Como Atrair

Paz,saúde,felicidade, ,amor,dinheiro,amizades, Viagens,aventuras,emprego, coisa boas,paz, harmonia,vitórias,sucesso, carros,negocio próprio,etc

Aprenda a Usar a Lei da Atração

PREFACIO

Alguns anos atrás, durante a crise internacional causada pelos Estados Unidos, uma série de acontecimentos me abalaram profundamente, meus negócios foram muito afetados, minha renda caiu drasticamente, surgiram problemas na família, e outras coisas mais.

Quando jovem, lia livros sobre autoajuda, sobre o poder da mente e até cheguei a frequentar palestras que tratavam deste assunto, e como estava precisando me reerguer, comecei a ler de novo meus livros, lia todos que estavam disponíveis, até que passei a dominar o assunto.
Um dia, após um sonho, senti uma intuição, deveria começar a escrever um livro sobre a “Lei da Atração”. Achei estranho escrever um livro, isto nunca esteve em meus planos, mas mesmo assim comecei e me dediquei ao máximo. Neste tempo, meditava, pensava, escrevia e testava cada ensinamento, me esforçando verdadeiramente.
Hoje, após todos esses anos, consegui reerguer meus negócios, e já atraí a grande maioria dos meus objetivos, logo vou conseguir todos.
Sou prova viva da realidade da Lei da Atração.
Funciona de verdade para quem se dedica, e põe em ação seus princípios.
Hoje estou dedicado a revisar o livro para distribuí-lo.
Não tenho nenhuma intenção de receber vantagens financeiras vindas desta obra. O que porventura arrecadar será destinado a sua divulgação.
O que mais desejo, é fazer pessoas felizes, e espalhar este conhecimento.



“O autor”

INTRODUÇÃO

“**Lei da Atração**”, você provavelmente já ouviu falar sobre isto.
Esta obra se propõe a fornecer ensinamentos sobre este tema, e ajudar os leitores tornando-o parecido com um manual, fácil de usar, gostoso de aprender.

Desde tempos antigos observamos que existem pessoas que se destacaram, em diversas áreas, nas grandes invenções, nas artes, nas ciências, nos esportes, na aquisição de imensas fortunas, no desenvolvimento de conglomerados empresariais, na invenção de medicamentos revolucionários e muitos outros.
Muitas destas “pessoas de gênio” usaram, mesmo sem saber, a Lei da Atração.
Tornou-se importante conhecer, os fatores que determinaram a facilidade que algumas pessoas apresentam em atrair desejos e como utilizaram eficientemente esta Lei.

Depois de muitas pesquisas, chegou-se a seguinte conclusão:

As pessoas que obtém aquilo que desejam, sempre pensam e agem de um "**determinado modo"**.
Concluímos que se aprendermos a pensar e agir desse **"determinado modo"** poderemos também obter o que desejamos.

Este livro destina-se às pessoas que acreditam que podem atrair aquilo que desejam e, para isso, estão dispostas a usarem este conhecimento e repetir este determinado modo de pensar e agir.



O QUE É A LEI DA ATRAÇÃO?



A Lei da Atração é uma lei que diz que o pensamento é uma energia que atrai energias semelhantes.
O pensamento dita a realidade da vida das pessoas, estejam elas conscientes disto ou não.
A Lei da Atração mostra que podemos atrair aquilo que pensamos e dedicamos atenção, seja isso positivo ou negativo.
O conhecimento dessa lei nos dá imenso poder e sua utilização pode trazer grandes benefícios.

A LEI DA ATRAÇÃO ESTÁ SEMPRE EM AÇÃO?

Assim como a Lei da Gravidade, a Lei da Atração está agindo "o tempo todo".
Nós mesmos fornecemos continuamente energia para atrair e tornar real o que pensamos e retemos em nossa mente.
Cada pensamento emitido gera um círculo de energia que tende a se expressar na matéria quando mantida.
Se você pensar e retiver em sua mente pensamentos positivos a respeito de um desejo, eles vão sendo refletidos e multiplicados produzindo uma energia que concretizará esse desejo.

O QUE DEVO FAZER PARA ATRAIR O QUE DESEJO?

Resumindo os ensinamentos deste livro, você precisará de apenas duas coisas para conseguir atrair desejos.

1- **Saber exatamente o que você quer.**

2- **Convencer a você mesmo que já tem o que quer.**

Saber exatamente o que se quer é o primeiro passo, pois esta informação é a base para nossa mente iniciar o trabalho de atração.

Convencer a si próprio que já tem o que quer é a forma mais eficiente para atrair desejos, podemos tornar real o que acreditamos já possuir.

É IMPORTANTE SABER QUE:



Atrair o que desejamos é uma coisa relativamente fácil, desde que tenhamos determinado a fazê-lo. Não basta apenas estarmos cientes da lei da atração ou fazermos tentativas isoladas.
É preciso dar um passo além.
È necessário determinação e vontade forte.
Você não conseguirá resultados tratando este tema como simples passa tempo.
É preciso dedicação até se habituar a pensar e desejar, é necessário trabalhar na mente e viver aquilo que quer que se manifeste.

TER DESEJOS É ALGO POSITIVO?

Sim, e todos podemos nos beneficiar obtendo aquilo que necessitamos.

Algumas pessoas precisam de curas para seus problemas de saúde, outras precisam ter paz dentro de seus lares, existem outras que estão carentes de recursos financeiros, ou simplesmente solitárias em busca de um parceiro. São muitas as necessidades humanas.
Atrair desejos, pode significar muito para as pessoas, pode ser um acontecimento maravilhoso na vida de quem está necessitado de alguma coisa.

COMO ISTO CHEGOU ATÉ VOCÊ?



De alguma forma, você mesmo atraiu.
Portanto, aproveite esta oportunidade.
Quando o sol está brilhando em nossa vida e tudo caminha bem, temos a tendência de achar que tudo continuará sempre assim e não damos a devida atenção às oportunidades que nos surgem.
Existem, também, os momentos de crise, que devem ser encarados como nossas maiores oportunidades para uma grande mudança.

1- Os Pensamentos

O que devo fazer para atrair desejos?

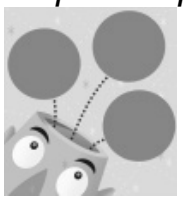
Não necessitemos de nada além da energia do pensamento para atrair, e inconscientemente já fazemos isto. Neste exato momento, estamos vivendo e obtendo aquilo que plantamos em nossa mente no passado.
Ação e reação, plantio e colheita estão em constante ação na vida de todos nós.

Para atrair o que queremos temos que aprender a plantar, cuidar e fortalecer nossos pensamentos, de forma a conseguir inseri-lo no mundo invisível, para que se manifeste no mundo visível. Todos temos a capacidade de imaginar, de criar mentalmente, precisamos então, concentrar forças, dirigir o pensamento focado no que queremos e viver mentalmente sua posse.
Se fizermos assim, se persistirmos gerando a crença interior, conseguiremos o objetivo.

Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo. "Buda"



O que é o pensamento?



Essa pergunta é difícil de responder com exatidão, sendo as respostas as mais diversas.
Nossos pensamentos não são meras combinações de reações químicas ocorridas no cérebro. Nossos pensamentos são criações cheias de energia e isso nos possibilita dirigi-los e fazê-los cumprir as funções que determinarmos.
Sabemos que o pensamento é a força criadora do universo e tudo que existe saiu de um pensamento antes de se tornar realidade.
O pensamento é a força universal que emana de Deus.
E se Ele criou, pelo pensamento, tudo que existe, e nos criou a sua imagem e semelhança, temos dentro de nós, atributos semelhantes aos Dele.
Se como Deus somos capazes de pensar, também, somos também capazes de criar.

Como podemos criar, usando os pensamentos?



Essa é uma pergunta que vários mestres e sábios da humanidade já responderam, partindo da experiência e da sabedoria passadas através de gerações.

Em nosso cérebro, a corrente mental é fluxo energético, revestido de poder criador inimaginável.
Quando emitimos repetidamente um pensamento, eles tendem a se materializar com intensidade correspondente a nossa insistência em sustentá-lo.
O pensamento tem vigor diferente em cada pessoa, proporcional à sua capacidade de concentração.
Pensamentos passageiros, orações decoradas, palavras e objetivos sem sentimento, têm pouca energia, ao passo que pensamentos concentrados, cheios de fé, ricos em informação e emoção, carregam a força da materialização.
Em outras palavras, quanto mais energia nos pensamentos, mais poder criador eles terão.
A energia contida nos pensamentos, nas preces e nos pedidos viajam pelo universo em ondas de vibração, e sempre retorna a quem as emitiu, trazendo a resposta.

Como nossa mente transforma pensamentos em coisas ou acontecimentos?



Existem algumas teorias que dizem que o universo emergiu unicamente do pensamento do Criador e que toda a matéria existente nada mais é do que pensamento aglutinado. Outras teorias acrescentam que a mente universal é inteligência e substância, que aglomera os elétrons formando átomos, que se juntam em moléculas e se atraem, criando tudo que a imaginação pode conceber.
Portanto, o pensamento carregado da energia da fé é capaz de associar-se aos átomos da matéria invisível, que se agrupam e se organizam.

Somos seres inteligentes num universo cheio de inteligência. Nossos pensamentos se irradiam, eles alcançam o infinito com força e velocidade superior a qualquer outra que possamos imaginar.

Embora várias gerações anteriores já soubessem do poder criador da mente, não o difundiram, pois era um segredo.
Hoje, a comunicação se tornou mais rápida e fácil, os livros são mais acessíveis e a internet que universalizou a troca de informações, alcançando as massas.
Podemos hoje divulgar eficientemente conhecimentos que demoraram muito para chegar onde estão.
Chegamos a um tempo onde o homem pode usar de maneira sensata esse poder que sempre possuiu que é:

O PODER DO PENSAMENTO

Quem mais pensa, dando corpo ao que imagina, mais apto se faz à receber o que idealizou. “Emmanuel”

Você será capaz de usar este poder?

Você pode nem tentar usá-lo e se entregar a lamentações, ou, você pode começar a acreditar que vai dar certo. A escolha é sua.
Lembre-se de que para usar esse poder, você não precisa gastar nada, basta apenas boa vontade e dedicação.
Para usá-lo, basta desejar e acionar a chave que ligará os motores de sua mente criadora, e essa chave está agora, em suas mãos.



O que pode mais potencializar os pensamentos e fazê-los se tornar reais com mais rapidez?

É a nossa sintonia mental com o desejo.
É a certeza de já o possuir.
É a emoção que desenvolvemos quando estamos conectados a aquilo que queremos atrair.
È quando sustentamos mentalmente o pensamento em um desejo.
Portanto, quando temos fé e nos sintonizamos com aquilo que queremos atrair, estamos potencializando a energia que acionará mais depressa a resposta do universo.

Quais pensamentos atraem ou afastam meus desejos?

Quando estamos felizes e com bons pensamentos, quando pensamos com emoções positivas, os atraímos.
Quando estamos tristes e preocupados, quando emitimos emoções negativas, estamos fortalecendo e atraindo o que tememos.
Exemplificando,

1- Quando precisamos ter um gasto extra, fora de nossos planos:



Esse gasto pode gerar sentimentos conflitantes, dependendo de sua forma de pensar e viver a situação.
Se seu modo de pensar, for mais baseado em “abundância”, esse gasto vai gerar pensamentos e emoções que dizem interiormente: “Tenho recursos suficientes para arcar com essa despesa!” e assim atrairá mais abundância.
Se seu modo de pensar, for mais baseado em “escassez”, vai ficar chateado e dizer: “Não podia ter mais esse gasto, não vou ter o suficiente.” e vai viver a emoção da falta que aquele gasto extra causará.

2-Quando surge algum imprevisto:

Nossas escolhas determinam o que podemos atrair.



Nesse caso, se dissermos que estamos com azar e ficarmos chateados, estamos emitindo pensamentos carregados de emoções e sugestões negativas, que atraem mais coisas negativas.
Se dissermos que esse acontecimento nos afastou de algo pior ou que isso pode trazer lições valiosas, estamos atraindo boas vibrações e fortalecendo um padrão positivo para atrair desejos com mais força e rapidez.

3-Quando alguma coisa nos preocupa.



A preocupação gera sentimentos e emoções que não seremos capazes de solucionar nosso problema ou que o pior pode acontecer. Quando

desenvolvemos sentimentos ruins em decorrência de imagens mentais desagradáveis, estamos atraindo exatamente isso.
Quando emitimos pensamentos carregados de preocupações, o universo nos trará mais situações para nos preocuparmos.

4-Quando alguém nos pede alguma coisa emprestado.

Quando alguém nos pede algo com a promessa de devolver depois, desenvolvemos diferentes tipos de sentimentos.
Podemos emprestar com alegria por sermos úteis e, dessa forma, atrair boas vibrações, criando uma corrente positiva. Podemos não emprestar ou emprestar contrariados, com um sentimento de perda, atraindo a energia negativa que corresponde a esse sentimento e, assim, teremos grandes chances de não recebermos de volta o que emprestamos.



Se você quer atrair seus desejos, se quer seus sonhos materializados, vigie suas emoções.

Qual é o pensamento que mais afasta nossos desejos?

É o pensamento: "Não tenho aquilo que quero."

Se dentro de sua mente existe o pensamento que você não tem o que deseja, continuará atraindo "não tê-lo".
O pensamento na "falta" daquilo que se deseja, faz a mente criar essas imagens de maneira forte e carregada de emoções. O pensamento que deve predominar em sua mente é aquele que identifica que seu desejo já pertence a você. Portanto, a falta não pode afligir quem possui.
Não podemos fixar os pensamentos na ideia de "ausência" do que se deseja.
Em outras palavras, eu desejo o que mais me falta e, sem saber, concentro meus pensamentos, e imagens mentais nessa falta, em lugar de sentir a realização desse desejo antecipadamente.
Para atrair, tenho que ter certeza que já possuo o que quero.

Eu desejo dinheiro, mas penso e falo o tempo todo que sou pobre.
Resultado: Atraio mais a falta de dinheiro.



Eu desejo um relacionamento romântico e afetivo, mas penso o tempo todo na falta que isso me faz.
Resultado: Atraio mais solidão ou pessoas que não me interessam.



Eu desejo uma coisa, e invejo quem já a possui.
Resultado: Atraio mais motivos para ter inveja e continuar sem o que desejo.



Para entender a Lei da Atração precisamos de nos harmonizar com o que queremos e possuí-los antecipadamente, já usufruindo daquilo que está chegando.

Eu desejo dinheiro e já o tenho mentalmente, já o sinto em minhas mãos.
Resultado: Atraio esse dinheiro.



Eu desejo um relacionamento romântico e afetivo e sei que a pessoa que procuro existe e está me procurando também.
Resultado: Atraio essa pessoa.



Eu desejo uma coisa e fico feliz em saber que outras pessoas já a possuem.

Resultado: Atraio essa coisa.



Podemos atrair coisas rapidamente?

Sim, podemos atrair muito rapidamente e temos inúmeras provas disso.
Para conseguir, precisamos exercitar nossa fé e proferir palavras relacionadas ao que queremos, gerando tanta energia, que precisem se expressar rapidamente.
As palavras que geram energia são aquelas que falamos com tanto sentimento e confiança, que se tornarão quase ordens dadas ao Universo.
Embora não sejam muitas as pessoas que consigam mobilizar tal energia, já presenciei fatos impressionantes de atração quase imediata.

Podemos também, atrair muito rapidamente pessoas que emitem pensamentos e vibrações semelhantes as nossas.
Um dia tinha marcado uma partida de tênis no clube que frequentava. Lá chegando, vi que tinha esquecido de colocar as raquetes no carro. Como não morava longe pensei, vou voar até em casa, pegar as raquetes e voltar. Acelerei meu carro mais do que de costume, e no meio do caminho encontrei outro apressado, que também estava voando em seu carro. Trombamos, como era de se esperar. Tenho certeza que ao vibrarmos nossos pensamentos na mesma sintonia da velocidade e da pressa nos encontramos daquela maneira, nos atraímos mutuamente. A lição foi aprendida.

Técnicas que facilitam a atração consciente dos desejos.

1-A Meditação:





Por que meditar? Como isto pode ajudar?

Tenho visto muitas pessoas conquistar objetivos usando esta técnica.
Quando meditamos, entramos em um diferente nível de consciência e temos assim, a capacidade de abrir as portas de nosso mundo interior.
A sensação de meditar é extremamente prazerosa. Quando entramos em relaxamento profundo e nos silenciamos interiormente, abrem-se espaços em nossa mente e, nesses espaços, podemos introduzir aquilo que queremos atrair.
Quando conseguirmos isso, é chegado o momento de focar nos desejos e ter o pensamento neles.

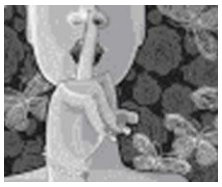
Qual a importância de meditar e de silenciar a mente?

O uso desta técnica mental é muito importante para a manutenção da boa saúde e para introduzir potencial renovador em nosso interior.
Além disto, e, o mais importante para quem quer atrair, é que a prática do silêncio mental nos torna capazes de abrir espaço limpo em nossa mente.
Precisamos de espaços limpos, da mesma forma que um computador os necessita, para executar seus programas. É nesses espaços que trabalharemos, tendo como objetivo preenchê-los com as metas que escolhermos.

Como meditar?

Você deve meditar todos os dias, por pelo menos 10 minutos.
Sente-se em um lugar quieto e confortável. Pode ser sobre uma almofada com as pernas cruzadas, ou em uma poltrona.
Quando estiver bem relaxado, procure aprofundar seu estado de meditação.
Coloque sua energia mental no ponto entre as sobrancelhas, acima do nariz.
Agora, concentre-se em silenciar sua mente.

Imagine a palavra “silêncio” bem diante de sua tela mental.
Se sentir dispersando-se e, que outros pensamentos começam a surgir, foque em sua respiração.
Você pode precisar repetir algumas vezes esse exercício, até notar que começa a ter domínio sobre sua mente.
Como qualquer coisa na vida, sua primeira experiência de meditação pode parecer difícil, levando você a pensar que não é capaz. Acredite, acontece assim com muitos iniciantes, mas, na verdade, é muito mais fácil do que possa imaginar.



Penso 99 vezes e nada descubro; deixo de pensar, mergulho no silêncio e eis que a verdade se revela. “Einstein”



2-A Visualização:





A visualização, é o mesmo que a imaginação, um pensamento em forma de imagens.

Feche os olhos e imagine o rosto de uma pessoa amiga.
Isto, foi um exercício de visualização.
Feche novamente os olhos e repita o exercício, adicionando mais detalhes, até que forme uma bela imagem em sua mente.

Quando visualizamos assim, com riqueza de detalhes, nosso subconsciente não consegue distinguir se o que vemos é algo real ou se trata de algo visto apenas em nossa imaginação.

Ao visualizarmos algum desejo, junto com a informação de que já nos pertence, induzimos nosso subconsciente a acreditar nisto, então, ele fornece a energia necessária para atraí-lo.

Exercite a visualização, de forma a tornar o que se passa na imaginação tão real, que o subconsciente não perceba que o esta manipulando de forma proposital.
A visualização bem feita é uma arte a ser aprimorada até aparecerem os resultados.
Para exercitar a visualização, basta criar cenas, ricas em informações, detalhes e sentimentos do que desejamos, com a emoção de já o termos conquistado.
Comece seus exercícios de visualização depois que já tiver definido claramente o que deseja.
Visualizar durante a meditação é um excelente exercício, mas você também pode fazê-lo a qualquer hora do dia.

Você saberá que visualizou eficientemente quando sentir que "viajou na imaginação".

3-A Repetição:

A repetição é também uma poderosa ferramenta para nos fazer capazes de atrair desejos.
Tudo que repetimos inúmeras vezes tende a se tornar verdade para nossa mente subconsciente.

Você sabe o que é a mente subconsciente?

A mente subconsciente é a nossa mente oculta, que cria os sonhos e que nunca dorme.
Enquanto o consciente vigia e raciocina, o subconsciente apenas absorve e obedece.
O consciente é o guarda da porta do subconsciente, e ele somente deixa entrar o que aceita como verdadeiro.
Nosso consciente tem que ser extremamente rigoroso no que permite que o subconsciente acredite, pois esse tem um grande poder de atração.
Quando visualizamos repetidamente aquilo que desejamos atrair, vencemos as barreiras impostas pelo consciente e, assim, temos acesso ao subconsciente, que é "quem" realmente faz as coisas acontecerem.

Podemos também, utilizar a repetição de outros modos, para atrair o que desejamos.

Podemos falar e repetir em voz alta aquilo que queremos atrair, nossas palavras então se tornam afirmações cheias de energia, gerando a crença e a fé, que é o que faz os sonhos se tornarem reais.

Podemos também, criar afirmações positivas, que são frases que soam bem dentro de nossa mente. Fazendo isso, passamos a acreditar nelas e, com o tempo, elas se tornam realidade.



Quando repetimos muitas vezes nossas afirmações, elas passam a fazer parte de nossas crenças, e sabemos que o subconsciente torna real tudo o que acredita profundamente.

Da mesma forma que nossa impressão digital, nossa voz, também é única.
Nossa mente consciente, ao escutar nossa voz, a reconhece imediatamente e aceita as palavras, permitindo sua livre entrada no subconsciente.
É por isso que o que dizemos é tão importante para criar nossa realidade.

Repetição de afirmações positivas:

Formule frases que soem bem em sua mente e repita (em voz alta quando estiver sozinho, ou mentalmente quando estiver acompanhado) de forma a decorá-las. Repita tantas vezes quanto possível até que as palavras sejam ditas facilmente e brotem espontâneas em sua mente.

Exemplos de afirmações positivas para usar:

Decidi renovar meus hábitos, e assim, transformo minha vida.
Posso ter paz e saúde, usando o poder de minha mente.
Quando estou em paz e silêncio interior, sinto o poder infinito de minha mente.
Posso curar meu corpo de todos os males, com o poder de minha mente.
Tenho muita coragem e encaro qualquer desafio.
Estou muito feliz comigo mesmo, começo a aprender como atrair meus desejos.
Coisas maravilhosas chegam constantemente em minha vida.
Eu conquisto os meus objetivos com facilidade.
Tenho muita disciplina e sempre levo adiante meus projetos.
Vejo o lado positivo de tudo e faço o meu otimismo se tornar real.
Conquisto, cada vez mais, os meus objetivos e isso me deixa muito feliz.

.

"*Naquilo em que um homem pensa, ele se torna*".

2- Os Objetivos

Além do pensamento, que precisamos para atrair o que desejamos?

Devemos ter uma meta.



Isso significa que devemos ter um objetivo em mente, um desejo.

É importante ter objetivos?



Sim, devemos ter metas, devemos escrevê-las e acompanhá-las, mas não basta somente isto.
Identificar e anotar os desejos é apenas o primeiro passo.

Para obedecer, nossa mente requer informações específicas e objetivos claros.

Partindo-se do princípio que é natural para mente humana, perseguir objetivos, concluímos que quem não tem metas bem definidas, não está fornecendo a sua mente o principal, a matéria prima com que trabalhar.
Desejar algo, de modo a conseguir atrair, é saber exatamente o que se quer e, entrar em sintonia com o que se almeja. É também acreditar que é possível.
Precisamos trabalhar em torno dos objetivos para fornecer à mente o maior número de informações sobre eles, para que possam ser processados facilmente.
Desejar de forma correta é também vigiar os pensamentos para não permitir momentos de desânimo, que são formados por vibrações fortes e que neutralizam as vibrações positivas.
Portanto, para fazer a Lei da Atração agir de acordo com seus objetivos, é preciso entender que o pensamento é como uma força cega, que atrai aquilo que com mais vigor for emitido, sem questionar nada. Aquele pensamento que for sustentado por mais tempo e carregar mais sentimentos é o que retornará a você.

Quando escrevemos os objetivos eles passam a ter mais força para se tornarem reais. Isso acontece, porque quando documentamos algo, estamos nos comprometendo e formalizando uma meta a ser perseguida.



Tenho um amigo que quando soube que eu estava escrevendo esse livro sobre a importância de possuir uma lista de objetivos me contou sua experiência.



Todo início de ano, ele ganhava uma agenda nova e tinha o hábito de escrever no final, sua lista de objetivos para o ano. Ele somente pensava e escrevia seus objetivos, sem contudo, se dedicar e dar atenção a eles, como seria o ideal.
Após alguns anos, ele se cansou e parou com esse hábito, pois ficava frustrado com seus insucessos, pois somente alguns de seus objetivos eram alcançados no final de cada ano.
Passados uns 10 anos, quando estava arrumando seu armário, ele achou suas agendas velhas e, ao folheá-las, encontrou suas velhas listas de objetivos.
Nessa hora, ele teve uma enorme surpresa, pois constatou que havia alcançado e superado todos aqueles objetivos.
Se ele, sem saber sobre as técnicas e os detalhes de como atrair desejos, os obteve somente escrevendo-os em sua agenda, imagine o que podemos atrair

se aprendermos a trabalhar com nossos desejos e seguir os passos necessários para alcançá-los?

Vamos iniciar nossa lista de objetivos! Mãos à obra, pegue papel e caneta e comece.
Se você pode fazer agora mesmo, aproveite seu tempo.

Comece listando, em um rascunho, as coisas que você deseja.

Se sentir dificuldade de listar as coisas que deseja, tente listar o que não deseja. Depois, basta reescrever sua lista de desejos “ao contrário”. Algumas pessoas acham mais fácil relacionar o que não querem ao invés do que querem.

Exemplos:

1-Você está acima do seu peso ideal e deseja se tornar esbelto.



Você escreveu em seu rascunho algo como:
Não desejo ser gordo

Reescreva, então, da seguinte forma:
Desejo ter um corpo esbelto e pesar “.....” quilos.
Se achar que desta maneira, seu desejo ficou escrito de maneira positiva e específica, que para você ter um corpo esbelto é possível e acreditar nisto, ótimo, você já pode escrever este desejo em sua lista definitiva.

Se achar que não pode ter um corpo esbelto e que essa afirmativa soa falsa em seu íntimo, reescreva seu rascunho para torná-lo possível em sua mente. Ele pode ficar assim:
Existem pessoas mais gordas do que eu e que conseguiram ter um corpo esbelto, se elas conseguiram é porque é possível, dessa forma, eu também posso.

Então, você poderá escrever em sua lista definitiva de desejos:
Posso também ter um corpo esbelto e pesar “.....” quilos.

O mais importante é que seus desejos soem, para você, verdadeiros e realizáveis.

2-Você gostaria de ter uma casa própria.



Você escreveu no rascunho algo como:
Não quero mais morar pagando aluguel.

Reescreva para ficar da seguinte forma:
Quero ter minha casa própria.

Se achar que ter uma casa própria é possível e acreditar nisso verdadeiramente, ótimo! Você já pode escrever seu desejo em sua lista definitiva.

Se achar que ter uma casa própria é demais para você no momento e que esta afirmativa soa falsa, você poderá reescrever seu rascunho assim:
Desejo uma casa própria e começo a acreditar que isso é possível.
As palavras "começo a acreditar" são sempre aceitáveis em nossa mente, transmitindo a idéia de algo possível.
Se, dessa forma, sua afirmação soar verdadeira, então, escreva-a em sua lista definitiva.

Os exemplos acima são para auxiliá-lo a escrever seus desejos de forma positiva, para que pareçam possíveis e realizáveis.

O ideal é colocar, em sua lista, de 5 a 10 objetivos.

O que mais importa é que seus desejos sejam verdadeiros, voltados para uma necessidade real, que fuja dos excessos e que traga harmonia para você e para todos.

Para cada pessoa, existe uma coisa de mais importante na vida.
Para algumas, o mais importante é ter paz em família ou recuperar a saúde, para outras, é ter bons relacionamentos afetivos ou vencer vícios destruidores, enquanto há as que acreditam que é ter a casa dos sonhos ou ganhar muito dinheiro.

Com o rascunho pronto, é hora de escrever sua lista definitiva de desejos, para torná-los possíveis em sua mente.

Escreva abaixo sua lista definitiva de objetivos:

1-_____

2-_____

3-_____

4-_____

5-_____

6-_____

7-_____

8-_____

9-_____

10-_____

Depois de escrever sua lista, dedique-se a memorizá-la, para que você saiba de cor seus objetivos.

Como devo fazer para mentalizar corretamente, meus objetivos?

Procuraremos dar exemplos, com os desejos mais comuns das pessoas.

1-Você deseja um carro:



Devemos estar sintonizados com nosso objetivo e vitalizá-lo em nossa mente para fazê-lo se manifestar.
Agora, escreva esse desejo e coloque sua lista onde mais a veja.
Não imagine o carro como algo que você terá, mas sim como algo que já tem, pois assim irá obtê-lo realmente.
Depois, em seus momentos de meditação ou mesmo durante o dia, crie imagens mentais de seu carro.
De que marca e modelo é o carro?

Que cor? Que cheiro ele tem?
Qual é a emoção de ter esse carro?
Faça outras perguntas, cujas respostas trarão detalhes de seu desejo a sua mente.
Busque uma foto igual ao carro que deseja, coloque-a em um lugar bem visível.
A emoção e os sentimentos com relação à posse do que desejamos é o que realmente faz a diferença para a materialização do desejo. Portanto, sinta-se tomado por um imenso contentamento por já estar dirigindo seu carro.
Agradeça a Deus por sua conquista, quando agradecemos, estamos comunicando ao Universo um fato já ocorrido, que indica já estarmos em posse do que queremos.



Pense apenas em seu carro, pois a maneira de consegui-lo aparecerá naturalmente.
Nunca imagine que realizará seu objetivo no futuro, pois essa é a razão de muitos fracassos. Para nossa mente, o futuro sempre está por acontecer, então, não se torna real no presente.
Persista nesse objetivo.
Existe um tempo necessário entre a formulação do desejo e sua obtenção, pode ser rápido ou demorado, portanto, não arruíne seus esforços, desistir soa, para mente, como um pensamento vigoroso de que não acredita na sua realização.
O melhor a fazer é **"**desapegar-se**"** dos resultados, trabalhar e viver o momento presente intensamente.

Quais são os limites para meus desejos?

Deus nos deu plena liberdade de agir e pensar, Ele nos deu o "Livre Arbítrio".
Temos o poder de fazer escolhas e desejar o que nos convém, porém, temos também responsabilidades perante o que desejamos.
Criando o nosso futuro, deveremos obrigatoriamente, que arcar com as consequências dele.
Estamos, constantemente, dentro do círculo de causa e efeito.
Se você está passando por momentos difíceis, está colhendo os frutos de um plantio errado do passado e, se seu presente está cheio de harmonia, você está recolhendo os frutos de suas boas decisões.
Portanto, quando fizer sua lista de objetivos, lembre-se disto.

O que "não" devemos colocar na lista de objetivos?



Aquilo que pode prejudicar alguém.
Excessos que trarão consequências desagradáveis.
Aquilo que não nos compete decidir, que envolva outras pessoas.

Exemplo:

Seu desejo é:
Quero me casar com “Fulano”.

Mas o “Fulano” tem seus próprios desejos e liberdade de escolha, pode não querer se casar.
Nesse caso, o melhor é colocar na lista de desejos:
Desejo me casar e acredito que estou atraindo a pessoa certa.

3- A Crença, a Fé

Para atrair desejos, é absolutamente necessário acreditar, devemos crer na realização de nosso objetivo.

Para atrair um desejo devemos acionar o elemento “Fé”, e dar ao desejo atenção e cuidados, mais ou menos como uma mãe faz ao ter um bebê. Ela tem que estar com sua atenção ligada nele, dar-lhe os cuidados iniciais necessários, que depois vão diminuindo com o passar do tempo. Da mesma forma, devemos cuidar de nossos desejos, dando atenção máxima no início para somente mantê-los depois.
Dar atenção a um desejo é moldá-lo dentro da mente, é pensar nele durante o dia e tentar sonhar com ele a noite, é imaginá-lo em seus detalhes, é sentir sua posse antecipada, acrescidos da emoção de já tê-lo conquistado.

Como fazer para aprender a cultivar e exercitar a fé?

Quando, de alguma forma, acreditamos que podemos obter algo que ainda não temos, estamos cultivando nossa fé.
Podemos exercitar nossa fé se adestrarmos nossa mente a sentir a presença do que queremos mesmo quando ainda não temos a sua posse.
Podemos exercitar nossa fé quando já tocamos mentalmente no que, certamente, irá manifestar-se materialmente.

Exemplificando,

O desejo de ter uma casa:



Monte uma imagem da casa dos seus sonhos, com as cores, o tamanho, os detalhes.
Ouça os sons que acontecem na casa, as crianças brincando, o latido dos cães ou sua TV ligada na sua sala predileta.
Toque nas paredes, abra as janelas de sua casa e sinta a brisa tocar seu rosto.
Perceba agora o sentimento de possuir a casa criada em sua mente. Como expressa este sentimento, com lágrimas, arrepios, pulos de alegria?

Nossas palavras também devem acompanhar nossa fé. Para isso, devemos repetir muitas vezes as afirmações positivas que nos façam criar novos pensamentos que irão refletir-se, criando um círculo virtuoso.

Acredite e espere, mantenha a confiança, e verá como é possível.
Lembre-se da afirmativa de Jesus:

"Tudo é possível a aquele que crê"



Como surge a inspiração de como deveremos agir para tornar nosso desejo real?



Quando temos que trabalhar para “tentar” realizar nossos desejos, estamos no caminho errado para conquistá-los.
Se agirmos sob a inspiração do que deveremos fazer, tudo se torna mais fácil e toda ação é cheia de prazer e entusiasmo. Podemos trabalhar horas sem nos incomodarmos e jamais seremos inspirados a fazer algo que nos desagrade.
Quando estiver agindo para receber seus desejos tudo parecerá conspirar a seu favor.
A inspiração de como agir surge por intuição, e não nos confundiremos, pois ela será clara e diferente de pensamentos experimentados anteriormente.
Depois de receber a inspiração do que devemos fazer, devemos por “mãos a obra”, pois somente a ação transforma sonhos em força viva.

Posso inconscientemente atrair coisas que não desejo, ou coisas que tenho medo?

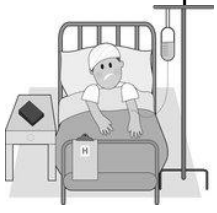
Infelizmente a resposta é sim, e isso é muito comum.
Você atraiu tudo o que viveu até agora e o que está vivendo nesse momento, inclusive as coisas que você não gosta. Todos seus sucessos e insucessos até o presente momento, você mesmo atraiu, e isso pode ter acontecido sem que você percebesse.
Já vimos que nossa mente subconsciente aceita como verdade e atrai fortemente pensamentos carregados de emoção. Dessa forma, quando tememos alguma coisa, deixando esse medo nos envolver nós o atrairemos.
Existem pessoas que, sem se dar conta, alimentam suas mentes com noticias de acidentes, roubos, assaltos e tragédias. Assim, sem querer, ficam sugestionadas, emitindo vibrações negativas que as atrai.

Tenho uma cunhada que tem pavor de lagartixa e entra em pânico quando vê uma.
Certa vez, nossa família foi convidada para passar um feriado na fazenda de um tio no interior. Essa fazenda tinha uma casa antiga e somente um telhado de barro cobria a casa.
Minha cunhada, sabendo disso, se recusou a ir para a fazenda e dormir na casa, temendo que uma lagartixa caísse sobre ela durante a noite. Meu irmão, marido dela, usou todos os argumentos possíveis para convencê-la a ir e, somente conseguiu, quando prometeu armar uma barraca dentro do quarto para ela evitar o que temia.
Toda a família achou muito engraçado uma barraca armada dentro do quarto. Meu tio disse que nunca tinha visto uma lagartixa cair em alguém durante os mais de 30 anos que tinha essa casa, e todos comentavam e se divertiam com o medo e o cuidado dela.
No segundo dia, algo inesperado aconteceu quando estávamos reunidos na sala. Uma lagartixa enorme caiu do telhado bem na frente dela, o que fez com que ela saísse gritando e correndo. Para nós, foi uma cena muito divertida, mas para ela foi pavor total.
É assim que podemos atrair o que não queremos, criando o medo, as imagens e o sentimento correspondentes ao que tememos.



Se não vigiarmos nossas emoções em relação ao que pensamos, estamos sujeitos a atrair o que retemos em nossa mente sem percebemos, por isso, muita atenção aos pensamentos e emoções que você permite.

Se você desejar saúde, motivado por um temor de ficar doente, criará as imagens da doença e poderá atraí-la, já que a emoção causada pelo medo é mais forte e predomina em nossa mente.



Se você desejar riqueza, motivado pelo medo da pobreza, poderá atrair a pobreza, já que o medo nos faz criar imagens e emoções poderosas. O desejo da riqueza deve estar acompanhado de total sintonia com ela.



“Faça-se conforme a sua fé” Jesus



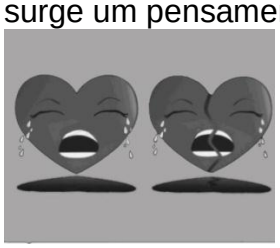
Como posso acreditar na realização de meus desejos se tudo que está acontecendo em minha vida me faz acreditar no contrário?

Pensar nos obstáculos é dar poder a eles.
Dê poder somente ao desejo.
Ignore os obstáculos e se mantenha firme com pensamentos dirigidos ao seu objetivo.
Diga para si mesmo que está em “processo de mudança” e que “muita coisa pode acontecer”, essas duas afirmativas têm o poder de abrir novas possibilidades e podem tornar possível em sua mente a realização do desejo.
Crie e repita muitas vezes afirmativas que sejam aceitáveis, que o façam acreditar ser possível realizar seus desejos.
Afirmativas aceitáveis são aquelas que você acredita de verdade.

Se o desejo que está escrito em sua lista é:

Quero me apaixonar e ter um relacionamento bom e estável.

Mas você acabou de sair de um relacionamento difícil, traumático e quando surge um pensamento sobre outra pessoa, você não acredita ser possível.



Agora compare você com outra pessoa que viveu a mesma situação, mas que está vivendo um novo romance.

Pergunte a sí mesmo: Existem muitas pessoas que já viveram a mesma situação que eu vivi e agora são felizes de novo?

A resposta certa é: Claro que sim!

Se, neste exato momento, existem muitas pessoas que superaram seus traumas e que agora estão felizes, por que comigo não aconteceria o mesmo?

Então suas afirmações aceitáveis seriam:

Que sensação boa, agora vejo que posso me apaixonar novamente.

Muita coisa boa pode acontecer, inclusive eu me apaixonar de novo.

Estou em fase de renovação, portanto aberto a qualquer sentimento novo.



As afirmações aceitáveis devem sempre iniciar como as frases acima, dando a seu subconsciente a idéia do "perfeitamente possível".

Posso orar e pedir a Deus aquilo que desejo?

As preces são maravilhosas para nos ligarmos ao plano superior.
A prece é uma conversa sincera com Deus, podendo ser um louvor, um agradecimento ou um pedido.
Quando formulamos um pedido, estamos criando e fortalecendo um pensamento sobre aquilo que queremos, inserindo também a emoção, pois estamos falando diretamente com o Pai Celestial.
A prece é a expressão de uma idéia, é o desejo sincero da alma.

Oração para ter a força para iniciar um novo projeto:

Querido Pai, eu peço tua luz para esse novo projeto que inicio.
Tenho necessidades, desejos e aspirações, e te peço auxilio para conquistá-los.
Ensina-me a fazer sempre o bem e assim ser merecedor de seu amparo.
Ajudai-me Senhor, para que eu possa perseverar e dar o melhor de mim.
Peço também, por todos aqueles que como eu, tem aspirações e desejos, para que tenham força em sua caminhada.
Que assim seja.

O que pode atrasar a realização dos desejos?

Não devemos criar resistências para que o desejo se torne real, pois as dificuldades que criamos são energias contrárias ao que queremos, neutralizando as vibrações positivas.
Um dos segredos é não procurar "COMO" obter seu desejo e as "DIFICULDADES" que terá que enfrentar, pois isso afasta sua entrega ao principal, que é "desejar e acreditar".

Se uma pessoa quer comprar algo para realizar um desejo mas vê que isso custa mais dinheiro do que ela possui, ela cria "dificuldades" para sua realização quando fica pensando no "como" vai conseguir o suficiente para comprá-lo.
Quando o foco do pensamento muda do desejo, para os meios de obtê-lo, o centro da atenção se dispersa em incontáveis meios de ganhar dinheiro o que enfraquece a energia no ponto principal.



Quando temos um desejo e acreditamos em sua realização, o Universo cria os meios para fazer o desejo se manifestar. Podemos ter uma idéia súbita, uma intuição, um sonho revelador ou podemos ouvir pela boca de alguém, o que precisamos fazer e, quando essa ideia chegar, devemos estar atentos para começar a "agir".

Podemos também dificultar a realização de nossos desejos quando temos "DÚVIDAS".
Às vezes, impedimos nossa mente de atrair um desejo, quando vivemos conflitos. Em outras palavras, se temos um desejo, mas ao imaginá-lo temos dúvidas, nossa mente subconsciente encontrará dificuldades. Na dúvida, nosso subconsciente não é levado a crer e, sem a energia da fé, ele não aciona as forças invisíveis para atrair nosso desejo.
Como dissemos anteriormente, nosso subconsciente é extremamente específico e não aceita contradições. Ao deparar-se com essas contradições, ele as interpreta como algo indefinido, portanto, algo que não pode ser atraído.

Se queremos por exemplo, fazer a viagem dos sonhos, usando as técnicas da Lei da Atração, temos que imaginar como se já estivéssemos onde queremos.

Mas, se ainda não estamos certos para qual lugar queremos ir, criamos oposição à sua materialização.
Para não criar barreiras é fundamental que nossa ideia esteja perfeitamente definida, pois assim nosso subconsciente será induzido a atraí-la.

Existem outras formas pelas quais podemos criar resistências para atrair nossos desejos.
Quando o foco dos nossos pensamentos está no que "NÃO QUEREMOS" ou no que "TEMOS MEDO", abrimos as portas de nossa mente para atrair o oposto do que desejamos.
Existem pessoas que focam seus pensamentos no que não querem ou no que têm medo, o que faz com que atraiam exatamente isso. Esses pensamentos e suas imagens mentais trazem forte carga emocional.
Só atrairemos nossos desejos focalizando os pensamentos no que queremos realmente.
É necessário também desenvolvermos a "coragem", pois somente assim poderemos vencer o medo.

Quando "ADIAMOS" ou "PRECIPITAMOS" a execução de nossas tarefas, estamos também criando resistência para atrair nossos desejos. Nós não sabemos de todas as possibilidades invisíveis oferecidas para nós neste momento, para atrairmos nossos desejos. Portanto, não realizar no devido tempo as nossas obrigações causará um longo atraso na obtenção do que queremos.

O que mais é necessário para realizar meus desejos?



O desapego.

Desapegar-nos da realização de nossos desejos, por estranho que pareça, é a atitude correta para alcançá-los.
Desapegar-nos exige de nós uma entrega total aos desígnios do Alto e, quando nos entregamos ao desconhecido, abrimos possibilidades infinitas.
Para que você entenda melhor, é fundamental saber que desapegar dos resultados dos desejos não significa abandonar sua fé em obtê-los, mas sim desligar-se de uma ligação obsessiva com seu resultado.

Há algum tempo atrás, conversei um rapaz de mais ou menos 23 anos que buscava ajuda. Ele estava transtornado, sua fisionomia lastimável, notava-se que estava no limite de suas forças.
Ele havia sido demitido de um emprego em que já estava há seis anos, sua namorada havia terminado o namoro com ele “por telefone” e, como não tinha onde morar, foi recebido pelo padrasto de forma que segundo ele, foi humilhante, pois sua mãe já havia morrido.



Ele desejava, com todas as suas forças, entrar para a Polícia Militar e estava tentando isso pela segunda vez, visto que havia sido reprovado no exame psicológico na primeira tentativa.
Ele também disse que sua ex-namorada, por sua influência, tinha feito e passado no mesmo concurso, o que agravava seu estado emocional.
Logo percebi que estava obcecado pelo seu objetivo, que se apegara a ele de tal forma, que tinha se tornado cego a qualquer sugestão que o fizesse desejar, mas também se desprender dos resultados.
Esse caso ilustra bem o que é apegar-se, obsessivamente, a um objetivo.

Existem pessoas que não conseguem atrair os desejos?

As vezes, certas pessoas não conseguem atrair um desejo.
Isso ocorre por dois motivos:

1- Porque não aprenderam a direcionar sua mente para mudar o que predomina em suas crenças profundas.

Conheço uma pessoa que viveu toda sua infância e juventude tendo exemplos de extrema pobreza em sua família. O molde mental da pobreza e da falta estava tão arraigado em sua mente, que não adiantava ensinar que somos nós que definimos o que podemos ter.
Ele desejava a riqueza mas, constantemente, pensava e dizia palavras contrárias. Isso continuava alimentando sua mente subconsciente com a crença na falta e, conforme já vimos, pensamentos carregados de emoção se materializam. Dessa forma, ele somente conseguia atrair a falta, por não acreditar na abundância.

2-Porque, algumas vezes, nossos desejos não combinam com os planos traçados pela engenharia celestial para nós no momento. Existem alguns desejos que não podem se realizar, pois comprometeriam os rumos planejados para nossa vida. Nesses casos, a sabedoria divina, em nosso próprio benefício, adia para o futuro a realização de certos desejos.

As vezes, nós mesmos não atendemos as desejos irrefletidos de nossos filhos, quando contrários ao seu interesse

Como me manter positivo, quando tudo dá errado e tenho pensamentos de que não serei capaz?

Essa é a verdadeira luta que devemos enfrentar e vencer.
O velho “eu” está sempre querendo se manter vivo, nos arrastando para o medo, para a descrença, enquanto o novo “eu” quer assumir o controle.
Quem vencerá?
Essa luta acontece com todos aqueles que tentam mudanças em suas vidas, e por mais que tenhamos momentos de vitória e confiança nos bons resultados, ainda há em nós, desencorajamento e medo. Devemos buscar o motivo desses pensamentos através do autoconhecimento, para corrigi-los efetivamente.
Normalmente, nos desencorajamos quando nossa mente deixa de focar nos objetivos, para concentrar-se nas dificuldades e meios de conquistá-los. Dessa maneira, eles se agigantam e trazem o medo.
Quando vivemos momentos difíceis, devemos silenciar nossa mente e relembrar as afirmações positivas, para desviar a atenção dos problemas. Pensar em coisas que nos ajudam a mudar o humor e trazer um sorriso também pode ser muito útil. Você pode se lembrar da pessoa amada, de sua música favorita, de seu animal de estimação, ou de outra coisa que o ajude a mudar os pensamentos negativos.



O QUE ATRAIMOS COM MAIS FACILIDADE?

Quase todos temos temas mentais recorrentes, pensamentos repetidos e vividos por força do hábito. Estes pensamentos mantidos ao longo do tempo, acumulam muita energia, e acabam por se manifestar.

EXEMPLO INTERESSANTE

Um dia, quando estava tranquilo em casa, e notei que visualizava inconscientemente algo negativo e que não fazia parte de minha lista de objetivos.



Eu estava com o pensamento longe, viajando mentalmente, quando num sobressalto, “voltei a mim”.
Naquele instante pensei: Que interessante! É exatamente dessa forma que a visualização é mais eficiente para atrair coisas, então, como consegui entrar nesse estado? Por que estava inconscientemente pensando e fornecendo energia para algo que não desejo atrair?
Comecei a refletir, e percebi que da mesma forma que eu, muitas pessoas têm também algum tema mental recorrente, um pensamento repetitivo, que sempre está presente.
Em outras palavras, se chegamos a “viajar” em um pensamento é sinal que essa idéia encontrou uma sintonia em nós e, como já vimos, atraímos com facilidade aquilo com a qual nos sintonizamos.
Continuei aprofundando o assunto e, percebi que se podemos visualizar algo, direcionando energia, por que não dirigimos essa força somente para o que realmente desejamos? Por que desperdiçamos energia pensando em coisas que não queremos de fato?
Depois de muito refletir, notei que temas mentais repetitivos em nossa mente, quando negativos, podem ser uma boa chance de nos ensinar como fazer para atrair mais facilmente o que desejamos, se o associarmos a aquilo que de fato queremos.

Se alguém tem como tema mental repetido algo negativo, como medo, gula, preguiça, doença, ciúme, descontrole financeiro, ressentimentos, vícios e

outros mais, ele se sintoniza nesta freqüência por estar “ligado” a este tema, e assim acaba por atrair mais disso, com facilidade.
Desta forma, se seu pensamento recorrente for algo negativo e se você deseja mudá-lo, crie uma associação dessa idéia, com um de seus desejos verdadeiros. Se fizer isto, toda vez que o tema mental negativo retornar, eles irão automaticamente faze-lo lembrar do que realmente quer, mostrando como se sintonizar corretamente com ele. Se conseguir relacionar um ao outro, você os vigiará melhor, deixando-se levar apenas por pensamentos positivos.

Afirmações positivas para atrair um desejo específico. (paz no lar, saúde, um sócio, amigos, viagem...)



Atraio para mim (....) e sei que já está a caminho.
Meu objetivo número (....) é (....) e já posso tocá-lo e senti-lo; como sou grato.
Neste momento já posso sentir meu (....). Como é prazerosa essa sensação!
Tudo o que desejo já existe e está chegando para mim. Obrigado, meu Deus, por ter me ensinado como obter (.....)
Basta olhar com a imaginação para ver meu(....) e sei que, se consigo imaginá-lo assim, tão real, já o possuo, ele já é meu.
Moldo com perfeição em minha mente aquilo que desejo e sei que (....) logo acontecerá..

3-A Palavras

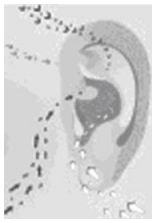
Aquilo que dizemos pode influenciar o que atraímos?



Sim, as palavras que usamos em nosso dia a dia tem enorme força de atração e determinam o que acontece em nossas vidas.

As palavras que proferimos não são somente sons emitidos, elas são vibrações do pensamento, cheias de força e energia.
Elas carregam enorme poder sobre o que somos, temos e vivemos, pois ficam gravadas em nosso subconsciente, que tem poder de controlar profundamente nossa vida.
O que a mente consciente aceita como verdade, a mente subconsciente também aceitará e fará com que se torne realidade, ou seja, o que você grava em seu interior experimentará em seu exterior.

Quando escutamos a nossa fala, isto nos soa algo extremamente familiar e aceitável, permitindo que o subconsciente o execute.



Quando repetimos palavras e expressões limitadoras como “A vida é dura” “Eu não consigo” “Isto não vai dar certo” estamos ouvindo nossa própria voz e atingindo diretamente o subconsciente, que é o lugar onde residem nossas crenças profundas.
Quando falamos coisas boas ou coisas ruins a nosso respeito, o subconsciente processa e executa cegamente as ordens, principalmente se falamos com emoção.
Se queremos atrair desejos, devemos aprender a vigiar o que sai de nossa boca, permitindo somente o que nos ajude.

Veja este exemplo,

Algum tempo atrás, liguei para um amigo que não via há muito.
Perguntei como estava e como estavam indo seus negócios e, ao ouvir a resposta, me lembrei na mesma hora que ele sempre respondia a esta pergunta da mesma maneira. Ele respondia assim: “*Estou indo cada dia melhor, você me conhece não é?!”*
Depois que nos despedimos, fiquei pensando na frase que ele dizia e imaginei quantas vezes ele deveria repeti-la. Deduzi que ele já tinha falado estas mesmas palavras muitas vezes, motivo pela qual seu subconsciente o obedecia. Ele e seus negócios iam cada vez melhores.
Esse é um bom exemplo de como construímos nossa realidade com as palavras que proferimos.



O que devo fazer quando percebo que falei ou pensei algo que me afasta dos meus desejos, depois de já tê-los falado ou pensado?



Se isso está acontecendo, você já está prestando atenção no que pensa e fala, dessa forma, já percorreu mais da metade do caminho para alcançar seus objetivos.
Para resolver esse problema, você pode, antes de se deitar, rever suas palavras e pensamentos e corrigi-los mentalmente. Diga a você mesmo que quem teve os pensamentos e disse as palavras negativas foi o antigo “eu”, mas que o novo “eu” somente pensa e diz coisas positivas. (reviva a cena mentalmente e a corrija)

Você já teve um daqueles dias em que tudo parece dar errado?
Nesses dias, se dizemos que estamos com azar e contamos para todos, o azar parece aumentar. Isso acontece porque quando falamos em azar, criamos as expectativas e nos sugestionamos a atraí-lo.
Tenho um amigo, que tem um grande senso de humor, sempre falava que era a pessoa mais azarada do mundo, adorava contar suas mal sucedidas aventuras, e com isso, atraia muita atenção e risadas.



Ouvir sobre o azar dos outros parece algo bastante divertido e sempre ficamos aliviados por não sermos assim.
Não acho que alguém possa ser sempre azarado. Ele atraia o azar, por causa de suas repetidas palavras e sua expectativa. Com a sorte pode acontecer o mesmo, podemos atraí-la falando nela, criando expectativas positivas.

Antes de falar, lembre-se do poder que as palavras têm.

Se está doente, não conte como tem sofrido, dos remédios e dos médicos que consultou. Diga simplesmente: Estou melhorando!
Se passou por algum trauma ou situação difícil, não saia contando e revivendo a situação.
Evite passar adiante palavras que falem sobre crimes, desgraças e sofrimentos, pois tais palavras são sugestões negativas para quem as ouve.
Se falar algo, permita somente palavras que sejam construtivas.
Se aconteceu algo de ruim, não fique contando, ou remoendo seu sofrimento, simplesmente não comente o assunto.



4-O Autoconhecimento

"Aquele que conhece os outros é sábio, aquele que conhece a si próprio é iluminado." Lao-Tsé



O que é o autoconhecimento? Como isto pode me ajudar?

O autoconhecimento é capacidade que nos permite perceber tudo em nós. Quando nos conhecemos melhor, vemos a imagem do que somos e porque atraímos o que estamos vivendo.

Para atrair desejos, preciso do autoconhecimento?



A resposta é que isso o ajudará muito.

Não conseguimos resolver problemas cujas causas desconhecemos.
Durante nossa vida, podemos conviver com nossos problemas e também diminuir seus efeitos, mas somente mirando nas causas é que acertaremos na solução.
Quando aprendemos a nos conhecer, entendemos porque agimos de determinada maneira em certas circunstâncias e o que fazemos pela força do hábito.
Nossos hábitos são determinantes. Nosso modo de ser, de falar, de agir ou reagir, são todos ditados por eles, pois foram se acumulando e refletindo o que somos hoje.
O autoconhecimento nos torna conscientes de nossos hábitos, e assim, podemos desenvolver aqueles que nos conduzirão da forma correta.

O autoconhecimento é algo simples e traz resultados práticos surpreendentes.

Muitos de nossos pensamentos são automáticos, todas as vezes que alguma situação se repete conosco, temos de volta pensamentos semelhantes. Com o passar do tempo, ficamos acostumados a esses pensamentos. Para rompermos esta corrente, precisamos nos conhecer melhor e saber o que transformar.

Algumas pessoas podem facilmente fazer descobertas sobre si próprias.
Outras pessoas precisam mais tempo para perceber quem realmente são.



"Homem, conhece-te a ti mesmo." Sócrates



Tenho um conhecido que conseguiu transformar sua vida depois que descobriu algo surpreendente em sua personalidade. Isto exemplifica como o autoconhecimento pode ser útil.
Ele descobriu, que algo em seu passado, provavelmente em sua infância, o fazia sentir "pena" de si próprio, atraindo-lhe incontáveis insucessos.
Ele, inconscientemente, buscava meios de fracassar para manter seu padrão mental. Sabendo que iria fracassar, ele nem sequer desejava, e muito menos tentava.
Seu subconsciente estava lhe obedecendo, atraindo fracassos para lhe trazer mais motivos para continuar a ter pena de si mesmo.

Sabemos que muitas pessoas passam a vida reclamando dos efeitos negativos em suas vidas, incapazes de olhar para seu interior, onde estão as causas.

Para iniciar o autoconhecimento, devemos nos entregar a momentos de serenidade e meditação.

Quando estiver meditando, pergunte-se:

Quem sou eu? O que predomina em meus pensamentos?
Estou feliz com o que tenho obtido e tenho realizado?
Tenho coragem para perguntar para mim mesmo quais são meus maiores defeitos e tentar solucioná-los?
O que tem dado certo ou errado em minha vida? Por quê?
Posso mudar a partir de agora?

Repita essas perguntas e crie outras até ser capaz de se conhecer melhor.

"Por que atentas com um cisco no olho de um irmão e não vês a trave em seu próprio olho". Jesus



5-Outros Princípios Importantes

Existem ainda outros princípios que ajudam a atrair aquilo que desejamos?

Sim, precisamos de:

1-Esforço
2-Ação
3-Paciência

"As transformações mentais demoram e não são fáceis. Demandam um esforço constante." Dalai Lama

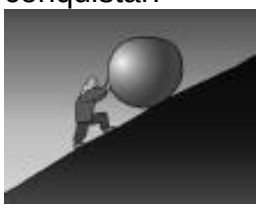


Não existe um trabalho do qual a maioria das pessoas mais fuja como o de manter continuamente um pensamento. Esse é o trabalho mais difícil que existe. Pensar com concentração, em um determinado objetivo é trabalhoso, requer esforço e enorme emprego de energia.

O ESFORÇO

No que você pensa quando lê a palavra "esforço"?

Esforço é uma palavra que, para alguns, soa como uma limitação, algo a ser evitado e que traz à mente trabalhos e suores.
Para outros, soa como algo natural, o preço a ser pago por algo que se deseja conquistar.



As pessoas que consideram o esforço como algo a ser evitado, estão em desvantagem frente àqueles que consideram o esforço algo estimulante a ser enfrentado e raramente têm sucesso em seus empreendimentos.
As conquistas verdadeiras e duradoras sempre nascem do esforço e da superação pessoal e disso temos inúmeros exemplos. Thomas Edison, um dos maiores inventores que já existiram, sempre dizia que suas invenções eram 99% transpiração (esforço) e apenas 1% inspiração.



"Muitos dos fracassos da vida ocorrem com as pessoas que não reconheceram o quão próximas elas estavam do sucesso quando desistiram." Thomas A. Edison

Os sábios da humanidade nos alertam que tudo que representa um passo a mais para a evolução requer trabalho e que devemos desconfiar das fórmulas de sucesso que se apresentam como já "prontas".

Quantas pessoas são iludidas com falsas promessas de fórmulas milagrosas, riquezas fáceis e curas espetaculares. As conquistas verdadeiras e duradoras não se fazem da noite para o dia, elas demandam exercícios e esforço inteligente.
Isso quer dizer que, para que os princípios da atração funcionem, é necessárias aplicação, vontade de vencer, e persistência, que, juntas nada mais são do que “esforço”.
Geralmente, na busca de soluções para nossos problemas, imaginamos que somente grandes feitos poderão gerar resultados eficientes, mas isso não é verdade. Pequenos feitos repetidos, pequenos trabalhos diários têm grande poder sobre a ocorrência de grandes conquistas.
Portanto, se deseja ver resultados na concretização dos seus objetivos, não acredite que irá obtê-los de graça.

Não acredite nas realizações fáceis e sem esforço. “Chico Xavier”



Afirmações positivas para esforçar e persistir.



Aprendi que para a vencer é preciso esforço. Esforço-me cada vez mais.
Persisto em meus objetivos e me esforço, até alcançá-los.
Tentarei, tentarei e tentarei sempre, assim, posso vencer todos os meus obstáculos.
Sou testado pela vida todos os dias, somente esforçando-me, vencerei.
Prometo, a mim mesmo, esforçar-me mais no dia de hoje.
Persistirei até alcançar êxito.
Esforçar é criar novos hábitos e persistir neles até que façam parte de minha vida.
Eu me esforço e persisto hoje e sempre.
Se me esforço, recebo os prêmios da vida.

A AÇÃO

Imagine uma pessoa que possui muitos planos, grande capacidade e uma enorme vontade de trabalhar, mas alguma coisa a prende e nada a faz agir. Pode não ser o seu caso, mas é exatamente assim que se sentem muitas pessoas. Falta a elas, passar dos planos a ação.
Outras pessoas são os espectadores da vida, assistem a tudo, esperando que seus desejos caiam do céu e, naturalmente, sempre reclamam que as coisas não estão indo bem em suas vidas.
O resultado dessa imobilidade é uma frustração, que se reflete em outras áreas, trazendo desarmonia.

Somente a ação transforma os sonhos em realidade.

Como trazer ação para minha vida?

Em primeiro lugar, é preciso responsabilizar-se pelos acontecimentos da sua vida até o momento.
Em segundo lugar, é preciso reprogramar sua mente, fornecendo novos elementos para seu subconsciente ajudá-lo nessa tarefa.
A ação para a pessoa normal deve ser instintiva e instantânea, quando necessária, porque somente a ação transforma sonhos e objetivos em força viva.

Os animais são bons exemplos de ação, pois disso depende sua sobrevivência.
Quando têm fome, não podem ficar esperando, tem que agir ou morrer.
A espécie humana, nos primórdios de sua existência, parecia-se com os animais. Os homens eram compelidos a caçar, plantar, agir ou a morrer de frio e de fome.
Com a evolução, passamos a nos alimentar e a sobrevivermos por outros meios. A sociedade e a família passaram a ajudar a suprir nossas necessidades, mas também surgiram efeitos prejudiciais como a inação, a acomodação e a preguiça.



O pensamento inconsciente em algumas pessoas é:
Para que agir se alguém pode agir por mim?
Concluímos que somente a necessidade faz a ação.
Tente então, seguir o exemplo dos animais e, na próxima vez que precisar agir e não conseguir, deixe de comer por algumas horas, passe um pouco de fome. Certamente, irá pensar de uma forma diferente, e passará a agir mais.

Pratique assim:

1-Repita este refrão, mentalmente, mil vezes ao dia:

EU AGIREI AGORA

Isso deve iniciar a solução do problema.

2-Inicie o processo de relaxamento e meditação, seguindo todas as instruções anteriores.
Agora, basta você criar na imaginação aquilo que lhe falta na realidade.
Crie ação, ação e mais ação.
Figure situações “bem exageradas” em que você tenha que agir e, finalmente, conseguiu.
Imaginar situações exageradas tem o poder de fazer-nos gravá-las com mais facilidade e de fazer com que nos lembremos delas na hora certa.
Após cada sessão de imaginação em que conseguiu “agir”, cumprimente-se pela vitória e agradeça antecipadamente por sua conquista.

A PACIÊNCIA



A paciência é mais uma virtude necessária para o sucesso e para atrair desejos.
São inúmeras as pessoas desistem de continuar, durante o tempo necessário, por faltar-lhes paciência.
Para conseguir concretizar objetivos, precisamos aprender a ter a verdadeira paciência, pois existe um tempo necessário, entre a formulação do desejo e a sua materialização.
Pense bem e verá que, se obtivéssemos tudo aquilo que pensamos instantaneamente, nossa vida iria tornar-se um caos, haja vista a quantidade de desejos e pensamentos irrefletidos que sempre temos durante o dia.

A Paciência é uma grande virtude, que deve ser sempre exercitada por todos. Ela consiste em mantermos o controle, sem perdermos a calma, mesmo com o decorrer do tempo.
A paciência é a capacidade de suportar as dificuldades, de persistir, acreditando que conseguiremos o objetivo. É a arte de esperarmos em paz o que ainda não podemos tocar.
Enfim, a paciência é a capacidade de libertarmo-nos da ansiedade.

Quanto tempo é necessário para um desejo se materializar?



Não existe um tempo pré-definido para materializar desejos. Isso depende de muitos fatores. Podemos atrair coisas grandes rapidamente e podemos demorar a atrair coisas pequenas. Portanto, não é o tamanho ou a quantidade que aceleram a resposta do universo. Tudo na lei da atração tem a ver com a crença e com a fé de cada indivíduo.

"A paciência é uma virtude caluniada, talvez porque seja a mais difícil de pôr em prática."

Devemos ter em mente que praticamos a paciência quando nos esforçamos para dominarmos nossas inquietudes presentes, a fim de esperarmos a chegada dos momentos bons.
Para esperarmos a chegada das coisas boas, não há outro remédio a não ser sofrer um pouco.
Ter paciência é aceitar esse sofrimento com serenidade.

"*Adote o ritmo da natureza. O segredo dela é a paciência."*
Ralph Waldo Emerson

Afirmações positivas para ter mais paciência.



Sei esperar pelos bons acontecimentos com calma e confiança.
A paciência é uma virtude que aprendi a ter, obrigado, Senhor.

Deus nunca se atrasa ou erra o endereço; sei esperar com confiança.
Obrigado meu Deus, pela paciência que aprendo a ter.

Para exercitar a paciência consiga um pequeno vaso, ou um espaço em seu jardim e plante algumas sementes.



Regue-as com carinho e atenção.
Acompanhe, todos os dias, o seu crescimento e compreenda a paciência da natureza, que nunca se apressa.
A colheita do amanhã não pode ser feita hoje, assim como aquilo que desejamos tem o seu tempo certo para acontecer.
Provavelmente, quando chegar o tempo de colher os frutos de suas sementes, seus problemas já tenham se resolvido, e seus desejos já estejam a caminho.

6- Como Atrair Dinheiro

Posso atrair dinheiro e prosperidade?



Sim, podemos atrair dinheiro e prosperidade.
Todos necessitamos de dinheiro e temos que vê-lo como algo positivo para que se manifeste em nossas vidas.
É o dinheiro que move o mundo e nos faz a sair de casa para trabalhar.

O dinheiro é necessário e faz parte de nossa vida. Se abrimos uma torneira em casa, se comemos alguma coisa, se nos deslocamos, estamos gastando dinheiro. Enfim, precisamos dele para tudo.
Quando vemos as coisas boas que o dinheiro pode comprar, onde podemos ir, o conforto que pode trazer, nós o desejamos e sua posse se torna o centro das atenções.
O dinheiro é uma benção para suprir nossas necessidades e pode propiciar os meios para realizar nossos sonhos.
Mas o excesso e o apego ao dinheiro podem trazer problemas e desajustes, assim como sua falta.
O excesso pode trazer abusos e tentações enquanto sua escassez, limitações e sofrimento.





A ambição pode fazer o homem construir hospitais ou pode fazê-lo matar e roubar.
Temos então um dilema, o que seria ideal, ter muito, ter pouco, ou ter o necessário?
Ter o necessário talvez seja a resposta mais sensata.
Mas onde está traçada a linha que define o pouco, o necessário e o muito?
O pouco para alguns é considerado muito para outros, e o necessário para cada pessoa varia ao extremo.

Temos ainda outra questão, a riqueza se define somente pelas posses materiais?
Como deve ser considerada uma pessoa sem posses, mas que vive na mais perfeita paz, pobre ou rica?
E uma pessoa cheia de bens, mas atormentada, rica ou pobre?
Para muitos a riqueza não é o dinheiro e sim a saúde, pois, sem ela, o dinheiro é inútil.
Como podemos ver, não existe uma perfeita definição para riqueza e pobreza.

Como já vimos, o dinheiro pode ser algo positivo ou negativo dependendo da maneira com que é utilizado. Precisamos, então, ter sabedoria e não fazer dele uma armadilha para nós mesmos.



O que devemos fazer para ter equilíbrio quando lidamos com dinheiro?

Os grandes mestres da humanidade nos ensinaram que o dinheiro não deve ser colocado em primeiro lugar em nossas vidas e que não devemos juntar

indefinidamente, sem proveito. A riqueza abençoada é aquela que gera trabalho e bem estar para outras pessoas também.

Resumindo, todos nós queremos e precisamos do dinheiro, todos temos planos, desejos e necessidades e devemos ter equilíbrio.

Por que existem pessoas que atraem facilmente a riqueza?

As pessoas que atraem riqueza usam a Lei da Atração consciente ou inconscientemente.
Com pensamentos predominantes na riqueza, essas pessoas não permitiram nenhum pensamento contraditório, sua crença na abundância era a única realidade que conheciam, era a verdade em suas mentes. O molde mental de abundância que estabeleceram para si mesmas, criou a riqueza.
A Lei da Atração reage aos pensamentos predominantes, não importam quais eles sejam.

Podemos atrair dinheiro mesmo quando estamos cientes de nossas limitações?



Todos nós nascemos para cumprir um propósito de vida, que é sempre para o nosso crescimento e para o bem da humanidade. Para isto, possuímos um talento especial que nos dá uma grande capacidade de realizá-lo.
Existe alguma coisa que conseguimos fazer melhor do que todo mundo e, para cada talento raro assim, existe uma necessidade específica para ele.
Existe um grande mercado, querendo pagar pelo que temos a oferecer de tão raro e especial e, quando esta oferta se combina com a sua procura, surge a centelha que cria a riqueza.

Algumas pessoas tem grandes dons naturais, conseguem atrair rapidamente a demanda para seus talentos e as riquezas fluem para elas. Outras pessoas, precisam procurar mais seu talento especial.

Mas como descobrir o talento especial que possuímos?
Temos que pôr em prática os princípios da atração, temos que desejar e buscar com fé as inspirações que nos conduzirão a fazer algo relacionado ao nosso talento especial. A sabedoria do universo sempre nós abrirá oportunidades relacionadas a nossas melhores habilidades.

Se você acorda todo dia para trabalhar sem ânimo, sem estar conectado com o que faz, a riqueza não fluirá para você.
Se você pensa no trabalho como algo positivo, se não vê o tempo passar quando se concentra em uma tarefa profissional, você está no caminho certo para atrair a riqueza.

Quando não estamos cumprindo o nosso propósito de vida e não estamos fazendo aquilo que gostamos, o que devemos fazer?

Se já tiver descoberto seu propósito de vida, o melhor que pode fazer é ir fundo para realizá-lo.
Mas se não pode parar de fazer o que já faz, o melhor é fazê-lo da melhor forma possível e assim criar as condições favoráveis para uma mudança.
Se nos tornarmos úteis e eficientes em nosso trabalho, atraindo a atenção favorável de quem tem o poder de nos promover, criamos uma reputação respeitada e nossa presença se torna indispensável.



Qualquer trabalhador indispensável em uma empresa recebe melhores salários, gratificações, aumentos, além de receber outras propostas de trabalho.
Quando fazemos apenas o trabalho para qual somos pagos, nada fazemos de extraordinário.
O hábito de prestar mais e melhores serviços do que é nossa obrigação, pode atrair outras oportunidades que nos encaminhem para trabalhos que estejam dentro de nosso propósito de vida.

Podemos atrair coisas coletivamente?

As vezes, nosso objetivo pode ser o mesmo de outras pessoas, para realizá-lo coletivamente.
Quando nos unimos por um objetivo comum existe mais energia emitida, assim as forças invisíveis tem mais intensidade para realizá-lo.



Além disto, quando as pessoas se unem e trabalham juntas para conseguir um objetivo, elas acrescentam a ele, o melhor de seus talentos naturais e há maiores possibilidades de realizar, o que elas não conseguiriam sozinhas.

"Se dois de vós na terra concordarem acerca de qualquer coisa que pedirem, isso lhes será feito por meu Pai, que está nos céus" Jesus



O que mais atrai o dinheiro?

"O dinheiro é que mais atrai o dinheiro", ou seja, para ganhar mais dinheiro precisamos ter dinheiro.
Você pode perguntar: Como alguém pode atrair dinheiro se não tiver nenhum? Podemos responder essa pergunta dando o exemplo do pescador. Se um pescador sair para pescar sem as iscas para seu anzol, ele pode até estar perto se um cardume que não conseguirá fisgar nada. Da mesma forma, para "pescar" dinheiro devemos ter dinheiro em nosso "anzol". Precisamos ter a "isca" dentro de nossa carteira, e no banco.



Então, a primeira e mais importante lição para atrair dinheiro é sempre "AJUNTAR" um pouco.
Assim, você nunca terá pensamentos limitadores como: "Não tenho dinheiro" ou "O meu dinheiro acabou", o que gera a crença na sua falta.
Se ajuntar, você criará em seu subconsciente a crença que tem dinheiro e assim atrairá mais.
Não importa se você ajuntar pouco de cada vez, o importante é ajuntar sempre e nunca gastar tudo o que tem. Lembre-se de que não é o somente o dinheiro que ajuntar que o tornará rico, e sim a crença em sua fartura, o que multiplicará suas oportunidades de ganho.

Pensar "GRANDE" é também uma característica comum entre as pessoas que atraem riquezas. Se os pensamentos em relação ao dinheiro são de valores baixos, isso é o que será atraído. Pensar grande, pensar em quantidades maiores pode nos inspirar e atrair oportunidades de ganhos maiores. Devemos pensar grande, mas sem criar algo que a mente subconsciente interprete como

impossível. Os valores monetários que desejarmos devem ser graduais e possíveis.



Como fazer para atrair dinheiro?

Para atrair dinheiro precisamos desejá-lo, imaginá-lo e acreditar que já o temos.
Podemos iniciar fazendo exercícios de visualização onde vemos a imagem mental do dinheiro em nossas mãos e nossa satisfação por isto.
Podemos exercitar a visualização, criando a riqueza que desejamos, em forma de cenas mentais vivas, de forma que possamos induzir o subconsciente a acreditar e reagir conforme nossos interesses.
Sintonizar nossa mente com dinheiro e visualizá-lo de forma a atraí-lo, requer muitos exercícios, principalmente se temos em nossos arquivos mentais conceitos negativos sobre esse assunto.
Os conceitos que temos de nós mesmos, se nos achamos ricos ou pobres, inteligentes ou estúpidos, dentre outros, estão em nosso inconsciente e, para mudá-los, temos que reeducar esses pensamentos.
Para conseguir mudar conceitos, temos que repetir palavras ou afirmações que sejam aceitáveis em nossa mente que nos convençam dessa mudança. Como já vimos anteriormente, afirmações aceitáveis são aquelas que acreditamos serem verdades absolutas.

Veja este exemplo:

Se você começar a dizer e repetir "Sou rico" mas acreditar estar dizendo uma mentira, esta afirmação não é aceitável.



Se você disser e repetir "Estou em processo de mudança e, a cada dia, atraio mais dinheiro", essa afirmação será aceitável.

Devemos repetir essas palavras até nos acostumarmos com elas de modo que essas idéias sejam naturais para nós.

É importante que saibamos o que pode nos aproximar ou nos afastar do dinheiro. Veja a lista a seguir.

O que atrai o dinheiro:



Estar sintonizado com ele.
Já ter dinheiro.
Não pensar em sua falta.
Não se preocupar com sua falta
Acreditar já ser rico.
Gastar menos do que ganha e acumular sempre um saldo crescente.
Desejar ter dinheiro.
Ajuntar dinheiro, mesmo que seja pouco de cada vez.
Desejar possuir coisas que custem dinheiro.
Gostar de dinheiro.
Acreditar que ser rico é ser abençoado.
Trabalhar sempre um pouco a mais do que é pago.

O que afasta o dinheiro:



Não ter dinheiro.
Pensar em sua falta.
Preocupar-se com sua falta.
Invejar quem o possui.
Falar e repetir palavras que nos façam acreditar que não temos dinheiro.
Economizar com medo de faltar.
Gastar mais do que se ganha e acumular dívidas.
Ter medo de perdê-lo.
Condenar as pessoas ricas.
Acreditar ser pobre.
Acreditar que o dinheiro é sujo ou algo que nos afasta de Deus.
Ter vícios em jogos, drogas, prostituição etc.

Ter desejos secretos de ver pessoas ricas em dificuldades.
Preocupar-se com as contas a pagar.

Oração para atrair a prosperidade:

Oh Pai, Criador de todas as coisas.
Permita que a prosperidade se manifeste em minha vida e que eu esteja pronto para recebê-la.
Que minha alma esteja em paz, a espera da abundância do universo.
Quero prosperar com trabalho e honestidade e sei que Tu podes me guiar para fazer o dinheiro se manifestar em minha vida.
Creio que a Tua presença se manifesta em todos os meus negócios e relações com os outros, fazendo que tudo se reverta em benefícios comuns.
Que esta prece possa iluminar a todas as pessoas que estão também a procura de prosperidade.
Prometo cultivar sempre a paciência e a espera, pois sei que minha prosperidade se dará segundo a Tua Vontade.
Que assim seja.

Afirmações positivas para atrair prosperidade:



Sou previdente e sempre guardo um pouco do que ganho.
Onde quer que eu trabalhe, sou admirado e bem-remunerado.
O dinheiro chega a mim de vários modos e até de maneiras inesperadas.
As oportunidades de ganhar dinheiro estão por toda parte.
Deus é minha fonte de suprimento, as riquezas fluem para mim com abundância.
A minha riqueza está na minha consciência, basta eu abrir-me para recebê-la.
O Universo diz sim para tudo que creio, eu creio na abundância e atraio dinheiro e prosperidade.
Ajudo os outros a se tornarem prósperos e assim atraio a minha prosperidade.
Amo o meu trabalho e sou bem remunerado por ele.
É um prazer administrar o dinheiro que ganho. Poupo uma parte e gasto outra.
Uso o dinheiro que ganho em coisas que me trazem felicidade. Permito que a maior prosperidade possível entre em minha vida.
Que sensação boa é a de ter dinheiro em abundância. O dinheiro é meu amigo.
A abundância do universo está disponível para todos e para mim também.
Penso grande e conquisto grandes coisas.

Ganho o dinheiro que preciso para fazer todas as coisas que desejo.

7- Como Atrair Saúde

Posso vencer doenças, atrair a saúde e bem estar?



A saúde é o bem mais precioso que podemos ter.
Todos nossos sonhos, desejos e objetivos se tornam secundários, quando nos falta a saúde.
Se uma simples dor no pé já nos afeta, o que pensar de uma doença de maior gravidade?
Somente quem perdeu a saúde, ou parentes muito próximos, conseguem compreender o sofrimento decorrente de uma doença.
Doenças limitadoras, doenças de curas difíceis, doenças de tratamento agressivo e outras, transformam internamente o individuo que tem uma completa mudança de valores.

O que é a doença e por que adoecemos?

É muito difícil que uma doença se estabeleça em pessoas que vivem em paz, que tenham hábitos saudáveis e que se dediquem ao auto aprimoramento.
Se nosso estado normal é sermos saudáveis, consideramos a doença como o resultado de alguma desarmonia.



Quando nos preocupamos excessivamente, se estamos estressados ou sobrecarregados, quando nos recusamos a perdoar, quando abusamos da alimentação, quando nos entregamos aos vícios, bebidas ou remédios o corpo fica debilitado e sujeito às doenças.
Nosso estado corporal é resultado de nossos pensamentos e ações, então a doença dificilmente se estabelece em uma pessoa cujas atitudes e pensamentos sejam positivos e harmoniosos.

E as doenças genéticas, ou acidentes que não decorrem da desarmonia?

Se acreditamos que existem efeitos sem causas anteriores, teremos dificuldades de compreender isto.
Mas se ligarmos os causas aos efeitos, começamos a entender que existe conecção em tudo, que Deus conhece e permite cada acontecimento que se faz necessário ao nosso aprendizado.

Como reverter uma doença?

Hoje, muitas doenças podem ser tratadas e curadas pela medicina tradicional, que dispõe de recursos muito avançados para isso. Outras doenças não apresentam diagnósticos precisos por parte dos médicos e requerem abordagens diferentes para serem tratadas.
A medicina alternativa e as terapias que tratam o corpo e a mente, são de grande valor para auxiliar pacientes que já tentaram por todos os meios a medicina tradicional e não obtiveram sucesso. A homeopatia, a fitoterapia a bioenergia e a acupuntura se destacam, pela grande ajuda que fornecem ao tratamento de seus pacientes.

Será que existe ainda outra maneira de obter a cura?

A resposta é “Sim”.
Muitas curas podem ser alcançadas pela “auto cura”. A cura pelo poder da mente.
Pensamentos direcionados para a cura e cheios de fé trazem energia nova para o corpo e, assim, realizam curas surpreendentes até para os médicos e cientistas. Existem muitos relatos de curas improváveis e inexplicáveis em pessoas “desenganadas” pela medicina.
O que teria provocado as curas*?*



O poder do pensamento, aliado à fé é a resposta.
Já foi provado pela ciência que uma atitude positiva do paciente perante a doença, pensamentos bem direcionados e a meditação, juntamente com a oração, têm o poder de trazer a saúde, melhor do que muitos remédios e tratamentos caros.

O que difere as pessoas que conseguem se curar das que não o conseguem?

Se você desejar saúde, motivado por um temor da doença, estará criando e fortalecendo as imagens mentais dela, que se sobrepõem ao desejo de ter saúde. Para obter a cura, é preciso fazer funcionar a Lei da Atração, através da qual recebemos aquilo que predomina em nosso pensamento.
Para obter a cura você deve acreditar que já está curado, que sua fé no resultado positivo é a realidade antecipada para você. Essa é a fé que Jesus nos ensinou e que faz toda diferença.

Portanto para ajudar a si mesmo, basta acionar pensamentos centrados na cura e não mais permitir a ocorrência de desarmonias que facilitem o desenvolvimento das doenças.
Corpo e mente estão integrados, um depende do outro para coexistirem em perfeita harmonia.

Como curar a depressão?

A depressão também pode ser considerada uma doença.
Os casos mais graves necessitam de ajuda médica e de fármacos que supram as deficiências nos neurotransmissores cerebrais verificadas no paciente.
Na maioria dos casos, porém, a depressão pode ser tratada com muita eficiência quando o paciente é induzido a ocupar o seu tempo com trabalho e atividades do seu interesse. Quando a mente do enfermo dirigir-se a um objetivo saudável, irá fazê-lo regularizar suas vibrações cerebrais e, assim, favorecer a cura naturalmente.
O trabalho é recurso extremamente valioso para fazer “passar o tempo” de maneira saudável, e os resultados apresentados pelas pessoas que se dedicam a ele são muito positivos.
Quando o individuo se envolve com algum tipo de trabalho ou responsabilidade, concentra-se na sua execução, o que o faz manter-se atento ao objetivo final. Desta forma, estimulados naturalmente, os neurônios

produzem enzimas carregadas de energia que trazem de volta o bom funcionamento do cérebro.
A oração, a meditação e as leituras, tem também um enorme poder para beneficiar os pacientes em depressão. Mas, como são raros aqueles que se concentram nessas atividades sem terem de volta os pensamentos pessimistas, o trabalho as caminhadas e a dança, devido ao esforço físico para desempenhá-los, produzem resultados mais imediatos.



Para quem está sofrendo da depressão também são indicados pequenos esforços dentro de casa, no jardim, concertando coisas, fazendo trabalhos manuais, ou participar de trabalhos voluntários.





Embora muitos pacientes se neguem a fazer esses trabalhos, alegando impossibilidade de realizá-los, os resultados obtidos por aqueles que tentam são muito positivos.

Oração para atrair a saúde.

Ó Pai Celestial,
Eu vos peço as bênçãos da saúde integral, a saúde do corpo e do espírito.
Vós que sabeis as nossas necessidades, concedei-me o dom da cura se isto for de acordo com vossa vontade.

Ó Jesus, nosso grande médico de almas, curai meu corpo, atendei-me em minha necessidade, concedei-me a perfeita saúde para que eu possa cumprir meus deveres.

Ó Pai, criador de todas as coisas,
Permiti que a saúde se manifeste em minha vida e que eu saiba valorizá-la.
Ensinai-me a praticar o amor incondicional e, assim, me libertar da doença e do sofrimento.
Que esta prece possa iluminar todas as pessoas que estão também à procura da saúde.
Amém.

Afirmações positivas para atrair a saúde.



Minha vida fica melhor a cada dia.
Acredito na vida e sei que sou capaz de me curar.
O agora é o único momento que viverei. Escolho aproveitar esse momento ao máximo.
Evito falar sobre doenças.
Estou sempre descobrindo novas formas de melhorar minha saúde.
Mantenho a saúde do meu corpo quando mantenho elevados meus pensamentos.
Estou livre da dor e totalmente em sintonia com a vida.
A cura acontece! Desligo minha mente e deixo que meu subconsciente promova seu trabalho de cura naturalmente.
Equilibro minha vida entre trabalho, descanso e diversão. Reservo um tempo igual a cada um.
Faço escolhas saudáveis, alimento-me com moderação e harmonizo minha mente.
Sou grato por estar vivo hoje. É uma alegria e um prazer viver mais um dia.
Oro a Deus, que sempre me auxilia a escolher os melhores médicos para atender minhas necessidades.
Confio em minha intuição. Estou atento e ouço minha voz interior, que sempre me encaminha corretamente.
Durmo bem todas as noites. Meu corpo agradece pelo modo como cuido dele.
Faço, sempre, tudo o que posso para ajudar meu corpo a manter a saúde.
Recebo orientação e proteção divinas o tempo todo.
Agradeço por meu corpo saudável e amo muito a vida.
Sorrio e tenho pensamentos prazerosos, pois sei que esse é o caminho mais rápido para a saúde.
Pensamentos felizes ajudam a tornar meu corpo saudável.
Sei como conectar-me à parte de minha mente que sabe como me curar.

Se deseja se auto curar faça assim:



Escreva algo assim em dentre os seus objetivos:

<u>Estou em processo de cura e para isso aciono o poder infinito da minha mente.</u>

Faça essa afirmação em voz alta todos os dias.

Procure não falar e não pensar em doenças.
Procure conhecer-se melhor através da meditação e pergunte-se:
O que pode ter ocasionado essa doença? Alguma desarmonia causada por mim mesmo? Ansiedade, rancor, excessos, mágoas, vícios, raiva, ciúmes, inveja?
Eu fico pensando ou falando sobre doenças e, dessa forma, atraindo-as?
Estou inconscientemente fortalecendo alguma doença por temê-la?
Como posso remediar dentro de mim o que causou essa doença?
Medite e silencie sua mente a fim de deixar espaços vazios entre os pensamentos. Você deve trabalhar nesses espaços vazios, inserindo imagens vivas e afirmações positivas da cura almejada.
Trabalhe as imagens, visualize a cura e a harmonia que estarão definitivamente presentes em sua vida e em suas atitudes.
Aprenda a sorrir, dê gargalhadas, se possível.
Imagine uma cena real, em que você está caminhando em uma praia, ao entardecer. Sinta a areia, a espuma das ondas em seus pés descalços e o bem estar que começa a tomar conta de você. Então, sinta a brisa vinda do oceano carregada de energias e de elementos invisíveis capazes de curar e trazer de volta a paz, a saúde e a harmonia.
Nesse momento, veja que você já está em processo de cura e sinta a alegria que advém desse momento! Você já conseguiu iniciar sua cura, portanto, parabenize você mesmo por isso.
Agora você começa a perceber que o seu estado normal é saudável e essa saúde voltou a você graças à sua nova atitude positiva perante a vida.
Nesse momento você retomou o comando de sua vida e permite somente o que for benéfico para sua saúde.
Faça uma prece e agradeça a Deus por ter-lhe dado essa oportunidade de vencer com seus próprios esforços.
Viva o dia a dia ligado às imagens que você criou e à sua cura já realizada.
Você deve repetir essa cena até torná-la real em sua mente, porque assim, ela irá tornar-se eficiente para dar à sua mente a crença interna de que aquilo já é verdade. Esse é o grande segredo do sucesso.

8- Como Atrair a Paz e Harmonia

COMO ATRAIR PAZ E HARMONIA?

Todos nós passamos por momentos de dor e dificuldades.
Perdas de familiares, enfermidades graves, separações e divórcios, parentes com vícios incontroláveis, grandes perdas financeiras, e a solidão estão entre os acontecimentos que causam dores avassaladoras.

Quando escrito em Chinês, a palavra crise tem dois caracteres, um representa “perigo” e o outro, “oportunidade”
Isto significa que as dificuldades, também, devem ser encaradas como oportunidades.
Enquanto uns se lamentam querendo se tornar vítimas dos acontecimentos, outros procuram ver as possibilidades que se abrem.

A dor nos faz agir, e procurar aquilo que pode nos reerguer.
Muitos se voltam para Deus e para as religiões, outros procuram por livros inspiradores de autoajuda.

Se estiver vivendo a dor neste momento, faz bem chorar um pouco, mas decida reerguer-se, aproveite esta “OPORTUNIDADE”

Para ter paz e harmonia devemos seguir estes princípios infalíveis.

1-Amor

2-Oração

3-Perdão

4-Doação

5-Fé

O AMOR



Podemos atrair paz e harmonia com o amor.
O amor é a força que sustenta o universo e é o maior segredo para o sucesso em tudo.
O amor pode nos elevar e nos inspirar mais do que qualquer outra coisa.
As grandes conquistas da humanidade, as obras primas da arte, da música, da poesia, sempre tiveram o amor como fonte de inspiração.
Quando entramos na faixa de sintonia do amor, atraímos a energia cósmica do universo, que emana de Deus e que passa a fluir por nós.
Na faixa de sintonia do amor, aprendemos a amar a todos e também a nós, aumentando a autoestima, indispensável para a paz e harmonia.



Como cultivar o amor dentro de nós?

A “Lei do Amor”, é universal, compreendida em todos os lugares, por todas as raças e não precisa de religião para ser praticada.
Devemos ver as pessoas com carinho e achar irmãos em todos os lugares.
Quando amamos, entendemos que o próximo tem desejos e necessidades semelhantes as nossas e, por isso, devemos fazer-lhes aquilo que gostaríamos para nós mesmos.
Para iniciarmos a prática do amor e receber sua energia, basta amarmos a cada pessoa que cruzarmos, oferecendo um sorriso e um bom pensamento.
Ao encontrarmos com as pessoas, procuremos sempre razões para felicitá-las e nunca para criticá-las, pois todos têm qualidades para serem admirados.
Quando conseguimos amar, estas vibrações procurarão por nós onde estivermos, pois necessitam retornar à fonte emissora.
Recebemos de volta as vibrações emitidas.



Afirmações para amar e aumentar a auto-estima.



Sempre recebo de volta aquilo que dou. Hoje, escolho dar amor a mim e a todos que encontrar.
O amor é a energia mais forte que existe e, agora, faz parte de mim.
Começo a olhar o mundo com olhos do amor.
Sou amado e me aceito exatamente como sou.
Minha autoestima aumenta a cada dia, porque aceito a pessoa que sou.
Eu me amo exatamente como sou e não exijo nada de mim para me amar.
A cada dia aprendo mais a amar e sintonizar minha mente com o amor.
Demonstro meu amor pelas pessoas, sendo gentil e oferecendo um sorriso sincero.

Exercício para aprender a amar a si mesmo e aumentar sua auto-estima.

1-Escolha um momento em que estiver as sós, olhe seu rosto no espelho e comece a conversar e fazer as pazes com você.
Repita muitas vezes esse exercício, até ser capaz de imaginar sua própria imagem, sorrindo e dizendo “EU TE AMO”.

2- Escreva uma lista com suas qualidades e coloque onde possa sempre lê-la.

- Escreva uma lista de objetivos já atingidos em sua vida até agora.
- Faça uma lista de coisas que te fazem rir.
- Faça uma lista de coisas que admira em si mesmo, como uma nota boa que obteve, algo bom que disse, a forma como educou seus filhos ou como se saiu bem em uma situação difícil.

Exercício para aprender a amar mais as pessoas.

1-A partir deste momento, cada pessoa que encontrar, em casa, na rua, no trabalho diga em silêncio “EU AMO VOCÊ”.
Embora ditas em silêncio, essas palavras iluminarão seu rosto, brilharão em seus olhos e trarão um sorriso a seus lábios.
Todos receberão as vibrações da energia de amor que partem de você.

2-Procure se lembrar de alguma pessoa que você tem dificuldade de amar. Elas são as que mais precisam receber amor e ficam sensibilizadas quando recebem essa energia poderosa.
Procure dizer a elas em silêncio: “Eu te compreendo e estou aprendendo a te amar!”

.

A ORAÇÃO

Com a oração podemos também atrair paz e harmonia.
A oração é nossa forma de comunicação com Deus.
É através da oração que voltamos nosso pensamento ao Pai, dirigindo-lhe um louvor um pedido, um agradecimento.

Oração é a respiração da alma. “Gandhi”



Nossas orações chegam até Deus?

Muitas pessoas acham difícil compreender como orações podem chegar a Deus através dos espaços infinitos do universo.
As orações são ondas de energia, que saindo do emissor, atingem distâncias inimagináveis e sua força é proporcional ao vigor de sua emissão.
Nossas orações são captadas por antenas invisíveis e as respostas chegam pelos mais diversos meios.
A oração é a forma que Deus escolheu para suas criaturas se comunicarem com Ele, portanto quando oramos, emitimos ondas mentais que procuram por Deus.

Nossas orações dirigindo-se a Deus são como um telefonema de um filho a um pai que vive distante. Certamente, esse pai fica contente ao ouvir a voz do filho, ao ser lembrado.

Nossas orações são respondidas por Deus?

Sim, Deus ouve todas as orações e as responde, porém a resposta não é sempre um “sim”, principalmente, quando esse “sim” representa algo que não nos convém, da mesma forma que não atendemos a qualquer pedido irrefletido de nossos filhos.
A resposta de Deus vem no tempo definido por Ele e não, em nossa urgência.

Podemos orar para pedir coisas e assim atrair o que desejamos?

Sim, podemos também orar pedindo, agrada a Deus que nos coloquemos em contato com Ele.
Ao pedirmos estamos também usando o poder mental, exercitando a nossa mente criadora, que faz funcionar a Lei da Atração.
Em várias passagens do Evangelho, Jesus nos ensinou que bastava pedir e que, se tivéssemos fé, todas as nossas necessidades seriam atendidas, mostrando-nos claramente que existe um suprimento ilimitado no Universo.

“*O que quer que seja que pedirdes na prece, crede que o obtereis, e vos será concedido.”* "Jesus"



Nossas orações são agradáveis a Deus?

Sempre o são, quando ditadas pelo coração, com humildade e intenções nobres que resultarão no bem.
Mas não quando são somente palavras repetidas ao vento, desprovidas de sentimentos, que nos coloquem em evidência, ou orações que partam de quem se recusa a perdoar.

Quando devemos orar?

Podemos orar todos os dias e iremos somente beneficiarmo-nos com esse hábito.
De manhã, ao levantarmo-nos, podemos endereçar louvor a Deus e pedir-Lhe por um bom dia de trabalho e, também proteção.

De noite, antes de deitar, podemos orar agradecendo e pedindo uma noite com sonhos tranquilos.
Podemos orar, pedindo inspiração e boas intuições para obtermos aquilo que desejamos.



Como Deus atende aos nossos pedidos? Existe o milagre?

Deus ajuda e dá aos homens de muitas maneiras, mas é principalmente através do próprio homem que Ele nos atende.
Quando oramos pedindo, precisamos saber que nossos pedidos não cairão do céu em nossa frente. Faz-se necessário o esforço, o trabalho e a ação de nossa parte.
Por que Deus precisaria do milagre para fazer Sua vontade, se Ele dispõe de meios e recursos naturais para isso? Por que Ele precisaria derrogar Suas próprias leis, perfeitas, sábias e eternas para executar Sua vontade? Pense e verá que o milagre nada mais é do que uma palavra utilizada para explicar algo natural, que ainda não compreendemos.

Qual a diferença entre os que alcançam e os que não alcançam seus pedidos?

Algumas pessoas alcançam suas graças por:

Acreditarem na eficácia de suas preces.
Criarem imagens da graça alcançada.
Fazerem afirmações positivas.
Estarem sintonizadas com seus pedidos.
Terem fé.
Acreditarem ser merecedoras de graças.
Acreditarem profundamente que certos lugares têm propriedades especiais.

Outras pessoas não alcançam suas graças por:

Duvidarem.
Bloquearem a energia universal quando praticam ações desarmônicas.
Criarem imagens negativas.
Quererem sempre receber antes de dar.
Repetirem palavras negativas.
Anularem sua fé por receio e medo.

Emitirem aos céus seus pedidos somente através de palavras sem sentimento.

O PERDÃO



Outro ingrediente básico para ter paz e harmonia, é o perdão.
A energia cósmica não flui por entre aqueles que se negam a perdoar.
O perdão verdadeiro é uma sublime conquista pessoal e fonte de harmonia e paz interior. Quando perdoamos, permitimos que a energia cósmica do universo volte a fluir dentro de nós e, assim, conseguimos, cada vez mais, atrair as coisas boas para nossa vida.



Se fomos ofendidos, ninguém mais do que nós mesmos pode saber como nos sentimos.
Somente em nosso interior estão os acontecimentos que deixaram marcas tão profundas.
Somente nós mesmos, podemos medir o sofrimento por uma ofensa recebida.
É por isso que o perdão é tão sublime, é uma conquista, uma vitória sobre nós mesmos.
O perdão é a "chave" que nos liberta da prisão.

Por que então perdoar é tão difícil?

Perdoar é difícil por tocar no nosso "Orgulho Ferido".
O ressentimento é um fardo pesado para quem o carrega, uma carga que nos impede de avançar.
Por essa razão, Jesus nos indicou o perdão como profilaxia da alma, como meio de curarmos nosso interior, como simples obrigação, visto termos sempre necessidade de perdão para nós mesmos.

Embora muitos anos já tenham se passado, lembro-me, perfeitamente, quando conversei com um senhor de cabelos brancos e já beirando os 70 anos que estava perturbado com um acontecimento em sua vida.



Ele me falou sobre a dor maior de sua vida, causada por seus filhos, que o haviam enganado.
Seus filhos o convenceram a doar-lhes ainda em vida, alguns de seus bens. Ele concordou, sob algumas condições. Segundo ele, terminada a partilha, eles o abandonaram sem cumprir sua parte no acordo. Eles haviam roubado o próprio pai.
Percebi que aquele senhor era muito apegado a suas posses e que os bens significavam muito para ele.
Seus filhos haviam tocado em sua parte mais sensível e ele não estava disposto a perdoar, mesmo tratando-se de seus únicos filhos.
Depois de ouvir, tentei fazê-lo ver as coisas por um ângulo diferente. Falei da Lei do Retorno, que é sempre exata e nunca erra quando entra em ação. Ele estava simplesmente recebendo de volta o que havia deixado atrás de suas próprias pegadas. Falei que ele deveria perdoar e esquecer, e que o mal pertence a quem o pratica e não, a quem o recebe.
Não tive mais contato com esse senhor, tampouco sei se ele perdoou, mas, na hora em que lhe falava, senti que ele refletia e pensava de um modo diferente.

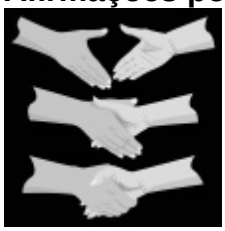
Se você carrega o fardo do ressentimento e ainda não conseguiu perdoar, saiba que o perdão verdadeiro é como o processo de cura de uma doença, requer tempo, tratamento e vontade de curar-se.

Oração para aprender a perdoar:

Querido Pai Celestial
Preciso de sua ajuda para me ensinar a perdoar aqueles que me feriram e perdoar a mim mesmo, pelas faltas que cometi.
Sei que necessito do Seu perdão e para isto quero também aprender a perdoar.
Hoje vejo a necessidade de perdoar para me libertar, para harmonizar meu espírito e viver em paz.
Neste momento, meu Deus, começo a perdoar a todos os que me ofenderam.
Envio para eles agora mesmo, bons pensamentos, e desejo que sejam felizes.
Sei que na verdade meus ofensores foram meus melhores instrutores, pois muito me ensinaram.
Que neste momento possam sentir as ondas de paz que lhes envio.

Que esta prece possa ajudar a todos os ofensores e todos os ofendidos, para que também possam se perdoar e se libertar.
Que assim seja, amém!

Afirmações positivas para perdoar.



Perdoando, sou o primeiro a ser beneficiado.
Meu coração se abre para o perdão e, assim, alcanço o amor.
Tudo pode ser resolvido com amor e perdão.
À medida em que mudo meus pensamentos, o mundo à minha volta também muda.
Estou em processo de mudança, passei a acreditar no poder do perdão e, assim, me liberto.
Perdoo as pessoas por todos os seus erros e também perdoo a mim mesmo.
Por meio do perdão, compreendo as pessoas e sinto amor por todas elas.
Ao me perdoar, fica mais fácil perdoar aos outros.
Amo e aceito os membros da minha família do jeito que eles são e não exijo que sejam como gostaria que fossem.
Tomei uma decisão, perdoo a (...)

Para exercitar o perdão:

Diga agora mesmo!

O perdão chegou em minha vida para ficar, a partir deste momento.

Isso se chama “Decisão”.
Você decidiu perdoar, e esse é o passo mais importante .

Silencie sua mente e visualize em letras grandes a palavra PERDÃO, até sentir que visão dela começa a fazer efeito positivo em você, relaxando-o e fazendo-o sentir-se bem. O segredo é a repetição.
Agora, faça a oração do “Pai Nosso” e grife mentalmente o parágrafo que diz:
“Perdoai as nossas ofensas, assim como perdoamos aquele que nos tem ofendido”
Continue esses exercícios por uma semana seguida e na semana seguinte, imagine-se, mentalmente, exultante de felicidade por ter começado a pensar positivamente em quem o ofendeu.

2-Memorize esta afirmação para ser lembrada todos os dias:

Estou em processo de mudança, e começo a perdoar.....
Desejo a ele(a) todo o bem do mundo e que seja feliz de verdade.

"A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las". Aristóteles



Doação

"Cada um recebe de acordo com o que dá. Se der atenção e carinho, há de ver-se cercado de afeto e Amor"

A doação também e excelente recursos para atrair paz e harmonia.
Todos sabemos que o universo é regido por leis, e uma dessas leis é extremamente simples e, ao mesmo tempo, muito poderosa, que funciona como uma corrente de energia e pode trabalhar em nosso benefício.
Essa lei foi estabelecida por Deus, para recebermos de volta, de forma multiplicada, aquilo que doamos.
Estamos falando da Lei das Trocas, ou seja," Dar e Receber".
Quanto mais doamos, mais recebemos, e assim por diante. Este fluxo de energia é perene e inesgotável.
Quando doamos, atraímos paz, saúde, bem estar e harmonia plena.



Porque ainda não aprendemos a doar?

O ser humano, por mais evoluído que seja em inteligência e tecnologia, moralmente, ainda tem muito a avançar. Nossa evolução não alcançou a plenitude da razão, por isso o egoísmo ainda fala mais alto.



O imediatismo ainda supera a crença de que mais adiante seremos recompensados por nossas ações generosas.
Quando aprendemos a doar do que temos e também nosso tempo em favor dos demais entramos no círculo de amor, paz e prosperidade universal, que abre nossos caminhos para a felicidade plena.
O desprendimento, a generosidade e a doação são ações nobres, que geram enormes benefícios para que as pratica.
O universo sempre opera por meio de trocas, dar e receber fazem parte desse fluxo da energia.

Dar é sempre ganhar, e nunca perder.

Quanto mais damos mais recebemos.
Quanto mais damos mais temos para dar.

Como fazer funcionar a lei do "Dar e Receber" ?

Basta entrar em sintonia com esta lei.
Basta não perder oportunidades de doar um pouco de si, sendo útil a alguém, basta doar um sorriso, uma prece.
Existe uma grande diferença entre doar apenas bens materiais e doar um pouco de nosso tempo. Podemos ser voluntários, buscando participar de algum projeto beneficente.
Devemos também lembrar de doar a nós mesmos, nutrindo nossa mente com princípios nobres e mantendo nosso corpo com moderação.
Podemos ainda, doar ensinamentos, ou qualquer outra coisa que possuímos e que possa ser útil para alguém.

"Dai e vos será dado" Jesus
"Eu não vim para ser servido, mas para servir." Jesus



Baseado na experiência, direi aos leitores, que temos que marcar uma data certa para dar início ao projeto de doação e serviço voluntário. Caso contrário, o tempo passará, assim como o entusiasmo e as oportunidades.



A experiência de doar e servir é inesquecível e nos proporciona tanto bem estar que é impossível descrevê-lo.

Devemos nos lembrar que essa energia não flui verdadeiramente, quando esperamos receber antes de doar, pois vai contra os princípios da lei.
Primeiro devemos doar, para depois receber.
Quando sentimos interiormente os benefícios e o prazer de doar, estamos evoluindo e curando nossa alma, e quando nos sentimos em equilíbrio, nossas ondas mentais se harmonizam, o que se reflete em nosso corpo, proporcionado a saúde.

"Repare o ritmo da vida, suas ações e reações, seus modos e atitudes, seus compromissos e determinações, e reconhecerá que você tem a situação que procura, e colhe exatamente o que semeia". André Luiz

A FÉ

A fé, a crença inabalável, é outro ingrediente necessário para termos paz e harmonia.
Quem tem fé tudo pode, e não tem de se preocupar com dificuldades e problemas, pois interiormente acredita que serão solucionados.

"Tudo é possível àquele que crê". Jesus



O que é a fé?

Fé é acreditar no que não se vê, no que não se toca, é acreditar ter o que se deseja, é ter certeza da realização de algo que ainda não aconteceu.
Fé é um sentimento misterioso, muitas pessoas dizem possuir, mas na verdade poucos realmente aprenderam a cultivá-la conscientemente e a dominar seus princípios.
Ter fé, é crer sem reservas no coração, é crer sem dúvidas secretas.
A fé, ou crença absoluta é uma energia muito potente, capaz de fazer acontecer o que se acredita, por isto devemos exercitá-la.
Quando, dizemos e acreditamos que algo “não vai dar certo”, estamos emitindo vibrações de fé, nesse acontecimento e atraindo os resultados dessa fé mal dirigida.
Quando, dizemos e acreditamos que algo “vai dar certo”, estamos emitindo vibrações de fé, nesse acontecimento e atraindo os resultados dessa fé bem dirigida.
Podemos comparar a fé, direcionada à fé mal dirigida, imaginado que estamos montados em um cavalo, que com rédeas bem justas pode ser útil, mas sem elas, pode causar muitos danos.
Precisamos tomar as rédeas da fé que existe dentro de nós e fazê-la tornar-se dirigida e presente. Para dominar os princípios da fé, temos que exercitá-la.
Temos também que mudar conceitos que nos fazem acreditar somente no que vemos. Ter fé é exatamente crer no que não vemos ou no que tendemos a não acreditar por algum motivo.

Por que o Mestre Jesus tanto nos falou da fé e tanto nos encorajou a desenvolvê-la?

Jesus, por muito amar-nos, desejava nossa felicidade, nossa saúde, nosso bem estar, e queria mostrar-nos o melhor caminho para isso. Ensinando a ter fé, ele estava nos ensinando a satisfazer nossas necessidades através dos nossos próprios meios e por nossos próprios méritos. Ele estava nos ensinando a pescar, em vez de nos dar o peixe.



Existem casos onde não poderemos atrair alguma coisa por maior que seja nossa fé?

Não, não existem exceções para o que se pode conseguir pela fé.

Como disse Jesus, “Tudo é possível a aquele que crê”.
Mas, você pode estar pensando que pessoas com determinadas doenças morrerão independente de sua fé na cura.
Nesses casos, para se compreender os desígnios de Deus, temos que elevar nosso pensamento no tempo e espaço e ver a vida como infinita, muito além do aqui agora.
Segundo a Lei da Causa e Efeito, alguns fatos devem acontecer obrigatoriamente, pois todas as causas têm seus efeitos marcados para acontecer no presente ou futuro. Portanto, algumas curas poderão não ocorrer para certas pessoas em sua atual jornada, pois isso seria contrário ao planejamento divino para elas. Mas isso não significa que não tenham exercido a fé. Significa, tão somente, que o tempo em que se realizarão será outro.

Afirmações positivas para aumentar a fé.



Tudo é possível para mim, pois aprendi a ter fé. Obrigado, Senhor !
Cada vez mais uso o poder da minha fé.
Jesus nos ensinou como desenvolver a fé e eu aprendi com Ele.
“Faça-se conforme a sua fé”, disse Jesus. Eu faço como a minha fé e realizo os meus desejos.
Estou em sintonia com Deus, que me orienta em tudo o que faço.
Agradeço a Deus-Pai por conceder-me a sabedoria e a fé que agora eu tenho.
Todo é possível para quem crê. Eu creio.
Sou um filho querido de Deus, mereço e posso atrair tudo o que desejo.
Estou aprendendo a desenvolver a verdadeira fé e isso me dá mais confiança.

Escolha o momento mais adequado quando estiver calmo em sua casa.
Sente-se na posição de meditar, relaxe e comece a pensar em um lugar onde lhe seja extremamente aprazível. Pode ser uma praia ao entardecer, um lago de águas calmas ou um bosque florido, desde que se sinta bem e confortável nesse lugar criado por sua mente.
Insira agora, em sua mente, um de seus desejos e sinta seus detalhes e suas minúcias.
Aja como se já estivesse de posse de seus desejos antes mesmo de tê-los.
Esse é o exercício da fé, que deve ser repetido muitas vezes até que faça parte de sua vida.

9-COMO ATRAIR UM PARCEIRO



Uma das coisas mais importantes para nossa felicidade é amar, nos sentir amados e ter uma vida íntima satisfatória.
Podemos ter dinheiro em abundância, carreiras de sucesso, a casa dos sonhos, amigos e muito mais. Porém, se falta a pessoa certa ao nosso lado, essas coisas são vazias e sem significado.
É por isto que quase todos nós estamos sempre em busca de relacionamentos compensadores para estarmos de bem com a vida.
Para atrair um grande amor, devemos, primeiramente, sintonizar-nos com as vibrações do amor.
Quando entramos na faixa de sintonia do amor, emitimos e atraímos a mais forte energia do universo, que passa a fluir por dentro de nós e, quando essa energia começa a circular em nossa vida, tornamo-nos receptivos para atrairmos o relacionamento afetivo que desejamos.
Para atrair um parceiro, devemos também acreditar que isso é possível, pois muitas pessoas querem ter um grande amor mas não acreditam que isso seja possível.
Para ajudar-nos a desenvolver a fé, devemos colocar em funcionamento os princípios que acionam essa força e, para isso, devemos sentir e visualizar a chegada desse amor e ter certeza de que aquele que procuramos também está à nossa espera.
Todos os pensamentos que retemos em nossa mente, que damos atenção e em que colocamos nossa energia, tendem a tornar-se reais. Por isso, precisamos direcionar nossos pensamentos àquilo que desejamos, e criar as imagens mentais do seu acontecimento.
Para conseguir seu parceiro, você deve focar nisso; agir como se já o tivesse conquistado.
Sua comunicação verbal também deve estar de acordo com o que você pretende, pois, se aquilo que você diz entrar em conflito com seu desejo, sua mente subconsciente não o atenderá.
Preste, portanto, atenção no que fala, pois o que dizemos tem um grande poder sobre o que vivemos.
Ao pensar em seu parceiro, você não pode emitir vibrações de dúvidas, pois dúvidas atraem somente mais dúvidas.
Outra coisa importante é a fé ativa. Você deve antecipar e fazer coisas que facilitem o encontro com o seu parceiro.

Exemplificando,

Se você deseja encontrar alguém, mas ficar parado dentro de casa, esperando que essa pessoa apareça por um encanto, você estará emitindo ao universo as vibrações de que não acredita nesse encontro. Ter fé ativa significa que você está sempre acreditando que HOJE é o dia de seu encontro com seu parceiro. Portanto, você não perderá nenhuma oportunidade para sair de casa e estará preparado para encontrá-lo.

Você acredita em simpatias para atrair um parceiro e um casamento?
Existe uma enorme quantidade de simpatias usadas para atrair um amor. Será que essas simpatias funcionam?
A resposta depende de sua crença. As simpatias são eficientes se você acreditar bem fundo que sim, pois, quando acreditamos, estamos pondo em funcionamento os princípios da Lei da Atração.
Não são os ingredientes secretos ou as fórmulas que fazem funcionar a simpatia, e sim, nossa crença em sua eficácia.
Se você pensar que a simpatia pode ajudá-lo a cultivar a fé, vá em frente, coloque toda a sua energia nela e terá sua recompensa.

Os pedidos e as preces também são muito eficientes para nos auxiliarem a criar pensamentos cheios de emoção, e é a emoção o que mais traz energia para acionar as forças invisíveis.
Você já se dedicou à prece com o pedido daquilo que deseja?
A prece é a expressão de uma idéia a respeito de algo que queremos que se realize. É o desejo sincero da alma. Origina-se em nossas necessidades mais profundas e revela as coisas que queremos na vida.

Oração para atrair um amor:

Ó grandioso Pai, criador de todas as coisas.
Permiti que meu coração esteja aberto e vigilante.
Que minha alma esteja em paz, à espera do amor de minha vida.
Quero um relacionamento saudável e profundo com uma pessoa que me ame de verdade.
Creio que a pessoa que procuro está também à minha procura e sei que logo iremos nos encontrar.
Faço tudo para merecer esse momento mágico em minha vida.
Peço, também, que eu saiba reconhecer imediatamente o meu amor e que a fusão entre nós seja profunda e imediata.
Que nossa vibração ilumine e ajude os que estão também à procura de seu amor.
Nesse momento, o ser que me completa, onde quer que esteja, sente as vibrações de felicidade que sinto agora.
Minha alma gêmea e eu agradecemos essa bênção do Universo.
Prometo cultivar sempre a paciência e a espera,
Pois sei que esse encontro se dará segundo a Vossa vontade.
Amém.

Afirmações positivas para atrair amor e romance.



Estou começando uma nova fase, atraio amor e romance para a minha vida.
Meu coração está aberto para um novo amor.
Estou rodeado de amor e tudo vai muito bem em minha vida.
Tenho um parceiro maravilhoso, estamos felizes e em paz.
A pessoa que procuro está também à minha procura e logo nos encontraremos.
Quero um relacionamento alegre e profundo com uma pessoa que me ame de verdade.
Meu coração está cheio de amor para dar.
Sou uma pessoa bonita e atraente.
Tenho segurança em meus relacionamentos; dou e recebo muito amor.
Só atraio relacionamentos saudáveis.
Mereço encontrar o amor da minha vida e tudo de bom que a vida tem a me oferecer.
Estou em processo de renovação e muita coisa pode acontecer, inclusive um novo amor.
Que sensação boa é a de amar e ser amado!
Quanto mais eu dou, mais eu tenho para dar. Dou e recebo muito amor.

Exercite-se assim:

Para atrair o seu parceiro ideal:



Em primeiro lugar, você deve escrever em sua lista de desejos, algo assim:

<u>Desejo atrair o companheiro certo para mim.</u>

Leia essa afirmação todos os dias.
Agora, procure se conhecer melhor meditando e fazendo algumas perguntas para você mesmo. Somente conseguirá se conhecer, se for honesto nas respostas.
Existe alguma razão em mim para meus relacionamentos anteriores não terem dado certo?
Será que sou muito exigente ou que me esforço suficientemente para manter meus relacionamentos?
Existe alguma coisa em mim que afasta as pessoas? O quê seria isso?
Quais são as minhas qualidades que podem me ajudar a atrair meu parceiro ideal?
O que estou disposto a transformar em minha personalidade para que as pessoas me achem um companheiro ideal? Como farei isso?

O que estou disposto a oferecer de bom para meu parceiro?
Existe algo que espero de um companheiro e que ainda não aprendi a oferecer?
Lembre-se que no jogo do amor, também, temos que dar antes de receber.
Medite através dessas perguntas até obter as respostas mais honestas possíveis e anote suas respostas.
De nenhuma forma idealize para o futuro seu encontro com a pessoa certa, pois nossa mente é muito específica e irá nos obedecer cegamente.
Sempre imagine que já chegou o futuro agora, que já tem seu companheiro ideal, que ele já se encontra a seu lado.
Seu novo modo de pensar deve considerar sempre duas pessoas, ou seja, se seu companheiro já se encontra ao seu lado, faça tudo, no dia a dia, considerando duas pessoas, dois lugares à mesa, dois travesseiros na cama etc. Isso significa fé ativa.
Agora, medite novamente e faça as perguntas que irão trazer à sua mente os detalhes de seu companheiro ideal, tornando-o real para você.
O que estou procurando em um companheiro? Amor, companhia, sexo gratificante, alguém para ouvir-me, alguém para ter filhos, carinho?
Como é o meu parceiro, quais devem ser as suas qualidades?
Que sentimento esse companheiro vai despertar em mim?
Qual a sensação de abraçá-lo e tocá-lo?
Crie as imagens mentais como em um cinema, em que você esteja ao lado de seu parceiro, que andem de mãos dadas, troquem palavras gentis e se toquem com muito carinho.



Lembre-se de não criar obstáculos e dificuldades para alcançar seu objetivo.
Concentre-se apenas no seu desejo.
Agradeça a Deus antecipadamente, pois no fundo da sua mente seu desejo “já” foi realizado.
Existe um tempo necessário entre desejar e obter, portanto, espere e confie.
Agora, vigie você mesmo e não permita pensamentos negativos que neutralizem os pensamentos positivos.
Se sentir-se desanimado, lembre-se de que o desanimo é a vibração contrária ao seu objetivo. Portanto, redobre seus esforços e nunca use a palavra desistir.
Lembre-se de me enviar um e-mail, dizendo como conquistou o seu novo amor.
Sua alegria será minha também.



augustosenna@task.com.br

10-COMO EMAGRECER E TER UM CORPO ESBELTO



A busca por um corpo esbelto está cada vez mais presente nos dias de hoje. Todas as pessoas gostam de ver pessoas magras, saudáveis e elegantes! Nossas saúde e autoestima também requerem um corpo com medidas adequadas. Um corpo com excesso de gordura é totalmente incompatível com a boa saúde.
Nos relacionamentos, os homens preferem as mulheres magras e as mulheres preferem homens elegantes, e isso é perfeitamente natural.
Para nos sentirmos bem por dentro, devemos começar por gostar de nós por fora também, desta forma, o excesso de peso é um problema que pode e deve de ser resolvido.

Como emagrecer?

Dietas, spas, contagem de calorias, remédios, exercícios... Existem variadas maneiras para perder peso, mas sabemos que a maior parte das pessoas que recorrem a elas acaba falhando.
Qualquer pessoa poderá dizer- lhe, que para perder peso de forma natural, você deve alimentar-se de forma controlada, fazer exercícios e que, se você consumir mais calorias do que gasta, irá engordar e, se consumir menos calorias do que gasta, irá emagrecer.



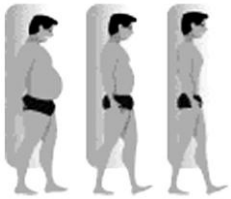
Fórmulas milagrosas não existem, e sim, novas abordagens, através das quais trabalhamos primeiro a mente, para depois entrar naturalmente nos exercícios físicos e na dieta, como conseqüência da nova programação mental.
Fazer exercícios de visualização, criar na mente a imagem de como gostaria que seu corpo fosse são as maiores motivações para começar um programa de reestruturação de hábitos.



A força de nossas palavras também não deve ser subestimada, pois estamos constantemente alimentando nosso subconsciente com elas. Se disser, em frente ao espelho, que está ficando gordo, sua mente tratará de obedecer-lhe cegamente trazendo-lhe mais fome, alimentos calóricos e menos exercícios. Suas afirmações em frente ao espelho devem trazer-lhe estímulo para uma nova forma de pensar.
Os pensamentos “gordos” devem ser substituídos pelos pensamentos “magros” e suas palavras devem acompanhar essa nova forma de pensar.
Pensar magro demanda esforço e disciplina para se adquirir um novo comportamento. Quanto mais você resistir aos desejos de comer, menos frequentes eles se tornarão. Dessa forma, a primeira coisa a ser feita é tentar essa experiência ao nível mental, visualizando uma cena em movimento, na qual você resiste à tentação e fica feliz com a sua vitória. Quando uma situação semelhante ocorrer, você saberá como reagir, por ter criado, anteriormente, esse padrão.
Para ajudá-lo a criar pensamentos “magros”, relacionamos eles para você:

Quem pensa magro compreende que controle alimentar deve ser algo definitivo e não, apenas tentativas isoladas.
Quem pensa magro tem sempre noção do quanto está comendo e, se por acaso, cometer exageros em uma refeição, diminuirá na próxima ou aumentará os exercícios físicos, como forma de compensação.
Quem pensa magro jamais recorre à comida para aliviar suas aflições.
Quem pensa magro sabe resistir a uma guloseima, mesmo que tenha muita vontade de comê-la.
Quem pensa magro come até o ponto de estar razoavelmente satisfeito, ainda que a comida esteja deliciosa.
Quem pensa magro acredita que, mesmo tendo engordado um pouco, pode voltar a emagrecer e logo se dedica a comer menos e a praticar mais exercícios.
Quem pensa magro aceita com resignação as restrições alimentares e não se tortura quando tem que recusar algum alimento delicioso.

Afirmações positivas para ter um corpo magro e esbelto.



Estou em processo de renovação, e aprendo cada dia mais, a educar meus hábitos.
Que sensação boa é a de ter um corpo magro e esbelto!
Gosto dos alimentos que são melhores para o meu corpo.
Desejo ter uma vida saudável e, para isso, cuido do meu corpo com amor.
Sou o único responsável por meus hábitos alimentares.
Penso como uma pessoa magra que sabe que controle alimentar é algo definitivo.
Eu passo a comer pouco, porque gosto de comer pouco e de sentir-me bem.
Eu sou o que penso que sou. Começo a ser magro e esbelto e é assim que vou continuar a ser.
Abandono, neste momento, os maus hábitos que me prejudicam.
Sou perfeito, saudável, magro e feliz.

Pratique assim:

Devemos iniciar, dando atenção à maneira de inserir na mente as imagens e informações necessárias para mudar hábitos, ou seja, quanto mais rica for sua maneira de vivenciar o que quer, maiores serão as chances de que o seu desejo se torne uma experiência real.

Escreva esse objetivo em sua lista de desejos e seja específico: imagine quantos quilos quer perder ou qual o peso que deseja ter, oferecendo ao seu subconsciente metas concretas para perseguir.
Medite profundamente, procure conhecer- se melhor, perguntando a si mesmo:
Por que estou acima do meu peso ideal?
Como devo agir para ter controle sobre meus impulsos alimentares?
Desejo, realmente, emagrecer?
Digo coisas a mim mesmo, que me distanciam da possibilidade de ter um corpo esbelto?
Tenho consciência de que o excesso de alimentação é também um vício?
Encontro desculpas, como falta de tempo, para não fazer exercícios?
Por que não levo adiante minhas tentativas para emagrecer?
Seja sincero em suas respostas se deseja conhecer as causas que o levaram a ter excesso de peso.

Anote as respostas que obteve.
Quando já tiver obtido as respostas necessárias, medite novamente e crie, em sua mente, a imagem de seu corpo transformado e esbelto.
Crie um filme mental com muita ação e movimento, em que é o ator principal e está vivendo uma nova vida, com hábitos novos e um corpo esbelto e saudável.
Focalize uma imagem de como você quer estar, pense no que estará diferente em sua vida, devido à sua mudança. Mande toda a energia de sua mente para essa imagem e concentre-se nela para que o exercício de visualização se torne fácil e automático.



A visualização é um exercício que requer treino para ser executado com excelência.
Durante seus momentos de visualização, vivenciando a experiência mental de ter um corpo esbelto, sinta-se antecipadamente alegre por já estar magro e por ter aprendido a recusar os alimentos que não lhe convêm. Emocione-se por estar esbelto, com seu objetivo alcançado.
Então, veja seu rosto com um sorriso de felicidade, porque você “já” conseguiu emagrecer. Imagine esse “futuro” sendo “agora”, ou seja, você já está magro e esbelto e aperta as mãos das pessoas que o elogiam.
Consiga uma foto antiga sua em que esteja magro ou modifique sua foto atual com os efeitos especiais de um computador, para que possa melhor imaginar o resultado final de sua mentalização . Se você mantiver esses exercícios de visualização, acabará conseguindo seu objetivo, pois essa técnica estimula nossa mente criativa, que sempre busca metas a cumprir.
Concentre-se no que quer e nos detalhes do seu corpo ideal. Quanto mais minúcias melhor, pois, assim, sua mente poderá determinar melhor o que irá realizar.
O pensamento positivo deve predominar, portanto é necessária vigilância total durante o dia, de modo que sejam permitidos apenas aqueles pensamentos que combinem com os seus objetivos.
Ao trabalhar seus desejos, os meios para alcançá-los serão definidos por sua mente subconsciente, que, no momento adequado, vai fazê-lo agir de maneira adequada para a execução de suas ordens.
Se você dedicar atenção ao seu objetivo, as oportunidades de exercitar-se e de vigiar seus impulsos alimentares aparecerão naturalmente e serão aproveitadas como nunca antes em sua vida, pois as energias do universo estarão ao seu lado, trabalhando para você.
Faça uma prece e agradeça a Deus por ter-lhe dado essa oportunidade de vencer através dos seus próprios méritos.
Viva o dia a dia sintonizado com as imagens de seu desejo já realizado.

11-COMO ATRAIR HARMONIA NO CASAMENTO



A harmonia dentro do lar é a base fundamental para estarmos em paz e, assim, capazes de concretizar nossos sonhos.
Casais em crise destroem os alicerces de um matrimônio que um dia foi cheio de promessas e juras de amor.

O que fazer quando chegamos ao limite, e o lar passou a ser um lugar de desarmonia? Devo divorciar-me?

Segundo pessoas que se separaram, existe um profundo desgaste no processo de divórcio e nas suas conseqüências, que, muitas vezes, são bem maiores do que manter-se casado. A separação e o divórcio são soluções drásticas para casos extremos e devem acontecer somente quando a reconciliação se tornou impossível.



Se você está vivendo uma situação de desarmonia em seu casamento, saiba que o tempo e a paciência podem trazer de volta o equilíbrio e sabemos que muitos casais, que já estiveram prestes a se separar, aprenderam a amar-se e a respeitar-se novamente.

Como fazer para reconstruir um casamento?

Aqui está um meio de auxiliar quem realmente deseja reconciliar-se. Siga as recomendações e verá os resultados.

Primeiro, escreva algo assim em sua lista de objetivos:
"Desejo atrair harmonia para meu casamento" e releia todos os dias, para manter bem viva essa decisão.
Para atrair um objetivo, devemos estar ligados e sintonizados a ele para, assim, carregá-lo de energias positivas.
Depois, em seus momentos de meditação, procure se conhecer melhor e responda a estas perguntas:
Por que meu casamento está em crise?
Visto que é impossível um só culpado, qual é a minha parcela de culpa?
Fico apontando as faltas do outro antes de apontar as minhas próprias?
Penso que para meu casamento dar certo o meu parceiro precisa mudar? Por que, então, não mudo eu?
Que tenho feito para fortalecer meu casamento?
Tenho feito a meu parceiro algo que não desejaria a mim mesmo?
Será que me silencio e fujo de uma boa conversa verdadeira e sincera?
Tenho me esforçado para manter acesa a chama do amor, fazendo os pequenos gestos diários de cordialidade que fazia nos tempos de namoro?
Esforço-me para oferecer mais e cobrar menos?
Tento fazer o melhor que posso para preencher as necessidades do outro, quanto a carinho, sexo e compreensão?
Procuro mais as qualidades do meu parceiro ou apenas seus defeitos?
Quanto mais sincero você for em suas respostas, mais perto estará de solucionar seu problema conjugal.
Tire suas conclusões e anote suas respostas.
Lembre-se de que, também no casamento, temos que dar antes de receber e plantar aquilo que queremos colher.
Agora é hora de mudarmos o foco das perguntas no intuito de começarmos a reconstruir o casamento.
O que você poderia começar a fazer, hoje mesmo, para renovar seu casamento?
Procurar aconselhamento profissional, comprar um presente, iniciar uma conversa cordial, dar um beijo especial, falar a verdade construtiva, procurar renovar a vida sexual, desculpar-se com sinceridade, cuidar mais da sua aparência, perdoar?



Anote suas respostas e comece a planejar como pode iniciar essas ações.
Faça uma prece pedindo a Deus que o ajude, dando-lhe a intuição para encontrar o melhor momento e as palavras certas para um dialogo construtivo.

Nesse ponto, comece a criar e a viver de modo antecipado, em sua mente, as imagens de um lar feliz.
Pense em tudo que um casal feliz faz, imagine todos os detalhes, as imagens, os sons, as sensações e, principalmente, as emoções.
Se quiser sexo gratificante com seu parceiro, pense, deseje, planeje e assim o atrairá, se quer que seu parceiro o ouça mais, procure imaginá-lo fazendo isso, se quer ser elogiado e valorizado pelo que faz, crie essas cenas mentais bem vivas.
Use a imaginação e a emoção para criar minúcias de um relacionamento harmonioso e dê total atenção a esse objetivo. Seu poder mental pode dar forma ao que quiser; portanto, persista, acredite, ocupe seus pensamentos com as imagens do que deseja, repita esses pensamentos a todas as horas e não somente durante a meditação.
Imagine, principalmente, a emoção que sente com a volta da harmonia.
Nossa mente subconsciente trabalha perseguindo metas que inserimos pelo pensamento consciente e elas se tornam tanto mais reais quanto mais atenção damos a elas. Desta forma, use esse conhecimento em seu próprio benefício e solte seus pensamentos criadores.
Não se preocupe se seu parceiro ainda não souber de sua decisão e de sua nova estratégia para reconstruir o casamento, faça a sua parte, ensine, dando o seu exemplo!
Assista a filmes românticos, colecione fotos de casais felizes, passe a sorrir mais e crie um ambiente que favoreça a reaproximação.
Se você constatar que os problemas conjugais que vive são causados por seu parceiro, devido ao desequilíbrio dele com vícios degradantes, e que tem tentado fazer a sua parte, mas está vivendo desarmonias, lembre-se de que existe um motivo anterior para isso no círculo de causa e efeito no tempo e espaço. Se você não pode mudar completamente uma situação, pode criar um futuro melhor se visualizar você mesmo enfrentando, corajosamente, seus problemas e convivendo com eles da melhor forma possível.
Agradeça a Deus antecipadamente, pois isso demonstra fé e tudo é possível para quem tem fé.
Existe um tempo necessário entre desejar e obter, portanto, espere e confie.
Vigie você mesmo, anote lembretes de seu novo modo de agir e de pensar e fixe-os nos lugares que mais frequente durante o dia.
Se sentir-se desanimado, lembre-se que o desânimo é uma vibração contrária ao seu objetivo, portanto, redobre seus esforços e nunca use a palavra desistir.

12-COMO USAR A ATRAÇÂO PARA MELHORAR O DESEMPENHO ESPORTIVO



O sonho de todo atleta é o alto do podium, a medalha de ouro, ser o campeão. Sempre soubemos que o desempenho esportivo estava ligado à aptidão, ao treinamento e à dedicação do atleta.

Hoje, sabemos que essa afirmação é apenas parte da verdade e que a mente também pode ser treinada com eficiência, de modo a acelerar os resultados positivos.

Os grandes recordistas da atualidade já ensaiam mentalmente cada passo, cada braçada, cada movimento.

Se você é um daqueles que acreditam no poder da mente, pode largar na frente, caso se aplique, também, aos treinamentos mentais.

Na universidade de Chicago, nos EUA, foi feita uma experiência científica para saber qual era a eficiência do treinamento mental no desempenho esportivo, e os resultados foram extraordinários.

Um grupo de estudantes, com mais ou menos as mesmas habilidades em basquete, foi dividido em três subgrupos e foi pedido que fizessem um certo número de arremessos livres com a bola em direção a cesta, cujos resultados percentuais foram anotados. Depois disso, foram dadas instruções específicas para cada grupo:

O primeiro grupo não deveria praticar nenhum tipo de arremessos nos próximos 30 dias.

O segundo grupo deveria praticar arremessos livres durante uma hora por dia, durante 30 dias seguidos.

O terceiro grupo deveria praticar arremessos mentais visualizados, durante uma hora por dia, durante 30 dias seguidos.

Ao final do prazo estipulado, os estudantes foram testados novamente.

Não foi surpresa o resultado do grupo número um, aqueles que não praticaram, não obtiveram nenhuma melhora em relação á primeira tentativa.

O grupo número dois, aqueles que treinaram na quadra seus arremessos, melhoraram seus resultados em 24 por cento.

O resultado mais impressionante foi encontrado no grupo número três, aqueles que treinaram arremessos mentais visualizados, melhoraram dos seus resultados em fenomenais 23 por cento, quase a mesma melhora obtida pelo grupo que praticou arremessos reais diariamente.

Podemos, então, concluir que se somarmos o treinamento prático, com o treinamento mental teremos resultados excepcionais.

Como montar uma equipe vencedora?

O bom treinador deve tentar trazer, para o convívio do grupo, pessoas que saibam ensinar a visualização para que auxiliem os jogadores a fazerem exercícios mentais após os treinos.
Deve também ter a perspicácia de saber qual de seus atletas, comunica positivamente consigo mesmo alimentando-se com a autoconfiança que irá refletir-se na hora do jogo.
Aquele que melhor antecipar mentalmente o que fará quando estiver em ação é, provavelmente, quem melhor visualiza e deve ser escalado sempre, pois fará a diferença.



Para saber antecipadamente qual jogador melhor usa suas faculdades criativas e que melhor visualiza, o treinador deve fazer exercícios que testem essas qualidades.
Os exercícios de visualização devem fazer parte da rotina de treinamentos e não deve ser utilizada apenas em datas próximas as competições ou grandes decisões.
A visualização pode reduzir sensivelmente as contusões e as visitas ao departamento médico, bem como o tempo de recuperação de lesões.
A jogador que faz a diferença para a vitória da equipe é aquele que já fez um ponto, um gol, etc. que já viu o resultado sua ação antes de fazê-la.



Essa é a visualização que o treinador deve exercitar e estimular em sua equipe, tanto quanto a preparação física e técnica.

Afirmações positivas para melhorar o desempenho esportivo.



Sei que tudo posso, confio plenamente em mim e em minha capacidade.
Minha mente sabe de tudo o que preciso fazer para conquistar meus objetivos.
Se cometi erros no passado, aprendo que isso faz parte do meu aprendizado e me torno capaz de acertar mais.
Falo sempre com confiança sobre os meus planos e as minhas palavras se tornam profecias.
Quando falo a todos que já sou campeão, torno-me mais confiante e já me vejo erguendo meu troféu.
Estou sempre descobrindo novas formas de melhorar meu desempenho esportivo.
A cada dia, concentro-me mais em meu objetivo e renuncio a certos prazeres que podem afastar-me dele.
Já posso escutar centenas de pessoas gritando o meu nome, sei exatamente o que quero e já sinto o resultado de meus pensamentos.
Meu sucesso depende apenas de mim e colho exatamente aquilo que planto.
Se focar-me plenamente em meu objetivo, se moldar em minha mente aquilo que quero, vou colher exatamente o que planejo.

Exercite-se

Primeiramente, escreva, em sua lista de objetivos, exatamente aquilo que deseja, como por exemplo:
Desejo bater o recorde tal.
Desejo ser campeão do campeonato tal.
Quero ganhar a medalha de ouro na competição tal.
Depois, em seus momentos de meditação, pergunte e responda a você mesmo as questões seguintes, rodando um filme mental, no qual é você é o ator principal. Quanto mais realismo e mais sentimentos, melhor.
O que pretendo com meu objetivo? Fama, dinheiro, superação pessoal?
Como serão meus treinamentos físicos?
Como serão os meus treinamentos mentais?
O que estou disposto a fazer mais que meus concorrentes e que seja vantajoso para mim?
Que técnica vou criar ou melhorar para alcançar meus objetivos?
Que sentimento terei, quando estiver no lugar mais alto do pódium, erguendo meu troféu?





Quais serão as minhas declarações aos repórteres, que irão pedir-me entrevista?
A quem vou dirigir meus agradecimentos?
Consiga filmes e documentários que falem do seu objetivo e sejam inspiradores para assistir por diversas vezes, até que as cenas da alegria da vitória estejam bem gravadas em seu subconsciente.
Consiga fotos de medalhas e troféus e fixe-os em um lugar que veja todos os dias.
Nunca imagine que vai conseguir realizar seu objetivo no futuro, pois essa é a razão de muitos fracassos. Para nossa mente, o futuro sempre está ainda por acontecer, então, nada se torna real no presente.
Sempre imagine que já é o campeão. Esse pensamento deve predominar, portanto, é necessária a vigilância dos pensamentos, de modo a permitir apenas aqueles que combinem com os seus objetivos.
Esforce-se e persista, pois você tem que percorrer um caminho cheio de lutas e trabalho antes de ver seu desejo tornar-se real.
Vigie você mesmo e não permita a ocorrência de pensamentos negativos que neutralizem os pensamentos positivos.
Se sentir-se desanimado, lembre que desânimo é vibração contrária |à obtenção do seu desejo, portanto, redobre seus esforços e nunca use a palavra desistir.
Viva e seja alegre hoje.

13-A FELICIDADE

“Quando aprendermos a fazer alguém feliz, quando nossas ações espalharem sorrisos, quando nos tornarmos instrumentos do bem, seremos perfeitamente felizes” . Augusto Senna

Qual é o objetivo comum que todos desejamos atrair?



A felicidade é o grande objetivo de todos nós e de nada adianta conquistarmos objetivos, sem poder desfrutá-los com alegria. Por isso, falar sobre a felicidade é tão importante.
Recentemente, muitos cientistas têm tentado decifrar os segredos da felicidade. Eles têm feito estudos científicos para saber quais são as fontes da felicidade humana, e acordo com eles, até um certo nível, a riqueza e sucesso material trazem, de fato, mais felicidade. Esse estudo comprova o que, na verdade, já sabíamos. Quando uma pessoa progride de um estado de pobreza, para um estado onde possa satisfazer suas necessidades e, deste nível, até a posse do suficiente para uma vida confortável sua felicidade de fato aumenta. Entretanto, após um certo ponto, mais riquezas, mais bens matérias não trazem satisfação. Quando se atinge esse nível, o que passa a importar são fatores não materiais; ou seja, algo que alimente a alma.
Alimentamos a alma quando proporcionamos felicidade a alguém, quando nos doamos em favor de alguma causa, quando nos tornamos instrumentos do bem. São nossas obras que falam a Deus por nós, o quanto fomos úteis em sua criação. Agindo assim, ajuntamos nosso verdadeiro tesouro, que não pode ser roubado ou destruído.

Podemos ser felizes agora, mesmo que não tenhamos conseguido aquilo que desejamos?

A resposta é “Sim”, e nela está todo o sentido deste livro.
Se, no intuito de sermos felizes, antecipadamente possuímos as coisas que desejamos, é sinal de que já aprendemos o sentido da “FÉ”; e quem tem fé, tem tudo.
Você pode ser feliz aqui e agora, mesmo sem poder tocar no que já tem. Essa certeza pode trazer a felicidade agora mesmo.

Se quiser atrair ainda mais felicidade para a sua vida, aproveite estas dicas:

Espalhe sorrisos por onde for.
Faça pelo menos uma boa ação por dia, inclusive para com você.
Agradeça sempre.
Nos negócios, tenha a certeza de que todos estão ganhando.
Pague suas contas em dia.

Faça preces diárias.
Não adie uma alegria.
Perdoe 70 vezes 7 inclusive a você mesmo.
Gaste menos do que ganha.
Coma para viver, não viva para comer.
Faça alguma coisa pelo planeta que o abriga.
Faça o bem em segredo.
Plante uma árvore.
Viva somente um dia de cada vez.
Ame a você e a todos que encontrar.
Cultive a simplicidade e a humildade.
Trate as pessoas como espera ser tratado.
Seja generoso e empreste a quem pedir-lhe.
Dê bons exemplos e auxilie as crianças.
Olhe para o alto e lembre-se daquele que o criou.
Seja previdente, poupe para o amanhã.
Preocupe-se mais com sua vida, do que com a vida alheia.
Fale somente bem das pessoas.
Não reclame.
Aprenda a confiar e a ter fé nas pessoas.
Cultive a paciência.
Fuja da ociosidade.
Trabalhe para se sustentar.
Não leve tudo tão a sério, cultive o bom humor.
Valorize o tempo.
Faça exercícios físicos.
Confie em Deus.

Afirmações positivas para ser mais feliz:



Conquisto pessoas em todos os lugares que vou, espalho sorrisos e atraio simpatia.
Lembro-me sempre de fazer o bem e praticar a caridade aos meus semelhantes.
Agradeço ao Pai maior todos os dias, pois sei que sempre recebo muitas bênçãos em minha vida.
Quando negocio alguma coisa, sempre me lembro que todos devem ganhar e ter benefícios.
Pago minhas contas sempre em dia, pois entendo que gostaria de receber, também, em dia.
Lembro-me de fazer minhas preces e, assim, aproximo-me mais de Deus.
Hoje é dia de ser feliz, aproveito todas as oportunidades para viver a vida plenamente.

Posso, hoje mesmo, fazer algo pelo meu planeta e aproveito todas as oportunidades para conservar os recursos naturais disponíveis.
Faço o bem em segredo e vou acumulando créditos no banco do Universo.
Sou generoso e empresto a quem me pede, sou feliz em ser útil.
Tanto quanto me é possível, ensino, dando bons exemplos, que sempre são melhores do que apenas palavras.
Sei que o trabalho me traz dignidade e os recursos de que necessito, portanto, aproveito todas as oportunidades para trabalhar e ganhar honestamente.
Valorizo o tempo de que disponho, pois sei que as horas não podem voltar.
Aproveito todas as horas do dia para agir e fazer o que preciso.
Aprendi a exercitar-me e sei que isso me traz saúde física e mental.
Cultivo e pratico valores nobres da alma como simplicidade e humildade.
A cada dia, amo e confio mais em Deus.

Gostaria de te pedir, que me mantivesse vivo e útil nas mãos de outro leitor.
Pense em alguma pessoa que esteja precisando e doe-me com alegria.
Pratique o “dar” e o receberá, também.

REVISÃO E CORREÇÂO

Tatiana Salazar Silva Pinto
Vilma Soares

CONTATO

Gostaria imensamente de receber emails dos leitores contando suas experiências com a Lei da Atração e se este livro foi útil.

augustosenna@task.com.br



FIM