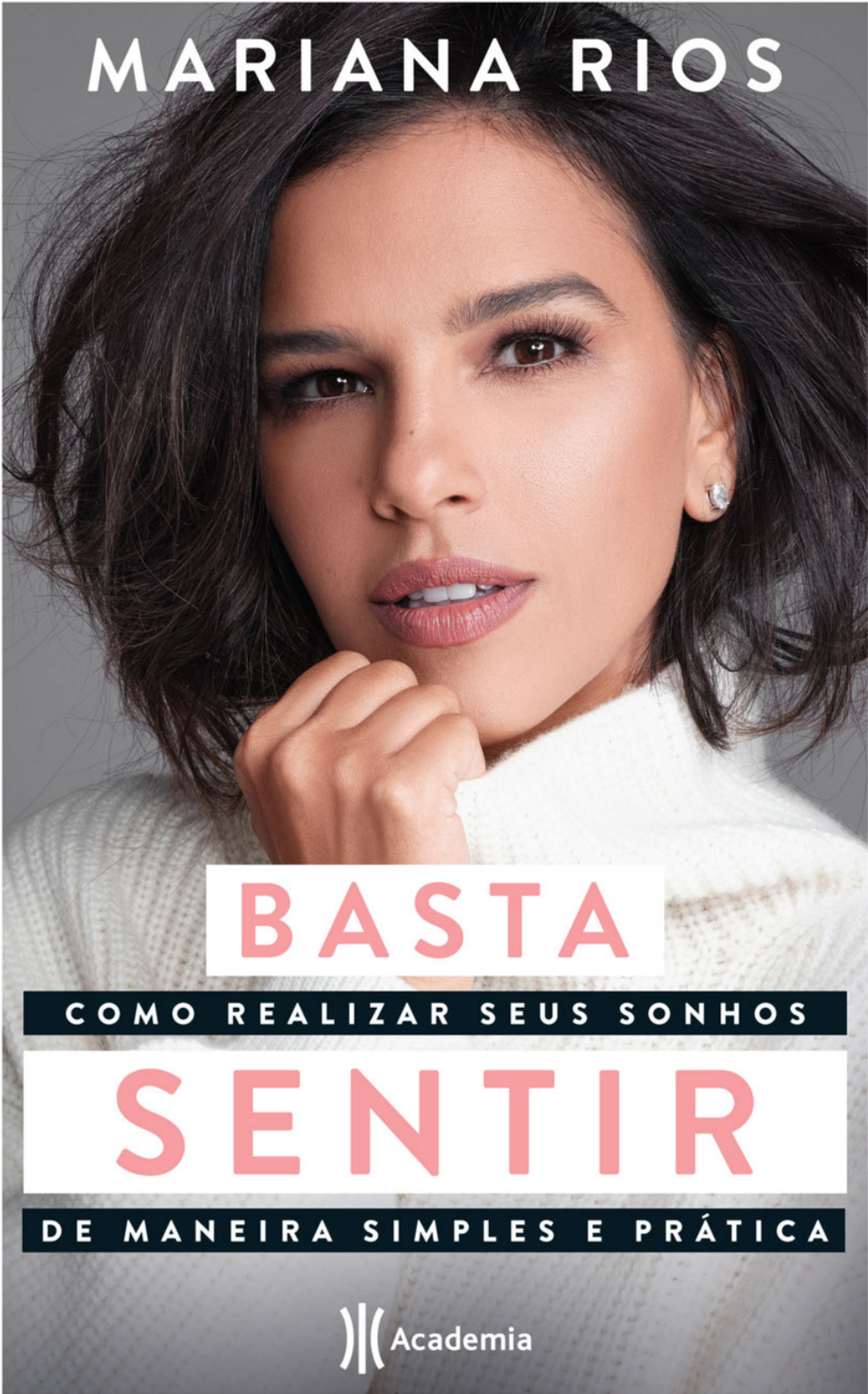


A close-up portrait of Mariana Rios, a woman with dark, wavy hair, looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a white, textured sweater and a small diamond earring. Her hand is resting under her chin.

MARIANA RIOS

BASTA

COMO REALIZAR SEUS SONHOS

SENTIR

DE MANEIRA SIMPLES E PRÁTICA

))(Academia

DADOS DE ODINRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [eLivros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O [eLivros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [eLivros](#).

Como posso contribuir?

Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar [Envie um livro](#) ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, [faça uma doação aqui](#) :)

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e

poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

eLivros.love

Converted by [ePubtoPDF](#)

MARIANA RIOS



BASTA

COMO REALIZAR SEUS SONHOS

SENTIR

DE MANEIRA SIMPLES E PRÁTICA

)) Academia

MARIANA RIOS

BASTA
SENTIR

))(Academia

Copyright © Mariana Rios, 2020

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020

Todos os direitos reservados.

Organização de conteúdo: Paulo Roberto Ramos Ferreira,

Bruno Scartozzoni, Alexandra Lopes e Renata Bravo

Preparação: Fernanda França

Revisão: Laura Vecchioli e Fernanda Guerriero Antunes

Diagramação: Márcia Matos

Capa: Rafael Brum

Imagem de capa: Danilo Borges

Adaptação para eBook: Hondana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Rios, Mariana

Basta sentir [livro eletrônico] : como realizar seus sonhos de maneira simples e prática / Mariana Rios. -- São Paulo : Planeta, 2020.

192 p.

ISBN 978-65-5535-207-8 (e-book)

1. Autorrealização 2. Sucesso 3. Felicidade 4. Gratidão I.
Título

20-3661

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autorrealização

2020

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986, 4o andar – Consolação

São Paulo – SP CEP 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Dedico esta obra aos meus pais e a todos aqueles que passaram por minha vida deixando aprendizados e colaborando, assim, para meu crescimento e evolução moral e espiritual.

Sumário

[Introdução](#)

[PRIMEIRA PARTE: PREPARAÇÃO](#)

[Antes de começarmos...](#)

[Gratidão](#)

[O agora](#)

[Limites e respostas](#)

[Os 7 pilares da transformação](#)

[SEGUNDA PARTE: O PROCESSO](#)

[Sobre o Processo](#)

[Passo a passo do Processo Basta Sentir](#)

[O que esperar do Processo](#)

[TERCEIRA PARTE: EVITANDO OBSTÁCULOS](#)

[Quando você é seu maior obstáculo](#)

[Detox na agenda](#)

[O jardim do coração](#)

[Um universo cheio de possibilidades](#)

[Sobre a autora](#)

Introdução

Algo muito especial e peculiar nasceu comigo: tudo que eu desejo e sinto com o coração, consigo realizar.

Ninguém me ensinou e eu não li sobre isso em nenhum lugar; isso se manifestou em um determinado ponto e ao longo do tempo fui ganhando prática.

Mas como?

Através de um método.

Poucas pessoas até agora sabem disso, ou já usaram meu método, pessoas com as quais fiz questão de dividir meus pensamentos e que escolhi a dedo para realizar esse trabalho.

Com elas, eu compartilhei os exercícios que criei enquanto fui aprimorando o Processo.

E o que aconteceu depois disso?

Elas tiveram seus sonhos e desejos realizados.

Eu sabia que, mais cedo ou mais tarde, dividiria isso com todos.

Não planejei para que fosse agora; apenas entendi que havia chegado o momento.

Nossa viagem através do “sentir” começa com a minha história. Vamos nos aprofundar em algumas passagens da minha jornada, mas, agora, proponho uma visão geral que

ficará clara à medida que você lê, compreende e põe em prática o Processo em sua vida.

Eu nasci na cidade de Araxá, em Minas Gerais, em 1985.

Minha mente guarda recordações a partir dos 4 anos, quando sofri o maior trauma da minha vida. Isso se refletiu em consequências pessoais e familiares. Fui uma criança que não desgrudava da minha mãe, que, por sua vez, também lutava para se curar de uma grande perda, como todos nós ao redor.

O mesmo problema era também solução. Se por um lado estávamos enredados numa profunda dor, por outro eu entendia perfeitamente as limitações de minha família, me esforçava para não levar mais desconforto aos meus pais e, enquanto tudo isso acontecia, vivia a vida de uma criança, como qualquer outra: tinha amigos, ia à escola e amava brinquedos e novidades. Mas eu compreendia, com algo que já podia ser chamado do início de trabalho para um desenvolvimento de inteligência emocional, que minha família não tinha dinheiro para me dar as coisas que fazem os olhos das crianças cintilarem! Isso aconteceu quando pedi uma bicicleta, aos 7 anos, e meus pais disseram que não poderiam me dar. O mesmo ocorria com o sorvete de flocos que eu sempre queria tomar, o que era difícil por causa do valor do pote, e também com o tênis com rodinha que brilhava no escuro, com a rasteirinha de miçanga bordada, entre tantas outras coisas.

Hoje, vejo que, na verdade, não ter o que eu desejava tanto me fez criar um método com o qual eu conseguia tudo que queria, através da força do meu coração e pensamento.

A criança queria coisas. A adolescente que fui começou a buscar objetivos, e a jovem já alimentava um sonho,

daqueles bem grandes, que começou aos 7 anos, com uma pergunta para minha mãe:

“Onde eu preciso estar para ser atriz e cantora conhecida por todo mundo?”.

“No Rio de Janeiro, onde você poderá estudar para isso e mostrar seu trabalho. É lá que as coisas acontecem.”

Eu sentia que o sonho de ser artista seria realizado e dei o primeiro passo aos 18 anos, com minha mudança para o Rio, o que parecia algo impossível de acontecer, pois não tínhamos dinheiro e muito menos um lugar para eu morar. Não conhecia nada da cidade e meus únicos bens eram o desejo e o sonho de fazer teatro, de cantar e de me tornar uma pessoa conhecida no país.

Mesmo com todo o caminho “altamente improvável”, eu sabia que tinha que começar indo para lá; então, eu mentalizei, usei meu método e, duas semanas depois, dei de cara com um aluno de voo livre de meu pai na porta da minha casa, me contando que não ia continuar o curso porque estava de mudança para o Rio e lá faria teatro.

Na hora eu não sabia se gritava ou se chorava de alegria.

Perguntei se poderia ir com ele para fazer o mesmo.

Ele questionou onde eu ficaria, então voltei a pergunta, pedindo que olhasse se teria um lugar para mim na mesma república em que ele ficaria.

Fomos no dia seguinte.

Além desse sonho, neste livro você também entenderá que o desejo de ter a rasteirinha se transformou na coleção toda

dentro do meu armário, pois me tornei dona de uma franquia de uma marca.

O sorvete de flocos virou um contrato com uma das maiores marcas de sorvete do Brasil e mais de 50 potes por mês em casa.

O carro dos sonhos se tornou um contrato mundial de anos com a Jaguar e um modelo só para mim.

O método foi e é utilizado em todos os momentos da minha vida, e eu quero mostrar a você que é possível sonhar e realizar.

Você pode conquistar tudo que deseja, tudo mesmo.

Basta sentir!

PRIMEIRA PARTE:

PREPARAÇÃO

Antes de começarmos...

Você deve estar se perguntando:

“O que tem a mais na vida dessa atriz e cantora que eu queira saber para que ela escreva um livro com tão pouca idade contando sua história de vida?”.

Eu respondo:

É possível iniciar mudanças em sua vida, de forma progressiva e planejada, a partir de agora, porque eu vivi isso e minha história pode te motivar a fazer o mesmo caminho que eu fiz; tenho certeza de que, se você realmente “sentir”, chegará exatamente aonde quer.

Não importa quão improvável pareça seu desejo.

Basta sentir.

Você compreenderá o que estou falando com a palavra “sentir”, mas precisamos conversar sobre como faremos isso; sim, eu e você, porque nada do que está colocado aqui tem qualquer função caso você não teste, não ponha em prática e não viva, na sua experiência objetiva, e não como mais uma teoria a respeito de pensamento positivo, sucesso e felicidade.

Não é nada disso.

Começando pelo fato de que eu não me sinto à vontade para teorizar nada, por vários motivos.

Primeiro e mais importante: o que eu coloco em prática na minha vida para alcançar meus objetivos vem da experiência, e não de conceitos externos.

Segundo: tive que fazer o processo inverso para entender como eu mesma usava a técnica que estou pronta para dividir com você. Além disso, também há o fato de que não sou expert em psicologia, neurociência ou em qualquer área do conhecimento humano que estude a aplicação do pensamento na conquista de metas...

Então, o que me dá a certeza de que tenho autoridade para compartilhar isso com você?

Os resultados!

Quando vemos alguém que tem uma vida diferente da nossa, não perguntamos à pessoa:

“Qual é o segredo de seu fracasso?”.

Seria estranho demais começar uma conversa por aí, concorda? Antes, focamos em entender como alguém obtém sucesso dentro do que se propôs, até porque a própria definição de sucesso varia entre cada um de nós. Para uns, tem relação com dinheiro, bens, posses; para outros, pode significar amizades, projeção social, e tem gente que acha que sucesso é uma vida tranquila, sem muitos problemas.

Sucesso, no meu ponto de vista, é felicidade. Parto daí, desse núcleo, para definir cada um dos objetivos nos quais trabalho, e a palavra é esta mesma: trabalhar. Conscientemente, foco um objetivo e conduzo minhas energias para que ele se realize.

Isso inclui uma série de atividades – não tantas que impossibilitem qualquer outra tarefa cotidiana, nem tão poucas que façam os resultados parecerem mágicos. Não é milagre, nem merecimento, nem abracadabra: é poder dirigido.

E de onde ele vem?

De nenhum lugar externo, uma vez que já existe em cada um de nós.

Você não precisa adquirir esse poder. Você já o tem, mas deve entendê-lo, utilizá-lo, dirigi-lo e reforçá-lo quando o primeiro de seus objetivos se concretiza!

Não serei eu que provarei a você que o que precisa já está aí. É você – dia após dia, conforme avança e sua inspiração se aprofunda, levando à cristalização de seus planos – que ganha entendimento, percebendo que este mundo é vivo, dinâmico e depende inteiramente de sua percepção e consciência.

É lógico que tudo isso requer compreensão e vontade de sua parte, mas aqueles que descobrem essa pequena mudança de uso do poder são inspirados por uma nova luz, uma nova força; ganham confiança e maior poder a cada dia; realizam suas esperanças e sonhos. A verdade é que a vida ganha um significado mais profundo, mais completo e mais claro do que antes.

Nós vivenciamos o resultado de nossos pensamentos.

Para que você possa me acompanhar, chamarei de mente a parte de nossa biologia que tem o poder de criar.

Ela absorve as condições do meio, envolvendo lugares, pessoas e situações, e devolve a esse mesmo ambiente o

que faz sentido para nós, em forma de comportamento e resultados.

Por isso, é fundamental que estejamos atentos ao que absorvemos de fora e ao que devolvemos ao entorno.

Uma pessoa que pensa em doença 24 horas por dia, dormindo e acordada, não terá experiências muito saudáveis. E o que difere essa pessoa, obcecada por doença, de um médico, por exemplo, que também está envolvido o dia todo com doenças? O foco. O primeiro pensa na doença; o segundo, na ausência da doença, na saúde dos pacientes.

Então não é só “pensar” em algo, mas também como pensar em qualquer coisa.

Uma pessoa com dívidas está pensando em dinheiro o tempo todo, tanto quanto alguém com facilidade de ganhá-lo. Os resultados não são os mesmos, obviamente. O foco do endividado é a escassez, aquilo que falta; o olhar de quem ganha dinheiro é confiante e cada vez mais próspero, porque o que ele conquista, sobra.

Está começando a perceber a primeira e mais sutil diferença?

É a partir de nosso universo interno, planejado com consciência, que podemos construir a realidade que desejamos e sair do mar de dúvidas que nos cerca.

Eu já tive muitos momentos de dúvida.

O que raramente nos falam é que não somos obrigados a permanecer com elas. Mais ainda: é uma escolha ficar sem orientação.

Desde muito cedo eu escolhi ser feliz e não tive consciência de que tudo o que eu fazia era norteado para isso, até que pensei de forma lógica no processo, o que aconteceu há alguns anos e foi motivado pela resposta à pergunta que muitos amigos faziam:

“Mariana, como você consegue, com tanta facilidade, aquilo que deseja?”.

A questão parece simples, mas não é, não! Ela contém uma série de conceitos que incluem passos objetivos e precisos que, quando executados, tornam o resultado positivo.

Quero dividir a resposta com você porque imagino que também não seja sua escolha viver uma vida sem propósito, sem construir a realidade que deseja para si mesmo.

Mas espere, não se empolgue tão rapidamente.

A realidade que pretendemos construir não é um espaço sem problemas, obstáculos e esforços. Não é um local mágico onde seus desejos se realizam instantaneamente, num piscar de olhos.

A diferença é que, quando pensa de forma especial nos seus objetivos, você conhece uma maneira de alcançar suas metas, tem clareza de suas necessidades e desejos, age de forma consciente para chegar a um resultado positivo e permite que toda a sua experiência esteja baseada no sentir.

Compreendendo que não temos o menor controle do que está fora de nós, mas podemos nos concentrar em dominar o nosso mundo interno – é nele que vamos investir tempo, energia e dedicação e é a partir dele que o que está fora de nós se modificará, mesmo que não saibamos como isso acontecerá.

Nada dentro de nosso mundo é impossível. Nos sonhos, nós até voamos, saltamos entre edifícios e viajamos para lugares que sequer sabemos onde ficam ou se existem mesmo. O que isso prova? Que estamos “fazendo ligações de pedaços de informações que já passaram por nós”, podem dizer os cientistas. Não discordo disso. Ao contrário, uso essa premissa para reafirmar que, se faz parte do meu mundo interior, há uma informação, e se eu puder “domá-la” e dirigi-la para o meu objetivo atual, melhor ainda!

Se eu quero voar? Ah... não com o meu corpo, mas me permito voar em pensamento, encontrar e abraçar amigos distantes, me deixar levar por uma melodia que ainda não conhecia e transformá-la em canção, ou até usar a sensação de liberdade desse voo como alimento para um objetivo relacionado à expansão, por exemplo.

O mundo que enxergamos fora de nós é um reflexo do que temos dentro. Só reconhecemos o que existe devido a alguma pista interna que já temos, em nós, sempre em nós. Quando entendemos e utilizamos esse conceito, podemos trabalhar ao contrário: eu crio dentro o que quero ver fora, porque primeiro tem que existir dentro de mim, depois precisa ser identificado fora de mim.

Você já teve a experiência de ouvir um problema de um amigo e ter a solução, de cara? Todos nós já passamos por isso. Quantas vezes escutamos as queixas de uma criança ou de um adolescente e pensamos: Mas é tão simples de resolver... Sabemos que é fácil porque temos, dentro de nós, uma informação que o outro ainda não tem. Nem sempre é uma experiência; não precisamos ter vivenciado o fato para conhecer a solução. Mas ela não servirá ao outro enquanto isso não fizer parte do mundo interno dele.

Tenho uma amiga que estava com sérios problemas de relacionamento num determinado momento de vida. Conversávamos muito sobre isso e, apesar de eu nunca ter passado pelas situações que ela passava nem ter tido um companheiro com as mesmas características que o namorado dela, a resposta sempre me parecia simples.

Ela, no entanto, não enxergava uma saída. Até que, muitas conversas depois, um dia, recebi um telefonema dela me dizendo que não aguentava mais. Estava prestes a cometer uma bobagem, largando tudo para se livrar daquele relacionamento.

Senti o desespero em sua voz e comecei a dirigir um roteirinho para que ela respirasse, se acalmasse, entrasse em seu universo interno e dele retirasse uma solução a partir de uma série de ações que ela realizaria com total confiança no êxito, imediatamente, assim que desligássemos. E não era de qualquer solução que ela precisava, mas da melhor solução para todos: para ela, para ele, para os envolvidos – porque a situação incluía trabalho e projetos conjuntos.

Desliguei o celular com a certeza de que ela havia entendido que a solução primeiro precisava estar dentro dela e o que se seguiu foi absolutamente incrível!

Horas depois do primeiro telefonema, ela me ligou novamente dizendo que, enquanto agia dentro de si, através da criação da solução, conforme conversamos, a situação se resolveu. Numa virada da história, de 180 graus, o namorado, que dizia que não sairia de sua vida nem por ordem do papa, propôs que se separassem, sem briga, sem discussão, mantendo os projetos e lidando como adultos responsáveis com o que era comum aos dois.

Isso é normal? Não.

Isso é possível? Sim, e acontece todas as vezes que, conscientemente, agimos desde o nosso mundo interno, cristalizando e dirigindo o poder para o mundo externo.

E como penso em colocar nosso trabalho prático para funcionar?

Imagino que você tenha, além de curiosidade de saber como eu faço para conquistar meus objetivos, vontade de colocar à prova minhas palavras.

Isso mesmo que eu espero!

Para isso, você precisa conhecer um pouco da minha história, entender como usei o que proponho a você e em quais situações e condições e também conhecer o Processo Basta Sentir, que engloba passos fixos e práticos. Algumas das situações que eu compartilho aqui são coisas de conto de fadas. Outras, de drama mexicano. Mas nenhuma delas tem o objetivo de deixá-lo impressionado, e sim de mostrar a você que é possível chegar aonde queremos, partindo do zero.

Ao fim de cada capítulo, na primeira e segunda partes, há uma proposta de reflexão, que é indispensável para a fixação dos conceitos, e alguns exercícios práticos para treinar o que acabou de absorver.

E se você já está imaginado como será sua vida depois disso, eu vou responder com uma pergunta:

Como seria sua vida se você tivesse clareza de quais são os seus sonhos e uma maneira de realizá-los que

dependesse de você?

Posso dizer, por experiência própria, que a jornada é bem mais tranquila e sobra tempo para focar as coisas que realmente importam, independentemente de sua profissão, sua situação familiar ou das condições externas.

E como tudo começa com o primeiro passo, é preciso preparação.

Nos prontaremos para a nova vida a partir de agora.

Gratidão

Nossa existência é movida por forças poderosas, e uma delas é a gratidão.

Claro que sabemos que ela é importante, apesar de totalmente subestimada quando se trata de manifestação de condições e objetivos, e o que eu descobri, pondo em prática o Processo na minha vida, é que a gratidão representa 50% dos ingredientes dos quais precisamos para a felicidade.

Nossa vida física, temporária neste plano mais denso de matéria, é percebida através dos sentidos. Contudo, viemos de um local de energia bem mais alto, falando em termos de frequência. Deveríamos permanecer nessa faixa. Mas a vida não nos apresenta sempre experiências positivas; por isso, nos desconectamos da maior fatia de energia e ficamos com a parte de menor vibração.

Você já deve ter sentido isso ao entrar, por exemplo, num local de tristeza, que pode ser um hospital, um velório ou um lugar onde pessoas acabaram de brigar. O que a gente costuma falar?

“Nossa! O ambiente está ‘pesado’!”

Como temos essa capacidade de analisar o “leve” e o “pesado”?

Por causa da percepção da própria vibração do local e das pessoas naquele momento, em comparação com a nossa vibração.

Tudo ao nosso redor refletirá a vibração e tentará nos igualar ao ambiente.

Exemplificando de forma nada técnica, se numa aula de Física o professor despejasse numa bacia um litro de água muito gelada e, em seguida, um litro de água muito quente, o conteúdo não se separaria termicamente; antes, se juntaria, compensaria a diferença e se igualaria em temperatura, amornando-se.

Com a gente vai acontecer exatamente a mesma coisa: caso não tenhamos consciência da vibração “pesada”, mais cedo ou mais tarde, vamos doar ao ambiente nossa leveza, receber dela a parte “pesada” e ficar na média. Quase nunca saímos de um local “pesado” melhor do que entramos, concorda? Começamos a pensar em discórdia, em dor, em morte; ficamos ansiosos, com medo, ou até mesmo neutros, quando estamos em ambientes que já apresentam baixa vibração.

É possível contornar e modificar a situação facilmente.

Voltando ao nosso exemplo, se colocarmos cinco litros de água fervendo na bacia e adicionarmos apenas um litro de água gelada, o resultado não será mais o morno. Toda a água ficará mais quente do que fria, e é exatamente desse jeito que podemos fazer, usando a ferramenta da gratidão.

Quando aprendemos a observar nossos pensamentos, não deixamos que eles tenham tanto poder sobre nós e, eventualmente, entramos na frequência da disposição, do amor, da bem-aventurança; e, depois de muita prática, da iluminação, caminhamos em direção ao topo. Agora, a ideia por trás disso é que mais perto do topo está o nosso estado natural de ser. É por isso que, por exemplo, muitas pessoas que no passado chegaram ao entendimento de Deus

disseram que a iluminação não é algo que você alcança. É algo que você percebe, que você sente, porque o que você faz é soltar todas as emoções inferiores, e o que resta é a sua alta vibração natural.

Só podemos fazer isso, continuamente, através da gratidão, e eu explico o motivo. A gratidão não depende de nenhum evento fora de nós mesmos. É uma sensação simples, de reconhecimento do que já existe. O amor, algo ainda mais alto do que a gratidão, é dirigido ao externo, como uma flecha. A gratidão, não: ela vem de dentro e não tem um ponto de chegada; é como um gás que se espalha por todos os ambientes, situações e experiências.

E nada de complicar! Você não precisa ser grato só pelas coisas que tem, apesar de poder fazer isso. Comece com as experiências pelas quais passa, diariamente:

Gratidão por acordar.

Gratidão por se alimentar.

Gratidão por respirar livremente.

Gratidão pelo funcionamento do seu corpo.

Gratidão pela louça suja na pia, que é sinal de que uma refeição foi preparada e consumida.

Gratidão pelas situações, boas ou nem tanto. São oportunidades valiosas de aprendizado e desenvolvimento.

O momento de agradecer é agora

O mais curioso da gratidão é que ela tende a ocorrer no tempo presente.

Sempre podemos agradecer pelas coisas que já passaram, ou até pelas que virão, mas ela é mais eficaz quando nos damos conta do que está ocorrendo no momento em que nos conscientizamos de nossas circunstâncias.

Quanto mais você permanece em estado de gratidão, mais a sua vibração aumenta, você se aproxima da faixa ideal e expande essa frequência pelo seu entorno.

O que estamos fazendo é nos unificar com a satisfação de já ter muitas coisas sensacionais em nossa vida, sejam elas materiais ou experiências e situações.

Quando sentimos gratidão, estamos nos unindo com a fonte de energia. É um estado vibratório superior de consciência. Se você olhar para esse plano de consciência, novamente, começará a ver, além da gratidão, a alegria, a paz e o amor.

A maneira mais fácil que eu encontrei de pôr em prática o processo de agradecer é fazê-lo logo que eu acordo porque, ao despertar, já é possível entrar na frequência correta do dia. Para isso, penso em duas ou três coisas pelas quais eu sou grata, coloco a consciência do agradecimento no meu corpo e realmente sinto isso.

Muitas pessoas terminam o dia agradecendo antes de dormir. Faz parte de suas orações. Isso é muito válido, mas é melhor ainda quando todo o dia está no modo agradecimento.

Cada uma das situações do dia é uma oportunidade de agradecer. E quanto mais você agradece, mais “magnético” você se torna. A vibração ao redor aumenta e, com ela, a atração das outras pessoas e situações se dirige a você.

Quando estava fazendo a Escola de Teatro no Rio de Janeiro, cuja mensalidade era paga pelos meus pais, eu precisava de dinheiro para me manter na cidade. Para isso, eu fazia mil “bicos”, e um deles era entregar panfletos de uma loja de moda num bairro muito movimentado.

Trabalhávamos em equipes grandes e com sol na cabeça. Não era fácil, não!

Mas, enquanto estava lá, eu agradecia o fato de não estar chovendo, porque assim o trabalho podia ser realizado; de ver gente diferente; de ter conseguido aquele “bico” naquela semana; de poder falar com as pessoas que passavam; de conhecer um pouco mais da cidade; de distribuir catálogos com roupas lindas, e não qualquer modinha; e qualquer coisa que me ocorresse, por mais maluca que fosse.

Com o passar dos dias eu prestei atenção no fluxo das pessoas que pegavam os panfletos. Elas evitavam, automaticamente, meus colegas reclamões, e eu terminava minha pilha antes de todos os outros.

Nas suas primeiras tentativas conscientes de usar a gratidão pode ser que você não chegue rapidamente ao aumento de vibração, mas a questão é que com consistência torna-se cada vez mais fácil preencher seu ser com esse estado e sentir o aumento de energia. E o que acontece é que, com o tempo, você desenvolve essa habilidade e isso se torna natural.

Portanto, a chave é começar pequeno, mas aumentar a quantidade de coisas e situações pelas quais consegue agradecer. Isso transformará sua vida.

A avaliação necessária

Bem, aumentar a energia é um ponto. O segundo é ligar-se à fonte de energia em termos de realização.

Quando está nesse estado vibratório alto, você se sente realizado porque está focado no que já tem e, assim, na satisfação, plenitude e totalidade em relação ao que é grato.

A consequência disso é que aparecerão certas oportunidades e eventos em sua vida que ressoarão com sua vibração, portanto é quase como se houvesse um retorno, e ele não vem como “mais do mesmo”, porque você já reconheceu e honrou o que é e o que tem; dessa forma, começam os suprimentos e acréscimos naquilo que não existe ainda.

Você aumenta sua frequência e, em seguida, o que acontece é um subproduto natural disso. Comigo não foi diferente.

Anos depois, acabei representando essa mesma loja para a qual eu panfletava, nas várias campanhas publicitárias da marca.

Eu tinha um “bico” e agradecia por ele. Vieram mais oportunidades de trabalhos como freelancer? Não, veio um contrato seguro para publicidade.

Isso é sorte ou é um estado de vibração que semeei e depois colhi? O que você acha?

Agora, preste atenção: a gratidão não é uma moeda. Você não vai agradecer para receber. Você, eventualmente,

receberá porque agradeceu mais do que o suficiente e sentiu dentro de você os benefícios que a própria gratidão trouxe através do aumento de energia, de vibração e de vitalidade.

Você já ganha muitíssimo enquanto agradece, e nada disso está na matéria.

Se você começa a sentir gratidão agora pelo que já é ou tem – por simplesmente estar vivo, no mínimo –, o que acontece é que você começa a ressoar nesta frequência e atrai melhores situações e oportunidades. Em vez de pensar em gratidão como algo que você faz para obter o que quer, pense nela como aquilo que te torna melhor do que você já é.

Você precisa agradecer por tudo o que acontece na sua vida: pelos pontos positivos e, também, pelos negativos. Tudo é para o nosso bem e faz parte do momento, mesmo quando parece que alguma coisa está desalinhada com nossos desejos.

Nosso olhar de gratidão torna a vida mais leve e mais fácil.

A expansão através da gratidão

O terceiro e mais importante aspecto da gratidão é que, com a ampliação da frequência para o ambiente, veremos surgindo em nossa vida oportunidades que antes não enxergávamos. Isso ocorre porque essas oportunidades sempre estiveram ao nosso redor, mas não estávamos ressoando na frequência para percebê-las, porque havia pouca vibração para perceber.

E a partir do estado de gratidão iluminamos o melhor em nós e nos outros.

Então não é que a oportunidade não existia, é que nós não estávamos numa frequência adequada para que os outros percebessem isso.

Você pode estar ao lado do seu próximo parceiro comercial, do amor de sua vida, ou da pessoa que vai resolver sua dor nas costas para sempre. Mas o estado em que está, com uma vibração baixa, não permite que perceba.

Os outros também podem conhecê-lo durante uma vida inteira, mas nunca haviam presenciado sua maior energia, vitalidade e alegria. De repente, é esse o momento em que um amigo oferece um emprego dos sonhos, simplesmente porque viu um brilho em você.

Agora, o fundamental relacionado à gratidão: o sentimento que ela nos traz é tão intenso que não é possível que fique apenas em nós.

Quando alguém nos proporciona uma situação especial, queremos retribuir porque estamos absolutamente agradecidos!

Se fomos nós mesmos que geramos a gratidão que sentimos, é natural como o respirar que passemos a distribuir bênçãos e graças aos outros. É mais forte do que nós mesmos!

Assim, olhamos para os outros e percebemos que podemos repartir, uma vez que temos tanto. O que temos para dar? Não são apenas coisas materiais; lembre-se do “ser” e do “ter”.

Quando sou grata pelo meu alimento e tenho a medida do que preciso, é natural que eu reparta.

Quando tenho alegria, alegro os demais.

Quando tenho conhecimento e informação em alguma área, compartilho.

Não quero nada em troca, não preciso, porque já sei o que tenho.

O mecanismo da gratidão é tão pródigo quanto os resultados que ela traz na prática.

Nos conscientizamos do que temos e somos. Agradecemos por isso. Recebemos mais em outras áreas e, por fim, compartilhamos o que temos a mais. E sempre temos a mais!

Um olhar mais sensível

A minha vida mudou a partir do momento que eu comecei a olhar para os problemas com um olhar mais sensível de gratidão.

“Gratidão pelos PROBLEMAS, Mariana?”

Sim!

Partindo do princípio de que nós estamos aqui somente para nossa evolução, para aprendermos e para crescermos espiritualmente, sobretudo, não deveríamos ser gratos por tudo que passamos?

Porque na dor aprendemos e, aprendendo, evoluímos. No amor aprendemos e, aprendendo, nos tornamos pessoas melhores, diferentes.

Então, se trocar o sentimento de não aceitação do seu problema por um sentimento de gratidão, será que você não transforma sua vida numa vida melhor?

Eu comecei a fazer isso, e os meus problemas ficaram, ó, desse tamanho.

Coisas que eu transformava num problema muito grande ficaram pequenas, porque eu passei a agradecer quando um problema chega, pelo simples fato de ter a oportunidade de enfrentar coisas pelas quais eu achava que não daria conta de passar naquele momento.

Eu agradeço, porque significa que estou viva e tenho a oportunidade de evoluir.

Por isso, ao agradecer por um problema e sorrir para ele, você o diminui e se dá conta de quão forte você é e de que não há nada que chegue em sua vida com que você não possa lidar.

Tente transformar essa energia de se questionar, de não aceitação, em gratidão.

Agradeça por tudo: agradeça pela sua saúde e pela sua vida, mas agradeça também quando você estiver enfrentando um problema.

Agradeça, porque essa é uma forma de evoluir, aprender e se tornar uma pessoa melhor.

É para isso que estamos aqui.

Agora que você entendeu o primeiro aspecto do Processo, que é a gratidão, é hora de fazer sua reflexão.

GUARDE ESSA IDEIA PARA O PROCESSO

A gratidão é um exercício diário que transforma sua vida, aumenta a frequência de energia que você gera e unifica os seus padrões vibratórios com os da Fonte de Todo Poder.

PARA REFLETIR

Você tem sido grato o suficiente, pelo menos, pela sua vida?

Com que frequência você agradece pelas suas condições de saúde?

Sua tendência é agradecer somente quando percebe que está recebendo, ou que conquistou algo?

Você agradece de forma mecânica, por exemplo, apenas através de uma oração que repete todas as noites ou quando vai ao seu local comunitário de oração, igreja, templo etc.?

Quando é mais fácil que você agradeça: ao receber algo ou ao ser poupado de uma situação de perigo?

Você agradece pelos seus problemas ou não os aceita?

Como você agradece às pessoas que te dão alguma coisa, ou fazem algo por você?

PARA APLICAR

Num momento de tranquilidade, feche os olhos, respire e se acalme.

1. Pense no seu corpo

Sinta seu coração batendo, sua respiração preenchendo todo o organismo, e se conscientize de que o sangue circula por cada uma das partes do ser.

Pense nas partes externas do seu corpo que estão harmonicamente trabalhando, sem parar, para que você viva a experiência de estar na Terra. Seja grato por elas executarem com perfeição o comando que você dá.

Agradeça aos seus órgãos internos, que trabalham sem que você precise se preocupar com o funcionamento perfeito da digestão, circulação, excreção, produção de células, formação de pensamentos e equilíbrio. Seja grato por não ter que tomar conta disso.

Agradeça pelos problemas de saúde que tiver no momento: eles são suas oportunidades de refletir sobre mudanças que

precisa fazer ou, caso não possa se curar por qualquer motivo, a chave para aceitar, com alegria, os desafios diferenciados que outras pessoas não têm.

2. Pense nas pessoas que ama

Agradeça pela existência delas em sua vida e pelo amor que compartilham.

Seja grato pela possibilidade de aprender com cada uma delas e, também, de ensiná-las.

3. Pense nas pessoas com as quais não se relaciona bem

Agradeça a esses mestres pela sua oportunidade de mudança.

4. Pense nas coisas que você tem

Perceba a quantidade de objetos, utensílios, estruturas e ferramentas que existem no mundo e estão em sua posse. Desde o garfo que ajuda você a se alimentar até a roupa que cobre seu corpo ou a casa que o abriga. Sinta-se grato

pelo trabalho envolvido na produção de cada um desses objetos.

5. Pense nas coisas que são de uso comum

Agradeça pelo trabalho, esforço e energia de todas as pessoas que já se dedicaram a construir estradas, pontes, transportes coletivos, hospitais e escolas.

Pense na multidão envolvida em cuidar de sua segurança, saúde, educação, liberdade e direitos; envie sua gratidão a eles.

6. Pense na natureza

Incontáveis elementos da natureza, não criados pelo homem, mas disponíveis a todos nós, estão, neste momento, agindo de forma equilibrada e possibilitando nossa existência física.

O ar, a água, o solo, os minerais; cada ser vivo – vegetal e animal – e até mesmo o que está no espaço e regula a continuidade da vida na Terra, como o Sol, a Lua e os outros corpos celestes que ajudam na rota segura de nosso planeta.

Agradeça a esse maravilhoso plano que não entendemos, não controlamos, por vezes nem percebemos, mas existe e promove vida.

7. Abra os olhos e sinta a energia que invade seu corpo

É hora de abrir os olhos e manter-se imóvel ainda. Lentamente, perceba o ambiente e sinta a energia que preencheu seu corpo.

8. Habitue-se ao olhar de agradecimento quantas vezes por dia conseguir

Quando menos perceber, isso fará parte de sua rotina, e sua vida será tão diferente que você só terá uma coisa a fazer: ser mais grato ainda.

O agora

Nossa história de vida é sobre uma série de momentos no tempo. Muitas vezes ficamos tristes agora, tentando melhorar o futuro.

O problema é que, neste momento, estamos criando o que chamamos de “futuro”. A maioria das pessoas está olhando para um tempo futuro em busca de prazer e sentimento de satisfação, mas poucos experimentam essas sensações no AGORA.

No entanto, AGORA é o único momento que existe. O que você está sendo, vivendo, pensando e sentindo no momento presente produzirá sua felicidade. Também determina quanto tempo você gasta se preocupando com o futuro.

Pense no seu momento presente como seu ponto de poder, porque é o único centro em que você pode exercer toda sua capacidade.

Para a maioria de nós, o momento presente existe apenas como um conceito.

Se tem um lugar em que todas as forças criativas do Universo se juntam, como sabemos que aquele é o momento presente? Que evidência há de que isso seja verdade?

Pense comigo: todas as suas esperanças para o futuro e até suas memórias podem acontecer apenas no momento presente.

O momento presente é quando tudo se junta.

Quando a vida começa? Quando acaba? Quando a causa e o efeito ocorrem? Quando é que enfrentamos todos os desafios? Quando nascem os problemas e quando são resolvidos? Quando sentimos dor? Quando somos curados?

Tudo isso acontece no momento presente. Fomos ensinados que esses momentos são separados uns dos outros, mas, na verdade, todos eles acontecem no agora. Não importa o que ocorra na vida, é sempre agora, “e então agora, e continua sendo agora” – sempre, no momento presente.

Quando você pensa no passado, ele é armazenado na mente como um antigo agora. E ao pensar sobre o passado, quando faz isso? Você faz isso agora!

Quando o futuro chega, se apresenta no agora. E ao pensar no futuro, quando faz isso? Você faz isso agora!

O passado e o futuro não têm realidades próprias

Suas realidades são “emprestadas” a partir do agora, e isso pode se tornar uma enorme armadilha.

Tentam nos convencer de que o bem maior para todos reside no futuro, portanto o fim justifica o meio. O fim é uma ideia projetada no futuro como solução, qualquer que seja a forma que ela tome: felicidade, realização, igualdade, ou liberdade, não importa. É algo a ser alcançado.

Não raramente, os meios para chegar lá não são muito agradáveis, no presente. Por exemplo, seus pais podem ter sacrificado muitas experiências de alegria para que você e seus irmãos tivessem um futuro melhor.

Como esse padrão opera em sua vida? Você está sempre tentando chegar a outro tempo? Você está focado em alcançar prazer ou emoção, mais para frente na vida?

A infelicidade também é causada pela negação do presente

Achamos que nossos problemas são causados por situações na vida, mas o apego ao passado e ao futuro e a negação do agora são os verdadeiros problemas. Finalmente, só há um problema na vida relacionado a isso - não viver no agora.

Você não pode estar infeliz e totalmente presente, agora.

“Ai, confundiu tudo! Como assim, Mariana?”

É impossível ter um problema quando sua atenção está no agora. Quando você “permanece” no agora, a situação é resolvida, ou aceita.

Remoer um problema significa que você ainda não tem uma solução para ele.

Podemos olhar para a situação com inteligência emocional, expansão de consciência e muita calma, e entender todas as implicações daquela questão. Qual é a minha participação no que aconteceu? Por que aquilo mexe tanto

comigo, tornando-se um “problema” para mim? Até onde eu deixo isso acontecer; até onde eu tenho participação, se, principalmente, minha tendência natural é querer, por escolha, fazer parte de situações que nem são exatamente minhas?

Como nos referimos aos problemas?

“O que será que eu vou fazer? Como será que eu vou resolver? Quem me ajudará na solução?” Está tudo no futuro.

Imediatamente à chegada da solução, neste agora, PUF! Você não tem o problema.

Isso fica mais claro quando estamos procurando respostas para perguntas.

Observe que, às vezes, você recebe a resposta que busca, mas na maioria das vezes, não.

“É... Por quê?”

Porque você não está no momento presente quando a resposta chega!

Sempre que sua mente estiver fora do momento presente, você não pode receber a resposta de que precisa. Ela pode vir de várias maneiras e a qualquer instante, mas será sempre no momento presente. Se passarmos a maior parte do tempo lamentando e vivendo no passado, ou nos preocupando sobre o futuro, nos colocaremos fora do momento presente em que toda criatividade e respostas acontecem.

Faz algum sentido desejar, solicitar, ansiar e rezar por aquilo que está mais próximo do seu coração e é necessário à sua

vida, mas não prestar atenção quando a resposta chegar?

Vou te dar um exemplo prático.

Faz de conta que você perdeu seus óculos, esse é seu problema. No presente, só há duas ações possíveis:

1. procurar;
2. aceitar que perdeu e providenciar outros óculos.

Uma escolha ou outra, no presente, não são um problema, porque você está agindo, a solução já existe.

Se você não puder fazer nenhuma das duas coisas naquele momento, continuará tendo uma situação a resolver, num outro agora. Não adianta usar sua energia pensando:

Mas o que eu vou fazer? – você já sabe o que pode fazer, são apenas duas alternativas: agir ou aceitar e tomar outra atitude em seguida.

Onde será que está? – mexa-se e procure, ou peça ajuda a alguém.

Quando não consigo resolver um problema na hora, eu simplesmente o coloco em “modo de espera”. Digo para mim mesma: “em outra hora”, e tiro isso da mente, focando o que eu preciso fazer no momento.

Nosso ponto de poder só pode existir no momento presente.

Criamos a partir deste momento, e a materialização aparece instantaneamente, ou mais tarde, como um evento complexo. No entanto, toda a criação ocorre no agora. Se realmente entendermos essa verdade, teremos um

suprimento inesgotável de energia utilizável sob nosso alcance.

São apenas nossos pensamentos, atitudes e emoções, no momento, que têm poder. Não é o que nos ocorreu no passado que nos forçará a um caminho que preferimos não seguir. É o quão firmemente nos apegamos a esse passado, revivendo seu trauma e drama em nosso momento presente.

Quando constantemente nos preocupamos e reexaminamos o passado para descobrir o que há de errado com o presente, reforçamos os materiais de construção que já nos amedrontaram, e isso cria exatamente o que estamos tentando evitar.

Entenda que, a todo momento, você está liberando uma energia vibracional através de seus pensamentos, e já falamos disso quando tratamos da gratidão. Essa energia vibracional está magnetizando e atraindo tudo para você. Se você envia uma energia vibracional daquilo que não quer, sinto muito, mas terá mais do mesmo: mais do que não quer.

Se isso for verdade (e penso que seja), então o que poderia ser mais importante do que usar este momento para enviar uma energia vibracional ou pensamento que esteja alinhado com o que você quer na sua vida?

A resposta é: nada é mais importante, porque criação de realidade também depende de foco.

Sempre que estiver em dúvida sobre isso, pergunte a si mesmo:

“Estou ativando o que quero neste momento, ou estou focando algo que não me permite ter o que quero?”.

A energia está ligada ao desejo

Qualquer coisa que pareça oposta a essa energia ou desejo cria uma situação que nos impede de ter o que desejamos.

Eu chamo isso de conflito, em relação ao Processo.

“Mas por que a mente costuma resistir ao agora?”

Porque a mente não pode permanecer no controle, no presente. Ela conhece apenas sua história pessoal passada e as informações que você herdou. Para que a mente permaneça no controle, ela deve procurar encobrir, continuamente, o momento presente com a única coisa que tem disponível, que são as informações do passado, ou com as especulações, as historinhas que produz a respeito do que ainda não aconteceu, ou seja, possíveis eventos futuros.

Preciso perguntar:

“Você pode ficar livre da sua mente sempre que quiser? Você encontrou o botão de desligar?”.

Se você está constantemente se concentrando no passado ou no futuro, não está usando sua mente, é ela que está usando você. Você nem sabe que é escravo dela. É como estar possuído sem saber.

“Jesus, apaga a luz!”, diria a Yasmin, minha querida personagem de Malhação.

Se você achar difícil viver no agora, tente o seguinte: “segure” um pensamento qualquer e observe a tendência habitual de sua mente querendo escapar do agora. Você notará que o futuro geralmente é melhor – ou pior – do que o presente, mas, independentemente de ser bom ou ruim, é para lá que sua mente viaja.

Se o futuro imaginado parece melhor, sentimos esperança e prazer; contudo, ficamos paralisados no presente, porque não conseguimos fazer mais nada até aquele momento chegar.

Caso pareça pior, criamos ansiedade e começamos a inventar mil soluções para algo que ainda nem aconteceu.

Ambos são ilusões.

Não julgue ou valorize o que observa em sua mente.

Apenas olhe o pensamento – sinta a emoção, estude a reação – e torne-se um observador silencioso. Isso ajudará você a se concentrar no momento.

O motivo de você não colocar a mão no fogo não é por causa do medo. É porque você SABE que vai se queimar! A condição aterrorizante do medo é separada de qualquer perigo verdadeiro e imediato. Ele vem de várias formas: inquietação, preocupação, ansiedade, nervosismo, pavor, fobia, medo da perda, medo do fracasso, medo de ser machucado e assim por diante. Esse tipo de medo é sempre relacionado a algo que PODE acontecer, não ao que ESTÁ ACONTECENDO agora.

Problemas da mente não podem ser resolvidos com a mente

Estudar a mente pode fazer de você um bom psicólogo, mas isso não o levará além da mente, assim como estudar cenouras não é suficiente para criar cenouras.

Quando você cria problemas, você cria dor.

Basta uma única escolha para fugir para sempre disso; uma decisão simples, de que não importa o que aconteça, você não criará mais dor, tentando viver no futuro ou no passado.

Você está preocupado? Você tem muitos pensamentos “e se”? Pergunte a si mesmo qual é o “problema” que você tem agora, não amanhã ou daqui cinco minutos. Pergunte-se o que há de errado com este momento. Seu objetivo está ocupando tanto tempo e atenção que você despreza o momento presente? Você está esperando para começar a viver?

Se você desenvolver esse padrão mental, não importa o que consiga, o presente nunca será bom o suficiente, porque o futuro sempre parecerá melhor. Essa é uma receita para insatisfação permanente.

Vamos supor que você tenha um emprego fixo. Quanto de sua vida você gasta esperando pelo próximo feriado, um trabalho melhor, sucesso, ganhar dinheiro, ser importante e ter paz?

Esperar é um estado de espírito. Basicamente, isso significa que você deseja o futuro. Você não quer o presente. Existe

um conflito interno entre o seu aqui e agora, quando você não quer estar aqui, e o seu futuro projetado, que é onde você quer estar.

A chave é quebrar os velhos padrões de negação do momento presente e a resistência.

Devemos treinar como desviar nossa atenção do passado e do futuro sempre que eles não forem necessários. Caso surja uma situação com a qual você precise lidar agora, suas ações serão claras e decisivas se ocorrerem no presente, com consciência. Sua resposta não será uma reação vinda do passado, com condicionamento da sua mente, mas a partir de um momento presente.

É importante entender que não há nada errado em se esforçar para melhorar sua situação de vida, e ter objetivos é parte importante do Plano. O erro é usá-los como um substituto para viver no AGORA.

Você está em uma jornada. Enquanto estiver nela, é útil saber para onde está indo. Mas não se esqueça de que a única coisa real sobre sua jornada são os passos que você está dando no momento presente.

Sua jornada tem um propósito externo e um interno

O propósito externo é chegar ao seu destino para realizar o que você deseja, para alcançar o que quer - e isso, obviamente, envolve o futuro. Mas se o seu destino ou as etapas que você precisa realizar no futuro ocuparem mais

de sua atenção do que as coisas que você deve fazer agora, então você perde completamente o propósito da jornada interior.

Seu propósito interno não tem nada a ver com aonde você está indo ou o que está fazendo, mas tem tudo a ver com o agora, e falaremos com todos os detalhes sobre isso num capítulo à frente, porque se você não entendê-lo, vai falhar no seu propósito externo.

O propósito externo é apenas um jogo que você pode continuar jogando porque gosta. E muitas vezes você pode falhar, mas e daí?

Por fim, CADA propósito externo está fadado a “falhar”, mais cedo ou mais tarde.

Eu digo isso pensando em minha própria experiência, e por “falha” entenda que quase nada do que queremos está escrito em pedra com letras de fogo.

Aquele apartamento que tanto desejei – e conquistei! – foi trocado, assim que eu quis outro, maior e mais adequado aos meus propósitos do momento. Ele era tudo, naquela hora... Mas, aí, quis uma casa. Então, não que seja uma falha em si, porque deu tudo certo enquanto eu estava naquele agora, mas nós mesmos mudamos de foco, entende?

Quanto mais cedo você perceber que seu objetivo externo não pode dar a você uma realização duradoura, melhor. Quando você vê as limitações do seu objetivo externo, pode desistir da expectativa de que isso possa te fazer feliz.

Permaneça no AGORA e faça breves visitas a seu passado e seu futuro, quando necessário.

Sempre diga “sim” ao momento presente, rendendo-se ao que é, e veja como a vida, de repente, começa a trabalhar para você.

A chave é VIVER no momento presente, sabendo que você está criando seu futuro neste momento... O que você está procurando é o equilíbrio em seu pensamento.

Em outras palavras: viva o momento presente enquanto trabalha no Processo, mirando em algo que você deseja e espera. Enquanto vivemos no momento presente focando nosso objetivo também no presente, descobrimos uma enorme alegria. Cada um de nós precisa encontrar sua alegria.

E como vamos saber se estamos alegres em relação ao presente?

Sabemos disso porque mal podemos esperar para acordar de manhã. Não nos cansamos de criar condições para realizar o que desejamos, que é algo que faz nosso coração cantar. Poderia ser qualquer coisa, ou mais de uma, mas sempre nos faz sentir bem; nos permite sermos nós mesmos; nos dá liberdade para crescermos e expandirmos quem somos. Algo que nos leva ao caminho de coisas mais alegres e desafios emocionantes.

A alegria e o agora

Seguindo sua alegria e motivação e fazendo o que se torna natural para você – não necessariamente fácil, mas com alegria –, você será sua melhor versão para si mesmo, para

os outros ao seu redor e para o mundo em geral, no momento presente.

O que impede muitas pessoas de seguir sua alegria é que elas têm medo de que sua maneira de fazer algo não seja boa o suficiente ou aceita pelos outros.

Todo esse processo de conformidade começa na escola. Os professores pedem que você escreva um poema, o qual, se estiver dentro de determinado padrão, receberá um 10; se for diferente e tiver uma forma própria, receberá um 4.

Quase no final do curso de teatro na CAL – Casa de Artes das Laranjeiras, no Rio de Janeiro – nos foi proposto um exercício que pedia que nos expressássemos de determinada forma para demonstrar um sentimento que a professora estava buscando.

Você deve imaginar que cada um dos alunos tinha uma formação anterior, um objetivo, e até vinha de cidades diferentes, mas todos nós estávamos dispostos não só a aprender, como a tentar.

Atores não tendem a fazer as coisas num padrão, numa forma, menos ainda alunos de teatro dispostos a experimentar suas habilidades!

E qual não foi a minha surpresa quando, na minha vez, o exercício de expressar um sentimento não era o que a professora buscava?

Eu já vi gente rindo quando sente dor, chorando de alegria, ficando muito brava quando toma um susto e tendo ataque de riso quando fica nervosa... Existiria um padrão comum para o sentimento? Todos nós expressamos o sentimento da mesma maneira?

Ninguém pode fazer o que você faz, exatamente do jeito que você faz. Isso inclui negócios, artes ou qualquer área da vida. A autoexpressão de uma pessoa não pode ser julgada, senão por alguém com muitos problemas pessoais.

E quantos não foram os “quase” artistas que desistiram para sempre de suas carreiras porque uma professora não viu o gato que queria ver no desenho da criança?

Aquilo que faz com que você tenha motivação e sensação de utilidade é sua expressão própria e, provavelmente, a única coisa que lhe trará verdadeira alegria e emoção.

Infelizmente, muitos de nós gastamos os dias fazendo o que passamos a acreditar que precisamos fazer, e não o que realmente nos motiva e o que traria, por essa mesma razão, a alegria que buscamos.

Podemos realmente esperar experimentar enorme alegria e felicidade em nossa vida, se a primeira preocupação que temos pela manhã ao acordar é chegar a tempo num trabalho que não nos traz alegria e entusiasmo? Se 70% dos nossos dias estão cheios de atividades que não trazem alegria, emoção e amor, então os 30% restantes não podem compensar isso!

Todos os seminários, livros e métodos que buscarmos não vão ajudar. No entanto, quanto mais tempo passamos fazendo coisas que não trazem verdadeira alegria e emoção, mais dinheiro gastamos em outras, tentando compensar nossa crescente infelicidade. Isso acaba levando a mais dívidas. Portanto, o resultado é que estamos vinculados ainda mais ao trabalho de que não gostamos para pagar nossas dívidas. É um círculo autodestrutivo.

Você já esteve em uma sala com muitas pessoas infelizes? Como se sentiu lá? Agora imagine o que bilhões de pessoas

infelizes estão fazendo para o mundo. Nos acostumamos tanto a essa energia que nem a percebemos mais.

Ao começar a procurar e seguir sua alegria e emoção, você pode sentir que isso é um pouco egoísta. Pode haver outras pessoas ao seu redor que sentem que você está se ocupando de você mesmo, mas isso é apenas porque elas não conseguem entender o motivo de sua transformação, e não permitem que você encontre sua alegria e emoção.

Para alguns, ter uma família dependente financeiramente de você pode tornar tudo mais desafiador, porque vai parecer que você não está cuidando de suas responsabilidades.

Com o passar do tempo, você será muito mais feliz e a qualidade do relacionamento, inclusive com eles, vai melhorar consideravelmente. Ao seguir sua alegria e entusiasmo, as pessoas veem o quanto você é mais feliz e gosta da vida. Isso chama a atenção delas.

Então, no começo, espere alguma resistência daqueles que estão ao seu redor ou até medo vindo de dentro de você. Isso vai passar à medida que você se torna mais animado para viver a cada dia. A alegria é muito viciante e atrai as pessoas para você. Como elas veem que não há problema em seguir sua alegria e emoção, tentarão, rapidamente, levar esse processo para a própria vida.

Por outro lado, podemos nos enganar, ocasionalmente, achando que estamos no caminho certo. É como trabalhar em um emprego que você odeia, para conseguir algo que você quer. Embora possa funcionar até certo ponto, no final, aquelas oito horas de infelicidade serão muito difíceis de compensar.

Se estiver trabalhando em algo que não lhe traga alegria, você gastará o dobro do dinheiro tentando comprar um pouco de felicidade e, ao fazer isso, precisará trabalhar ainda mais no que não gosta.

“Comprar felicidade, Mariana? Como assim?”

E nós não compramos felicidade toda hora, não? Seja através de comida, gastando o que não podemos no cartão de crédito ou inventando objetivos desnecessários para nos sentirmos bem, estamos tentando diminuir um incômodo emocional, com o auxílio do dinheiro. Como se “aquele celular” fosse te ajudar mais do que o que você tem e que funciona perfeitamente bem. No extremo, isso pode ocasionar transtornos e até dependências.

Seguir nossa alegria não quer dizer abandonar o emprego e passar os dias sentado debaixo de uma árvore. Isso é fuga. Há uma grande diferença entre seguir as coisas que realmente nos motivam e escapar de uma vida sem sal.

O truque é encontrar, no momento presente, as coisas que tragam o máximo de emoção e, depois, fazer o que pudermos para seguir essa emoção, mesmo que em pequenas doses. Isso causa uma reação em cadeia que nos traz mais oportunidades de fazer o que nós gostamos de fazer.

E pensando bem, acho que o momento mais difícil que as pessoas passam na busca do que as torna felizes é tentando ganhar a vida e, ao mesmo tempo, se sentir bem fazendo isso. É por isso que começamos devagar, seguindo o caminho gradualmente e deixando que as coisas se construam lentamente.

No entanto, eu posso afirmar: sempre que segui minha alegria, acabou por ser a coisa mais gratificante,

financeiramente, no final.

Tudo o que desejamos está esperando por nós.

Mais adiante nessa nossa conversa, você perceberá que não precisa conhecer os detalhes, tudo o que você precisa fazer é se concentrar no que deseja.

Eu não posso tirar seus medos e dúvidas, não importa o quanto eu fale e conte minhas experiências. Você só precisa confiar em si mesmo e no poder dentro de si de seguir sua alegria e fazer coisas que lhe tragam felicidade.

O maior obstáculo para isso é não viver no presente e deixar que seu contentamento esteja num futuro que nunca chegará.

A solução é fazer exatamente o oposto. Toda vez que você se concentrar no passado ou no futuro, lembre-se de que o momento presente é tudo o que existe; depois, renda-se a ele e veja como a vida, de repente, começa a funcionar para você.

Eu entendi que, quando entramos neste mundo, fazemos isso com duas asas. Uma é a asa do Poder Infinito, sua conexão com o Universo. Essa asa está batendo ao seu lado, apoiando você nas 24 horas do dia, nos 365 dias do ano, a partir de agora, até a eternidade.

A outra asa é a que você ativa conscientemente, a qual podemos chamar de persistência. Essa asa tem que voar tão bem quanto a outra. Quando isso acontecer, você terá um voo para o mundo de possibilidades ilimitadas, onde tudo e qualquer coisa é realizável.

Somente então você entenderá quanto poder tem. Tudo o que é preciso está dentro de você para criar o que você

deseja.

Siga sua alegria, seja ela qual for, de qualquer forma que possa vir; que saia como puder, para ser o que for.

GUARDE ESSA IDEIA PARA O PROCESSO

É no agora que sua alegria pode ser realizada.

PARA REFLETIR

Sobre a alegria

Faça a si mesmo estas perguntas e registre suas respostas. Talvez elas tragam pistas sobre o que faz seu coração bater mais forte de motivação, promovendo alegria.

Sobre quais assuntos você mais gosta de ler?

De quais programas de televisão ou rádio você mais gosta?

Quais são os seus tipos favoritos de filmes?

Quais são seus hobbies ou passatempos favoritos?

Que tipo de atividades voluntárias você prefere praticar?

Que assuntos você gosta de discutir com os amigos?

Que assuntos vêm à sua mente quando você sonha acordado?

Quais foram seus trabalhos favoritos?

Quais eram suas matérias escolares favoritas?

Quais são suas irritações?

Se você rabisca/escreve, o que costuma desenhar/escrever?

Se você governasse o mundo, que mudanças faria?

Se você ganhasse 1 milhão de reais, o que faria com isso?

Quais são os seus tipos favoritos de pessoas?

Como você gostaria de ser lembrado após a sua morte?

Quais são seus brinquedos favoritos?

Quem você mais admira na vida, e por quê?

Que tarefas trouxeram mais sucesso a você?

Que tarefas você acha que poderia fazer bem e que ainda não realizou?

Examine suas respostas e veja se achou a pista... Agora, continue:

Você vê um certo comportamento ou crença em mais de um aspecto da sua vida, como algo que sempre pensa que deveria fazer, mas nunca realiza?

Que informações você vê repetidas que parecem revelar um padrão de comportamento?

Quais são seus interesses de longa data, que não passaram com o tempo, desde sua infância?

Relendo e melhorando suas respostas anteriores, veja se é possível completar a declaração abaixo:

Estou interessado principalmente em _____.

Eu acredito mais em _____.

Eu valorizo muito _____.

Eu posso fazer _____ muito bem.

Para uma vida boa, sinto que preciso _____.

Agora pergunte a si mesmo se seu trabalho (ou carreira atual, ou curso que escolheu estudar) o ajuda a alcançar essas cinco declarações.

PARA APLICAR

Vamos focar a prática deste capítulo no agora, uma vez que já trabalhamos anteriormente quanto à alegria.

Uma das melhores ferramentas para se manter no momento presente é a meditação. Qualquer meditação serve, mas existem algumas práticas de meditação voltadas especificamente para a percepção do momento presente.

Se você nunca fez nenhum tipo de meditação e não tem ninguém que possa te ensinar a prática, pode começar com esse exercício simples, de percepção de momento.

Ele é bem curto, e você pode aumentar o tempo, conforme vai se acostumando ao passo a passo.

Não se preocupe em estar fazendo “certo, na ordem, sem se esquecer de nada”, o importante é manter a mente quieta, prestando atenção em cada uma das propostas abaixo.

Talvez seja necessário ler todo o exercício antes de começar, algumas vezes, até para não ficar ansioso, tentando acertar. Como eu acabei de dizer, isso não importa.

Para experimentar essa meditação, siga estas etapas simples:

1. Defina em seu dia um momento em que possa concentrar-se em você, sem interrupções. Não se preocupe com longos períodos, cinco minutos são suficientes, para começar.
2. Encontre uma posição de relaxamento para o seu corpo e feche seus olhos. Deitar-se não é uma boa ideia, porque pode provocar sono. Manter a coluna reta, sem tensões, pode ser a melhor opção.

3. À medida que você tomar consciência de seus pensamentos, selecione o que diz respeito ao passado e ao futuro. Algumas pessoas facilitam a prática imaginando que o espaço mental é uma área protegida por um “porteiro” e é ele que permite, ou barra, a entrada de pensamentos que não estão no agora.

4. Quando conseguir um estágio de calma mental, você poderá concentrar-se em alguma frase que mantenha o processo de separação dos pensamentos. Pode ser, por exemplo: “Estou no agora. Nem no passado, nem no futuro”. Repita essa frase quantas vezes achar necessário.

5. Transporte seus pensamentos para a área externa, porque o ambiente também faz parte da meditação e é percebido através dos sentidos. Foque os sons que está ouvindo. Apesar de estar de olhos fechados, você percebe a luminosidade do local: como ela é, tem uma cor predominante? Há algum aroma no ar? Como está a temperatura ao redor?

6. Depois que se integrar ao ambiente, através dos sentidos, leve as informações para o seu corpo. O que você sente? Alguma parte dele está adormecida, ou mais tensa? Sente coceira em qualquer região? Quais áreas estão mais quentes, ou mais frias?

7. Retorne aos seus pensamentos. Você consegue perceber como há um fluxo de ideias acontecendo? O objetivo nesse momento é verificar o que sua mente está acolhendo; enquanto recebe os pensamentos, procure dar a eles um significado. É mais fácil fazer isso quando damos um nome ao que sentimos. Assim, a cada novo pensamento, defina uma palavra correspondente. Por exemplo, ao pensar em seu trabalho você sente “felicidade”; ao pensar em um

amigo você sente “saúde”. Continue até que chegue o momento de parar. Você saberá quando ele ocorrer.

8. Na última etapa desse exercício, você prestará atenção na sua respiração. Sinta o ar percorrendo o caminho natural, desde o nariz até os seus pulmões.

Começar a praticar meditação, com constância, abre muitas possibilidades, e o mais importante é que você ache uma técnica que se adeque à sua personalidade.

Nem todos nós conseguimos ficar quietos e imóveis por muito tempo; por isso, a primeira coisa a regular é o tempo de exercício. Não se force mais do que o necessário. Comece com poucos minutos e aumente o período, naturalmente.

Também é importante escolher uma técnica de meditação confortável. No exercício anterior, fizemos uma experiência com todos os principais focos da meditação, mas, de modo geral, ela se divide em grandes grupos, e você pode testar cada um deles, até encontrar o mais apropriado.

1. A meditação que dirige a atenção para o seu corpo

- Pensar na respiração.
- Pensar nas sensações corporais do momento.

2. A meditação que dirige a atenção para o ambiente externo

- Ouvir os sons do ambiente.
- Perceber a temperatura.
- Verificar a luminosidade.
- Notar os aromas.

3. A meditação que dirige a atenção para os sentimentos e emoções

- Relacionar o que pensa a um sentimento.
- Analisar o pensamento sem julgamento e deixá-lo ir.

4. A meditação que foca um som ou frase

- Repetir um mantra.
- Concentrar-se numa frase e permitir que ela envolva todo seu espaço mental.

E vá treinando! Mais para frente veremos por que a meditação é fundamental e ampliaremos as informações sobre isso.

Limites e respostas

Quando cheguei ao Rio de Janeiro, vinda de uma pequena cidade em Minas Gerais, com todos os sonhos e desejos de uma garota de 18 anos, prestes – no meu interno universo maravilhoso – a “conquistar o mundo”, eu me imaginava absolutamente sem limites para vencer no que escolhi: ser atriz e cantora no grande centro artístico do Brasil.

Eu não via dificuldades em morar longe da escola em que estudaria, nem problemas ao sair do conforto de minha casa em Araxá, que, apesar de simples, incluía um quarto só meu e minhas coisas arrumadas, como sempre gostei, para viver a realidade de dividir um local abafado e pequeno com pessoas que nunca tinha visto antes.

Foi um amigo da mesma cidade que me indicou apartamento, e, de cara, fui bem recebida pelas moradoras... ou quase...

Minha bagagem eram dois sacos gigantes: um de roupas e calçados; outro, de potes plásticos. Sim, minha mãe insistiu para que eu levasse comigo dezenas de potes plásticos, e até hoje o mistério das vasilhas não está de todo resolvido.

“A gente sempre precisa de potes, Mariana!”

Eu precisaria dos potes para guardar a pouca comida comprada nas barraquinhas da cidade na prateleira que me cabia na geladeira. Cada uma de nós quatro tinha a sua.

Não tenho problemas para fazer amizades e costumo ser bem tranquila em meus relacionamentos com colegas. Mas

com uma delas não havia jeito, e era justamente com essa que eu dividia o quarto.

E tudo o que eu fazia parecia incomodá-la. Se eu dobrava minhas roupas e dava uma varrida no quarto, eu tinha TOC; se eu acordava cantando, eu era a “Pollyanna”; se eu oferecia minha comida, eu não estava prestando atenção em sua dieta; e assim por diante, com cada atitude que eu tomava, grande, média, pequena, não importava.

Se eu mudei um milímetro da minha atitude por causa disso?

De jeito nenhum!

Não alterei nada do que fazia, ou era, durante o período de reclamações; então, um dia, eu cheguei ao apartamento e elas estavam reunidas, numa convocação de emergência pedida por ela, do tipo: “Reunião de condomínio para lavar roupa suja”.

Ela falou até não poder mais. Até do meu sorriso ela reclamou para as outras.

O que isso representou para mim?

Nem raiva, nem amargura, nem desejo de vingança. Muito menos vitimismo. Simplesmente refleti sobre o que ela falou e analisei se em algum ponto havia razão. O que eu pude modificar em mim, sem me agredir, fiz; o que era apenas julgamento e implicância dela, abstraí, deletei de minha mente.

Nosso atrito me deu a oportunidade de repensar mais ainda o que me diferenciava de outras pessoas e aquilo que eu tinha de especial. Para ela, poderiam ser defeitos. Para mim,

representavam as qualidades que eu já carregava desde a infância e que eu gostaria até mesmo de reforçar.

Definir-nos pelo que não somos é o primeiro passo que nos leva a realmente saber quem somos.

Pense no seguinte caso: um grupo de amigos com quem você sai não revela o melhor de você; eles fofocam demais e são meio estranhos. Você, então, sempre se pergunta se essas pessoas estariam perto de você num momento de dificuldades.

Se não cuidarmos das certezas que temos em relação a nós, começaremos a construção de grades em vez de pontes.

E não são apenas os outros que provocam isso; nós mesmos nos entregamos a comportamentos que não afirmam as certezas internas.

O que falar daquela comida que continuamos consumindo, que nem tem um sabor tão bom? Ela faz a gente se sentir uma porcaria no dia seguinte, quando ficamos cansados e lentos. Ou das desculpas que damos para não interagir com os outros, nos escondendo a noite toda no sofá, atrás da tela do celular, conferindo as redes sociais?

Bem, essas pessoas, esses lugares, essas situações tomam nosso tempo e energia.

O que podemos fazer? Deixar para lá e nos concentrar no que queremos, e nunca naquilo que não desejamos.

Quando fazemos isso, deixamos para lá e não alimentamos todos esses entraves. Passamos a gastar mais tempo com pessoas, lugares e situações saudáveis para nós, porque

acabamos de eliminar aquilo que está impedindo nossa identidade.

Noventa e nove por cento das pessoas não estão dispostas a fazer o necessário para tornar seus sonhos realidade, o que nos leva a outra questão: para alcançar qualquer objetivo, é preciso ter disciplina, inclusive ao peneirar os fatos que não colaboram com o sucesso.

Disciplina: uma vilã muito útil

Nosso sistema educacional e social tornou a palavra disciplina uma anti-heroína que não merece respeito e representa punição. Mas existem duas definições da palavra no dicionário Oxford Languages, e nenhuma delas quer dizer castigo, veja:

disciplina

substantivo feminino

1. obediência às regras, aos superiores, a regulamentos.

“d. militar”

2. ordem, regulamento, conduta que assegura o bem-estar dos indivíduos ou o bom funcionamento (p. ex., de uma organização).

“é essencial a d. dentro de um hospital”

Meu uso do conceito de disciplina é o segundo: aquilo que garante que eu viva em constante bem-estar e que torna minha vida funcional.

Por isso, se eu precisar fazer uma hora de exercício vocal, todos os dias, para cantar o melhor que puder, farei com prazer e disciplinadamente.

Se para encontrar as roupas certas em meu armário eu tiver que colocá-las sempre do mesmo jeito, não deixarei para depois.

Se eu precisar me afastar de pessoas que não acreditam nos meus sonhos, disciplinada e educadamente, ficarei a pelo menos um quilômetro delas...

Tomar o comando da sua mente para escolher ações que sejam do seu interesse às vezes significa renúncia ao prazer imediato, pela troca de autorrespeito em longo prazo.

Você não vencerá os obstáculos externos se não controlar a própria mente

Autodisciplina é amor-próprio. Se você quer ser feliz, precisa amar a si mesmo, o que significa que precisa disciplinar seu comportamento.

Quantas pessoas perdem completamente o sentido da vida porque não têm a mínima noção de que elas não têm amor-próprio e autodisciplina para separar o que serve e o que não serve aos seus propósitos?

E é nesse ponto que muitas vezes chegam dois amiguinhos desagradáveis: culpa alheia e irresponsabilidade pessoal.

Em princípio parece que um não tem nada a ver com o outro, mas eu acho que eles são gêmeos!

Existe aquela pessoa que não sai do lugar porque culpa a mãe autoritária, o pai sossegado, a turma da escola, a professora de Matemática, a economia global e a camada de ozônio. E porque sempre há um culpado de plantão, nada é de responsabilidade dela, que não precisa agir, pois, em sua cabeça, nem poderia.

Uma pessoa que não se responsabiliza por sua vida é o quê? Irresponsável.

A palavra é forte, eu sei, mas, se olharmos para as situações como são, fica fácil de absorver: um trauma ou situação desgastante podem existir – e quase sempre temos histórias assim em nossa vida –, porém, o que importa é como vamos lidar com isso.

Uma hora ou outra, vamos falhar por conta própria; ocorrerá algo externo que não queríamos, isso vai nos machucar e pode doer muito. O que importa é que não precisamos sofrer por isso a vida inteira, e é de nossa inteira responsabilidade descobrir, o mais cedo possível, como transformar a dor em experiência, aprendizado e amor.

Culpa e irresponsabilidade andam juntas. Quando algo é culpa de alguém, queremos que ele sofra, que seja punido, que pague, que seja responsabilidade dele consertar o que fez, mas não é assim que funciona, especialmente quando se trata do seu coração, sua vida, sua felicidade.

A felicidade é responsabilidade nossa e requer disciplina: quanto mais cedo lidarmos com as situações de dor, mais

rapidamente seguiremos em frente.

Não há limites para quem se conhece

É aqui que os conceitos deste capítulo se juntam: quando nos conhecemos e nos responsabilizamos pela nossa felicidade, disciplinadamente, entendemos que não temos limitações.

O problema lá atrás, na infância, precisa ser acolhido, resolvido e dispensado, e já vimos que isso só pode ser feito no agora. Talvez você nem consiga fazer isso sozinho e precise da ajuda de um profissional. Se esse for o caso, não espere mais tempo. O mais importante é que você se dê conta de que existe algo a resolver. E, felizmente, também há milhares de pessoas preparadas e dispostas a fazer isso com você, não por você.

É um sinal de grande maturidade emocional saber-se impossibilitado de resolver alguns problemas sozinho. Ao contrário de ser fraqueza, é um indicativo muito grande de coragem.

Todas as pessoas que eventualmente colaboraram para a sua infelicidade, ou ocasionaram traumas, não podem e não vão consertar as coisas. Quem vai fazer isso é você.

Tendo consciência de quem é agora, é possível planejar tudo o que deseja e de que necessita e, com disciplina, as grades que você já fez para ficar na gaiola do desespero caem como açúcar esfarelado sobre o doce caminho que você começa a percorrer.

É hora de pegar seus sonhos e não deixar que morram. Sua mãe que foi brava na infância, o par de sua vida que te deixou falando com vento, ou a professora de Química que te reprovou no século passado não são os assassinos de seus sonhos!

Você mata um sonho quando não o realiza.

Pegue esse sonho e dê vida a ele. Pegue esse sonho e sobre sobre ele sua energia pessoal, até que, finalmente, ele se transforme numa chama que ilumina sua volta e além, contagiando outras pessoas do mundo.

Neste momento, no agora, você precisa de respostas, e quando penso em como criar respostas, não procuro desculpas; eu procuro o que pode ser feito, e descubro que é muito! Não há limites, e quando existem, sou sempre eu que os defino, os escolho e os coloco em uso.

Se no dia da reunião com as colegas de apartamento a menina de 18 anos que eu era entrasse num casulo de vergonha e silêncio e se moldasse às reclamações de uma pessoa de mal com vida no momento, eu não estaria aqui dividindo com você o que aprendi.

Nunca mais soube dela depois que me mudei de lá, mas tenho certeza de que ela hoje é diferente; pelo menos na minha mente, ela também amadureceu e está feliz. Eu a enxergo como uma professora temporária e agradeço pelos seus ensinamentos focados em reforçar quem eu realmente era e continuo sendo: alguém que acredita que não há limites para a felicidade.

Toda a situação ocasionada por aquela diferença de pontos de vista me levou a um novo começo. Depois da conversa em grupo, fui ao orelhão na frente do prédio e liguei para a minha mãe. Concordamos que seria melhor que eu ficasse,

provisoriamente, na casa de uma tia minha que morava no Rio havia muitos anos e poderia me acolher, por poucos dias, até que eu me reorganizasse.

Os “poucos dias” se transformaram em dois anos, nos quais eu ocupei um quarto muito pequeno na área de serviço do apartamento, mas que para mim era um palácio.

Quanto às duas outras colegas de república, que me receberam bem e ficaram do meu lado, tenho a felicidade de tê-las como amigas até hoje, o que prova que em toda situação, por mais desgastante que aparente ser inicialmente, há um bem maior e uma oportunidade de crescimento.

GUARDE ESTA IDEIA PARA O PROCESSO

Você não tem limitações e, disciplinadamente, deve se responsabilizar por sua felicidade.

PARA REFLETIR

Quem são os culpados por você não ser feliz?

Quais são os momentos mais difíceis de sua vida que causaram traumas?

Como você resolve suas dores?

Você ouve as pessoas?

Você se deixa levar pela opinião dos outros?

Quantas chances você perdeu por achar que a opinião do outro estava certa?

Você se acha responsável pela sua felicidade?

PARA APLICAR

Vamos juntar o que vimos sobre gratidão no primeiro capítulo com o conteúdo que você acabou de ler.

Para isso, liste as pessoas que fazem parte das suas respostas anteriores e use o tempo de que precisar para agradecer, sincera e honestamente, a cada uma delas.

Note que algumas te ajudaram, outras podem ter te atrapalhado muito na época! Não importa.

Tente descobrir o que as atitudes delas ocasionaram em termos de crescimento na sua vida, que forças ganhou, que músculos emocionais treinou e agradeça.

Os 7 pilares da transformação

Estamos chegando à parte que você provavelmente mais espera deste livro: saber exatamente como eu faço para alcançar as metas que me disponho a realizar.

Mas não podemos fazer isso sem que você tenha certeza de que pelo menos conhece as habilidades necessárias para o Processo.

Algumas delas já devem fazer parte de sua rotina interior. Outras devem ser trabalhadas até que você sinta segurança para que nada vire desculpa quando se trata de seus sonhos.

Vou compartilhar sete dicas práticas, ou o que chamo de “pilares de transformação”, que ainda estou treinando e aprofundando hoje, porque sempre há algo novo e mais adequado, ou mais útil ao nosso momento, além de nós mesmos estarmos em constante transformação.

Encare-as como habilidades, ferramentas, cartas na manga que só vão reforçar seus músculos de realizador, nada além disso.

Este capítulo é completamente prático, então já sabe que cada um dos pilares deve ser lido e aplicado. E, por favor: não torne esse treino uma lição de casa chata. Comece aos poucos, vá no seu ritmo e invista no que conhece menos.

Imagine-se um pintor que conhece muitas técnicas, mas é bom mesmo em pintar aquarelas. Se quiser expandir seus horizontes, pode começar um curso e treinar com diferentes

tintas, telas e pincéis, mas, sabendo que é especialista em guache, não vai precisar de muita energia neste capítulo.

1. Não pare de procurar seus sonhos

O pilar número 1 é buscar. Não é a busca, relâmpago, que fazemos no Google; não é olhar rapidinho e mudar de tela.

É o vasculhar dentro de si, iluminando sua alma, que revelará os mais importantes desejos de sua jornada e eles, coincidentemente, se alinharão com o que trazer mais felicidade e propósito para a sua existência.

Porque querer algo acontece de minuto em minuto, pelo menos comigo. Com você também?

Pois é... Mas muitos desses desejos vêm e vão, não se sustentam porque são inúteis no plano geral.

Olhando com atenção e profundidade para os seus sonhos você também descobrirá que alguns deles, de alguma maneira, não têm mais importância, ou já foram realizados. De repente, eles continuam lá, um livro só com capa, uma anotação, um papelzinho no seu ambiente interior, mas sem sentido algum.

As perguntas que nos levam a descobrir nossos sonhos alinhados ao propósito fazem parte das questões existenciais profundas.

O que estou fazendo aqui?

Qual o propósito da vida?

Como eu planejaria minha vida para estar feliz o máximo de tempo?

Essas questões permanecem enterradas em nós por um tempo muito longo, e as mantemos bem guardadas porque lá no fundo sabemos que assim que começarmos a perguntar, no momento em que as primeiras e tímidas respostas aparecerem, a mudança será inevitável. Nem sempre estamos prontos para isso. Queremos uma vida diferente, com poucas mudanças... Mudança é sinônimo de bagunça, de desorganização momentânea, de poeira e pilhas de caixas de itens que fazíamos questão de deixar no fundo do maleiro.

Seria possível passar por essa mudança com tranquilidade?

Sua vida não precisa desmoronar. Você pode começar a fazer essas perguntas existenciais agora mesmo e olhar para as respostas. Deixe suas perguntas aparecerem e brotarem. Elas são diferentes para cada um de nós.

O ponto é que você tem perguntas dentro de si e quanto mais está curioso e aberto ao questionamento interno, mais fica motivado a continuá-lo sem se assustar, sem ter um ataque de pânico ou ansiedade.

Concentre-se em perguntar e ouvir a resposta. Ela virá.

2. Acabe com a conversa à toa: medite

Nem posso mais chamar meditação de atividade. Para mim, ela é um hábito que eu incluo no meu processo de manifestação. Não sei mais separar as coisas, de tão natural que é na minha vida.

Eu não tenho ideia do que meditação significa para você, mas está longe de ser aquele quadro de um monge sentado por dias no topo de uma montanha gelada, vestindo um pano laranja, enquanto o mundo lá embaixo se acaba!

Existem vários estilos de meditação e você até já treinou um deles, no capítulo sobre o agora.

Como se sentiu?

Está indo bem ou desistiu?

O ponto é que você precisará de disciplina para se sentar todos os dias e fazer alguma forma de meditação, porque essa é a maneira número 1 de acalmar sua mente, e não leva muito tempo para conseguir isso. Portanto, você não precisa meditar durante horas por dia. Você pode começar com dez minutos, depois passar para vinte minutos, e isso terá efeitos dramáticos em sua vida. A mente fica conversando conosco o dia todo, naquele diálogo interno que nos tira do agora, indo do passado ao futuro, julgando probabilidades, adiantando resultados, criando expectativas, acionando os gatilhos de medo e culpa que fazem parte de nossa história não resolvida.

A meditação tem como objetivo silenciar essa conversa. É nosso botão de “mute”, acessível a qualquer um, só temos que descobrir, individualmente, como acioná-lo.

Pode-se chegar a esse silêncio através de uma atividade física, como correr, dançar, caminhar na natureza, e conheço vários amigos que praticam a meditação dessa

maneira. Quando eles fazem isso sua mente se acalma. Portanto, o exercício pode funcionar bem porque, quando estamos no corpo, não estamos na mente.

O maior obstáculo para se começar a prática é o conceito – complicado! – de que meditar é igual a não pensar.

Entendo a meditação como o silenciamento de minha conversa interior. Não estou fixa no passado, nem estou adiantando os fatos do futuro. Estou no agora, prestando 100% de atenção em um foco que escolhi. Como já disse, pode ser a respiração, as notas de uma música, o som dos passos no chão enquanto faço uma corrida. E, se você tem dons artísticos ou habilidades manuais, já se encontrou “viajando” enquanto fazia crochê, pintava um quadro ou até mesmo batia um bolo.

Não precisa ficar estático, imóvel. Pode-se fazer isso, é uma das técnicas, não a única. Seja criativo, descubra em sua rotina quais atividades você realiza que parecem acalmar a mente e comece a integrá-las à sua vida cotidiana.

Mas por que é tão importante acalmar a mente para começar de forma correta o processo de manifestação?

A razão é que, quando você começa a entrar nos quartos escuros dentro de você, levantando as questões importantes para a sua existência e procurando sonhos, desejos e necessidades, algo engraçado vai acontecer. Certo, não tão engraçado assim... Normalmente, só percebemos isso muito tempo depois.

Seu ego vai surtar!

A parte muito racional de sua identidade começará uma luta entre o possível e o impossível, entre o que você já tem e o que falta, e agirá como um verdadeiro advogado de

acusação, colocando seus sonhos num tribunal com jurados muito bravos com o crime que cometeu: decidiu se transformar em sua melhor versão!

A percepção que a racionalidade – e então, a mente – tem de sua vontade de se transformar é que isso representa perigo real e imediato. Ela dispara os sinais de alerta para todo o seu corpo e pode entrar no modo de controle para começar a tentar guiar sua transformação para os caminhos já conhecidos, o que é totalmente o contrário do que você precisa para o Processo: ferramentas novas, soluções não utilizadas e resultados diferentes.

Enquanto eu tentava me equilibrar entre viver no Rio de Janeiro com poucas condições, terminar o curso de teatro e entrar no meio artístico, muitas oportunidades de testes e audições apareciam.

Uma delas surgiu num aparelho de televisão de loja, na rua, enquanto eu panfletava para a marca de roupas.

A propaganda anunciava que estavam procurando uma cantora para o Domingão do Faustão.

Sem um pinga de dúvida e com a maior dose de confiança que existia em mim, me inscrevi para a seleção, enviei a gravação da música que eles pediram e, dias depois, recebi um telefonema informando que havia sido selecionada para o teste seguinte, em São Paulo!

Só que, entre o telefonema de aprovação e a viagem, minha mente iniciou um diálogo bem estranho. A confiança inicial que eu sentia não era mais tão forte assim, e diferentes dúvidas começaram a se anteciper, colocando obstáculos e me deixando extremamente insegura.

Desde que comecei a cantar, na infância, sempre foi assim: “Mariana Rios e Banda”. Se por acaso eu participasse de uma dupla ou de um coral, eu fazia a primeira voz. Por quê? Porque eu tinha a maior dificuldade em fazer segunda e terceira voz!

A conversa na minha cabeça era mais ou menos assim:

“E se você não conseguir?”

“E se eles pedirem para você fazer segunda voz?”

“E se você se atrapalhar?”

Isso não acontecia de forma racional. Eu não queria pensar nessas perguntas; eu lutava contra esses pensamentos, mas não os impedia, e minha mente achou um jeito de me derrotar.

No dia do embarque, eu estava pronta, mas meu corpo, não. A gripe-relâmpago que havia começado na noite anterior, praticamente enquanto eu dormia e sem motivo algum para acontecer, era tão forte que minha voz nem saía.

Fui para o teste, e o resultado você já imagina.

Como eu já havia roteirizado na minha mente, o produtor pediu que eu entrasse num tom específico de uma canção; tecnicamente, eu precisaria fazer a segunda voz.

Fui honesta e disse que não estava acostumada a fazer segunda voz. Cantei como pude e estava muito prejudicada pela gripe e pelo nervosismo. Obviamente, não fui bem. O produtor agradeceu e pediu que eu saísse.

Dias depois, quando não vi meu nome na lista de selecionados para o teste final, ao vivo, no palco do Domingão, fiquei muito triste. Chorei os quinze minutos “de lei” – o tempo que me dou para sentir e, depois, parar e refletir sobre o que aconteceu – e agradei, porque tinha certeza de que algo melhor aconteceria, o que se provou realidade poucos dias depois.

O que eu precisava fazer naquele momento é o que você precisa fazer agora: achar um jeito de silenciar sua mente em relação aos objetivos aos quais se propõe.

E preste atenção: comece isso agora, mesmo que não saiba o que quer, porque vai precisar dessa ferramenta já, já.

3. Cure o passado

Você se lembra de quando falamos sobre a construção do futuro, que acontece no presente?

Você é, hoje, a soma da percepção do seu passado; caso não esteja em constante modificação no presente, parecerá uma casa tombada pelo patrimônio histórico.

Esse local pode estar lotado de objetos sem sentido, móveis empoeirados e louça quebrada. Coisas suas e itens que nunca foram seus, mas você os herdou e os guardou, quem sabe por respeito aos seus familiares; talvez, por não saber o que fazer com eles.

O reflexo disso está em seu corpo: na parte material, na parte emocional e no aspecto energético dele.

Há muito peso morto no seu corpo em termos de coisas que aconteceram com você no passado e que não foram curadas. Todos nós temos problemas não curados, alguns mais significativos que outros. Podemos ter traumas importantes ocorridos na infância, não curados. Eventos traumatizantes ocorreram na vida de muitos.

Portanto, alguns de nós temos mais para curar do que outros, mas todos, independentemente de onde viemos, sentimos dor na vida e, às vezes, as coisas dolorosas que nos aconteceram realmente criaram feridas que precisam ser extintas, porque cada ferida que não está cicatrizada cria um peso enorme no sistema de energia, se espalha e se multiplica.

Não são chagas abertas somente que se restringem ao espaço que ocupam. São mais parecidas com tumores, que replicam as células doentes.

Imagine alguém que vivenciou um caso de violência doméstica na infância. Pai abusador e agressivo, mãe vítima. É uma ferida muito séria, extensa e profunda. Mas ela não fica lá parada. Não aconteceu diretamente com você, porém com sua mãe e seu pai; todavia, quando você, por exemplo, conhece um homem e se apaixona por ele e tempos depois percebe que ele fala tão alto como seu pai falava, as células dessa ferida são ativadas e dão origem a outro conjunto maligno.

Esse homem em sua vida nem está sendo agressivo, é o jeito dele; ele fala alto, ele tem energia no corpo, ele é expansivo nos movimentos e o sistema de alarme de seu corpo toca. Você quer se separar dele e nem sabe o motivo. Você sabotar o relacionamento porque acha que precisa ficar longe, ou uma hora, ou outra, receberá um tapa. O coitado do homem nunca bateu nem numa mosca, mas sua ferida

se espalhou e não há como evitar a sensação de angústia que a voz dele traz... Fim da relação.

Pense no quanto de energia seu corpo gasta para se manter ativo e deixar as feridas abertas, ao mesmo tempo. Você quer viver uma vida de sonho, feliz e alegre, e seu corpo está lá, lutando para que você acorde, porque se ele não tomar cuidado, as células se espalham e você se decompõe, por inteiro.

Só existe uma maneira de resolver isso: curar essas feridas, cada uma delas, e pode ser um trabalho de uma vida toda, difícil de começar.

Você se lembra de quando ralava o joelho e via aquele esfolado, sabia que sua mãe colocaria um líquido que, apesar de arder iria curar o machucado, mas fazia manha para que ela não fizesse isso?

Pois eu digo para você três coisas: sabemos onde estão esses esfolados, sabemos que vai arder só de colocar o remédio e estamos fazendo essa manha; por isso, deixamos lá. Quem sabe damos a sorte de não infeccionar, não é?

Comece esse trabalho de cura. Vá o mais fundo que puder na sua cura. E eu sei que isso é difícil. Sei que esse é um passo sério e, às vezes, nem sabemos como começar com a nossa cura, porque ela é muito reprimida em nós.

Dedique-se a curar suas feridas. Pelo menos, olhe para elas com amor e vontade de resolver.

Todo o nosso organismo nos ajuda no propósito de cura quando está consciente que precisa fazer isso. Temos o impulso de vida, de amor, de felicidade.

Olhe para seus machucados com atenção e esteja aberto às oportunidades de cura. Elas aparecem de mil formas diferentes; pode ser um livro que vai te trazer uma pista, um vídeo que te dará um caminho, uma pessoa que aparecerá para estar com você na jornada de cicatrização, até a história de uma amigo, que você nem conhecia e que tem a ver com a sua. Cuide-se.

4. Equilibre suas forças e use todas as suas habilidades

Ah, essa é a parte divertida de nossa etapa de preparo para o processo de manifestação. Eu simplesmente adoro estar consciente de todos os meus “poderes de super-heroína” e gosto mais ainda quando vejo isso acontecendo com meus amigos!

Como somos especiais! Quanta coisa sabemos fazer!

O problema é que a maior parte das pessoas fica na zona de conforto e usa uma ou duas qualidades para se virar em qualquer situação. É como um canivete suíço com 35 ferramentas e as molas emperradas em 33. Usamos a lâmina e a tesoura e nos esquecemos da lupa, da agulha, do minisserrote, da chave de fenda, do palito, da régua, de tudo mais que está lá.

O primeiro e mais difícil passo é saber o que há em nosso kit. O que temos para usar.

Depois é mais simples: colocar em prática.

E aqui entra a parte de equilíbrio de energias.

Vamos supor que uma pessoa seja sempre meiga, doce e delicada. É da personalidade dela. Ela é extremamente feminina em sua energia cotidiana e o que acaba acontecendo é que, ao longo da vida, apesar de ter dezenas de itens em seu kit, usa os que mais identifica como relacionados à energia feminina. Em nosso canivete hipotético, ela usará a caneta para riscar uma madeira, em vez da lâmina para fazer uma marca no material, ou a agulha, em vez da chave de fenda, e assim por diante.

Não é um problema em si. É um total desperdício de recursos e pode desencadear complicações na vida prática.

A mocinha doce, por se acostumar aos recursos que mais usa, combinados à sua energia, não usará a voz de trovão que tem para dar um basta em uma discussão entre irmãos na festa de Natal da família. Ela tenderá a ficar no:

“Gente, vamos nos acalmar... Pessoal, hoje não é dia disso... Olha, por favor, vamos respeitar o Natal...”.

Enquanto isso, a briga está aumentando e ninguém sequer ouviu sua voz!

Todos nós temos duas energias poderosas: de expansão, para fora, e de contração, para dentro. Podem ser chamadas de energia feminina e masculina, e os orientais chamaram de Yin e Yang, os perfeitos opostos que nos constituem.

Os nomes não importam, fique com a ideia e reflita sobre quem você é e sobre como age: é mais expansivo ou mais introvertido? É mais falante ou mais tímido?

Note que é “mais”... Você tem o outro lado e não só pode, como deve usá-lo!

Sua escolha de uso maior ou menor de um dos tipos de energia acaba por definir seu comportamento e as ferramentas que seleciona para se expressar, para conseguir o que quer, para trabalhar e até mesmo para definir o tipo de pessoas que quer ao seu lado. Por sua vez, sua escolha de energia também constrói a imagem que as pessoas têm de você e determina aquilo que esperam que você faça.

Ninguém espera que a menina meiga dê um berro para que a briga acabe. Nem sabiam de sua voz poderosa e alta! Quem é essa pessoa?, é o que pensam, enquanto fecham a boca e a sala fica em silêncio.

Usar as ferramentas, poderes escondidos e habilidades adormecidas é um tipo de jogo que fazemos no processo de transformação. Não depende de ninguém, não precisa estar claro para os outros, é nossa diversão.

Teste suas habilidades. Saia sozinho se você só vai para a rua com os amigos. Pegue a furadeira e pregue logo aquele armário. Vai ficar torto? Pode ser que sim, pode ser que não. Tente. Arrisque preparar a receita do site, mesmo que todos tirem sarro do seu ovo cozido, única coisa que você tem coragem de oferecer aos outros. Sabendo ler, respeitando o passo a passo e tendo os ingredientes, é bem provável que fique bom.

E mais importante: equilibre suas duas energias. Não somos expansivos OU contraídos; femininos OU masculinos. Somos tudo ao mesmo tempo, e esse é nosso maior trunfo.

5. Seja gentil consigo

O pilar número 5 é ser gentil consigo mesmo e, olhe, eu poderia ter usado o que falo aqui muitas vezes, mas desprezei esse aprendizado importante.

Quantas e quantas vezes vamos além do nosso limite físico, mental e emocional?

Se você for um pouco como eu, tenderá a se preocupar primeiro com o outro. Eu prefiro que a carga mais pesada fique comigo. Carrego o sofá na parte de baixo se estiver numa escada, então o peso vem para o meu lado, entende?

Claro que, depois de minha conscientização sobre como funciono e a maneira como manifesto os resultados em minha vida, nunca mais deixei essa premissa de lado e entendi que podemos, sim, nos ocupar do outro sem nos abandonar.

Agora, espere... Você deve estar se perguntando qual é a diferença entre se forçar a sair da zona de conforto e dar mais um passo e não ser gentil consigo.

Essa é a melhor pergunta que pode fazer, e a resposta me deu a medida do que eu precisava fazer para não me colocar em situações desagradáveis.

Quando nos forçamos a dar mais um passo, quando ultrapassamos o limite para realizar algo, não importa o resultado, ficamos mais fortes e confiantes.

Se estudamos todos os dias, por duas horas, e para aquele concurso nos dispusemos a dar mais de nós, estudando seis horas por dia, tanto faz se fomos aprovados ou não, estamos mais ágeis e seguros e sabemos que foi uma

circunstância. O que importa é que conseguimos atingir a meta de estudar mais.

Mas, quando não somos gentis conosco, saímos machucados da situação, doloridos, culpados, com a sensação de que não estávamos fazendo o correto por nós mesmos.

Normalmente isso inclui fazer coisas que não estaríamos dispostos a executar em situações normais. Nos agride de um jeito melancólico, triste; não é algo completamente aparente e claro.

É ficar mais uma hora naquela festa chata, sabendo que temos que acordar às 5 da manhã em poucas horas, só porque nossa carona está se divertindo.

Quando não somos gentis conosco, fazemos um esforço, sem motivação anterior. Estudar para a prova por seis horas também é esforço, mas sabemos e concordamos com o motivo envolvido.

E será que existe “esforço não gentil”, de propósito?

Sim, e ele se chama sacrifício.

Um sacrifício não é só um esforço; é algo que escolhemos fazer e normalmente nos agredirá, mas o propósito é tão maior e envolve questões universais e coletivas, que também nos deixará felizes.

Para que você entre na consciência da Unidade, percebendo que todos nós estamos ligados e dependemos uns dos outros para o desenvolvimento, precisa aprender a ser gentil, a amar a si mesmo e a sentir esse amor, nas grandes e pequenas situações.

Você pode se perguntar antes de entrar numa situação pela qual ainda não passou:

“Escolho fazer isso, ou vai me agredir?”.

A resposta é o quanto de gentileza você colherá daquela situação.

Portanto, esse é um passo crucial. É uma espécie de continuação do pilar anterior de se deliciar, de se experimentar. Você não precisa fazer sempre do mesmo jeito. Teste.

Seja gentil consigo mesmo. Relaxe quando precisar relaxar, seja amoroso consigo mesmo. Nutra essa terna e amável bondade por si mesmo e isso mudará tudo em seu caminho.

6. Perceba o poder maior em ação

A dedicação à sua jornada de transformação inclui que você esteja realmente consciente do fato de que existe uma inteligência permeando o Universo; há um plano mestre que sua alma estabeleceu em conjunto com uma força maior.

Eu não pretendo falar aqui de religião, mas, independentemente de sua crença e de como escolheu colocar os conceitos religiosos ou filosóficos em prática, é impossível negar que estejamos dentro de um conjunto de experiências muito maior que nossas vontades individuais e tão mais abrangente, que é impossível que o compreendamos do ponto de vista simplesmente humano.

O plano existe mesmo que você não possa vê-lo.

Às vezes, você pode ficar completamente imerso nas próprias feridas e nas necessidades diárias; tão enredado em dores e problemas que as coisas podem ficar confusas durante um tempo.

Mas há um poder, há uma inteligência profunda em jogo que sustenta tudo. E quanto mais você aceita esse conhecimento, quanto mais fácil for o seu contato com ele, mais tranquila será a sua transformação.

Confiança, confiança, confiança. Essa é a palavra operacional aqui.

Confie que existe um poder agindo, e que ele não depende de você. Antes, ele existe para você, para integrá-lo à Unidade e para tornar não apenas a sua vida, mas a de todos, harmoniosa o suficiente para que cheguemos à paz.

E quando você olha para trás e analisa o caminho das ações, as experiências que deram certo e as que não se concretizaram, chega às conclusões mais importantes:

“Ah, foi por isso que aconteceu tal coisa... Na época eu não sabia, mas agora faz sentido...”.

Entretanto, se você não conseguir ver a inteligência do plano que está se desenrolando em sua vida agora, apenas volte a confiar.

“Eu acredito que isso é para o meu bem maior.”

“Confio que este é o plano da minha alma.”

“Eu confio, eu confio.”

E você continua vivendo dessa confiança, sem esperar entender por entender, mas aguardando que todo o roteiro

para determinada situação um dia se explicará por si mesmo.

Renda-se a ele e sinta a confiança e, eventualmente, as coisas ficarão mais claras para você.

7. Confie na sua orientação interior

Esse pilar pode ser entendido como uma extensão do anterior.

Se dar conta da inteligência por trás de tudo é olhar para fora, num primeiro momento.

Quando trazemos esse olhar para dentro de nós, passamos a não só verificar a existência de um Poder Maior, mas nos orientar por ele.

Assim, num primeiro momento constatamos que não estamos sós e confiamos nas regras desse plano maior; depois, cortamos caminho e não somos apenas observadores: passamos a auxiliar o plano, porque o executamos de dentro para fora.

Se não fosse pela confiança que eu tinha em minha orientação, desde muito pequena, eu não teria conseguido, com certeza, superar os muitos obstáculos de minha vida. O incrível é que quanto mais eu confio e aceito a orientação, mais força ganho para colocá-la em ação e fico sempre mais segura e agradecida. É uma cadeia de orientação, de paz, de amor, de certeza de que tudo colabora para o bem, um ciclo perfeito que me deixa mais forte e possibilita que eu expanda o que obtenho para além de minha vida.

Você tem que confiar. Você precisa aprender a se comunicar com sua orientação, seja sua alma, seu eu superior, sua “equipe espiritual”, a inteligência, o Poder Maior, ou Deus... Ou Deus? Tudo isso pode ser Deus, não é?

Apenas confie nessa orientação; você nunca está sozinho. Às vezes, tenho pessoas me contando problemas, passando por uma noite escura da alma, ou por alguma fase difícil na vida. E elas me procuram e dizem:

“Estou sozinho neste mundo. Ninguém se importa comigo. Estou totalmente sozinho, apesar das mil pessoas ao meu redor”.

Proponho que pense no seguinte ao imaginar-se sozinho: por que você acha isso? Por que se entende sozinho, uma vez que estamos, todos nós, conectados? O que permitiu que você mesmo se separasse do todo que nos une?

E esse não é o caso. Você nunca está sozinho. Você é tão amado! Você é tão guiado! Que bom que agora tem a oportunidade de mudar esse sentimento!

Há toda uma rede de energias esperando constantemente que você se conecte com elas, aguardando que você permita que elas auxiliem.

Todos os tipos de coisas podem acontecer quando você confia em sua orientação.

Alguns podem imaginar situações mirabolantes para isso. Anjos descendo do céu, ou raios de luz na parede do quarto; o que essas pessoas esquecem é que a orientação faz parte de cada ser deste planeta e pode vir até de um cachorrinho que para na frente da mesa do restaurante, abana o rabo e provoca um sorriso que estava difícil de sair.

Você pode ter um sonho revelador de soluções.

O amigo que posta uma mensagem na timeline que cabe para o exato momento que você está passando, é, por exemplo, naquele instante de sua vida, o mensageiro da orientação externa.

Quanto mais fundo você entra neste ciclo de recepção e permissão da orientação, mais seu coração se abre. O coração é um belo portal de sua intuição. Quanto mais seu coração se abre, mais você orienta, mais claras as recomendações ficam e se torna mais fácil de executá-las.

O ponto principal é que você precisa se abrir para essa orientação, escutá-la e confiar nela.

Preste atenção nas sincronicidades que surgem para você. Você nunca está sozinho.

Você sempre é guiado e quanto mais confia, se entrega e concede permissão à sua orientação, mais será guiado, mais fortemente será conduzido; e só por confiar e ouvir, já estará pronto para começar a manifestar paz, felicidade, abundância e harmonia que a Própria Inteligência quer que exista na sua vida.

GUARDE ESSA IDEIA PARA O PROCESSO

Constantemente, trabalho em meu desenvolvimento pessoal, aprimorando qualidades que auxiliam minha evolução.

PARA REFLETIR

Quais os pilares em que sou mais hábil?

Quais os pilares que sinto que preciso aperfeiçoar?

Como posso aprimorar cada um deles?

O que vou fazer de prático para desenvolver minhas qualidades?

SEGUNDA PARTE:

O PROCESSO

Sobre o Processo

Como eu contei na Introdução, apesar de ter muita facilidade em manifestar situações favoráveis durante toda a minha vida, incluindo experiências e pessoas que colaboraram para a minha felicidade – e isso desde a infância –, não faz tanto tempo assim desde que descobri COMO fazia isso.

Eu adoro ler e estudar, mas nem sempre tive o tempo que gostaria para tal. Dos 18 aos quase 30 anos, estava completamente focada na minha carreira de atriz e entrei em tantas experiências profissionais quanto pude, exagerando até, para não me poupar de nada. Eu só me concentrava em aprimorar meu conhecimento sobre dramaturgia e música.

Eu precisava experimentar e viver aquilo que tinha projetado e já se encontrava manifestado. É compreensível e eu agradeço por cada um dos trabalhos que realizei. Voltamos ao assunto esforço, do capítulo anterior... Eu me motivava a dar passos maiores e ter várias atividades ao mesmo tempo, sem me agredir.

O que me satisfazia, por outro lado, preencheu o tempo que eu poderia usar para aprender mais sobre como tudo acontecia na minha vida e, uma vez que continuava acontecendo, não me importei em entender.

Mas os outros percebiam. E me perguntavam. O questionamento deles me levou a procurar respostas e foi aí que encontrei muito material já escrito, publicado, em

livros, vídeos e cursos sobre Lei da Atração, Manifestação Consciente, Poder do Universo e Pensamento Positivo.

É fato que existem vários pontos em comum entre o Processo que proponho e o que já existe. Aliás, tudo já existe, não é mesmo? Apenas está organizado de maneiras diferentes e linguagens diversas para cada tempo, povo e circunstância social.

Foi por isso que descobri que O segredo, de Rhonda Byrne, o trabalho mais divulgado sobre o assunto e publicado em 2006, era uma releitura das obras lançadas desde, pelo menos, a segunda metade do século XIX. Para você ter uma ideia mais exata, o conceito de “manifestação de riqueza através do pensamento positivo” já aparece no livro: What All the World’s A-Seeking, escrito por Ralph Waldo Trine, em 1896, ou seja, há mais de um século, e isso não para de ser citado com outro figurino.

Pense em todos os modelos de calças jeans que já usou desde que era criança e vai entender exatamente aonde quero chegar.

Mas todos os modelos ficam bem em você?

Para mim, o modelo de Lei da Atração, que garante que pensar obstinadamente em 1 milhão na minha conta bancária tornará isso verdade, em 24 horas, não cai bem. Não me serve nem entra!

Existem poucos tópicos sobre o assunto “poder do pensamento” que sejam tão distorcidos e mal interpretados quanto a Lei da Atração, e talvez seja esse o motivo de caírem no descrédito, tanto da ciência quanto da espiritualidade.

A Lei da Atração é uma das leis naturais do Universo aplicada ao pensamento.

Ela diz, basicamente, que seus pensamentos criam sua realidade. O que você pensa é o que acaba materializando em sua vida. Ela continua sendo ensinada por muitos estudiosos do assunto, vários dos quais eu realmente admiro, e aconselho você a segui-los; procure-os, ouça-os e tenho certeza de que a partir de nossa conversa você será capaz de distinguir, com sua orientação interior, quais são os outros “modelos de calças jeans” que vestem bem.

Quero, no entanto, ampliar o entendimento com minha contribuição em termos de experiência prática, a começar pelo fato de que não acho que a Lei da Atração se refira apenas aos pensamentos.

A definição de Lei da Atração de que eu mais gosto compreende a ideia de que você coloca energia no mundo e, sendo os pensamentos uma forma de energia, eles representam um tanto da fórmula, mas não toda ela.

Já falamos de vibração, por exemplo, quando nos referimos à gratidão. Vibramos numa determinada frequência e emanamos uma energia que atrai para o seu campo magnético as experiências da mesma faixa. Causa e consequência podem resumir isso: eu planto tomates e não nascem margaridas, nascem tomates, por isso concordo que a Lei da Atração é natural do Universo.

Mas eu não vibro apenas através dos pensamentos; então, eles não são as únicas coisas que eu semeio e que determinam o efeito, o resultado.

Por que acabamos ficando com essa interpretação?

Porque a sociedade ocidental, desde a segunda metade do século XIX, estava muito baseada no pensar e não deixou de ser assim até agora.

O que valorizamos? Ideias, muito mais do que sentimentos, sensações, intuições, energias e espiritualidade.

O candidato mais intuitivo do mundo será trocado numa entrevista de emprego para um laboratório, por exemplo, por um que pense logicamente. A intuição, o sentimento, as sensações ou os valores morais acabam ficando em segundo plano, principalmente nesta era tecnológica.

A mente ainda é mais importante do que o coração, na escola, no mercado de trabalho e na ciência, mas já estamos vendo algumas mudanças nisso, apesar do modo lento.

Assim, pensamento pode ser uma forma de comunicação com o Universo; contudo, existem outras que não dependem da mente.

São essas que me interessam, e a mente é só a porta de entrada para a manifestação, nos ajudando a separar os desejos; usando sua capacidade de focar e memorizar; escolhendo as palavras certas para determinar o objetivo, e fim.

Um eletroencefalograma prova que a energia gerada pelo cérebro é poderosa e move uma máquina, gera um gráfico e mede a eletricidade.

Se nosso cérebro emite impulsos eletromagnéticos, vamos supor que esses impulsos sejam os construtores de realidade, os tijolos da situação que queremos viver:

Pensamentos são gerados pelo cérebro >>

O cérebro produz impulsos >>

Impulsos constroem a realidade externa.

Que fábrica fantástica!

Mas você me permitiria apresentar uma verdadeira usina nuclear de impulsos eletromagnéticos?

Nosso coração é, eletricamente, 60 vezes mais forte do que o cérebro, gerando um campo eletromagnético 100 vezes maior.

Todas essas informações são para explicar a você que eu, quando me dediquei a achar um método para compartilhar com meus amigos sobre como as manifestações aconteciam em minha vida, não achei as respostas na Lei da Atração, nem no Segredo. Nada do que pesquisei incluía a ação que eu realizava, que não passava pela mente, e sim pelo correspondente energético do coração.

Se apenas pensamentos construíssem a realidade externa, qualquer bancário seria bilionário! Afinal, ele pensa, pelo menos, oito horas por dia em dinheiro. Ou aquela garota que está em constante dieta, contando calorias, não teria problemas de peso.

Não se trata de pensar, nem de “pensar certo” – em abundância ou escassez. Não pode ser só isso e não é.

A emissão das duas vibrações, resultando em frequência, constrói a realidade externa.

E usando os bilhões que o bancário não tem, aqui está uma pergunta de 1 bilhão de dólares: se minha mente e meu coração contribuem para o meu campo eletromagnético e se o coração é mais forte que a mente, eletromagneticamente, eu deveria confiar mais no meu coração ou na minha mente?

Quando estamos fixos na ideia de que apenas o pensamento constrói a realidade, nos esquecemos de que existe uma usina paralela, mais potente, em funcionamento constante. Talvez por isso exista mais fracasso do que sucesso no uso da Lei da Atração: tanto os processos quanto os objetivos da mente e do coração são muito diferentes.

Na prática, funciona assim, com a Lei da Atração voltada apenas ao pensamento:

1. Me fixo na ideia de alcançar um objetivo através da força do pensamento. (A mente fixa a ideia.)
2. Escrevo detalhadamente como tudo deve acontecer. (A mente lista, escolhe, determina.)
3. Visualizo o resultado. (A mente cria as imagens.)
4. Fico no agora: “meu desejo se realiza neste momento”. (A mente fica um pouco perdida, aqui, porque prefere falar em termos de passado ou futuro, mas colabora; afinal, ela está guiando e dirigindo todo o Processo.)

5. Repito mil vezes as palavras: “eu realizo; eu tenho o quero; eu vivo o meu sonho...”. (A mente aciona a memorização, a linguagem e a repetição.)
6. Agradeço. (A mente escolhe como fazer isso, mas faz!)
7. Repito e “enxáguo”, como dizem as instruções dos tratamentos de cabelo. (A mente adora instruções e repetições; então, termina-se o procedimento com chave de ouro para ela!)

Mas e a usina paralela? E o coração? Cadê a permissão e a inclusão dele no Processo?

Como isso pode dar certo todas as vezes?

Já adianto que não dará; não todas as vezes; não mecanicamente; não como uma fórmula e nunca, em hipótese alguma, sem incluir o coração.

Até você entender isso de uma perspectiva completa, não apenas de uma perspectiva mental, você nunca será capaz de tirar o máximo proveito da Lei da Atração.

As bagagens que a mente e o coração carregam são extremamente diferentes. Podemos dizer que dentro da mente ficam os desejos do ego e dentro do coração, os sonhos.

Por isso, por mais maluco que possa parecer a você, antes de conhecer o processo que proponho, eu afirmo com 100% de certeza que é mais fácil que o improvável aconteça – um sonho muito difícil – do que um desejo do ego simples.

Outro fator importante é o controle do tempo. Sob o domínio da mente, é impossível manter-se no presente. Por isso a meditação, por isso a necessidade de silenciar o papo mental e deixar o importante ser realizado pelo coração, que nem se lembra do passado, nem antecipa o futuro.

Se você está num processo apenas mental de manifestação, sua mente tenderá a colocá-lo à prova constantemente, fazendo aquela pergunta:

“Por que ainda não aconteceu? Quando vai acontecer?” – recorrendo à ferramenta do futuro sendo projetado.

E você volta ao passo 4 do Processo e responde para ela, com muita calma:

“Meu desejo se realiza neste momento”.

“Mas deixa de ser boba, pessoa! Cadê que está realizado? Não tem nada aqui ainda! Você já tentou isso várias vezes, nunca funciona...” – ela retruca, usando a ferramenta do passado.

Já o coração não considera o tempo. É uma “máquina de agora”. Dependendo da fotografia que vemos, podem ter se passado vinte anos, sentimos até o cheiro daquele momento.

Enquanto a mente apaga o agora e nos joga para o passado ou para o futuro, o coração puxa o passado e o futuro para o presente.

E essa é só uma das dificuldades de um processo apenas mental, e penso que a mais importante é relacionada às sabedorias da mente e do coração, que são muito distintas.

O coração lida muito bem com as coisas não compreendidas por nós de modo racional, fato impossível para a mente.

Quando eu era adolescente e percorria para cima e para baixo as ruas de Araxá, tinha em meu corpo quase que um item de uniforme: um par de sandálias tipo rasteirinha.

Mas era justamente em Araxá que ficava a fábrica de sandálias que distribuía esse modelo para o Brasil todo, logo no começo da febre pelas rasteirinhas, o que fazia com que aparecessem nos pés das atrizes, cantoras e modelos, na televisão e nas revistas.

Eu era louca pelas sandálias e claro que desviava do caminho para casa e pegava a rua mais comprida para passar na frente da loja e olhar a vitrine sempre que podia. E eu podia, sempre...

Quando tinha um show numa cidade diferente, eu tentava convencer minha tia a me emprestar as sandálias dela, o que aconteceu uma única vez. Nessa ocasião, acabei perdendo um dos pés no meio do caminho e tive de usar o dinheiro de muitos cachês seguintes para ressarcir o prejuízo.

Ao olhar a vitrine, todas as vezes, meu coração disparava, porque eu me imaginava combinando as roupas e sandálias e estava tão radiante dentro da minha cabeça, que nem sabia qual usar. Eu dizia para mim mesma:

“Não existe sandália mais linda! Meu sonho é ter todos os pares!”.

O tempo passou, eu fui para o Rio, levando o quê? Mais uma rasteirinha, que se desfez de tanto que usei. Nem o sapateiro dava mais jeito e foi ele que me disse:

“Mariana, você vai ter de jogar fora... Ela ‘morreu’. Se conforme”.

Parecia que eu estava me separando de uma pessoa. Aquelas sandálias faziam parte de mim, e naquele momento eu não podia substituí-las, comprando outras.

Eu não podia quase nada, na verdade. Me lembro das tantas festas que nosso grupo de alunos de teatro fazia e cuja colaboração era de R\$ 10,00 para ajudar nas comidas ou bebidas. Eu era aquela pessoa que não ia.

Se eu usasse o dinheiro para mais uma condução, por qualquer motivo, como ir visitar um amigo ou dar um passeio, que fosse, tinha que pensar em ficar sem almoço ou ir a pé ao próximo compromisso.

Mais um par de rasteirinhas? Nem pensar!

“Deixa ir, então, agradeço até aqui”, foi o que eu disse para o meu coração, frase que sempre repeti em momentos difíceis. E não me ache boba, eu amava aquelas sandálias, de verdade!

Anos depois eu estava no elenco de Malhação.

A modelo das revistas era eu.

Todo mundo em Araxá me conhecia e sabia que eu estava numa produção nacional, e é claro que os donos da fábrica também.

Fui convidada a representar a marca em uma megacampanha publicitária e ganhei a coleção inteira de rasteirinhas e dos outros modelos de sapatos deles. Todos os pares da coleção daquele ano, de todas as cores.

Ligando a história a este capítulo, que inicia o entendimento do processo que uso, posso dizer que minha mente nunca compreendeu o motivo de querer tanto uma coisa – no caso, as rasteirinhas – e não ter, naquela hora. Por outro lado, não era um desejo do ego, era um SONHO. Sonhos são itens do coração, criados e nutridos por ele.

Qual é a diferença? A gente deseja mil coisas e as troca por outras, facilmente. Desejo uma pizza, mas pode ser uma coxinha ou, quem sabe, uma salada. Desejo, normalmente, fica na frente de uma necessidade, porque, no fundo, nem quero salada, coxinha ou pizza, quero que minha fome passe.

Um sonho é algo que não vai embora facilmente e, sobretudo, não é substituível. Se você sonha em ir para a Disney, não adianta eu te dar uma passagem para Milão. E se você for para Milão com a passagem que eu te dei, voltará de lá pensando: Foi muito bom, obrigada, e minha próxima viagem, se Deus quiser, será para a Disney!.

Não é errado ter desejos e focar a realização deles; meu único pedido é que você verifique se eles estão de acordo com seu coração, se você os analisou com atenção e profundidade e sabe que eles não são a “pizza encobrendo a fome”. Você quer a pizza mesmo, nem está com fome; aí, tudo certo. Você quer a pizza, embora isso inclua sair de sua dieta, ou apesar de ninguém querer dividir com você, até se você tiver que ir a pé para o trabalho para não pagar a condução toda no dia seguinte porque usou o dinheiro na pizza.

Nesse momento, meu sonho é que você me deixe contar sobre o processo que me auxilia na manifestação das situações que me enchem de felicidade. E é com o coração batendo forte que entraremos, juntos, no próximo capítulo

para o começo da realização dos seus sonhos, se isso for o pedido do seu coração.

Podemos ir?

GUARDE ESSA IDEIA PARA O PROCESSO

Nosso coração e nossa mente são usinas produtoras de energia que transformam nossa vida para melhor. O coração é a mais poderosa delas e nossos sonhos e desejos devem sempre ser avaliados por ele, antes que nos empenhemos em realizá-los.

PARA REFLETIR

Você já usou alguma técnica de manifestação de objetivos?

Como ela funciona para você?

Você costuma “escutar” seu coração?

Está claro para você que sonho e desejo são coisas diferentes?

PARA APLICAR

Esta é uma lista inicial que você fará antes de conhecer o Processo, no próximo capítulo.

Guarde-a porque depois da leitura das páginas seguintes você voltará a ela para modificá-la, aumentá-la ou diminuí-la.

1. Liste seus sonhos por ordem de urgência (o que você gostaria que acontecesse primeiro).

2. Liste seus desejos por ordem de urgência (o que você gostaria que acontecesse primeiro).

Passo a passo do Processo Basta Sentir

Blusa, ok. Saia, ok. Cabelo, ok. Maquiagem, ok. Eu estava pronta para a grande chance.

“Então, essa é a sua amiga da Escola de Teatro?”

“Sim, e obrigada por nos receber, eu sei que você é muito ocupado.”

“Tudo bem, vai ser rápido.”

Eu estava sentada na ponta da cadeira, mais tensa do que um cabo de vassoura, e sabia que era avaliada pelos olhos do dono de uma das agências de modelo mais famosas do mundo. Minha amiga de turma já fazia trabalhos lá e sabia de minha vontade de ter algo mais sólido profissionalmente, além de vender trufas e pães de mel na porta de faculdades para sustentar minha estada no Rio de Janeiro.

“E ela tem um book?”

Ele falava para ela, e não para mim.

Ela fez que sim com a cabeça, e me olhou, confirmando que aquela era a hora de entregar o conteúdo do envelope que ela ainda não havia visto.

Passei o “livrinho” por cima da mesa, empurrando-o na direção do homem.

Acontece que o “meu book” era um compilado de fotografias feitas com uma máquina caseira, que minha mãe havia tirado enquanto estávamos num parque em Araxá. Para nós, era lindo, e mais importante, era o que eu tinha no momento.

Ele abriu a capa, olhou as duas primeiras páginas e o empurrou de volta em minha direção.

“Olha, estou mesmo sem tempo.”

Abri a boca, mas a voz não saía.

Minha amiga respondeu:

“Mas é que...”.

“É que nada! Na verdade, não se trata de tempo. Eu achei que você fosse trazer uma candidata a modelo para a agência. Consideramos as indicações que fazem, mas você perdeu a noção dos nossos padrões? Para que eu quero uma... Uma garota comum, que não tem nada de especial, magrinha, moreninha, baixinha, 'inha inha'... Se eu sair agora, neste minuto, para dar uma volta em qualquer bairro de periferia, acho centenas de Marianas iguais a essa... Deixa pra lá. Podem ir. Saíam, as duas.”

PREPARAÇÃO

E então, qual é o seu sonho?

Você quer ser modelo, quer dar aulas, quer ter uma casa e um monte de filhos?

E o que está fazendo no momento? Sendo garçonete para depois se tornar modelo, gerente administrativa para chegar à sala de aula e namorando a mesma pessoa há dezessete anos na esperança do momento certo para casar?

Que bom que tudo está confuso, porque nada disso é seu sonho.

Eu sempre quis ser atriz e cantora. Mas, para além desse sonho, havia algo muito mais profundo e que ultrapassava ser atriz, cantora, famosa, mãe, casada ou viajante do planeta Terra.

O meu verdadeiro e profundo sonho na vida sempre foi o mesmo: eu quero ser feliz, independentemente do papel que eu desempenhar na minha vida.

O meu sonho de vida sempre foi o mesmo: eu quero ser feliz.

Não há um objetivo final envolvido, por isso lido com situações contínuas que realizam meu sonho. Ele está em andamento, em construção.

Minha meta é tão grande e tão abstrata que nem parece possível de realizar: felicidade. Olha o tamanho dessa palavra e o que cabe nela!

Como eu já disse... Altamente improvável, mas 100% possível, justamente por isso.

É UM SONHO.

O que determina o cumprimento do meu objetivo, a felicidade, são as circunstâncias que vão aparecendo. Assim mesmo... Vão acontecendo, se construindo, se materializando e tomando forma.

Por isso, se alguma coisa não contribuir para a felicidade, que é o objetivo maior, nem faço. Se eu começar algo e não me sentir feliz enquanto estiver fazendo, eu paro.

O resto, qualquer desejo, pode ser realizado para o cumprimento e manutenção do objetivo maior: minha felicidade e, por extensão, a felicidade dos que estão ao meu redor, porque me parece bem difícil estar feliz e passar por cima do sofrimento alheio.

Essas são minhas regras e vivo as 24 horas do dia com esse foco.

A história que contei acima retrata a minha realidade: mesmo que meu objetivo principal não fosse ser modelo, aquele passo poderia ser importante para a minha felicidade e, por isso, eu investi tempo, energia e vibração nele. Como você percebeu, não só não deu certo, como foi uma experiência muito ruim.

O que isso representou?

NADA, para os propósitos gerais do meu sonho, embora naquele momento tenha sido um grande baque.

“Por quê? Como assim, Mariana?”

Em primeiro lugar, acredito que existem várias formas de dizer o que é preciso, e todas elas, se você tem como objetivo acrescentar algo na vida de outra pessoa, não passam pela humilhação.

Eu podia não ser a pessoa que a agência buscava, mas não precisava ser diminuída como fui.

Naquele momento, com apenas seis meses de vivência no Rio, eu estava muito motivada pelos meus sonhos. A experiência foi um banho de água fria tão grande e tão severo que saí de lá, liguei chorando para a minha mãe e ouvi:

“Mariana, volte para casa. Você não precisa passar por isso”.

Quando ela falou em voz alta o que meu inconsciente me dizia baixinho e eu não ouvia, tomei um susto. E aquilo só acendeu um alerta maior ainda, no sentido contrário:

“Mãe, eu vou ficar e isso vai fazer parte da minha história. Eu vou pensar no que aconteceu, vou ganhar força e focar o que eu realmente quero”.

Minha FELICIDADE não dependia de ser modelo. Meu SONHO MAIOR não era aquele.

Entenda, a partir daqui, que o Processo que uso contém:

1. um grande objetivo, um SONHO, alinhado com minha alma, com minha missão, com meu coração. Nada do que acontecer, além disso, poderá trocar minha meta do que entendo por felicidade;
2. SONHOS MENORES, mas ainda assim, sonhos... Também não são substituíveis, ou temporários, mas meu coração pede por eles;
3. DESEJOS que complementam o sonho maior, ou os sonhos menores. Minha mente precisa deles, por vezes, e eu não a deixo passar vontade e colaboro na realização,

desde que estejam alinhados com o sonho maior, por isso, com o meu coração.

O sonho maior é algo intangível, que quer dizer impalpável – não podemos tocar – e incorpóreo, porque não tem um corpo material, uma forma exata.

Pense nos grandes valores: liberdade, conhecimento, compaixão, empatia, alegria, segurança, amor, sabedoria, iluminação, força, criatividade, saúde e assim por diante.

Os sonhos menores são aqueles que fazem o seu coração vibrar, seu corpo tremer, sua alma sorrir e se encaixam perfeitamente no sonho maior.

Naquele instante da adolescência eu sonhava com a coleção de rasteirinhas, e aquilo era o sinônimo de felicidade. Hoje, posso ter sonhos menores com músicas que quero gravar e que me fariam flutuar de felicidade, ou com uma viagem de volta a um lugar em que amei estar no passado, ou, quem sabe, com um trabalho desafiador. Tudo para o sonho maior, e tudo alinhado com o meu coração.

Já os desejos são meus presentes para a mente. Podem ser trocados e vão me fazer feliz, mas nunca os coloco na frente de sonhos. Eles estão no fim da lista. Estão na categoria do “eu quero”, não da “minha alma se preenche com isso”.

O primeiro ponto é a definição de sua lista.

No começo pode parecer bastante complicado, porque ainda não está claro quais são os sonhos menores e quais são os desejos, mas quanto ao sonho maior... É bem provável que você já saiba qual é.

Tenho uma amiga que fala:

“Eu quero ser livre”.

O significado de liberdade, para ela, é realizar sem restrição o que ela quer.

Então, isso engloba muitos sonhos menores, por exemplo, ter uma casa própria para ser “livre” de aluguel; trabalhar como empreendedora para ser “livre” de horários; não se casar, para ser “livre” quanto às experiências com outras pessoas, e assim por diante.

No meio do caminho, ela foca uma viagem para o outro lado do mundo. É desejo. Quer fazer um retiro espiritual para se “livrar” de crenças do passado. Ótimo. Alinhou os sonhos menores com o sonho maior, vale!

Qual é seu sonho, seu grande sonho? - pergunto novamente.

Definindo isso, você já terá 50% do caminho percorrido; a partir daí, trabalhará apenas nos sonhos menores e, eventualmente, nos desejos.

Digo eventualmente, porque se você pode ir para a grande fatia do bolo, por que se concentraria nas migalhas? E entendo que isso seja possível e lícito. Só que...

PRIMEIRA PARTE DO PROCESSO BASTA SENTIR

PASSO 1

É preciso definir que o foco estará em uma meta de cada vez.

“Ai, ai, ai... daí complicou, Mariana! Preciso de tanta coisa, quero tanta coisa... Minha alma deseja tudo de uma vez! Quero logo o sonho grandão!”

Bom, comigo não funciona assim.

O sonho “grandão” é como o título do meu seriado. Os sonhos menores são como os episódios do seriado e os desejos são as cenas de cada episódio.

Agora eu te pergunto: como é que podemos assistir a todo o seriado de uma vez, piscando os olhos, a não ser que o vejamos, cena por cena?

O Processo funciona focando um sonho menor – ou um desejo – de cada vez e colocando todo o complexo de geração de energia vibracional para funcionar. Você já sabe quais são suas duas grandes usinas: a mente e coração, sendo o último, o principal.

Aqui, a ordem de importância não é muito relevante. Qualquer sonho menor pode ser foco de sua geração de energia; se não tiver um para escolher, concentre-se num desejo.

Antes de começar a escrever este livro, fiz a experiência mais maluca da minha vida com o Processo.

Eu precisava provar, para mim mesma, que havia descoberto um método, senão como transmitiria isso a você?

Eu precisava achar algo em que me concentrar que estivesse alinhado com meu sonho maior e que, ao mesmo tempo, fosse tão diferente, que até eu mesma me surpreenderia se me contassem.

O que fiz na sequência foi jogar na Mega-Sena, através do site da Caixa Econômica, no meu celular. Meu objetivo era apenas um: ler a palavra “PREMIADO” na tela.

Se o meu sonho maior é a felicidade e meu sonho menor do momento era o de transmitir o Processo por escrito com clareza e verdade, eu precisava de uma prova – absurda, sem dúvida, mas realizável.

Isso foi numa segunda-feira.

Na quarta-feira seguinte, abri o aplicativo, acessei o jogo e estava lá:

“PREMIADO”.

E desde o momento em que digitei os números, fixei essa e apenas essa meta. Foram horas e horas executando o Processo, para testar minha teoria no menor tempo possível, com algo completamente improvável para mim. Nunca me importei com o quanto iria ganhar – e no final foi um valor mínimo, fiz uma quadra – nem em como isso iria acontecer. Tive apenas um objetivo: ler a palavra PREMIADO.

Escolha sua única meta do momento e vá para o passo seguinte.

PASSO 2

Desejo único selecionado, o próximo passo é simples. Ele inclui a primeira usina, a mente, e o motivo disso é que, se começássemos pelo coração, a mente estragaria o plano, porque ela se acha mais importante.

Você vai descrever em sua tela mental a situação exata que pretende, com cada detalhe que conseguir criar.

Você deve chegar ao ponto de ver, ou de entender interna e absolutamente tudo o que está envolvido na cena, no momento em que conquista o seu objetivo.

Atenção a um exemplo:

NÃO É A CASA QUE VOCÊ QUER COMPRAR. É VOCÊ ENTRANDO, PELA PRIMEIRA VEZ, COMO PROPRIETÁRIO, NA CASA QUE VOCÊ QUER.

Por isso é importante que, primeiro, visualize o que deseja.

Depois, se imagine recebendo a notícia de que aconteceu o que você desejava.

Crie essa situação com muitos detalhes, tantos quantos conseguir.

Perceba que em todas as cenas que você vai construir as coisas estão acontecendo... em andamento, não são estáticas.

Construir uma cena mental pode ser um problema para muitas pessoas. Entendo isso e posso dizer que tem gente que verá a cena internamente, outros imaginarão algo próximo a uma visão, alguns não verão nada, mas podem

repetir esse roteiro, mentalmente, de olhos fechados, mesmo que a imagem não apareça.

Para o último caso, aqueles para quem é impossível visualizar, pense em como contaria um sonho para um amigo, gravando um áudio no celular. Você não vê as cenas, mas sabe o que aconteceu, e vai narrando, momento a momento. A diferença é que você não gravará nem contará um sonho, mas o seu objetivo se realizando.

Lembre-se de que estamos trabalhando com a usina geradora de energia da mente e esse nem é o passo mais importante. É uma distração. O que importa vem a seguir e é...

PASSO 3

Hora de sentir!

Agora é o instante eterno da grande estrela brilhar, da usina nuclear do coração entrar em ação e roubar a cena da mente.

Por isso que, se você tem dificuldades em visualizar, não importa.

Esqueça o que aprendeu sobre visualização para esse Processo.

BASTA SENTIR.

Esse é o momento de criar o sentimento, de sentir a felicidade de receber aquela notícia que confirma que seu

desejo foi realizado, e isso dá continuidade à cena:

- O que você faria no momento em que recebeu a notícia?
- Quais são seus planos após confirmar que seu sonho se realizou?

O roteiro que construiu no passo anterior só entrará em ação caso você o repita até que seu corpo mostre a você que conseguiu acionar o botão da usina do coração.

Você precisa viver com essa sensação durante alguns dias e manter essa frequência, como se aquilo fosse realidade.

Seu corpo lhe dará pistas para validar que está no caminho certo; elas são diferentes de pessoa para pessoa, mas levantei as mais frequentes entre os que já experimentaram o Processo:

- sensação de energia interna;
- alegria;
- motivação;
- formigamento nos braços ou pés;
- coração acelerado;
- calor nos pés, nas mãos, ou na face;

- inquietação;
- necessidade de se movimentar;
- lágrimas;
- vontade de sorrir;
- necessidade de verbalizar, ou seja, falar.

“Todas ao mesmo tempo?”

Não!

“Mais do que uma sensação?”

Provavelmente.

Como eu disse, cada um tem uma resposta física ao acionar a usina do coração. O certo é que seu corpo lhe mostrará se foi atingido pela vibração, sem sombra de dúvida.

Por isso: o passo anterior é uma distração para a mente. Precisamos dele para que a mente organize a sequência, mas todo o Processo consiste em SENTIR os efeitos do objetivo se realizando, no momento em que ele acontece, minutos antes e minutos depois.

Você sente sua energia antes da realização. Sente a energia na hora da conquista. Sente a energia permanecendo e se ampliando depois da conquista.

Para deixar bem claro, os passos 2 e 3 acontecem em conjunto. Só estão separados para seu entendimento sobre COMO o Processo acontece.

Normalmente, não sentimos logo na primeira vez que construímos a cena.

Então, vamos repetir a sequência até sentir.

Quando isso acontecer, você pode ter certeza de que já colocou a roda para girar e seu objetivo já está em ação.

É o pedido inicial que você faz na cabine do drive-thru das lanchonetes e o atendente encerra, dizendo: “Confirma?”. E quando você diz: “Sim!”, ele responde: “Obrigado. Siga para a próxima cabine”. Na outra, você pagará e irá para a terceira, apenas para pegar o lanche.

Quando você SENTE em seu corpo que seu pedido está realizado, seu processo já está em andamento e faltam apenas pequenas ações para que receba o resultado. Já está sendo preparado. Não depende mais de você.

Próxima cabine.

PASSO 4

Para reafirmar as sensações que meu corpo entregou através da usina da mente, eu complemento o processo com duas ações, na sequência:

- eu tomo um banho, relaxando e deixando que as sensações físicas que acabei de ter perdurem e se expandam no meu corpo;

- eu saio do banho, me visto e – sem distração, o mais rapidamente possível – e me dirijo a um espelho, de frente para o qual, olhando para minha imagem, sorrio e agradeço, em voz alta, por ter recebido o resultado.

Qual é a função desses atos?

O banho inclui o contato com o seu corpo, o mesmo que está naquele momento impregnado por maravilhosas sensações de conquista. Queremos que elas durem, por isso damos atenção ao corpo.

A ida ao espelho, sorrindo e falando em voz alta as palavras de agradecimento pelo que acabei de receber, mostram à minha mente que uma nova situação é possível. Fazemos isso no presente, estamos no espelho. Quando a mente reconhece nossa imagem sorrindo e ouve nossas palavras, ela registra isso como passado, já feito, realizado. Assim, damos atenção à mente; ela ainda trabalhará no último passo, porque precisará se lembrar do sonho.

O que queremos com essas pequenas ações é como que tatuar em nosso campo físico e mental a sensação de conquista que o coração proporcionou.

O Processo só se completa com a participação da mente, do coração e do corpo, porque somos seres integrados, unificados e nenhuma parte de nós pode agir sozinha, com sucesso. E, justamente, são todas elas unidas que nos ligam à Inteligência Maior, à Fonte de Poder.

Nossa completude se encontra com o Todo.

E agora, está feito.

SEGUNDA PARTE

PASSO 5

Esse passo é para os dias seguintes à primeira parte da ação.

Todas as vezes que você se lembrar do seu objetivo, vai repetir o final do passo 4, ou seja, de preferência, irá ao espelho, sorrirá e agradecerá, em voz alta. Caso não possa fazer isso, pelo menos agradecerá em voz alta, mas tudo isso fazendo o máximo de esforço para que retome as sensações de alegria, bem-estar e motivação em seu corpo.

E, sempre que puder, faça isso individualmente.

O PROCESSO É SEU. ELE É SECRETO ATÉ QUE VOCÊ OBTENHA O RESULTADO.

Perdi a conta de quantas vezes meus amigos falaram sobre o Processo para outras pessoas e perderam o foco.

Eu nem consigo me lembrar de quantas vezes eu mesma resolvi dividir meus pequenos sonhos e desejos com os outros e as mentes deles me tiraram do caminho.

Não é por maldade, nem por inveja, nada disso. É que quando uma pessoa que tem importância em sua vida opina de forma contrária quanto à realização de um sonho, a mente faz festa com a dúvida e aquelas feridas das quais falamos num capítulo anterior, se estiverem abertas, serão acionadas.

Então, a segunda parte do Processo, eu realizo por inteiro quando não tem ninguém por perto. Vou ao espelho, sorrio, falo em voz alta, agradeço e vibro, fisicamente, mais uma vez.

Se eu estiver em situação de trabalho, ou com outras pessoas, restrinjo as atividades à mente e realizo tudo isso dentro de mim.

Por isso é tão importante a preparação que fazemos com a meditação. Sempre que precisarmos, poderemos ir para o nosso espaço interno, silenciar a conversa e retomar as sensações físicas, sorrir e agradecer.

Esse é todo o Processo. O meu segredo para a realização dos sonhos e desejos que mantêm minha felicidade.

Ele está disponível para você a partir de agora e ainda precisamos discutir alguns pontos importantes, mas tudo foi dito.

Simples não é fácil.

Simples também não é simplório.

Eu uso esse processo há pelo menos trinta anos. Apesar de minha pouca idade, exatamente aos 4 anos comecei a ter contato com meu mundo interno em função de uma situação que eu não desejo para ninguém, mas representou a maior lição que eu poderia ter. Desde que ela aconteceu, pude superar e passar por muitas outras dores, não sem chorar, porém, com mais entendimento.

A Dor foi meu primeiro Mestre.

A Dor também me apresentou à Felicidade e me deu a dimensão exata de minha força e coragem, me ensinado, pacientemente, que não havia limites para conquistar meus objetivos.

Eu desejo a você um caminho menos espinhoso do que o meu, inicialmente.

Podemos aprender muito com a experiência do outro, e ela está à sua disposição.

Precisamos apenas de mais algumas reflexões.

PARA REFLETIR

Você já está pronto para aplicar o Processo?

Já se imagina trabalhando em cada um de seus sonhos e obtendo resultados?

Você precisa voltar alguns capítulos e entender melhor todos os conceitos envolvidos no Processo Basta Sentir?

PARA APLICAR

Volte à lista da página 107 e, com as informações que tem deste capítulo, transcreva suas respostas para uma nova lista que contenha:

- SEU SONHO MAIOR
- SEUS SONHOS MENORES
- SEUS DESEJOS

RESUMO DOS PASSOS DO PROCESSO

- Escolha sua única meta do momento e vá para o passo seguinte.
- Descreva em sua tela mental a situação exata que pretende, com cada detalhe que conseguir criar.
- Hora de sentir: todo o Processo consiste em SENTIR os efeitos do objetivo se realizando, no momento em que ele acontece, minutos antes e minutos depois.
- Ações realizadas imediatamente após sentir:

* tomar um banho, relaxando e deixando que as sensações físicas que acabou de ter perdurem e se expandam no seu corpo;

* ir a um espelho e, olhando para sua imagem, sorrir e agradecer, em voz alta, por ter recebido o resultado.

- Todas as vezes que você se lembrar do seu objetivo, vai repetir o final do passo 4, ou seja, de preferência, irá ao espelho, sorrirá e agradecerá, em voz alta. Caso não possa fazer isso, pelo menos agradecerá em voz alta, mas tudo isso fazendo o máximo de esforço para que retome as sensações de alegria, bem-estar e motivação em seu corpo.

O que esperar do Processo

Agora que nossa ansiedade passou – minha, para contar e sua, para saber! –, vamos nos dedicar a falar das coisas que você deve esperar quanto ao Processo Basta Sentir, e tentarei adiantar algumas respostas às perguntas que podem surgir enquanto você pratica.

Já está claro para você que trabalho com esse processo, mesmo antes de saber o que ele era, ou qual o mecanismo por trás dele.

Fiz o que chamam de “engenharia reversa”, ou seja: o caminho contrário do resultado para desvendar e entender todos os aspectos envolvidos.

O que eu percebi, logo de cara, é que conforme o tempo ia passando, desde a infância, mais eu ia aprimorando a capacidade de sentir, em meu corpo, a alegria dos resultados.

A afirmação ou impressão dessas sensações em meu corpo, através do banho e do exercício em frente ao espelho, nem sempre fizeram parte do pacote, mas tornaram-se meu procedimento preferido e recorrente, minha maneira de selar as vibrações produzidas pela Usina do Coração.

Entendo que você possa ficar com algumas dúvidas quanto ao uso dessa parte, em específico, na sua manifestação de sonhos. E poderia perguntar:

“Preciso fazer exatamente o que você disse, na mesma ordem?”.

O que posso afirmar é que: até que você ache uma maneira que se alinhe à minha indicação, deveria testar com as informações que têm até agora. Nunca nos faz mal tomar um banho tranquilo, feliz e consciente, e menos ainda conversar conosco no espelho, sorrindo e encarando a alegria. Então, não fique inseguro quanto a isso.

Por outro lado, é indispensável que o Processo passe pelo sentir. Tenho certeza de que já entendeu que a mente é uma das partes envolvidas na manifestação da realidade e o coração, outra bem mais importante.

O que você não precisa fixar como conceito é que se trata de um ritual, porque o Processo é tudo, menos isso.

Por trás de um ritual existem significados que não tenho a intenção nem de abordar, nem de utilizar. Eles passam por aspectos religiosos e mágicos e, apesar de incluírem palavras, gestos e formalidades, como a proposta do Processo, não têm a mesma finalidade.

Não estamos, nesse Processo, pedindo ajuda a nada externo; não esperamos que as situações se resolvam sem nossa participação e nada de estranho acontecerá se você não seguir exatamente o que eu disse.

Todo o procedimento parte de você e retorna a você, mais cedo ou mais tarde, o que me leva à segunda questão que você pode ter:

“Em quanto tempo meu sonho se realizará?”.

Assim que todas as condições externas forem reunidas.

Veja: não estamos nos concentrando em nada que já não esteja por aqui. A casa com a qual você sonha pode nem estar construída ainda, mas todo o material que a comporá já está disponível, mesmo que na forma mais primitiva, como areia pura, terra pura e pedras sem recolher.

Alguns de meus sonhos se realizaram imediatamente, como no caso da Mega-Sena. Outros, demoraram anos. O que eu fiz enquanto isso?

Tive a certeza absoluta de que meu Processo havia sido perfeitamente executado e que eu tinha sentido, em meu corpo, coração e alma, toda a vibração que minhas usinas produziram, traduzida em alegria.

Quando o que eu queria estava “demorando muito” – no meu ponto de vista, é claro -, eu voltava ao Processo, repetindo o roteiro, passo a passo, desde a criação das cenas até a conversa no espelho.

E, em muitas ocasiões, muitas mesmo, eu fiz um “intensivão”, que nada mais é do que bater no mesmo objetivo várias vezes por dia, vários dias seguidos.

O preço do intensivão é alto. Lembre-se de que estamos produzindo magnetismo, fisicamente também. A sensação de alegria chega a nós de forma cada vez mais forte, mas ficamos cansados, esgotados, eu diria. Uma coisa compensa a outra, e o resultado compensa tudo.

“Então posso repetir o Processo mais de uma vez no mesmo dia?”

Sim, pode. E seria melhor que, quando escolhesse fazer isso, pudesse ter também privacidade, ficando longe dos curiosos, que não vão entender nada do que está fazendo. Tudo o que você não precisa é parar para explicar. Simplesmente faça.

“Mas por que não posso contar?”

Não se trata de não poder contar o que está fazendo, mas sim, por que está fazendo.

O Processo não é um mistério guardado numa pirâmide no Egito. Está disponível para todos através deste livro, em primeiro lugar.

O que deve ser guardado é o motivo pelo qual você está executando o procedimento, o seu sonho.

Para gerar a quantidade de vibração suficiente e imprimi-la em seu corpo através do sentir, você precisa de energia.

Então, imagine que está trabalhando em seu roteiro mental, na preparação, e alguém te interrompe e pergunta o que está fazendo.

Você interrompe o que está fazendo para explicar, e a pessoa diz:

“Mas desde quando você queria ser funcionária pública? Nem sabia que você tinha se inscrito no concurso... Me conta...”.

Imediatamente, sua mente entrará em ação tentando justificar, para o outro, aquilo que está em seu coração.

E vai ficar só nisso, desde que o outro concorde, porque há uma grande chance de seu ouvinte começar uma lista de prós e contras que tirarão a certeza de seu coração.

Dúvida é algo que não faz parte do Processo. Você tem que ter certeza do que quer e clareza dos detalhes internos e externos, quando isso acontecer.

“Mas COMO vai acontecer?”

Você é bom em memorização? Ótimo. Decore a frase abaixo para falar para si mesmo sempre que sua mente perguntar - e ela vai perguntar muito!

O MEU SONHO VAI SE REALIZAR. NÃO INTERESSA COMO VAI ACONTECER, ISSO NÃO É DA MINHA CONTA!

A parte que nos cabe no Processo é gerar a energia capaz de nos fazer sentir o resultado. Nada mais, além disso, depende de nós.

Claro que você vai analisar cada situação e verificar se há algo indispensável a fazer para a realização.

Ler a palavra “PREMIADO” junto a um jogo da Mega-Sena, no meu caso, partia do pressuposto de ter que “jogar” antes. Não poderia nem esperar ganhar se não jogasse.

Note que em nenhum momento eu me preocupei em como isso aconteceria, muito menos com o valor ganho, que, no caso, foi bem pequeno: fiz uma quadra com milhares de outras pessoas. Meu objetivo era constatar um prêmio, mais nada.

O exemplo é óbvio, mas não aconteceu nem uma, nem duas vezes, foram várias as vezes que eu me esqueci de que precisava de um passo anterior.

Não ia passar em determinado teste se não enviasse meu material antes. Mas eu ficava tão empolgada quando via uma chance que começava logo a me preparar, criar o roteiro, repeti-lo até que isso me empolgasse por inteiro e aí, o resto... para só depois me lembrar de que nem com a ajuda de todo o Universo, ou de Deus, em pessoa, alguém iria assinar a ficha de inscrição POR MIM.

Por comparação, o Universo também está trabalhando em nossos sonhos com engenharia reversa. Já determinamos o resultado. Ele vai de trás para frente e reúne todas as condições.

“E quando o sonho é parecido com o que a gente quer, mas não exatamente?”

Já falamos sobre isso. Sonhos não são substituíveis. Ou é, ou não é.

Vai de você aceitar ou refazer todo o Processo para chegar exatamente aonde quer, quanto àquele sonho.

“Tem um horário certo, ou local, para fazer o Processo?”

Não, desde que seja, como já disse, um momento em que terá tempo para se dedicar.

Para dizer a verdade, eu já comecei Processos enquanto andava de ônibus. Não me atrapalhou em nada, a não ser por passar do ponto de desembarque e ter que voltar a pé... várias vezes... Em casa, eu refazia o procedimento.

Também já repeti o roteiro centenas de vezes, mentalmente, enquanto fazia outra coisa, mecanicamente: exercício físico, esperando minha vez para alguma coisa, arrumação etc. O que não pode acontecer é você se atrapalhar e perder o foco. Por isso, horários e locais dependem, sobretudo, de sua capacidade de concentração.

O que me lembra de alertar que, se você estiver muito cansado, a hora de dormir não é uma boa escolha. Você nunca terá certeza absoluta se terminou o procedimento antes de pegar no sono. A mente tem que estar atenta para gerar energia, além do coração e do corpo.

“Crianças podem fazer o Processo?”

Como não poderiam? Eu comecei muito cedo.

Quando eu tinha 4 anos, nos mudamos de Araxá para outra cidade, onde meu pai tinha um novo emprego. Ele foi antes de nós todos para deixar tudo pronto para nossa chegada.

Minha mãe, meu irmão de 2 anos e eu viajamos muitas e muitas horas, numa caminhonete que levava algumas coisas da mudança, até chegar ao local. Parecia uma eternidade, e era. Hoje sei o quanto o Tocantins é longe de Minas Gerais.

Me lembro perfeitamente do interior da casa nova, da fisionomia das pessoas na rua e do cheiro de comida da vizinhança.

Tudo era diferente, e não conhecíamos ninguém lá, então ficamos bem unidos, arrumando tudo e explorando o local.

As coisas já estavam mais ou menos organizadas na casa um mês depois. Meu pai montou uma pequena loja na garagem de casa, e a vida voltava ao normal, sem caixas espalhadas.

Naquela tarde que mudou minha vida, meu pai estava trabalhando, minha mãe lavando roupa no fundo de casa, de olho no meu irmãozinho, que brincava numa piscininha de plástico, debaixo do calor de Miracema do Norte.

De repente, ele saiu da piscina – molhado e descalço –, foi até a cozinha, puxou um fio desencapado próximo à geladeira e o colocou na altura do coração.

Eu ouvi os gritos de minha mãe e quando cheguei à cozinha meus pais estavam sobre seu corpinho desacordado. Eles

correram com ele no colo, e eu não me lembro de mais nada. Tudo se apagou de minha mente.

Ele morreu minutos depois. Todas as situações que se seguiram foram muito difíceis.

Só que foi essa tragédia que me fortaleceu.

A perda de um irmão já é muito dura, mas a perda de um filho é uma dor incomparavelmente maior.

Minha mãe entrou em depressão e, a partir daí, eu me especializei em momentos de felicidade.

Na minha cabeça de criança, meu amado irmão não estava lá, mas eu podia fazê-la feliz e, para isso, podia usar muitos recursos: eu cantava, eu dançava, eu imitava personagens de televisão e estava pronta para mostrar sorrisos sempre que a visse triste.

Cada vez que alguém chegava em casa para uma visita e começava a puxar assunto sobre a morte, minha mãe piorava e eu entrava em ação. Para que o assunto parasse, eu subia na mesa da cozinha e dizia:

“Agora eu vou me apresentar!”.

Isso começou a fazer diferença também na escola, onde eu me destacava pela espontaneidade.

Minha mãe foi melhorando muito lentamente, como em qualquer trauma e processo depressivo. Tinha suas recaídas, mas eu já era completamente diferente.

A alegria que desejei transmitir a ela e a força que eu mostrava quando a percebia triste construíram em mim

uma personalidade à prova de “tempo feio”, como gosto de falar.

Já me disseram que eu joguei a sujeira para debaixo do tapete, interpretando minha alegria como falsa e como uma forma de encobrir a dor.

Não é verdade; dói, sim, e trinta anos depois, contar essa história me leva às lágrimas, mas eu escolho a alegria e consigo senti-la brotando do coração e me alimentando mais e mais.

A situação já foi uma grande tragédia. Quantos mais precisariam morrer?

Percebi rapidamente que minha vida fazia diferença na minha família, que minha alegria e espontaneidade também nutriam outras pessoas, e comecei a ver ao meu redor uma forma de ficar sempre naquele estado.

Aos 9 anos, eu participei do primeiro Festival de Música e ali descobri que eu queria ser cantora. E foi também nessa altura da vida que tive a primeira manifestação de um enorme e impossível desejo: comprar um microfone para ligar no aparelho de som, que fosse “de verdade”. De verdade, no caso, era um bem diferente do de palhacinho, de plástico, que eu já tinha e era muito parecido com o que a Xuxa usava.

O microfone custava R\$ 100,00 e ouvi de minha mãe uma resposta muito coerente para não o ter, como ela sempre fazia ao me explicar o porquê das coisas:

“Filha, agora nós não temos nem R\$ 5,00 sobrando, quanto mais R\$ 100,00! Eu fico muito triste por você querer algo e eu não poder te dar. Mas vou pensar num jeito e vou me programar para comprar esse microfone”.

“Tudo bem, mãe, não tem problema!”

Minha resposta raramente variava, até porque eu iria colocar energia naquilo e, inconscientemente ainda, naquela época, sabia que o Processo iria acontecer.

Eu saía da escola e passava na frente da loja que vendia o microfone, todos os dias. Eu pedia para segurar, me imaginava cantando e a vendedora se divertia.

O Festival estava acontecendo e descobri que os prêmios seriam: R\$ 300,00 para o primeiro lugar, R\$ 200,00 para o segundo e R\$ 100,00 para o terceiro colocado.

Foquei completamente vencer em terceiro lugar, afinal, era o valor exato do microfone.

Quando me vi no palco, recebendo o envelope e o troféu, como TERCEIRA COLOCADA, senti exatamente a mesma coisa que vinha produzindo em mim, uma alegria enorme e desmedida.

Daquele momento em diante, nunca mais deixei sonho ou desejo vagando sem rumo e apliquei o Processo todas as vezes que pude.

Então, se a pergunta é: crianças podem aplicar o Processo?

Ah, com toda certeza!

A partir daqui, você precisa provar o Processo e testá-lo por si mesmo.

Todas as ferramentas e procedimentos estão descritos e não há mais desculpas para deixar para depois.

Opa... pode ser que apareçam algumas desculpas ainda e obstáculos externos ou internos.

Vamos falar sobre isso?

PARA REFLETIR

Como vai sua lista de sonhos e desejos? Já ordenou as coisas?

Qual é seu Sonho Maior? Tem certeza dele?

PARA APLICAR

Só há uma tarefa aqui: utilizar o Processo Basta Sentir.

TERCEIRA PARTE:

EVITANDO OBSTÁCULOS

Quando você é seu maior obstáculo

Acredite: se você acha que consegue conquistar algo, está certo. Se você acha que não consegue conquistar algo, também está certo!

Estamos ligados a uma série de crenças internas que norteiam nossas decisões. Elas são aprendidas a partir da infância e reforçadas pelos fracassos e situações difíceis pelos quais passamos.

Eu chamo isso de desculpas.

Por mais que você queira uma vida transformada e diferente e esteja trabalhando internamente para isso, nem sempre será fácil se desapegar de suas desculpas.

Enquanto você age no sentido de aumentar sua frequência para criar a realidade que deseja, há uma trilha sonora tocando em sua mente com desculpas.

Seria muito bom se pudéssemos apenas levantar os hábitos saudáveis e positivos que devemos nutrir e aperfeiçoar para nos desenvolvermos.

Contudo, para algumas pessoas, fica mais fácil enxergar o que devem mudar quando se aponta o comportamento problemático, e isso acaba sendo um tipo de “antimotivação”; porém, é extremamente útil quando você não consegue definir com rapidez o que está atrapalhando seu caminho.

Assim, a partir dos relatos que ouço das pessoas e das minhas experiências, fiz uma lista de pensamentos repetitivos, de desculpas que enxergamos facilmente nos outros e das quais, quando se trata de vê-las em nós, escapamos rapidamente!

1. “Eu não sou inteligente o suficiente.”

Você já sentiu que sua inteligência natural (ou a falta dela) é o que o impede de ter sucesso?

Essa é a desculpa preferida daqueles que evitam desafios profissionais.

Usamos essa desculpa porque somos levados a enxergar o mundo através de filmes, livros e mídia em geral como o mais próximo do ideal.

Não é Dona Maria do Chá que um programa jornalístico chama para entrevistar quando quer uma opinião sobre o uso de erva-cidreira. Normalmente, eles buscarão um cientista ou alguém que tenha formação acadêmica na área - no que estão certos, pois a ciência é algo muito importante.

Isso não significa que uma pessoa que não tenha um conhecimento formal em algum assunto, ou não tenha estudado na faculdade para entender sobre plantas, não seja detentora de muito conhecimento.

Inteligência não tem relação com formação acadêmica. Os cursos que fazemos, o conhecimento que aprendemos nas escolas, faculdades e especializações, ampliam a informação e abrem horizontes, mas essa não é a desculpa para largar oportunidades.

Aliás, a definição de inteligência, segundo o Oxford Languages, é a seguinte:

inteligência

substantivo feminino

1. faculdade de conhecer, compreender e aprender.
2. capacidade de compreender e resolver novos problemas e conflitos e de adaptar-se a novas situações.

Olha como fazemos confusão à toa! Tenho certeza de que você se enquadra em um dos significados acima e é muito inteligente.

Se você acha que pode investir tempo e energia se aperfeiçoando em um campo, comece agora.

Você pode fazer Medicina; você pode ser um cientista; você pode aprender quantos idiomas quiser e demore o tempo que demorar. Se isso for parte integrante de seu sonho, você permanecerá motivado a achar meios diferentes para realizá-lo.

Você não tem ideia de quantas pessoas famosas lidam com dificuldades de aprendizado. Conheço atores incapazes de

decorar textos, cantores que gravam músicas em inglês e nunca estudaram o idioma, celebridades com muita dificuldade de escrever em redes sociais, mas e daí?

Eles têm aquilo que pode faltar a você: confiança em si mesmos.

Eles se acham capazes de aprender.

Eles usam todos os meios possíveis para superar esses obstáculos e seguir em frente, e nunca duvidam da própria inteligência.

No final das contas, o fato de driblar os obstáculos já prova que são, sim, muito inteligentes!

2. “Não é a hora certa.”

Você tem um sonho ou objetivo guardado para o que imagina ser “o momento certo”?

Ter filhos em casa, cuidar de pais idosos, trabalhar em um emprego em período integral... Essas são circunstâncias que, sem dúvida, sobrecarregam seu tempo e energia.

Mas a verdade é que nunca haverá um momento “perfeito” para fazer uma mudança – seja para começar um negócio, voltar para a escola, se comprometer a ficar saudável ou fazer aquela viagem dos sonhos.

Vamos analisar essa desculpa. Se há um tempo certo, deve existir também um “tempo errado”.

Então refaça a linha do tempo de sua vida e descubra quando as coisas estavam fora de hora; se encontrar alguma, reflita se isso não foi uma escolha sua e então faria parte de sua história de qualquer modo!

Se você for honesto consigo, descobrirá que tudo aconteceu como tinha que acontecer... PARA O SEU DESENVOLVIMENTO!

Só conseguimos entender um pedaço de nossa história olhando para trás, muito tempo depois. Enquanto ela está acontecendo, isso é difícil, se não for impossível.

Veja o exemplo de pessoas que se privam de toda e qualquer diversão enquanto estão trabalhando, para deixar a “parte boa da vida” para quando se aposentarem.

Então, aos 30 anos, aquele homem tinha o sonho de aprender a pular de paraquedas. Mas, para isso, gastaria dinheiro em cursos e teria que viajar para treinar os saltos; e, afinal, ele fazia plantões nos fins de semana para aumentar a renda. Não podia correr o risco de ser substituído por outro vendedor que tivesse tempo para o trabalho. Quem sabe não seria melhor deixar para depois, para quando se aposentasse e pudesse se dedicar a isso?

O depois pode não chegar do jeito que esperamos. Nunca vamos saber por quais desafios a vida nos encaminhará. Podem acontecer limitações físicas, financeiras, familiares, pessoais. E aí, como fica o sonho?

Em vez de esperar o momento perfeito – o que posso garantir, nunca chegará –, comprometa-se a começar agora.

Isso vai exigir muito trabalho e esforço, mas nunca ninguém disse que seria fácil realizar seus sonhos!

3. “Estou muito ocupado.”

Essa desculpa é parente de “Não é a hora certa”.

Seja você uma pessoa que fica em casa, a dona de uma empresa ou um funcionário em período integral, seu tempo é uma mercadoria preciosa... E, provavelmente, parece quase impossível dedicar uma ou duas horas extras por dia para trabalhar em seu objetivo.

Mas a verdade é que, se queremos muito alguma coisa, quase sempre descobrimos como encaixá-la em nossa programação.

Nunca se trata de “não tenho tempo”, e sim de “não tenho interesse em usar o tempo com X, em vez de Y”.

Não é que você não tenha tempo para aprender a dançar; é que você não pretende deixar de assistir à novela para fazer isso.

O tempo é o mesmo, todos os dias; são 24 horas que devem ser distribuídas entre todas as suas obrigações e todas as suas metas e necessidades.

Tempo é uma coisa muito democrática! Igual para todos e disponível na mesma medida para cada um dos habitantes do planeta.

Isso nos leva à pergunta: por que alguns conseguem fazer esse volume fixo render mais do que outros?

A resposta passa por apenas um ingrediente: foco.

O que você decidir que é importante, será realizado. Todas as outras coisas entrarão na caixa: “estou muito ocupado”.

Simples assim!

Seja acordando uma hora antes, ficando fora das redes sociais algumas noites por semana, ou usando os minutos que sobram da hora do almoço para algo de seu interesse, quase sempre há uma maneira de dedicar um tempo extra para trabalhar em nossos sonhos.

4. “Eu já tentei uma vez e falhei.”

Andamos e andamos em novos assuntos e acabamos caindo na questão das feridas não curadas...

Se você já tentou uma vez antes – mudar de carreira, iniciar um negócio, conseguir o emprego dos seus sonhos – e falhou, pode parecer inútil tentar novamente.

Mas, em vez de deixar que suas falhas do passado te prejudiquem, use-as como lições para o que NÃO vai fazer desta vez.

Reserve um tempo para descobrir o que deu errado da última vez: talvez você não tenha dedicado tempo

suficiente ao seu objetivo, ou talvez não tenha pedido a ajuda necessária. Seja o que for, descubra e tome medidas para fazer as coisas de maneira diferente desta vez.

Além disso, nos beneficiamos muito ao usar uma palavrinha curta e poderosa para ajudar na cicatrização da ferida ocasionada pelas falhas: PERDÃO.

O primeiro que deve ser perdoado é você.

Se não houver na sola de seus pés uma marca de nascença com as palavras: “ESTE HUMANO NÃO TEM DEFEITOS”, você está sujeito a errar e errará, isso é um fato.

Tem uma história sobre Thomas Edison que conta que quando perguntaram a ele quantas vezes tinha falhado na descoberta da luz elétrica ele disse algo, como:

“Não que eu tenha falhado antes, é que só deu certo depois de tentar mil vezes”.

A verificação honesta de falhas depende de três fatores:

1. Seu nível de perfeccionismo.
2. Sua coragem para refazer o que não funcionou.
3. Seu entendimento sobre o que é um erro.

Você se lembra de quando conversamos sobre ser gentil consigo? Isso está contido no primeiro fator.

Existem pessoas tão perfeccionistas – e espero que esse não seja o seu caso – que não se permitem errar. Elas

buscam o mais alto padrão em relação a alguma coisa e depois não entendem como o resultado ficou diferente.

De um jeito ou de outro, todos nós buscamos a perfeição. Se você faz um bolo, não espera que ele fique parecendo um mingau e executa as etapas da melhor forma possível. Apenas temos que constatar que fazer o bolo da melhor forma possível não garante que ele ficará perfeito em 100% das vezes. Basta que o fermento não esteja bom, ou que o forno não atinja a temperatura que a receita pedia, seu bolo já não estará no padrão de qualidade máxima.

Podemos contornar o perfeccionismo substituindo a expressão

Fazer o melhor.

Por:

Fazer o MEU melhor.

O nosso melhor é algo que, aí sim, podemos alcançar, e ele é mutável, flexível, leva em conta fatores internos e externos.

Num dia de energia máxima em seu corpo, você pode conseguir fazer a faxina da casa em meia hora. Uau! Você fez o seu melhor.

Mas no dia em que acordou com dor nas costas, tem visitas em casa e a companhia de água está fazendo um reparo na rua e cortou o abastecimento na parte da manhã, o seu melhor será feito em cinco horas.

Tudo bem, para você, dedicar-se ao SEU melhor, com as condições do momento?

O segundo fator é relacionado à “coragem” para refazer o que não funcionou. Essa palavra parece assustadora e talvez você me questionasse:

“Mariana, não preciso de “coragem” para refazer a faxina... Só não quero fazer de novo...”.

Quando eu descobri de onde vinha a palavra coragem, minha vida mudou.

Segundo o Wiktionary, coragem vem do latim coraticum: cor (coração) + aticum (ação).

É uma ação feita pelo coração!

É nossa usina eletromagnética que nos dá a vontade de fazer algo, quantas vezes for necessário, por mais difícil ou trabalhoso que seja.

Se os nossos sonhos vêm do coração, parece óbvio que enquanto não se realizarem, devemos ter coragem – ter a ação do coração – para que sejam manifestados.

Por fim, é preciso entender qual é o significado que “errar” tem para você, porque isso pode ser confuso na sua cabeça

e você acha que está errando, mas só você pensa assim.

Você acha que errar é falhar na primeira tentativa?

Errar seria não alcançar o resultado desejado, mesmo que “o erro” seja algo melhor do que esperava?

Um erro acontece quando “não é para ser”?

O que você considera como erro?

Vejam os casos da pessoa que foi a um rio pescar. Ela jogou a varinha lá, no fundo, e esperou pelo peixe. Muito tempo depois, ela tentou puxar a linha e sentiu que estava pesada. O anzol enroscou em alguma coisa... O peixe devia ser grande! Quando ela finalmente conseguiu recolher a linha, encontrou um saco preso à ponta. Ela descobriu, depois de abri-lo, que tinha várias moedas de ouro dentro dele.

No seu ponto de vista, a pescaria deu certo ou deu errado?

Considere sua resposta. Você precisa descobrir qual é seu padrão de pensamento sobre erro e decidir se quer ou não ficar com ele, porque também é uma verdade absoluta que somos muito mais tolerantes com os erros dos outros do que com os nossos.

Depois de chegar a uma conclusão é hora de, corajosamente, ser gentil consigo.

5. “Estou muito cansado.”

Quem não se sente assim?

No final do dia (ou às vezes até no começo!), a maioria de nós se sente cansada, dolorida e sem energia. A única coisa que cai bem nesse momento é uma comida quentinha e uma cama macia.

Mas isso não significa que você precise ceder a esse apelo. De fato, pesquisas mostram que o exercício frequente combate o cansaço.

Esse mesmo princípio se aplica a praticamente qualquer tipo de objetivo. Quando estiver cansado e desmotivado, levante-se, tome uma atitude e observe sua motivação e produtividade crescerem!

É tão claro que isso é uma desculpa que detectaríamos a farsa na hora se outra pessoa falasse o mesmo para nós.

Como acontece com a falta de tempo, usar o cansaço como motivo para deixar seus sonhos de lado é questão de foco e prioridade.

Seu filho está cansado para ir à aula, mas não para jogar futebol com os amigos. Seu companheiro está cansado para fazer uma limpeza, mas não para fazer aquela caminhada. Você está cansada para ler mais um capítulo do que está estudando, mas não para ouvir, por duas horas, as reclamações da sua melhor amiga.

Como assim?

Esqueça o que pensa sobre cansaço. Se esse for o caso, nem aquilo que você ama fazer poderá ser realizado. Você não lê o livro, mas também não conversa ao telefone. Seu corpo quer repouso e isso fica claro, diferentemente da desculpa.

Todas as vezes que disser que não fará algo por estar cansado, portanto, compare isso a algo que lhe daria muito prazer e verifique se está falando a verdade para você ou usando uma desculpa.

6. “Não tenho as habilidades ou a educação de que preciso.”

Isso pode ter sido uma desculpa válida há dez anos. No entanto, com a variedade de cursos e programas de treinamento de habilidades disponíveis on-line, qualquer pessoa pode obter o treinamento de que precisa sem sair de casa.

Além disso, a oferta de informações é enorme, o que também diminui em muito o custo do investimento.

Se antes tínhamos uma academia na cidade, hoje temos duas ou três por quarteirão, competindo entre si pela melhor qualidade, com menor preço.

Precisamos usar as vantagens que o mundo traz.

7. “Eu não tenho dinheiro suficiente.”

Atingir o seu potencial e realizar seus sonhos não precisa custar um braço e uma perna.

Sempre há maneiras de reduzir custos e fazer o que quer que seja, se você souber onde procurar.

Como já mencionei, você pode aprender praticamente qualquer habilidade através de cursos on-line e pagando pouco. Sem contar com todos os programas gratuitos disponíveis.

Dinheiro é um item entre muitos no que diz respeito à realização.

Dependendo de seu sonho, ele nem é necessário.

Talvez você precise de pessoas, e não de dinheiro. Olhe para a quantidade de iniciativas voluntárias que existem. Alguém que tem o sonho de não deixar nenhum cachorro sem um local decente para viver não precisa de milhões. Precisa de muitos outros amigos, com o mesmo sonho, que, juntos, vão levantar os recursos e meios de realização.

Quem sabe seu sonho não dependa de um lugar? E se esse lugar existir, sem custo algum?

Li uma história numa rede social que contava sobre um rapaz que queria muito dar aulas de dança para crianças em situação de risco. Ele não tinha condições para alugar uma sala, mas, quando compartilhou seu desejo com outras pessoas, teve até muito trabalho para selecionar os lugares que ofereceram a ele, sem aluguel, para que começasse.

Seu sonho existe para ser realizado, e dinheiro é um fator entre muitos para a manifestação.

Não use essa desculpa para permanecer frustrado.

Embora possa chegar um momento em que você precise de mais dinheiro, sua paixão, vontade e coragem (que agora

você já sabe o que é) devem ser suficientes para começar ou, pelo menos, para usar o Processo.

Me lembro do dia em que fui com minha tia a uma loja de carros porque ela queria trocar de automóvel. Mas ela estava procurando uma loja de usados e eu peguei em sua mão e a arrastei para uma loja que vendia... importados, novinhos!

“Mariana, a gente não está nem vestida para entrar nessa loja!”

Minha alegria ao ver aqueles carros lindos era tanta, que chamou atenção de um vendedor que veio até nós.

Pedi para ver “aquele” carro.

E “aquele” carro era nada mais, nada menos do que um Jaguar.

Andei em volta dele, passei a mão delicadamente pela lataria e senti a textura da pintura; abri a porta e olhei para os bancos maravilhosos e para aquele painel que parecia de uma nave espacial.

“Eu vou ter um desses, tia.”

Ela e o vendedor riram, e tenho certeza de que me acharam doida.

Quando cheguei em casa, corri para o banho e deixei que a sensação do contato com o Jaguar fosse fixada no meu corpo. Terminei o Processo no espelho, sorrindo e agradecendo em voz alta pelo MEU JAGUAR.

E, sim, continuei andando a pé e tomando ônibus por anos; para você ter uma ideia do que falo, somente quatro anos

depois de chegar ao Rio, eu soube o que era andar de táxi, e muito tempo se passou até meu pai, que gerencia minha carreira, me avisar que a diretoria da Jaguar estava interessada numa conversa comigo. Eu era a pessoa certa para ser a embaixadora da marca no mundo.

Durante a entrevista, com a diretoria, eu contei essa história.

Não só fechamos o contrato e viajei pelo mundo inteiro fazendo as campanhas da marca, como, adivinhe?

Ganhei deles um Jaguar para usar por dois anos!

8. “As coisas estão bem, como estão!”

Quando a vida é “muito boa”, pode ser difícil fazer uma mudança... Especialmente uma que exija algum risco.

Aqui o caso é de falta de julgamento a respeito de sua felicidade.

Normalmente, quem usa essa desculpa não está com vontade de trocar o certo pelo incerto.

Mas tudo o que vale a pena alcançar também vale o risco. Você provavelmente conhece a citação: “Só me arrependo do que eu não fiz”.

Você não voltará a olhar sua vida algum dia e se arrependerá de seguir seu sonho; por outro lado, você pode

se arrepender de sua inércia.

Tem também nessa desculpa o famoso: “Deus quer assim”.

Se por um lado é verdade que não entendemos o plano e que muitas coisas nos acontecem sem que saibamos o motivo, por outro devemos ter em mente que Deus não está brincando com nossa vida e nos jogando para a infelicidade.

Coloque-se, uma vez, no lugar de Deus. Como sua vida seria analisada?

Você tem lá o emprego seguro, vinte anos na mesma loja e sem ter mais para onde crescer. Depois de você, vêm os donos. Seu sonho é ser chef de cozinha e você tem uma mão incrível para cozinhar.

Seria Deus o responsável por te manter fora de seus planos, longe do seu sonho? Ou, por outro lado, Ele te presenteou com uma habilidade especial para você deixar na caixa de “coisas que eu não fiz nessa vida”?

Se você coloca Deus no meio dessa desculpa, precisa saber o que seria a parte Dele e o que é a sua função. Você é inteligente, saudável, hábil em alguma área e somente não quer trocar o certo pelo inicialmente desconhecido. É só começar a fazer algo novo que o desconhecido vira conhecido e seu medo será completamente infundado.

9. “Eu não sou tão bom / inteligente / talentoso como _____.”

É natural comparar-se com as pessoas ao seu redor. Você pode olhar para os outros e pensar que eles são mais qualificados, mais preparados, ou mais talentosos que você.

E sabe de uma coisa? Eles podem ser!

Mas isso não significa que você não possa alcançar seus sonhos. O caminho deles, provavelmente, será muito diferente do seu, e tudo bem.

Suas experiências de vida, personalidade e circunstâncias o tornam especialmente adequado para atingir seu potencial... não o de outra pessoa.

Veja o que aconteceu comigo, ao entrar na Globo para participar do elenco de Malhação, o momento único de minha vida no qual eu coloquei em prática o Processo, conscientemente, e organizei todas as minhas forças para agarrar aquela oportunidade.

Uma semana depois do resultado negativo do teste para cantora no Domingão do Faustão, meu querido amigo, Sérgio Mattos, me indicou o teste de elenco da nova temporada de Malhação.

Meu coração disparou, e eu comecei, do momento em que soube, a plasmar o Processo, sentindo em minhas células o resultado positivo.

Isso era dentro de mim, mas lá fora... Era um mundo de obstáculos!

Vamos começar com o fato de que eu não era – mais uma vez! – a pessoa que a produção estava procurando.

Quando se escreve um programa, o autor, o diretor e a equipe de produção têm em mente as características de cada um dos atores que interpretarão os papéis. E começam a procurar o que já definiram.

Assim, por uma série de motivos relacionados à história, um personagem deve ser alto ou baixo ou atlético, e tantas outras especificidades que nós, atores, quando vamos para o teste, não sabemos.

Por isso que de vez em quando ficamos espantados ao saber que determinado ator, muito talentoso, não foi escolhido para um papel, e outro nem tão conhecido tomou seu lugar. Nem sempre tem a ver com experiência, isso está relacionado ao que a equipe procura.

E não estavam procurando uma Mariana para aquela temporada de Malhação.

Apesar de eu ter ido muito bem no teste, e seguir nas etapas até a final – não é apenas um teste, são muitos, como uma peneira pela qual você vai passando, ou sendo eliminado –, a equipe de produção estava muito insegura. Eu tinha a cara do programa, mas não um papel definido dentro daquilo que já estava escrito.

E aqui entra a questão da comparação. Ao meu lado, na mesma seleção, estavam atrizes infinitamente mais experientes que eu e adequadas para os papéis já definidos.

Era aquele o momento de meu mundo desabar e eu me comparar – me inferiorizando, o que seria verdade por causa da experiência delas – e sabotar meu teste com a minha insegurança.

Mas aquele era um sonho e eu estava trabalhando nele. E com sonhos a gente não brinca, não é?

Dei o meu melhor e mostrei tudo o que podia fazer, e o completamente inesperado aconteceu.

Se você já viu a personagem Yasmin, sabe que ela, como eu, tem um sotaque mineiro... Que ela, como eu, canta...

Coincidência? Tudo, menos isso.

Porque eu não me comparei e apresentei minhas habilidades únicas, os autores decidiram adaptar para mim um dos papéis existentes, usando o que eu podia fazer de melhor.

Porque eu foquei completamente o resultado positivo, consegui me superar.

Porque senti que já era uma realidade eu fazer parte daquele elenco, não importando as condições anteriores, meu sonho se expandiu e se realizou.

Você é único! Tem alguém por aí procurando aquilo que só você tem a oferecer, seja o que for.

10. “Meus amigos / família / não entendem.”

Seu sonho pode ser algo que aqueles que o rodeiam não compreendem, ou não valorizam completamente.

E daí?

Seu sonho é SEU porque não é do outro, oras! E tenho certeza de que você também não quer o sonho de outra pessoa.

Dessa forma, essa desculpa é completamente a mais esfarrapada de todas, e a mais parecida com “meu cachorro comeu a lição de casa, professora”.

Tem coisas mais difíceis de ajeitar, mesmo, mas absolutamente nada impossível.

Uma família de médicos pode sonhar a mesma carreira para seu filho, que, por sua vez, quer ser patinador.

Mas olhe novamente a frase anterior: a família pode sonhar para ele.

Se alguém está sonhando por você, tem algo estranho aí.

Ao usar essa desculpa, você está – talvez, inconscientemente – pedindo aceitação. Você quer que o mundo concorde com seu sonho. Como todos nós, espera ser amado, aceito, valorizado e apoiado pelo que decidiu seguir com o coração.

É bem provável que isso não aconteça. Tem sempre alguém que acha que sabe o que é melhor para nós. Nunca todos concordarão com você.

A valorização, o amor e o apoio dos quais precisamos como seres humanos não precisam estar relacionados ao sonho. O pai do patinador pode reprovar o sonho dele e amá-lo como filho. Uma coisa não tem a ver com a outra.

Lidar com isso faz parte da autoestima e do conhecimento que você tem de si.

No final, saiba que quem se importa com a gente vai entender que o sonho precisa se realizar, ou seremos infelizes.

Bem... e se de jeito nenhum entenderem, temos que escolher entre sermos felizes ou fazermos alguém feliz.

Essa é uma decisão pessoal, que talvez envolva um sacrifício, e, nesse terreno, só quem está na situação pode decidir.

11. “Eu sou muito velho.”

Nunca é tarde demais.

Embora seu sonho agora possa ser diferente daquele de quando você era jovem, isso não o torna menos importante ou impossível. Contanto que você ainda tenha uma paixão, não desista do seu sonho!

A idade pode ser um fator limitante em pouquíssimos casos, tanto que eu estou quebrando a cabeça para pensar num exemplo no qual a idade é determinante!

Hummm... Vamos imaginar que o sonho de alguém, lá na adolescência, era entrar na faculdade e viver todas as experiências de morar em uma república, curtir as festas e jogar no time da universidade.

Se essa pessoa não desistiu do sonho por décadas e tem 80 anos hoje, é um desafio a se considerar.

A experiência ainda pode acontecer, mas será bem mais proveitosa se vier sem expectativa. Esse aluno sênior tem que começar a realização entendendo que ele precisa saber lidar com a diferença de idade, com as regras de aceitação social dos grupos de jovens e com as próprias habilidades físicas, já aceitando que, se o que espera for muito diferente do que acontecerá, poderá ficar infeliz e frustrado.

Num tempo em que a média de vida é cada vez maior, idade é quase que a pior das desculpas.

É mais provável que você ainda não possa realizar seu sonho por falta de idade do que por excesso.

“Excesso de idade” nem existe.

Quem sabe, cada um de nós possa ajudar a construir uma sociedade em que a idade seja mais valorizada porque traz experiência, conhecimento e sabedoria, e possamos devolver um pouco de amor para colocar na conta enorme de gratidão que temos para com quem construiu o mundo em que vivemos agora.

Todos nós damos desculpas de tempos em tempos. Infelizmente, se você não tomar cuidado, essas desculpas podem se tornar um padrão desagradável em sua vida.

Na próxima vez em que você estiver usando uma das desculpas mencionadas, abra estas páginas e lembre-se:

Você PODE realizar seus sonhos!

Você só precisa silenciar essas desculpas em sua mente, agir positivamente e continuar se afastando do discurso até atingir seu objetivo.

Detox na agenda

De vez em quando é necessário parar e dar um tempo naquilo que está intoxicando nosso corpo.

Intoxicação é uma palavra mal compreendida. Segundo minha pesquisa, ela não tem a ver apenas com remédios e substâncias químicas. Tudo pode, potencialmente, provocar toxidade, dependendo da substância ou da quantidade, até mesmo um alimento conhecido por ser saudável.

Se nosso corpo tem energia e emoções além de matéria, a toxidade pode acontecer, teoricamente, nesse nível.

E pessoas podem ser tóxicas, por extensão.

Estou abordando especificamente esse assunto, pois pessoas tóxicas são capazes de destruir os nossos sonhos se não tomarmos cuidado, não porque elas tenham poder sobre nós – muito menos sobre os sonhos –, ao contrário: porque permitimos que elas nos tirem do eixo. Não é possível manter a nossa frequência elevada, focar o agora e praticar a gratidão, com o coração limpo, quando estamos no meio de um grande conflito de relação. Quem é que consegue acalmar a mente e produzir magnetismo quando tem, na mesa ao lado, uma desavença?

Pessoas tóxicas sempre parecem causar drama desnecessário. Elas geralmente são a força por trás de um conflito, diminuem a moral no local de trabalho e impactam negativamente o bem-estar emocional daqueles que precisam lidar com elas.

Alguns não têm consciência do impacto negativo que geram sobre os que os rodeiam, enquanto outros parecem obter satisfação criando caos e provocando os demais.

A pior parte é que pode ser tentador dar às pessoas tóxicas o mesmo tratamento que damos aos outros. Claro que isso nunca funciona. Eles não são capazes de refletir muito, e perceber que estamos querendo trazê-los à realidade apenas faz com que vejam a si mesmos como vítimas.

A melhor maneira de lidar com pessoas difíceis que por acaso todos nós temos na lista de amigos, colegas de trabalho e contatos é usar a nossa inteligência, empatia e até compaixão. Vamos nos relacionar com elas de maneira diferenciada, visando ao bem-estar, e sendo gentis conosco.

Às vezes, é mais fácil romper a relação e se afastar, mas eu pergunto: sempre é possível? Como a gente se afasta de um chefe? Como deixa de falar com a mãe do melhor amigo do seu filho? Como evitar, na festa de família, a sobrinha preferida de seu pai, que obviamente é sua prima e, diga-se de passagem, muito tóxica?

Tenho algumas sugestões, e é nessa hora que eu queria, de verdade, estar na sua frente tomando um chá e ouvindo como você evita a toxidade de algumas pessoas.

Mas já que não podemos fazer isso ainda, veja as estratégias que eu uso, aproveite complementemente e ponha em prática todas as que servirem a você.

Defina limites

Você carrega uma plaquinha com a frase: “Balcão de Reclamações”?

Pessoas tóxicas do tipo vítima são mestras em despejar problemas cada vez maiores nos nossos ouvidos e fazem isso por hábito. Se nada aconteceu a elas, trazem a pior parte do jornal, aquela das tragédias e escândalos que acabam com nosso dia. Elas se afundam em seus problemas e querem que outros participem, para que possam se sentir melhor com elas mesmas.

Os outros, que ouvem, geralmente sentem pressão para escutar as vítimas porque não querem ser vistos como insensíveis ou rudes. Mas há uma linha tênue entre emprestar um ouvido compreensivo e ser sugado por um furacão emocional negativo.

Você pode evitar isso apenas definindo limites e distanciando-se quando necessário.

Pense da seguinte maneira: se essa vítima estivesse fumando, você ficaria sentado o dia inteiro inalando o fumo, passivamente?

Provavelmente não. Você se distanciaria e deveria fazer o mesmo com os queixosos.

Quando a conversa começar, mude de assunto; e se a reclamação continuar, não tem jeito, é preciso se afastar para não inalar as queixas.

Estabeleça limites

Essa é a área em que a maioria das pessoas se confundem. Definir limites é igual a saber até onde você está disposto a participar de uma situação, no caso, das reclamações. É algo interno e nem precisa ser compartilhado com o outro.

Aqui, no entanto, você estabelece os limites, “risca uma linha no chão” e deixa claro que, ao cruzar a marca, alguma coisa será feita, objetivamente.

A definição de limites dá a medida de até onde você aguenta, e normalmente, paramos antes de chegar lá. O limite estabelecido é a porta final. Depois disso, uma queixa será feita no RH, você mudará a senha do Wi-Fi de sua casa, ou qualquer decisão que mostre que a situação não pode permanecer desse jeito por mais tempo.

Ignore, em alguns casos

Antes de colocar essa estratégia em prática, considere alguns fatores. Você tem que aprender a dinâmica de ignorar uma pessoa tóxica.

Um indivíduo tóxico quer atenção o tempo todo, mesmo quando é uma ocasião para comemorar a realização de outra pessoa, que não ele. Ele será barulhento e interromperá os outros.

No teatro a gente diz: “roubar a cena”, mas normalmente é porque aquele que “roubou” fez um papel extraordinário em relação aos outros. No caso das pessoas tóxicas, elas puxam a atenção para elas – positivamente, quando em grupo, e negativamente, quando estão com mais alguém.

Dito isso, se você optar por ignorá-las, verifique se há outras pessoas por perto, porque às vezes, se você é submisso a uma pessoa tóxica há muito tempo, e está sozinho com ela, ignorá-la vai detonar sua agressividade. Você só pode ignorar pessoas tóxicas quando está em público, porque dessa forma elas tendem a ocultar reações agressivas, para que não passem vergonha no grupo.

Não compartilhe segredos com fofoqueiros

Pessoas tóxicas compartilharão segredos profundos com outras pessoas apenas para parecerem momentaneamente interessantes, e frequentemente julgam ou fofocam pelas costas. Se você conhece alguém que faz isso, não se iluda pensando que eles estão fofocando com você porque gostam de você, ou confiam em você. Eles vão facilmente trair sua confiança, falando de você para os outros na primeira oportunidade.

Pessoas tóxicas costumam falar com você sobre alguém, na esperança de que você concorde com elas. Então, elas contam a esse alguém o que você disse.

Isso cria atritos e a deixa no controle. É um método de dividir e manipular para obter amigos, ou poder, em um grupo social – não caia nessa.

Reconheça e ignore insultos

Sou mestra nisso!

Hater é a pessoa tóxica das redes sociais, para quem não está acostumado com o termo. Outro dia, me perguntaram numa entrevista como eu lido com haters em redes sociais.

Simplesmente não lido!

Eu leio todos os comentários de minhas redes sociais, sem pular nenhum, e respondo sempre que possível, mas nunca aos comentários de pessoas tóxicas.

A única resposta que terão acontecerá caso uma mentira sobre mim esteja envolvida no assunto, e sou a primeira a fazer questão de esclarecer os fatos. Mas não para eles. Para todos.

Agora, o pior tipo de hater é o tóxico dissimulado.

Essas pessoas adoram insultar os outros e fazem isso de maneira sutil. Indivíduos assim tentam disfarçar insultos com elogios. Eles dirão coisas como: “Eu nunca teria confiança para usar isso”, ou: “Você se sai bem quando tenta”.

Embora possam parecer declarações gentis, estão lançando pequenas sementes de dúvida na sua mente, colocando condições em suas capacidades, rotulando e julgando.

O que podemos fazer é separar o que nos serve e usar para o nosso crescimento. Eu não entendi de cara que deveria agir assim, mas, quando compreendi isso, foi libertador.

Além disso, percebi algo fundamental: que nossa postura previne ou permite o que iremos ouvir. Todo o trabalho que faço em busca do fortalecimento de minha inteligência emocional aponta que sou eu mesma que dou espaço para

que o outro invada minha cabeça, meus sentimentos e minhas emoções. Por esse ângulo, tudo muda! Não depende mais do que nos entregam, e sim do que nós recebemos, e é apenas isto que podemos controlar: nossa parte na comunicação.

Não dê trela aos mentirosos

As pessoas tóxicas costumam mentir de maneira compulsiva, não apenas para os outros, mas para si mesmas. Elas costumam fazer ginástica mental para se convencer de que suas mentiras são realidade. Recontar um evento verdadeiro é relativamente fácil (e até os detalhes de uma verdade vamos esquecendo ao longo do tempo), mas mentiras são realmente muito difíceis de memorizar. Manter o controle de várias histórias inventadas é difícil, e os mentirosos acabam se expondo com o tempo, se contradizendo com outras mentiras.

Você precisa mesmo desse tipo de relacionamento? Avalie seus limites.

Resista aos valentões

Embora a maioria das pessoas decentes ajude os desamparados, defenda os vulneráveis e auxilie aqueles que precisam, pessoas tóxicas atacam qualquer um que considerem fraco.

Pode ser alguém que é um pouco tímido, socialmente desajeitado, ou mesmo que não tenha habilidade física. Pessoas tóxicas não se intimidam e tiram vantagem de qualquer um que acham que não vai resistir a elas, e é por isso que é tão crucial enfrentar agressores – não apenas aqueles que agredem você, mas os outros ao seu redor.

Resistir ao bullying é talvez a maneira mais importante de lidar com uma pessoa tóxica e, para isso, falando agora para os eventuais adolescentes, jovens e pais de adolescentes que lerem este livro, existem meios legais que não usam a devolução da agressão.

Peça ajuda de alguém em posição de acabar com a agressão.

Você é um presente do Universo para este planeta. Trate-se com respeito e não permita que te maltratem.

Fique atento às emoções

Você não pode impedir que alguém aperte os botões de suas piores reações, se não reconhecer quando está acontecendo. Manter sua segurança emocional requer consciência.

Às vezes, nos encontramos em situações em que precisamos nos recolher e escolher a melhor maneira de seguir em frente. Quando se trata de lidar com uma pessoa tóxica, é muito importante avaliar e conhecer seu estado emocional. Por isso, o assunto de cura das feridas apareceu lá no começo deste livro.

É uma atividade constante que visa, principalmente, que não deixemos que nos machuquem mais, enquanto estamos, justamente, tentando nos curar.

Dessa forma, se você estiver realmente no limite, poderá evitar o contato – em vez de ser pressionado a tomar uma atitude da qual poderá se arrepender.

Eu desisti de alguns trabalhos por perceber meus limites. Aos olhos dos outros, por exemplo, era uma loucura não aceitar uma proposta profissional “tão boa”, mas como eu poderia se, ao trabalhar em determinado ambiente, eu ficava até mesmo doente em função da tensão que vivenciava?

Trabalho, a gente recupera, oportunidades aparecem. A saúde é mais difícil e, às vezes, irreversível.

Não se trata nem de uma escolha, a bem da verdade. É nossa obrigação manter nossa segurança emocional.

Foque soluções, não problemas

Pessoas tóxicas costumam ser as primeiras a culpar os outros quando algo dá errado. Elas fazem isso para se libertar de ter que fazer qualquer esforço para corrigir o erro. É muito fácil odiar coisas e culpar as pessoas, mas é muito difícil fazer mudanças. Podemos evitar o poder de uma pessoa tóxica procurando uma solução para um problema em vez de apenas focar a parte culpada. Quando você ajuda a corrigir uma situação – tenha ou não algo a ver com isso –, mostra que é compassivo, protetor e leal, e isso sempre supera as atitudes tóxicas.

Pare a conversa interna

Às vezes você absorve a negatividade de outras pessoas.

Não há nada de errado em se sentir mal quando alguém está tratando você mal, mas sua conversa interna pode intensificar a negatividade ou ajudá-lo a superá-la.

Ficar remoendo a situação e pensando em coisas como...

“Eu devia ter falado tal coisa quando ele falou aquilo...”

“Agora olha para a pessoa, nem lembra que acabou de me ofender...”

... não leva a nada!

O diálogo interno negativo é irreal, desnecessário e derrotista.

Ligue o mute de sua mente através da respiração, da meditação, ou até de um fone de ouvido plugado no celular com uma música especial, e faça um esforço consciente para evitar o diálogo interno negativo, a todo custo.

Passe algum tempo com amigos leais

Ah, como é bom encontrar a nossa turma!

Às vezes é isso que nos tira da onda de intoxicação e promove o bem-estar em poucas horas.

É importante desenvolver uma forte rede de apoio de pessoas leais e confiáveis.

A verdadeira amizade fiel é uma das coisas mais raras e valiosas que você terá na vida, portanto não permita que isso seja corrompido por um ou dois indivíduos tóxicos com os quais tem que conviver.

Não desperdice energia em conflitos inúteis

Algumas pessoas precisam começar um conflito com alguém que esteja disposto a aceitar seu convite para discutir.

Pior ainda, muitas vezes não há razão para os argumentos que despejam quando querem começar uma discussão, porque o objetivo não é ter um debate saudável ou chegar a um consenso, eles querem “causar”.

Isso fica muito aparente nas redes sociais e mais ainda quando a discussão é plantada no perfil de alguém que tem muitos seguidores. Sei disso por experiência própria.

A melhor resposta é simplesmente ignorar as tentativas e esperar que eles respondam com algo como: “sabia que ia fugir”, porque daí sua dúvida sobre se era uma semente de discórdia ou não acaba por completo. Continue não respondendo se esse for o caso. Isso é o que eu faço e você também pode fazer.

Mantenha-se orientado para objetivos

Pessoas tóxicas podem ser muito perturbadoras. Elas podem fazer com que você perca o foco mental e emocional quando criam drama ou causam problemas. Volte ao seu objetivo ou ao problema que precisa ser resolvido. Elas perceberão que você não foi afetado e normalmente recuarão.

Lembre-se do direito natural de ser feliz

Está totalmente dentro de seus direitos divinos e sagrados ser uma pessoa feliz que se associa às emoções saudáveis.

Embora seja quase impossível ignorar o que os outros pensam de você, não é preciso reagir ou se irritar.

É você que está no controle de suas emoções, lembre-se sempre disso.

Dessa forma, não importa o que as pessoas tóxicas estejam pensando ou fazendo; sua autoestima vem de dentro.

Lidar com pessoas difíceis é algo que todos temos que enfrentar em nossa vida desde sempre, não começou agora e você sabe disso; tinha uma criaturinha perturbando a sua paz lá na quinta série!

Mas você não a deixou arruinar sua vida e impedir seu sucesso e felicidade!

Eu não ia terminar este capítulo assim, mas este alerta é necessário...

Não sejamos nós as pessoas tóxicas de alguém

Eu presto muita atenção em mim mesma e nas minhas atitudes para com os demais.

Todos nós estamos sujeitos a um dia de dor de cabeça, ou a um momento de recolhimento, no qual não queremos conversa, mas isso, de forma alguma, deve se refletir em nossas relações.

Por favor, tome o maior cuidado para que você mesmo não se torne alguém com quem é difícil conviver. Pode acontecer. E eu desejo, sinceramente, que, caso perceba que está amargo, ou desalinhado com o padrão de felicidade, repense e mude de comportamento.

O jardim do coração

Alguns sonhos podem ser muito especiais e tendemos a cuidar deles com mais carinho e atenção porque não nos trarão resultados práticos; eles nos completarão num nível bem sutil e extenso, uma vez que têm a ver com o desenvolvimento de nossas almas, na escala de evolução.

Esses sonhos não envolvem coisas materiais, ou oportunidades que trarão sucesso, prosperidade e abundância. O que queremos com eles é mais amor manifestado em nossa vida, a oportunidade de sermos a felicidade também para o outro e a chance de aprender.

Eu senti, há pouco tempo, que era hora de permitir que um de meus sonhos mais especiais se concretizasse: ser mãe.

Comecei alguns procedimentos rotineiros porque cuidava para que isso não acontecesse e precisava que meu organismo estivesse pronto para receber e nutrir um bebê.

O médico foi claro:

“Mariana, dado o tempo que você usa anticoncepcionais, precisará de alguns reforços para os hormônios, e isso não acontecerá em menos de um ano”.

É claro que entendi, racionalmente, a explicação médica. Mas meu coração – e o seu! – não é racional, e eu disse rindo para ele:

“Nada disso! Vou engravidar logo, logo!”.

Mesmo sem que eu fizesse qualquer esforço para manifestar essa gestação, imediatamente depois da consulta, o Processo começou a se desenrolar em mim. Eu sentia em todas as minhas células a alegria por estar grávida e, em momentos diversos, quando estava fazendo outra coisa, almoçando, tocando piano, fazendo ginástica, por exemplo, meu corpo era carregado por imagens e sensações dessa felicidade.

Dois meses antes de engravidar, eu tive um sonho com meu irmão, o que era bem estranho porque, apesar de toda a minha vida eu orar muito para sonhar com ele e matar a saudade, nunca havia acontecido, até aquela noite.

Sonhei que ele chegava em casa e fiquei muito assustada, sem entender.

Perguntei ao meu pai o que estava acontecendo e ele disse:

“Descobriram uma maneira de fazer com que as pessoas que já partiram voltem à Terra, mas apenas por 24 horas. Temos um dia todo para aproveitar esse encontro, mas só esse dia”.

Meu irmão tinha a forma de um bebê. Coloquei aquela coisinha frágil e delicada em meu colo e ficamos nos olhando e sorrindo um para o outro, em silêncio total no que pareceu ser muito tempo.

Até que ele fechou os olhos e eu, muito assustada, disse:

“Pai, os olhos dele estão fechando, o que eu faço?”.

“Minha filha, quando ele chegou, eu te avisei que ele ficaria aqui por 24 horas, e agora ele precisa ir, o tempo tá passando.”

Eu aceitei e acordei.

Muito emocionada, chorei o que não havia chorado por trinta anos depois de sua morte. A experiência havia sido tão real que eu tinha duas certezas: a primeira, é que aquele sonho era um reencontro de almas e a segunda...

“Eu estou grávida!”

No mesmo dia, marquei uma consulta e fiz o teste, que deu positivo, para total espanto do médico e para a confirmação de minha intuição.

Dividi a notícia com três pessoas da família, e nem para os meus pais contei de início, porque eu me emocionava demais juntando as informações: o sonho relacionado ao meu irmão e o próprio fato de estar mesmo grávida.

A verdade é que lá no fundo do meu coração, num local que eu não queria acessar conscientemente, eu sabia que aquele bebê iria ficar só um pouquinho conosco, arrancar todos os meus sorrisos e ir embora.

Mas a felicidade não cabia mais em mim. Demos a notícia aos meus pais, aos meus sogros e depois aos amigos, próximos e virtuais. A felicidade estava espalhada por todos os cantos e fui tão cumprimentada, tão abençoada por todos, que eu parecia um enorme balão de hélio sumindo no céu azul, cada vez mais alto.

Duas semanas se passaram e, quando fui sozinha fazer um ultrassom de rotina, percebemos que o coração do bebê tinha parado de bater. Eu não ouvia mais as palavras do médico. “Despenquei” e só consegui me lembrar do sonho. Eu estava mais calma do que o médico e a enfermeira, e só quando já estava no carro consegui chorar.

Horas depois, vazia de lágrimas e cheia de amor, eu entendi.

Nós precisávamos passar por aquela experiência, por mais dor que ela trouxesse, porque estava relacionada à nossa evolução, ao aprendizado da alma, que apenas se fortalece e se expande em momentos assim.

Aquele serzinho que eu carregava enviou tanto amor a nós todos quanto recebeu.

Não importa a duração desse contato. Cada segundo de proximidade nos fez crescer, amadurecer e perceber o amor acontecendo.

Ele precisou partir e não me sinto no direito de questionar a decisão de Deus, porque sei que, se for de Sua vontade, uma nova vida se formará e a receberemos da mesma maneira.

A única coisa que posso fazer é agradecer pela oportunidade de amadurecimento de todas as pessoas envolvidas: do bebê, minha, do pai, dos avós, dos tios e dos amigos.

Agradecer e deixar ir.

Agradecer e estar serena para aproveitar outro grande presente recebido, que foi a possibilidade de falar a muitas mulheres que passaram por isso e que me honraram com sua confiança, contando suas histórias, assim que anunciei que havia perdido o bebê.

Pelos relatos soube que algumas delas, anos depois, ainda sofrem como se tivesse acontecido ontem.

A essas, eu digo de coração aberto: suas lágrimas são verdadeiras e lícitas, mas será que é preciso desperdiçar esse nutriente? Por que não adicionar esse líquido precioso a um sistema de irrigação para plantar mais e mais “flores-sonhos”?

Tivemos a honra de gerar a vida. Uma dádiva e um presente que ultrapassa nosso entendimento, tanto porque aconteceu, quanto por não ter ido até o fim, com o nascimento.

Dessa experiência fica a certeza de que sonhos especiais são espécies raras e delicadas do nosso jardim interno.

Às vezes, é época de flores; em outra estação está tudo seco e parece que nunca mais veremos uma folha! São apenas os nossos sentidos pregando uma peça. Sabemos, na alma, que a vida está lá, debaixo do solo em forma de sementes, ganhando força para brotar com os raios de sol da primavera e tudo o que temos que fazer é aguardar o tempo certo. Não é possível apressar; sequer precisamos ter esperança, porque vai acontecer!

E nem adianta tentar “ajudar” as sementes a brotarem no nosso tempo, e não no delas.

Você sabe que todo grão que germina vai como que se “descascando” sozinho. Se ainda não viu isso acontecer, preste atenção, é muito interessante. Primeiro, a semente está seca e dura; depois de úmida, porque a regamos, ou pelos componentes da terra, ela amolece, fica macia e algumas camadas se soltam de seu exterior. Do centro dela, um ponto frágil e esbranquiçado começa a tomar forma e empurra o resto da casca que não é mais necessária. Esse material se integra à terra e ajuda a alimentar o próprio crescimento da planta. Se nós, por desconhecimento ou

vontade de ajudar essa semente a passar pelo processo mais rápido, descascarmos o exterior por ela, faltará alimento e ela não se desenvolverá plenamente. Não ajudaremos, provocaremos mal.

Nossa parte é cuidar do que podemos enxergar, por ora. Olhando para o campo vazio, não podemos deixar que ervas daninhas de maus pensamentos e sentimentos tomem conta do jardim enquanto as sementes dormem. É preciso correr, cobrir as áreas férteis quando uma tempestade se aproxima e tomar conta do espaço que cerca esse jardim para que nada lhe cause dano.

E quem sabe o que brotará na próxima estação?

Plantamos algumas flores, por escolha, e já temos ideia do que encontraremos, mas há tanto acontecendo sem nosso controle! O vento traz mais sementes; os pássaros voam sobre o jardim e semeiam; as abelhas transitam de lá para cá, carregando material de outros jardins, que florescem em épocas diferentes do nosso, e nós mesmos, passando por lá, jogamos o caroço de uma fruta que comemos enquanto andamos, sem muita consciência de que acabamos de plantar, sem querer, mais um sonho!

Semeamos, nutrimos, cuidamos e aguardamos, com a contínua atitude de gratidão por termos a oportunidade de sermos jardineiros nessa existência.

É disso que se trata viver.

Um universo cheio de possibilidades

Eu olhei para os lados e só vi gente talentosa.

Enquanto tentava cumprimentar alguns amigos, acenar para a enorme plateia do auditório lotado e prestar atenção no que o apresentador falava, um filme passava pela minha cabeça.

Meu filme me levava à difícil infância em Araxá e aos dias de luto, choro e depressão de minha mãe. Meu coração ficou quentinho quando vi sua imagem sorridente ao me apoiar na alegria que eu teimava em demonstrar, apesar de tudo.

Relembrei da chegada de meu irmão Leonardo quando eu tinha 10 anos e da mudança que isso ocasionou. Novos propósitos foram aparecendo com a presença de uma criança na casa.

Me peguei pensando em meu pai e em todo o seu empenho para segurar nossa estrutura emocional e lidar com a própria dor e nas idas e vindas de minha mãe me carregando durante toda a adolescência para os shows que eu arrumava, num carro velho, que “quase” nunca nos deixou na mão.

Depois me vi em Uberaba, onde pela primeira vez morei longe de meus pais, acolhida por uma parte da família. Eu tinha necessidade de mais espaço para mostrar meu trabalho e Araxá não servia mais para o propósito. Escolhi a “maior” cidade possível para dar um passo importante.

Foram tantos barzinhos, festas públicas e eventos em que eu me esforçava para mostrar minha voz, mas muitas vezes nem sabiam que havia música ao vivo tocando.

E um ano depois, eu estava no Rio de Janeiro, a cidade mais conhecida do Brasil, que acolhe pessoas de todo o país e, ao mesmo tempo, se transforma em ringue de lutas para os que querem uma oportunidade, como eu queria.

Foram cinco anos de foco na carreira de atriz, tanto na formação, quanto em todos os testes pelos quais temos que passar para conquistar um lugarzinho ao sol no ambiente artístico.

Naquele momento, eu era apenas gratidão pelo caminho.

Eu via flashes dos rostos das pessoas que me ajudaram com acolhimento, amor, ensinamentos, conselhos e oportunidades; vi o rosto de amigos queridos que me deram desde colo até o quarto ao lado, dividindo apartamentos e cachorros-quentes; vi minha tia que se lamentava escondida por eu ocupar o menor quatinho, na lavanderia do pequeno apartamento dela, mas que para mim era especial, porque era só meu, como o que eu tinha em casa; vi até mesmo a fisionomia de pessoas com as quais fazia trabalhos eventuais que salvavam minha semana e que eu nunca mais encontraria; e das que me auxiliaram, mais ainda, com duras lições de desprezo, comparação e com os tantos “nãos” que falaram.

Agora, a vida me trazia um SIM gigante, anunciado por Fausto Silva no palco do Domingão, enquanto apresentava o Prêmio Melhores do Ano de 2009.

“E na categoria ‘Atriz Revelação’... Mariana Rios!”

O público havia reconhecido minha paixão por atuar. Não era mais certeza apenas minha, interna. Isso não tem preço.

Eu fechava, finalmente, o ciclo de realização daquele sonho de estar na televisão e abria um universo de possibilidades, passando para todos os outros que precisavam ser realizados e foram, através das muitas novelas e programas que fiz na emissora e em coligadas.

Em 2016, concluí que eu não me dedicaria o suficiente a absolutamente nada se estivesse dividida. Por isso, pedi demissão da Globo, dando início a um mergulho na minha história como cantora, compositora e instrumentista.

Eu precisava me reciclar, treinar todos os músculos que envolvem o ato de cantar e, sobretudo, ter tempo para ouvir com atenção o que estava sendo produzido. Nunca deixei a música de lado, mas, bem diferente de acompanhar um assunto é fazer parte dele.

Tenho muito orgulho das tantas amizades que fiz ao longo da minha carreira como atriz e nunca, em área nenhuma de minha vida, estou definitivamente fechada.

Isso pode acontecer com você: sua vida vai mudar sempre que o sonho for diferente.

Ao definir seu grande sonho, pode haver uma transformação drástica de carreira, local, ambiente ou círculo de amigos.

O importante é que sejamos sempre verdadeiros e transparentes, ampliando espaços, e não fechando portas. O conhecimento de que se desrespeitarmos os direitos dos outros não estaremos fazendo mal a alguém, mas ao Todo e, principalmente, a nós, é fundamental.

Leve na bagagem que carrega enquanto caminha em direção à realização de seus sonhos a certeza de que todas as coisas acontecem para o seu bem. Pessoas aparecem em nossa vida com propósitos que não conhecemos, mas, olhando para trás, percebemos como foram importantes e até indispensáveis!

Nem todas ficarão para sempre perto de nós e não conviveremos com elas por muito tempo, mas são justamente as experiências que compartilhamos que constroem nossa personalidade.

Tenha sempre a mão estendida para ajudar e peça apoio quando precisar. É por isso e para isso que vivemos em sociedade, para crescermos juntos.

Chico Xavier dizia:

“Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo. Mas todos podemos começar agora e fazer um novo fim”.

Acredito que eu esteja longe do fim quanto aos meus sonhos; tenho muito a aprender com eles! Difícil mesmo é escolher por qual começar, quando um ciclo se encerra!

Eu me entendi como alguém que não pode ter um rótulo.

Meu objetivo é, como você já sabe, a felicidade, e, para isso, uso o kit de ferramentas da arte: música, interpretação, imagem... A criatividade, em si. Me expressarei da forma que eu conseguir, e isso é o que, profissionalmente, me faz feliz.

E, por enquanto, a felicidade se apresenta e se desenrola em meus sonhos e desejos.

Eu quero isso para a sua vida também.

Agora é a sua hora de investir tempo e energia na criação da realidade que pretende ter.

Agarre com força seu sonho maior, defina as prioridades quanto aos sonhos menores e desejos e trabalhe um de cada vez.

E, sabe, eu quero terminar contando o motivo maior de ter escrito este livro e dividido o Processo Basta Sentir com você.

Estamos juntos no caminho da Evolução. Não existe nada que me convença que entre tantas possibilidades eu tenha escolhido transformar minha experiência em texto e que você, ao mesmo tempo, tenha escolhido ler o que registrei, com tantas opções disponíveis.

Não é coincidência.

Eu tinha que me expressar e você tinha que receber essas palavras.

O que fará com elas, eu não sei; pode começar já ou pode deixar seu sonho para depois, como vem fazendo há tanto tempo. Só você saberá a hora de transformar sua vida.

Mas de minha parte, posso afirmar que SEU SONHO é importante para TODOS NÓS.

Você faz diferença no caminho de evolução de muitas pessoas e, quem sabe, da humanidade.

Está nas mãos de um alguém como você descobrir a cura para uma grave doença, colocar em prática planos que beneficiam milhares de pessoas, ou participar ativamente de um projeto de melhoria para o mundo.

Globais ou individuais, abrangentes ou dirigidas a apenas alguns indivíduos, as ações de alguém que nesse momento está insistindo num sonho completam o trabalho do Criador.

Só o fato de saber que o SEU SONHO tem relação direta com a vida de todos nós já enche meu coração de amor, gratidão e de vontade de ver isso acontecendo.

Siga seu Coração.

Basta sentir!

Sobre a autora

Mariana Rios iniciou sua carreira artística aos 7 anos em sua cidade natal, Araxá (Minas Gerais), cantando em mensagens publicitárias para empresas da região. Dali para apresentações em bares e festivais de música foi um pulo.

Aos 18 anos, mudou-se para o Rio de Janeiro, onde se formou em Teatro. Um ano depois, estreava nos palcos em dois musicais dirigidos por Oswaldo Montenegro, com quem também gravou três músicas.

Sua projeção para todo o Brasil veio com a personagem Yasmin, em *Malhação* (2008), que lhe rendeu diversos prêmios por sua atuação, incluindo Melhores do Ano (Faustão) e Capricho Awards.

Nos anos seguintes, viriam três papéis importantes em produções da TV Globo. A vilã Nancy, na novela *Araguaia* (de Walther Negrão); Drika, na novela *Salve Jorge* (de Glória Perez); e Celina, em *Além do horizonte* (novela de Carlos Gregório e Marcos Bernstein).

Em 2016, começaria uma nova fase em reality shows, chegando às finais do *Popstar*, e como coapresentadora do *The Voice* por três edições.

Mas, ao longo dessa trajetória, Mariana Rios nunca deixou os palcos de lado. Continuou gravando álbuns e realizando shows por todo o Brasil.

Tudo isso ajudou a consolidá-la como uma das maiores influenciadoras do país. Hoje, ela alcança mais de 10 milhões

de seguidores em suas redes sociais, o que a inspirou a compartilhar as lições deste livro.



MARIANA RIOS iniciou sua carreira artística aos 7 anos em sua cidade natal, Araxá, em Minas Gerais, cantando em mensagens publicitárias para empresas da região. Dali para apresentações em bares e festivais de música foi um pulo. Aos 18 anos, mudou-se para o Rio de Janeiro, onde fez formação em Teatro.

Sua projeção para todo o Brasil veio com a personagem Yasmin, em *Malhação* (2008), que lhe rendeu diversos prêmios por sua atuação. Depois disso, viriam outros papéis importantes em produções da TV Globo. Ao longo dessa

trajetória, Mariana nunca deixou os palcos de lado. Continuou gravando álbuns e realizando shows por todo o Brasil.

A inspiração para este livro vem de sua história pessoal na qual a realização dos sonhos, através de um processo específico, tem um papel fundamental.

E se, além disso, o processo dependesse exclusivamente de você, com as ferramentas internas que já possui?

Ainda criança, criei meu próprio método para concretizar o que eu desejava. E você verá, através de minhas histórias pessoais, como isso foi possível. Conquistei muito mais do que imaginava e, ao constatar que as coisas estavam dando certo para mim, comecei a dividir minha experiência com outras pessoas para que elas pudessem modificar a vida delas.

Agora, chegou o momento de compartilhar o meu tesouro com você. Afinal, o mundo se tornará um lugar mais tranquilo se todos nós formos capazes de ter a vida que idealizamos!

Prepare-se para começar uma jornada incrível de autoconhecimento e realização. Você pode conseguir tudo que deseja. Basta sentir!

PlanetaLivrosBR

planetadelivrosbrasil

seloacademia

planetadelivros.com.br

#acreditamosnoslivros