Com a sabedoria de

Louise Hay



como AMAR a si mesma

DEVOCIONAL DIÁRIO

editora pausa

Com a sabedoria de

Louise Hay



como AMAR a si mesma

DEVOCIONAL DIÁRIO

editora pausa

Como AMAR a si mesma

DEVOCIONAL DIÁRIO

Louise Hay

Como AMAR a si mesma

DEVOCIONAL DIÁRIO

TRUST LIFE
Copyright © 2023 Editora Pausa
Originally published in 2018 by Hay House, Inc.
Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou sob a forma de gravação; nem este pode ser armazenado em um sistema de recuperação, transmitido ou copiado para uso público ou privado, além de breves citações incorporadas em artigos e resenhas, sem permissão prévia por escrito do editor.
A informação dada neste livro não deve ser tratada como um substituto para aconselhamento médico profissional; sempre consulte um médico. Qualquer uso de informações neste livro estará a critério e risco do leitor. Nem a autora nem o editor podem ser responsabilizados por qualquer perda, reivindicação ou dano decorrentes do uso, ou uso indevido, das sugestões feitas, do não recebimento de aconselhamento médico ou de qualquer material em *sites* de terceiros.

Editora da primeira versão Silvia Tocci Masini
Coordenação editorial Bookwire Brasil
Tradução S. T. Silveira
Preparação Paula Hercy Cardoso Craveiro
Diagramação Isabela Brandão
Capa Henrique Quadrelli

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hay, Louise, 1926–2017
Como amar a si mesma : devocional diário / Louise Hay ; tradução S.T. Silveira. –2. ed. – São Paulo: Bookwire Brazil Holdings, 2023.

Título original: Love yourself, heal your life workbook.
ISBN 978-65-5070-448-3

1. Amor próprio 2. Autoaceitação 3. Autoa juda 4. Mudabça (Psicologia) I. Título.

23-183815 CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoaceitação : Psicologia aplicada 158.1

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253

SUMÁRIO

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO

PREFÁCIO

A última vez que vi Louise Hay, cerca de um mês antes de seu falecimento, partilhei com ela a ideia de criar um livro anual com registros diários retirados de seus principais trabalhos. "Oh, eu adorei a ideia!", Louise disse entusiasmada, apertando ambas as mãos. Ela parecia uma garota que tinha recebido um bolo de aniversário. Enquanto seu corpo era frágil – ela tinha 90 anos –, seu espírito estava radiante e cheio de propósito.

Compartilhei a emoção de Louise e lhe disse: "Um livro com seus ensinamentos favoritos é uma ótima maneira de seus leitores vivenciarem você todos os dias. Eles poderão tomar café da manhã com você, meditar com você, colocá-la na prateleira do banheiro [Louise riu muito quando ouviu isso], lê-la no trajeto e levá-la com eles durante todo o dia".

"Sabe, vou para a cama com milhões de pessoas em todo o mundo todas as noites, não é?", Louise disse com brilho nos olhos.

"Sim", eu respondi.

"E você sabe que eu acordo todas as manhãs com milhões de pessoas também!", ela disse, referindo-se à tradição de milhões de fãs em todo o mundo que começam e terminam seus dias com suas afirmações, tanto por escrito, seja por meio de um de seus programas de áudio.

Louise foi um ícone no movimento de autoajuda durante décadas, mas nunca se estabeleceu como uma guru infalível com todas as respostas. Na verdade, ela sempre enfatizou que é você quem tem o poder de curar sua vida. Ela estava aqui apenas para guiá-la no caminho da lembrança da verdade de quem você é: poderosa, amorosa e adorável. No entanto, sua jornada para se tornar a "Rainha

da Nova Era", como o *The New York Times* a apelidou em 2008, foi tudo, menos fácil ou convencional.

Louise compartilhou de maneira corajosa e franca sua história de vida em seus livros, incluindo ser abusada por seu padrasto e estuprada por um vizinho, desistir do Ensino Médio, engravidar e entregar sua filha recém-nascida para adoção em seu 16º aniversário. "Não tive coragem de me matar, mas rezava todos os dias para que eu morresse logo", disse-me Louise uma vez. "Minha vida foi muito dolorosa, porém, de alguma forma, consegui progredir."

Ela se mudou para Chicago, onde aceitou qualquer emprego que pudesse encontrar. "Fugi do abuso que sofri em casa, no entanto, sempre me deparei com mais abusos aonde quer que fosse", lembrou Louise. Em 1950, mudou-se para Nova York, onde trabalhou como modelo de alta costura para *designers* como Bill Blass, Pauline Trigère e Oleg Cassini. Em Nova York, conheceu e se casou com Andrew Hay, um empresário inglês com quem viajou pelo mundo, conheceu a realeza e até jantou na Casa Branca.

O mundo de Louise desmoronou quando, depois de 14 anos de casamento, seu marido a deixou por outra mulher. "Encontrei-me de novo no fundo do poço!", ela me contou. "Aquele poço foi o pior. Eu não queria nada mais além de rastejar para baixo e desaparecer."

Um dia, um amigo a convidou para uma palestra na Primeira Igreja da Ciência Religiosa. "Eu quase não fui, mas fico feliz por ter ido", disse Louise. "Naquela noite, ouvi alguém dizer: 'Se você está disposta a mudar seu pensamento, você pode mudar sua vida'. Algo dentro de mim disse: 'Preste atenção nisso', e foi o que eu fiz."

Durante a noite, Louise se tornou uma ávida estudante de metafísica e espiritualidade do Novo Pensamento. Dentre seus autores favoritos estavam personalidades como Florence Scovel Shinn, Ernest Holmes e Emmet Fox. "Eu não lia um livro há anos, porém, naquele momento, passei a ler todos os dias", recordou. "Eu estava pronta, e quando a aluna está pronta, os professores e os ensinamentos aparecem."

Louise treinou como praticante de Ciências Religiosas, depois estudou Meditação Transcendental com Maharishi Mahesh Yogi na sua

universidade em Fairfield, Iowa.

Na "Escola de Ciência Religiosa", como Louise a chamou, ela aprendeu muito sobre a relação entre as doenças e os padrões mentais que as criaram. (Ela sempre chamou a doença de mal-estar para enfatizar a relação entre uma doença e qualquer coisa que não esteja em harmonia com você ou seu ambiente). Louise começou a coletar informações dos livros que lia, das pessoas com quem trabalhava e de seus próprios pensamentos e pesquisas. Por insistência de muitos que tinham visto sua lista, ela transformou suas anotações em um pequeno livro azul intitulado *What Hurts*. Inicialmente, ela imprimiu 5 mil cópias. "Alguns dos meus amigos estavam preocupados que eu tivesse imprimido 4 mil cópias a mais e que não conseguisse recuperar meu dinheiro", ela me contou. Seus amigos não precisam se preocupar. Seu "pequeno livro azul", como ficou carinhosamente conhecido, esgotou-se em dois anos. Confiante de que havia uma necessidade real dessa informação, Louise expandiu o material para o livro *Heal Your Body*.

Foi por volta dessa época que Louise foi diagnosticada com câncer de colo do útero. "Outro fundo de poço", ela exclamou. "Contudo, dessa vez foi diferente. Minha professora me disse: 'Louise, você não passou por tudo isso para morrer agora. Você tem uma vida para viver. É hora de pôr em prática o que você sabe.' Então foi isso que eu fiz." Louise criou um programa de tratamento para ajudar a curar sua própria doença e aplicou seus princípios do Novo Pensamento. Ela se concentrou no perdão. Depois de vários meses de trabalho com uma equipe de terapeutas, nutricionistas e fisioterapeutas, seu médico confirmou que seu corpo estava livre do câncer.

Em 1984, Louise fundou a empresa Hay House para publicar seu livro *You Can Heal Your Life*. Ela incluiu material de seu pequeno livro azul e ensinamentos de suas palestras muito populares, bem como histórias de seus clientes e amigos.

Você Pode Curar Sua Vida (1984) se tornou um fenômeno editorial. A obra já vendeu mais de 50 milhões de cópias em todo o mundo e fez de Louise uma das autoras mais vendidas da história – e a quarta

autora mais vendida depois de J. K. Rowling, Danielle Steel e Barbara Cartland. Além disso, ajudou a criar um gênero de livros de autoajuda.

Uma das coisas pelas quais Louise pode ser muito lembrada é seu trabalho pioneiro com homens e mulheres vivendo com HIV/aids durante a epidemia da década de 1980. A classe médica não sabia o que fazer e as pessoas temiam até mesmo tocar em alguém com a doença. Os diagnosticados com HIV ou aids eram os novos marginalizados, vivendo com medo e vergonha. Sem se intimidar, Louise deu um passo adiante e liderou um grupo de apoio para pacientes HIV positivo e com aids todas as quartas-feiras à noite durante seis anos e meio.

"Um cliente particular me perguntou se eu faria uma reunião para homens com aids. Eu disse que sim. E foi assim que tudo começou", disse-me Louise. Seis homens apareceram para a primeira reunião, que Louise realizou na sua sala de estar. "Eu disse aos homens que iríamos fazer o que sempre faço, que é focar no amor-próprio, no perdão e em abandonar o medo. Também lhes disse que não íamos ficar ali sentados à toa nos encarando, porque não iria ajudar ninguém."

Os encontros semanais cresceram rapidamente em atenção e ficaram conhecidos como Hayride. "Por fim, cerca de 90 homens acabaram espremidos na minha sala de estar. Não sei bem o que pensavam os vizinhos! Toda semana conversávamos, chorávamos, cantávamos juntos, fazíamos trabalho com espelhos e todo tipo de meditações de cura para nós, uns aos outros e para o planeta. Terminávamos cada noite com abraços, o que era bom para o amor e muito bom para a nossa caminhada", lembrou Louise com um grande sorriso.

Reconhecendo a necessidade do trabalho de Louise, a cidade de West Hollywood deu a ela um espaço que podia abrigar centenas de pessoas. "Por fim, tivemos quase 800 pessoas nas nossas reuniões de quarta-feira à noite.

Agora não eram apenas os homens com aids que vinham. Eram homens e mulheres. E os membros da família também. Sempre que a mãe de alguém ia à sua primeira reunião, recebia uma ovação em pé de todos nós."

Daniel Peralta, um dos amigos mais próximos de Louise, encontrou-a pela primeira vez em janeiro de 1986, quando ele assistiu à pré-estreia de um filme sobre as Hayrides, chamado *Doors Opening: Uma Abordagem Positiva da aids*. "Louise Hay me apresentou o amor incondicional", disse-me Daniel uma vez. Em um artigo sobre as Hayrides, Daniel escreveu sobre a infinita bondade de Louise e sua generosidade de espírito: "Louise Hay estava inaugurando uma nova possibilidade, uma nova maneira de ser. Ela nos introduziu ao amor a nós mesmos e delineou passos práticos para iniciar esse processo. Convidou-nos gentilmente a estarmos conosco de uma maneira nova e diferente, e a praticar a autoaceitação e o autocuidado. Não só era cativante, como também curava. Eu me lembro claramente de como Louise tinha essa incrível habilidade de criar rapidamente um sentido de comunidade e unir as pessoas, um coração de cada vez".

Em março de 1988, Louise recebeu convites para aparecer no *The Oprah Winfrey Show* e no *The Phil Donahue Show* na mesma semana! Depois de suas aparições diurnas na TV, seu livro *Você Pode Curar Sua Vida (1984)* entrou na lista de *best-sellers* do *The New York Times* e ficou lá por 13 semanas. Louise Hay era agora um nome familiar nos EUA e em todo o mundo.

Felizmente, Louise tinha contratado ajuda e incorporou a Hay House como uma empresa em 1987; eles provaram estar equipados para o desafio trazido por sua nova fama! Um contabilista de 25 anos de idade chamado Reid Tracy foi uma decisão de contratação muito acertada. Ele chegou ao cargo de presidente da empresa em 1998 e ajudou a transformar a Hay House em líder mundial do movimento de cura e autoajuda. A empresa cresceu da publicação de livros para a produção de gravações de áudio, cartões, filmes, cursos on-line, *workshops* internacionais e muito mais. A Hay House abriu escritórios na Austrália, Inglaterra, África do Sul e Índia para que Louise se sentisse em casa onde quer que estivesse no mundo.

Embora a Hay House tenha iniciado compartilhando os ensinamentos de Louise, rapidamente começou a acolher outros na família, incluindo os principais autores e professores, como Wayne Dyer, Marianne Williamson, Caroline Myss e Deepak Chopra. Em uma

entrevista para o Hay House World Summit em 2015, Louise me disse: "É claro que eu queria que nós [Hay House] tivéssemos sucesso financeiro para que pudéssemos pagar salários e cuidar de todos, por outro lado, eu também tinha uma visão mais ampla. O que eu sabia naquele momento, e ainda acredito hoje, é que o verdadeiro propósito da Hay House é ajudar a criar um mundo que seja seguro para que possamos nos amar uns aos outros. Com cada livro que imprimimos, abençoamos o mundo com amor".

Em anos posteriores, Louise retirou-se do dia a dia da Hay House e deu mais atenção à sua instituição de caridade, a Fundação Hay, que fundou em 1986. "Vejo o planeta curado e inteiro, com cada pessoa alimentada, vestida, abrigado e feliz", afirmou, apoiando muitas causas valiosas. A Fundação Hay raramente torna público seu ativismo amoroso no mundo. Assim queria Louise. No entanto, Louise era muito clara ao dizer que curamos nossa vida não apenas para nosso próprio benefício, mas para que possamos tomar nosso lugar como uma presença amorosa no mundo – alguém que se ama para que possa amar os outros.

SOBRE O LIVRO EM SUAS MÃOS

Em honra à vida e à obra de Louise, você tem agora em suas mãos esta compilação de seus ensinamentos mais inspiradores de suas principais obras. Louise escreveu mais de 30 livros ao longo de sua vida, incluindo autoajuda, livros de saúde, um livro de culinária, uma série de livros infantis e até mesmo um livro para colorir! Ela também foi coautora de livros como *Você Pode Criar Uma Vida Excepcional (2011)*, com Cheryl Richardson, e *A Vida Ama Você (2015)* comigo (Robert Holden). Ela criou baralhos de cartas, programas de áudio e um calendário anual *I CAN DO IT!* [Eu consigo!]. Minha esperança é que a leitura de cada dia revele para você a sabedoria dentro de cada um dos trabalhos de Louise e lhe inspire a procurar livros que ainda não tenha lido.

Como amar a si mesma em 365 registros, sendo um para cada dia do ano, incluindo um a mais para o caso de um ano bissexto. Cada

registro diário é intitulado com uma afirmação de Louise para você praticar e uma passagem inspiradora para você meditar e trabalhar. Ao escolher cada um dos textos, imaginei que Louise estava sentada comigo, assim como quando escrevemos juntos *A Vida Ama Você (2015)*. Na verdade, eu coloquei uma cadeira extra ao lado da minha escrivaninha – a cadeira de Louise. Na minha mente, perguntei a Louise se ela estava feliz com cada texto que eu estava escolhendo. Se eu tivesse um SIM, ele estava dentro; se não, era cortado!

Louise era uma pragmática espiritual. Ela não se interessava apenas pela teoria; concentrava-se no que funciona e no que ajuda. Em *Você Pode Curar Sua Vida (1984)*, ela escreveu: "Eu amo o como fazer. Toda a teoria do mundo é inútil, a menos que saibamos aplicá-la e façamos uma mudança. Eu sempre fui uma pessoa muito pragmática, prática, com grande necessidade de saber como fazer as coisas". Eu me assegurei, portanto, de que cada registro no ***Como amar a si mesma*** lhe ofereça uma prática espiritual que possa fazer diferença real na forma como vivencia seu dia.

Aqui, eu queria oferecer um fluxo equilibrado durante todo o ano entre os principais temas no centro do trabalho de Louise. Por exemplo, eu não queria agrupar todos os registros sobre amor-próprio em fevereiro ou setembro. E o amor-próprio para o resto do ano? Para ajudar a alcançar esse equilíbrio, procurei uma lista que tinha feito de 10 dos principais ensinamentos de Louise – que eu havia compartilhado com milhões de fãs de Louise em um tributo especial em sua página no Facebook logo após seu falecimento.

Minha lista dos 10 ensinamentos de Louise Hay não pretende ser definitiva, no entanto, espero que possa ajudar muito enquanto você trabalha com este Devocional Diário.

1. OLHE NO ESPELHO

Louise foi pioneira no trabalho com o espelho: olhar-se em um espelho, olhar profundamente em seus olhos e repetir mensagens positivas sobre si. Se você fosse amiga dela, haveria uma grande

chance de vocês fazerem o trabalho com os espelhos juntas. Quando escrevemos o livro *A Vida Ama Você (2015)*, a maioria das nossas conversas acontecia em frente a um espelho de parede na sala de estar de Louise.

Ela enxergava a vida como um espelho. A vida espelha nosso relacionamento conosco. Se pudermos nos olhar no espelho sem julgamento ou vergonha, veremos nosso eu autêntico, nos perdoaremos, seremos mais amorosos com os outros e deixaremos que a vida nos ame.

Louise recomendou a todos o trabalho com o espelho como a forma mais rápida e eficaz de dissipar os bloqueios do amor-próprio. "Quando as pessoas vêm a mim com um problema – não me importo com o que está acontecendo: saúde precária, falta de dinheiro, relacionamentos insatisfatórios ou criatividade sufocada –, há apenas uma coisa em que eu sempre trabalho, que é o amor-próprio", escreveu Louise em seu livro *Ame-se e Cure Sua Vida (1999)*. Ela encorajou todos a se olharem no espelho uma vez por dia e dizerem: "Eu te amo, eu realmente te amo". "Não se intimide", dizia ela. "É apenas mais uma maneira de dizer que a Vida te ama!"

2. ESCOLHA UMA MENSAGEM DE AMOR

Louise era a "rainha das afirmações". Ela via o mundo como um estado de espírito. "A única coisa com que estamos lidando é com um pensamento, e um pensamento pode ser mudado", escreveu ela em *Você Pode Curar Sua Vida (1984)*. "Não importa qual seja o problema, nossas experiências são apenas efeitos externos dos pensamentos interiores. Até mesmo o ódio a si mesma é apenas um pensamento que você tem sobre si."

É aí que entram as afirmações positivas. O que quer que digamos e pensemos, estamos afirmando essa experiência em nossas vidas – e muito do que normalmente dizemos e pensamos, o que é bastante negativo. Quando mudamos nossos pensamentos sobre nós (ou sobre outra pessoa), mudamos nossa experiência do mundo. Usando

declarações positivas em primeira pessoa, afirmamos e criamos mais do que queremos em nossas vidas; reeducaremos nosso pensamento e falaremos nos padrões que escolhermos.

Louise curou sua vida mudando seu pensamento. Uma vez ela me disse: "Minha primeira afirmação foi que eu sou linda e todos me amam. Não acreditei, mas continuei a recitá-la uma e outra vez. Depois de cerca de três dias, percebi que as pessoas estavam sendo gentis comigo. Encontrei lugares de estacionamento bem perto de onde eu precisava estar. Os semáforos ficaram verdes para me ajudar a chegar aos lugares a tempo. Minha primeira afirmação mudou a maneira como vivi minha vida. Foi um milagre".

Ela encorajou a todos nós a examinarmos e escolhermos nossos pensamentos. "Imagine pensamentos que funcionam para você", disse ela. Escolha uma mensagem de amor – uma afirmação amorosa – para levar com você durante o seu dia. Não diga apenas a afirmação. Cante em voz alta. Faça isso na frente do espelho. Coloque-a na sua geladeira. Escreva-a na sua mão. Viva a sua afirmação como se a sentisse!

3. OUÇA SEU DIÁLOGO INTERIOR

Louise adorava falar sobre o seu "diálogo interior". Este era seu próprio termo carinhoso para a sua orientação espiritual. "Acredito que nossas mentes estão sempre conectadas com a única Mente Infinita e, portanto, todo o conhecimento e sabedoria estão disponíveis a qualquer momento. Estamos conectados a essa Mente Infinita, a esse Poder Universal que nos criou, por meio dessa centelha de luz interior, nosso Eu Superior ou o Poder Interior", escreveu ela em *O Poder Está Dentro de Si (1991)*.

Ela aprendeu a viver uma vida orientada. Ela confiou no seu diálogo interior. "Desde que coloquei meu pé no caminho espiritual, senti que não tinha controle sobre nada, nem precisava tentar controlar nada. A vida sempre me trouxe o que eu precisava. Sempre respondi ao que

aparecia", disse Louise Hay e Cheryl Richardson no livro *Você Pode Criar Uma Vida Excepcional (2011)*.

Uma das práticas espirituais favoritas de Louise era sentar-se em silêncio, de preferência em frente a um espelho, conectar-se com seu diálogo interior e perguntar: *O que você quer que eu saiba hoje?*

4. PERDOE A TODOS POR TUDO

"Como é que Louise Hay se tornou Louise Hay?", perguntei-lhe uma vez em entrevista.

Louise respondeu com uma palavra: "Perdão".

"Eu não estaria onde estou hoje se não tivesse perdoado as pessoas que me magoaram. Eu não gostaria de me punir hoje pelo que eles me fizeram no passado", escreveu Louise em *O Poder Está Dentro de Si (1991)*. Ela definiu o perdão simplesmente como o abandono do passado, descrevendo-o como um caminho para a liberdade e um "ingrediente milagroso" necessário para pintar seu futuro com novas cores brilhantes.

Louise recebeu um exemplar de *Um Curso em Milagres*, de Helen Schucman, logo após sua primeira publicação e foi especialmente inspirada por seus ensinamentos sobre o perdão. "*Um Curso em Milagres* diz repetidamente que o perdão é a resposta para quase tudo", escreveu ela em *Você Pode Curar Sua Vida (1984)*.

5. SEJA GRATA PELO DIA DE HOJE

Comecei *A Vida Ama Você (2015)* com uma história de Louise desfrutando de um almoço de Ação de Graças com seus amigos para mostrar como a gratidão era uma prática espiritual diária para ela – não apenas um ritual esporádico.

Ela começava todos os dias agradecendo à sua cama por uma boa noite de sono! Praticava a gratidão com atenção durante todo o dia. Lembro-me especialmente de como ela costumava agradecer ao seu

computador, ao seu carro, à sua chaleira e a outros objetos inanimados por trabalharem tão bem. "Eu gosto mais do meu dia quando me lembro de ser grata", disse-me ela.

Louise entendeu que a gratidão é uma afirmação. Quanto mais grata você estiver, mais razões você encontra para ser agradecida. Ela manteve um diário de agradecimento por vários anos. "À noite, pouco antes de dormir, repasso o dia, abençoando e agradecendo cada experiência. Também me perdoo se sinto que cometi um erro ou disse algo inapropriado ou tomei uma decisão que não foi a melhor", escreveu ela em *Gratidão, um Estilo de Vida (2006)*.

6. CUIDE DO SEU CORPO

Na véspera de uma visita para ficar com Louise, recebi um e-mail dela: "Traga uma bermuda. Você compartilhará minha aula de pilates com Ahlea. Sim, com certeza. Mesmo que você tenha que usar os meus shorts", escreveu ela. Ahlea Khadro foi a fisioterapeuta de Louise e a principal responsável por sua saúde nos últimos 20 anos de sua vida. Ela estudou nutrição com Ahlea, praticou ioga e pilates, aprendeu a fazer caldo de ossos e cultivou vegetais orgânicos e frutas em um pequeno terreno na casa de Ahlea. Elas colaboraram em um livro com Heather Dane chamado *Loving Yourself to Great Health (2014)*.

Louise ensinou que sua verdadeira identidade é seu espírito interior, não o corpo. Ela defendeu, entretanto, que é um ato de amor-próprio cuidar do seu corpo. "Perdoe-se por não tratar bem seu corpo no passado e comece hoje a tratar seu corpo com amor e respeito", ela ensinou. Uma das afirmações favoritas de Louise era ouvirmos com amor as mensagens dos nossos corpos. Todos os dias, ela dedicava algum tempo para ficar em silêncio, sintonizar-se com seu corpo e perguntar ao seu eu interior: *Como posso amar meu corpo hoje?*

7. CRIE SEU FUTURO AGORA!

Louise se descreveu como uma floração tardia. Ela "desabrochou", como gostava de dizer, na casa dos 40 e muitos. Aos 50 anos, publicou seu primeiro livro. Aos 60 anos, fundou a Hay House e a Fundação Hay. A segunda metade de sua vida foi cheia de novos começos. No início de cada ano, Louise estabelecia uma meta consciente para seu crescimento espiritual, comprometida em aprender algo novo, e fazia planos para viajar a um lugar onde não tinha estado antes.

Ela abraçou seus anos de vida avançada. Ela não usou sua idade como pretexto para não aprender e crescer. "Eu vivo em uma infinidade de possibilidades", gostava de dizer. Reconhecia que cada nova década trazia sua própria sabedoria e dons. "O ponto de poder está sempre no momento presente", afirmou.

Em 2013, ministrei a palestra de abertura no primeiro IGNITE!, um novo evento da Hay House. No dia anterior, mandei um e-mail para Louise perguntando se ela tinha uma mensagem para o público. Eis o que ela me enviou:

Eu reacendo minha vida cada vez que faço algo novo.

Ousar entrar em um novo espaço é muito emocionante.

Sei que só o bem está diante de mim, por isso estou pronta para tudo.

A vida está reservada para mim.

Novas aventuras nos mantêm jovens.

E enviar pensamentos amorosos em todas as direções
mantém as nossas vidas cheias de amor.

O ano 1986 foi o novo começo da minha vida.

8. DIGA SIM À SUA VIDA

Louise gostava de se descrever como uma pessoa sim, vivendo em um Universo sim. Em *You Can Heal Your Life*, ela escreveu: "Não importa o que escolhemos acreditar, pensar ou dizer, o Universo sempre nos diz sim. Se pensamos na pobreza, o Universo diz sim a isso. Se pensamos em prosperidade, o Universo diz sim a isso. Depende de nós". A

mensagem é ter cuidado com o que você quer dizer sim, porque você vai atrair o que afirmar.

"Tudo o que eu sempre fiz foi ouvir meu diálogo interior e dizer sim", disse-me Louise ao refletir sobre seu trabalho como autora, oradora, editora, professora, artista e ativista. Dizer sim significava muitas coisas para Louise: aceitar a responsabilidade de curar sua vida; estar disposta a se olhar no espelho e dizer: "Eu te amo, eu realmente te amo"; ter coragem suficiente para escrever e publicar seu pequeno livro azul; concordar em hospedar as Hayrides; iniciar uma editora; e, sobretudo, confiar na única religião infinita que a orienta em cada passo do seu caminho.

9. LEMBRE-SE DE SE DIVERTIR

Louise não se divertiu muito na primeira metade de sua vida, porém mais do que compensou na segunda metade. Isso se deveu, em grande parte, ao trabalho de cura que ela fez com sua criança interior.

Ela era uma defensora do trabalho infantil interior, que mais tarde ela chamou de trabalho com a criança interior. Louise ensinou que uma pessoa adulta deve estar disposto a amar sua criança interior para que possa se tornar madura e sábia. "Diga sim à sua criança interior", diria Louise. "Preste atenção a ela. Quanto mais você amar e aceitar sua criança interior, mais cedo você curará seu passado, entrará no presente e sairá para se divertir".

Aos 70 anos, Louise matriculou-se em uma aula de arte infantil. "Eu adorava desenhar e pintar quando era criança, mas parei quando o abuso começou", ela recordou. Aos 75 anos, ela se formou em uma aula de arte para adultos. Nos dez anos seguintes, ela trabalhou com vários professores de arte, incluindo a artista local Linda Bounds. Aos 87 anos, Louise realizou sua primeira exposição de arte pública na *ArtBeat on Main Street Gallery*, no centro de Vista, Califórnia.

A exposição foi extremamente popular. O plano original era para uma exposição de duas semanas. Foi prorrogada para seis semanas.

Centenas de gravuras foram vendidas, cada uma assinada por Louise, e todo o dinheiro foi para a Fundação Hay.

10. DEIXE A VIDA AMAR VOCÊ

Na última aparição de Louise no *The Oprah Winfrey Show*, Oprah perguntou a Louise que conselho ela tinha para alguém que acha que é tarde demais para mudar e crescer. Louise respondeu enfaticamente: "Repensem! Só porque você acreditou em algo por muito tempo não significa que você tenha que pensar para sempre. Pense nos pensamentos que te sustentam e te elevam. Perceba que a Vida te ama. E se você ama a vida, você tem essa coisa maravilhosa acontecendo".

A Vida te ama era a afirmação de Louise. É a mensagem de amor que melhor representa a vida e o trabalho dela. Em suas sessões de autógrafos, com filas de centenas de pessoas, Louise assinava diligentemente cada livro com seu amor pela vida. Ela assinava os seus e-mails com *A Vida te ama*. Ela terminava as ligações telefônicas e as sessões do Skype com *A Vida te ama*.

Era sempre Vida com um "V" maiúsculo – referindo-se à *One Infinite Intelligence* no trabalho por trás de todas as coisas.

A Vida te ama é mais do que apenas uma afirmação. Ela aponta para uma filosofia de confiança básica, que nos encoraja a confiar que a Vida quer nosso maior bem, e que quanto mais amamos a Vida, mais *A Vida pode nos amar*.

O primeiro passo nesse caminho de confiança é estar disposta a deixar o amor entrar. Amando-nos mais, podemos verdadeiramente nos amar mais uns aos outros. É assim que nos tornamos uma presença amorosa no mundo – alguém que afirma de todo o coração, eu amo a Vida e *A Vida me ama*.

ROBERT HOLDEN
Coautor com Louise Hay do livro *A Vida Ama Você*



JANEIRO

CADA MOMENTO DA VIDA É UM NOVO PONTO DE PARTIDA

No infinito da vida em que estou, tudo é perfeito,
pleno e completo, mas a vida está sempre mudando.
Não há começo nem fim, apenas um ciclo contínuo
de conteúdo e experiências.
A vida nunca está presa, estática ou envelhecida,
porque cada momento é sempre novo e fresco.
Eu sou única *com o mesmo Poder que me criou,*
e este Poder me deu a possibilidade de criar minhas próprias circunstâncias.
Eu me regozijo com o conhecimento de que eu tenho o poder
da minha própria mente para usar da forma que eu escolher.
Cada momento da vida é um novo ponto de partida
à medida que nos movemos do passado.
Este momento é um novo ponto de partida para mim aqui e agora.
Tudo está bem no meu mundo.

1º DE JANEIRO

ESTE ANO REALIZO UM TRABALHO MENTAL PARA A MUDANÇA

Muitas de vocês começam as resoluções de Ano Novo no primeiro dia do ano, contudo, como não fazem mudanças internas, essas resoluções desaparecem muito rapidamente. Até que você faça as mudanças internas necessárias e esteja disposta a fazer algum trabalho mental, nada lá fora vai mudar. A única coisa que você precisa mudar é um pensamento, apenas um pensamento. Até mesmo o ódio por si mesma é apenas odiar um pensamento que você tem sobre si.

O que você pode fazer por você este ano de forma positiva? O que gostaria de fazer este ano, mas que não conseguiu realizar no ano passado? O que gostaria de deixar para trás este ano que você se agarrou tão firmemente no ano passado? O que você gostaria de mudar na sua vida? Você está disposta a fazer o trabalho que trará essas mudanças?

2 DE JANEIRO

É SEGURO OLHAR PARA DENTRO DE NÓS

Quem é você? Por que você está aqui? Quais são suas crenças sobre a vida? Por milhares de anos, encontrar as respostas para essas perguntas significou voltar-se para dentro. O que isso significa?

Creio que há um Poder dentro de cada uma de nós, que pode amorosamente direcionar à nossa saúde perfeita, às relações perfeitas, às carreiras perfeitas e que pode nos trazer prosperidade de todos os tipos. Para ter essas coisas, primeiramente temos que acreditar que elas são possíveis. Em seguida, devemos estar dispostas a liberar os padrões limitantes que nos fazem dizer que não queremos. Fazemos isso entrando e aproveitando o Poder Interior, que já sabe o que é melhor para nós. Se estivermos dispostas a entregar nossas vidas a esse Poder

maior dentro de nós, o Poder que nos ama e sustenta, poderemos gerar vidas mais amorosas e prósperas.

3 DE JANEIRO

ESTOU RODEADA DE AMOR

Cada uma de nós tem a capacidade de se amar mais. Cada uma de nós merece ser amada. Merecemos viver bem, sermos saudáveis, sermos amadas e amar e prosperar. E a criança dentro de cada uma de nós merece crescer e se tornar uma adulta maravilhosa.

Por isso, veja-se rodeada de amor. Veja-se feliz, saudável e plena. E veja sua vida como você gostaria que ela fosse, incluindo todos os detalhes. Saiba que você merece.

Pegue o amor de seu coração e o deixe fluir, enchendo seu corpo e transbordando para além de você. Visualize as pessoas que você ama sentadas em ambos os seus lados. Permita que o amor flua para aquelas à esquerda e as envie pensamentos reconfortantes. Envolva-as com amor e apoio, e deseje o bem delas. Deixe o amor do coração fluir para as pessoas à direita. Envolva-as com energias curativas, amor, paz e luz. Deixe o amor fluir ao redor da sala até que estejam sentados em um enorme círculo de amor. Sinta o amor circulando à medida que ele sai de você e, assim, volta multiplicado.

4 DE JANEIRO

ACREDITO NO MEU PODER DE MUDAR

Quando você realmente aceita essas ideias e as transforma como parte do seu sistema de crenças, você se torna poderosa; então, os problemas muitas vezes se resolverão por si mesmos. O objetivo é mudar o que você acredita sobre si e sobre o mundo em que você vive.

1. Cada uma de nós é responsável pelas próprias experiências.
2. Cada pensamento está criando nosso futuro.
3. Todas estão lidando com os padrões prejudiciais de ressentimento, crítica, culpa e ódio a si mesmas.
4. Estes são apenas pensamentos, e os pensamentos podem ser mudados.
5. Precisamos libertar o passado e perdoar a todos.
6. Autoaprovação e autoaceitação no "agora" são as chaves para mudanças positivas.
7. O ponto de poder está sempre no momento presente.

Não são as pessoas, os lugares e as circunstâncias que estão criando um problema para você; é como você está "percebendo e reagindo" a essas experiências de vida. Assuma a responsabilidade de sua própria vida. Não abandone o seu poder. Aprenda a compreender melhor o seu eu espiritual interior e opere sob esse poder que só criou o bem para você.

5 DE JANEIRO

EU CRIO CRENÇAS MARAVILHOSAS PARA MIM

Cada pensamento que tenho e cada frase que falo é uma afirmação. Positiva ou negativa. As afirmações positivas criam experiências positivas e as afirmações negativas criam experiências negativas. Uma semente de tomate, se for plantada, só se transformará em um tomateiro. Um carvalho só crescerá e se transformará em carvalho. Um filhote de cachorro só crescerá e

se tornará um cachorro. Se repetirmos continuamente afirmações negativas sobre nós mesmos ou sobre a vida, apenas continuaremos produzindo experiências mais negativas.

Agora, supero meu hábito familiar de ver a vida de forma negativa. Meu novo hábito de afirmação é falar apenas do bem que quero em minha vida. Destarte, só o bem chegará até mim.

6 DE JANEIRO

A VIDA É MUITO SIMPLES: O QUE DAMOS, RECEBEMOS DE VOLTA

O que pensamos sobre nós torna-se verdade para nós. Acredito que todos, inclusive eu, somos responsáveis por tudo em nossas vidas, pelo melhor e pelo pior. Cada pensamento está criando nosso futuro. Cada uma de nós cria nossas experiências por meio de nossos pensamentos e sentimentos. Os pensamentos e as palavras que pensamos geram nossas experiências.

Nós criamos as situações e abrimos mão do nosso poder, culpando o outro pela nossa frustração. Nenhuma pessoa, nenhum lugar e nenhuma circunstância tem qualquer poder sobre nós, pois "nós" somos as únicas pensadoras em nossas mentes. Quando criamos paz, harmonia e equilíbrio em nossas mentes, vamos encontrá-los em nossas vidas.

7 DE JANEIRO

EU SOU LINDA E TODO MUNDO ME AMA

O trabalho com o espelho não foi fácil para mim no início. As palavras mais difíceis para eu dizer eram "*eu te amo, Louise*". Derramei muitas lágrimas e foi preciso muita prática. Eu tinha que respirar através da minha resistência cada vez que eu dizia "*eu te amo*" para mim. Continuei firme, apesar de achar difícil. E ainda bem que o fiz, porque o trabalho com o espelho transformou a minha vida.

Um dia, decidi experimentar e fazer um pouco de exercício. Olhei-me no espelho e me disse: "Sou linda e todos me amam". Claro que não acreditei no início, porém fui paciente comigo e logo senti mais facilidade. Assim, pelo resto do dia, eu disse a mim mesma: "Eu sou linda e todo mundo me ama". Isso me deixou com um sorriso no rosto. Foi incrível como as pessoas reagiram a mim. Todas foram muito amáveis. Naquele dia experimentei um milagre, um milagre de amor-próprio.

8 DE JANEIRO

EU ME AMO E ME APROVO

O amor é a cura milagrosa. O amor próprio faz com que tudo corra bem em nossas vidas. Não estou falando de vaidade, nem de arrogância, nem de ser presunçosa, porque isso não é amor. É só medo. Estou falando sobre a importância de nutrir um profundo respeito por nós e cultivar gratidão pelo milagre de nossos corpos e de nossas mentes.

Para mim, o "amor" é uma gratidão a tal ponto que enche meu coração até explodir e transbordar. O amor pode ir em qualquer direção. Eu posso sentir amor:

- pelo próprio processo da vida em si;
- pela alegria de estar viva;
- pela beleza que vejo;
- por outra pessoa;
- pelo conhecimento;
- pelo processo da mente;
- pelos nossos corpos e a forma como funcionam;
- pelos animais, pássaros, peixes;
- pela vegetação em todas as suas formas;
- pelo Universo e a forma como funciona.

O que você pode adicionar a esta lista?

9 DE JANEIRO

EU GUIO COM GENTILEZA MINHA MENTE PARA CONFIAR EM MINHA PRÓPRIA SABEDORIA INTERIOR

Nenhuma pessoa, lugar ou situação tem qualquer poder sobre mim, pois sou a única que pensa na minha mente. Quando criança, eu aceitava pessoas com autoridade como deuses. Agora, estou aprendendo a retomar meu poder e me tornar minha própria figura de autoridade. Agora, me aceito como um ser poderoso e responsável. Como medito todas as manhãs, entro em contato com minha própria sabedoria interior. A escola da vida é profundamente gratificante quando sabemos que somos todos alunos e professores. Cada um de nós veio para aprender alguma coisa e ensinar algo. Quando escuto meus pensamentos, gentilmente oriento minha mente para confiar em minha

própria sabedoria interior. Cresçam, floresçam e confiem todos os seus assuntos na Terra à sua Fonte Divina. Tudo está bem.

10 DE JANEIRO

EU VALORIZO O MEU CORPO E CUIDO BEM DELE

É um ato de amor cuidar do seu corpo. Conforme você aprende mais e mais sobre nutrição, você começa a perceber como se sente depois de comer certos alimentos. Você vai descobrir quais alimentos lhe dão força e muita energia. Desse modo, você vai se ater a esses alimentos.

Temos de valorizar e reverenciar esses templos maravilhosos em que vivemos. Creio que a melhor maneira de ser bom para o seu corpo é lembrar-se de amá-lo. Olhe para seus próprios olhos no espelho com frequência. Diga para si como você é maravilhosa. Dê-se uma mensagem positiva cada vez que você vê seu próprio reflexo. Apenas se ame. Não espere até ficar mais magra ou mais musculosa ou até baixar os seus níveis de colesterol. Faça-o agora mesmo. Porque você merece sentir-se maravilhosa o tempo todo.

11 DE JANEIRO

ESTOU DISPOSTA A ME AMAR

Pratique este exercício do trabalho com o espelho ao longo do dia. Você pode começar pela manhã em frente ao espelho do seu banheiro e, depois, durante o dia, você pode repetir sempre que passar por um espelho ou enxergar seu reflexo em uma janela.

1. Fique em pé ou sente-se em frente ao espelho.
2. Olhe em seus olhos.
3. Respire fundo e diga esta afirmação: "Quero gostar de você. Eu quero realmente aprender a te amar. Venha e vamos nos divertir um pouco".
4. Respire fundo mais uma vez e diga: "Estou aprendendo a gostar muito de você. Estou aprendendo a te amar de verdade".
5. Este é o primeiro exercício e eu sei que pode ser um pouco desafiador. No entanto, por favor, permaneça firme. Continue respirando fundo. Olhe em seus olhos. Use seu próprio nome quando disser: "Estou disposta a aprender a te amar, [Nome]. Estou disposta a aprender a te amar".
6. Ao longo do dia, cada vez que você passar por um espelho ou enxergar seu reflexo, por favor, repita essas afirmações, mesmo que você tenha de fazer isso em silêncio.

12 DE JANEIRO

A SAÚDE PERFEITA É O MEU DIREITO DIVINO, E EU O REIVINDICO AGORA

Acredito que contribuímos para todas as "doenças" do nosso corpo. O corpo, como tudo na vida, é um espelho de nossos pensamentos e nossas crenças interiores. Nosso corpo está sempre falando conosco, se nós apenas tivermos tempo para escutar. Cada célula do nosso corpo responde a cada pensamento nosso.

Quando descobrimos qual é o padrão mental por trás de uma doença, temos a chance de mudá-lo e, portanto, de alterar a doença. A maioria das pessoas não quer estar doente em um nível consciente, porém cada doença que temos é um ensinamento. A doença é a maneira do corpo nos dizer que há uma falsa ideia em nossa consciência. Algo em que acreditamos, dizemos, fazemos ou pensamos não é para o nosso bem maior. Eu sempre imagino o corpo nos cutucando e dizendo: "Por favor, preste atenção!".

13 DE JANEIRO

CADA DIA É UM NOVO COMEÇO PARA MIM

Hoje é um novo dia. Hoje é um dia para você começar viver uma vida alegre e plena. Hoje é o dia para começar a liberar todas as suas limitações. Hoje é o dia para você aprender os segredos da vida. Você pode mudar sua vida para melhor. Você já tem as ferramentas dentro de si para fazer isso. Essas ferramentas são seus pensamentos e suas crenças.

Cada pensamento que você pensa e cada palavra que você fala é uma afirmação. Toda a nossa conversa pessoal, nosso diário interno, é uma corrente de afirmações. Você está usando afirmações a cada momento, quer saiba ou não. Você está afirmando e criando suas experiências de vida com cada palavra e pensamento.

Uma afirmação abre a porta. É um ponto de partida no caminho da mudança. Em essência, você está dizendo à sua mente subconsciente: "Eu estou assumindo a responsabilidade. Estou ciente de que há algo que posso fazer para mudar". Conscientemente, escolha palavras que ajudarão a eliminar algo da sua vida ou a criar algo novo nela.

Hoje eu crio um dia maravilhoso

e um novo futuro maravilhoso.
Cada dia é uma nova oportunidade.
Ontem passou. Hoje é o primeiro dia do meu futuro.
Sinto-me segura com o ritmo e fluxo da vida em constante mudança.

14 DE JANEIRO

RECONHEÇO A GRANDEZA DO MEU SER

Como você era perfeita quando era bebê! Os bebês não precisam fazer nada para se tornarem perfeitos; eles já são perfeitos e agem como se soubessem disso. Eles sabem que são o centro do universo e não têm medo de pedir o que querem. Expressam livremente suas emoções. Você sabe quando um bebê está zangado – de fato, todo o bairro sabe. Você também sabe quando os bebês estão felizes, pois seu sorriso ilumina um quarto. Estão cheios de amor.

Bebês recém-nascidos morrem se não tiverem amor. Quando envelhecemos, aprendemos a viver sem amor, mas os bebês não aguentam. Os bebês também amam cada parte de seu corpo, até mesmo suas próprias fezes. Têm uma coragem incrível.

Você foi assim. Nós todos éramos assim. Depois, começamos a escutar os adultos ao nosso redor, que tinham aprendido a ter medo, e começamos a negar nossa própria grandeza.

Não acredito quando os clientes tentam me convencer de como são terríveis ou insuportáveis. Meu trabalho é levá-los de volta ao tempo em que sabiam como realmente se amar.

15 DE JANEIRO

EU ABRAÇO MINHA CRIANÇA INTERIOR COM COMPAIXÃO

Descobri que trabalhar com a criança interior é muito valioso para ajudar a curar as feridas do passado. Nem sempre estamos em contato com os sentimentos da criança assustada que há em nós. Se sua infância foi cheia de medo e batalhas, e agora você se agride mentalmente, você continua a tratar sua criança interior da mesma maneira. A criança interior, porém, não tem para onde ir. Você precisa ir além das limitações dos seus pais. Você precisa se conectar com a pequena criança perdida dentro de você. Ela precisa saber que você se importa.

Reserve um momento agora e diga à sua criança: "Eu me importo. Eu te amo. Eu realmente te amo". Talvez você tenha dito isso para a pessoa grande, a adulta dentro de você. Comece a falar com a criancinha. Visualize que você está pegando a mão dela e vocês vão a todos os lugares juntas por alguns dias, veja que experiências maravilhosamente alegres você pode ter.

16 DE JANEIRO

VEJO-ME ATRAVÉS DOS OLHOS DO AMOR

“A primeira vez que fiz o trabalho com o espelho não foi fácil”, diz Louise.

“O que aconteceu?”, Robert Holden pergunta.

“Procurei falhas. E encontrei muitas delas”, diz ela com um sorriso. “Oh, minhas sobrancelhas não estavam certas. Eu tinha muitas rugas. Meus lábios não estavam na forma certa. Havia uma longa lista.”

“Você se sentiu tentada a parar de fazer o trabalho com o espelho?”

“Sim, eu tinha um bom professor em quem eu confiava e ele me ajudou a me sentir segura na frente do espelho. Ele apontou para mim que o espelho não estava me julgando; era eu quem estava me julgando. Portanto, eu não precisava ter medo do espelho.”

“Isso quer dizer que você continuou com o trabalho com o espelho.”

“Sim, e depois de um tempo comecei a notar os pequenos milagres”, diz Louise.

“O que quer dizer com isso?”

“Bem, os semáforos pareciam ficar verdes só para mim. E bons lugares de estacionamento surgiram em lugares que normalmente eram impossíveis. Eu estava no ritmo da vida. Eu facilitava a minha vida, e a vida foi ficando mais fácil.”

17 DE JANEIRO

ESTOU DISPOSTA A PERDOAR TUDO E TODOS

Quando estamos doentes, precisamos procurar em nossos corações para ver quem é que precisamos perdoar.

A Course in Miracles diz: “Toda enfermidade vem de um estado de falta de perdão” e “Sempre que estamos doentes, precisamos olhar em

volta para ver quem é que precisamos perdoar".

Eu acrescentaria a esse conceito que a pessoa que você acha mais difícil de perdoar é aquela que você mais precisa liberar. Perdão significa abdicar, deixar ir. Não tem nada a ver com aceitar um comportamento. É apenas deixar tudo para trás. Não é preciso saber perdoar. Basta que estejamos dispostos a perdoar. O Universo cuidará dos meios.

18 DE JANEIRO

CONFIO NA VIDA PARA ME TRAZER TUDO O QUE PRECISO

Anos atrás, um amigo me convidou para uma palestra na Igreja da Ciência Religiosa, em Nova York. Ele não queria ir sozinho. Eu concordei, mas quando cheguei, ele não estava lá. Coube a mim decidir se assistiria ou não sozinha, e decidi ficar.

E lá estava eu, sentada naquela palestra, quando ouvi alguém dizer: "Se você está disposta a mudar seu pensamento, pode mudar sua vida". Embora tenha soado como uma pequena e minúscula afirmação, foi enorme para mim. Chamou minha atenção. Não sei o motivo, porque eu era uma pessoa que nunca tinha estudado nada. Lembro-me de ter um amigo que continuava tentando me fazer ir às aulas do YWCA [Young Women's Christian Association, em português, Associação Cristã de Mulheres Jovens], todavia eu não estava interessada. Contudo, algo sobre esse assunto falou comigo naquela época e tomei a decisão de voltar atrás.

Agora consigo enxergar como foi perfeito meu amigo não ter aparecido. Se ele tivesse ido, provavelmente eu teria tido uma

experiência diferente. Está vendo como tudo é perfeito?!

19 DE JANEIRO

VEJO O MUNDO ENVOLVIDO EM UM CÍRCULO DE AMOR

Veja-se de pé em um lugar muito seguro. Liberte seus fardos, sua dor e seu medo. Liberte padrões antigos, negativos e vícios. Veja-os se afastando de você. Veja-se de pé em seu lugar seguro com os braços abertos, dizendo "Eu estou receptiva e disposta", declarando para si o que quer, não o que não quer. Veja-se plena, saudável e em paz. Veja-se cheia de amor.

Nesse lugar, sinta sua conexão com outras pessoas no mundo. Permita que o amor em você vá de coração para coração. E quando o amor sair, saiba que ele volta para você multiplicado. Envie pensamentos reconfortantes a todos e saiba que eles estão retornando a você.

Neste planeta, podemos estar em um círculo de ódio, ou podemos estar em um círculo de amor e cura. Eu escolho estar em um círculo de amor. Percebo que todas nós queremos as mesmas coisas: estarmos em paz e em segurança, e nos expressarmos de forma criativa e gratificante.

Veja o mundo se tornando um incrível círculo de amor. E é assim que deve ser.

20 DE JANEIRO

UM MUNDO AMOROSO COMEÇA COMIGO

Quero ajudar a criar um mundo onde seja seguro para nós nos amarmos, onde possamos expressar quem somos e sermos amadas e aceitas pelas pessoas ao nosso redor sem julgamento, crítica ou preconceito.

O amor começa em casa. A Bíblia diz: "Ama o teu próximo como a ti mesmo". Muitas vezes, esquecemos as últimas palavras – *como a ti mesmo*. Nós realmente não podemos amar ninguém lá fora a menos que o amor comece dentro de nós. O amor-próprio é o dom mais importante que podemos nos dar, porque quando amamos quem somos, não vamos nos machucar e tampouco vamos machucar os outros. Com paz interior, não haveria guerras, gangues, terroristas ou pessoas em situação de rua. Não haveria doenças, aids, câncer, pobreza e fome.

Para mim, isso é uma receita para a paz mundial: ter paz dentro de nós. Paz, compreensão, compaixão, perdão e, acima de tudo, amor. Nós temos o Poder dentro de nós para efetuar essas mudanças.

21 DE JANEIRO

EU ME AMO COMO SOU ATUALMENTE

O Poder que criou este incrível Universo tem sido muitas vezes chamado de amor. Deus é amor. Nós ouvimos muitas vezes a declaração: "O amor faz o mundo girar". É tudo verdade. O amor é o agente de ligação que mantém todo o Universo unido.

Para mim, o amor é uma apreciação profunda. Quando falo em amor-próprio, quero dizer ter um profundo apreço pelo que somos. Aceitamos todas as nossas diferentes partes – nossas pequenas peculiaridades, os constrangimentos, as coisas que podemos não fazer tão bem e todas as qualidades maravilhosas também. Aceitamos todo o pacote com amor. Incondicionalmente.

Infelizmente, muitas de nós não nos amaremos até que emagreçamos, ou até que consigamos o emprego, ou o aumento salarial, ou o namorado, ou qualquer outra coisa. Muitas vezes, colocamos condições no nosso amor. Entretanto, podemos mudar. Podemos nos amar como somos agora mesmo!

22 DE JANEIRO

POSSO ESCOLHER MEUS PENSAMENTOS

Um dia, Louise foi passear com Robert Holden, seguindo uma trilha natural perto de sua casa. As velhas e grandes árvores de eucaliptos faziam sombra ao sol brilhante. Eles começaram a falar sobre o princípio "Você pode escolher seus pensamentos".

"O que significa exatamente esse princípio?", ele perguntou a Louise.

Ela disse: "Significa que os pensamentos não têm nenhum poder a não ser aquele que você dá a eles". Os pensamentos são apenas ideias – possibilidades na consciência –, que só são grandes ou poderosos se nos identificarmos com eles. "Você é a única pensadora em sua mente, e você pode escolher se seus pensamentos são verdadeiros ou não."

Um dos princípios favoritos de Robert é que a única coisa com a qual estamos lidando é um pensamento, e um pensamento pode ser mudado. Na maioria das vezes, quando sentimos dor, é porque

estamos respondendo aos nossos pensamentos sobre algo. A dor é feita pela mente. É um sinal de que estamos literalmente sofrendo psicologicamente. A saída do sofrimento é fazer amizade com sua mente e lembrar-se de que você é o reflexo de seus pensamentos. A felicidade está sempre apenas a um pensamento de distância.

23 DE JANEIRO

SOU DIGNA DO MEU PRÓPRIO AMOR

Quanto mais você praticar o trabalho com o espelho, mais fácil será. Contudo, lembre-se de que vai levar tempo. É por isso que eu gostaria que você se habituasse a fazer seu trabalho com o espelho frequentemente. Faça-o quando se levantar pela manhã. Leve um espelho de bolso aonde quer que você vá, para que possa tirá-lo com frequência e dizer para si uma afirmação amorosa.

- Fique em frente a um espelho.
- Olhe em seus olhos.
- Usando seu nome, diga esta afirmação: "[Nome], eu te amo. Eu amo você de verdade".
- Dedique alguns momentos para dizer isso duas ou três vezes mais: "Eu amo você de verdade, [Nome]".

Continue repetindo esta afirmação constantemente. Eu quero que você seja capaz de dizer isso pelo menos 100 vezes ao dia. Sim, isso mesmo: 100 vezes ao dia. Eu sei que parece muito, no entanto, honestamente, 100 vezes por dia é fácil quando você entra no ritmo.

Desse modo, cada vez que você passar por um espelho ou enxergar seu reflexo, apenas repita esta afirmação: "[Nome], eu te amo. Eu te amo de verdade".

24 DE JANEIRO

EU ME AMO E ME ACEITO EXATAMENTE COMO SOU

Eu me amo e me aceito exatamente como sou. Eu me apoio, confio em mim e me aceito onde quer que eu esteja. Eu consigo estar dentro do amor do meu próprio coração. Eu coloco minha mão sobre meu coração e sinto o amor que está lá. Sei que há ainda muito espaço para eu me aceitar aqui e agora. Aceito meu corpo, meu peso, minha altura, minha aparência, minha sexualidade e minhas experiências. Aceito tudo o que criei para mim – meu passado e meu presente. Estou disposta a permitir que meu futuro aconteça.

Sou uma Divina e Magnífica Expressão de Vida, e mereço o melhor. Eu aceito isso para mim agora. Aceito milagres. Aceito a cura. Aceito a plenitude. E, acima de tudo, aceito a mim mesma. Eu sou preciosa e valorizo quem sou. E é assim que deve ser.

25 DE JANEIRO

TODAS AS MINHAS NECESSIDADES SÃO ATENDIDAS EM TODOS OS MOMENTOS

O Poder que nos criou colocou tudo aqui para nós. Cabe a nós merecermos e aceitarmos. O que temos agora é o que aceitamos. Se queremos algo diferente ou mais ou menos, não o conseguiremos reclamando; só podemos conseguir algo diferente expandindo nossa consciência. Acolha com amor todas as suas contas e se alegre

enquanto você paga, sabendo que o que você oferece retorna a você multiplicado. Comece a ter um sentimento positivo sobre este assunto. As contas são simplesmente boas. Significam que alguém confiou em você o suficiente para lhe dar um serviço ou produto, sabendo que você tem a capacidade de pagar por isso.

26 DE JANEIRO

A INTELIGÊNCIA INFINITA SEMPRE DIZ SIM PARA MIM

Eu sei que sou única *com a vida inteira. Estou rodeada e impregnada de Sabedoria Infinita. Portanto, confio totalmente no Universo para me apoiar de todas as formas positivas. Tudo o que eu poderia possivelmente precisar já está aqui esperando por mim. Este planeta tem mais comida do que eu poderia comer. Há mais dinheiro do que eu poderia gastar. Há mais pessoas do que eu poderia encontrar. Há mais amor do que eu poderia experimentar. Há mais alegria do que eu posso imaginar.*

A Inteligência Infinita diz sempre sim a mim. Não importa o que eu escolha acreditar, pensar ou dizer, o Universo sempre diz sim. Não perco meu tempo com pensamentos negativos ou assuntos negativos. Escolho ver a mim mesma e a vida de uma forma muito positiva. Digo sim à oportunidade e à prosperidade. Digo sim a tudo o que é bom. Sou uma pessoa sim, vivendo em um mundo sim, sendo correspondida por um Universo sim, e me regozijo por isso. Sou grata por estar em sintonia com a Sabedoria Universal e por contar com o apoio do Poder Universal. Obrigada, Deus, por tudo o que é meu para desfrutar aqui e agora.

27 DE JANEIRO

EU AMOROSAMENTE GERO A SAÚDE PERFEITA PARA MIM

Estou em união com a vida, e a vida em sua totalidade me ama e me apoia. Portanto, eu reivindico para mim uma saúde perfeita e vigorosa o tempo todo. Meu corpo sabe como ser saudável, e eu coopero, alimentando-o com alimentos e bebidas saudáveis, e exercitando-me de maneiras que são agradáveis para mim. Meu corpo me ama, e eu amo e valorizo meu precioso corpo. Não sou meus pais, nem escolho recriar suas doenças. Eu sou o meu eu próprio e único, e me movo por meio de uma vida saudável, feliz e inteira. Esta é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Tudo está bem no meu corpo.

28 DE JANEIRO

EU BRILHO E ILUMINO AONDE QUER QUE EU VÁ

Meu corpo é perfeito para mim neste momento. Meu peso também é perfeito. Eu sou exatamente o que escolho ser. Sou bela, e a cada dia me torno mais atraente. Costumava ser muito difícil para mim aceitar esse conceito, contudo, as coisas estão mudando agora que estou me tratando como alguém profundamente amada. Estou aprendendo a me recompensar com pequenas guloseimas e prazeres saudáveis de vez em quando. Pequenos atos de amor me nutrem, fazendo coisas que eu realmente gosto, como momentos de silêncio, um passeio na natureza, um banho quente e relaxante, ou qualquer

coisa que realmente me dê prazer. Eu gosto de cuidar de mim. Acredito que não há problema em gostar de mim e ser minha melhor amiga. Eu sei que meu corpo está cheio de luz e que eu brilho e ilumino aonde quer que eu vá.

29 DE JANEIRO

CONVERSO COMIGO COM AMOR

A melhor maneira de se amar é liberar todas as mensagens negativas do passado e viver no momento presente. Muitas vezes, as primeiras mensagens de pais, professores e outras figuras de autoridade contribuem para o seu diálogo interior – o que você diz para si na sua cabeça. Com este exercício de trabalho com o espelho, eu gostaria que você mudasse seu diálogo interior.

1. Levante-se ou sente-se em frente ao seu espelho.
2. Olhe em seus olhos.
3. Diga esta afirmação: "Tudo o que eu disser a mim, direi com amor".
4. Continue repetindo: "Tudo o que eu disser a mim neste espelho, direi com amor".
5. Há alguma afirmação que você ouviu quando criança que ainda se mantém em sua cabeça? Como "Você é estúpida" ou "Você não é boa o suficiente"? Dedique um tempo para trabalhar com afirmações negativas e transformá-las em positivas: "Eu sou genial, com uma grande quantidade de ideias criativas. Eu sou uma pessoa magnífica. Eu sou digna de amor".
6. Escolha uma ou duas dessas novas afirmações positivas e repita-as uma e outra vez. Continue repetindo-as até que se sinta confortável com elas.

7. Cada vez que você passar por um espelho ou enxergar seu reflexo em uma janela ao longo do dia, pare e repita essas afirmações amorosas.

30 DE JANEIRO

ESCUTO COM AMOR AS MENSAGENS DO MEU CORPO

Vamos descobrir o poder das afirmações escritas! Escrever uma afirmação pode intensificar o seu poder. Escreva uma afirmação positiva sobre sua saúde 25 vezes. Você pode elaborar a sua própria frase ou usar uma das seguintes:

Minha cura já está em processo.
Eu escuto com amor as mensagens do meu corpo.
Minha saúde está radiante, vibrante e dinâmica agora.
Sou grata pela minha saúde perfeita.
Eu mereço boa saúde.

31 DE JANEIRO



FEVEREIRO

ABRO-ME À SABEDORIA INTERIOR

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Eu acredito em um poder muito maior do que eu tenho,
que flui através de mim a cada momento de cada dia.
Eu me abro para a sabedoria interior,
sabendo que há apenas uma inteligência neste Universo.
Desta Inteligência Única saem todas as respostas,
todas as soluções, todas as curas, todas as novas criações.
Eu confio neste Poder e Inteligência,
sabendo que tudo o que eu preciso saber
é revelado a mim, e que tudo o que preciso
vem até mim no tempo, no espaço e na ordem certos.
Tudo está bem no meu mundo.

1º DE FEVEREIRO

EU SOU AMOROSA, CARINHOSA E AMADA

Creio que cada uma de nós decide estar neste planeta em determinados momentos do tempo e do espaço. Escolhemos vir aqui para aprender uma lição particular que nos faça avançar em nosso caminho espiritual e evolutivo.

Uma das maneiras de permitir que o processo da vida se desenrole de maneira positiva e saudável é declarar suas próprias verdades pessoais.

Escolha afastar-se das crenças limitantes que lhe têm negado os benefícios que tanto deseja. Declare que seus padrões negativos de pensamento serão apagados de sua mente. Deixe de lado seus medos e fardos. Há muito tempo que acredito nas seguintes ideias e elas têm funcionado para mim:

1. "Tudo o que eu preciso saber é revelado para mim."
2. "Tudo o que eu preciso vem a mim na sequência tempo-espacial perfeita."
3. "A vida é uma alegria e cheia de amor."
4. "Eu sou saudável e cheia de energia."
5. "Eu prospero aonde quer que eu vá."
6. "Estou disposta a mudar e a crescer."
7. "Tudo está bem no meu mundo."

2 DE FEVEREIRO

MEU EU SUPERIOR É IMUNE À MANIPULAÇÃO E À CULPA

"Ajudar as pessoas a se libertar da culpa é o trabalho mais importante que faço", diz Louise. "Enquanto você acreditar que é indigna e continuar se sentindo culpada, você ficará presa em uma história que não faz nenhum bem a ninguém."

Robert Holden pergunta a Louise se a culpa tem algum propósito positivo. Ela responde: "A única função positiva da culpa é que ela diz que você esqueceu quem realmente é e que está na hora de se lembrar". A culpa é um sinal de alerta, um alarme que soa quando você não está alinhada com sua verdadeira natureza e agindo com amor.

“A culpa não cura nada”, diz Louise.

“Explique isso, por favor”, pergunta Robert Holden.

“Sentir-se culpada pelo que você fez, ou pelo que alguém lhe fez, não faz desaparecer o passado. A culpa não melhora o passado.”

“Você está dizendo que nunca devemos nos sentir culpados?”

“Não”, diz Louise. “Estou dizendo que quando você se sente culpada ou acredita que não é digna, você deve usar isso como um sinal de que precisa se curar.”

“Como curamos a culpa, Louise?”

“Perdoando.”

3 DE FEVEREIRO

MEU NEGÓCIO É FAZER O QUE EU AMO

Confio na Inteligência Divina para gerir o meu negócio. Se eu sou dona do meu próprio negócio ou não, sou um instrumento utilizado pela Inteligência Divina. Há apenas uma Inteligência, e ela tem um esplêndido histórico em nosso sistema solar, guiando cada um dos planetas durante milhões de anos por caminhos que são organizados e harmoniosos. Aceito de bom grado esta Inteligência como minha parceira nos negócios. É fácil para mim canalizar minha energia para trabalhar com esta Inteligência Poderosa. Dela saem todas as respostas, todas as soluções, todas as curas, todas as novas criações e ideias que fazem do meu negócio uma bênção e um sucesso tão grande.

4 DE FEVEREIRO

CONFIO NO PROCESSO DA MINHA VIDA

Desde que coloquei meu pé no caminho espiritual, senti que não tinha controle sobre nada, nem tinha que tentar controlar nada. A vida sempre me trouxe o que eu precisava. Sempre respondi apenas ao que aparecia. Muitas vezes, as pessoas me perguntam como eu comecei a Hay House. Querem saber todos os detalhes desde o dia em que comecei até hoje. Minha resposta é sempre a mesma: "Atendi o telefone e abri a caixa de correio". Eu fiz o que estava diante de mim.

Era assim que eu vivia. Era como se a Vida simplesmente cuidasse de tudo um passo de cada vez. Meu negócio começou comigo e com minha mãe de 90 anos, que era muito boa em lacrar envelopes e lamber selos, e cresceu a partir daí.

5 DE FEVEREIRO

A ABUNDÂNCIA FLUI EM MINHA VIDA DE FORMA SURPREENDENTE TODOS OS DIAS

A primeira vez que ouvi o conceito "A abundância do Universo está disponível para todos", achei ridículo.

"Olhe para todas as pessoas pobres", eu disse para mim mesma. "Olhe para a minha pobreza aparentemente sem esperança". Ouvir "Sua pobreza é apenas uma crença em sua consciência" só me deixou com raiva. Levei muitos anos para perceber e aceitar que eu era a única pessoa responsável pela minha falta de prosperidade. Foram as crenças que eu tinha, como "não sou digna", "não mereço", "o dinheiro é

difícil de obter" e "eu não tenho talentos e habilidades", que me mantiveram presa em um sistema mental de "não ter".

O dinheiro é a coisa mais fácil de demonstrar! Como você reage a essa afirmação? Você acredita nisso? Você está com raiva? Você é indiferente? Você está pronta para jogar este livro pela janela? Se você teve alguma dessas reações, ótimo! Eu toquei em algo profundo dentro de você, nesse mesmo ponto de resistência à verdade. Esta é a área a ser trabalhada. É hora de abrir-se a um possível fluxo de dinheiro e tudo de bom.

6 DE FEVEREIRO

CONFIO NA MINHA SABEDORIA INTERIOR

Ouvir a sua orientação interior e agir com base nela é o caminho para a saúde e felicidade. Lembre-se: você é o primeiro passo em sua saúde, e seu sistema imunológico está aprendendo com sua capacidade de cuidar de si. Suas células estão aprendendo com o que você pensa e acredita. Afirme:

Eu amo e cuido da minha criança interior.
Confio na minha sabedoria interior.
Eu digo não quando quero dizer não,
e digo sim quando quero dizer sim.
Sou guiada ao longo deste dia para fazer as escolhas certas.
A Inteligência Divina guia-me continuamente
na realização do que é certo para mim.
Ao longo do meu dia, escuto a minha própria direção.
Minha intuição está sempre ao meu lado.
Confio que ela esteja sempre presente. Estou segura.

Eu falo por mim mesma. Peço o que desejo.
Eu reivindico meu poder.

7 DE FEVEREIRO

A VIDA ME APOIA E ME AMA

Quando as pessoas vêm a mim com um problema, não me interessa o que é – saúde precária, falta de dinheiro, relações insatisfatórias ou criatividade sufocada –, há apenas uma coisa em que eu sempre trabalho, que é o amor-próprio.

Acho que quando realmente nos amamos, nos aceitamos e nos aprovamos exatamente como somos, e tudo na vida funciona. É como se pequenos milagres estivessem em toda parte. Nossa saúde melhora, atraímos mais dinheiro, nossas relações se tornam muito mais gratificantes e começamos a nos expressar de forma criativa e gratificante. Tudo isso parece acontecer sem sequer nos esforçarmos.

8 DE FEVEREIRO

MEU DIA COMEÇA E TERMINA COM GRATIDÃO

Adivinhe o que fazia Louise Hay quando acordava todas as manhãs? Não, não era escovar os dentes ou ir ao banheiro, nem era dançar

rumba – ela fazia isso todas as manhãs, porém não é o que ela fazia primeiro.

"Ao acordar, antes de abrir os olhos, gosto de agradecer à minha cama por uma boa noite de sono", diz Louise.

"Louise, você é a única pessoa que conheço que agradece sua cama por uma boa noite de sono", comenta Robert Holden.

"Bem, fico feliz por você ter finalmente conhecido alguém que o faz", diz ela.

"Não é muito normal, né?", ele brinca.

"Não estou interessada em ser normal", ela conta.

"Normal é superestimado", diz ele.

"Acho que sim."

"Quando é que começou a agradecer à sua cama por uma boa noite de sono?"

"Oh, não sei", diz ela, como se estivesse fazendo isso desde sempre.

"Foi 30, 40 anos atrás?"

"Era uma vez uma pessoa que acordava e pensava: 'Oh, merda! Mais um dia'", diz ela com uma grande gargalhada.

"Essa é uma afirmação poderosa!"

9 DE FEVEREIRO

AMO OS MEUS FAMILIARES TAL COMO ELES SÃO

As crianças não são bens dos pais, são bênçãos do Universo. São espíritos luminosos individuais, almas espirituais velhas que vêm para ter outra experiência humana. Escolheram seus pais para as lições e

para os desafios que lhes serão dados. Estão aqui para nos ensinar muitas coisas se estivermos abertos a aprender com elas. As crianças são desafiadoras, porque muitas vezes têm maneiras diferentes de ver a vida. Os pais frequentemente insistem em ensinar-lhes ideias antigas e ultrapassadas, que elas instintivamente sabem que não são adequadas para si. É dever dos pais proporcionar um espaço seguro e nutritivo para que esta alma desenvolva plenamente sua personalidade atual.

Cada criança que vem a este planeta é uma curadora e pode realizar coisas maravilhosas para fazer avançar a humanidade se ela for encorajada. Quando tentamos forçar uma criança a entrar em um molde que foi transmitido por nossos avós, prestamos um mau serviço à criança e à sociedade.

10 DE FEVEREIRO

EU ABENÇOO ESTA SITUAÇÃO COM AMOR

A ferramenta mais poderosa que posso compartilhar com você para transformar qualquer situação é o poder de abençoar com amor. Não importa onde você trabalhe ou como se sinta sobre o lugar, abençoe com amor. Quero dizer isso literalmente. Não pense apenas em pensamentos positivos de forma difusa. Em vez disso, diga: "Eu abençoo esse trabalho com amor". Encontre um lugar onde você possa dizer isso alto – há tanto poder em dar voz ao amor. E não pare por aí. Abençoe tudo no seu local de trabalho com amor: o equipamento, os móveis, as máquinas, os produtos, os clientes, as pessoas com quem você trabalha e para quem trabalha, e qualquer outro fator associado ao seu trabalho. Isso faz maravilhas!

11 DE FEVEREIRO

ACEITO APENAS PESSOAS GENTIS E AMÁVEIS NO MEU MUNDO

O fim de uma relação é difícil para a maioria de nós. Muitas vezes damos nosso poder a uma pessoa, sentindo que ela é a fonte do amor que sentimos. Se ela for embora, ficamos devastadas. Esquecemos que o amor está dentro de nós. Nós temos o poder de escolher nossos sentimentos. Lembre-se de que nenhuma pessoa, lugar ou coisa tem poder sobre nós. Abençoe a outra pessoa com amor e liberte-a.

Alguns de nós estão tão famintos por amor que suportamos um relacionamento pobre apenas para estar com alguém, qualquer um.

Todas nós precisamos desenvolver tanto amor-próprio que só atraímos para nós pessoas que estão lá para servir ao nosso maior bem.

Todas nós devemos nos recusar a aceitar qualquer tipo de abuso. Aceitá-lo só diz ao Universo que isso é o que acreditamos que merecemos e, como resultado, seremos mais abusadas. Afirme para si: "Eu só aceito pessoas bondosas e amorosas no meu mundo".

12 DE FEVEREIRO

A VIDA ME AMA INCONDICIONALMENTE

Note que a afirmação de que *a Vida te ama* tem apenas quatro palavras. Não há outras palavras. Não é *a Vida te ama* porque… Por exemplo, porque eu sou uma boa pessoa, ou porque eu trabalho duro, ou porque eu consegui um aumento salarial, ou porque o meu time de futebol ganhou. Da mesma forma, a Vida não vai te amar se… Por exemplo, se eu perder 10 quilos, ou se eu curar esse câncer, ou se eu começar um relacionamento. *A Vida te ama* é sobre o amor incondicional.

Quando você se sente capaz de amar, você experimenta um mundo que a ama. O mundo é um espelho. Não há diferença real entre dizer a si que você se ama e que a Vida te ama. É tudo o mesmo amor. Quando deixamos que a vida nos ame, nos sentimos amadas; e quando nos sentimos amadas, deixamos que a vida nos ame. Agora você está pronta para ser quem realmente é.

13 DE FEVEREIRO

ESTOU MUITO AGRADECIDA POR TODO O AMOR NA MINHA VIDA

Permita que estas afirmações preencham a sua consciência, sabendo que se tornarão verdadeiras para você. Pratique-as muitas vezes, com alegria:

- *De vez em quando, pergunto àqueles que amo como posso amá-los mais.*
- *Escolho ver claramente com olhos de amor. Amo o que vejo.*
- *Eu atraio amor e romantismo em minha vida, e eu o aceito agora.*
- *O amor está em cada esquina, e a alegria preenche todo o meu mundo.*
- *Alegro-me com o amor que encontro todos os dias.*

- *Eu me sinto confortável olhando no espelho e dizendo: "Eu te amo. Eu te amo de verdade".*
- *Eu mereço amor, romance, alegria e todo o bem que a vida tem para me oferecer agora.*
- *Estou rodeada de amor. Tudo está bem.*
- *Eu sou linda e todos me amam.*
- *Sou recebida com amor por onde quer que eu vá.*
- *Atraio apenas relacionamentos saudáveis. Sou sempre bem tratada.*
- *Sou muito grata por todo o amor na minha vida. Eu o encontro em todos os lugares.*

14 DE FEVEREIRO

EU AMO A MIM MESMA E A MINHA SEXUALIDADE

Muitas vezes as pessoas igualam sexo com amor, ou precisam estar apaixonadas para fazer sexo. Muitas de nós crescemos acreditando que o sexo era pecaminoso a menos que fôssemos casadas, ou que o sexo era para procriação e não para o prazer. Algumas pessoas se rebelaram contra esse conceito e sentem que o sexo não tem nada a ver com amor.

A maior parte de nossas crenças sobre sexo pode ser atribuída à nossa infância e às nossas ideias sobre Deus e religião. A maioria de nós cresceu com a ideia do que eu chamo de "Deus da mamãe", que é o que sua mãe lhe ensinou sobre Deus quando você era muito pequena. Muitas vezes, é a imagem de Deus como um homem velho com barba. Esse velho senta-se em uma nuvem e olha para os genitais das pessoas, esperando para pegar alguém pecando.

Pense por um momento na vastidão do Universo. Como tudo é perfeito! Pense no nível de inteligência que o criou. Tenho dificuldade

em acreditar que essa mesma Inteligência Divina possa parecer um velho julgador que observa meus genitais.

Quando éramos bebês, sabíamos quão perfeitos eram nossos corpos e amávamos nossa sexualidade. Os bebês nunca se envergonham de si. Nenhum bebê jamais mede seus quadris para encontrar seu valor próprio.

15 DE FEVEREIRO

EU ESCOLHO O AMOR EM VEZ DO MEDO

Em qualquer situação, acredito que temos uma escolha entre amor e medo. Experimentamos medo da mudança, medo de não mudar, medo do futuro e medo de arriscar. Nós temos medo da intimidade e temos medo de ficar sozinhos. Temos medo de deixar que as pessoas saibam o que precisamos e quem somos, e temos medo de abandonar o passado.

No outro extremo do espectro, temos amor. O amor é o milagre que todas nós estamos procurando. Amor-próprio faz milagres em nossas vidas. Não estou falando de vaidade ou arrogância, porque isso não é amor. Isso é medo. Estou falando da importância de nutrir um profundo respeito por nós mesmos e cultivar gratidão pelo milagre do nosso corpo e da nossa mente.

16 DE FEVEREIRO

ESTOU DISPOSTA A PERDOAR A TODOS PARA ME LIBERTAR

Não importa o caminho da espiritualidade que você siga, você geralmente verá que o perdão é um problema enorme a qualquer momento, especialmente quando há uma doença. Quando estamos doentes, precisamos de fato olhar à nossa volta e ver quem é que precisamos perdoar. Normalmente, a pessoa que pensamos que nunca perdoaremos é a que mais precisamos perdoar. Não perdoar a outra pessoa não faz mal a ela de forma alguma, todavia, causa estragos em nós. Os problemas não são deles; os problemas são nossos.

Os ressentimentos e as mágoas que você sente têm a ver com o perdão a si e não a outra pessoa. Afirme que você está totalmente disposta a perdoar a todos: "Eu estou disposta a me libertar do passado. Estou disposta a perdoar a todos aqueles que me fizeram mal e a mim mesma por ter feito mal a outros". Se você pensa em alguém que possa lhe ter feito algum mal em qualquer momento de sua vida, abençoe essa pessoa com amor e liberte-a, abandonando o pensamento.

17 DE FEVEREIRO

EU LIBERTO A MINHA RAIVA E ME LIBERTO

Não engula a sua raiva e permita que ela se acomode em seu corpo. Quando você fica chateada, dê-se uma libertação física. Existem vários métodos que você pode usar para liberar esses sentimentos de forma positiva. Você pode gritar no carro com as janelas fechadas. Você pode bater na cama ou nos travesseiros. Você pode fazer barulho e dizer

todas as coisas que quer dizer. Você pode gritar com o rosto no travesseiro. Pode correr em torno de uma pista, ou jogar um jogo como o tênis para liberar a energia. Bata na cama ou em almofadas pelo menos uma vez por semana, quer você se sinta com raiva ou não, apenas para liberar as tensões físicas que você armazena em seu corpo!

18 DE FEVEREIRO

SOU ABERTA E RECEPTIVA À CURA QUE PRECISO

Veja uma nova porta se abrindo para uma década de grande cura – cura que não compreendíamos no passado. Estamos no processo de aprender sobre todas as habilidades incríveis que temos dentro de nós. E estamos aprendendo a entrar em contato com aquelas partes de nós que têm as respostas e estão lá para nos guiar de uma maneira que é para o nosso maior bem.

Veja essa nova porta se abrindo bem e imagine passar por ela para encontrar cura em muitas e diferentes formas, pois cura significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Algumas de nós temos corpos que precisam de cura; algumas de nós temos corações que precisam de cura; algumas de nós temos mentes que precisam de cura. Por isso, estamos abertas e receptivas à cura que cada pessoa necessita. Abrimos bem a porta para o crescimento pessoal e nos movemos através dessa porta sabendo que estamos seguras. E assim que deve ser.

19 DE FEVEREIRO

ESTÁ SE TORNANDO MAIS FÁCIL FAZER MUDANÇAS

Você é muito mais do que a sua mente. Você pode pensar que sua mente está dirigindo o *show*, porém isso acontece porque você treinou sua mente a pensar dessa maneira. Você também pode desaprender e treinar novamente essa sua ferramenta.

Sua mente é uma ferramenta para você usar da maneira que desejar. A maneira como, agora, você usa sua mente é apenas um hábito. E hábitos, quaisquer hábitos, podem ser mudados se quisermos, só por sabermos que é possível fazer isso.

Acalme a conversa da sua mente por um momento e pense nesse conceito: sua mente é uma ferramenta que você pode escolher usar da maneira que quiser.

Os pensamentos que você "escolhe" para pensar criam as experiências que você tem. Se você acredita que é difícil mudar um hábito ou um pensamento, sua escolha desse pensamento o tornará verdadeiro para você. Se você escolher pensar que está se tornando mais fácil fazer mudanças, a escolha desse pensamento o tornará verdadeiro para você.

20 DE FEVEREIRO

EU CONSTRUO CRENÇAS MARAVILHOSAS PARA MINHA VIDA

Assim como um espelho reflete sua imagem, suas experiências refletem suas crenças interiores. Quando algo desconfortável está acontecendo, olhe para dentro e pergunte: "Como estou contribuindo

para esta experiência? O que há dentro de mim que acredita que mereço isso? Como posso mudar essa crença?".

1. Fique em frente a um espelho. Respire fundo e, ao exalar, permita que toda a tensão saia de seu corpo.
2. Olhe para sua testa e imagine todas as velhas crenças e pensamentos negativos brincando em sua cabeça. Imagine-se tirando essas palavras da sua cabeça e jogue-as fora.
3. Agora, olhe profundamente em seus olhos e diga para si: "Vamos fazer uma nova gravação das crenças e afirmações positivas".
4. Diga essas afirmações em voz alta: "Eu estou disposta a deixar para trás. Eu libero toda a tensão. Eu me liberto de todo o medo. Eu me liberto de toda a raiva. Eu me liberto de toda a culpa. Eu me liberto de toda a tristeza. Eu solto as velhas limitações e crenças. Estou em paz comigo. Estou em paz com o processo da vida. Estou segura".
5. Repita estas afirmações duas ou três vezes.
6. Ao longo do dia, sempre que qualquer pensamento difícil surgir, tire seu espelho de bolso e repita estas afirmações.

21 DE FEVEREIRO

EU ESCOLHO AMAR E DESFRUTAR DE MIM

Quando você está em um estado de ansiedade ou medo que a impede de continuar, você pode ter abandonado sua criança interior. Pense em algumas maneiras pelas quais você pode se reconectar com ela. O que você poderia fazer para se divertir? O que você poderia fazer que seja apenas para você?

Liste 15 maneiras pelas quais você pode se divertir com sua criança interior. Você pode gostar de ler bons livros, ir ao cinema, fazer

jardinagem, manter um diário ou tomar um banho quente. Que tal algumas atividades "infantis"? Reserve um tempo para pensar. Você pode correr na praia, ir a um *playground* e brincar no balanço, desenhar figuras com lápis de cor ou subir em uma árvore. Depois de fazer sua lista, tente pelo menos uma atividade por dia. Que comece a cura!

Olhe para tudo o que descobriu! Continue – você pode criar essa diversão para você e sua criança interior! Sinta o relacionamento entre vocês se curando.

22 DE FEVEREIRO

EU ABENÇOO TODAS AS MINHAS AMIZADES COM AMOR

As amizades podem ser as nossas relações mais duradouras e importantes. Podemos viver sem amantes ou cônjuges. Podemos viver sem nossas famílias primárias, no entanto, a maioria de nós não pode viver feliz sem amigos. Creio que escolhemos nossos pais antes de nascermos neste planeta, contudo, escolhemos nossos amigos em um nível mais consciente.

Os amigos podem ser uma extensão ou um substituto para a nossa família. Há grande necessidade na maioria de nós de compartilhar experiências de vida com os outros. Não só aprendemos mais sobre os outros quando nos relacionamos com eles, como também podemos aprender mais sobre nós. Essas relações são espelhos de nossa autoestima e nosso apreço. Elas nos dão a oportunidade perfeita para nos olharmos e para as áreas onde precisamos crescer.

Quando o vínculo entre os amigos se torna tenso, podemos olhar para as mensagens negativas da infância. Pode ser tempo para a limpeza mental da casa. Limpar a casa da mente depois de uma vida inteira de mensagens negativas é um pouco como ir em um bom programa nutricional depois de uma vida inteira comendo comida "de segunda". Conforme você muda sua dieta, o corpo vai jogar fora os resíduos tóxicos, e você pode se sentir mal por um dia ou dois. Ainda assim, você pode fazê-lo! Eu sei que você pode!

23 DE FEVEREIRO

EU SOU UMA CRIANÇA AMADA DO UNIVERSO

Somos todos filhos amados do Universo e, ainda assim, há coisas terríveis acontecendo, como o abuso infantil. Diz-se que 30 por cento da nossa população sofreu abuso quando criança. Isso não é algo novo. Estamos agora em um ponto em que começamos a nos permitir estar conscientes de coisas que costumávamos esconder atrás de muros de silêncio. Esses muros estão começando a cair para que possamos fazer mudanças. A consciência é o primeiro passo. Para aquelas de nós que tiveram infâncias realmente difíceis, nossas paredes e nossas armaduras são muito grossas e fortes. Ainda assim, atrás de nossas paredes, a criancinha em cada uma de nós só quer ser notada, amada e aceita exatamente como é – não mudada ou feita diferente.

Não importa o que aconteceu no passado, comece agora a permitir que a pequena criança dentro de nós floresça e saiba que ela é profundamente amada. Afirme: "Para mim, é seguro crescer".

24 DE FEVEREIRO

EU SEI QUE A VIDA SEMPRE ME APOIA

Bo [filha de Robert Holden] adora ler histórias logo pela manhã e antes de dormir. Dois livros de sua coleção são infantis escritos por Louise Hay. Um deles é *I Think, I Am!*, que ensina as crianças sobre o poder das afirmações. O outro é *The Adventures of Lulu*, que é uma coletânea de histórias que ajudam as crianças a se sentirem confiantes e criativas.

"Lulu é a garota que eu gostaria de ter sido quando estava crescendo", disse Louise. "Ela sabe que é amável e que a Vida a ama."

Lulu e Bo têm idade semelhante. Ambas têm cabelo loiro. Cada uma tem um irmão mais novo. Às vezes, elas têm medo. Às vezes, elas se machucam. E a vida as ensina a ouvir seu coração e a viver com coragem. Há um verso em uma das músicas de Lulu que diz:

Você pode ser o que quiser ser,
pode fazer o que quiser,
pode ser o que quer ser,
toda a Vida te apoia.

25 DE FEVEREIRO

EU, AGORA, VIVO UM AMOR SEM LIMITES, CERCADO PELA LUZ E REPLETO DE ALEGRIA

Ao ler isto, respire fundo e, ao expirar, permita que toda a tensão saia de seu corpo. Deixe seu couro cabeludo, sua testa e seu rosto relaxarem. Sua cabeça não precisa estar tensa para que você possa ler. Deixe sua língua, sua garganta e seus ombros relaxarem. Você pode segurar um livro com os braços e as mãos relaxados. Faça isso agora. Deixe as costas, o abdômen e a pélvis relaxarem. Deixe sua respiração tranquila enquanto relaxa suas pernas e seus pés.

Há uma grande mudança em seu corpo desde que você começou o parágrafo anterior? Observe o quanto você se segura. Se você está fazendo isso com seu corpo, você está fazendo isso com sua mente.

Nessa posição descontraída e confortável, diga para si: "Estou disposta a deixar para trás. Eu liberto. Eu solto. Eu libero toda a tensão. Eu me liberto de todo o medo. Eu me liberto de toda a raiva. Eu me liberto de toda a culpa. Eu me liberto de toda a tristeza. Eu solto todas as velhas limitações. Eu solto e estou em paz. Estou em paz comigo mesma. Estou em paz com o processo da vida. Estou segura".

26 DE FEVEREIRO

EU DEIXO IR OS VELHOS PADRÕES NEGATIVOS COM FACILIDADE

Como você experimentou o amor quando criança? Você observou os seus pais expressando amor e afeição? Você foi criada com muitos abraços? Ou, em sua família, o amor foi expresso por meio de brigas, gritos, choro, bater de porta, manipulação, controle, silêncio ou vingança? Se foi, você provavelmente procurará por experiências semelhantes quando adulta. Você encontrará pessoas que vão reforçar essas ideias. Se, como uma criança, você olhou para o amor e encontrou a dor, consequentemente, quando adulta, você vai

encontrar a dor em vez de amor… a menos que você libere seus velhos padrões familiares.

27 DE FEVEREIRO

EU AMO OS MEUS FILHOS E ELES ME AMAM

AFIRMAÇÕES PARA OS MEUS FILHOS

Me comunico abertamente com os meus filhos.
Meus filhos estão divinamente protegidos.
Tenho uma família amorosa, harmoniosa, alegre e saudável.
Meus filhos estão seguros aonde quer que vão.
Tenho um relacionamento amoroso e pacífico com meus filhos.
Meus filhos crescem fortes e se amam.
Aceito e valorizo a individualidade de meus filhos.
Eu permito que meus filhos se expressem livremente.
Eu amo meus filhos e eles me amam.
Somos todos parte da família do amor.

28 DE FEVEREIRO

MINHA CASA É UM LUGAR MARAVILHOSO PARA SE VIVER

Olhe para a sua casa. É um lugar onde você realmente quer viver? É confortável e alegre, ou é apertada, suja e sempre confusa? Se você não se sentir bem com isso, você nunca vai gostar de estar lá. Sua casa é um reflexo de você. Em que estado você se encontra? Limpe seus armários e geladeira. Tire dos armários todas as coisas que não usa há algum tempo e venda, dê ou queime. Livre-se delas para que você possa abrir espaço para o novo. Enquanto você solta, diga: "Estou limpando os armários da minha mente". Faça o mesmo com sua geladeira. Limpe todos os alimentos e restos que estão lá há algum tempo.

As pessoas que têm armários muito bagunçados e geladeiras desarrumadas têm mentes conturbadas. Faça de sua casa um lugar maravilhoso para viver.

29 DE FEVEREIRO



MARÇO

EU CONFIO QUE A VIDA SEMPRE QUER O QUE É MELHOR PARA MIM

No infinito da vida onde estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Estou sempre divinamente protegida e orientada.
É seguro olhar dentro de mim.
É seguro olhar para o passado.
É seguro ampliar meu ponto de vista da vida.
Eu sou muito mais do que minha personalidade –
passado, presente ou futuro.
Agora, eu escolho me elevar acima
dos meus problemas de personalidade
para reconhecer a grandiosidade do meu ser.
Estou totalmente disposta a aprender a me amar.
Tudo está bem no meu mundo.

1º DE MARÇO

EU VIM A ESTE PLANETA PARA APRENDER A AMAR

Estamos no meio de uma enorme mudança individual e global. Acredito que todas nós que estamos vivendo neste momento escolhemos estar aqui para fazer parte dessas mudanças e transformar

o mundo do antigo estilo de vida para uma existência mais amorosa e pacífica.

Na Era de Peixes, procurávamos "lá fora" nosso salvador: "Salvai-me. Salvai-me. Por favor, cuide de mim". Quando entramos na Era de Aquário, aprendemos a procurar nosso salvador dentro de nós. Somos a força que buscamos. Estamos no comando de nossas vidas.

Se você não está disposta a se amar hoje, não vai se amar amanhã, porque qualquer que seja a desculpa que tenha hoje ainda a terá amanhã. Talvez você tenha a mesma desculpa daqui a 20 anos, e até mesmo deixe esta vida presa à mesma desculpa. Hoje é o dia em que você pode se amar totalmente sem expectativas.

2 DE MARÇO

TUDO ESTÁ FUNCIONANDO PARA O MEU BEM MAIOR

Você pode pedir à vida para ajudá-la em qualquer situação. A Vida te ama e está lá para você se você perguntar. Olhe-se no espelho e pergunte à Vida: "O que é que eu preciso?". Ouça a resposta, sinta ou perceba o que quer que venha à tona. Se nada surgir nesse momento, esteja aberta para que uma resposta venha mais tarde. E afirme:

A Vida me ama.
Eu acredito que as coisas são maravilhosas.
Observo com alegria como a Vida me sustenta
e cuida muito de mim.
Sei que só o bem me espera a cada passo.
Tudo está bem. Tudo está funcionando para o meu bem maior.
Desta situação só virá o bem.
Estou segura.

3 DE MARÇO

EU SOU ABENÇOADA

Louise começa seu dia com gratidão. "É uma ótima maneira de começar o dia", diz ela. No entanto, ela não faz apenas um exercício de gratidão de 10 minutos e depois fica ocupada com o seu dia. Ela faz questão de levar a gratidão com ela. Ela tem lembretes em todos os lugares. Debaixo do espelho pendurado na parede da cozinha, há um letreiro dourado dizendo: "Pelo que você está grata hoje?". Louise pratica a gratidão com muita consciência e expressa com alegria sua gratidão a todos e a tudo.

"Louise, tenho te observado!", diz Robert Holden. "E vejo que você está em constante diálogo com a vida. Você fala com sua cama. Você fala com o espelho. Você fala com sua xícara de chá. Você fala com a sua tigela de café da manhã. Você fala com o seu computador. Você fala com o seu carro. Você fala com sua roupa. Você fala com tudo."

"Sim, falo", diz ela com orgulho.

"E o que você mais diz é 'obrigada'."

"Bem, eu sou grata por meu carro funcionar bem, e por meu computador me conectar com meus amigos, e por minhas roupas serem tão bonitas de usar."

"Acho que você vive uma vida maravilhosa", diz ele.

"Eu sou abençoada."

4 DE MARÇO

EU ME LIBERTO DE TODA A AUTOCRÍTICA AGORA

A maioria de nós tem o hábito de julgar e criticar, e isso não é fácil de abandonar. É também a mais importante questão a tratar de imediato. Nós nunca seremos capazes de realmente nos amar enquanto não formos além da necessidade de cometer erros na vida.

Quando bebezinho, você estava muito aberta à vida. Você olhou para o mundo com olhos de admiração. A menos que algo fosse assustador ou alguém te machucasse, você aceitava a vida exatamente como ela era. Mais tarde, quando você cresceu, começou a aceitar as opiniões dos outros e a torná-las suas. Você aprendeu a criticar.

Talvez você tenha sido levada a acreditar que precisava se criticar para crescer e mudar. Não concordo com esse conceito!

Acredito que a crítica enfraquece o nosso espírito. Só reforça a crença de que "não somos boas o suficiente". Certamente não traz à tona o melhor de nós.

5 DE MARÇO

SOU PERFEITA EXATAMENTE COMO SOU

Você não é nem muito nem pouco. Você não tem que provar nada a ninguém nem o que você é. Você é a expressão perfeita da unidade da vida. Na infinitude da vida, você foi muitas pessoas, em cada uma delas uma expressão perfeita para aquela vida em particular. Esteja atenta para ser quem e o que você tem que ser nesta vida. Não queira ser como outra pessoa, pois ela não é a expressão que você escolheu

desta vez. Da próxima vez, você será diferente. Você é perfeita como é, aqui e agora. Você é suficiente. Você é uma com toda a Vida.

Não há necessidade de lutar para ser melhor. Tudo o que você precisa fazer é se amar mais hoje do que ontem e tratar-se como alguém profundamente amada. O amor é o alimento que os humanos precisam para alcançar a sua grandiosidade. Conforme você aprende a se amar mais, aprende também a amar mais a todos.

Juntas, alimentamos com amor um mundo cada vez mais belo. Somos todas curadas, e o planeta também é curado. Com alegria, reconhecemos nossa perfeição e a perfeição da Vida. E é assim que deve ser.

6 DE MARÇO

SOU UMA PRESENÇA AMOROSA NO MUNDO

Acho que é hora de nos afastarmos de nosso pensamento limitado e desenvolvermos uma visão mais cósmica da vida. A comunidade de seres humanos do planeta Terra está se abrindo em uma escala nunca vista. Novos níveis de espiritualidade estão nos conectando. Estamos aprendendo com a alma que somos todos um. Escolhemos estar neste momento por alguma razão. Creio que escolhemos, em um nível profundo, fazer parte do processo de cura do planeta.

Lembre-se de que cada vez que você reflete sobre um pensamento, ele sai de você e se conecta com pessoas que pensam da mesma maneira. Não podemos avançar para novos níveis de consciência se ficarmos presas a velhos julgamentos, preconceitos, culpa e medos. À medida que cada uma de nós pratica o amor incondicional por nós e pelos outros, todo o planeta se curará.

7 DE MARÇO

EU AMO, APOIO E APRECIO AS MULHERES NA MINHA VIDA

Em honra ao Dia Internacional da Mulher, escolha afirmações que lhe deem poder como mulher (ou dê as afirmações a seguir como um presente para si e para as mulheres na sua vida).

Eu amo ser mulher.
Eu vejo dentro de mim um ser magnífico.
Eu me amo e me valorizo.
Sou uma mulher poderosa,
infinitamente digna de amor e respeito.
Sou sábia e bela.
Sou livre para ser tudo o que posso ser.
Não estou sujeita a ninguém; sou livre.
Eu escolho amar e apreciar a mim mesma.
Eu amo, apoio e aprecio as mulheres em minha vida.
Estou segura, e tudo está bem no meu mundo.

8 DE MARÇO

EU COCRIO MINHA VIDA COM MEU EU SUPERIOR

A criatividade do Universo flui através de mim durante todo o dia, e tudo o que tenho de fazer para participar é saber que sou parte dele. É fácil reconhecer a criatividade quando ela vem na forma de uma pintura, um romance, um filme, um vinho ou um novo negócio. No entanto, estou criando toda a minha vida a cada momento, desde a criação mais simples e comum de novas células no meu corpo – desde escolher minhas respostas emocionais, meus pais e seus velhos padrões, meu emprego atual, minha conta bancária, meus relacionamentos com amigos e minhas próprias atitudes em relação a mim.

Um dos meus dons mais poderosos é a minha imaginação. Uso-a para ver coisas boas acontecendo comigo e com todos ao meu redor. Sou pacífica, pois cocrio a minha vida com o meu Eu Superior.

9 DE MARÇO

ESTOU RODEADA DE BONS MOTORISTAS

Vamos usar a direção de um carro como exemplo de uma forma de começar o seu dia de maneira diferente. Primeiramente, faça com que seu carro seja um amigo. Fale carinhosamente com ele. Costumo dizer: "Olá, querido, como está? É tão bom te ver. Vamos fazer um bom passeio até o escritório".

Você pode até dizer o nome do teu carro; eu digo. E quando deixo a minha casa, afirmo: "Estou rodeada de bons motoristas, e faço questão de mandar amor para todos os carros à minha volta". Gosto sempre de sentir que há amor em todo o lado na rua.

Outras afirmações que você pode usar ao dirigir são:
Eu dirijo facilmente e sem esforço.

O trajeto que percorro é tranquilo
e vou mais depressa do que eu esperava.
Sinto-me confortável no carro.
Eu sei que esta será uma bela viagem até o escritório
(ou até a escola, a loja, ou qualquer outro lugar).
Abençoo o meu carro com amor.
Envio amor a todas as pessoas no caminho.

10 DE MARÇO

CONFIO NA SABEDORIA DO MEU SER INTERIOR

Há um lugar dentro de cada uma de nós que está totalmente ligado à Infinita Sabedoria do Universo. Nesse lugar estão todas as respostas a todas as perguntas que fazemos. Aprenda a confiar no teu Eu Interior.

À medida que vou passando pelos meus assuntos diários, ouço as minhas próprias orientações. A minha intuição está sempre do meu lado. Espero que esteja sempre lá. Estou segura.

11 DE MARÇO

EU ME LIVRO DE TODO O RESSENTIMENTO E ME LIBERTO

Há um exercício do Emmet Fox para dissipar o ressentimento que sempre funciona. Ele recomenda que você se sente em silêncio, feche os olhos e permita que sua mente e seu corpo relaxem. Imagine-se sentada em um teatro escuro e diante de você está um pequeno palco. Nesse palco, coloque a pessoa de quem mais se ressente. Pode ser alguém no passado ou no presente, vivo ou morto. Quando você vir essa pessoa claramente, visualize coisas boas acontecendo a ela – coisas que seriam significativas para ela. Veja-a sorrir e feliz.

Segure essa imagem por alguns minutos, depois deixe-a desaparecer. Gosto de acrescentar mais um passo. Quando essa pessoa sair do palco, ponha-se lá em cima. Veja coisas boas acontecendo com você. Veja-se sorrindo e feliz. Esteja ciente de que a abundância do Universo está disponível para todas nós.

12 DE MARÇO

EU LIBERO O PASSADO COM FACILIDADE E PERDOO A TODOS

A cura é uma libertação do passado. O passado de todos inclui alguma adversidade e dor. Só há uma maneira de sobreviver ao seu passado: praticando o perdão. Sem perdão, você não consegue superar a sua história. Você se sente presa. Sua vida não vai para frente, porque você não segue em frente. O presente não pode te consolar porque você não está verdadeiramente aqui. O futuro parece mais do mesmo porque você só se vê no passado. Na realidade, o passado acabou, contudo, ainda não acabou na sua mente. É por isso que você ainda sofre.

Até que você perdoe, continuará prendendo seu futuro ao passado. No entanto, o perdão ensina que quem você realmente é não tem nada a

ver com o que aconteceu no seu passado. Suas experiências não são a sua identidade. Elas podem ter um grande efeito em você, porém não a definem. O que você fez a outra pessoa ou o que ela fez a você não é o fim da história. Quando você consegue dizer: "Eu não sou o meu passado" e "Eu estou disposta a perdoar o meu passado", você consegue criar um futuro. Com o perdão, um novo capítulo começa.

13 DE MARÇO

CARINHOSAMENTE EU CRIO MINHA PRÓPRIA REALIDADE

Os problemas emocionais estão entre os mais dolorosos de todos. Ocasionalmente, podemos nos sentir zangadas, tristes, solitárias, culpadas, ansiosas ou assustadas. Quando esses sentimentos assumem e se tornam predominantes, nossas vidas podem se tornar um campo de batalha emocional.

Precisamos perceber que não importa o que os outros nos fizeram ou o que nos ensinaram no passado. Hoje é um novo dia. Agora estamos no comando. Agora é o momento em que podemos criar o futuro para nós. Definitivamente, podemos, porque temos um Poder Superior dentro de nós que nos ajuda a nos libertarmos desses padrões, se permitirmos que isso aconteça.

AFIRMAÇÕES PARA A SAÚDE EMOCIONAL

Eu agora vivo em amor ilimitado, luz e alegria.
Está tudo bem no meu mundo.
Eu reivindico o meu próprio poder
e amorosamente crio a minha própria realidade.

Meu nível de compreensão está em constante crescimento.
Estou no processo de mudança positiva.
Eu me amo e me aprovo.
Eu confio na Vida e me sinto segura.
Aceito que sou única.
É seguro olhar para dentro.
A Vida me apoia.

14 DE MARÇO

ESCOLHO VER CLARAMENTE COM OLHOS DE AMOR

Hoje, ponha de lado todas as críticas e os diálogos interior negativos. Deixe a sua velha mente que a critica e resiste à mudança. Liberte-se das opiniões de outras pessoas sobre você. Afirme: "Eu sou boa o suficiente. Eu sou merecedora de amor".

1. Fique em frente a um espelho.
2. Olhe em seus olhos.
3. Diga essa afirmação: "Eu me amo e me aprovo".
4. Continue repetindo várias vezes: "Eu me amo e me aprovo".
5. Repita esta afirmação pelo menos 100 vezes por dia. Sim, 100 vezes. Deixe que "Eu me amo e me aprovo" se torne seu mantra.
6. Cada vez que passar por um espelho ou enxergar seu reflexo, repita essa afirmação.

Esse é um exercício que dei a inúmeras pessoas ao longo dos anos. Os resultados são absolutamente fenomenais quando as pessoas o fazem. Lembre-se: o trabalho com o espelho não funciona em teoria, apenas na prática. Se o fizer, você vai ver a diferença mesmo.

15 DE MARÇO

ACEITO A SAÚDE COMO O ESTADO NATURAL DO MEU SER

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Aceito a saúde como o estado natural do meu ser.

Agora, eu liberto conscientemente quaisquer padrões mentais dentro de mim que poderiam se expressar como mal-estar de qualquer forma.

Eu me amo e me aprovo.

Eu amo e aprovo o meu corpo.

Alimento-o com alimentos e bebidas nutritivas.

Exercito-o de maneiras divertidas.

Eu reconheço meu corpo como uma máquina maravilhosa e magnífica, e me sinto privilegiada por viver nele.

Tenho muita energia.

Está tudo bem no meu mundo.

16 DE MARÇO

MINHA MENTE É UM JARDIM CHEIO DE PENSAMENTOS BONITOS

Pense na sua mente como se fosse um jardim. Para começar, um jardim é um pedaço de terra. Você pode ter um monte de silvas de ódio por si e rochas de desespero, raiva e preocupação. Uma velha árvore, chamada medo, precisa ser podada. Uma vez que você tirar algumas dessas coisas do caminho e o solo estiver bem adubado, você poderá adicionar algumas sementes ou pequenas plantas de alegria e prosperidade. O sol brilha sobre ele, e você o rega e dá-lhe nutrientes e atenção amorosa.

No início, não parece estar acontecendo muita coisa. Contudo, não pare; continue a cuidar do seu jardim. Se for paciente, o jardim vai crescer e florescer. É a mesma coisa com a mente – você escolhe os pensamentos que serão nutridos e, com paciência, eles crescem e contribuem para criar o jardim das experiências que você quer.

17 DE MARÇO

MINHA VIDA ESTÁ SE DESENROLANDO DE MANEIRAS GLORIOSAS

Hoje é a única oportunidade que você terá para experimentar este dia. Viva o agora e alegre-se em cada momento. Não deixe seus dias passarem em frustração ou você vai perder muito da sua alegria. Durante um mês, expresse gratidão em cada passo. A vida ama uma pessoa agradecida e ainda dá mais para agradecer. Afirme: "A minha vida está desenrolando-se de forma gloriosa. Estou em paz".

18 DE MARÇO

ONDE QUER QUE EU OLHE, VEJO BELEZA

A beleza está em todo lugar. A beleza natural brilha de cada pequena flor, dos padrões de luz refletida na superfície da água, da força silenciosa das árvores velhas. A natureza me emociona, me renova e me refresca. Eu consigo relaxar, sentir prazer e cura nas coisas mais simples da vida. Quando olho com amor para a natureza, acho fácil olhar com amor para mim. Eu faço parte da natureza; portanto, sou linda de maneira única. Para onde quer que olhe, vejo beleza. Hoje, eu vibro com toda a beleza da vida.

19 DE MARÇO

EU SOU UMA BELA ALMA ÚNICA

Parte da autoaceitação é se libertar das opiniões dos outros. Se eu estivesse com você e continuasse dizendo: "Você é um porco roxo, você é um porco roxo", você riria de mim ou ficaria irritada comigo e pensaria que eu estava louca. Seria muito improvável acreditar que era verdade. No entanto, muitas das coisas que escolhemos acreditar em nós são igualmente distantes e falsas. Acreditar que a sua autoestima depende da forma do seu corpo é a sua forma de acreditar que "você é um porco roxo".

Muitas vezes, o que pensamos como coisas "erradas" conosco são apenas expressões de nossa própria individualidade. Essa é a nossa singularidade e o que há de especial em nós. A natureza nunca se repete. Desde que tudo começou neste planeta, nunca houve dois flocos de neve iguais ou duas gotas de chuva iguais. E cada margarida é diferente de todas as outras. As nossas impressões digitais são

diferentes e nós somos diferentes. Estamos destinadas a sermos diferentes. Quando podemos aceitar isso, não há competição nem comparação. Tentar ser como outra é murchar a nossa alma. Viemos a este planeta para expressar quem somos.

20 DE MARÇO

EXPRESSO GRATIDÃO E AÇÕES DE GRAÇAS TODOS OS DIAS EM TODOS OS SENTIDOS

"Adivinhe qual é a última coisa que faço à noite", diz Louise, com um brilho nos olhos.

"O quê?", indaga Robert Holden.

"Vou para a cama com milhares de pessoas em todo o mundo", diz ela, rindo.

"Como é que faz isso?"

"As pessoas me levam para a cama com elas!", diz Louise.

"Que incrível!"

"Elas baixam os meus livros e áudios para que possamos nos deitar na cama para meditarmos juntas antes de irmos dormir", explica.

"Louise Hay, você é cheia de traquinagens!"

"Adivinhe o que mais faço antes de ir dormir?"

"Não consigo imaginar", diz ele.

"Eu passo o meu dia abençoando e sendo grata por cada experiência", diz ela.

"E faz isso novamente na cama?"

"Sim, principalmente. Na outra noite, abri meu espelho de bolso – aquele que você me deu com a inscrição *A Vida Ama Você* – e agradeço cada coisa em voz alta para o espelho."

21 DE MARÇO

EU SOU UMA COM A VIDA, E TODA A VIDA ME AMA E APOIA

Estamos em parceria com a Inteligência Divina. Não estamos interessadas nos aspectos negativos do mundo exterior, pois eles não têm nada a ver conosco. Esperamos e recebemos resultados positivos. Atraímos para nós apenas aqueles que no mundo agem no mais alto nível de integridade.

Tudo o que fazemos é feito da forma mais positiva possível. Somos constantemente gratas pelas oportunidades que nos são oferecidas para ajudar este planeta e cada pessoa nele. Vamos para dentro de nós e nos conectamos com a nossa Inteligência Superior, e somos sempre guiadas de maneiras que são para o maior benefício de todos os envolvidos.

Estamos todos saudáveis e felizes. Tudo está em harmonia e flui na Ordem Divina correta. Está tudo bem. Sabemos que isso é verdade para nós.

22 DE MARÇO

EU ABANDONO A PALAVRA DEVERIA DO MEU VOCABULÁRIO

A maioria de nós tem ideias tolas sobre quem somos e muitas regras rígidas sobre como a vida deveria ser vivida. Vamos remover a palavra *deveria* do nosso vocabulário para sempre. *Deveria* é uma palavra que nos faz prisioneiros. Toda vez que usamos *deveria*, estamos nos fazendo errar ou alguém errar. Estamos, de fato, a dizendo: não é suficientemente bom.

O que pode ser retirado agora da sua lista de tarefas? Substitua a palavra *deveria* pela palavra *poderia*. *Poderia* diz que você tem uma escolha, e escolha é liberdade. Temos de ter consciência de que tudo o que fazemos na vida é uma escolha. Não há nada que *temos* ***de*** fazer. Temos sempre uma escolha.

23 DE MARÇO

TUDO O QUE EU PRECISO SABER É REVELADO PARA MIM NA SEQUÊNCIA PERFEITA DO ESPAÇO E TEMPO

Sei que existe um Poder muito maior do que eu, que flui através de mim a cada momento de cada dia, e posso me abrir para esse Poder e receber o que preciso quando quiser. Isso é verdade para todos. Estamos todos aprendendo que é seguro olhar para dentro de nós. É seguro ampliar o nosso ponto de vista sobre a vida. Se as coisas não estão indo como esperávamos em alguma área, isso não significa que estamos mal ou erradas. É um sinal de que estamos sendo redirecionadas pela Orientação Divina. Quando isso acontecer, encontre um lugar calmo onde você possa relaxar e se conectar com a Inteligência dentro de você. Afirme que o suprimento de sabedoria é inesgotável e está disponível para você, e que tudo o que precisa saber é revelado a você na sequência tempo-espacial perfeita.

24 DE MARÇO

EU FALO SEMPRE COMIGO MESMA DE UMA FORMA BONDOSA E AMOROSA

Lembro-me bem da minha primeira palestra. Quando desci do palco, imediatamente me disse: "Louise, você foi maravilhosa. Foi absolutamente fantástica pela primeira vez. Quando tiver feito cinco ou seis destes, será uma profissional".

Algumas horas depois, eu disse a mim mesma: "Acho que podemos mudar algumas coisas. Vamos ajustar isso e vamos ajustar aquilo". Recusei-me a me criticar, de qualquer forma.

Se eu tivesse descido do palco e começado a me bater com: "Oh, você foi péssima! Você cometeu esse erro e cometeu aquele erro", assim, eu teria temido minha segunda palestra. E assim aconteceu: a segunda foi melhor que a primeira, e lá pela sexta, eu estava me sentindo como uma profissional.

25 DE MARÇO

ESTOU ABERTA E RECEPTIVA À ORIENTAÇÃO DIVINA HOJE

Estou constantemente aumentando a minha compreensão. Eu sou ensinável. Cada dia eu abro minha consciência um pouco mais para a Sabedoria Divina dentro de mim. Estou feliz por estar viva e muito grata pelo bem que

me alcançou. A vida, para mim, é aprender. Todos os dias eu abro minha mente e meu coração e descubro novas percepções, novas pessoas, novos pontos de vista e novas maneiras de entender o que está acontecendo ao meu redor e dentro de mim. Quanto mais compreendo, mais o meu mundo se expande. Minhas novas habilidades mentais estão realmente me ajudando a me sentir mais à vontade com todas as mudanças na incrível escola da vida aqui no planeta Terra.

26 DE MARÇO

EU SOU COMPREENSIVA, AMOROSA, GENTIL E CARINHOSA, E SEI QUE A VIDA ME AMA

"O perdão me ensinou que, por mais que eu quisesse que meu passado fosse diferente, ele tinha ficado para trás", diz Louise. "Por meio do perdão, pude usar o meu passado para aprender, curar, crescer e assumir a responsabilidade pela minha vida agora."O que realmente faz diferença na sua vida não é o que aconteceu no passado, mas o que você faz com o seu passado no presente. "O momento presente é o seu ponto de poder", ela diz. "Você só pode criar neste momento." Com o perdão, você muda sua relação com o passado, e isso muda sua relação com o presente e o futuro.

"O presente é o perdão", afirma em *A Course in Miracles*. No momento presente, abandonamos o passado. No momento presente, não tememos nada. No momento presente, não há culpa. No momento presente, o significado do passado pode ser desfeito. No momento presente, nasce um novo futuro. Com o perdão, lembramo-nos da verdade principal de que somos adorável. Com o perdão, deixamos que a Vida nos ame. Com o perdão, podemos ser uma presença amorosa para as pessoas em nossa vida.

27 DE MARÇO

PARA MIM, É SEGURO LIBERTAR A MINHA CRÍTICA INTERIOR E MOVER-ME PARA O AMOR

Ao fazer o trabalho com o espelho, você se tornará mais consciente da sua voz interior e do que diz para si. Você será capaz de liberar a necessidade de se chatear o tempo todo. E quando o fizer, vai reparar que já não critica tanto os outros.

Quando você gosta de quem é, automaticamente permite que os outros sejam eles mesmos. Depois, ao parar de julgar os outros, eles libertam a necessidade de te julgar.

Todo mundo pode ser livre.

1. Encontre um lugar tranquilo com um espelho, onde você se sentirá segura e não será perturbada.
2. Olhe para o espelho. Olhe diretamente para os seus olhos. Se você ainda estiver desconfortável, concentre-se na sua boca ou nariz. Fale com a sua criança interior. Sua criança interior quer crescer e florescer, e precisa de amor, aceitação e aprovação.
3. Agora diga esta afirmação: "Eu te amo. Te amo e sei que você está fazendo o melhor que pode. Você é perfeita tal como é. Eu te aprovo".
4. Talvez você queira fazer este exercício várias vezes antes de realmente sentir que sua voz interior é menos crítica. Faça o que achar melhor para si.

28 DE MARÇO

CONFIO QUE A VIDA QUER O MELHOR PARA MIM

Confiança é o que aprendemos quando queremos superar nossos medos. Chama-se dar o salto da fé. Confiança no Poder dentro do qual está conectado à Inteligência Universal. Lembre-se: o Poder que fornece sua respiração é o mesmo Poder que criou o Universo. Você é uma com toda a Vida. Quanto mais você se ama e confia na Vida, mais a Vida está aqui para amá-la, apoiá-la e guiá-la. Você pode confiar naquilo que é invisível em vez de confiar apenas no mundo físico e material. Não estou dizendo para não fazermos nada, no entanto, se tivermos confiança, podemos passar pela vida muito mais facilmente. Precisamos confiar que estamos sendo cuidadas, mesmo que não estejamos fisicamente no controle de tudo o que está acontecendo ao nosso redor.

29 DE MARÇO

EU ESCUTO COM AMOR A MINHA CRIANÇA INTERIOR

Uma das primeiras conversas que você pode ter com a sua criança interior é um pedido de desculpas. Diga que lamenta não ter falado com ela durante todos esses anos, ou que lamenta por tê-la repreendido durante tanto tempo. Diga que quer compensar todo o tempo que passou distante dela, e pergunte como pode fazê-la feliz. Pergunte a ela o que a assusta, como você pode ajudar e o que ela espera de você.

Comece com perguntas simples e você obterá as respostas. “O que posso fazer para fazê-la feliz? O que você quer hoje?” Por exemplo,

você pode dizer a ela: "Quero correr; o que você quer fazer?". Ela pode responder: "Ir para a praia". E a comunicação terá começado. Seja consistente. Se você puder tirar apenas alguns momentos por dia para começar a se conectar com a criança dentro de você, a vida vai ser muito melhor.

30 DE MARÇO

EU ME MOVO POR MEIO DO PERDÃO PARA AMAR

AFIRMAÇÕES PARA O PERDÃO

A porta do meu coração abre-se para dentro.

Eu passo do perdão ao amor.

À medida que mudo os meus pensamentos,

o mundo à minha volta muda.

O passado acabou, por isso não tem poder agora.

Os pensamentos deste momento criam o meu futuro.

Não é divertido ser uma vítima. Recuso-me a continuar impotente.

Eu reivindico o meu próprio poder.

Eu me dou o dom da liberdade do passado

e me movo com alegria para o agora.

Não há problema tão grande ou tão pequeno

que não possa ser resolvido com amor.

Estou pronta para ser curada,

estou disposta a perdoar, e tudo está bem.

Sei que os velhos padrões negativos já não me limitam.
Deixo-os ir embora com facilidade.
Como eu me perdoo, torna-se mais fácil perdoar os outros.
Perdoo-me por não ser perfeita.
Estou vivendo da melhor maneira que sei.
Agora é seguro me libertar de todos os
meus traumas de infância e me mover para o amor.
Perdoo a todos do meu passado
por todos os erros. Liberto-os com amor.
Todas as mudanças na vida que estão diante de mim
são positivas, e eu estou *segura*.

31 DE MARÇO



ABRIL

ESTOU DISPOSTA A COMEÇAR ONDE ESTOU AGORA MESMO

No infinito da vida onde estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
O passado não tem poder sobre mim
porque estou disposta a aprender e a mudar.
Vejo o passado como necessário para me levar até onde estou hoje.
Estou disposta a começar onde estou agora
para limpar os quartos da minha casa mental.
Eu sei que não importa por onde começo,
por isso, agora, começo com os quartos menores e fáceis,
permitindo-me assim observar ao resultados rapidamente.
Estou entusiasmada por estar no meio desta aventura,
pois sei que nunca mais vou passar por esta experiência em particular.
Estou disposta a me libertar.
Está tudo bem no meu mundo.

1º DE ABRIL

ESTOU DISPOSTA A DEIXAR QUE A VIDA ME AME HOJE

"*A Vida te ama* é uma bela afirmação", diz Robert Holden, "porém é mais do que uma simples afirmação".

Louise deu um dos seus sábios sorrisos. "Espero que sim", diz ela. "*A Vida te ama* nos oferece uma filosofia básica para vivermos. Essas quatro palavras são um sinal que nos aponta para o coração da criação, para a nossa relação uns com os outros e para a nossa verdadeira natureza. *A Vida te ama* nos mostra quem somos e como viver uma vida verdadeiramente abençoada."

"O que é que *A Vida te ama* significa para você, Louise?", pergunta ele.

"A Vida ama a *todos nós*. Não ama apenas a você ou a mim", ela responde.

"Então estamos todos incluídos."

"A Vida ama a todos", repete ela.

"O amor deve incluir a todos, ou isso não é amor."

"Sim, e ninguém é mais especial do que outro."

"Somos todos iguais aos olhos do amor."

"Sim, e ninguém fica de fora."

"Sem exceções!"

2 DE ABRIL

EU CRIO UMA ATMOSFERA AMOROSA AO REDOR DE MIM

A doença está relacionada com uma resistência ao fluxo da Vida em algumas áreas e com a incapacidade de perdoar. Perdoo-me por não tratar bem o meu corpo no passado. Agora, eu me preocupo o suficiente para me alimentar com

o melhor que a Vida tem a oferecer. É o meu corpo e minha mente, e eu estou no comando. Eu ajudo meu corpo, minha mente e meu espírito a viverem saudavelmente, criando uma atmosfera de amor ao meu redor. Agora, escolho os pensamentos de amor pacíficos e harmoniosos que criam uma atmosfera interna de harmonia para as células do meu corpo. Eu amo cada parte do meu corpo. A vida é boa, e eu gosto de vivê-la!

3 DE ABRIL

EU SOU UMA AMIGA AMÁVEL E CARINHOSA COMIGO

Eu sou uma com a Vida, e toda a Vida me ama e apoia. Portanto, eu reivindico para mim o bem-estar emocional em todos os momentos. Sou a minha melhor amiga, e gosto de viver comigo. As experiências vêm e vão, as pessoas vêm e vão, contudo eu estou sempre aqui para mim. Não sou os meus pais, nem os seus padrões de infelicidade emocional. Eu escolho pensar apenas pensamentos pacíficos, alegres e edificantes. Eu sou única *e me movo através da vida de uma forma confortável, segura e pacífica. Essa é a verdade do meu ser e a aceito como tal. Tudo está bem no meu coração e na minha mente.*

4 DE ABRIL

MINHA RENDA ESTÁ AUMENTANDO CONSTANTEMENTE

Permito que a minha renda se expanda constantemente, não importa o que digam os jornais e os economistas. Eu vou além da minha renda atual, e vou além das previsões econômicas. Não ouço as pessoas lá fora me dizendo até onde posso ir ou o que posso fazer. Eu facilmente vou além do nível de renda dos meus pais. Minha consciência de finanças está constantemente expandindo e seguindo com novas ideias, novas maneiras de viver profunda, rica, confortável e lindamente. Meus talentos e minhas habilidades são mais do que bons o suficiente, e é intensamente prazeroso para mim compartilhá-los com o mundo. Vou além de quaisquer sentimentos que não mereça, e passo a aceitar um novo nível de segurança financeira.

5 DE ABRIL

FORA DESTA SITUAÇÃO, SÓ O MELHOR VIRÁ

Quando estamos sobrecarregadas, é bom que deixemos de nos concentrar no negativo. Nunca conseguiremos encontrar uma boa solução quando vemos apenas limitações. Respire fundo. Relaxe ombros, rosto e couro cabeludo. Transfira toda a situação para o Universo. Diga para si repetidamente: "Está tudo bem. Tudo está funcionando para o nosso maior bem. Fora desta situação, *só o bem virá. Estamos* seguras!".

Deste modo, concentre-se no que você poderia imaginar como a solução perfeita. Qual é a cena ideal? Escreva as suas intenções no papel. Segure-se a essa visão. Faça afirmações positivas constantes. Portanto, relaxe e deixe o Universo trabalhar sobre como elas se manifestarão.

6 DE ABRIL

SEI QUE HOJE SERÁ UM DIA MUITO BOM

Meus primeiros pensamentos ao despertar, antes de abrir os olhos, devem ser de gratidão por tudo. Depois de um banho, separo cerca de meia hora para meditar e fazer minhas afirmações e orações. Depois de cerca de 15 minutos de exercício, geralmente no trampolim, às vezes vou fazer exercícios aeróbicos às 6 da manhã, seguindo um programa na televisão.

Agora, estou pronta para o café da manhã. Agradeço à Mãe Terra por prover o alimento para mim, e agradeço ao alimento por dar sua vida para me nutrir. Antes do almoço, gosto de ir a um espelho e fazer algumas afirmações em voz alta; posso até cantar algo assim:

Você é maravilhosa, e eu te amo.
Este é um dos melhores dias da sua vida.
Está tudo correndo bem para o seu maior bem.
O que quer que precise saber, será revelado.
Tudo o que precisar, virá até você.
Está tudo bem.

7 DE ABRIL

EU FAÇO O MEU MELHOR PARA AJUDAR A CRIAR UM MUNDO AMOROSO E HARMONIOSO

Nenhuma alma jamais foi ferida e, portanto, não precisa de redenção. São as nossas personalidades que precisam ser lembradas de que somos seres espirituais tendo uma experiência humana, e não o contrário.

À medida que crescemos espiritualmente, vemos a perfeição de toda a vida. O Universo espera, em repouso, sorridente para nós aprendermos que amar incondicionalmente é a melhor maneira de viver e nos trará paz, poder e riqueza além do que podemos imaginar. Afirme: "Faço o meu melhor para ajudar a criar um mundo amoroso e harmonioso".

8 DE ABRIL

EU SOU ADORÁVEL E A VIDA ME AMA

Faça esta meditação sentada em frente a um espelho. Coloque as mãos sobre o coração. Respire fundo. Veja-se através dos olhos do amor. Fale consigo com amor.

Eu sou amada e a Vida me ama.
Eu me perdoo por todas as vezes
que tive medo de não ser amada.
Eu sou adorável e a Vida me ama.
Eu me perdoo por me julgar e
por não acreditar na minha bondade.
Eu sou adorável e a Vida me ama.
Perdoo-me por não me sentir merecedora e
por acreditar que não mereço amor.
Eu sou adorável e a Vida me ama.
Eu me perdoo por todas as vezes

que me critiquei e me ataquei.
Eu sou adorável e a Vida me ama.
Perdoo-me pelos meus erros.
Peço perdão para poder aprender.
Aceito o perdão para que eu possa crescer.
Eu sou adorável e a Vida me ama.

9 DE ABRIL

EU ABRO MEU CORAÇÃO E DEIXO O AMOR DISSIPAR O MEDO

A todo momento, tenho a oportunidade de escolher o amor ou o medo. Em situações de medo, lembro-me do sol. Ele está sempre brilhando, embora as nuvens possam cobri-lo durante algum tempo. Como o sol, o Único Poder Infinito está iluminando eternamente sua luz sobre mim, ainda que nuvens de pensamentos negativos possam tempestivamente obscurecê-la.

Eu escolho lembrar-me da Luz. Sinto-me segura na Luz. E quando chegam os temores, escolho vê-los como nuvens passageiras no céu, e deixo-os seguir seu caminho. Eu não sou os meus medos. É seguro para mim viver sem me guardar e me defender o tempo todo. Quando sinto medo, abro meu coração e deixo o amor dissipar o medo.

10 DE ABRIL

QUANDO UMA PORTA SE FECHA, OUTRA SE ABRE

A vida é uma série de portas que fecham e abrem. Caminhamos de sala em sala com experiências diferentes. Muitas de nós gostaríamos de fechar algumas portas sobre velhos padrões negativos, velhos cadernos e coisas que não são mais nutridoras ou úteis para nós. Muitas de nós estão no processo de abrir novas portas e encontrar novas experiências maravilhosas – algumas delas voltadas para o aprendizado, outras para a diversão.

Tudo faz parte da Vida, e precisamos saber que estamos realmente seguras. É só mudança. Desde a primeira porta que abrimos quando chegamos a este planeta até à última porta que abrimos quando saímos, estamos sempre seguras. É só mudança. Estamos em paz com o nosso próprio interior. Estamos seguras, protegidas e somos amadas.

11 DE ABRIL

EXPRESSO TODOS OS MEUS SENTIMENTOS DE FORMA HONESTA E POSITIVA

A raiva é uma emoção natural e normal. Os bebês ficam furiosos, expressam a sua fúria e depois acaba. Muitas de nós aprendemos que não é bom, educado ou aceitável estar zangada. Aprendemos a engolir nossos sentimentos de raiva. Eles se instalam em nossos corpos, nas articulações e nos músculos, acumulando-se e tornam-se ressentimento. Camada sobre camada de raiva enterrada, transformada em ressentimento, pode contribuir para doenças como artrite, dores diversas e até mesmo câncer.

Precisamos reconhecer todas as nossas emoções, incluindo a raiva, e encontrar maneiras positivas de expressar esses sentimentos. Não temos de bater nas pessoas ou despejar nelas a nossa raiva, todavia podemos dizer de forma simples e clara: “Isso me deixa zangada” ou

“Estou zangada com o que você fez”. Se não for apropriado dizer isso, ainda temos muitas opções: podemos gritar em uma almofada, bater em um saco de boxe, correr, gritar no carro com as janelas fechadas, praticar algum esporte ou outras coisas. Essas todas são saídas saudáveis.

12 DE ABRIL

ESTOU DISPOSTA A APRENDER O QUE A VIDA ESTÁ TENTANDO ME ENSINAR

Queremos estar gratas pelas lições que aprendemos. Não fuja das lições; são pequenos pacotes de tesouros que nos foram dados. À medida que aprendemos com elas, as nossas vidas mudam para melhor.

Agora me regozijo sempre que vejo outra parte do meu lado obscuro. Eu sei que isso significa que estou pronta para largar algo que tem dificultado a minha vida. Eu digo: “Obrigada por me mostrar isso, para eu poder curar e seguir em frente”. Desse modo, se a lição é um “problema” que surgiu ou uma oportunidade de ver um velho e negativo padrão dentro de nós que é hora de abandonar, regozije-se!

13 DE ABRIL

LIBERTO-ME DE MEDOS E DÚVIDAS DESTRUTIVOS

O medo é uma limitação das nossas mentes. As pessoas têm muito medo de ficarem doentes, ou de ficarem sem casa, ou o que quer que seja. A raiva é o medo que se transformou, como um mecanismo de defesa. Ela nos protege, mas seria muito mais poderoso parar de recriar situações de medo em nossas mentes e nos amar através do medo. Estamos no centro de tudo o que acontece nas nossas vidas. Cada experiência, cada relacionamento, é o espelho de um padrão mental que temos dentro de nós.

AFIRMAÇÕES PARA SE LIBERTAR DOS MEDOS

Estou disposta a me libertar dos meus medos.

Vivo e movo-me em um mundo seguro e protegido.

Liberto-me de todos os medos e dúvidas destrutivos.

Eu me aceito e crio paz na minha mente e no meu coração.

Coloco-me acima de pensamentos que tentam me deixar com raiva ou medo.

Eu liberto o passado com facilidade e confio no processo da vida.

Estou disposta a libertar a necessidade desta proteção.

Agora, estou disposta a ver apenas a minha grandeza.

Tenho o poder de fazer mudanças.

Estou sempre divinamente protegida.

14 DE ABRIL

SIGO ALEGREMENTE EM FRENTE PARA RECEBER AS EXPERIÊNCIAS MARAVILHOSAS DA VIDA

Para estarmos inteiras, devemos nos aceitar. Deixe seu coração se abrir e dê espaço suficiente para todas as partes de si: as que se orgulha, as que a envergonham, as que rejeita e as que ama. São todas você, que é linda. Todas nós somos. Quando seu coração está cheio de amor por si, você tem muito para compartilhar com os outros.

Deixe esse amor encher seu quarto e irradiar para todas as pessoas que você conhece. Coloque mentalmente as pessoas com quem você se preocupa no centro do seu quarto para que elas possam receber o amor do seu coração transbordante.

Agora, veja a criança em cada uma dessas pessoas dançando como crianças, pulando, gritando e dando cambalhotas, cheias de alegria viva, expressando o melhor de dentro dela. Deixe sua criança interior brincar com as outras crianças. Deixe-a dançar, sentir-se segura e livre. Deixe-a ser tudo o que ela sempre quis ser.

Você é perfeita, plena e completa, e tudo está bem no seu maravilhoso mundo. E assim que deve ser.

15 DE ABRIL

A MINHA VIDA ESTÁ APENAS COMEÇANDO, E EU A ADORO!

"O que é exatamente uma afirmação?", Robert Holden pergunta.

"Uma afirmação é um novo começo", responde Louise.

Louise transformou sua vida usando afirmações. "Aprendi que cada pensamento que pensamos e cada palavra que dizemos é uma afirmação", diz ela. "Eles afirmam o que você acredita ser verdade e, portanto, como você experimenta sua vida." Uma queixa é uma afirmação. Gratidão é uma afirmação. Cada pensamento ou cada

palavra afirma algo. Decisões e ações também são afirmações. As roupas que você escolhe usar, os alimentos que você escolhe comer e o exercício que você escolhe fazer ou não fazer estão afirmando sua vida.

No momento em que faz as afirmações, você está saindo do papel de vítima. Já não está indefesa. Está reconhecendo seu próprio poder. As afirmações acordam do sono do inconsciente diário. Ajudam a escolher seus pensamentos. Ajudam a esquecer as velhas crenças limitadoras. Ajudam a estar mais presente. Elas ajudam a curar seu futuro. "O que você afirma hoje cria uma nova experiência de amanhã", diz Louise.

16 DE ABRIL

EU PERDOO TODOS OS ERROS PERCEBIDOS E LIBERTO-OS COM AMOR

Muitas de nós carregamos rancor durante muitos anos. Sentimo-nos hipócritas pelo que *nos* fizeram. Eu chamo isso de ficar preso no ressentimento hipócrita. Temos de ter razão. Nunca conseguimos ser felizes.

Ouço você dizer: "Você não sabe o que me fizeram, é imperdoável". Não querer perdoar é uma coisa terrível de se fazer a nós. Amargura é como engolir uma colher de chá de veneno todos os dias; acumula e nos faz mal. É impossível ser saudável e livre quando nos mantemos ligados ao passado.

O incidente acabou. Talvez há muito tempo. Esqueça isso. Permita-se ser livre. Saia da prisão e entre no sol da vida. Se a situação ainda está acontecendo, pergunte-se por que você pensa tão pouco de si a ponto

de continuar suportando isso. Por que você se sujeita a uma situação dessas? Não perca tempo tentando "se vingar". Não funciona. O que nós damos sempre volta para nós. Por isso, vamos esquecer o passado e trabalhar para nos amarmos no agora. Assim, teremos um futuro maravilhoso.

17 DE ABRIL

AMAR A MIM MESMA É A MINHA VARINHA MÁGICA

Cada dia fica mais fácil olhar para os meus próprios olhos no espelho e dizer "Eu amo você tal como é". A minha vida melhora sem que eu a conserte. Eu costumava ser uma pessoa que adorava consertar. Eu consertava as minhas relações. Eu consertava a minha conta bancária. Eu consertava as coisas com o meu patrão, a minha saúde e a minha criatividade. Aí, um dia, descobri a magia. Se eu pudesse me amar de verdade, amar de verdade cada parte de mim, milagres incríveis começariam a acontecer em minha vida. Meus problemas pareciam dissolver-se e não havia nada para consertar. O foco da minha atenção mudou de consertar problemas para me amar e confiar no Universo para me trazer tudo o que preciso e tudo o que desejo.

18 DE ABRIL

ESTOU CIENTE DE QUE NUNCA VOU PERDER ALGUÉM E NUNCA ESTAREI PERDIDA

TRATAMENTO DE MORTE E LUTO

Estou em paz com o processo da morte e
do luto. Eu me dou tempo e espaço para seguir
através deste processo natural e normal da vida.
Sou gentil comigo mesma. Permito-me
trabalhar por meio da dor. Estou ciente de que nunca
vou perder alguém e nunca estarei perdida.
Num piscar de olhos, vou me ligar com
aquela alma outra vez. Todos morrem. Árvores,
animais, pássaros, rios e até mesmo estrelas
nascem e morem. E eu também,
na sequência tempo-espacial perfeita.

19 DE ABRIL

ABRO NOVAS PORTAS À VIDA

Temos passado por portas desde o momento em que nascemos. Essa foi uma grande porta e uma grande mudança, e nós passamos por muitas portas desde então.

Viemos para esta vida equipadas com tudo o que precisamos para viver plena e ricamente. Temos toda a sabedoria e conhecimento de que precisamos. Temos todas as capacidades e os talentos de que precisamos. Temos todo o amor de que precisamos. A Vida está aqui para nos apoiar e cuidar de nós. Precisamos saber e confiar que isso é assim.

As portas estão em constante processo de fechamento e abertura, e se ficarmos centradas em nós mesmas, estaremos sempre seguras, não importando por qual porta passamos. Mesmo quando passamos pela última porta deste planeta, não é o fim. É simplesmente o início de outra nova aventura. Confie que não há problema em experimentar a mudança.

Hoje é um novo dia. Teremos muitas experiências novas e maravilhosas. Somos amadas. Estamos seguras.

20 DE ABRIL

O UNIVERSO DIZ SIM PARA MIM

Receber é um grande sim. "O Universo diz sim a você", diz Louise. "Ele quer que você experimente o melhor. Quando você pede o melhor para você, o Universo não diz 'Vou pensar nisso'; ele diz sim. O Universo está sempre dizendo sim ao melhor para você." E você tem que dizer que sim, também. A chave para receber é a disposição, ou prontidão. Quando você declara: "Estou pronta para receber o melhor para mim nesta situação", isso muda sua percepção e as circunstâncias.

Receber nos ajuda a estar presente. Ajuda-nos a estar onde estamos, a inalar profundamente e a absorver tudo o que está aqui para nós. "Muitas vezes, o que falta em uma situação é apenas a nossa capacidade de receber", diz Louise. "O Universo sempre dá, contudo, temos de estar abertas e receptivas para ver isto." A vontade de receber se abre dentro de você e a leva além das teorias do que acredita que merece e do que acha que é possível. Receber ajuda-a a prestar atenção ao que já está aqui para você.

21 DE ABRIL

RESPIRO NA PLENITUDE E RIQUEZA DA VIDA

Você deve ser uma expressão maravilhosa e amorosa da Vida. A vida está esperando que você se abra para ela – sentindo-se digna do bem que ela tem para você. A sabedoria e inteligência do Universo são suas para usar. A vida está aqui para a apoiar. Confie que o Poder dentro de você está à sua disposição

Se você tiver medo, é útil tomar consciência da sua respiração à medida que ela flui para dentro e para fora do seu corpo. Sua respiração, o elemento mais precioso da vida, é dado a você gratuitamente. E há o suficiente para durar enquanto viver. Você aceita essa substância preciosa sem sequer pensar e, mesmo assim, duvida que a vida possa suprir-lhe as outras necessidades. Agora é a hora de você aprender sobre seu próprio poder e o que você é capaz de fazer. Olhe para dentro e descubra quem você é.

22 DE ABRIL

EU ME AMO PERFEITAMENTE DO JEITO QUE SOU

Não temos de ser "mães ou pais perfeitos". Se somos pais amorosos, nossos filhos e filhas terão uma excelente chance de crescerem e serem o tipo de pessoas que gostaríamos de ter como amigos. Eles serão indivíduos realizados e bem-sucedidos. A autorrealização traz paz

interior. Penso que a melhor coisa que podemos fazer pelos nossos filhos é aprender a nos amar, pois as crianças aprendem sempre pelo exemplo. Teremos uma vida melhor e eles terão uma vida melhor.

23 DE ABRIL

EU IRRADIO SUCESSO E PROSPERO AONDE QUER QUE EU VÁ

Desista da luta mental dentro de si. Comece a se permitir desfrutar totalmente de sua vida como ela é hoje. Seja grata e reconheça os seus talentos criativos. O Universo adora a gratidão. Regozije-se com o sucesso dos outros. Faça tudo o que você faz de forma divertida e criativa. Ame a si e a sua vida. Agora você está passando para o próximo nível. Está tudo bem. Afirme: "Eu irradio sucesso e prospero aonde quer que eu vá".

24 DE ABRIL

ESTOU DISPOSTA A APRENDER COISAS NOVAS TODOS OS DIAS

Se você se sente resistente à mudança, olhe-se no espelho e afirme:

É apenas um pensamento,
e um pensamento pode ser mudado.

Estou aberta à mudança.
Estou disposta a mudar.
Saúdo o novo de braços abertos.
Estou disposta a aprender coisas novas todos os dias.
Cada problema tem uma solução.
Todas as experiências são oportunidades para eu aprender e crescer.
Estou segura.

25 DE ABRIL

CADA PENSAMENTO QUE TENHO ESTÁ CRIANDO O MEU FUTURO

Na palestra *A Totalidade das Possibilidades*, Louise diz: "Eu passo a vida vendo a verdade nas pessoas. Eu vejo a verdade absoluta do seu ser. Sei que a saúde de Deus está neles e pode expressar-se por meio deles". Louise não está falando de pensamento positivo. Na verdade, ela não vê os pensamentos como positivos ou negativos. Os pensamentos são sempre neutros. É a forma como lidamos com eles que é positiva ou negativa.

"Como é que mudamos de ideia?", Robert Holden pergunta à Louise.

"Você tem que mudar seu relacionamento com a sua mente", diz ela.

"Como fazemos isso?"

"Lembre-se de que você é o responsável pelos seus pensamentos."

"Ser o pensador, não o pensamento", diz ele.

"O poder está com quem pensa, não com o pensamento", responde ela.

26 DE ABRIL

MINHA VIDA É INTEIRA E COMPLETA, E ESTOU PRONTA PARA NOVAS AVENTURAS!

Cada momento da sua vida é perfeito, pleno e completo. Com Deus, nada está inacabado. Você é uma com o Poder Infinito, a Sabedoria Infinita, a Ação Infinita e a Unidade Infinita. Você acorda com um senso de realização, sabendo que deve completar tudo o que empreender hoje. Cada respiração é completa e chega ao fim. Cada cena que você vê é completa em si. Cada palavra que você fala é plena e completa. Cada tarefa que você realiza, ou cada parte dessa tarefa, é completada para sua satisfação. Você não luta sozinha no deserto da vida; liberta toda a crença na luta e na resistência.

Você aceita a ajuda de seus muitos amigos invisíveis que estão sempre prontos para guiá-la e orientá-la quando permite que eles ajudem. Tudo na sua vida se encaixa facilmente e sem esforço. As chamadas são concluídas a tempo. As cartas são recebidas e respondidas. Os projetos tornam-se realidade. Outros cooperam. Tudo está no tempo certo e em perfeita Ordem Divina. Tudo está completo e você se sente bem. Este é um dia de finalização. Declare que é assim.

27 DE ABRIL

ESTAMOS AQUI PARA NOS AMARMOS E PARA AMARMOS UNS AOS OUTROS

Somos as únicas pessoas que podem salvar o mundo. À medida que nos unimos pela causa comum, encontramos as respostas. Devemos sempre lembrar que há uma parte de nós que é muito mais do que nossos corpos, muito mais do que nossas personalidades, muito mais do que nossas doenças e muito mais do que nosso passado. Há uma parte de nós que é mais do que as nossas relações. O verdadeiro centro de nós é o Espírito puro, eterno. Sempre foi e sempre será. Estamos aqui para nos amarmos e para amarmos uns aos outros. Fazendo isso, encontraremos as respostas para que possamos curar a nós e ao planeta.

Estamos passando por tempos extraordinários. Tudo está mudando. Podemos nem saber a profundidade dos problemas, porém estamos seguindo o melhor que podemos. Isso também passará e encontraremos soluções. Nós nos conectamos em um nível espiritual, e no nível do Espírito, somos todos um. Estamos livres. E é assim que deve ser.

28 DE ABRIL

EU SEMPRE TENHO A LIBERDADE DE ESCOLHER MEUS PENSAMENTOS

Nenhuma pessoa, lugar ou coisa tem qualquer poder sobre mim a menos que eu deixe, pois sou a única pensadora em minha mente. Tenho imensa liberdade para escolher o que pensar. Posso escolher ver a vida de forma positiva em vez de me queixar ou estar zangada comigo ou com outras pessoas. Reclamar sobre o que não tenho é uma forma de lidar com uma situação, porém isso não muda nada. Quando eu me amo e me encontro no meio de uma situação negativa, posso dizer algo como: "Estou disposta a liberar o padrão em minha consciência que contribuiu para esta condição".

Todas nós fizemos escolhas negativas no passado. No entanto, isso não significa que sejamos más pessoas, nem que estejamos presas a essas escolhas negativas. Podemos sempre escolher esquecer os velhos julgamentos.

29 DE ABRIL

HONRO A MINHA CRIANÇA INTERIOR LEMBRANDO-ME DE BRINCAR E DE ME DIVERTIR

Para que uma criança cresça e floresça, ela precisa de amor, aceitação e aprovação. Podem mostrar "melhores" formas de fazer as coisas sem agirmos "errado", todavia a criança dentro de você ainda precisa desse amor e aprovação.

Você pode dizer as seguintes afirmações positivas à sua criança interior:

Amo você e sei que está fazendo o melhor que pode.
Você é perfeita tal como é.
Você se torna mais maravilhosa a cada dia que passa.
Eu te aceito.
Vamos ver se conseguimos encontrar uma maneira melhor de fazer isso.
Crescer e mudar é divertido, e podemos fazê-lo juntas.

30 DE ABRIL



MAIO

SEREI SEMPRE PERFEITA, PLENA E COMPLETA

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Já não opto por acreditar nas velhas limitações e na falta.
Agora escolho começar a me ver como o Universo me vê
– perfeita, plena e completa.
A verdade do meu Ser é que fui criada perfeita,
plena e completa.
Serei sempre perfeita, plena e completa.
Agora escolho viver a minha vida a partir desse entendimento.
Estou no lugar certo, na hora certa, fazendo a coisa certa.
Está tudo bem no meu mundo.

1º DE MAIO

ESTOU DISPOSTA A DEIXAR QUE A VIDA ME AME HOJE

Deixe este livro de lado por um momento e repita 10 vezes a afirmação: "A Vida ama você". Depois, olhe-se no espelho e diga esta afirmação para si: "Estou disposta a deixar que a Vida me ame hoje". Repare nas suas respostas. E lembre-se de respirar. Repita essa afirmação até sentir sensações confortáveis no seu corpo, sentimentos leves no coração e um comentário feliz nos seus pensamentos. A vontade é a chave. Com boa vontade, tudo é possível.

“Eu encorajo as pessoas a serem muito gentis consigo quando fazem essa prática”, diz Louise. “Eu sei que o trabalho com o espelho pode ser muito confrontante no início, pois revela o seu medo mais básico e os mais terríveis autojulgamentos. Se continuar olhando no espelho, você começará a ver através desses julgamentos e verá quem você realmente é. Sua atitude em relação ao trabalho com o espelho é a chave para o sucesso. É importante conduzi-lo de ânimo leve e ser brincalhão. Se ajudar, prefiro que as pessoas deixem de chamar de trabalho com o espelho e, em vez disso, chamem de *brincadeira* com o espelho.”

2 DE MAIO

EU TENHO O PODER DE MUDAR MINHA VIDA

Lembre-se de que qualquer que seja a posição em que você se encontre, seu pensamento a colocou lá. As pessoas à sua volta só estão espelhando o que você acha que merece.

Os pensamentos podem ser mudados. As situações também podem ser alteradas. O chefe que achamos intolerável pode tornar-se nosso herói. Essa posição de beco sem saída, sem esperança de progresso, pode abrir uma nova carreira cheia de possibilidades. O colega de trabalho que é tão irritante pode vir a ser, se não um amigo, pelo menos alguém que é mais fácil de se relacionar. O salário que achamos insuficiente pode aumentar num piscar de olhos. Podemos encontrar um novo emprego maravilhoso.

Há um número infinito de canais se pudermos mudar o nosso pensamento. Vamos nos abrir a eles. Devemos aceitar na consciência que a abundância e a realização podem vir de qualquer lugar. A mudança pode ser pequena no início, como uma tarefa adicional de

seu chefe na qual você poderia demonstrar sua inteligência e criatividade. Você pode tratar um colega de trabalho como se ele não fosse o inimigo e, como resultado, experimentar uma notável mudança de comportamento. Qualquer que seja a mudança, aceite e regozije-se com ela. Você não está sozinha. Você é a mudança. O Poder que nos criou nos deu o poder de criar as nossas próprias experiências!

3 DE MAIO

ESTOU DISPOSTA A MUDAR E CRESCER

As relações são espelhos de nós. O que atraímos sempre reflete as qualidades ou as crenças que temos sobre relacionamentos. Isso é verdade, mesmo que seja um chefe, um colega de trabalho, um empregado, um amigo, um amante, um cônjuge ou um filho. As coisas que você não gosta nessas pessoas são o que você mesma faz ou não faria, ou o que você acredita. Você não poderia atraí-los ou tê-los em sua vida se a maneira como eles são não complementasse de alguma forma a sua própria vida.

Exercício: Nós contra eles

Olhe por um momento para alguém na sua vida que a incomoda. Descreva três coisas sobre essa pessoa que você não gosta, coisas que você quer que ela mude.

Agora, olhe profundamente dentro de você e pergunte-se: "Em que eu sou igual, e quando faço as mesmas coisas?".

Feche os olhos e se dê tempo para fazer isso.

Pergunte-se se está disposta a mudar. Quando você remove esses padrões, hábitos e crenças do seu pensamento e comportamento, ou a

outra pessoa muda ou ela vai deixar a sua vida.

4 DE MAIO

EU ME LIBERTO DA PALAVRA DEVERIA E ME SINTO LIVRE

Como já disse muitas vezes, creio que *deveria* é uma das palavras mais prejudiciais na nossa língua. Sempre que a utilizamos, estamos, de fato, dizendo que estamos erradas, ou que estávamos erradas, ou que estaremos erradas. Gostaria de retirar a palavra *deveria* do nosso vocabulário para sempre e substituí-la pela palavra *poderia*. Esta palavra nos dá uma escolha, e talvez nunca estaremos erradas.

Pense em cinco coisas que *deveria* fazer. Agora, substitua *deveria* por *poderia*

Agora, pergunte: "Por que não faço isso?". Você pode descobrir que há anos você se dedica a algo que nunca quis fazer ou a algo que nunca foi ideia sua. Quantos *deveria* você pode tirar da sua lista?

5 DE MAIO

MEU CORPO É UM BOM AMIGO DE QUEM EU CUIDO COM CARINHO

Louise diz: "Agradeço sempre ao meu fogão por trabalhar bem quando cozinho". Por isso, quando estiver na cozinha, tenha o hábito de agradecer aos seus eletrodomésticos. Agradeça a máquina de lavar louça, o liquidificador, o bule, a geladeira etc., e use essas afirmações enquanto estiver lá:

Olá, cozinha, você é o meu centro de nutrição. Obrigada!
Você e todos os seus eletrodomésticos me ajudam
muito na preparação de refeições deliciosas e nutritivas.
Há muita abundância de comida boa e saudável na minha geladeira.
Posso facilmente fazer uma refeição deliciosa e nutritiva.
Você me ajuda a ser alegre.
Eu amo você.

6 DE MAIO

EU ALIMENTO MEU CORPO COM ALIMENTOS QUE AMAM MEU CORPO

Tudo são pensamentos e comida. Se você tiver uma boa nutrição, ela vai ajudar seu cérebro. Se você começar a mudar a comida que come, fica mais fácil agarrar-se a pensamentos novos e positivos e fazer escolhas melhores na sua vida.

Comece com esta afirmação: "Eu me amo, consequentemente, eu amorosamente alimento meu corpo com comidas e bebidas nutritivas e meu corpo responde amorosamente com uma saúde vibrante e energia".

7 DE MAIO

ESTOU DISPOSTA A AMAR E ACEITAR A MINHA CRIANÇA INTERIOR

Não importa quantos anos você tenha; há uma criancinha dentro de você que precisa de amor e aceitação. Toda mulher, não importa o quanto ela é autossuficiente, tem uma menina interior que é muito terna e precisa de ajuda. Todo homem, não importa o quão autoconfiante ele seja, tem um garotinho dentro dele que anseia por calor e carinho.

Toda vez que você se sente assustada, perceba que é a criança dentro de você que está assustada. O adulto não tem medo; desconectou-se e não está lá para a criança. O adulto e a criança precisam desenvolver uma relação um com o outro.

Tudo o que a sua criança interior realmente quer é ser notada, sentir-se segura e ser amada. Se você puder tirar apenas alguns momentos por dia para começar a se conectar com a criança dentro de você, a Vida vai ser muito melhor.

Vamos afirmar: "Estou disposta a amar e aceitar a minha criança interior".

8 DE MAIO

EU FAÇO UM VOTO DE ME TRATAR COM BONDADE E AMOR

Todas nós temos áreas de nossas vidas que achamos inaceitáveis e impossíveis de amar. Se estamos realmente irritadas com partes de nós, muitas vezes nos envolvemos em autoabuso. Abusamos de álcool, drogas ou cigarros; comemos demais, ou o que quer que seja. Batemos em nós. Uma das piores coisas que fazemos, que causa mais dano do que qualquer outra coisa, é nos criticarmos. Temos de acabar com todas as críticas. Uma vez que entramos na prática de fazer isso, é surpreendente como deixamos de criticar as outras pessoas, porque todos são um reflexo de nós, e o que vemos em outra pessoa, enxergamos em nós.

Quando nos queixamos de outra pessoa, estamos, na verdade, nos queixando de nós mesmas. Quando conseguimos verdadeiramente amar e aceitar quem somos, não há nada do que reclamar. Não podemos nos machucar e não podemos machucar outra pessoa. Vamos fazer um voto de que não nos criticaremos mais por nada.

9 DE MAIO

LEMBRO-ME DE ME DIVERTIR HOJE

Não há necessidade de trabalhar de maneira árdua naquilo que está fazendo. Pode ser divertido. Pode ser uma brincadeira. Pode ser uma alegria. Depende de você! Se você quiser, mesmo quando praticamos o perdão e liberamos o ressentimento, pode ser divertido. Invente uma canção sobre uma pessoa ou situação que é difícil de se libertar. Quando você canta uma canção, isso ilumina todo o processo. Quando faço atendimento particular com clientes, levo o riso para o procedimento. Quanto mais depressa nós rirmos de tudo, mais fácil será deixar para lá.

Se você visse seus problemas em um palco, você riria. Tragédia e comédia são a mesma coisa. Depende apenas do seu ponto de vista! Que tolos nós, mortais, somos!

Faça o que puder para fazer da sua transformação algo alegre e prazeroso. Divirta-se!

10 DE MAIO

COMO POSSO AJUDAR?

Há muitas pessoas que precisam de metas na vida – uma meta de um ano ou de cinco anos, porém eu nunca fui assim. Não tentava fazer nada muito definido ou estritamente focado. A minha pergunta sempre foi: "Como posso ajudar as pessoas?". Fiz essa pergunta milhares de vezes. Quando vejo todas as coisas difíceis que estão acontecendo no mundo, percebo que posso não ser capaz de fazer nada específico, mas o que posso é fazer a pergunta e projetar energeticamente a intenção de *como posso ajudar*?

11 DE MAIO

MEU OBJETIVO É ESTAR APAIXONADA A CADA MOMENTO

Coloco o amor na minha agenda diária, quer vá ao mercado, ao escritório, viaje pelo mundo ou simplesmente fique em casa. Um dos nossos propósitos na vida é ajudar a curar o mundo. Assim, começamos por nos curarmos. O centro do nosso mundo está aonde quer que estejamos. Os nossos pensamentos saem de nós como ondas em um lago. Quando criamos harmonia dentro de nós, temos pensamentos harmoniosos; essa energia sai de nós para o mundo, tocando pessoas, lugares e coisas. Essas vibrações são sentidas e correspondidas. Vamos nos certificar de que estamos irradiando harmonia e amor.

12 DE MAIO

SOU MUITO GRATA POR TODO O AMOR DA MINHA VIDA

O amor vem quando menos esperamos, quando não o procuramos. Caçar o amor nunca traz o parceiro certo; só cria desejo e infelicidade. O amor nunca está fora de nós; o amor está dentro de nós.

Não insista que o amor venha imediatamente. Talvez você não esteja pronta para isso, ou você não está suficientemente desenvolvida para atrair o amor que você quer. Não se contente com ninguém só para ter alguém. Estabeleça seus padrões. Que tipo de amor quer atrair? Liste as suas qualidades e você atrairá uma pessoa que as tenha. Você consegue identificar o que pode estar afastando o amor? Pode ser uma crítica? Sentimentos de não merecer? Padrões que não são razoáveis? Imagens de estrelas de cinema? Medo da intimidade? Uma crença de que não pode ser amada?

Esteja pronta para o amor quando ele chegar. Prepare o campo e esteja pronta para alimentar o amor. Seja amorosa e você será adorável.

Esteja aberta e receptiva ao amor.

13 DE MAIO

EU FAÇO O TRABALHO QUE AMO E SOU BEM PAGA POR ELE

AFIRMAÇÕES PARA O CRESCIMENTO DA CARREIRA

Eu me dou bem com todos os meus colegas de trabalho
em uma atmosfera de respeito mútuo.
Trabalho para pessoas que me respeitam e me pagam bem.
Meu local de trabalho é um prazer.
É fácil para mim encontrar emprego.
Meus rendimentos estão aumentando constantemente.
Meu trabalho é gratificante e satisfatório.
Sempre tenho chefes maravilhosos.
É um prazer trabalhar.
Tenho uma ótima vida profissional.
Aprecio a minha carreira.

14 DE MAIO

CADA CÉLULA DO MEU CORPO TEM INTELIGÊNCIA DIVINA

No infinito da vida onde estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Reconheço o meu corpo como um bom amigo.
Cada célula do meu corpo tem Inteligência Divina.
Ouço o que ele me diz e sei que seu conselho é válido.
Estou sempre segura e divinamente protegida e guiada.
Eu escolho ser saudável e livre.
Está tudo bem no meu mundo.

15 DE MAIO

HOJE EU PEÇO AMOR PARA ME ENSINAR A AMAR

A comunicação amorosa é uma das experiências mais felizes e poderosas para as pessoas. Como chego a isso? Fiz muito trabalho comigo mesma, li muitos livros e compreendi os princípios da vida, como: "O que penso e digo sai de mim, o Universo responde e volta para mim". Por isso, começo a pedir ajuda e a me observar. Ao me permitir o espaço para observar sem julgamento e sem críticas, começo a fazer grandes progressos na comunicação amorosa. Em que acredito? O que é que eu sinto? Como é que eu reajo? Como posso amar mais? E depois digo ao Universo: "Ensina-me a amar".

16 DE MAIO

ACEITO CURA E BOA SAÚDE AQUI E AGORA

A boa saúde é meu Direito Divino. Estou aberta e receptiva a todas as energias de cura no Universo. Eu sei que cada célula do meu corpo é inteligente e sabe como se curar. Meu corpo está sempre trabalhando para uma saúde perfeita. Eu agora liberto todo e qualquer impedimento à minha perfeita cura. Eu aprendo sobre nutrição e alimento meu corpo apenas com alimentos saudáveis. Eu vejo meu pensamento e tenho apenas pensamentos saudáveis. Adoro o meu corpo. Envio amor a cada órgão, osso, músculo e parte do meu corpo. Inundo as células do meu corpo com amor. Eu sou grata ao meu corpo por toda a saúde boa que eu tive no passado. Aceito cura e boa saúde aqui e agora.

17 DE MAIO

QUANDO EU CORRIJO MEU PENSAMENTO, ELE RESOLVE OS MEUS PROBLEMAS

Se você está em um emprego que não lhe importa, se você quer mudar sua posição, se você está tendo problemas no trabalho ou se você está desempregada, vou explicar a melhor maneira de lidar com isso.

Comece a abençoar sua posição atual com amor. Perceba que isso é apenas um trampolim para o seu caminho. Você está onde está por causa de seus próprios padrões de pensamento. Se não estão tratando

você da maneira que você gostaria de ser tratada, isso indica que há um padrão em sua consciência que está atraindo tal comportamento. Assim, em sua mente, olhe em torno do seu emprego atual ou do seu último emprego e comece a abençoar tudo com amor – o edifício, os elevadores, as escadas, as salas, os móveis e equipamentos, as pessoas para quem você trabalha(va) e as pessoas com quem trabalha(va) – e todos os clientes.

Comece a afirmar para si: "Sempre trabalho para chefes maravilhosos. Meu ou minha chefe sempre me trata com respeito e cortesia. É generoso e fácil de trabalhar". Você levará isso consigo toda a sua vida, e se você se tornar uma chefe, também será assim.

18 DE MAIO

MINHA ATITUDE PERDOADORA ATRAI INSPIRAÇÃO E NOVOS COMEÇOS

Você não vai ficar livre da amargura enquanto continuar a ter pensamentos insensíveis. Como você pode ser feliz neste momento se continua escolhendo ficar com raiva e ressentimento? Pensamentos de amargura não podem criar alegria. Não importa o quanto você se sinta justificada, não importa o que "eles" tenham feito, se você insistir em se agarrar ao passado, nunca será livre. Perdoe a si e aos outros, e liberte-se da prisão do passado.

Quando você sente que está presa em alguma situação, ou quando suas afirmações não estão funcionando, isso, geralmente, significa que há mais trabalho de perdão a ser feito. Quando você não flui livremente com a vida no momento presente, isso pode significar que você está se agarrando a um momento passado. Pode ser arrependimento, tristeza, mágoa, medo, culpa, raiva, ressentimento

ou, às vezes, até mesmo um desejo de vingança. Cada um desses sentimentos vem da falta de perdão, uma recusa em deixar para lá e estar no momento presente. Só no momento presente você pode criar seu futuro.

19 DE MAIO

ESTOU SEMPRE SEGURA E DIVINAMENTE PROTEGIDA

Eu sou uma com a vida, e toda a vida me ama e apoia. Portanto, eu reivindico para mim amor e aceitação em todos os níveis. Aceito todas as minhas emoções e posso expressá-las apropriadamente quando surge a ocasião. Eu não sou meus pais, nem estou apegada aos seus padrões de raiva e julgamento. Aprendi a observar em vez de reagir, e agora a vida é muito menos tumultuada. Eu sou a minha própria eu única, e já não escolho olhar as coisas pequenas. Tenho paz de espírito. Esta é a verdade do meu ser e eu a aceito como tal. Tudo está bem no meu ser interior.

20 DE MAIO

EU SOU UMA EXPRESSÃO ÚNICA DA UNIDADE ETERNA

Estou aqui para aprender a amar a mim e aos outros incondicionalmente. Apesar de todas as pessoas terem características mensuráveis, como altura e peso, há muito mais em mim do que a minha forma física. A parte incomensurável de mim é onde está o meu poder. Comparar-me com outras

me faz sentir superior ou inferior, nunca me aceitando exatamente como sou. Que perda de tempo e energia! Somos todas seres únicos, maravilhosas, cada uma diferente e especial. Eu entro e me conecto com a expressão única de unidade eterna que sou e todas nós somos.

21 DE MAIO

EU SAÚDO MINHA CRIANÇA INTERIOR COM AMOR

Vá até o seu espelho. Olhe profundamente nos seus olhos. Olhe além da pessoa adulta que você vê em seu espelho e cumprimente sua criança interior. O que é que essa criança está tentando te dizer?

1. Encontre uma foto sua de quando tinha cerca de cinco anos. Cole-a no espelho do seu banheiro.
2. Olhe para a foto por alguns minutos. O que você vê? Uma criança feliz? Uma criança triste?
3. Fale com a sua criança interior no espelho. Você pode olhar para a foto ou mesmo olhar para os seus próprios olhos – o que for mais confortável. Se você tinha um apelido quando criança, use-o enquanto fala com sua criança interior. O que funciona muito bem é sentar-se em frente ao espelho, porque se você estiver em pé, assim que os sentimentos difíceis começarem a surgir, você pode ser tentada a fugir. Sente-se, pegue uma caixa de lenços e comece a falar.
4. Abra o seu coração e partilhe os seus pensamentos mais íntimos.
5. Quando terminar, diga esta afirmação: "Amo você, querida. Estou aqui por você. Você está segura".

22 DE MAIO

O PERDÃO ME AJUDA A CRIAR UM FUTURO MELHOR

O perdão é um conceito complicado e confuso para muitas pessoas, contudo, saiba que há diferença entre perdoar e aceitar. Perdoar alguém não significa que você tolera seu comportamento. O ato do perdão acontece em sua própria mente. Não tem nada a ver com a outra pessoa. A realidade do verdadeiro perdão está em libertar-se da dor.

Além disso, o perdão não significa permitir que comportamentos ou ações dolorosos de outra pessoa continuem em sua vida. Tomar uma posição e estabelecer limites saudáveis é, muitas vezes, a coisa mais amorosa que se pode fazer – não só para si, mas também para a outra pessoa.

Não importa quais sejam suas razões para ter sentimentos amargos e implacáveis, você pode ir além deles. Você tem escolha. Pode optar por ficar presa e ressentida ou pode fazer um favor a si, perdoando voluntariamente o que aconteceu no passado, deixando-o ir e seguindo em frente para criar uma vida alegre e gratificante. Você tem a liberdade de fazer da sua vida qualquer coisa que queira que ela seja, porque você tem liberdade de escolha.

23 DE MAIO

EU ESCOLHO MEU PRÓPRIO CONCEITO AMOROSO SOBRE DEUS

Tenho o poder de escolher e ver as coisas como elas realmente são. Eu escolho ver as coisas como Deus vê, com os olhos do amor. Uma vez que é da natureza de Deus estar presente em todos os lugares, ser todo-poderoso e onisciente, eu sei que tudo o que realmente existe neste Universo é o amor de Deus. O amor de Deus me cerca, habita em mim, vai antes de mim e suaviza o caminho para mim. Eu sou uma criança amada do Universo, e ele amorosamente cuida de mim agora e para sempre. Quando preciso de algo, recorro ao Poder que me criou. Peço o que preciso e, destarte, dou graças mesmo antes de receber, sabendo que virá até mim na sequência tempo-espacial perfeita.

24 DE MAIO

CADA ESCOLHA QUE FAÇO É PERFEITA PARA MIM

O que lhe traz alegria? O que faz seu coração se alegrar? Entre e confie no processo da vida para revelar seu verdadeiro propósito para você. Você descobrirá que, ao fazer o que ama verdadeiramente, o dinheiro virá, o peso estabilizará e os problemas diminuirão. Entretanto, encontre algo que a faça feliz e persista. Abençoe o caminho em que você esteve e saiba que ele foi perfeito para você naquele momento em particular.

Agora, é hora de abrir seus braços para o Universo e abraçar-se amorosamente enquanto começa este novo desdobramento da Ordem Divina em sua vida. Uma afirmação maravilhosa para você é: "Eu confio no processo da vida. Cada escolha que faço é a escolha perfeita para mim. Estou segura, e isso é só uma mudança. Eu amorosamente libero o passado e, agora, crio uma nova e maravilhosa carreira que é profundamente gratificante para mim. E assim que deve ser!".

25 DE MAIO

EU ABENÇOO MEU EMPREGO COM AMOR

Um jovem estava prestes a começar um novo emprego e estava nervoso. Lembro-me de dizer: "Por que não você não se sairia bem? Claro que vai ter sucesso. Abra seu coração e deixe que seus talentos fluam. Abençoe o estabelecimento, todas as pessoas com quem você trabalha, as pessoas para quem você trabalha e cada cliente com amor, e tudo correrá bem".

Ele fez isso e foi um grande sucesso.

Se você quiser deixar seu emprego, comece a afirmar que você libera seu emprego atual com amor para a próxima pessoa que ficará encantada em tê-lo. Saiba que existem pessoas lá fora procurando exatamente o que você tem a oferecer e que você está sendo colocada no tabuleiro de xadrez da vida mesmo agora.

26 DE MAIO

EU AMO O MEU CARRO

Dirigir é uma experiência segura e agradável para mim. Eu cuido bem do meu carro e meu carro cuida bem de mim. Ele está pronto para sair quando eu precisar. Tenho o motor perfeito, que também adora o meu carro. Encho o meu carro de amor sempre que entro nele, por isso o amor está sempre junto comigo. Envio amor a outros motoristas na estrada, pois estamos todos

dirigindo juntos. O amor vai antes de mim e o amor me recebe no meu destino.

27 DE MAIO

TENHO O PODER DE MUDAR MEUS PENSAMENTOS – E O MUNDO

Se cada um praticasse o contato diário com os tesouros que estão dentro de si, poderíamos literalmente mudar o mundo. As pessoas que vivem a verdade mudam o mundo. Porque a verdade do nosso ser é que estamos cheios de amor incondicional, cheios de uma alegria incrível, cheios de paz serena. Estamos ligados à Sabedoria Infinita. O que precisamos fazer é conhecê-lo e vivê-lo!

Hoje, estamos mentalmente preparando-nos para o amanhã. Os pensamentos que temos, as palavras que falamos e as crenças que aceitamos moldam nossos amanhãs. Todas as manhãs, ponha-se em frente a um espelho e afirme:

Estou cheia de amor incondicional e o expresso hoje.
Estou cheia de alegria e a expresso hoje.
Estou cheia de paz e a partilho hoje.
Estou cheia de Sabedoria Infinita e a pratico hoje.
E esta é a verdade sobre mim.

28 DE MAIO

EU AMO SER QUEM SOU

Eu me vejo tendo uma consciência de unidade com a presença e o poder de Deus. Eu me vejo sempre consciente do poder de Deus dentro de mim como a fonte de tudo o que desejo. Vejo-me com confiança em sua Presença para suprir todas as minhas necessidades. Amo incondicionalmente todas as expressões de Deus, conhecendo a verdade de tudo o que é. Caminho pela vida com a companhia feliz do meu próprio Deus, e expresso com alegria a bondade que sou. Minha sabedoria e compreensão do Espírito aumenta, e expresso cada dia mais plenamente a beleza interior e a força do meu verdadeiro ser.

A Ordem Divina está sempre presente na minha experiência, e há muito tempo para tudo o que escolho fazer. Eu expresso sabedoria, compreensão e amor em todas as minhas relações com os outros, e minhas palavras são divinamente guiadas. Eu me vejo expressando a energia criativa do Espírito em meu trabalho, escrevendo e falando palavras verdadeiras facilmente e com profundidade de compreensão e sabedoria. Ideias divertidas e edificantes fluem através da minha consciência para uma expressão alegre, e acompanho as ideias recebidas, trazendo-as à plena manifestação.

29 DE MAIO

COMO EU DIGO SIM À VIDA, A VIDA DIZ SIM A MIM

"Tudo o que eu sempre fiz foi ouvir meu diálogo interior e dizer que sim", diz Louise, enquanto reflete sobre sua carreira como escritora e professora. "Nunca quis escrever um livro. Meu primeiro livro, o pequeno livro azul *Heal Your Body*, foi apenas uma lista que compilei.

Alguém sugeriu que o transformasse em um livro e eu disse que sim. Eu não fazia ideia de como publicar um livro, apesar disso, as mãos que me ajudaram apareceram ao longo do caminho. Foi só uma pequena aventura". Mal sabia ela que sua "pequena aventura" seria um *best-seller* e o catalisador de uma revolução na publicação de autoajuda.

A história de Louise sobre dar palestras segue um padrão simples. "Alguém me convidou para falar e eu disse que sim. Não fazia ideia do que diria, mas assim que disse que sim, senti-me guiada pelo caminho". Primeiro vieram as palestras, depois as oficinas e então o Hayride. "Alguns homossexuais frequentavam regularmente os meus *workshops*", recorda Louise. "Um dia, me perguntaram se eu estaria disposta a começar um grupo para pessoas com aids. Eu disse: "Sim, vamos nos juntar e ver o que acontece". Não havia um grande plano de *marketing*. Ela não teve como objetivo aparecer no *The Oprah Winfrey Show* e no *The Phil Donahue Show*. "Segui o meu coração", diz Louise.

30 DE MAIO

AMAR OS OUTROS É FÁCIL QUANDO EU ME AMO E ME ACEITO

AFIRMAÇÕES PARA FORTALECER AS AMIZADES

Estou disposta a libertar o padrão em mim que atrai amizades perturbadas.

Eu me amo e me aceito, e sou um ímã para os amigos.

Todas as minhas amizades são bem-sucedidas.

Sou uma amiga amorosa e carinhosa.

Eu confio em mim, confio na Vida e confio nos meus amigos.
Amar os outros é fácil quando eu me amo e me aceito.
Mesmo que eu cometa um erro, meus amigos me ajudam.
Eu mereço ser apoiada.
Meus amigos são carinhosos e me apoiam.
Minhas amizades e eu temos total liberdade para sermos nós mesmas.
Meu amor e aceitação pelos outros cria amizades duradouras.

31 DE MAIO



JUNHO

SOU ENSINÁVEL, POSSO APRENDER, ESTOU DISPOSTA A MUDAR

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Agora, escolho com calma e objetividade ver meus velhos padrões,
e estou disposta a fazer mudanças.
Eu sou ensinável. Posso aprender. Estou disposta a mudar.
Eu escolho me divertir fazendo isso.
Eu opto por reagir como se tivesse encontrado um tesouro
quando descubro outra coisa para me libertar.
Eu me vejo e me sinto mudando a cada momento.
Os pensamentos já não têm qualquer poder sobre mim.
Eu sou o poder do mundo. Eu escolho ser livre.
Está tudo bem no meu mundo.

1º DE JUNHO

QUANTO MAIS EU ME AMO, MAIS ME SINTO AMADA PELA VIDA

"A vida está sempre tentando nos amar, todavia precisamos estar abertos se quisermos enxergar isso", diz Louise a Robert Holden.

"Como ficamos abertos?", pergunta ele.

"Estando disposto a se amar", diz ela.

“Amor-próprio é a chave para deixar que a vida te ame.”

“Quando você projeta sua falta de amor-próprio nos outros, você os acusa de não te amarem o suficiente e tudo o que você vê é um Universo hostil”, explica Louise.

“A projeção nos traz a percepção”, diz ela partilhando uma linha de *A Course in Miracles*.

“O medo nos mostra um mundo; e o amor nos mostra outro”, diz Louise. “Nós decidimos qual é o mundo real e em que mundo queremos viver.”

2 DE JUNHO

CADA PROBLEMA TEM UMA SOLUÇÃO

Não há problema que não tenha solução. Não há pergunta sem resposta. Escolha ir além do problema para buscar a solução divina para qualquer tipo de discórdia que aparecer. Esteja disposta a aprender com qualquer conflito ou agitação que surja. É importante libertar toda a culpa e voltar-se para dentro para procurar a verdade. E esteja disposta a liberar qualquer padrão que possa estar em sua consciência que tenha contribuído para a situação.

3 DE JUNHO

CONFIO EM UM PODER SUPERIOR HOJE

Aprendi há muito tempo que sou um ser em unidade com a presença e o Poder de Deus, que a sabedoria e a compreensão do Espírito residem em mim e, portanto, sou divinamente guiada em todas as minhas relações com os outros no planeta. Assim como as estrelas e os planetas estão em sua órbita perfeita, eu também estou em minha Ordem Divina correta. Eu posso não entender tudo com a minha mente humana limitada, porém, no plano cósmico, sei que estou no lugar certo, no momento certo, fazendo a coisa certa. Minha experiência atual é um trampolim para uma nova consciência e novas oportunidades.

4 DE JUNHO

EU MEREÇO E ACEITO MINHA CARREIRA DE SUCESSO AGORA

Se você gosta do seu trabalho, porém sente que não está sendo paga o suficiente, comece a abençoar seu salário atual com amor. Expressar gratidão pelo que já temos permite que isso cresça. Afirme que agora está abrindo a sua consciência para uma maior prosperidade e que parte dessa prosperidade é um salário maior. Afirme que você merece um aumento, não por razões negativas, mas porque você é um grande ativo para a empresa e os proprietários querem compartilhar seus lucros com você. Faça sempre o melhor que puder no trabalho, porque assim o Universo saberá que está pronta para subir de onde está para o próximo e ainda melhor lugar.

Sua consciência te colocou onde está agora. Sua consciência ou te manterá lá ou te elevará para uma posição melhor. Depende de você.

5 DE JUNHO

EU ABENÇOO MINHA RENDA COM AMOR E A VEJO CRESCER

Meu rendimento é perfeito para mim. Todos os dias me amo um pouco mais e, como faço isso, acho que estou aberta a novos caminhos de renda. A prosperidade vem por meio de muitas formas e canais. Não é limitada. Algumas pessoas limitam sua renda dizendo que vivem de uma renda fixa. Quem fez isso? Algumas pessoas sentem que não merecem ganhar mais do que seu pai ganhou ou ir além do nível de merecimento de seus pais. Bem, posso amar meus pais e continuar a ir além do do nível de rendimento que eles chegaram. Há um universo infinito, e fora dele vem toda a renda que todos produzem. A renda que estou fazendo atualmente reflete minhas crenças e meu merecimento. É realmente me permitir aceitar. Eu aceito um fluxo saudável de renda para mim.

6 DE JUNHO

EU EXPERIMENTO MILAGRES EM MEU TRABALHO TODOS OS DIAS

Abençoar com amor é uma ferramenta poderosa para usar em qualquer ambiente de trabalho. Envie-o antes de chegar. Abençoe cada pessoa, lugar ou objeto com amor. Se você tem um problema,

abençoe-o com amor. Afirme que você, a pessoa ou situação estão de acordo e em perfeita harmonia.

Estou em perfeita harmonia com o meu
ambiente de trabalho e com todos.
Trabalho sempre em um ambiente harmonioso.
Eu honro e respeito cada pessoa, e elas,
por sua vez, me honram e me respeitam.
Abençoo esta situação com amor e
sei que é a melhor para todos os envolvidos.
Abençoo você com amor e te liberto para o teu maior bem.
Eu abençoo este trabalho e o libero para alguém que irá amá-lo,
e estou livre para aceitar uma nova e maravilhosa oportunidade.

Selecione ou adapte uma dessas afirmações para se adequar a uma situação no seu local de trabalho e a repita constantemente. Toda vez que a pessoa ou situação vier à mente, repita a afirmação. Elimine a energia negativa em sua mente em relação a essa situação. Você pode, só em pensamento, mudar a experiência.

7 DE JUNHO

SINTO-ME SEGURA NO RITMO E FLUXO DA VIDA EM CONSTANTE MUDANÇA

Quando eu trabalhava com clientes particulares, eu os ouvia argumentar sobre suas limitações, e eles sempre queriam que eu soubesse por que eles estavam presos por uma razão ou outra. Se acreditamos e aceitamos que estamos presas, de fato, estaremos presas. Ficamos "presas" porque nossas crenças negativas estão sendo

cumpridas. Em vez disso, vamos começar a nos concentrar em nossos pontos fortes.

Muitas de vocês me dizem que meus áudios salvaram as suas vidas. Quero que perceba que nenhum livro ou áudio te vai salvar. Um pedaço de fita adesiva em uma caixa de plástico não salva a sua vida. O que você está fazendo com a informação é o que importa. Posso te dar muitas ideias, contudo o que você fizer com elas é o que conta. Eu sugiro que você escute um áudio, em particular, repetidas vezes por um mês ou mais para que as ideias se tornem um novo padrão. Não sou a sua curandeira ou salvadora. A única pessoa que vai fazer uma mudança na sua vida é você.

8 DE JUNHO

É APENAS UM PENSAMENTO, E UM PENSAMENTO PODE SER MUDADO

Todos os acontecimentos que você experimentou na sua vida até este momento foram criados por seus pensamentos e suas crenças no passado. Eles foram criados pelos pensamentos e pelas palavras que você usou ontem; semana passada; mês passado; ano passado; há 10, 20, 30, 40 anos ou mais, dependendo da sua idade.

No entanto, esse é o seu passado. Acabou. O importante neste momento é o que você está escolhendo pensar, acreditar e dizer agora, pois esses pensamentos e palavras vão criar o seu futuro. Seu ponto de poder está no momento presente, e esse momento está formando as experiências do futuro: amanhã, próxima semana, próximo mês, próximo ano e assim por diante.

Repare no que está pensando neste momento. É negativo ou positivo? Quer que esse pensamento crie o seu futuro? Apenas repare e fique atenta.

9 DE JUNHO

HOJE EU CRIO UM FUTURO MARAVILHOSO

Estamos aprendendo como a Vida funciona. É como aprender a usar o computador. Quando você compra um computador pela primeira vez, aprende os processos simples e básicos – como ligá-lo e desligá-lo, abrir e salvar um documento, imprimir… Nesse nível, seu computador faz maravilhas para você. No entanto, há muito mais que ele pode fazer quando você aprende mais os seus processos.

É a mesma coisa com a Vida. Quanto mais aprendemos como funciona, mais maravilhas ela faz para nós.

Há um ritmo e fluxo para a Vida, e eu faço parte dele.
A vida me dá suporte e me traz apenas experiências boas e positivas.
Confio no processo da Vida para me trazer o melhor.

10 DE JUNHO

TODOS OS DIAS, DE TODAS AS FORMAS, SINTO-ME MUITO MAIS SAUDÁVEL

Todas nós temos ideias e hábitos em torno dos alimentos que comemos e dos pensamentos que temos sobre a saúde. Se você se colocar na posição em que sabe que pode criar hábitos saudáveis em torno do alimento e confiar que pode ser curada, a informação e o suporte corretos virão até você. Se você acredita que algo é muito difícil, leva muito tempo ou não pode ser feito, sua vida e seus hábitos refletirão isso. Quando você muda e acredita que pode acontecer, o *como* vai aparecer.

Afirme:

Olá, corpo, obrigada por ser tão saudável.
Minha saúde é fácil e sem esforço.
Estou curada e plena.
Sou digna de ser curada.
Meu corpo sabe se curar sozinho.
Todos os dias, e de todas as formas, me sinto mais saudável.
Eu amo selecionar alimentos que são nutritivos e deliciosos.
Meu corpo ama a maneira como escolho
os alimentos perfeitos para cada refeição.
Planejar refeições saudáveis é uma alegria. Eu mereço.
Quando como alimentos saudáveis,
alimento meu corpo e minha mente para o dia que vem pela frente.

11 DE JUNHO

EU ESCOLHO ME SENTIR BEM COMIGO MESMA HOJE

Acho que o verdadeiro objetivo da vida é nos sentirmos bem. Queremos dinheiro, porque desejamos nos sentir melhor. Queremos boa saúde, porque desejamos nos sentir melhor. Queremos um bom

relacionamento, porque achamos que vamos nos sentir melhor. E se pudéssemos melhorar o nosso objetivo, eliminaríamos muito trabalho extra. Como posso realmente me sentir bem neste momento? Que pensamentos posso ter *agora* que me farão me sentir melhor? Essa é a pergunta que temos de nos fazer constantemente.

12 DE JUNHO

MEUS TALENTOS E MINHAS CAPACIDADES CRIATIVAS ÚNICAS FLUEM ATRAVÉS DE MIM

No infinito da vida onde estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Meus talentos e minhas habilidades criativas únicas fluem através de mim
e são expressos de forma profundamente satisfatória.
Há pessoas lá fora que estão sempre à procura da minha ajuda.
Estou sempre sendo chamada e posso escolher o que quero fazer.
Ganho um bom dinheiro para fazer o que me satisfaz.
Meu trabalho é uma alegria e um prazer.
Está tudo bem no meu mundo.

13 DE JUNHO

EU MEREÇO SER AMADA

AFIRMAÇÕES PARA ABRAÇAR A SEXUALIDADE

É seguro para mim explorar a minha sexualidade.

Expresso os meus desejos com alegria e liberdade.

Deus criou e aprova a minha sexualidade.

Eu me amo e à minha sexualidade.

Estou a salvo e segura no meu amor por mim mesma.

Eu dou a mim mesma permissão para desfrutar do meu corpo.

Vou além das crenças limitantes e aceito totalmente.

Estou segura para ser eu mesma em todas as situações.

Minha sexualidade é um dom maravilhoso.

Eu mereço ser amada.

14 DE JUNHO

ESTOU NO COMANDO DA MINHA VIDA AGORA

Muitas de nós temos uma criança interior que está perdida, solitária e se sente rejeitada. Talvez o único contato que temos tido com nossa criança interior por muito tempo seja repreendê-la e criticá-la. Por isso, perguntamo-nos por que somos infelizes. Não podemos rejeitar uma parte de nós e ainda estar em harmonia interior.

Por enquanto, visualize que você está pegando sua criança interior pela mão e indo a todos os lugares juntas por alguns dias. Veja que experiências alegres você pode ter. Isso pode até parecer bobagem, porém, por favor, tente. Funciona mesmo! Crie uma vida poderosa para si e para a sua criança interior. O Universo responderá e vocês encontrarão maneiras de curar a criança interior e a adulta.

Vamos afirmar: “Eu amo a minha criança interior. Agora, sou eu que mando na minha vida”.

15 DE JUNHO

ESCUTO A SABEDORIA DO MEU CORPO

A dor chega até nós de muitas formas – como um machucado, arranhão, batida no dedo do pé, contusão, congestão, sono desconfortável, sensação de enjoo no estômago, mal-estar… – e está tentando nos dizer alguma coisa. A dor é a forma de o corpo agitar uma bandeira vermelha para chamar a nossa atenção – um último esforço para nos informar que algo está errado na nossa vida.

Quando sentimos dor, o que fazemos? Normalmente, pegamos nossa caixa de remédios ou vamos à farmácia e tomamos um comprimido. Quando fazemos isso, dizemos ao nosso corpo: “Cale-se! Não quero te ouvir”.

Em determinada hora, no entanto, temos de prestar atenção ao que está se passando. Permita-se ouvir seu corpo, porque ele quer ser saudável e precisa que você coopere.

Pense em toda dor que você tem como se ela fosse uma professora, dizendo-lhe que há uma falsa ideia em sua consciência. Algo que você está acreditando, dizendo, fazendo ou pensando não é para o seu bem. Imagino sempre o corpo me cutucando e dizendo: “Por favor, preste atenção!”. Quando você descobre o padrão mental por trás de uma dor ou doença, tem a chance de mudar o padrão por meio do seu trabalho com o espelho e parar a doença.

16 DE JUNHO

DEIXO DE LADO AS CRENÇAS QUE NÃO ME APOIAM E NÃO ME NUTREM

Amar e aprovar a si mesma, confiar no processo da vida e sentir-se segura porque sabe que o poder de sua própria mente são questões extremamente importantes ao lidar com o comportamento viciante. Minhas experiências com pessoas viciadas me mostraram que a maioria partilha um ódio profundo por si. Elas são muito implacáveis consigo. Dia após dia, elas se castigam. Por quê? Porque, em algum ponto lá no início, quando crianças, elas adquiriram a ideia de que não eram suficientemente boas ou eram más e precisavam de punição. As experiências da primeira infância que envolvem abuso físico, emocional ou sexual contribuem para o ódio a si. A honestidade, o perdão, o amor-próprio e a disposição de viver na verdade podem ajudar a curar essas feridas precoces e dar à pessoa perdão ao seu comportamento. Também acho que a personalidade viciante é assustadora. Há um grande medo de abandonar o comportamento e confiar no processo da Vida. Enquanto acreditarmos que o mundo é um lugar inseguro, com pessoas e situações esperando para nos "pegar", essa crença será nossa realidade.

Você está disposta a deixar de lado ideias e crenças que não a apoiam e nutrem? Logo, está pronta para continuar a nossa jornada.

17 DE JUNHO

EU ME LIBERTO DE TODOS OS VÍCIOS NEGATIVOS DA MINHA VIDA

Eu sou uma com a Vida, e toda a Vida me ama e me apoia. Por isso, reivindico amor-próprio e autoestima elevados. Eu me amo e me aprecio em todos os níveis. Não sou os meus pais, nem qualquer padrão viciante que eles possam ter tido. Não importa qual tenha sido o meu passado. Agora, neste momento, escolho eliminar todo o diálogo negativo e amar e aprovar a mim. Eu sou a minha própria eu única, e regozijo-me em quem sou. Sou aceita e merecedora de amor. Esta é a verdade do meu ser, e a aceito como tal. Está tudo bem no meu mundo.

18 DE JUNHO

AO ME PERDOAR, TORNA-SE MAIS FÁCIL PERDOAR OS OUTROS

Quando a palavra *perdão* é mencionada, quem vem à sua mente? Quem é a pessoa ou qual é a experiência que você sente que nunca esquecerá, nunca perdoará? O que é que a prende ao passado? Quando você se recusa a perdoar e se agarra ao passado, é impossível estar no presente. Só quando se está no presente é que se pode criar o futuro. Perdoar é um presente para si. Libertar-se do passado, da experiência passada e dos relacionamentos passados permite que você viva no presente. Quando você se perdoa e perdoa os outros, você está realmente livre.

Há uma tremenda sensação de liberdade que vem com o perdão. Muitas vezes, você precisa se perdoar por suportar experiências

dolorosas e não se amar o suficiente para se afastar dessas experiências. Desse modo, ame-se, perdoe-se, perdoe os outros e esteja presente no momento. Veja a amargura e dor se afastarem enquanto você deixa as portas de seu coração se abrirem. Quando você vem de um lugar de amor, está sempre segura. Perdoe a todos. Perdoe-se. Perdoe todas as experiências passadas. Você está livre.

19 DE JUNHO

TUDO O QUE EU PRECISO VEM A MIM NO MOMENTO PERFEITO

Eu acredito que tudo o que necessito saber é revelado para mim, consequentemente, preciso manter meus olhos e ouvidos abertos. Quando tive câncer, lembro-me de pensar que um reflexologista podal seria muito útil para mim. Uma noite, fui a uma palestra. Logo depois de me sentar, um reflexologista sentou-se ao meu lado. Começamos a conversar e descobri que ele fazia atendimentos em casa. Não precisei procurar, ele veio até mim.

Eu também acredito que tudo o que necessito vem até mim na sequência tempo-espacial perfeita. Quando algo corre mal na minha vida, começo imediatamente a pensar: "Está tudo bem, está tudo bem, eu sei que está tudo bem. É uma lição, uma experiência, e eu vou passar por ela. Há algo aqui que é para o meu maior bem. Está tudo bem. Respire fundo. Está tudo bem". Eu faço o melhor que posso para me acalmar, para que eu possa pensar racionalmente sobre o que está acontecendo, e, claro, eu trabalho em tudo. Pode levar algum tempo, no entanto, por vezes, as coisas que parecem ser grandes catástrofes acabam por se revelar muito boas no final ou, pelo menos, não as

catástrofes que pareciam ser no início. Cada evento é uma experiência de aprendizagem.

20 DE JUNHO

EU SOU UM ESPÍRITO PURO

Sigo a minha estrela interior e resplandeço e brilho à minha maneira única. Sou um ser muito precioso. Eu tenho uma alma linda, um corpo exterior e uma personalidade. Entretanto, a minha alma é o centro. Minha alma é a parte de mim que é eterna. Sempre foi e sempre será. Minha alma assumiu muitas personalidades. E assumirá muitas mais. Minha alma não pode ser ferida ou destruída. Ela só pode ser enriquecida pelo que quer que sejam as experiências da vida. Há muito mais na vida do que eu consigo compreender. Nunca saberei todas as respostas. Porém, quanto mais me permito entender como a vida funciona, mais força e poder tenho disponível para usar.

21 DE JUNHO

EU CUIDO DA MINHA CRIANÇA INTERIOR HOJE

Cuide da sua criança interior. É a criança que está assustada, que está sofrendo e que não sabe o que fazer. Esteja lá para a sua criança. Abrace-a, ame-a e faça o que puder para cuidar das suas necessidades. Não se esqueça de dizer à sua criança que, aconteça o que acontecer,

você sempre estará lá. Nunca vai virar as costas ou abandoná-la. Você sempre amará essa criança.

22 DE JUNHO

EU LIBERTO COM PRAZER TODA A RESISTÊNCIA PARA ME AMAR

Louise é questionada sobre erros comuns que as pessoas cometem ao fazer o trabalho com o espelho. "Não fazer o trabalho com espelho é o maior erro!", Louise diz. "Muitas pessoas não fazem o trabalho com o espelho porque pensam que não vai funcionar, antes mesmo de o experimentar. Uma vez que começam, muitas vezes elas o abandonam pelo autojulgamento que vivenciam", diz ela. "As falhas que você vê não são a verdade do seu ser", explica Louise. "Quando você julga, só está vendo as falhas. Quando ama, consegue ver a sua essência."

Ela é, então, questionada sobre blocos comuns para fazer trabalho de espelho. "O trabalho com espelhos não funciona em teoria, só funciona na prática", diz Louise. Em outras palavras, a chave para espelhar o trabalho é fazê-lo e ser consistente com ele. Quando perguntada se ela ainda tem dias em que tem dificuldade em olhar ao espelho, Louise responde: "Sim, e nesses dias eu faço questão de ficar em frente ao espelho até me sentir melhor". Ela não sai pela porta da frente até se sentir em um espaço mais amoroso. Afinal, o mundo espelha o que sentimos sobre nós.

23 DE JUNHO

EU AMOROSAMENTE ME PERDOO

Eu amo a sensação de liberdade quando tiro meu casaco pesado de crítica, medo, culpa, ressentimento e vergonha. Eu posso, assim, perdoar a mim e aos outros. Isso nos liberta a todos. Estou disposta a desistir das minhas "coisas" sobre assuntos antigos. Recuso-me a viver mais tempo no passado. Eu me perdoo por ter carregado aqueles fardos antigos por tanto tempo. Perdoo-me por não saber amar a mim e aos outros.

Somos todos responsáveis pelo nosso próprio comportamento e a vida retribuirá o que damos.. Por isso não tenho necessidade de castigar ninguém. Estamos todos sob as leis da nossa própria consciência. Eu me dedico à minha própria atividade de limpar as áreas afetadas da minha mente e permito que o amor entre. Logo, estou curada e inteira.

24 DE JUNHO

QUANTO MAIS GRATA EU SOU, MAIS GRATA POR ISSO EU FICO

A gratidão nos traz mais coisas para agradecer; ela aumenta a vida abundante. A falta de gratidão, ou a queixa, pouco nos alegra. Os queixosos sempre acham que têm pouca graça em sua vida, ou não gostam do que têm. O Universo sempre nos dá o que acreditamos que merecemos. Muitas de nós fomos educadas para olhar para o que *não temos* e para apenas sentir falta. Nós viemos de uma crença na escassez e depois nos perguntamos por que nossas vidas são tão vazias. Se acreditarmos que "eu não tenho e não serei feliz até que eu tenha…",

estamos colocando nossas vidas em espera. O que o Universo ouve é: "Eu não tenho e não estou feliz", e é isso que você ganha mais.

Há algum tempo aceito todos os elogios e presentes: "Aceito com alegria, prazer e gratidão". Aprendi que o Universo ama essa expressão e recebo constantemente os presentes mais maravilhosos.

25 DE JUNHO

QUANDO MEDITO, EQUILIBRO MEU CORPO

Quando medito, costumo fechar os olhos, respirar fundo e perguntar: "O que é que eu preciso saber?". Depois, sento-me e ouço-me. Eu também poderia perguntar: "O que é que eu preciso aprender?" ou "Qual é a lição nisto?". Às vezes, pensamos que devemos consertar tudo em nossas vidas, mas talvez tenhamos que supor que é apenas para aprender algo com a situação.

Quando comecei a meditar pela primeira vez, tive dores de cabeça violentas nas três primeiras semanas. A meditação era desconhecida e muito contrária a toda a minha programação interna habitual! No entanto, insisti e as dores de cabeça desapareceram por completo.

Se você está constantemente apresentando uma tremenda quantidade de negatividade ao meditar, isso pode significar que *precisa* fazer isso, e quando você se acalma, ela começa a fluir para a superfície. Basta ver a negatividade ser libertada. Tente não lutar contra isso. Permita que continue o tempo que for necessário.

Se adormecer quando meditar, tudo bem. Deixe o corpo fazer o que precisa fazer; ele vai se equilibrar no tempo.

26 DE JUNHO

EU ME DOU PERMISSÃO PARA PROSPERAR

Há uma fonte inesgotável no Universo. Comece a ter consciência disso. Tire um tempo para contar as estrelas em uma noite clara ou um punhado de grãos de areia, as folhas no galho de uma árvore, as gotas de chuva no vidro da janela, as sementes de um tomate. Cada semente é capaz de produzir tomates ilimitados. Seja grata pelo que você tem e você verá que isso aumenta. Gosto de abençoar com amor tudo o que há em minha vida: meu lar, calor, água, luz, telefone, móveis, encanamento, eletrodomésticos, roupas, transporte, empregos, dinheiro, amigos, minha capacidade de ver, sentir, saborear, tocar, caminhar e desfrutar deste incrível planeta.

Nossa própria crença na falta e na limitação é a única coisa que, de fato, nos limita. Que crença está te limitando?

27 DE JUNHO

EU DIGO SIM PARA SER UMA RECEPTORA MELHOR

Receber é a melhor psicoterapia. Se você leva realmente a sério receber e está disposta a tornar isso uma prática diária, você verá que receber ajudará a resolver todas as suas barreiras ao amor. Ao declarar que está disposta a ser uma melhor receptora, você ativa dentro de você um Poder que pode curar a indignidade aprendida, a independência

disfuncional, o sacrifício insalubre, a insegurança financeira e todo tipo de falta. Receber a ajuda a conhecer seu verdadeiro valor e a viver com facilidade e felicidade.

Eu a encorajo a começar a prática espiritual de manter um diário de recepção. Passe 15 minutos por dia, durante os sete dias seguintes, cultivando uma vontade ainda maior de receber. Em seu diário de recepção, escreva dez respostas à frase: "Uma maneira de a Vida me amar neste momento é…". Não edite suas respostas. Deixa-as fluir.

28 DE JUNHO

EXPRESSO O MEU AMOR EM TUDO O QUE FAÇO HOJE

Eu sou uma com a vida, e toda a vida me ama e me apoia. Portanto, reivindico a minha melhor expressão criativa possível. Meu ambiente de trabalho é profundamente gratificante para mim. Sou amada, valorizada e respeitada. Eu não sou meus pais, nem repito seus padrões de experiência de trabalho. Eu sou a minha própria eu única e escolho fazer um trabalho que me traga ainda mais satisfação do que o dinheiro. Agora, o trabalho é uma alegria para mim. Esta é a verdade do meu ser e a aceito como tal. Tudo está bem no meu mundo de trabalho.

29 DE JUNHO

EU SUPERO MEUS VÍCIOS E ME LIBERTO

AFIRMAÇÕES PARA VÍCIOS

Vejo qualquer padrão de resistência dentro de mim
apenas como algo a libertar.

Eu sou amada, nutrida e sustentada pela própria Vida.
Estou fazendo o melhor que posso. Cada dia fica mais fácil.
Estou disposta a me libertar da necessidade dos meus vícios.
Eu supero os meus vícios e liberto-me.
Eu aprovo a mim e à forma como estou mudando.
Sou mais forte do que os meus vícios.
Agora, descubro como sou maravilhosa.
Eu escolho amar e me divertir.
É seguro para mim estar *viva*.

30 DE JUNHO



JULHO

EU SIGO EM FRENTE COM AS MUDANÇAS QUE OCORREM NA MINHA VIDA

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Vejo qualquer padrão de resistência dentro de mim
apenas como algo para libertar.
Eles não têm poder sobre mim.
Eu sou o poder no meu mundo.
Eu sigo em frente com as mudanças
que ocorrem na minha vida o melhor que posso.
Eu aprovo a mim e à forma como estou mudando.
Estou fazendo o melhor que posso. Cada dia fica mais fácil.
Alegro-me por estar no ritmo e fluxo da minha vida em constante mudança.
Hoje é um dia maravilhoso. Eu escolho fazer com que seja assim.
Tudo está bem no meu mundo.

1º DE JULHO

AO ME AMAR, EU CURO MINHA VIDA

Uma tarde, Louise e Robert Holden decidiram dar um passeio no Balboa Park. Quando estavam indo para o Japanese Friendship Garden, ele perguntou a Louise sobre a Reunião Hayride que tinha acabado de acontecer. Tinha sido celebrado o 30º aniversário do grupo de apoio de Louise à aids, que ficou conhecido como Hayride. A

reunião foi realizada no Wilshire Ebell Theatre, em Los Angeles. O teatro estava cheio de amigos, velhos e novos, que vieram de todo o mundo.

De repente, os dois ouviram alguém gritar:

"Sra. Hay! Sra. Hay!"

Olharam para cima e viram dois homens, de braços dados, acenando. Eles estavam na entrada do jardim. Quando se aproximaram, um dos homens disse:

"Sra. Hay, sou um Hayrider!"

Louise e o homem explodiram em lágrimas. Eles se abraçaram durante muito tempo. Robert tirou muitas fotos. Louise parecia muito feliz. Esse homem tinha assistido às reuniões do Hayride, em 1988, quando se preparava para morrer.

"Você curou a minha vida", disse ele.

"Não. *Você* curou a sua vida", disse-lhe Louise.

2 DE JULHO

QUANDO OLHO PARA DENTRO DE MIM, ENCONTRO TODO O CONFORTO E A SABEDORIA DE QUE PRECISO

*Pelo menos uma vez por dia, sento-me em silêncio e vou para dentro de mim, para me conectar com a sabedoria e o conhecimento que está sempre lá. Essa sabedoria e esse conhecimento est*ão *apenas* há *uma respiração de distância. Todas as respostas a todas as perguntas que alguma vez farei estão à minha espera.*

Para mim, meditar é uma alegria. Sento-me calmamente, respiro fundo, relaxo e vou para aquele lugar de paz interior. Depois de um pouco de

tempo, volto ao momento presente, renovada e pronta para a vida. Cada dia é para mim uma nova e alegre aventura, porque escolho ouvir a minha própria sabedoria interior. Essa sabedoria está sempre disponível para mim. Vem da essência daquilo que existe por trás do Universo do tempo, do espaço e da mudança. Quando eu medito, me conecto com a parte profunda interior imutável de mim. Aqui sou a energia. Eu sou luz. Eu sou a resposta que chegou. Eu sou o ser eterno aqui e agora.

3 DE JULHO

EU CRIO EXPERIÊNCIAS DE AMOR NA MINHA VIDA TODOS OS DIAS

Muitas de nós fomos maltratadas quando crianças e crescemos com uma visão negativa da vida. (Eu também fui abusada quando criança). Muitas vezes temos medo de nos sentirmos bem conosco porque este é um espaço totalmente desconhecido. Eu sei que as pessoas que foram espancadas e abusadas sentem muita raiva e ressentimento, normalmente têm baixa autoestima e não se sentem "bem o suficiente". Como resultado, há certas coisas que você agiu na sua vida com pouca ou nenhuma compreensão de suas raízes.

Está na hora de se perdoar. A maior Inteligência do Universo, aquilo que creio ser Deus, já a perdoou; agora é a sua vez. Somos todas magníficas diante de Deus. Você pode escolher parar de se castigar ou pode continuar a se sentir como uma vítima das circunstâncias. Afirme agora: "Larguei os acontecimentos negativos do passado. Sou digna de ter paz de espírito e relacionamentos saudáveis. Eu crio experiências amorosas na minha vida todos os dias". Diga para si "Eu deixo para lá" sempre que sentir a dor e a culpa. E siga em frente com "Estou me curando neste momento".

4 DE JULHO

A VIDA ME DÁ TUDO O QUE PRECISO

Hoje, aprenda sobre como desarmar o poder que o medo tem sobre você e confie que a Vida está cuidando de você.

1. Qual é o maior medo que você está experimentando agora? Escreva-o em *post-it* e coloque-o no lado esquerdo do seu espelho. Reconheça esse medo. Diga-lhe: "Sei que quer me proteger. Agradeço que queira me ajudar. Agradeço-lhe. Agora eu deixo você ir. Eu te liberto e estou a salvo". Depois, pegue o *post-it*, rasgue-o e jogue-o no lixo.
2. Olhe-se no espelho novamente e repita esta afirmação: "Eu sou uma com o Poder que me criou. Estou a salvo. Está tudo bem no meu mundo".
3. Costumamos prender a respiração quando estamos assustados. Se você está se sentindo ameaçada ou temerosa, respire conscientemente. Respire fundo. Respirar abre o espaço dentro de você, que é o seu poder. Endireite a coluna vertebral, abra o peito e dê espaço ao coração para se expandir.
4. Ao fazer isto, repita esta afirmações: "Eu te amo, [Nome]. Eu te amo de verdade. Eu confio na vida. A Vida me dá tudo o que preciso. Não há nada a temer. Estou a salvo. Está tudo bem".

5 DE JULHO

NO CENTRO DO MEU SER, HÁ UM POÇO INFINITO DE AMOR

Abro o meu coração ao amor.

É seguro para mim expressar amor.

Estou consciente e segura no meu amor por mim.

Tenho sempre o parceiro perfeito na minha vida.

Estou aberta e receptiva a uma relação maravilhosa e amorosa.

No centro do meu ser, há um poço infinito de amor.

Eu vim aqui para aprender que só há amor.

Estou em uma relação harmoniosa com a Vida.

Alegro-me com o amor que tenho para partilhar.

Estou criando muito espaço na minha vida para o amor.

6 DE JULHO

EU SOU A LUZ DO MUNDO

Olhe profundamente dentro do seu coração e encontre um pequeno ponto de luz brilhantemente colorida. É uma cor tão bonita! É o próprio centro do seu amor e da sua energia de cura. Observe o pequeno ponto de luz começar a pulsar. À medida que pulsa, expande-se até encher o coração. Veja essa luz movendo-se pelo seu corpo, do topo da sua cabeça até as pontas dos seus dedos dos pés e dedos. Você está brilhando com essa bela luz colorida, com seu amor e sua energia de cura. Deixe seu corpo vibrar com essa luz. Diga para si: "A cada respiração, fico cada vez mais saudável".

Deixe que essa luz comece a irradiar de você em todas as direções, para que a sua energia de cura toque todos que precisam dela. Selecione um local no planeta como um lugar que gostaria de ajudar a

curar. Pode estar longe ou virando a esquina. Concentre seu amor, sua luz e sua energia curativa nesse lugar e veja como ele entra em equilíbrio e harmonia. Veja o todo. O que damos, volta para nós multiplicado. Dê o seu amor. É assim que deve ser.

7 DE JULHO

QUANTO MAIS AMOR EU SINTO E DOU, MAIS TENHO PARA DAR

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Vivo em harmonia e equilíbrio com todos os que conheço.

No centro do meu ser, há um poço infinito de amor.

Agora, eu permito que este amor flua para a superfície.

Ele preenche meu coração, meu corpo, minha mente, minha consciência,

meu próprio ser, e irradia de mim em todas as direções

e retorna para mim, multiplicado.

Quanto mais amor sinto e dou, mais tenho para dar. A oferta é infinita.

O uso do amor me faz sentir bem; é uma expressão da minha alegria interior.

Eu me amo; portanto, cuido amorosamente do meu corpo.

Eu amorosamente o alimento, nutrindo-o de alimentos e bebidas saudáveis.

Eu amorosamente cuido dele e o visto, e meu corpo amorosamente responde a mim com saúde vibrante e energia.

Eu me amo; portanto, me proporciono um lar confortável, que preenche todas as minhas necessidades e é um prazer estar dentro dele.

Preencho os ambientes com a vibração do amor para que todos os que entrem, incluindo eu, sintam este amor e sejam alimentados por ele.

8 DE JULHO

EU SOU CARINHOSAMENTE CUIDADA PELO UNIVERSO

Eu me amo; portanto, trabalho em algo que realmente gosto de fazer, algo que usa meus talentos criativos e habilidades, trabalhando com e para pessoas que eu amo e que me amam e ganhando um bom salário.

Eu me amo; portanto, me comporto e penso de maneira amorosa com todas as pessoas, pois sei que o que dou me retorna multiplicado.

Eu só atraio pessoas amorosas no meu mundo,

pois elas são um espelho do que eu sou.

Eu me amo; portanto, perdoo e liberto totalmente o passado

e todas as experiências passadas, e sou livre.

Eu me amo; portanto, vivo totalmente no agora,

experienciando cada momento como bom

e sabendo que meu futuro é brilhante, alegre e seguro,

pois sou uma criança amada do Universo,

e o Universo amorosamente cuida de mim agora e sempre.

Está tudo bem no meu mundo.

9 DE JULHO

ME AMAR TRAZ À TONA O MELHOR DE MIM

Se você sempre foi uma pessoa crítica, que vê a vida através de olhos muito negativos, vai levar algum tempo para que você se torne mais amorosa e receptiva. Você aprenderá a ser paciente consigo, enquanto pratica deixar de ser crítica, o que é apenas um hábito, não a realidade de seu ser.

Você pode imaginar como seria maravilhoso se pudéssemos viver nossas vidas sem nunca sermos criticados por alguém? Nos sentiríamos totalmente à vontade e confortáveis. Todas as manhãs seria o início de um novo dia maravilhoso, porque todos iriam te amar e te aceitar, e ninguém iria te criticar ou te colocar para baixo. Você pode dar esta felicidade a si, aceitando aquilo que a torna única e especial.

A experiência de viver com você mesma pode ser a mais maravilhosa. Você pode acordar de manhã e sentir a alegria de passar outro dia com você. Quando você ama quem você é, automaticamente traz o melhor de você.

10 DE JULHO

EU DIGO SIM A UMA VIDA DE POSSIBILIDADES INFINITAS

A totalidade das possibilidades é como Louise descreve a consciência do Eu Pleno. "É uma frase que aprendi com um dos meus primeiros professores, Eric Pace", diz Louise. "Conheci Eric na Igreja da Ciência Religiosa, em Nova York, quando tinha 40 e poucos anos. Tinha me

divorciado recentemente. Estava sentindo impossível de ser amada e como se a Vida não me amasse. Eric me ensinou que se mudarmos de ideias podemos mudar a nossa vida. Cada vez que você abandona uma limitação – um julgamento, uma crítica, um medo, uma dúvida –, você se abre para a totalidade das possibilidades que existem na Inteligência Infinita de sua mente original.

Como é que você experimenta a sua mente original? Aqui está uma bela pergunta para se fazer. A ideia é completar a seguinte frase, cinco vezes: "Uma coisa boa que poderia acontecer se eu me julgasse menos é…". Não mude nem julgue as suas respostas. Permita que a sua mente original fale com você. Deixe-se levar pelas possibilidades. E deixe a verdade de quem você é inspirar e guiar você.

11 DE JULHO

EU VOLTO PARA O ASSENTO DO MOTORISTA E ASSUMO O CONTROLE DO MEU PENSAMENTO

A maioria das pessoas criou o hábito de se queixar constantemente em sua mente. Cada vez que fazemos isso, é uma afirmação – uma afirmação muito negativa. Quanto mais nos queixamos, mais achamos coisas para nos queixar. A vida nos dá sempre aquilo em que nos concentramos. Quanto mais nos concentrarmos no que está errado em nossa vida, mais erros encontraremos. Quanto mais erros encontrarmos, mais miseráveis nos tonaremos. É um ciclo interminável. Tornamo-nos uma vítima constante da Vida.

E é quando sentimos que estamos presas numa rotina. É quando temos de voltar para o lugar do condutor e assumir o controle do nosso pensamento.

12 DE JULHO

QUANDO EU AMO O QUE FAÇO, O DINHEIRO VIRÁ

Se você foi criado com a crença de que você deve "trabalhar duro" para ganhar a vida, está hora de abandonar essa crença. Faça o que ama e o dinheiro virá. Adore o que faz e o dinheiro virá. Você tem o direito de gostar de ganhar dinheiro. Sua responsabilidade com a Vida é participar de atividades agradáveis. Quando você encontrar uma maneira de fazer algo que gosta, a Vida lhe mostrará o caminho para a prosperidade e abundância. Quase sempre essa atividade é lúdica e alegre.

Nossa orientação interior nunca nos dá "deveres". O propósito da vida é sentir prazer. Quando o trabalho se transforma em algo prazeroso, é divertido e gratificante. Lembre-se: você decide como quer que seja a sua vida profissional. Crie afirmações positivas para alcançar algo. Assim, declare essas afirmações com frequência. Você pode ter a vida profissional que quiser!

13 DE JULHO

EU ABENÇOO MINHA FAMÍLIA COM AMOR

AFIRMAÇÕES PARA ESTAR ACIMA DOS PADRÕES FAMILIARES

Abençoo a minha família com amor.

Eu permito que os outros sejam eles mesmos.
Eu tomo as minhas próprias decisões.
Todas as minhas relações estão envoltas em um círculo de amor.
Tenho o poder de fazer mudanças.
Eu liberto todas as velhas mágoas e me perdoo.
Abandono as velhas limitações da família e desperto para a harmonia divina.
Todas as minhas relações são harmoniosas.
Tenho compaixão pela infância dos meus pais.
Eu me liberto de todas as críticas.

14 DE JULHO

ALEGREMENTE, EU MANTENHO MINHA CRIANÇA INTERIOR SEGURA NO CENTRO DO MEU SER

Você foi bem recebida quando nasceu? Seus pais ficaram contentes de verdade por você ter nascido? Ficaram encantados com a sua sexualidade, ou queriam o sexo oposto? Sentiu que era desejada quando criança? Houve alguma festa quando você chegou? Sejam quais forem as respostas, dê as boas-vindas à sua criança interior agora. Faça uma comemoração. Conte-lhe todas as coisas maravilhosas que você diria a um bebezinho que foi acolhido em sua nova vida.

O que você sempre quis que os seus pais a dissessem quando era criança? O que é que eles nunca disseram e que você queria ouvir? Está bem, diga isso à sua criança interior. Diga isso a ela todos os dias durante um mês enquanto se olha no espelho. Veja o que acontece.

15 DE JULHO

AGORA EU OPTO POR ME LIBERAR DE TODA DOR E RESSENTIMENTO

O ressentimento é a raiva que está enterrada há muito tempo. O principal problema com o ressentimento é que ele se acomoda no corpo, geralmente no mesmo lugar, e com o tempo ele se infiltra e percorre todo o corpo e, muitas vezes, se transforma em tumores e cânceres. Portanto, reprimir a raiva e deixá-la se assentar em nossos corpos não mantém a boa saúde. Está na hora de deixar sair esses sentimentos.

Muitas de nós fomos criadas em famílias nas quais não podíamos ficar zangadas. As mulheres, em particular, aprenderam que estar bravas era algo ruim. A raiva não era aceitável, exceto para uma pessoa, normalmente um pai. Por isso, aprendemos a engolir a nossa raiva em vez de expressá-la. Novamente, agora podemos perceber que somos nós que estamos agarrados a ela. Mais ninguém está envolvido.

16 DE JULHO

ESTOU EM PAZ COM O PROCESSO DE LUTO

O processo de luto demora pelo menos um ano. Quando preciso, me dou tempo e espaço para passar por esse processo natural e normal da vida. Sou gentil comigo. Permito-me passar pela dor. Depois de um ano, ele começa a

se dissipar. Eu sei que nunca poderei perder *ninguém porque nunca fui* dona *de ninguém. E no que parecerá um piscar de olhos, eu me ligarei com aquela alma novamente. Agora me sinto rodeada de amor e envolvo as pessoas que não estão mais comigo com amor aonde quer que estejam. Tudo morre. Árvores, animais, pássaros, rios e até mesmo estrelas nascem e morrem, e eu também. E tudo na perfeita sequência tempo-espacial.*

17 DE JULHO

CADA ATO DE PERDÃO É UMA ATITUDE DE AMOR-PRÓPRIO

Eu sou uma com a vida, e toda a vida me ama e apoia. Por isso, reivindico para mim um coração aberto e cheio de amor. Estamos todos fazendo o melhor que podemos a todo momento, e isso também se aplica a mim. O passado acabou e se foi. Não sou os meus pais, nem os seus padrões de ressentimento. Eu sou a minha própria eu única; e escolho abrir meu coração e permitir que o amor, a compaixão e a compreensão dissipem todas as memórias de dores passadas. Sou livre para ser tudo o que posso ser. Essa é a verdade do meu ser e eu a aceito como tal. Está tudo bem na minha vida.

18 DE JULHO

VIVO EM UM MUNDO DE AMOR E ACEITAÇÃO

Temos tanto amor neste mundo e tanto amor em nossos corações, no entanto, às vezes, nos esquecemos. Às vezes, pensamos que não há amor suficiente ou que há apenas uma pequena quantidade. Por isso, guardamos o que temos ou receamos dar. Temos medo de deixá-lo sair. Quando estamos dispostas a aprender, percebemos que quanto mais amor deixamos fluir de nós, mais há dentro de nós… e mais recebemos. É interminável e intemporal.

O amor é realmente a força de cura mais poderosa que existe. Sem amor, não poderíamos sobreviver. Se os bebês não receberem amor e afeto, eles sucumbem e morrem. A maioria de nós pensa que pode sobreviver sem amor, mas não pode. O amor por nós mesmas é o poder que nos cura. Por isso, temos de ser tão amorosas quanto possível todos os dias.

19 DE JULHO

PROSPERIDADE DE TODOS OS TIPOS É ATRAÍDA PARA MIM

Ter medo de dinheiro vem da nossa programação na primeira infância. Uma mulher, em uma das minhas oficinas, disse que seu pai rico sempre teve medo de ir à falência, e ele passou o medo de que seu dinheiro fosse levado embora. Ela cresceu com medo de não ser cuidada. Sua falta de liberdade com dinheiro estava ligada ao fato de seu pai ter manipulado sua família por meio da culpa. Ela teve muito dinheiro a vida inteira e sua lição foi deixar de lado o medo de não poder cuidar de si mesma. Mesmo sem todo o dinheiro, ela ainda podia tomar conta de si.

Muitas de nós herdamos as crenças que tínhamos quando éramos jovens, porém precisamos ir além das limitações e dos medos de

nossos pais. Precisamos parar de repetir suas crenças e começar a afirmar que não há problema em ter dinheiro e riquezas. Se pudermos confiar no Poder dentro de nós para sempre cuidar de nós, não importa o que aconteça, podemos facilmente passar por tempos difíceis, sabendo que teremos mais no futuro.

20 DE JULHO

ABUNDÂNCIA FLUI LIVREMENTE ATRAVÉS DE MIM

É essencial que deixemos de nos preocupar com o dinheiro e deixemos de nos ressentir com as nossas contas. Muitas pessoas tratam as contas como punições a serem evitadas, se possível; no entanto, uma conta é um reconhecimento da nossa capacidade de pagar. O credor assume que você é rico o suficiente e lhe dá o serviço ou o produto primeiro.

Abençoo com amor todas as contas que entram na minha casa. Abençoo com amor e dou um pequeno beijo em cada pagamento que faço. Se você pagar com ressentimento, o dinheiro tem dificuldade em voltar para você. Se pagar com amor e alegria, você abre o canal de fluxo livre da abundância. Trate seu dinheiro como um amigo, não como algo que entulha e esmaga no seu bolso.

21 DE JULHO

EU SOU A MINHA PRÓPRIA PARCEIRA PERFEITA

Você está com a parceira perfeita no momento… você mesma! Antes de chegar ao planeta desta vez, você escolheu ser quem é nesta vida. Agora, pode passar toda a sua vida consigo. Alegre-se nesta relação. Faça com que seja a melhor e mais amorosa relação que possa ter. Seja amorosa consigo. Ame o corpo que você escolheu; ele estará com você toda a sua vida. Se há coisas sobre a sua personalidade que gostaria de mudar, mude-se. Faça-o com amor e alegria, muita alegria.

Tudo isso faz parte da evolução da sua alma. Acredito que este é o momento mais excitante para se estar vivo. Eu agradeço a Deus todas as manhãs quando acordo pelo privilégio de estar aqui e experimentar tudo isso. Confio que o meu futuro será bom.

22 DE JULHO

EU DOU AS BOAS-VINDAS AOS MILAGRES NA MINHA VIDA

Venha ao meu jardim da Vida e plante novos pensamentos e ideias lindas e nutritivas. A Vida te ama e quer que você tenha o melhor. A Vida quer que você tenha paz de espírito, alegria interior, confiança e abundância de autoestima e amor-próprio. Você merece se sentir à vontade em todos os momentos com todas as pessoas e ter uma boa vida. Deixe-me ajudá-la a plantar essas ideias no seu novo jardim. Você pode nutri-lo e ver crescer belas flores e frutos que, por sua vez, alimentarão e nutrirão você durante toda a sua vida.

23 DE JULHO

EU ABENÇOO A MINHA RAIVA COM AMOR

Há algum tempo, tive uma dor no ombro durante um dia ou dois. Tentei ignorá-la, mas não desapareceu. Por fim, sentei-me e me perguntei: "O que está acontecendo aqui? O que estou sentindo?".

Eu percebi: "Parece que está ardendo. Ardendo… Ardendo… Isso significa raiva. Do que você está com raiva?".

Não conseguia pensar no que me irritava, por isso disse: "Bem, vamos ver se conseguimos descobrir". Coloquei duas almofadas grandes na cama e comecei a bater nelas com muita energia.

Depois de cerca de 12 pancadas, percebi exatamente por que estava zangada. Foi tão claro. Assim, bati nas almofadas ainda mais forte e libertei as emoções do meu corpo. Quando acabei, me senti muito melhor e, no dia seguinte, meu ombro estava bem.

24 DE JULHO

EU ME DOU PERMISSÃO PARA EXPRESSAR MINHA RAIVA

Depressão é raiva virada para dentro. É também a raiva que você acha que não tem o direito de sentir. Por exemplo, você pode achar que não há problema em ficar com raiva dos seus pais ou cônjuge, empregador ou melhor amigo. No entanto, está com raiva e, por isso, sente-se presa. Essa raiva torna-se depressão. Muitas pessoas hoje em dia sofrem de depressão, inclusive depressão crônica. Quando nos sentimos assim, é muito difícil sair disso. É algo tão desesperador que é um esforço para fazer qualquer coisa.

Não me interessa o quão espiritual você seja; é preciso lavar seus pratos de vez em quando. Você não pode deixar a pia amontoar-se com pratos sujos e dizer: "Sou metafísica". É o mesmo com seus sentimentos; se você quer ter uma mente que flui livremente, limpe seus pratos sujos mentais. Uma das melhores maneiras de fazer isso é se dar permissão para expressar alguma raiva para que você não tenha que ficar tão deprimida.

25 DE JULHO

NOVAS EXPERIÊNCIAS MARAVILHOSAS ENTRAM AGORA NA MINHA VIDA

O passado não tem poder sobre mim porque estou disposta a aprender e a mudar. Vejo o passado como necessário para me levar até onde estou hoje. Estou disposta a começar onde estou agora a limpar os quartos da minha casa mental. Eu sei que não importa por onde começo, por isso começo com os quartos menores e fáceis e, dessa forma, verei resultados rapidamente.

Eu fecho a porta às velhas mágoas e à falta de perdão. Eu visualizo um riacho diante de mim, e pego as velhas e dolorosas experiências e as coloco no riacho e as vejo começar a se dissolver e a flutuar rio abaixo até que se dissipem e desapareçam. Eu tenho a capacidade de deixar para lá. Agora estou livre para criar de novo.

26 DE JULHO

EU MUDO MEU PENSAMENTO COM AMOR

O perdão é uma área difícil para todas nós. Construímos esses blocos que nos prendem por muitos anos. Pegue na minha mão e, juntas, vamos trabalhar para nos perdoarmos.

1. Coloque uma música que a faça sentir paz. Pegue um diário e uma caneta, e deixe a sua mente à deriva.
2. Volte ao passado e pense em todas as coisas com que está zangada. Escreva-as. Você pode descobrir que nunca se perdoou por humilhações na infância. Que longo tempo para carregar um fardo!
3. Agora, pegue a lista e escreva uma afirmação positiva para cada item. Se você escreveu "Eu nunca me perdoarei por [incidente]", sua afirmação pode ser: "Este é um novo momento. Sou livre para deixar isso para lá". Muitas vezes exigimos perfeição de nós mesmas e somos mais duras conosco do que com os outros. Está na hora de irmos além dessa velha atitude. Perdoe-se. Esqueça isso. Permita-se ser espontânea e livre.
4. Agora, deixe seu diário de lado e vá para fora – para uma praia, um parque, até mesmo um terreno vazio – e comece a correr. Não caminhe; corra, corra livre. Dê cambalhotas. Salte e ria enquanto faz as pazes! Leve sua criança interior para o exterior e divirta-se. E se alguém a vir? Isso é pela sua liberdade!

27 DE JULHO

A VIDA É UMA ALEGRIA E CHEIA DE AMOR

Estas são algumas das crenças que podem realmente ajudá-la em sua vida se você pensar ou disser isso todos os dias:

Estou sempre a salvo.
Tudo o que preciso saber é revelado para mim.

Tudo o que preciso vem na minha direção,
na sequência tempo-espacial perfeita.
A vida é uma alegria e cheia de amor.
Eu prospero aonde quer que me vá.
Estou disposta a mudar e a crescer.
Está tudo bem no meu mundo.

28 DE JULHO

O BEM CONSTANTEMENTE VEM ATÉ MIM

Temos de aprender a ser gentis com as nossas mentes. Não se odeie por ter pensamentos negativos. Podemos pensar que os nossos pensamentos nos edificam em vez de nos maltratarem. Não temos de nos culpar por experiências negativas. Podemos aprender com essas experiências. Ser gentil conosco significa parar com toda a culpa, toda a punição e toda a dor.

O relaxamento também pode nos ajudar. O relaxamento é absolutamente essencial para explorar o Poder interior, porque, se estiver tensa e assustada, você bloqueia a sua energia. Leva apenas alguns minutos por dia para permitir que o corpo e a mente se soltem e relaxem. A qualquer momento você pode respirar fundo, fechar os olhos e liberar qualquer tensão que esteja carregando. À medida que expirar, fique centrada e diga a si mesma em silêncio: "Eu te amo. Está tudo bem". Você vai notar como se sente mais calma. Você está construindo mensagens que dizem que você não tem que passar pela vida tensa e assustada o tempo todo.

29 DE JULHO

VOCÊ MERECE SER AMADA

Você tem direito de receber amor, assim como tem direito de respirar. Você tem direito de respirar porque você existe. Você tem o direito de ser amada porque você existe. Isso é tudo o que precisa saber. Você é digna do seu próprio amor. Não permita que as opiniões negativas da sociedade, dos seus pais ou amigos a façam pensar que não é suficientemente boa. A realidade do seu ser é que você é adorável. Aceite isso e acredite. Quando fizer isso, vai ver que as pessoas te tratam como uma pessoa adorável.

30 DE JULHO

EU LIBERTO A MIM E A TODOS NA MINHA VIDA DAS VELHAS MÁGOAS DO PASSADO

AFIRMAÇÕES PARA SUPERAR ABUSOS

Liberto o passado e dou tempo para curar todas as áreas da minha vida.
Eu perdoo aos outros, perdoo a mim mesma
e sou livre para amar e desfrutar da vida.
Começo agora a permitir que a criança interior floresça
e saiba que é profundamente amada.
Eu mereço ter limites e tê-los respeitados.
Sou um ser humano valioso.

Sou sempre tratada com respeito.
Eu me liberto da necessidade de culpar qualquer um, incluindo eu própria.
Eu mereço o melhor da minha vida e agora aceito o melhor.
Eu liberto a mim e a todos na minha vida das velhas mágoas do passado.
Agora, escolho eliminar todos os pensamentos negativos
e ver apenas a minha própria magnificência.

31 DE JULHO



AGOSTO

PERDOAR ME FAZ SENTIR LIVRE E LEVE

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

A mudança é a lei natural da minha vida. Saúdo a mudança.

Estou disposta a mudar. Eu escolho mudar meu pensamento.

Eu escolho mudar as palavras que uso.

Passo do velho para o novo com facilidade e alegria.

Perdoar é mais fácil *do que eu pensava.*

Perdoar me faz me sentir livre e leve.

É com alegria que aprendo a me amar cada vez mais.

Quanto mais ressentimento liberto, mais amor tenho para expressar.

Mudar os meus pensamentos me faz sentir bem.

Estou aprendendo a escolher fazer do dia de hoje um prazer a experimentar.

Está tudo bem no meu mundo.

1º DE AGOSTO

TENHO PENSAMENTOS DE AMOR E CRIO UMA VIDA QUE AMO

"Não mudo a vida de ninguém", diz Louise. "Só você pode mudar a sua própria vida."

"E o que você faz?", Robert Holden pergunta.

“Eu ensino às pessoas que a mente é muito criativa e que quando você muda o seu modo de pensar, isso muda a sua vida.”

“Portanto, você ensina as pessoas a pensar”, ele responde.

“Até que alguém possa lhe mostrar a conexão entre suas experiências exteriores e seus pensamentos interiores, você será uma vítima da vida”, diz ela.

“Eles vão achar que o mundo está contra eles”, diz ele.

“Só que o mundo não está contra nós”, afirma Louise. “A verdade é que somos todos adoráveis e a Vida nos ama.”

“Essa consciência abre-nos à totalidade das possibilidades”, ele sugere.

“A totalidade das possibilidades está sempre aqui para nós”, diz Louise.

2 DE AGOSTO

O AMOR SEMPRE DISSOLVE A DOR

Meu Eu Superior me mostra a forma de viver uma vida sem dor. Estou aprendendo a responder à dor como se fosse um despertador me sinalizando para acordar para a minha sabedoria interior. Se tenho dores, começo imediatamente com meu trabalho mental. Substituo frequentemente a palavra “dor” pela palavra “sensação”. Meu corpo está tendo muitas sensações. Essa pequena mudança nas palavras me ajuda a focar minha consciência na cura, o que me ajuda a sarar muito mais rápido. Sei que, ao alterar um pouco a minha mente, meu corpo será alterado em uma direção semelhante. Eu amo meu corpo, amo minha mente e sou grata que eles estão tão intimamente relacionados.

3 DE AGOSTO

A VIDA ME APOIA DE TODAS AS FORMAS POSSÍVEIS

Dependência de qualquer coisa fora de mim é vício. Posso ser viciada em drogas e álcool, em sexo e tabaco; e posso também ser viciada em culpar as pessoas, em doenças, em dívidas, em ser vítima, em ser rejeitada. No entanto, posso ir além dessas coisas. Ser viciada é dar o meu poder a uma substância ou a um hábito. Posso sempre recuperar o meu poder. Este é o momento em que recupero o meu poder!

Eu escolho desenvolver o hábito positivo de saber que a Vida está aqui para mim. Estou disposta a me perdoar e a seguir em frente. Eu tenho um Espírito Eterno que sempre esteve comigo e agora está aqui comigo. Eu relaxo e deixo para lá, e lembro-me de respirar, enquanto liberto velhos hábitos e pratico novos hábitos positivos.

4 DE AGOSTO

APRECIO OS MEUS TEMPOS DE MEDITAÇÃO

Algumas pessoas pensam que, se meditarem, elas precisam interromper o fluxo de pensamentos em suas mentes. Não podemos parar a mente, mas podemos abrandar nossos pensamentos e deixá-los fluir. Algumas pessoas sentam-se com um bloco e um lápis e escrevem os seus pensamentos negativos porque parecem dissipar-se mais facilmente. Se nós podemos chegar a um estado em que estamos

assistindo aos nossos pensamentos fluírem – *Oh, há um pensamento de medo, e alguma raiva, agora há um pensamento de amor, e agora um desastre, há um pensamento de abandono, um pensamento de alegria* – e não lhes damos importância, nós começamos a usar nosso tremendo poder sabiamente.

Você pode começar a meditar em qualquer lugar e permitir que isso se torne um hábito. Pense na meditação como um foco no seu Poder Superior. Você se liga a si e à sua Sabedoria Interior. E pode fazer isso da forma que quiser. Algumas pessoas entram em uma espécie de meditação enquanto estão correndo ou andando. Mais uma vez, não ache que está errado por fazê-lo de forma diferente. Adoro me ajoelhar no jardim e cavar a terra. É uma grande meditação para mim.

5 DE AGOSTO

ESCOLHO MEUS PENSAMENTOS E MUDO A MINHA VIDA

Nós somos Luz. Nós somos Espírito. Todas nós somos seres maravilhosos e capazes. E é tempo de reconhecermos que criamos a nossa própria realidade. Criamos a nossa realidade com as nossas mentes. Se queremos mudar a nossa realidade, está na hora de mudarmos de ideias. Fazemos isso escolhendo pensar e falar de formas novas e positivas.

Aprendi há muito tempo que se mudasse minhas ideias, poderia mudar a minha vida. Mudar o nosso pensamento é realmente abandonar as nossas limitações. À medida que a deixamos de lado, começamos a ter consciência da infinidade da vida que nos rodeia. Começamos a entender que já somos perfeitas, plenas e completas. Cada dia fica mais fácil.

6 DE AGOSTO

SOU DIVINAMENTE GUIADA E PROTEGIDA EM TODOS OS MOMENTOS

AFIRMAÇÕES PARA O BEM-ESTAR ESPIRITUAL

O Poder que criou o mundo faz bater o meu coração.

Tenho uma ligação espiritual forte.

A Vida me apoia a cada passo.

Sinto-me em sintonia com toda a vida.

Acredito em um Deus amoroso.

Espero que a Vida esteja lá para mim.

Tenho um anjo da guarda especial.

Eu sou divinamente guiada e protegida em todos os momentos.

Estou sempre progredindo no caminho do crescimento espiritual.

Estou ligada à Sabedoria Divina.

7 DE AGOSTO

EU SOU PERFEITA

Eu acredito que antes de nascermos escolhemos nosso país, nossa cor, nossa sexualidade e o conjunto perfeito de pais para combinar com os padrões que

escolhemos para trabalhar nesta vida. Em cada vida, escolho uma sexualidade diferente. Às vezes sou um homem, às vezes, uma mulher. Às vezes sou heterossexual; às vezes, homossexual. Cada forma de sexualidade tem suas próprias áreas de realização e desafios. Às vezes, a sociedade aprova a minha sexualidade, outras vezes não. No entanto, em todos os momentos eu sou perfeita, plena e completa. A minha alma não tem sexualidade; apenas a minha personalidade é que a tem. Eu amo e valorizo cada parte do meu corpo, incluindo os meus genitais.

8 DE AGOSTO

O AMOR ESTÁ EM TODA PARTE, E EU SOU AMADA E ADORÁVEL

O Poder Universal nunca nos julga ou critica. Só nos aceita pelo nosso próprio valor e reflete as nossas crenças nas nossas vidas. Se eu quiser acreditar que a vida é solitária e que ninguém me ama, é isso que vou encontrar no meu mundo.

No entanto, se eu estiver disposta a me liberar dessa crença e afirmar para mim mesma que o amor está em toda parte, que sou amada e adorável, me agarrar a essa nova afirmação e repeti-la com frequência, ela se tornará realidade para mim. Agora, pessoas amorosas entrarão na minha vida, as pessoas que já estão na minha vida se tornarão mais amorosas comigo, e me encontrarei facilmente expressando amor aos outros.

9 DE AGOSTO

O AMOR É MEU MESTRE

O amor incondicional é o objetivo que eu acredito que viemos aqui para alcançar. Começa com autoaceitação e amor-próprio.

Não estamos aqui para agradar outras pessoas ou para viver a vida à maneira delas. Você só pode viver à sua maneira e seguir seu próprio caminho. Você veio para se realizar e expressar amor no nível mais profundo. Você está aqui para aprender, crescer, absorver e projetar compaixão e compreensão. Quando você deixa o planeta, você não leva seu relacionamento ou seu automóvel ou sua conta bancária ou seu trabalho com você. A única coisa que leva é a sua capacidade de amar!

10 DE AGOSTO

CADA RELACIONAMENTO É UM ESPELHO

As relações são espelhos de nós. O que atrairmos para nós espelhará as crenças que temos sobre relacionamentos ou as qualidades delas. As coisas que não gostamos nos nossos amigos são reflexos do que fazemos ou do que acreditamos. Não poderíamos atrair essas pessoas se a forma como elas são não complementasse de alguma maneira as nossas próprias vidas.

Quando a ligação entre amigos se torna tensa, podemos olhar para as mensagens negativas da infância para compreender por quê. Por exemplo, se temos um amigo que não é confiável e nos decepciona, precisamos olhar para dentro e ver onde somos inseguras e quando desiludimos os outros. Desse modo, precisamos realizar uma limpeza

mental da casa, removendo as mensagens negativas e aprendendo a nos aceitar para que possamos aceitar os outros.

11 DE AGOSTO

CADA EXPERIÊNCIA QUE TENHO É PERFEITA PARA O MEU CRESCIMENTO

Ninguém quer ter dores, mas se as tem, o que pode aprender com elas? De onde vem a dor? O que é que ela está tentando dizer? Vamos afirmar: "Adoro o meu corpo. Eu devolvo ao meu corpo uma saúde ótima, dando-lhe o que ele precisa em todos os níveis".

1. Quando sentir dor ou desconforto, reserve algum tempo para se acalmar. Confie que o seu Poder Superior lhe permitirá saber o que precisa ser mudado em sua vida para que você possa se livrar dessa dor.
2. Visualize um cenário natural perfeito com suas flores favoritas crescendo em abundância ao redor. Respire e sinta o cheiro do ar doce e quente que sopra suavemente no seu rosto. Concentre-se em relaxar todos os músculos do corpo.
3. Faça a si estas perguntas: "Como é que estou contribuindo com esse problema? O que é que eu preciso saber? Que áreas da minha vida precisam de mudança?". Medite sobre essas perguntas e deixe que as respostas surjam. Escreva as respostas no seu diário.
4. Escolha uma das respostas que você escreveu no Passo 3 e defina um plano de ação no qual você pode começar a trabalhar hoje.

12 DE AGOSTO

EU AJUDO A CRIAR UM MUNDO ONDE É SEGURO AMAR UNS AOS OUTROS

Podemos ajudar a criar um mundo que seja seguro amarmos uns aos outros – onde possamos ser amadas e aceitas exatamente como somos. É algo que todas nós queríamos quando éramos crianças: ser amadas e aceitas exatamente como éramos. Não quando ficarmos mais altas ou mais loiras ou bonitas, ou mais como nossa prima, irmã ou vizinha do outro lado da rua; mas ser amada e aceita exatamente como a gente era.

Nós crescemos e queremos ser amadas e aceitas exatamente como somos aqui e agora. Não vamos conseguir isso de outras pessoas a não ser que possamos sentir o mesmo de nós próprias primeiro. Quando podemos nos amar, torna-se mais fácil amar os outros. Quando nos amamos, não nos magoamos e não magoamos outras pessoas. Abandonamos todos os preconceitos e crenças de que um grupo ou outro não é bom o suficiente. Quando percebemos como somos pessoas incrivelmente bonitas, temos a resposta para a paz mundial – um mundo onde é seguro amarmos uns aos outros.

13 DE AGOSTO

A PROSPERIDADE É O MEU DIREITO DIVINO

AFIRMAÇÕES PARA A PROSPERIDADE

A prosperidade é o meu Direito Divino.

Estou constantemente aumentando minha consciência da abundância

e isso se reflete em uma renda cada vez maior.

Meu bem vem de todos os lados.

Eu mereço e aceito de bom grado a abundância

de prosperidade que flui através da minha vida.

Agora eu estabeleço uma nova consciência de sucesso.

Sei que posso ter tanto sucesso quanto decidi ter.

Alegro-me com o sucesso dos outros,

sabendo que há abundância para todos nós.

Todas as minhas necessidades e desejos

são satisfeitos antes mesmo de eu pedir.

Prosperidade de todos os tipos é atraída para mim.

14 DE AGOSTO

DESPERTEI HOJE APRECIANDO TUDO O QUE VEJO

Quando você se levanta da cama, é importante fazer um ritual que seja bom para você e dizer algo que te faça sentir-se bem. Ponha em movimento o melhor dia possível para si. Vamos afirmar: "Hoje eu crio um dia maravilhoso e um futuro maravilhoso".

1. Quando acordar de manhã e abrir os olhos, diga estas afirmações para si: "Bom dia, cama. Obrigada por estar tão confortável. Eu te

amo. Este é um dia abençoado. Tudo está bem. Tenho tempo para tudo o que preciso fazer hoje".

2. Agora, separe mais alguns minutos para relaxar e deixar essas afirmações fluírem em sua mente, depois as sinta em seu coração e no resto do seu corpo.
3. Quando estiver pronta para se levantar, vá ao espelho do banheiro. Olhe profundamente nos seus olhos. Sorria para aquela pessoa bonita, feliz e descontraída que olha para você!
4. Enquanto se olha no espelho, diga estas afirmações: "Bom dia, [Nome]. Eu te amo. Eu te amo de verdade, muito! Há grandes experiências que nos esperam hoje". E depois diga algo simpático a si: "Está linda hoje. Você tem o melhor sorriso. Te desejo um dia fantástico hoje".

15 DE AGOSTO

EU AMO E CUIDO DA MINHA CRIANÇA INTERIOR

Não podemos nos amar e aceitar uns aos outros até que amemos e aceitemos aquela criança perdida dentro de nós. Que idade tem a criança perdida dentro de você? Três, quatro, cinco anos? Normalmente, a criança tem menos de cinco anos de idade, porque isso é geralmente quando ela se desliga da necessidade de sobreviver.

Pegue a sua criança pela mão e ame-a. Crie uma vida maravilhosa para você e sua criança. Diga a você mesma: "Estou disposta a aprender a amar a minha criança interior. Estou disposta". O Universo responderá. Você encontrará maneiras de curar sua criança e a si. Se quisermos nos curar, devemos estar dispostas a sentir os nossos sentimentos e nos mover por meio deles para o outro lado, para a

cura. Lembrem-se de que nosso Poder Superior está sempre disponível para nos apoiar em nossos esforços.

16 DE AGOSTO

MOVO-ME COM FACILIDADE PELO TEMPO E ESPAÇO

Sempre tive uma réstia de teimosia dentro de mim. Mesmo agora, às vezes, quando decido fazer uma mudança em minha vida, essa teimosia pode vir à tona e minha resistência em mudar meu pensamento é forte. Posso tornar-me temporariamente hipócrita, aborrecida e retraída.

Sim, isso ainda continua dentro de mim mesmo depois de todos esses anos de trabalho. É uma das minhas lições. No entanto, quando isso acontece, sei que estou atingindo um ponto de mudança importante. Toda vez que decido fazer uma mudança na minha vida, buscando liberar algo mais, vou cada vez mais fundo em mim mesma para fazer isso.

Cada velha ideia deve ceder para ser substituída por um novo pensamento. Algumas são fáceis, outras são como tentar levantar uma pedra com uma pena. Quanto mais tenazmente eu me agarro a uma velha crença quando digo que quero fazer uma mudança, mais sei que essa é uma crença importante para me libertar. É só aprendendo essas coisas que posso ensinar aos outros.

17 DE AGOSTO

EU ENTRO E ME CONECTO COM A MINHA INTELIGÊNCIA SUPERIOR

A meditação é uma forma de contornar a tagarelice da mente para ir aos níveis mais profundos, para se conectar com a Sabedoria Interior. Somos dignas de ter um tempo todos os dias para entrar em contato com a voz interior, para ouvir as respostas que vêm do Mestre Interior. Se não o fizermos, operaremos apenas com 5 a 10 por cento do que está realmente disponível para nós.

Há muitos métodos de aprender a meditar. Há todo tipo de aulas e livros. Pode ser tão simples como se sentar em silêncio com os olhos fechados por um curto período. Lembre-se de que a meditação é apenas uma forma de entrar em contato com sua própria Orientação Interior. Enquanto estamos conectadas com essa orientação à medida que seguimos nosso dia, fica mais fácil nos conectarmos conscientemente quando nos sentamos silenciosamente e escutamos.

18 DE AGOSTO

EU CRIO APENAS EXPERIÊNCIAS ALEGRES NO MEU MUNDO AMOROSO

É emocionante ter pessoas, lugares e coisas maravilhosas em nossas vidas. No entanto, devemos deixar claro que essas coisas não nos "fazem felizes". Só nós podemos "nos fazer felizes". Só nós podemos ter pensamentos capazes gerar paz e alegria. Nunca dê energia a uma pessoa ou fonte externa. Faça-se feliz, e todo o bem fluirá para você em grande abundância.

19 DE AGOSTO

EU SOU UMA COM O PODER QUE ME CRIOU

Há um poder infinito no universo, e esse poder está exatamente onde eu estou. Não estou perdida, nem sozinha, nem abandonada, nem desamparada. Eu sou uma com o Poder que me criou. Se há alguma crença dentro de mim que negue esta verdade, eu a apago aqui e agora. Sei que sou uma expressão divina e magnífica da Vida. Eu sou uma com a Sabedoria Infinita, Amor e Criatividade. Eu sou um exemplo de saúde e energia vibrantes. Sou amorosa e amada. Sou pacífica. Este dia é uma expressão gloriosa da Vida. Cada experiência que tenho é alegre e amorosa. Abençoo com amor divino meu corpo, meus animais de estimação, minha casa, meu trabalho e cada pessoa com quem entro em contato hoje. Este é um grande dia, e regozijo-me com ele! E assim que deve ser!

20 DE AGOSTO

EU SOU UM ÍMÃ PARA MILAGRES

Um bem desconhecido e inesperado está vindo na minha direção hoje. Sou muito mais do que regras e regulamentos – restrições e limitações. Eu mudo minha consciência, perdoo aqueles que preciso perdoar e milagres de cura acontecem.

Dentro de cada estabelecimento médico há pessoas que são iluminadas e estão em um caminho espiritual. Agora, atraio essas pessoas para mim onde

quer que eu esteja. Minha atmosfera mental de amor, aceitação e perdão é um ímã para pequenos milagres a cada momento do dia. Aonde quer que eu esteja, há uma atmosfera de cura, e ela abençoa e traz paz para mim e para todos aqueles ao meu redor.

21 DE AGOSTO

O AMOR DO UNIVERSO ME ENVOLVE E ME ABRIGA

Eu estou firme e segura ao me conectar com a Única Inteligência Infinita, o Poder Eterno que me criou e tudo o mais que existe em todo o Universo. Sinto este Poder dentro de mim. Todos os nervos e as células do meu corpo reconhecem este Poder como bom. A realidade do meu ser está sempre conectada com o Poder que me criou, independentemente do que qualquer religião me diz. A salvadora da minha vida está dentro de mim. Como eu me aceito e sei que sou boa o suficiente, me abro para o poder de cura do meu próprio amor. O amor do Universo está ao meu redor e reside em mim. Sou digna deste amor. O amor agora flui através da minha vida. Encontre uma palavra de Deus que o apoie.

22 DE AGOSTO

AMAR OS OUTROS É FÁCIL QUANDO EU ME AMO E ME ACEITO

Todo o trabalho importante que fazemos é sobre nós. Querer que seu cônjuge mude é uma forma sutil de manipulação, um desejo de ter poder sobre ele ou ela. Pode até ser hipocrisia, porque está dizendo que você é melhor do que a outra pessoa. Permita que seus parceiros na vida sejam como eles escolheram ser. Encoraje seu autoconhecimento, autodescoberta, amor-próprio, autoaceitação e autoestima.

23 DE AGOSTO

EU ME LOUVO POR COISAS GRANDES E PEQUENAS

Hoje você vai aprender a romper o hábito do julgamento e da autocrítica, e a ir além da necessidade de se humilhar.

1. Faça uma lista de cinco itens que você se critica.
2. Ao lado de cada item, escreva a data em que você começou a se criticar por isso em particular. Se não se lembra da data exata, tente encontrar algo aproximado.
3. Está espantado com o tempo que anda implicando consigo mesma? Esse hábito de autocrítica não produziu nenhuma mudança positiva, certo? A crítica não funciona! Só te faz se sentir mal. Por isso, esteja disposta a parar com isso.
4. Mude cada uma das cinco críticas da sua lista para uma afirmação positiva.

24 DE AGOSTO

ESTOU APRENDENDO A SER MAIS CRIATIVA A CADA DIA

Você nunca poderá se expressar criativamente se achar ou disser que você é uma desastrada. Se você diz "Eu não sou criativa", essa afirmação será verdadeira para você enquanto continuar a usá-la. Há uma criatividade inata fluindo através de você, e se deixá-la sair, ela vai surpreendê-la e encantá-la. Você está ligada ao fluxo criativo de energia no Universo. Algumas pessoas podem se expressar mais criativamente do que outras, porém todas podem fazer isso.

Criamos as nossas vidas todos os dias. Cada uma de nós tem talentos e habilidades únicas. Infelizmente, muitas de nós convivemos com adultos bem-intencionados que sufocaram essa criatividade quando eram crianças. Tive um professor que uma vez me disse que eu não podia dançar porque era muito alta. Disseram a um amigo que não sabia desenhar porque ele desenhou a árvore errada. É tudo tão bobo! Éramos crianças obedientes e acreditávamos nas mensagens. Agora podemos ir além delas.

25 DE AGOSTO

MEU TRABALHO É EXPRESSAR A DEUS

Meu trabalho é expressar. Sei Deus. Alegro-me com esse trabalho. Dou graças por cada oportunidade de demonstrar o poder da Inteligência Divina para trabalhar através de mim. Sempre que me é apresentado um desafio, eu sei que é uma oportunidade de Deus, meu empregador; e calo meu intelecto, volto-me para dentro, e espero por palavras positivas para preencher minha

mente. Aceito essas abençoadas revelações com alegria e sei que sou digna da minha justa recompensa por um trabalho bem-feito.

Em troca dessa posição excitante, sou compensada abundantemente. Meus companheiros de trabalho – toda a humanidade – são trabalhadores apoiadores, amorosos, alegres, entusiasmados e poderosos no campo do desenvolvimento espiritual, quer eles escolham estar cientes disso ou não. Eu os vejo como expressões perfeitas da Mente Única aplicando-se diligentemente em seus trabalhos. Trabalhando para esse Assistente Principal de Operações invisível, porém sempre presente, o Presidente Soberano do Conselho, sei que a minha atividade criativa provoca abundância financeira, pois o trabalho de expressar a Deus é sempre recompensado.

26 DE AGOSTO

EU ABENÇOO E PROSPERO TODOS NO MEU MUNDO, E TODOS NO MEU MUNDO ME ABENÇOAM E ME PROSPERAM

Sua consciência de prosperidade não depende do dinheiro; seu fluxo de dinheiro depende de sua consciência de prosperidade. Quanto mais você der, mais receberá na sua vida.

Eu amo a visualização de estar na praia olhando para o vasto oceano, sabendo que esse oceano é a abundância que está disponível para mim. Olhe para as suas mãos e veja que recipiente está segurando. É uma colher de chá, um dedal com um buraco, um copo de papel, um copo, uma xícara, um jarro, um balde, uma banheira, ou talvez você tenha um oleoduto ligado a esse oceano de abundância? Olhe ao seu redor e observe que não importa quantas pessoas existem ou que tipo de recipiente elas têm, há abundância para todos. Você não pode roubar do outro e eles não podem roubar você. E, de modo algum,

pode-se drenar o oceano até secar. Seu recipiente é a sua consciência, e pode sempre ser trocado por outro maior. Faça esse exercício muitas vezes para obter os sentimentos de expansão e oferta ilimitada.

27 DE AGOSTO

EU VEJO O PLANETA CURADO E PLENO

Venha comigo e veja a nós e ao nosso planeta de formas novas e poderosas.

Imagine um mundo onde todos tenham dignidade, onde todos, independentemente da raça ou nacionalidade, se sintam fortalecidos e seguros.

Veja crianças em todos os lugares sendo valorizadas e amadas, pois todo abuso infantil desaparece. Veja as escolas usando seu precioso tempo para ensinar às crianças coisas importantes, como: se amar, ter bons relacionamentos, ser pais, lidar com dinheiro e ter segurança financeira.

Veja todas as pessoas doentes curadas, o mal-estar tornando-se uma coisa do passado e médicos aprendendo a manter as pessoas saudáveis e vivas.

Em todo o mundo, veja todas as pessoas desfrutando de paz e abundância, com harmonia entre elas. Ao baixarmos nossas armas e abrirmos nossos corações, vemos julgamento, crítica e preconceito se tornando antiquados e desaparecendo.

Veja o planeta, nossa Mãe Terra, curado e completo, desastres naturais se dissipando, enquanto a terra respira um suspiro de alívio e a paz reina.

Pense em outras coisas positivas que você gostaria de ver acontecendo neste planeta. Enquanto continuam a manter essas ideias em suas mentes e as visualizam, estão ajudando a criar um mundo seguro e amoroso.

28 DE AGOSTO

ESTAMOS SEMPRE SEGURAS; É SÓ UMA CHANCE

Querida amiga, aqui estão alguns pensamentos que tenho sobre o processo perfeitamente normal e natural de deixar o planeta – um processo pelo qual todas nós passaremos. Quanto mais pacíficas pudermos ser com essa experiência, mais fácil será. Eis o que sei:

Estamos sempre seguras.
É só mudança.
A partir do momento em que nascemos,
nos preparamos para sermos abraçadas novamente pela Luz.
Posicione-se para uma paz completa.
Os anjos te rodeiam.
Eles estão te guiando em cada passo do caminho.
No entanto, você escolhe que a sua saída será perfeita para você.
Tudo acontecerá na sequência tempo-espacial perfeita.
Este é um tempo de alegria e de regozijo.
Você está a caminho de casa, como todas nós.

29 DE AGOSTO

ESTOU EM UMA VIAGEM INTERMINÁVEL PELA ETERNIDADE

No infinito da vida, tudo é perfeito, pleno e completo. O ciclo da Vida também é perfeito, pleno e completo. Há um tempo de início, de crescimento, de ser, de murchar ou esgotar e de ir embora. Tudo isso faz parte da perfeição da Vida. Sentimos como normal e natural e, embora por vezes entristecidas, aceitamos o ciclo e os seus ritmos.

Às vezes, há uma interrupção súbita e abrupta no meio do ciclo. Sentimo-nos derrubadas e ameaçadas. Alguém morreu muito jovem ou algo foi esmagado e quebrado. Muitas vezes, pensamentos que criam dor nos lembram nossa mortalidade – nós também temos um final em nosso ciclo. Vamos viver a sua plenitude, ou também teremos um final antecipado?

A vida está sempre mudando. Não há princípio nem fim, apenas um ciclo constante de substâncias e experiências. A vida nunca está parada, estática ou velha, pois cada momento é sempre novo e fresco. Cada final é um novo ponto de partida.

30 DE AGOSTO

EU CONFIO EM MEU CORPO PARA ME GUIAR

As seguintes afirmações são ótimas maneiras de fazer com que seu corpo saiba que você está ouvindo. Use-as para trabalhar com o espelho e durante todo o dia:

Ouço com amor as mensagens do meu corpo.
Confio no meu corpo para me guiar.

Aprecio a sabedoria do meu corpo.
É seguro ouvir meu corpo e minha intuição.
A Vida me ama. Meu corpo me adora.
Sou sempre guiada e protegida.
Eu sei o que é verdade para mim.
Reconheço o meu verdadeiro valor.
Eu me alimento tomando novas ideias.
A Vida fornece tudo o que preciso.
Olá, corpo, podemos mudar.
Quero te ouvir, vamos ser amigos. Quero te amar.

31 DE AGOSTO



SETEMBRO

ESTE É UM NOVO DIA E EU SOU UM NOVO EU

No infinito da vida onde estou,
tudo é perfeito, pleno e completo. A minha vida é sempre nova.
Cada momento da minha vida é novo, fresco e essencial.
Uso as afirmações para criar exatamente o que quero.
Este é um novo dia. Eu sou uma nova eu.
Eu penso diferente. Eu falo de forma diferente. Eu ajo de forma diferente.
Outros me tratam de forma diferente.
Meu novo mundo é um reflexo do meu novo pensamento.
É uma alegria e um prazer plantar novas sementes,
pois sei que elas se tornarão minhas novas experiências.
Está tudo bem no meu mundo.

1º DE SETEMBRO

MEU MELHOR RELACIONAMENTO É AQUELE QUE TENHO COMIGO

Os relacionamentos são maravilhosos, e os casamentos são maravilhosos, porém todos são temporários porque chega um momento em que terminam. A única pessoa com quem estou para sempre sou eu. Minha relação comigo é eterna, por isso sou a minha melhor amiga. Passo um pouco de tempo todos os dias ligada ao meu coração. Eu me acalmo e sinto meu próprio amor fluindo através do meu corpo, dissolvendo medos e culpa. Sinto literalmente

o amor mergulhado em cada célula do meu corpo. Sei que estou sempre ligada a um Universo que me ama e a todos os outros incondicionalmente. Este Universo incondicionalmente amoroso é o Poder que me criou e está sempre aqui para mim. Como eu crio um lugar seguro em mim para o amor, atraio pessoas amorosas e experiências amorosas. Está na hora de largar as minhas "crenças" sobre como as relações devem ser.

2 DE SETEMBRO

EU FLUO COM A VIDA

Você é divinamente guiada pelo Espírito em todos os momentos. Saiba que o Espírito não comete erros. Quando há um forte desejo dentro de você de expressar ou criar algo, saiba que esse sentimento é o descontentamento divino. Seu desejo é o seu chamado – e não importa o que seja, se você for com ele, será guiada, protegida e assegurada do sucesso. Quando um propósito ou caminho é colocado diante de você, tem a escolha de apenas confiar e deixá-lo fluir ou permanecer preso no medo. Confiar na perfeição que reside em você é a chave. Sei que pode ser assustador! Todos temos medo de alguma coisa, todavia você pode seguir em frente, de qualquer forma. Lembre-se de que o Universo te ama e quer que você tenha sucesso em tudo o que faz.

Você se expressa criativamente a cada momento de cada dia. Está sendo você mesma à sua maneira. Sabendo disso, agora, você pode liberar qualquer crença mental falsa que não seja criativa e avançar com cada projeto que vier à mente.

3 DE SETEMBRO

VIVO EM UM UNIVERSO ABUNDANTE

Nossa busca por dinheiro deve contribuir para a qualidade das nossas vidas. Se não for assim – isto é, se odiarmos o que fazemos para conseguir dinheiro –, ele será inútil. Prosperidade envolve a qualidade de nossas vidas, bem como qualquer quantidade de dinheiro que possuímos.

Prosperidade não é definida apenas pelo dinheiro; ela engloba tempo, amor, sucesso, alegria, conforto, beleza e sabedoria. Por exemplo, você pode se sentir sem tempo. Se você se sente apressada, pressionada e comprimida, então seu tempo está mergulhado na pobreza. Todavia, se você sente que tem todo o tempo de que precisa para terminar qualquer tarefa e está confiante de que pode terminar qualquer trabalho, você será próspera quando se trata de tempo.

Saiba que quaisquer que sejam suas crenças, elas podem ser mudadas neste momento. O Poder que vos criou deu-vos o poder de criar as vossas próprias experiências. Você pode mudar!

4 DE SETEMBRO

EU TENHO TODO O TEMPO DO MUNDO

O tempo é exatamente o que quero que seja. Se eu optar por me sentir apressada, o tempo acelera e não tenho o suficientemente. Se eu escolher

acreditar que há sempre tempo suficiente para fazer as coisas que quero fazer, o tempo diminui a velocidade e realizo o que me propus a fazer. Se eu me encontrar presa no trânsito, imediatamente afirmo que todos nós, motoristas, estamos fazendo o nosso melhor para chegar o mais rápido possível. Eu respiro fundo, abençoo os outros motoristas com amor e sei que chegarei ao meu destino no momento certo.

Quando podemos ver a perfeição de cada experiência, nunca somos apressadas ou atrasadas. Estamos no lugar certo na hora certa e tudo está bem.

5 DE SETEMBRO

SOU MERECEDORA DE ABUNDÂNCIA

Todas as pessoas podem tomar decisões para mudar os hábitos relacionados com a má saúde financeira. Primeiramente, concentre-se em sentir-se merecedora e digna de abundância para poder convidar e receber mais prosperidade em sua vida. É possível usar afirmações como:

Aceito com gratidão todo o bem que tenho na minha vida agora.
A Vida me ama e me sustenta.
Confio na Vida para cuidar de mim.
Sou digna de abundância.
A Vida sempre satisfaz as minhas necessidades.
Abundância flui para a minha vida de maneira surpreendente todos os dias.
Meus rendimentos estão constantemente aumentando.
Eu prospero aonde quer que vá.

6 DE SETEMBRO

TODOS OS MEUS RELACIONAMENTOS ESTÃO ENVOLVIDOS EM UM CÍRCULO DE AMOR

Envolva a sua família em um círculo de amor, quer seus familiares estejam vivos ou não. Inclua seus amigos, entes queridos, cônjuge, todos do seu trabalho e seu passado e todas as pessoas que você gostaria de perdoar e não sabe como. Afirme que você tem relações maravilhosas e harmoniosas com todos e que há respeito mútuo e carinho.

Saiba que você pode viver com dignidade, paz e alegria. Deixe esse círculo de amor envolver todo o planeta e deixe seu coração se abrir para que haja um espaço de amor incondicional dentro de você. Você é merecedora de amor. Você é linda. Você é poderosa. E é assim que deve ser.

7 DE SETEMBRO

EU ME LIBERTO DO PASSADO E SOU LIVRE

Não importa se sua primeira infância foi a melhor ou a pior, você – e só você – está no comando de sua vida agora. Você pode usar seu tempo culpando seus pais ou o ambiente onde foi criada, mas tudo o que está fazendo é deixando-a presa em padrões de vítima. Isso nunca ajuda a receber o bem que você diz que quer.

O amor é a maior apagador que conheço. O amor apaga até mesmo as memórias mais profundas e dolorosas, porque ele vai mais fundo do que qualquer outra coisa. Se suas imagens mentais do passado são muito fortes e você continua afirmando "É tudo culpa deles", você fica presa. Quer uma vida de dor ou de alegria? A escolha e o poder estão sempre dentro de você. Olhe nos seus olhos e ame a si e à criança que está aí dentro.

8 DE SETEMBRO

CADA PENSAMENTO QUE TENHO ESTÁ CRIANDO O MEU FUTURO

É meu profundo desejo que o tópico "Como seus pensamentos funcionam" fosse a primeira matéria ensinada na escola. Nunca entendi a importância de as crianças memorizarem datas das guerras. Parece um desperdício de energia mental. Em vez disso, poderíamos ensinar-lhes assuntos importantes como: Como Funciona a Mente, Como Cuidar as Finanças, Como Investir Dinheiro e Ter Segurança Financeira, Como Ser Pai/Mãe, Como Criar Bons Relacionamentos e Como Criar e Manter Autoestima e Autoconfiança.

Você consegue imaginar como seria toda uma geração de adultos se tivessem sido ensinadas essas matérias na escola com o currículo regular? Pense como essas verdades se manifestariam. Teríamos pessoas felizes e sentindo-se bem consigo mesmas. Teríamos pessoas sentindo-se confortáveis financeiramente e que enriqueceriam a economia investindo seu dinheiro de forma sensata. Eles teriam boas relações com todos, e se sentiriam confortáveis com o papel de pais e criariam outra geração de crianças que se sentiriam bem consigo

próprias. No entanto, dentro de tudo isso, cada pessoa permaneceria um indivíduo expressando sua própria criatividade.

9 DE SETEMBRO

TENHO O PODER DE MUDAR MEUS PENSAMENTOS, PORTANTO ME CONCENTRO NO AMOR

A vida é realmente muito simples. O que damos, recebemos de volta. Cada pensamento que temos está criando o nosso futuro.

É apenas um pensamento, e um pensamento pode ser mudado. Acredito que isso também é verdade para a sua saúde.

Criamos todas as chamadas doenças em nosso corpo, e temos o poder de mudar nossos pensamentos e começar a dissolvê-los.

Libertar ressentimentos e pensamentos negativos ajudará a dissolver até mesmo as condições de saúde mais "incuráveis".

Quando você não sabe mais o que fazer, concentre-se no amor. Amar a si mesma faz você se sentir bem, e boa saúde é realmente sobre se sentir bem.

Quando nos amamos de verdade, tudo na nossa vida funciona, incluindo a nossa saúde.

10 DE SETEMBRO

ESTOU EM CASA NO UNIVERSO

A nova energia do planeta é amorosa. Passo o tempo, todos os dias, abrindo minha mente e meu coração para sentir uma ligação com todas as pessoas. Não importa onde nasci ou cresci, não importa a cor da minha pele ou a religião em que fui criada, tudo e todos estão conectados ao Poder Único; a partir de tudo isso, nossas necessidades são atendidas.

Tenho uma comunicação calorosa, amorosa e aberta com todos os membros da minha família terrena. Há aqueles que olham para a vida de forma muito diferente; há os mais novos, os mais velhos, os homossexuais, os heterossexuais, os de cor da pele diferente. Sou um membro da comunidade da Terra. As diferenças de opinião são maravilhosas, coloridas variedades de expressão; não há motivo para tomar partido ou briga. Como eu anulo o preconceito em mim, todo o planeta é abençoado.

Hoje meu coração se abre um pouco mais, enquanto trabalho para criar um mundo onde é seguro para nós nos amarmos uns aos outros.

11 DE SETEMBRO

EU ESTOU AQUI PARA AMAR O MUNDO

"Estamos aqui para ser um espelho amoroso para o mundo", diz Louise. Quanto mais nos amamos, menos projetamos nossa dor no mundo. Quando paramos de nos julgar, naturalmente julgamos menos os outros. Quando paramos de nos atacar, não atacamos os outros. Quando paramos de nos rejeitar, paramos de acusar os outros de nos magoarem. Quando começamos a nos amar mais, tornamo-nos mais felizes, menos blindadas e mais abertas. À medida que amamos a nós mesmas, naturalmente amamos mais os outros. "O amor-próprio é o maior presente porque o que você dá a si é experimentado pelos outros", afirma Louise.

O amor é sempre partilhado. É um dom, como a verdadeira felicidade e sucesso. Acaba por beneficiar a você e aos outros. "Quando penso em amor, gosto de me visualizar em um círculo de luz", ela diz. "Esse círculo representa o amor, e vejo-me rodeada de amor. Uma vez que sinto esse amor no meu coração e no meu corpo, vejo o círculo se expandindo para preencher o ambiente, e cada centímetro quadrado da minha casa, do bairro, da cidade, do país, do planeta e, por fim, do Universo. É assim que o amor é para mim. É assim que o amor funciona."

12 DE SETEMBRO

O AMOR QUE CRIO PARA MIM AGORA FICA COMIGO PARA O RESTO DA MINHA VIDA

É crucial para o nosso próprio bem-estar amar e apreciar constantemente os seres magníficos que somos. Nosso corpo, ou o *terno* que escolhemos usar nesta vida, é uma invenção maravilhosa. É perfeito para nós. A inteligência dentro de nós bate nossos corações, traz respiração ao nosso corpo e sabe curar um corte ou um osso quebrado. Tudo o que se passa no nosso corpo é milagroso. Se honrássemos e apreciássemos cada parte do nosso corpo, nossa saúde melhoraria muito.

Se há alguma parte do seu corpo com a qual você não está feliz, trabalhe um mês continuamente, colocando amor nessa área. Diga literalmente ao seu corpo que o adora. Você pode até pedir desculpa por tê-lo odiado no passado. Esse exercício pode parecer simplista, mas funciona. Ame-se por dentro e por fora.

O amor que você cria para si agora ficará com você para o resto da vida. Assim como aprendemos a nos odiar, também podemos

aprender a nos amar. Só é preciso boa vontade e um pouco de prática.

13 DE SETEMBRO

QUANTO MAIS AMO O MEU CORPO, MAIS SAUDÁVEL ME SINTO

AFIRMAÇÕES PARA PREPARAR REFEIÇÕES

Planejar refeições saudáveis é uma alegria.

Tenho tudo o que preciso para me ajudar a preparar refeições deliciosas e nutritivas.

Sou grata por escolher alimentos que sustentam a minha melhor saúde.

Posso facilmente fazer uma refeição nutritiva e deliciosa.

Adoro passar tempo na cozinha!

Eu mereço o tempo e o dinheiro que invisto na minha saúde.

Olá, corpo, o que te alimentaria hoje?

Eu amo selecionar alimentos que trabalham em harmonia com você, corpo.

Sou tão sortuda que posso escolher alimentos saudáveis para a minha família.

Minha família adora comer comida saudável.

As crianças adoram experimentar novas comidas.

Estou aprendendo coisas novas que curam o meu corpo um passo de cada vez.

Sempre que preparo um alimento, sou nutrida

pela minha ligação com a natureza e outros seres.

Estou disposta a aproveitar este tempo para me alimentar.

14 DE SETEMBRO

MINHA CRIANÇA INTERIOR QUER CRESCER E FLORESCER

Apresente-se à sua criança interior. Encontre tempo para segurar essa criança em seus braços e diga o quanto ela está segura e é amada. Estou muito orgulhosa por você ter dado esse enorme passo para se amar.

1. Encontre uma foto sua quando criança em um momento em que estava verdadeiramente feliz. Talvez você tenha uma foto tirada em sua festa de aniversário ou enquanto estava fazendo algo com amigos ou visitando um de seus lugares favoritos.
2. Cole essa foto no espelho do banheiro.
3. Fale com essa criança vibrante e feliz na foto. Diga a ela o quanto você quer voltar a se sentir assim. Converse com sua criança interior sobre seus verdadeiros sentimentos e o que está te segurando.
4. Diga essas afirmações para si: "Estou disposta a abandonar todos os meus medos. Estou a salvo. Eu amo a minha criança interior. Eu me amo. Estou feliz. Estou satisfeita. Eu sou amada".
5. Repita essas afirmações 10 vezes.

15 DE SETEMBRO

O AMOR-PRÓPRIO ME AJUDA A FAZER MUDANÇAS POSITIVAS FACILMENTE

Há um incrível poder e inteligência dentro de você constantemente respondendo aos seus pensamentos e palavras. Conforme você aprende a controlar sua mente pela escolha consciente dos pensamentos, você se alinha com esse poder.

Não pense que a sua mente está no controle. Você está no controle da sua mente. Você usa a sua mente. Você pode parar de ter velhos pensamentos.

Quando seu velho pensamento tenta voltar e dizer "É tão difícil mudar", assuma o controle mental. Diga à sua mente: "Agora eu escolho acreditar que está ficando mais fácil para eu fazer mudanças". Você pode ter que ter essa conversa com sua mente várias vezes para que ela reconheça que você está no controle e que o que diz vai acontecer.

16 DE SETEMBRO

EU ME AMO TOTALMENTE NO PRESENTE

Muitas de nós viemos de lares disfuncionais. Transmitimos muitos sentimentos negativos sobre quem somos e nossa relação com a vida. Nossa infância pode ter sido cheia de abuso, e talvez esse abuso tenha continuado em nossas vidas adultas. Quando aprendemos cedo sobre medo e abuso, muitas vezes continuamos a recriar essas experiências à medida que crescemos. Podemos ser duras conosco, interpretando a

falta de amor e afeto para provar que somos más e merecemos tal abuso. Precisamos perceber que temos o poder de mudar tudo isso.

Todos os eventos que experimentamos em nossa vida até o momento foram criados por nossos pensamentos e nossas crenças do passado. Não queremos olhar para o nosso passado com vergonha. Queremos olhar para o passado como parte da riqueza e plenitude da vida. Sem isso, não estaríamos aqui hoje. Não há razão para nos punirmos porque não fizemos melhor. Fizemos o melhor que sabíamos. Sobrevivemos muitas vezes a circunstâncias terríveis. Agora podemos liberar o passado em amor e ser gratas por ele nos ter trazido essa nova consciência.

17 DE SETEMBRO

MEU OBJETIVO É ME AMAR MAIS HOJE DO QUE ONTEM

O passado só existe nas nossas mentes e na forma como escolhemos olhar para ele. Este é o momento que estamos vivendo. Este é o momento que estamos sentindo. Este é o momento que estamos experimentando. O que estamos fazendo agora é preparar o terreno para amanhã. Desse modo, este é o momento de tomar a decisão. Não podemos fazer nada amanhã, e não podemos fazer pelo ontem. Só o podemos fazer hoje. O que é importante é o que estamos escolhendo pensar, acreditar e dizer agora mesmo.

À medida que aprendemos a nos amar e a confiar no nosso Poder Superior, tornamo-nos cocriadoras do Espírito Infinito de um mundo amoroso. Nosso amor por nós mesmas nos eleva de vítimas a vencedoras. Nosso amor por nós atrai experiências maravilhosas.

18 DE SETEMBRO

EU ACREDITO NO PODER DO AMOR

O amor é mais profundo do que a violência. O amor vive no coração de cada ser humano na Terra. Onde quer que haja violência, o amor é o ponto mais profundo que tenta ser ouvido. Estou aprendendo a ouvir esse grito silencioso em cada aviso violento. Acredito nas ferramentas da minha mente e, com elas, saio da escravidão em relação às experiências negativas e entro em novas possibilidades positivas.

Muitas pessoas não foram ensinadas a usar suas mentes como instrumentos criativos, por consequência, vivem sob quaisquer crenças com as quais foram educadas. As crenças são muito poderosas. As pessoas lutam e matam para justificar e proteger suas crenças. No entanto, as crenças são apenas pensamentos, e os pensamentos podem ser mudados.

Eu me amo; portanto, não me violento mais nem a ninguém com pensamentos cruéis, críticas severas ou julgamentos severos. Eu me amo; portanto, deixo ir embora todos os pensamentos punitivos. Eu me amo; portanto, desisto do papel de vítima e do papel de vitimizador onde quer que os tenha desempenhado. Perdoo a mim e aos outros.

19 DE SETEMBRO

ESTOU ABERTA E RECEPTIVA A TUDO O QUE É BOM

Levante-se com os braços esticados e diga: “Estou aberta e receptiva a tudo o que é bom”. Como você se sente?

Agora, olhe para o espelho e diga de novo, com mais emoção.

Que tipo de sentimentos surgem por você? Sente-se liberta e feliz? Ou quer se esconder?

Respire fundo. Diga novamente: “Estou aberta e receptiva a [indique o que você está pensando/sentindo]”.

Faça este exercício todas as manhãs. É um gesto maravilhosamente simbólico que pode aumentar sua consciência de prosperidade e trazer mais coisas boas à sua vida.

20 DE SETEMBRO

ESCOLHO UM MODO DE VIDA PACÍFICO

Se quero viver em um mundo pacífico, cabe a mim garantir que eu seja uma pessoa pacífica. Não importa como os outros se comportem, mantenho a paz no meu coração. Declaro a paz em meio ao caos ou à loucura. Eu envolvo todas as situações difíceis com paz e amor. Envio pensamentos de paz a todas as partes perturbadas do mundo. Se quero que o mundo mude para melhor, preciso mudar a maneira como vejo o mundo. Agora, estou disposta a ver a vida de uma forma muito positiva. Sei que a paz começa com os meus próprios pensamentos. Como continuo a ter pensamentos pacíficos, estou ligada a pessoas que pensam da mesma maneira. Juntas, ajudaremos a trazer paz e abundância ao nosso mundo.

21 DE SETEMBRO

MEU CORPO É UM BOM AMIGO DE QUEM EU CUIDO COM CARINHO

Perdoo-me por não tratar bem o meu corpo no passado. Estava fazendo o melhor que eu podia naquele momento com a compreensão e o conhecimento que eu tinha. Agora, me preocupo o suficiente para me alimentar com o melhor que a vida tem a oferecer.

Dou ao meu corpo o que ele precisa em cada nível para o trazer até a saúde ideal. Como alimentos nutritivos com alegria. Bebo muita água pura da natureza. Encontro continuamente novas formas de me exercitar que são divertidas. Eu amo cada parte do meu corpo, por dentro e por fora. Agora, escolho os pensamentos pacíficos, harmoniosos e amorosos que criam uma atmosfera interna de harmonia para as células do meu corpo viverem. Estou em harmonia com cada parte da vida.

Meu corpo é um bom amigo de quem eu cuido muito bem. Eu sou nutrida e alimentada. Descanso bem. Durmo em paz. Acordo com alegria. A Vida é boa e eu gosto de viver. É assim que deve ser!

22 DE SETEMBRO

À MEDIDA QUE MUDO MEUS PENSAMENTOS, O MUNDO À MINHA VOLTA MUDA

Qualquer que seja o problema, ele vem de um padrão de pensamento, e os padrões de pensamento podem ser mudados!

Podem parecer verdade, podem ser verdade todos esses problemas com os quais estamos lutando e equilibrando em nossas vidas. No entanto, por mais

difícil que seja uma questão que estejamos lidando, ela é apenas um resultado externo ou o efeito de um padrão de pensamento interno.

Se você não sabe que pensamentos estão criando seus problemas, você está no lugar certo agora, porque este livro é projetado para ajudá-la a descobrir. Olhe para os problemas da sua vida. Pergunte-se: "Que tipo de pensamentos estou tendo para criar isso?".

Se você se permitir ficar em silêncio e fazer essa pergunta, sua inteligência interior lhe mostrará a resposta.

23 DE SETEMBRO

ABRO NOVAS PORTAS À VIDA

Você está no corredor da vida e atrás de você muitas portas se fecharam. As portas representam coisas que você já não faz, diz ou pensa, experiências que já não tem. À sua frente está um interminável corredor de portas, cada uma delas abrindo-se para uma nova experiência.

Conforme você avança, veja-se abrindo portas com experiências maravilhosas que gostaria de ter. Veja-se abrindo portas para a alegria, paz, cura, prosperidade e amor. Portas para a compreensão, compaixão e perdão. Portas para a liberdade. Portas para o amor-próprio e a autoestima. Tudo está aqui desde antes de você. Que porta vai abrir primeiro?

Confie que seu guia interior a está conduzindo da melhor maneira e que seu crescimento espiritual está se expandindo continuamente. Não importa que porta se abra ou se feche, você está sempre em segurança.

24 DE SETEMBRO

ESTOU PREENCHIDA EM TODAS AS ÁREAS DA MINHA VIDA

Aprenda a receber agradecendo. Aprenda a receber, pois o Universo compreende que nossa abertura para receber não se limita apenas ao desejo por prosperidade. Muito do nosso problema deriva da nossa incapacidade de receber. Podemos dar, porém é muito difícil receber.

Quando alguém te dá um presente, sorria e agradeça. Se você disser para a pessoa: "Oh, é o tamanho errado ou a cor errada", garanto que ela não lhe dará outro. Aceite com graça, e se realmente não for o correto para você, dê a alguém que possa usá-lo.

Queremos ser gratas pelo que temos para que possamos atrair mais pessoas boas para nós. Mais uma vez, se nos concentrarmos naquilo que falta, vamos atrair isso. Se estamos em dívida, temos de nos perdoar e não nos criticarmos. Precisamos nos concentrar na dívida sendo paga, fazendo afirmações e visualizações.

25 DE SETEMBRO

EU ME CONECTO COM OS TESOUROS DENTRO DE MIM

Vá para dentro de você e mude de ideias. Conecte-se com os tesouros dentro de você e use-os. Quando nos conectarmos com os tesouros

internos, os traremos à vida a partir da grandeza do nosso ser. Conecte-se com seus tesouros *todos os dias*.

Trate-se de forma especial, como se fosse uma amiga amada. Marque um encontro consigo uma vez por semana. Vá a um restaurante, assista a um filme, vá a um museu ou pratique um esporte que você particularmente gosta. Vista-se para esse evento. Coma os melhores pratos. Vista as suas melhores roupas. Não guarde as coisas boas para os outros; seja a sua própria companhia. Deixe-se mimar, mime-se.

Seja grata pela vida. Faça atos ocasionais de bondade. Pague algo para os outros. Em um banheiro público, arrume e torne-o agradável para a próxima pessoa. Recolha o lixo na praia ou em um parque. Dê uma flor a um estranho. Diga a alguém o quanto gosta dele ou dela. Leia para alguém solitário. Os atos de bondade fazem-nos sentir bem.

26 DE SETEMBRO

APRECIO O BELO MUNDO EM QUE VIVO

A Terra é uma mãe sábia e amorosa. Ela fornece tudo o que podemos querer. Todas as nossas necessidades são supridas. Há água, comida, ar e companhia. Temos uma variedade infinita de animais, vegetação, pássaros, peixes e uma beleza incrível. Tratamos este planeta muito mal nos últimos anos. Temos usado os nossos valiosos recursos. Se continuarmos a desperdiçar o planeta, não teremos onde viver.

Comprometi-me a cuidar com amor e a melhorar a qualidade de vida neste mundo. Meus pensamentos são claros, amorosos e comprometidos. Expresso atos aleatórios de bondade sempre que posso. Reciclo, adubo o jardim orgânico e melhoro a qualidade do solo. É o meu planeta e ajudo a torná-lo um lugar melhor para viver. Passo tempo tranquila todos os dias imaginando

ativamente um planeta pacífico. Imagino as possibilidades de um ambiente limpo e saudável.

Imagino os governos do mundo trabalhando juntos para equilibrar seus orçamentos e lidar com o dinheiro de forma justa. Vejo todas as pessoas no planeta abrindo seus corações e suas mentes e trabalhando juntas para criar um mundo seguro para nas amarmos uns aos outros. É possível. E começa comigo.

27 DE SETEMBRO

EU REIVINDICO MEU PODER

Bem-vinda a este novo dia com os braços abertos e com amor. Sinta o seu poder. Sinta o poder da sua respiração. Sinta o poder da sua voz. Sinta o poder do seu amor. Sinta o poder do seu perdão. Sinta o poder da sua vontade de mudar.

Você é linda. Você é um ser divino, magnífico. Merece tudo de bom, não apenas um pouco, mas *tudo* de bom. Sinta o seu poder e esteja em paz com ele, pois você está segura.

28 DE SETEMBRO

ESTOU PROFUNDAMENTE GRATA À VIDA POR TODA A SUA GENEROSIDADE PARA COMIGO

Eu sou uma com a vida, e a vida me ama e me apoia. Por isso, reivindico para mim uma parte abundante da prosperidade da vida. Tenho abundância de tempo, amor, alegria, conforto, beleza, sabedoria, sucesso e dinheiro. Não sou os meus pais, nem os seus padrões financeiros. Sou minha própria eu única e escolho ser aberta e receptiva à prosperidade em todas as suas muitas formas. Sou profundamente grata à Vida por toda a sua generosidade para comigo. Minha renda aumenta constantemente e continuo a prosperar para o resto da minha vida. Esta é a verdade do meu ser, e a aceito como tal. Tudo está bem no meu mundo próspero.

29 DE SETEMBRO

HOJE APROVEITO CADA MINUTO DO QUE ESTOU FAZENDO

A cada vida, entramos sempre no meio do filme

e saímos sempre no meio do filme.

Não há tempo certo, não há tempo errado.

É só o nosso tempo.

A alma faz a escolha muito antes de chegarmos.

Nós viemos para experimentar certas lições.

Viemos para nos amar.

Não importa o que "eles" fizeram ou disseram.

Viemos para estimar a nós e aos outros.

Quando aprendermos a lição do amor, podemos partir com alegria.

Não há necessidade de dor ou sofrimento.

Sabemos que da próxima vez, aonde quer que decidamos encarna, em qualquer plano de ação

levaremos todo o amor conosco.

30 DE SETEMBRO



OUTUBRO

EU AMO QUEM SOU E TUDO O QUE FAÇO

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Eu me sustento e a Vida me sustenta.
Vejo evidências das leis espirituais trabalhando ao meu redor
e em todas as áreas da minha vida.
Reforço aquilo que aprendo de forma alegre.
Meu dia começa com gratidão e alegria.
Aguardo com entusiasmo as aventuras do dia,
sabendo que, na minha vida, "Tudo é bom".
Eu amo quem sou e tudo o que faço.
Eu sou a expressão viva, amorosa e alegre da Vida.
Está tudo bem no meu mundo.

1º DE OUTUBRO

O PONTO DE PODER ESTÁ NO MOMENTO PRESENTE

Podemos sempre mudar os nossos sistemas de crenças. Uma vez, acreditamos que o mundo era plano. Isso já não é verdade para nós. Sei que podemos mudar o que pensamos e aceitar como normal. Podemos viver vidas longas saudáveis com amor, riqueza, sabedoria e felicidade.

2 DE OUTUBRO

MEU AMOR É PODEROSO

Eu me trato como se eu fosse profundamente amada. Todos os tipos de acontecimentos vêm e vão, porém, a partir de tudo isso, o amor por mim é constante. Isso não é ser vaidosa ou convencida. As pessoas que são vaidosas ou convencidas têm muito ódio por si mesmas, porém são cobertas por uma camada de "Sou melhor do que você". O amor-próprio está simplesmente apreciando o milagre do meu próprio ser. Quando eu realmente me amo, não posso me machucar nem machucar outra pessoa. Para mim, a resposta à paz mundial é o amor incondicional. Começa com autoaceitação e amor-próprio. Já não espero mais ser perfeita para me amar. Aceito-me exatamente como sou aqui e agora.

3 DE OUTUBRO

EU SOU DIGNA DE RECEBER CURA

"Se você se colocar em uma posição em que sabe que pode ser curada, a ajuda certa virá. Logo, você tem que estar disposta a fazer o trabalho", diz Louise.

O que é preciso para se colocar em posição de atrair o que precisa para se curar?

"Primeiramente, você tem de mudar de ideia sobre o problema. Todas nós temos ideias sobre cura e como as coisas devem e não devem

funcionar. Temos de mudar o nosso pensamento de 'Não pode ser feito' para 'Pode ser feito' – só tenho de descobrir como. Eu sempre disse que a palavra *incurável* significa que não pode ser curado por nenhum meio externo no momento, assim, precisamos ir para dentro. Isso, claro, significaria mudar as ideias. Você também precisa desenvolver autoestima – precisa acreditar que é digna de ser curada. Se você pode desenvolver isso como uma forte crença e afirmação, a Vida lhe trará o que precisa para manifestar a cura".

4 DE OUTUBRO

NUNCA SOU VELHA DEMAIS PARA APRENDER E CRESCER

Nunca cometa o erro de pensar que você é muito velha para nada. A minha própria vida só começou a ter sentido aos 40 e poucos anos, quando comecei a ensinar. Aos 50 anos, criei minha editora, muito pequena. Aos 55 anos, aventurei-me no mundo dos computadores, tendo aulas e superando meu medo deles. Aos 60 anos, comecei minha primeira horta orgânica e tornei-me uma ávida jardineira orgânica que cultivava sua própria comida. Aos 70 anos, matriculei-me em uma aula de arte infantil. Alguns anos mais tarde, me formei em um curso de arte para adultos e comecei a vender meus quadros.

Depois, decidi ampliar para áreas que me assustavam e me dediquei à dança de salão. Fiz várias aulas por semana e realizei meu sonho de infância de aprender a dançar. Eu também fiz ioga e meu corpo sentiu as mudanças positivas.

É incrível aprender coisas que ainda não experimentei. Quem sabe o que pode ser feito no futuro? O que sei é que continuarei com as

minhas afirmações, expressando uma nova criatividade até o dia em que deixar este planeta.

5 DE OUTUBRO

EU ESCOLHO PENSAMENTOS POSITIVOS QUE ME FAZEM SENTIR BEM

Algumas pessoas dizem que "as afirmações não funcionam" (o que é uma afirmação em si?) quando o que elas querem dizer é que não sabem como as usar corretamente. Elas podem dizer: "Minha prosperidade está aumentando", porém, na verdade, pensam: "Oh, isso é estúpido. Eu sei que não vai funcionar". Qual afirmação vai ganhar? A negativa, é claro, porque faz parte de um modo habitual e duradouro de ver a vida. Por vezes, as pessoas dizem suas afirmações uma vez por dia e queixam-se o resto do tempo. Vai demorar muito até que as afirmações funcionem se forem feitas dessa forma. As afirmações queixosas sempre ganharão, porque há mais delas e geralmente são ditas com grande sentimento.

No entanto, dizer afirmações é apenas parte do processo. O que você faz o resto do dia e da noite é ainda mais importante. O segredo para que suas afirmações funcionem de forma rápida e consistente é preparar uma atmosfera na qual elas possam crescer. As afirmações são como sementes plantadas no solo. Solo pobre, crescimento pobre. Solo rico, crescimento abundante. Quanto mais você escolhe pensamentos que o fazem se sentir bem, mais rápido as afirmações funcionam.

6 DE OUTUBRO

MEU DIÁLOGO INTERIOR É BONDOSO E AMOROSO

Eu tenho um papel único a desempenhar na Terra, e também tenho as ferramentas para fazer o trabalho. Os pensamentos que tenho e as palavras que falo são minhas ferramentas incrivelmente poderosas. Eu as uso e gosto do que elas produzem para mim! Meditação, oração ou 10 minutos de afirmações pela manhã é maravilhoso, e obtenho melhores resultados quando sou consistente durante todo o dia. Lembro-me de que é o pensamento presente em cada momento que está moldando a minha vida. O ponto de poder, o lugar onde faço mudanças, é sempre aqui e agora. Por isso, só por um momento, analisei o pensamento que estou tendo agora. E me pergunto: "Quero que esse pensamento crie o meu futuro?".

7 DE OUTUBRO

REGOZIJO-ME COM O AMOR QUE TENHO PARA PARTILHAR

Eu ensino uma coisa, só uma coisa: ame a si mesma. Até que você se ame, você nunca saberá quem realmente é e não saberá do que realmente é capaz. Quando você se ama, você cresce. O amor ajuda você a crescer além do seu passado, da sua dor, dos seus medos, do seu ego e de todas as suas pequenas ideias sobre si. O amor é aquilo do que você é feita, e o amor a ajuda a ser quem realmente é.

8 DE OUTUBRO

EM CADA RELACIONAMENTO, HÁ UMA LIÇÃO A APRENDER E UM PRESENTE A RECEBER

Eu acredito que você escolheu seus pais antes de nascer para aprender lições valiosas. Seu Eu Superior conhecia as experiências que eram necessárias para você prosseguir no seu curso espiritual. Por isso, o que quer que tenha vindo resolver com seus pais, faça logo. Não importa o que eles dizem ou fazem, ou disseram ou fizeram, você está aqui para, enfim, se amar.

Como mães, permitam que seus filhos se amem dando-lhes espaço para que se sintam seguros para se expressarem de forma positiva e inofensiva. Lembre-se também de que, assim como nós escolhemos nossos pais, nossos filhos também nos escolheram. Há lições importantes para todas nós aprendermos.

Os pais que se amam acharão mais fácil ensinar seus filhos sobre amor-próprio. Quando nos sentimos bem conosco, podemos ensinar aos nossos filhos a autoestima pelo exemplo. Quanto mais trabalharmos para nos amarmos, mais nossos filhos perceberão que é uma coisa boa de se fazer.

9 DE OUTUBRO

MEU PADRÃO MENTAL É POSITIVO E ALEGRE

Algumas das coisas em que acreditamos são positivas e acalentadoras. Esses pensamentos nos servem bem durante toda a nossa vida, como: "Olhe para os dois lados antes de atravessar a rua".

Outros pensamentos são muito úteis no início, porém, à medida que envelhecemos, eles não são mais apropriados. *Não confie em estranhos* pode ser um bom conselho para uma criança, entretanto, para um adulto, continuar essa crença só criará isolamento e solidão.

Por que é que raramente nos sentamos e nos perguntamos: "Isso é verdade?" Por exemplo, por que acredito em coisas como "É difícil para mim aprender"?

As melhores perguntas a fazer são: "Isso é uma verdade para mim agora? De onde veio essa crença? Ainda acredito porque uma professora da primeira série me disse isso muitas vezes? Estaria melhor se esquecesse essa crença?".

10 DE OUTUBRO

O PERDÃO ME LIBERTA

Uma das maiores lições espirituais a aprender é que todos estão fazendo o melhor que podem em qualquer momento. As pessoas só podem fazer muito com a compreensão e consciência que têm. O incidente ao qual você está presa acabou. Esqueça isso. Permita-se ser livre.

1. Sente-se em frente ao espelho e feche os olhos. Respire profundamente várias vezes. Sinta-se presa na sua cadeira.
2. Pense nas muitas pessoas que te magoaram na vida. Agora, abra os olhos e comece a falar com uma delas – em voz alta. Diga algo como: "Você me magoou profundamente, porém não ficarei mais

presa ao passado. Estou disposta a te perdoar". Se ainda não consegue fazer isso, afirme: "Eu estou disposta". Sua vontade é tudo o que é preciso para te mover em direção ao perdão.

3. Respire fundo e depois diga à pessoa: "Eu te perdoo e te liberto". Respire de novo e diga: "Você é livre. Eu sou livre".
4. Repare como você se sente. Sente resistência ou alívio? Se sentir resistência, respire e afirme: "Estou disposto a libertar toda a resistência".
5. Lembre-se de que o perdão não é um evento, mas sim um processo. Talvez você precise continuar trabalhando em uma pessoa um pouco mais, aprofundando um pouco mais o perdão.

11 DE OUTUBRO

ESTOU EM PAZ COM A MINHA IDADE

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Já não escolho mais acreditar nas velhas limitações ou na falta delas,
uma vez definido o processo de envelhecimento.
Eu me regozijo com cada ano que passa.
Minha riqueza de conhecimento cresce,
e estou em contato com a minha sabedoria.
Meus últimos anos são os meus anos de tesouro.
Eu sei como me manter jovem e saudável.
Meu corpo é renovado a cada momento.
Eu sou essencial, ativa, saudável, benéfica,
plenamente viva e estou contribuindo para o meu último dia.

Agora escolho viver a minha vida a partir desta compreensão.
Estou em paz com a minha idade.

12 DE OUTUBRO

MINHA VIDA É ALEGRE E NÃO IMPORTA A IDADE QUE TENHO

AFIRMAÇÕES PARA O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Sou jovem e bonita em todas as idades.
Estou aberta a experimentar tudo o que a vida tem para oferecer.
Eu contribuo para a sociedade de maneira realizadora e produtiva.
Eu controlo as minhas finanças, a minha saúde e o meu futuro.
Eu honro e respeito as crianças e os adolescentes na minha vida.
Minha família me apoia e eu os apoio.
Sou respeitada por todos com quem estou em contato.
Honro e respeito todos os anciãos da minha vida.
Tenho todo o tempo do mundo.
Não tenho limitações.

13 DE OUTUBRO

EU SOU UM COM TODOS NO PLANETA

Não há dois poderes em conflito, ou seja, o bem e o mal. Há um Espírito Infinito e há seres humanos que têm a oportunidade de usar a inteligência, a sabedoria e as ferramentas que lhes foram dadas de várias formas. Quando você fala sobre *eles*, você está falando sobre *nós*, porque nós somos o povo, nós somos o governo, nós somos as igrejas, nós somos o planeta.

O lugar para começar a fazer mudanças é onde estamos. É muito fácil dizer: "É o diabo" ou "São eles". Não, somos sempre *nós*!

14 DE OUTUBRO

EU OLHO PARA DENTRO E AMO O QUE VEJO

Como você se ama? Antes de tudo, e o mais importante: pare com todas as críticas a si e aos outros. Aceite-se como é. Elogie-se mais sempre que puder. A crítica destrói o espírito interior; o louvor o constrói. Olhe para um espelho muitas vezes e simplesmente diga: "Eu te amo. Eu te amo de verdade". Pode ser difícil no início, porém continue a praticar e, em breve, vai querer falar e sentir o que está dizendo. Ame-se tanto quanto puder e toda a Vida espelhará esse amor de volta para você.

15 DE OUTUBRO

EU HABITO EM PENSAMENTOS POSITIVOS

O Universo leva seus pensamentos e suas palavras muito a sério e lhe dá o que você diz que quer. Sempre.

Cada pensamento positivo traz o bem para a sua vida. Todo pensamento negativo afasta o bem, mantendo-o fora do seu alcance. Quantas vezes em sua vida você quase conseguiu algo bom e parece ter sido arrancado no último momento? Se você se lembrar de como estava a sua mente nessa época, saberia a resposta. Muitos pensamentos negativos criam uma barreira contra afirmações positivas.

Você tem que dizer claramente o que quer. "Aceito a saúde perfeita agora".

"Odeio esse carro" não trará um carro novo maravilhoso porque você não está sendo claro. Mesmo que você consiga um carro novo, é provável que em breve passe a odiá-lo, pois isso é o que você tem afirmado. Se quer um carro novo, diga algo assim: "Tenho um belo carro novo que se adapta a todas as minhas necessidades".

16 DE OUTUBRO

HOJE EU ESCOLHO DAR AMOR

Honestidade é uma palavra que usamos muito, mas nem sempre entendemos o verdadeiro significado do que é ser honesto. Não tem nada a ver com moralidade ou ser bonzinho. Ser uma pessoa honesta tem pouco a ver com ser pega fazendo algo ou ir para a prisão. É um ato de amor.

O principal valor da honestidade é que tudo o que damos na vida, vamos receber de volta. A lei de causa e efeito está sempre operando em todos os níveis. Se menosprezarmos ou julgarmos os outros,

também seremos menosprezadas ou julgadas. Se estamos sempre zangadas, encontraremos raiva aonde quer que formos. O amor que temos por nós mesmas nos mantém em sintonia com o amor que a Vida tem por nós.

17 DE OUTUBRO

QUANTO MAIS ABERTA ESTOU AO AMOR, MAIS SEGURA ESTOU

Trabalhe para se amar continuamente todos os dias. Diga as suas afirmações amorosas a cada momento que puder. Demonstre o crescente amor que você tem por si. Mime-se. Mostre a você mesma como é especial. A vida é o reflexo dos sentimentos que temos dentro de nós.

À medida que você desenvolve seu senso interior de amor, a pessoa certa para compartilhar seu crescente senso de intimidade será atraída para você como um ímã.

1. Em seu diário, escreva sobre como você experimentou o amor quando criança. Você observou seus pais expressando amor e afeição? Foi criada com muitos abraços? Na sua família, o amor estava escondido atrás de brigas, choro ou silêncio?
2. Escreva 10 afirmações de amor e pratique-as em frente ao espelho. Aqui estão alguns exemplos: "Sou digna de amor", "Quanto mais me abro ao amor, mais segura estou", "Hoje, lembro-me de que a Vida me ama", "Deixei que o amor me encontrasse no momento perfeito".
3. Escreva 10 coisas que você gosta de fazer. Escolha 5 e as faça hoje.
4. Mime-se durante várias horas: compre flores para si, delicie-se com uma refeição saudável, mostre-se o quão especial você é.

5. Repita o Passo 3 todos os dias desta semana!

18 DE OUTUBRO

MEU DIA COMEÇA E TERMINA COM GRATIDÃO E ALEGRIA

Vamos aproveitar ao máximo cada momento, todos os dias, sendo gratas por todo o bem que há em nossas vidas. Se você tiver pouco na sua vida agora, tudo vai aumentar. Se tiver uma vida abundante agora, ela aumentará. Essa é uma situação em que todos ganham. Você está feliz e o Universo está feliz. A gratidão aumenta sua abundância.

Comece um diário de gratidão. Escreva algo para ser grata a cada dia. Todos os dias, diga a alguém o quanto está grata por algo. Diga aos vendedores, garçons, empregadores e empregados, amigos, família e até mesmo a estranhos. Partilhe o segredo da gratidão. Vamos contribuir para tornar este mundo um lugar de gratidão, onde todos possam dar e receber agradecidos!

19 DE OUTUBRO

CONFIO NA ORIENTAÇÃO DO UNIVERSO

No infinito da vida onde todas nós estamos, tudo é perfeito, pleno e completo. Nós nos alegramos em saber que somos uma com o Poder

que nos criou. Esse Poder ama todas as suas criações, incluindo nós. Somos as filhas amados do Universo e recebemos tudo. Somos a mais alta forma de vida neste planeta e fomos "equipadas" com tudo o que precisamos para cada experiência que teremos. Nossas mentes estão sempre conectadas à Mente Infinita Única; portanto, todo o conhecimento e sabedoria estão disponíveis para nós se acreditarmos que sim.

Confiamos em nós para criar apenas aquilo que é para o nosso maior bem e maior alegria – aquilo que é perfeito para o nosso crescimento espiritual e evolução. Nós amamos quem somos. Estamos particularmente encantadas com a encarnação que escolhemos para esta vida. Sabemos que podemos, quando quisermos, moldar e remodelar nossa personalidade e até mesmo nossos corpos para expressar ainda mais nosso maior potencial. Regozijamo-nos com a nossa ilimitação e sabemos que diante de nós está a totalidade das possibilidades em todas as áreas. Confiamos totalmente no Poder Único e sabemos que tudo está bem no nosso mundo.

20 DE OUTUBRO

CONFIO NA VIDA PARA ME AJUDAR A TOMAR DECISÕES SÁBIAS E AMOROSAS

Os filhos de Robert Holden, Bo e Christopher, adoram Louise Hay, e ela sente o mesmo por eles. É interessante vê-los juntos. Louise não faz nada. Ela não faz cócegas. Não faz jogos. Ela trata Bo, que tem seis anos, não como uma "menina grande" ou uma "menina boa", mas como uma menina de verdade. Christopher, que tem três anos, é um menino sério. E Louise não tem idade nenhuma. E isso é tudo e

perfeitamente natural. A forma como estão juntos lembra a Robert, de *Mary Poppins*, com Jane e Michael.

A primeira vez que Christopher conheceu Louise, correu até ela e gritou: "Quer ver os meus dentes?". Louise pensou na sua proposta por um momento e disse: "Sim, eu gostaria". Christopher olhou para cima e sorriu. "Obrigada", disse Louise. "Está tudo bem", disse Christopher. Ele não tinha feito isso com ninguém antes e não repetiu desde então.

Mais tarde, Robert perguntou à Louise sobre o significado dos dentes. Ela disse: "Os dentes são para tomar boas decisões. Ele estava simplesmente me dizendo que conhece sua própria mente e que é capaz de tomar boas decisões".

21 DE OUTUBRO

O PRIMEIRO RELACIONAMENTO A MELHORAR É AQUELE COMIGO MESMA

O primeiro relacionamento a melhorar é aquele que você tem consigo. Quando está feliz consigo, todas as suas outras relações também melhoram. Uma pessoa feliz é muito atraente para os outros. Se está à procura de mais amor, precisa se amar mais. Isso significa nenhuma crítica, nenhuma reclamação, nenhuma culpa, nenhuma exigência e nenhuma escolha de se sentir sozinha. Significa estar muito contente consigo mesma no presente e escolher ter pensamentos que o façam sentir-se bem agora.

Quando você é capaz de contribuir para a satisfação de suas próprias necessidades, não será tão carente e codependente. Tem a ver com o quanto você se ama. Quando você realmente ama quem é, fica centrada, calma e segura, e seus relacionamentos em casa e no

trabalho são maravilhosos. Você vai reagir a várias situações e pessoas de forma diferente. Assuntos que em outros tempos foram desesperadamente importantes já não parecem tão cruciais. Novas pessoas entrarão na sua vida e talvez algumas antigas desapareçam – isso pode ser um pouco assustador no início, porém também pode ser maravilhoso, confortante e excitante.

22 DE OUTUBRO

ESTOU ABERTA E RECEPTIVA A TUDO O QUE É BOM

Quando algo de bom entra na sua vida, diga sim a isso. Abra-se para receber o bem. Diga sim ao seu mundo. As oportunidades e a prosperidade aumentarão 100 vezes mais.

Hoje seu trabalho com o espelho vai se concentrar em receber sua prosperidade.

1. Levante-se com os braços esticados e diga: "Estou aberta e receptiva a tudo de bom".
2. Agora olhe para o espelho e diga outra vez: "Estou aberta e receptiva a tudo de bom". Deixe as palavras fluírem do seu coração: "Estou aberta e receptiva a tudo de bom".
3. Repita essas afirmação mais 10 vezes.
4. Repare como se sente. Sente-se livre? Faça essve exercício todas as manhãs durante uma semana ou mais. É uma forma maravilhosa de aumentar a sua consciência de prosperidade.

23 DE OUTUBRO

HOJE EU SIGO A MINHA FELICIDADE

Acredito que voltamos a este planeta muitas e muitas vezes, e viemos para aprender diferentes lições. É como ir à escola. Antes de encarnarmos em qualquer momento particular do planeta, decidimos a lição que vamos aprender para que possamos evoluir espiritualmente. Quando escolhemos nossa lição, escolhemos todas as circunstâncias e situações que nos permitirão aprendê-la, incluindo nossos pais, sexualidade, local de nascimento e raça. Se você chegou tão longe na vida, acredite em mim: você fez as escolhas certas.

Conforme você passa pela vida, é essencial lembrar-se de que está segura. É só mudança. Confie no seu Eu Superior para guiá-la e conduzi-la de acordo com os melhores caminhos para seu crescimento espiritual. Como Joseph Campbell disse uma vez, "Siga a sua felicidade".

24 DE OUTUBRO

EU VOU DE SUCESSO EM SUCESSO

Sei que os pensamentos na minha mente têm tudo a ver com as minhas condições de trabalho, por isso escolho conscientemente os meus pensamentos. Meus pensamentos são positivos e de apoio. Eu escolho o pensamento de prosperidade; portanto, sou próspera. Escolho pensamentos harmoniosos; portanto, trabalho em uma atmosfera harmoniosa. Adoro acordar de manhã sabendo que tenho trabalho importante para fazer hoje. Tenho um trabalho desafiador, que é intensamente gratificante. Meu coração

brilha de orgulho quando penso no trabalho que faço. Estou sempre trabalhando, sempre produzindo. A vida é boa. É assim que deve ser!

25 DE OUTUBRO

EU SOU UMA LUZ BRILHANTE

Competição e comparação são dois grandes obstáculos à sua criatividade. Sua singularidade a distingue de todas as outras pessoas. Nunca houve outra pessoa como você desde que o tudo começou, portanto o que há para comparar ou competir? A comparação faz com que você se sinta superior ou inferior, que são expressões de seu ego, de seu pensamento mental limitado. Se você se comparar para se sentir um pouco melhor, está dizendo que outra pessoa não é suficientemente boa. Se puser os outros para baixo, pode achar que isso vai te colocar para cima; o que você realmente faz é colocar-se em posição de ser criticada pelos outros. Todas nós fazemos isso em algum nível, e é bom quando podemos transcendê-lo. Tornar-se iluminada é ir para dentro e colocar luz sobre si para que você possa dissolver qualquer escuridão que esteja ali.

Tudo muda, e o que era perfeito para você uma vez, pode não ser mais. Para que você continue mudando e crescendo, olhe para dentro e escute o que é certo para você aqui e agora.

26 DE OUTUBRO

EU ABENÇOO MEU TELEFONE

Abençoo meu telefone com amor cada vez que o uso, e afirmo com frequência que ele me traz apenas prosperidade e expressões de amor. Eu faço o mesmo com a minha caixa de correio, e todos os dias ela está cheia de dinheiro e cartas de amor de amigos, clientes e leitores. As contas que chegam, regozijo-me, agradecendo às empresas por confiarem em mim para pagar. Eu abençoo minha campainha e a porta da frente, sabendo que só o bem entra em minha casa. Espero que a minha vida seja boa e alegre, e é assim que deve ser.

27 DE OUTUBRO

A LEI DA ATRAÇÃO SÓ TRAZ BEM À MINHA VIDA

Reparei que o Universo adora gratidão. Quanto mais agradecida estiver, mais coisas boas você terá. Quando digo "coisas boas", não me refiro apenas a coisas materiais. Quero dizer todas as pessoas, lugares e experiências que tornam a vida tão maravilhosa que vale a pena viver. Você sabe o quão grande você se sente quando sua vida está cheia de amor, alegria, saúde e criatividade, e você recebe sinal verde aonde quer que vá. É assim que as nossas vidas devem ser vividas. O Universo é um doador generoso e abundante, e gosta de ser apreciado.

28 DE OUTUBRO

EU SOU O MEU PRÓPRIO EU ÚNICO

Você não é seu pai. Você não é sua mãe. Você não é nenhum dos seus parentes. Você não é seus professores, nem as limitações de sua formação religiosa. Você é você mesma. É especial e única com seu próprio conjunto de talentos e habilidades. Ninguém pode fazer as coisas exatamente como você faz Não há concorrência nem comparação. Você é digna do seu próprio amor e da sua própria autoaceitação. É um ser magnífico. Está livre. Reconheça isso como a nova verdade para si. E é assim que deve ser.

29 DE OUTUBRO

SOMOS SERES ESPIRITUAIS MARAVILHOSOS TENDO UMA EXPERIÊNCIA HUMANA

Eu sou uma com a vida, e toda a vida me ama e me apoia. Portanto, reivindico para mim a paz de espírito e a alegria de viver cada idade da minha vida. Cada dia é novo e diferente, e traz seus próprios prazeres. Sou uma participante ativa neste mundo. Eu sou uma estudante ansiosa com um desejo intenso de aprender. Eu cuido muito bem do meu corpo. Escolho pensamentos que me fazem feliz. Eu tenho uma ligação espiritual forte que me sustenta o tempo todo. Eu não sou meus pais, nem tenho que envelhecer ou morrer como eles. Eu sou a minha eu única, e escolho viver uma vida profundamente gratificante até o meu último dia neste planeta. Estou em paz com a vida e amo toda a vida. Esta é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Está tudo bem na minha vida.

30 DE OUTUBRO

ESTOU DISPOSTA A VER APENAS A MINHA PRÓPRIA MAGNIFICÊNCIA

Escolha eliminar de sua mente e de sua vida as ideias e os pensamentos negativos, destrutivos e medrosos. Não ouça ou tome parte de pensamentos ou conversas prejudiciais. Hoje, ninguém pode te magoar, porque você se recusa a acreditar em ser magoada. Você se recusa a entrar em emoções prejudiciais, não importa quão justificadas elas possam parecer. Você está acima de qualquer coisa que tente deixá-la com raiva ou medo. Os pensamentos destrutivos não têm poder sobre você.

Você pensa e diz apenas o que quer criar na sua vida. Você é mais do que adequada para tudo o que precisa fazer. Você é um com o Poder que o criou. Está a salvo. E tudo está bem no seu mundo.

31 DE OUTUBRO



NOVEMBRO

TUDO O QUE EU SOU GUIADA A FAZER SERÁ UM SUCESSO

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Eu sou uma com o Poder que me criou.
Tenho dentro de mim todos os elementos para o sucesso.
Agora, eu permito que a fórmula do sucesso flua através de mim
e manifeste-se no meu mundo.
O que quer que eu seja guiada a fazer será um sucesso.
Eu aprendo com todas as experiências.
Vou de sucesso em sucesso e de glória em glória.
Meu caminho é uma série de trampolins e eventos cada vez maiores.
Está tudo bem no meu mundo.

1º DE NOVEMBRO

CONFIO NO PROCESSO DA VIDA PARA CUIDAR DE MIM

Louise confia na sua intimidade com a sua vida. "É a minha amiga", diz ela a Robert Holden. "É uma voz interior que fala comigo. Aprendi a confiar nela. É certo para mim". Ela fala do seu eu interior com reverência e amor. Ouvir isso é uma prática espiritual diária. "Meu Eu Interior está sempre comigo", diz ela. "Quando ouço o meu Eu Interior, encontro as respostas que preciso."

“De onde vem o seu Eu Interior?”, pergunta ele.

“De todo lugar!”, diz Louise, brincalhona.

“O que significa isso?”

“Meu Eu Interior é como ouço a grande sabedoria”, diz ela.

“Isso é como a Inteligência Única a que se refere em ‘*Você pode curar a sua vida*’?”

“Sim, a Inteligência Única que oferece orientação a todos nós”, responde Louise.

“Todos nós temos um Eu Interior?”, pergunta Robert.

“Todas as crianças nascem com um Eu Interior”, garante Louise.

2 DE NOVEMBRO

EU DOU À MINHA CRIANÇA INTERIOR TODO O AMOR QUE ELA TEM DESEJADO E MUITO MAIS

O amor é o maior poder de cura que conheço. O amor pode curar até mesmo as memórias mais profundas e dolorosas, porque ele traz a luz da compreensão para os cantos escuros da nossa mente. Por mais dolorosa que tenha sido a nossa primeira infância, amar agora a nossa criança interior nos ajudará a curá-la. Na privacidade das nossas próprias mentes, podemos fazer novas escolhas e ter novos pensamentos. Pensamentos de perdão e amor por nossa criança interior abrirão caminhos, e o Universo nos apoiará em nossos esforços.

3 DE NOVEMBRO

EU SEI QUE SÓ O BEM ME AGUARDA PELO CAMINHO

Eu acredito que tudo funciona para o melhor, no entanto, às vezes, é difícil ver isso enquanto você está passando pela experiência. Pense em uma experiência negativa que você pode ter vivido em seu trabalho ou em seu passado. Talvez tenha sido despedida ou talvez seu cônjuge a tenha deixado. Agora, vá além e dê uma olhada no quadro geral. Não aconteceram muitas coisas boas como resultado dessa experiência? Já ouvi tantas vezes: "Sim, isso foi uma coisa horrível que me aconteceu, mas se não tivesse passado por isso, eu nunca teria encontrado fulano e tal… ou iniciado meu próprio negócio… ou admitido que eu tinha um vício… ou aprendido a me amar".

Ao confiar na Inteligência Divina para nos permitir experimentar a vida da maneira que é melhor para nós, nos capacitamos para realmente desfrutar de *tudo* o que a vida tem para oferecer: tanto o bom quanto o ruim. Tente aplicar isso em suas experiências de trabalho e observe as mudanças que acontecem com você.

4 DE NOVEMBRO

MEU TRABALHO É UMA EXPRESSÃO DO AMOR DIVINO

Nossa empresa é uma ideia divina na Mente Única, criada a partir do amor divino e sustentada pelo amor. Cada empregado foi atraído pela ação do amor, pois é o seu lugar divino aqui, neste tempo e espaço. A harmonia divina permeia-nos e nós fluímos juntas de uma forma muito produtiva e alegre. Foi a ação do amor que nos trouxe a este lugar particular. A ação correta divina opera todos os aspectos do nosso negócio. A Inteligência Divina cria nossos produtos e serviços. O amor divino traz até nós aqueles que podem ser ajudados por aquilo que fazemos com tanto amor.

Nós liberamos todos os velhos padrões de reclamação ou condenação, pois sabemos que é a nossa consciência que cria as nossas circunstâncias no mundo dos negócios. Sabemos e declaramos que é possível operar com sucesso nossos negócios de acordo com os princípios divinos, e usamos com amor nossas ferramentas mentais para viver e experimentar nossas vidas mais abundantemente. Recusamo-nos a ser limitados de alguma forma pelo pensamento da mente humana. A Mente Divina é nossa consultora de negócios e tem planos para nós que ainda não sonhamos. Nossas vidas estão cheias de amor e alegria porque nosso negócio é uma ideia divina. E é assim que deve ser.

5 DE NOVEMBRO

EU SOU AMOR

Estamos todos em uma jornada sem fim pela eternidade, e o tempo que passamos neste plano é apenas um breve instante. Escolhemos vir a este planeta para aprender lições e trabalhar no nosso crescimento espiritual e expandir a nossa capacidade de amar. Não há hora certa nem hora errada para ir e vir. Entramos sempre no meio do filme e saímos no meio do filme. Partimos quando a nossa tarefa específica estiver terminada. Aprendemos a nos amar mais e a partilhar esse

amor com todos os que nos rodeiam. Viemos abrir os nossos corações em um nível muito mais profundo. Nossa capacidade de amar é a única coisa que levamos conosco quando formos embora. Se você fosse embora hoje, quanto levaria?

6 DE NOVEMBRO

EU TENHO O PODER DE CRIAR MINHAS PRÓPRIAS EXPERIÊNCIAS

Você tem o poder de alterar a sua vida para que nem reconheça seu antigo eu. Pode passar da doença à saúde, da solidão ao amor. Você pode ir da pobreza à segurança e realização. Pode passar da culpa e vergonha à autoconfiança e ao amor-próprio. Você pode passar de um sentimento de inutilidade para um sentimento criativo e poderoso.

7 DE NOVEMBRO

ESTOU NO PROCESSO DE ME TORNAR MEU PRÓPRIO MELHOR AMIGO – A PESSOA COM QUEM ESTOU MAIS FELIZ DE ESTAR

A vida é sagrada. Eu guardo no meu coração todas as partes de mim – bebê, criança, adolescente, jovem adulta, adulta e futura eu. Aceito totalmente cada empecilho, erro, mágoa e ferida como parte da minha história. Minha

história inclui cada sucesso e cada fracasso, cada erro e cada insight *verdadeiro, e tudo isso é valioso de maneira que eu não consigo descobrir. Às vezes, as partes dolorosas da minha história ajudam outras pessoas a compreenderem sua própria dor. Quando outras pessoas partilham sua dor comigo, sinto compaixão por elas. Agora, eu estendo esta mesma compaixão a mim. Estou tranquila em saber que tudo sobre mim é aceitável.*

8 DE NOVEMBRO

EU ALEGREMENTE DOU À VIDA, E A VIDA AMOROSAMENTE DEVOLVE PARA MIM

Sabia que prosperidade e gratidão andam de mãos dadas? O Universo é um doador generoso e gosta de ser apreciado. Vamos afirmar: "Eu alegremente dou à Vida, e a Vida amorosamente me devolve".

1. Quando acordar de manhã e abrir os olhos, diga esta afirmação: "Bom dia, cama. Estou muito grata pelo calor e conforto que me deu. Querida [Nome], este é um dia abençoado. Tudo está bem".
2. Dedique mais alguns minutos para relaxar na sua cama e pensar em todas as coisas pelas quais você está grata.
3. Quando estiver pronta para se levantar, vá ao espelho do banheiro. Olhe gentil e profundamente nos seus olhos. Liste as muitas coisas pelas quais você está grata. Diga-as como afirmações: "Estou grata pelo meu lindo sorriso. Estou grata por me sentir perfeitamente saudável hoje. Estou grata por ter um emprego para onde ir hoje. Estou grata pelos amigos que vou conhecer hoje".
4. Hoje, toda vez que você passar por um espelho, pare e diga uma afirmação de algo pelo qual você está grata naquele momento.

9 DE NOVEMBRO

AONDE QUER QUE EU VÁ, SOU RECEBIDA COM CARINHO E SIMPATIA

Eu sou uma com a vida, e toda a vida me ama e apoia. Por isso, reivindico para mim um círculo de amigos alegre e amoroso. Todas nós nos divertimos muito sozinhas e juntas. Não sou os meus pais nem as suas relações. Eu sou a minha eu única, e escolho apenas permitir que as pessoas que me apoiam e me sustentam no meu mundo. Aonde quer que eu vá, sou recebida com carinho e simpatia. Eu mereço os melhores amigos e permito que a minha vida seja cheia de amor e alegria. Esta é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Está tudo bem no meu mundo amigo.

10 DE NOVEMBRO

REGOZIJO-ME COM O SUCESSO DOS OUTROS

Não atrase sua própria prosperidade ficando ressentida ou com inveja de que alguém tenha mais do que você. Não critique a forma como as outras pessoas escolhem gastar seu dinheiro. Não é da sua conta!

Cada pessoa está sob a lei da sua própria consciência. Tome conta dos seus próprios pensamentos. Abençoe a sorte do outro e saiba que há muito para todos.

11 DE NOVEMBRO

ESTOU CENTRADA NA VERDADE E NA PAZ

Venha daquele lugar magnífico e carinhoso do teu coração. Fique centrada e ame quem você é. Saiba que você realmente é uma expressão divina e magnífica da Vida. Não importa o que está acontecendo lá fora, você está centrada. Tem direito aos seus sentimentos. Tem direito às suas opiniões. Você é. Trabalhe no amor-próprio. Trabalhe para abrir seu coração. Às vezes, é assustador fazer isso porque as respostas que recebe dentro de você podem ser bem diferentes do que seus amigos querem que você faça. No entanto, você sabe interiormente o que é certo para você. Se você seguir essa sabedoria interior, estará em paz com seu próprio ser.

Apoie-se em fazer as escolhas certas para si. Quando estiver em dúvida, pergunte-se: "Venho do espaço amoroso do meu coração? Essa é uma decisão que vai me ajudar? Isso é bom para mim agora?". A decisão que você tomar em algum momento posterior – um dia, uma semana ou um mês depois – pode não ser mais a escolha certa e, desse modo, você pode mudá-la. Pergunte-se em cada momento: "Isso é bom para mim?". E diga: "Eu me amo e estou fazendo as escolhas certas".

12 DE NOVEMBRO

NÃO IMPORTA O DESAFIO, EU SEI QUE SOU AMADA

Se algo desagradável lhe acontecer durante o dia, dirija-se imediatamente ao espelho e diga: "Eu me amo do mesmo jeito". Os eventos vêm e vão, mas o amor que você sente por si pode ser constante e é a qualidade mais importante que você possui na vida. Se algo maravilhoso acontecer, vá até o espelho e diga: "Obrigada". Reconheça-se por criar essa maravilhosa experiência.

13 DE NOVEMBRO

PERMITO-ME O TEMPO DE QUE PRECISO PARA TRABALHAR NA MINHA DOR

AFIRMAÇÕES PARA A MORTE E O LUTO

A morte é uma porta que se abre para uma nova vida.

Estou em paz com o processo de luto.

Estou em paz com a morte do meu ente querido.

Concedo a mim o tempo de que preciso para superar a minha dor.

Nosso espírito nunca poderá ser tirado de nós, pois é a parte que é eterna.

A morte é uma etapa natural da vida.

Todos morrem dentro da sequência tempo-espacial perfeita.

Eu sei que não importa onde eu esteja,

estou segura, sou amada e totalmente apoiada pela Vida.

Nosso espírito está sempre seguro e sempre vivo.

Deixo brilhar a luz do meu amor

para que ele conforte a mim e aos outros.

Não há morte, apenas uma mudança de forma.

14 DE NOVEMBRO

EU FALO E PENSO POSITIVAMENTE

Quando você se ouve dizer "Eu não estou pronta", é a sua alma falando ou o seu ego? Muitas de nós temos esse pensamento antes de começarmos algo novo, como casar, ter um bebê, montar um negócio, escrever um livro ou dar uma palestra em público. É mesmo verdade que você não está pronta? Se sim, busque ajuda extra. Se não, diga ao seu ego para relaxar e deixar sua alma liderar o caminho.

Passamos a vida pensando "Não estou pronta" e, um dia, tudo muda. Paramos de pensar "Não estou pronta" e começamos a pensar "Sou muito velha". Quem disse? Que idade tem a sua alma, afinal? Você é muito velha ou se sente indigna, com medo ou outra coisa qualquer? Quando você observa seus pensamentos e abandona seus julgamentos, você consegue ver qual é o verdadeiro pensamento.

"Um pensamento é apenas uma ideia", diz Louise. "Ou você está pensando com a mente da sua alma, ou com a mente do seu ego."

15 DE NOVEMBRO

AMAR A MIM MESMA ABRE A PORTA À MUDANÇA POSITIVA

Meu crescimento espiritual muitas vezes vem até mim de maneiras estranhas. Pode ser um encontro casual ou um acidente, uma doença ou a

perda de um ente querido. Algo dentro de mim me impele a seguir, ou sou forçosamente impedida de viver da mesma maneira de sempre. É diferente para cada pessoa. Cresço espiritualmente quando aceito a responsabilidade pela minha vida. Isso me dá o Poder Interior para fazer as mudanças em mim que preciso fazer. Crescimento espiritual não se trata de mudar os outros; ele acontece com a pessoa que está pronta para sair do papel de vítima, para o perdão e para uma nova vida. Nada disso acontece da noite para o dia. É um processo. Amar a mim mesma abre a porta e estar disposta a mudar ajuda muito.

16 DE NOVEMBRO

TUDO O QUE PROCURO JÁ ESTÁ DENTRO DE MIM

Sua segurança não é seu trabalho, nem sua conta bancária, nem seus investimentos, nem seu cônjuge ou seus pais. Sua segurança é sua capacidade de se conectar com o Poder Cósmico que cria todas as coisas.

Eu gosto de pensar que o Poder dentro de mim, que respira no meu corpo, é o mesmo Poder que fornece tudo o que preciso, e tão fácil e simples. O Universo é pródigo e abundante, e é nosso direito sermos supridos com tudo o que precisamos, a menos que optemos por acreditar no contrário.

17 DE NOVEMBRO

VIVO EM UNIVERSO AMIGÁVEL

“O que acha da ideia de Universo amigável?”, Robert Holden pergunta à Louise.

Ela faz uma pausa enquanto deixa a pergunta assentar.

“Acho que é uma boa ideia”, diz ela com um sorriso.

“O Universo é amigável?”, pergunta ele.

“Só há uma maneira de descobrir”, diz ela.

“Que maneira é essa?”

“Dizer que sim”, responde ela com um sorriso.

“O que quer dizer?”

“Se responder não, nunca vai descobrir se o Universo é amigável”, diz ela.

“Porque se disser não, não vai conseguir ver.”

“Exatamente. E se disser que sim, talvez possa.”

“Está tudo na resposta.”

“A resposta está em nós”, diz Louise.

18 DE NOVEMBRO

ESTOU ABERTA A NOVAS E MARAVILHOSAS MUDANÇAS

Há tanta abundância neste mundo apenas esperando por você para experimentá-la. Se você soubesse que há mais dinheiro do que poderia gastar, ou mais pessoas do que poderia encontrar, e mais alegria do que poderia imaginar, você teria tudo o que precisa e deseja. Se você pedir o melhor, confie no Poder Interior para fornecê-lo a

você. Seja honesta consigo e com os outros. Não trapaceie, nem um pouco; isso vai voltar para você.

A Inteligência Infinita que permeia tudo diz "Sim!" para você. Quando algo entra na sua vida, não o afaste e diga "Sim!". Abra-se para receber o bem. Diga "Sim!" ao seu mundo. A oportunidade e a prosperidade aumentarão 100 vezes mais.

19 DE NOVEMBRO

TUDO ACONTECE NA SEQUÊNCIA TEMPO-ESPAÇO PERFEITO

Acredito que cada pessoa veio a este planeta para aprender certas lições. Quando essas lições tiverem sido aprendidas, vamos embora. Uma lição para determinada vida pode ser curta. Independentemente da forma como partimos, e sempre que partimos, acredito que seja uma escolha da alma e que ocorra no espaço de tempo perfeito. Nossa alma nos permite partir da forma que é melhor para nós no momento. Quando vemos a imagem maior da vida, é impossível para nós julgarmos qualquer maneira de partir.

20 DE NOVEMBRO

ADORO TER TEMPO PARA COMER COM ATENÇÃO E DESFRUTAR PLENAMENTE DAS MINHAS REFEIÇÕES

AFIRMAÇÕES PARA FAZER AS REFEIÇÕES

Estou tão grata por esta comida maravilhosa.
Meu corpo ama a maneira que eu escolho
os alimentos perfeitos para cada refeição.
Todas as minhas refeições são harmoniosas.
Adoro ter tempo para comer minuciosamente
e desfrutar plenamente das minhas refeições.
Estou bem nutrida preparando-me para o dia que está chegando.
Meu corpo cura e se fortalece a cada mordida que dou.
As refeições são momentos felizes.
Minha família reúne-se com grande alegria e amor.
Abençoo esta comida e meu corpo com amor.
Eu percebo quando estou satisfeita.
Ouço o meu corpo enquanto como.
Presto atenção a todos os meus sentidos quando como.
Esta comida está me curando.
Minhas papilas gustativas estão mudando todos os dias
– eu já não anseio por alimentos que não me nutrem.
Ouço meu apetite e ele me guia com escolhas amorosas e nutritivas.
Estou disposta a me acalmar e aproveitar este tempo para me alimentar.

21 DE NOVEMBRO

A LIBERDADE É MEU DIREITO DIVINO

Somos colocadas neste planeta com total liberdade de escolha. E fazemos essas escolhas nas nossas mentes. Nenhuma pessoa, lugar ou coisa pode pensar por nós se não o permitirmos. Somos a única pessoa que pensa na nossa mente e temos total liberdade. O que escolhemos pensar e acreditar pode mudar nossas circunstâncias atuais além do que podemos imaginar.

Sou livre para ter pensamentos maravilhosos. Passo das limitações do passado para a liberdade. Estou agora me tornando tudo aquilo para que fui criada.

22 DE NOVEMBRO

SOU ABERTA E RECEPTIVA A TODO O BEM E ABUNDÂNCIA NO UNIVERSO

Sento-me pelo menos uma vez por dia com os braços abertos e digo: "Estou aberta e receptiva a todo bem e abundância do Universo". Isso me dá uma sensação de ampliação.

O Universo só pode distribuir o que tenho na minha consciência e posso sempre criar mais na minha mente. É como um banco cósmico. Faço depósitos mentais aumentando a minha consciência da própria capacidade de criar. Meditação, tratamentos e afirmações são depósitos mentais. Vamos ter um hábito de fazer depósitos diários.

23 DE NOVEMBRO

ESTOU SEGURA NO UNIVERSO, E TODA A VIDA ME AMA E APOIA

As estrelas, a lua e o sol estão operando em perfeita ordem divina.
Há uma ordem, um ritmo e um propósito nos caminhos deles.
Eu sou parte do Universo; portanto, sei que há uma ordem,
um ritmo e um propósito na minha vida.
Às vezes, *minha vida pode parecer um caos e, ainda assim,*
no meio do caos, sei que há uma Ordem Divina.
Quando ponho a minha mente em ordem e aprendo as minhas
lições, o caos desaparece e a ordem volta.
Confio que a minha vida está realmente em perfeita Ordem Divina.
Está tudo bem no meu mundo.

24 DE NOVEMBRO

EU VIVO E HABITO NA TOTALIDADE DAS POSSIBILIDADES

Repita comigo: "Eu vivo e habito na totalidade das possibilidades. Onde eu estou, está tudo bem". Pense nessas palavras por um minuto. *Tudo está bem*. Não um pouco, nem um pouquinho, mas *tudo está bem*. Quando você acredita que qualquer coisa é possível, você se abre para respostas em todas as áreas de sua vida.

Estamos é na totalidade das possibilidades. Depende sempre de nós, individual e coletivamente. Ou temos muros à nossa volta ou os derrubamos e sentimo-nos seguras o suficiente para estarmos totalmente abertas para permitir que todo o bem entre nas nossas vidas. Comece a observar-se objetivamente. Observe o que está acontecendo dentro de você – como se sente, como reage, no que

acredita – e deixe-se observar sem comentários ou julgamentos. Quando puder, viverá sua vida a partir da totalidade das possibilidades.

25 DE NOVEMBRO

SOU GRATA PELA VIDA AGORA E PARA SEMPRE

No centro do meu ser há um poço infinito de gratidão. Eu, agora, permito que essa gratidão preencha meu coração, meu corpo, minha mente, minha consciência, meu próprio ser. Essa gratidão irradia-se de mim em todas as direções, tocando tudo no meu mundo, e retorna para mim, tornando-me ainda mais grata. Quanto mais gratidão eu sinto, mais tenho consciência de que a oferta é infinita. O uso da gratidão me faz sentir bem; é uma expressão da minha alegria interior. É um nevoeiro quente na minha vida.

Estou grata por mim e por meu corpo. Sou grata pela minha capacidade de ver, ouvir, sentir, saborear e tocar. Sou grata pela minha casa e cuido dela com amor. Sou grata pela minha família e amigos e regozijo-me com a companhia deles. Sou grata pelo meu trabalho e dou sempre o meu melhor. Sou grata por meus talentos e minhas habilidades e os expresso continuamente de maneira gratificante. Sou grata pela minha renda e sei que prospero aonde quer que vá. Sou grata por todas as minhas experiências passadas, pois sei que faziam parte do crescimento da minha alma. Sou grata por toda a natureza e respeito todos os seres vivos. Estou grata por hoje e pelos amanhãs que virão. Estou grata pela Vida agora e para sempre.

26 DE NOVEMBRO

EU DOU E RECEBO PRESENTES GRACIOSAMENTE

Apreciação e aceitação agem como ímãs poderosos para os milagres em todos os momentos do dia. Os elogios são presentes de prosperidade, e aprendi a aceitá-los graciosamente. Se alguém me elogiar, sorrio e digo: "Obrigada".

Hoje é um presente sagrado da Vida. Abro os braços para receber toda a medida de prosperidade que o Universo oferece. A qualquer hora do dia ou da noite, posso deixá-lo entrar.

O Universo me apoia de todas as formas possíveis. Vivo em um Universo amoroso, abundante e harmonioso, e sou grata por isso. Há momentos na vida, no entanto, quando o Universo me dá, porém eu não estou em condições de retribuir. Consigo pensar em muitas pessoas que me ajudaram enormemente em momentos em que não havia maneira de lhes poder retribuir. Mais tarde, porém, pude ajudar os outros, e assim é a vida. Relaxo e regozijo-me com a abundância e a gratidão que estão aqui e agora.

27 DE NOVEMBRO

MEUS ÚLTIMOS ANOS SÃO MEUS ANOS PRECIOSOS

Queremos criar um ideal consciente dos nossos últimos anos como a fase mais gratificante das nossas vidas. Precisamos saber que o nosso futuro será sempre brilhante, independentemente da nossa idade. Podemos fazer isso se mudarmos nossa mente. Está na hora de dissipar as imagens temíveis da velhice. Está na hora de darmos um salto quântico no nosso pensamento. Precisamos tirar a palavra "velho" do nosso vocabulário e nos tornar um planeta onde os de longa duração ainda são jovens e onde a expectativa de vida não tem

um número finito. Queremos ver os nossos últimos anos se tornarem os nossos anos preciosos.

28 DE NOVEMBRO

TEMOS UM MUNDO DE CURA PARA VIVER

Há tanto bem que posso fazer individualmente pelo planeta. Às vezes, posso trabalhar em algumas causas, colocando minha energia física ou financeira nelas. E, em outras, posso usar o poder dos meus pensamentos para ajudar a curar o planeta. Se eu ouvir notícias de um desastre mundial ou atos de violência sem sentido, uso minha mente de forma positiva. Sei que se eu enviar pensamentos raivosos para os responsáveis, não ajudarei a curar. Portanto, imediatamente envolvo toda a situação com amor e afirmo que desta vivência só virá o bem. Envio energia positiva e faço visualizações, vendo o incidente funcionando o mais rápido possível com uma solução que é a melhor para todos. Abençoo os responsáveis com amor e afirmo que o lugar onde eles têm amor e a compaixão venha à tona e que eles também sejam curados. Só quando todos nós formos curados e estivermos completos, teremos um mundo de cura para viver.

29 DE NOVEMBRO

MINHA JORNADA DE CURA COMEÇA COM PENSAMENTOS BONDOSOS E AMOROSOS

AFIRMAÇÕES PARA SUPERAR A DOENÇA

Adoro o meu corpo.

Meu corpo adora ser saudável.

Aprecio meu corpo glorioso.

Eu ouço as mensagens do meu corpo.

Todas as células do meu corpo são amadas.

Eu sei como cuidar de mim.

Estou mais saudável do que nunca.

Estou em harmonia com cada parte da vida.

Eu, amorosamente, crio a saúde perfeita para mim.

Eu dou ao meu corpo o que ele precisa
em cada nível para trazê-lo para a saúde ideal.

30 DE NOVEMBRO



DEZEMBRO

O MEU BEM VEM DE TODOS OS LUGARES E DE TODOS

No infinito da vida onde estou,
tudo é perfeito, pleno e completo.
Eu sou uma com o Poder que me criou.
Estou totalmente aberta e receptiva ao fluxo abundante
de prosperidade que o Universo oferece.
Todas as minhas necessidades e desejos
são satisfeitos antes mesmo de eu pedir.
Sou divinamente guiada e protegida,
e faço escolhas que são benéficas para mim.
Alegro-me com os sucessos dos outros,
sabendo que há muito para todos nós.
Estou constantemente aumentando
minha consciência da abundância,
e isso se reflete em algo cada vez maior.
Meu bem vem de todos os lados e de todos.
Está tudo bem no meu mundo.

1º DE DEZEMBRO

AS VIDAS VÊM E VÃO, PORÉM EU SOU SEMPRE ETERNA

Eu me liberto do passado com facilidade, e confio no processo da vida. Fecho a porta às velhas mágoas e perdoo a todos, inclusive a mim. Visualizo um riacho à minha frente. Tomo todas as experiências do passado, as velhas mágoas e dores, e as coloco no riacho e as vejo começar a se dissolver e a flutuar rio abaixo, até que se dissipem totalmente e desapareçam. Sou livre e todos no meu passado são livres. Estou pronta para avançar para as novas aventuras que me esperam. As vidas vão e vêm, porém eu sou sempre eterna. Estou viva e fortalecida, não importa em que plano de ação eu esteja. O amor me cerca, agora e para sempre. E assim que deve ser!

2 DE DEZEMBRO

EU ATRAIO AMOR E ROMANCE PARA A MINHA VIDA, E ACEITO-OS AGORA

Eu sou uma com a vida, e toda a vida me ama e apoia. Portanto, eu reivindico amor e intimidade no meu mundo. Sou digna de amor. Não sou os meus pais, nem os seus padrões de relacionamento. Sou a minha eu única, e escolho criar e manter um relacionamento duradouro e amoroso – um relacionamento que nutre e apoia de todas as formas. Temos grande compatibilidade e ritmos semelhantes, e realçamos o melhor um do outro. Somos românticos e somos os melhores amigos. Alegro-me com essa relação de longo prazo. Esta é a verdade do meu ser, e eu a aceito como tal. Está tudo bem no meu mundo amoroso.

3 DE DEZEMBRO

EU JÁ SOU UMA PESSOA BONITA E BEM-SUCEDIDA

Eu tenho dentro de mim todos os elementos para o sucesso, assim como a semente tem a árvore de carvalho completa enrolada dentro de sua forma minúscula. Estabeleço padrões que são exequíveis para onde estou agora. Eu encorajo e elogio as minhas melhorias. Está tudo bem para eu aprender com cada experiência, e está tudo bem para eu cometer erros enquanto estou aprendendo. É assim que eu passo do sucesso ao sucesso, e a cada dia fica um pouco mais fácil ver as coisas sob essa luz. Quando o fracasso aparece diante de mim, já não fujo dele; antes, reconheço-o como uma lição. Eu não dou energia à falha. Há apenas um Poder em todo este Universo, e este Poder é 100% bem-sucedido em tudo o que faz. Isso me criou; portanto, eu já sou uma pessoa linda e bem-sucedida.

4 DE DEZEMBRO

A HARMONIA ME ENVOLVE

Cada um de nós é uma ideia divina que se expressa através da Mente Única de forma harmoniosa. Reunimo-nos porque há algo que temos de aprender umas com as outras. Temos um propósito em estarmos juntas. Não há necessidade de lutar contra este propósito ou de culpar as outras pessoas pelo que está acontecendo. É seguro para nós trabalharmos no amor-próprio para que possamos nos beneficiar e crescer com essa experiência. Optamos por trabalhar em conjunto para trazer harmonia ao nosso negócio em cada área das nossas vidas. Tudo o que fazemos é embasado na única verdade – a verdade dos nossos seres e a verdade da Vida.

A ação correta divina está nos guiando a cada momento do dia. Dizemos a palavra certa no momento certo e seguimos o caminho certo em todos os momentos. Cada pessoa é parte do todo harmonioso. Há uma mistura divina de energias à medida que as pessoas trabalham alegremente juntas, apoiando-se e encorajando-se mutuamente de maneiras que são satisfatórias e produtivas. Somos pessoas bem-sucedidas em todas as áreas do nosso trabalho e das nossas vidas. Somos saudáveis, felizes, amorosas, alegres, respeitosas, solidárias e em paz conosco e com as outras pessoas. Assim seja, e assim é.

5 DE DEZEMBRO

EU PASSO DO PENSAMENTO DE POBREZA PARA O PENSAMENTO DE PROSPERIDADE

Muitas pessoas se preocupam com a economia e acreditam que vão ganhar ou perder dinheiro devido à situação econômica atual. No entanto, a economia está sempre em movimento. Portanto, não importa o que está acontecendo lá fora ou o que os outros fazem para mudar a economia. Não estamos presas por causa da economia. Não importa o que está acontecendo "lá fora" no mundo, só importa o que você acredita sobre você mesma.

Se você tem medo de se tornar uma sem-teto, pergunte-se: "Onde eu não me sinto em casa dentro de mim? Onde me sinto abandonada? O que preciso fazer para experimentar a paz interior?". Todas as experiências exteriores refletem crenças interiores.

Eu sempre usei a afirmação "Minha renda está aumentando constantemente". Outra afirmação de que gosto é "Vou além do nível de renda dos meus pais. Você tem o direito de ganhar mais do que os

seus pais ganharam". Isso é praticamente uma necessidade, já que as coisas estão mais caras agora. As mulheres, especialmente, têm muitos conflitos com isso. Muitas vezes têm dificuldade em ganhar mais do que os seus pais ganharam. Elas precisam ir além de seus sentimentos de não merecer e aceitar a abundância de riqueza financeira que é seu direito divino.

6 DE DEZEMBRO

TUDO O QUE TOCO É UM SUCESSO

Muitas pessoas têm crenças negativas sobre prosperidade e dinheiro. São crenças que aprenderam quando crianças, mas, agora que são adultas, podem mudá-las para melhorar suas vidas. Vamos afirmar juntas: "Agora, eu perdoo a todos aqueles que na minha infância, por sua ignorância, me ensinaram coisas negativas e incorretas sobre mim. Amo os meus pais e agora vou além dos seus pensamentos antigos e limitados. Declaro agora que estas afirmações são minhas novas e verdadeiras crenças sobre mim e sobre a Vida. Aceito-as como verdade e sei que mereço tudo de bom neste mundo".

Aqui estão mais afirmações para você. Seria útil escrevê-las em um papel e mantê-las em locais onde você as verá com frequência.

Hoje sou rica. Está tudo bem se a minha família e amigos de infância continuarem a acreditar em pensamentos limitantes.
Eles não têm de crescer da mesma forma que estou crescendo.
Há mais dinheiro neste mundo do que grãos de areia.
Deus ama aqueles que usam seus talentos e suas habilidades para enriquecer de maneiras amorosas.
Sou importante para mim e para a Vida.

Sou profundamente amada e acariciada pelo Universo.
Como parte do meu crescimento de prosperidade,
sou livre para passar de um nível social para outro
sem culpa ou medo.

7 DE DEZEMBRO

AS PRIMEIRAS PALAVRAS QUE DIGO A MIM TODOS OS DIAS SÃO "EU TE AMO"

Como a primeira ação da manhã e a última da noite, quero que você olhe nos seus olhos e diga: "Eu te amo, te amo de verdade. E aceito você exatamente como você é". Pode ser difícil no início, mas, se fizer isso, em pouco tempo esta afirmação será verdadeira para você. Não vai ser divertido?

Você vai descobrir que o seu amor-próprio crescerá, assim como o seu autorrespeito, e quaisquer mudanças que precise fazer serão mais fáceis de realizar quando souber que são as escolhas certas para você. O amor nunca está fora de você, ele está sempre dentro. Quanto mais amorosa for, mais adorável será.

Escolha novos pensamentos para pensar sobre si e escolha novas palavras para dizer que você é magnífica e que merece todo o bem que a Vida tem para oferecer.

8 DE DEZEMBRO

ESCOLHI FAZER DO RESTO DA MINHA VIDA O MELHOR DA MINHA VIDA

Escolho agora me afastar das crenças limitantes que têm me negado os benefícios que tanto desejo. Declaro que cada padrão de pensamento negativo em minha consciência está agora sendo limpo, apagado e deixado para trás. Minha consciência está sendo preenchida com padrões de pensamento alegres, positivos e amorosos que contribuem para minha saúde, riqueza e relacionamentos amorosos. Eu, agora, libero todos os padrões negativos que contribuíram para o medo de perder, medo da escuridão, medo de ser prejudicada ou medo da pobreza. Eu também libero aqueles que me trouxeram dor, solidão, autoabuso, indignidade, fardos ou perdas de qualquer tipo, e qualquer outro absurdo que possa estar em algum canto escuro da minha consciência.

Agora, estou livre para permitir que o bem se manifeste na minha vida. Declaro para mim a riqueza e a plenitude da vida em toda a sua abundância: o amor – que flui livremente; a prosperidade – que abunda; a saúde – vital e vibrante; a criatividade – sempre nova e fresca; e a paz – tudo – ao redor. Eu mereço tudo isso e estou agora disposta a aceitar e a ter em uma base sólida e permanente. Eu sou um cocriadora com a única totalidade infinita da vida, e a totalidade das possibilidades está diante de mim.

9 DE DEZEMBRO

ESTOU ABERTA E RECEPTIVA ÀS NOVAS POSSIBILIDADES DE RENDA

Queremos libertar a mentalidade de "rendimento fixo". Não limite o Universo insistindo que você tem "apenas" um salário ou uma renda. Esse salário ou renda é um *canal*; não é sua *fonte*. Seu abastecimento vem de uma fonte, o próprio Universo.

Há um número infinito de canais. Temos de nos abrir para eles. Devemos aceitar em nossa mente que o suprimento pode vir de qualquer lugar. Assim, quando descermos a rua e encontramos um centavo, vamos dizer "Obrigada!" à fonte. Pode ser pouco, porém novos canais estão começando a se abrir.

Estou aberta e receptiva a novas fontes de rendimento.
Agora recebo o meu bem de fontes esperadas e inesperadas.
Sou um ser ilimitado que recebe
de uma fonte ilimitada de uma forma ilimitada.

10 DE DEZEMBRO

EU AMO MINHA MENTE E MINHA MENTE ME AMA

Pare por um momento e repare nos seus pensamentos. Em que você está pensando agora? Se os pensamentos moldam sua vida e suas experiências, você gostaria que este pensamento se tornasse realidade? Se é um pensamento de preocupação, raiva, dor ou vingança, como acha que este pensamento voltará para você? Se queremos uma vida alegre, devemos ter pensamentos alegres. O que quer que enviemos mental ou verbalmente, voltará para nós na mesma forma.

Reserve um pouco de tempo para ouvir as palavras que diz. Se você se ouvir dizendo algo três vezes, escreva. Isso se tornou um padrão para você. No final de uma semana, olhe para a lista que você fez e verá como suas palavras se encaixam em suas experiências. Esteja disposto

a mudar suas palavras e seus pensamentos, e veja sua vida mudar. A maneira de controlar sua vida é controlar sua escolha de palavras e pensamentos. Ninguém pensa dentro da sua mente a não ser você.

11 DE DEZEMBRO

MEREÇO ME SENTIR BEM

A vida é muito simples. Nós criamos nossas experiências a partir de nossos padrões de pensamento e sentimento. O que acreditamos sobre nós e sobre a vida torna-se verdade para nós. Os pensamentos são apenas palavras reunidas. Não têm qualquer significado. Somos nós que lhes damos sentido. Damos sentido, concentrando-nos nas mensagens negativas repetidas muitas vezes nas nossas mentes.

O que fazemos com os nossos sentimentos é muito importante. Vamos agir como eles? Vamos castigar os outros? Tristeza, solidão, culpa, raiva e medo são emoções normais. Quando esses sentimentos nos assumem e se tornam predominantes, a vida pode ser um campo de batalha emocional.

Por meio do trabalho com o espelho, amor-próprio e afirmações positivas, você pode se nutrir e aliviar qualquer ansiedade que possa estar sentindo no momento. Você acredita que merece paz e serenidade na sua vida emocional?

Vamos afirmar: "Eu me liberto do padrão na minha consciência que está criando resistência para o meu bem. Eu mereço me sentir bem".

12 DE DEZEMBRO

ESTOU ACIMA DE TODAS AS LIMITAÇÕES

Envolvo toda a minha família em um círculo de amor – aqueles que estão vivos e os que estão mortos. Afirmo experiências maravilhosas, harmoniosas e significativas para todos nós. Sinto-me muito abençoada por fazer parte da teia atemporal do amor incondicional que une a todos. Os antepassados que viveram antes de mim fizeram o melhor que puderam com o conhecimento e a compreensão que tinham, e as crianças ainda não nascidas enfrentarão novos desafios e farão o melhor que puderem com o conhecimento e a compreensão que terão. Cada dia vejo mais claramente a minha tarefa, que é simplesmente abandonar as antigas limitações da família e despertar para a harmonia divina.

13 DE DEZEMBRO

SOU UMA ADULTA AGORA E TOMO CONTA DA MINHA CRIANÇA INTERIOR COM CARINHO

AFIRMAÇÕES PARA NUTRIR A CRIANÇA INTERIOR

Eu me amo totalmente no agora.

Eu abraço a minha criança interior com amor.

Estou disposta a ir além das minhas próprias limitações.

Assumo a responsabilidade pela minha própria vida. Eu sou livre.

Sou uma adulta agora e cuido muito bem da minha criança interior.

Vou além dos meus velhos medos e limitações.

Estou em paz comigo mesma e com a minha vida.

Estou segura para expressar os meus sentimentos.

Eu me amo e me aprovo.

Eu crio o meu futuro agora.

14 DE DEZEMBRO

SÓ BOAS COISAS ESTÃO POR VIR

Quando você passa um tempo com Louise Hay, você vê que ela não pensa apenas em afirmações; ela vive as suas afirmações. Ela não faz apenas 10 minutos de afirmações pela manhã e depois continua com o seu dia. Ela leva suas afirmações consigo durante todo o dia. Para ajudar, ela tem afirmações discretamente espalhadas por sua casa. Afirmações como "*A Vida me ama*" em seu espelho do banheiro; "*Tudo está bem*" em um interruptor de luz no corredor; e "*Só boas coisas estão por vir*" na parede de sua cozinha. Em seu carro, lê-se "Eu abençoo para prosperar todos na minha vida, e todos na minha vida me abençoam para eu prosperar".

15 DE DEZEMBRO

EU RELAXO, SABENDO QUE A VIDA ME APOIA O TEMPO TODO

Não sou nem solitária nem abandonada no Universo. Toda a Vida me apoia a cada momento do dia e da noite. Tudo o que preciso para uma vida plena já me é fornecido. Há ar suficiente para respirar enquanto eu viver. A terra me dá abundância de alimentos. Há milhões de pessoas com quem interagir. Sou apoiada de todas as formas possíveis.

Cada pensamento que tenho é um espelho das minhas experiências. A vida sempre me diz que sim. Tudo o que preciso fazer é aceitar essa abundância e apoio com alegria, prazer e gratidão. Eu agora libero de dentro da minha consciência todo e qualquer padrão ou crença que me negaria o meu bem. Eu sou amada e apoiada pela própria Vida.

16 DE DEZEMBRO

ESTAMOS AQUI PARA NOS ABENÇOARMOS E PROSPERARMOS UNS AOS OUTROS

Uma das maneiras de atrair dinheiro para a sua vida é dar o dízimo ou doar. O dízimo (10 por cento da sua renda) tem sido um princípio estabelecido há muito tempo. Gosto de pensar nisso como devolver à Vida. Quando o fazemos, parece que prosperamos ainda mais.

Quem ou o que o alimentou na sua busca pela melhoria da qualidade de vida? Pode ser o lugar perfeito para dar o dízimo. Se o dízimo a uma igreja ou a uma pessoa não lhe agradar, existem muitas organizações sem fins lucrativos maravilhosas que podem beneficiar outras pessoas com as suas contribuições. Investigue e encontre o que é melhor para você. As pessoas costumam dizer "Eu darei o dízimo quando tiver mais dinheiro". Claro que nunca dão. Se vai dar o dízimo, comece agora e veja as bênçãos fluírem. No entanto, se você só dá dízimo para obter mais, perdeu a real noção dessa ação. Ele deve ser dado sem querer nada em troca, do contrário, não vai funcionar.

Eu sinto que a vida tem sido boa para mim e de bom grado retribuo à vida de várias maneiras.

17 DE DEZEMBRO

VIVO EM UM UNIVERSO QUE NOS DIZ SIM

Eu aprendi que existem apenas dois padrões mentais que contribuem para o mal-estar: o medo e a raiva. A raiva pode aparecer como impaciência, irritação, frustração, crítica, ressentimento, ciúme ou amargura. Esses são pensamentos que envenenam o corpo. Quando nos libertamos desse fardo, todos os órgãos do nosso corpo começam a funcionar corretamente. O medo pode ser tensão, ansiedade, nervosismo, preocupação, dúvida, insegurança, sentir-se mal o suficiente ou não se achar digna. Você se identifica com alguma dessas coisas? Devemos aprender a substituir o medo por fé se quisermos nos curar.

Fé em quê? Fé na vida! Acredito que vivemos em um Universo que nos diz *sim*. Não importa o que escolhemos acreditar ou pensar, o Universo sempre nos diz *sim*. Se pensarmos em pobreza, o Universo diz *sim* a isso. Se pensarmos em prosperidade, o Universo diz *sim* a isso também. Portanto, queremos pensar e acreditar que temos o direito de sermos saudáveis, que a saúde é natural para nós. O Universo vai apoiar e dizer *sim* a essa crença. Seja uma pessoa *sim* e saiba que você vive em um mundo que diz *sim*, respondendo a um Universo que diz *sim*.

18 DE DEZEMBRO

EU AMO O PLANETA

Imagine o mundo como um ótimo lugar para se viver. Ver a doença tornar-se uma coisa do passado, e todos os hospitais agora são edifícios de apartamentos. Veja os presidiários sendo ensinados a amar a si mesmos e sendo libertados como cidadãos responsáveis. Veja as igrejas removerem o pecado e a culpa dos seus ensinamentos. Veja os governos cuidando das pessoas.

Vá lá fora e sinta a chuva a cair. À medida que a chuva para, veja um belo arco-íris aparecer. Repare no sol a brilhar. Cheire o ar fresco e limpo. Veja a água limpa em nossos rios, riachos e lagos. E repare na vegetação exuberante. Florestas cheias de árvores. Flores, frutas e legumes abundantes e disponíveis em toda a parte.

Vá para outros países e veja paz e abundância para todos. Veja a harmonia entre todas as pessoas enquanto baixamos as nossas armas. O julgamento, a crítica e o preconceito tornam-se antiquados e desaparecem. Veja as fronteiras desmoronarem e a separação desaparecer. Veja a todos nós nos tornando um. Veja a nossa Mãe Terra, o planeta, curada e inteira.

Você está criando esse mundo agora, apenas usando sua mente para visualizar um novo mundo. Você é poderosa. Você é importante. Viva a sua visão. Saia e faça o que puder para tornar essa visão realidade. Deus nos abençoe a todos. E é assim que deve ser.

19 DE DEZEMBRO

EU AMO A MIM E AOS OUTROS E PERMITO QUE OS OUTROS ME AMEM

Vamos abrir nossos corações para que possamos acolher todos com amor, apoio e carinho. Vamos levar esse amor para as pessoas na rua que não têm casa nem para onde ir. Vamos compartilhar nosso amor com aqueles que estão com raiva, medo ou dor. Vamos enviar amor para as pessoas que estão no processo de deixar o planeta e aqueles que já partiram.

Vamos partilhar o nosso amor com todos, quer o aceitem ou não. Vamos manter o planeta inteiro em nossos corações: os animais, a vegetação e todas as pessoas. As pessoas com quem estamos zangadas ou frustradas. Aqueles que não estão fazendo as coisas à nossa maneira. E aqueles que estão expressando o chamado mal, vamos levá-los também para o nosso coração, para que, a partir de um sentimento de segurança, eles possam começar a reconhecer quem realmente são.

Veja a paz surgir por todo o planeta. Saiba que está contribuindo para essa paz agora mesmo. Regozije-se por ter a capacidade de fazer algo positivo para ajudar. Reconheça como você é maravilhosa. Saiba que é a verdade para você. E é assim que deve ser.

20 DE DEZEMBRO

ESTE MUNDO É O NOSSO CÉU NA TERRA

Somos uma comunidade de almas de mente espiritual, que se reuniu para compartilhar, crescer e irradiar nossas energias para o mundo – cada um é livre para prosseguir sua atividade, porém unidos para melhor cumprir o propósito de cada indivíduo. Somos guiadas a formar o novo Céu na Terra com outros que têm o mesmo desejo de provar a si próprios e aos outros que pode ser agora.

Vivemos juntos harmoniosa, amorosa e pacificamente, expressando Deus em nossas vidas. Construímos um mundo onde o cultivo do crescimento da alma é a atividade mais importante, e onde este é o trabalho do indivíduo. Há muito tempo e oportunidades para a expressão criativa em qualquer área que escolhermos. Tudo o que precisamos, seremos capazes de expressar a partir dos poderes internos. Não há mal-estar, pobreza, crime ou engano. O mundo do futuro começa agora, aqui mesmo, com todos nós. E é assim que deve ser.

21 DE DEZEMBRO

TUDO ESTÁ BEM NO MEU MUNDO

No infinito da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.
Cada um de nós, inclusive eu mesma, experimenta a riqueza
e a plenitude da vida de modo significativo para nós.
Agora olho para o passado com amor e escolho
aprender com as minhas velhas experiências.
Não há certo ou errado, nem bom ou mau.
O passado ficou para trás e acabou.
Há apenas a experiência do momento.
Eu me amo por me trazer para este momento presente.
Partilho o que e quem sou, pois sei que somos todos um em Espírito.
Está tudo bem no meu mundo.

22 DE DEZEMBRO

EU VEJO O MUNDO SE TORNANDO UM CÍRCULO INCRÍVEL DE AMOR

Pense em hoje e em cada dia como um tempo de aprendizagem, um novo começo. Está é uma oportunidade para mudar e crescer, expandindo sua consciência para um novo nível e explorar novas ideias e novas formas de pensar, permitindo-se visualizar o mundo no qual sonhamos viver. Nossa visão ajuda a criar o mundo.

23 DE DEZEMBRO

SOU UM SER QUE IRRADIA AMOR

No centro do meu ser há uma infinita dádiva de amor. É inesgotável. Nunca poderei usá-la toda nesta vida, por isso não tenho que poupar. Posso sempre ser generosa com amor. O amor é contagioso. Quando partilho amor, ele volta para mim multiplicado. Quanto mais amor dou, mais amor tenho. Vim a este mundo para ser uma doadora de amor. Vim cheia de amor. E mesmo que eu compartilhe meu amor por toda a minha vida, quando eu deixar esta Terra, ainda terei um coração cheio e feliz. Se eu quiser mais amor, só tenho que dar amor. O amor sou eu, e eu sou amor.

24 DE DEZEMBRO

DEIXO O ESPÍRITO DE AMOR FLUIR ATRAVÉS DE MIM HOJE

Volte no tempo e lembre-se do melhor Natal que já teve quando criança. Traga a memória para a mente e veja-o claramente. Lembre-se das visões, dos cheiros, dos gostos e toques, e das pessoas que lá estavam. Quais foram algumas das coisas que você fez? Se por acaso nunca teve um Natal maravilhoso quando criança, invente um. Faça-o exatamente como gostaria que fosse.

Ao pensar nesse Natal especial, repare que o seu coração está se abrindo. Talvez uma das coisas mais maravilhosas desse Natal em particular tenha sido o amor que estava presente. Deixe o espírito de amor fluir através de você agora. Traga para o seu coração todas as pessoas que você conhece e com quem se preocupa. Rodeie-os com esse amor.

Saiba que você pode levar consigo esse sentimento especial de amor e espírito natalino para todo o lado e tê-lo o tempo todo, não apenas no Natal. Você é amor. Você é o Espírito. Você é luz. Você é energia. E é assim que deve ser.

25 DE DEZEMBRO

EU TENHO AMOR SUFICIENTE NO MEU CORAÇÃO PARA CURAR TODO O PLANETA

Há amor suficiente em você para amar todo o planeta, e tudo começa com você. Comece por afirmar que "A Vida me ama, e eu amo a Vida". Diga em voz alta. Diga isso algumas vezes. Complete a frase "Uma

maneira que a Vida me ama agora mesmo é _____". Conte as suas bênçãos. Se achar difícil, afirme que está disposta a receber e que está aberta a todas as ofertas de ajuda. Afirme: "Hoje, busco o melhor para mim. O melhor para mim está a todo o lado, e estou a salvo e segura".

Deseje a todos que ama um belo dia hoje. Afirme para eles: "A Vida te ama". Reze para que saibam quão bem-aventurados são e que reconheçam a verdade básica sobre si mesmos, que são merecedores de amor. Seja feliz por seu sucesso, sua abundância, sua boa saúde e sua boa sorte. Lembre-se: se você quer amor e aceitação de sua família, deve ter amor por eles e aceitá-los. Afirme: "Alegro-me com a felicidade de todos, sabendo que há muito para todos nós".

26 DE DEZEMBRO

A VIDA NOS AMA E EU DESEJO A TODOS INFINITAS BÊNÇÃOS HOJE

Pense que vai abençoar todas as pessoas que encontrar hoje. Envie uma bênção a todos os seus vizinhos em ambos os lados da rua. Envie uma bênção a todos os pais e mães que normalmente vê no portão das escolas. Envie uma bênção para o lojista local, para o carteiro, para o motorista do ônibus e para qualquer outro rosto familiar em sua comunidade. Envie uma bênção para as árvores na sua rua. Envie uma bênção para todo o seu bairro. Afirme: "A Vida te ama e te desejo infinitas bênçãos hoje".

Envie uma bênção às pessoas a quem você está tentado negar amor. Abençoe a pessoa que você mais julga e afirme: "A Vida ama a todos". Abençoe a pessoa com quem mais luta e afirme: "A Vida ama a todos". Abençoe a pessoa de quem mais você se queixa e afirme: "A Vida ama

a todos". Abençoe a pessoa que você mais inveja e afirme: "A Vida ama a todos". Abençoe a pessoa com quem você mais compete e afirme: "A Vida ama a todos". Abençoe seus inimigos para que não tenha inimigos. Afirme: "Somos todos amados. A vida ama a todos". Com amor, todos ganham.

27 DE DEZEMBRO

VEJO O MUNDO ATRAVÉS DOS OLHOS DE AMOR E ACEITAÇÃO

Você é importante e o que faz com a sua mente faz diferença. Envie uma bênção para o mundo inteiro todos os dias. Quando você afirma que "a Vida me ama e eu amo a Vida", você desenha na sua consciência um círculo infinito de receber e dar. *A Vida me ama* representa o princípio de receber, e *eu amo a Vida* representa o princípio de dar. A plena afirmação o sustenta em receber e dar amor em igual medida. Na verdade, dar é receber. O doador e o receptor são a mesma pessoa. O que você dá, você recebe. E o que recebe, pode dar. Essa consciência é o que o ajuda a ser uma presença verdadeiramente amorosa no mundo.

Afirme: "A Vida me ama e eu amo a Vida". Imagine que você mantém o planeta inteiro no seu coração. Adoro os animais. Adoro as plantas. Adoro os oceanos. Adoro as estrelas. Visualize manchetes de jornais como "Fim à pobreza" ou "Paz na Terra". Cada vez que você abençoa o mundo com seu amor, você se conecta com milhões de pessoas fazendo a mesma coisa. Veja o mundo evoluindo na direção do amor hoje. Afirme: "Juntos estamos criando um mundo no qual é seguro amar uns aos outros".

28 DE DEZEMBRO

ESTOU A SALVO E SEGURA ENQUANTO AVANÇO PARA O MEU BEM MAIS ELEVADO

O passado ficou para trás e acabou. Voltou ao nada de onde veio. Eu sou livre. Tenho um novo senso de amor-próprio e autoestima. Estou confiante nas minhas capacidades de me amar e apoiar. Aprendi que sou capaz de crescimento e mudança positiva. Eu sou forte. Estou unida com toda a Vida. Eu sou um com o Poder Universal e a Inteligência. A Sabedoria Divina me conduz e me guia a cada passo do caminho. Estou a salvo e segura à medida que vou avançando para o meu maior bem. Faço isso com facilidade e alegria. Sou uma nova pessoa, vivendo *em um mundo à minha escolha. Sou profundamente grata por tudo o que tenho e por tudo o que sou. Sou abençoada e próspera em todos os sentidos. Está tudo bem no meu mundo.*

29 DE DEZEMBRO

SOU ABERTA E RECEPTIVA AO MEU PRÓXIMO PASSO NA VIDA

Não importa há quanto tempo temos padrões negativos, uma doença, um relacionamento ruim, falta de dinheiro ou ódio em relação a nós mesmas. Aqui e agora, nas nossas mentes, podemos começar a fazer uma mudança. Os pensamentos que temos mantido e as palavras que temos usado repetidamente têm criado nossa vida e nossas

experiências até este ponto. No entanto, isso é pensamento passado; já foi. O que estamos escolhendo pensar e dizer, hoje, neste momento, vamos criar amanhã e no dia seguinte, na semana seguinte, no mês seguinte, no ano seguinte e assim por diante. O ponto de poder está sempre no momento presente. É aqui que começamos a fazer mudanças. Que ideia libertadora! Podemos começar a deixar o velho para trás. Agora mesmo. O menor passo fará a diferença.

30 DE DEZEMBRO

EU AMO A VIDA E A VIDA ME AMA

Esta é a minha história de amor. Eu só escolho pensamentos que criam um futuro maravilhoso e me movo para ele agora. Meu coração está se abrindo cada vez mais. O amor flui de mim e para mim em quantidades cada vez maiores. O amor incondicional e a aceitação são os maiores dons que posso dar e receber – e agora os dou a mim mesma. Estou aprendendo os segredos da Vida. Na verdade, é tudo muito simples: quanto mais me amo, mais sinto a Vida me amar; quanto mais me amo, mais saudável sou; quanto mais me amo, mais agradável fica a minha vida.

Eu dou o sinal verde a mim para ir em frente, e alegremente abraço meus novos e amorosos hábitos de alimentação e pensamentos. Quanto mais me alimento, mais grata sou por estar viva. É minha alegria e prazer viver outro dia maravilhoso. Cada pessoa neste planeta está conectada com o amor, e isso começa comigo me amando. Envio pensamentos amorosos a todos. O amor e o perdão me curam e curam a todos. Minha vida é equilibrada e a minha imunidade é forte. Sou saudável, plena e curada. Eu amo a Vida e a Vida me ama.

31 DE DEZEMBRO

SOBRE A AUTORA

A professora de metafísica e palestrante Louise Hay inspirou milhões de pessoas desde a publicação, em 1984, do *best-seller Você pode curar sua vida*, que vendeu mais de 50 milhões de exemplares no mundo todo. Famosa por demonstrar o poder das afirmações para provocar mudanças positivas, Louise escreveu mais de 30 livros para adultos e crianças, incluindo diversos *best-sellers* como *O Poder Dentro de Você (1991)* e *Cure Seu Corpo (1981)*.

O livro *A Vida Ama Você (2015)* e sua versão em cartas em língua inglesa *Life Loves You Cards*, ambos em coautoria com Robert Holden, exploram o significado mais profundo da aplicação prática das afirmações, que são a marca registrada de Louise. Além de seus livros, Louise produziu inúmeros programas de CD e DVD, baralhos, cursos on-line e outros recursos para ajudar as pessoas a terem uma vida saudável, alegre e gratificante.

louisehay.com

pacific-plus.com

OBRAS DA AUTORA

LIVROS

- ALL IS WELL (WITH MONA LISA SCHULZ, M.D., PH.D.)
- COLORS & NUMBERS
- EMPOWERING WOMEN
- EVERYDAY POSITIVE THINKING
- EXPERIENCE YOUR GOOD NOW!
- A GARDEN OF THOUGHTS: MY AFFIRMATION JOURNAL
- GRATITUDE: A WAY OF LIFE (LOUISE & FRIENDS)
- HEAL YOUR BODY
- HEAL YOUR BODY A Z
- HEART THOUGHTS (ALSO AVAILABLE IN A GIFT EDITION)
- I CAN DO IT® (BOOK-WITH-CD)
- INNER WISDOM
- LETTERS TO LOUISE
- LIFE LOVES YOU (WITH ROBERT HOLDEN)
- LIFE! REFLECTIONS ON YOUR JOURNEY
- LOVE YOUR BODY
- LOVE YOURSELF, HEAL YOUR LIFE WORKBOOK
- LOVING YOURSELF TO GREAT HEALTH (WITH AHLEA KHADRO AND HEATHER DANE)
- MEDITATIONS TO HEAL YOUR LIFE (ALSO AVAILABLE IN A GIFT EDITION)
- MODERN-DAY MIRACLES (LOUISE & FRIENDS)
- THE POWER IS WITHIN YOU
- POWER THOUGHTS
- THE PRESENT MOMENT
- THE TIMES OF OUR LIVES (LOUISE & FRIENDS)
- YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE (WITH CHERYL RICHARDSON)

- YOU CAN HEAL YOUR HEART (WITH DAVID KESSLER)
- YOU CAN HEAL YOUR LIFE (ALSO AVAILABLE IN A GIFT EDITION)
- YOU CAN HEAL YOUR LIFE AFFIRMATION KIT
- YOU CAN HEAL YOUR LIFE COMPANION BOOK

PARA CRIANÇAS

- THE ADVENTURES OF LULU (WITH DAN OLMOS)
- I THINK, I AM! (WITH KRISTINA TRACY)
- LULU AND THE ANT: A MESSAGE OF LOVE
- LULU AND THE DARK: CONQUERING FEARS
- LULU AND WILLY THE DUCK: LEARNING MIRROR WORK

CDS E ÁUDIO-LIVROS

- ALL IS WELL (AUDIO BOOK)
- ANGER RELEASING
- CANCER
- CHANGE AND TRANSITION
- DISSOLVING BARRIERS
- EMBRACING CHANGE
- THE EMPOWERING WOMEN GIFT COLLECTION
- FEELING FINE AFFIRMATIONS
- FORGIVENESS/LOVING THE INNER CHILD
- HOW TO LOVE YOURSELF
- MEDITATIONS FOR LOVING YOURSELF TO GREAT HEALTH (WITH AHLEA KHADRO AND HEATHER DANE)
- MEDITATIONS FOR PERSONAL HEALING
- MEDITATIONS TO HEAL YOUR LIFE (AUDIO BOOK)
- MORNING AND EVENING MEDITATIONS

101 POWER THOUGHTS

- OVERCOMING FEARS
- THE POWER IS WITHIN YOU (AUDIO BOOK)
- THE POWER OF YOUR SPOKEN WORD
- RECEIVING PROSPERITY
- SELF-ESTEEM AFFIRMATIONS (SUBLIMINAL)
- SELF-HEALING
- STRESS-FREE (SUBLIMINAL)
- THE TOTALITY OF POSSIBILITIES
- WHAT I BELIEVE AND DEEP RELAXATION
- YOU CAN HEAL YOUR LIFE (AUDIO BOOK)
- YOU CAN HEAL YOUR LIFE STUDY COURSE
- YOUR THOUGHTS CREATE YOUR LIFE

DVDS

- RECEIVING PROSPERITY
- YOU CAN HEAL YOUR LIFE STUDY COURSE
- YOU CAN HEAL YOUR LIFE, THE MOVIE (ALSO AVAILABLE IN AN EXPANDED EDITION)
- YOU CAN TRUST YOUR LIFE (WITH CHERYL RICHARDSON)

CARTÕES E BARALHOS

- HEALTHY BODY CARDS
- I CAN DO IT® CARDS
- I CAN DO IT® CARDS … FOR CREATIVITY
- FORGIVENESS, HEALTH, JOB
- SUCCESS, WEALTH, ROMANCE
- LIFE LOVES YOU CARDS (WITH ROBERT HOLDEN)
- POWER THOUGHT CARDS
- POWER THOUGHTS FOR TEENS
- POWER THOUGHT STICKY CARDS
- WISDOM CARDS

CALENDÁRIOS

- I CAN DO IT® CALENDAR (FOR EACH INDIVIDUAL YEAR)
- **COLEÇÃO ESSENCIAL DE LOUISE HAY**
- (COMPRISING YOU CAN HEAL YOUR LIFE, HEAL YOUR BODY, AND THE POWER IS WITHIN YOU IN A SINGLE VOLUME)
- VISITE OS SITES OFICIAIS:
- HAY HOUSE REINO UNIDO WWW.HAYHOUSE.CO.UK
- HAY HOUSE ESTADOS UNIDOS WWW.HAYHOUSE.COM
- HAY HOUSE AUSTRÁLIA WWW.HAYHOUSE.COM.AU
- HAY HOUSE ÁFRICA DO SUL WWW.HAYHOUSE.CO.ZA
- HAY HOUSE ÍNDIA WWW.HAYHOUSE.CO.IN
- LOUISE HAY WWW.LOUISEHAY.COM
- HEAL YOUR LIFE WWW.HEALYOURLIFE.COM



FIQUE POR DENTRO DA
HAY HOUSE
PARTICIPE DAS CONVERSAS SOBRE OS
LANÇAMENTOS, PRODUTOS,
EVENTOS, OFERTAS EXCLUSIVAS E MUITO MAIS.

HAY HOUSE UK

HAYHOUSEUK

@HAYHOUSEUK

HEALYOURLIFE.COM

VAMOS ADORAR OUVIR VOCÊ!

Sumário

Capa
Folha de rosto
Créditos
Sumário
Prefácio
Janeiro
Fevereiro
Março
Abril
Maio
Junho
Julho
Agosto
Setembro
Outubro
Novembro
Dezembro
Sobre A Autora
Obras Da Autora
Para Crianças
Cds E áudio-Livros
101 Power Thoughts
Dvds
Cartões E Baralhos
Calendários

Guia

Capa
Sumário