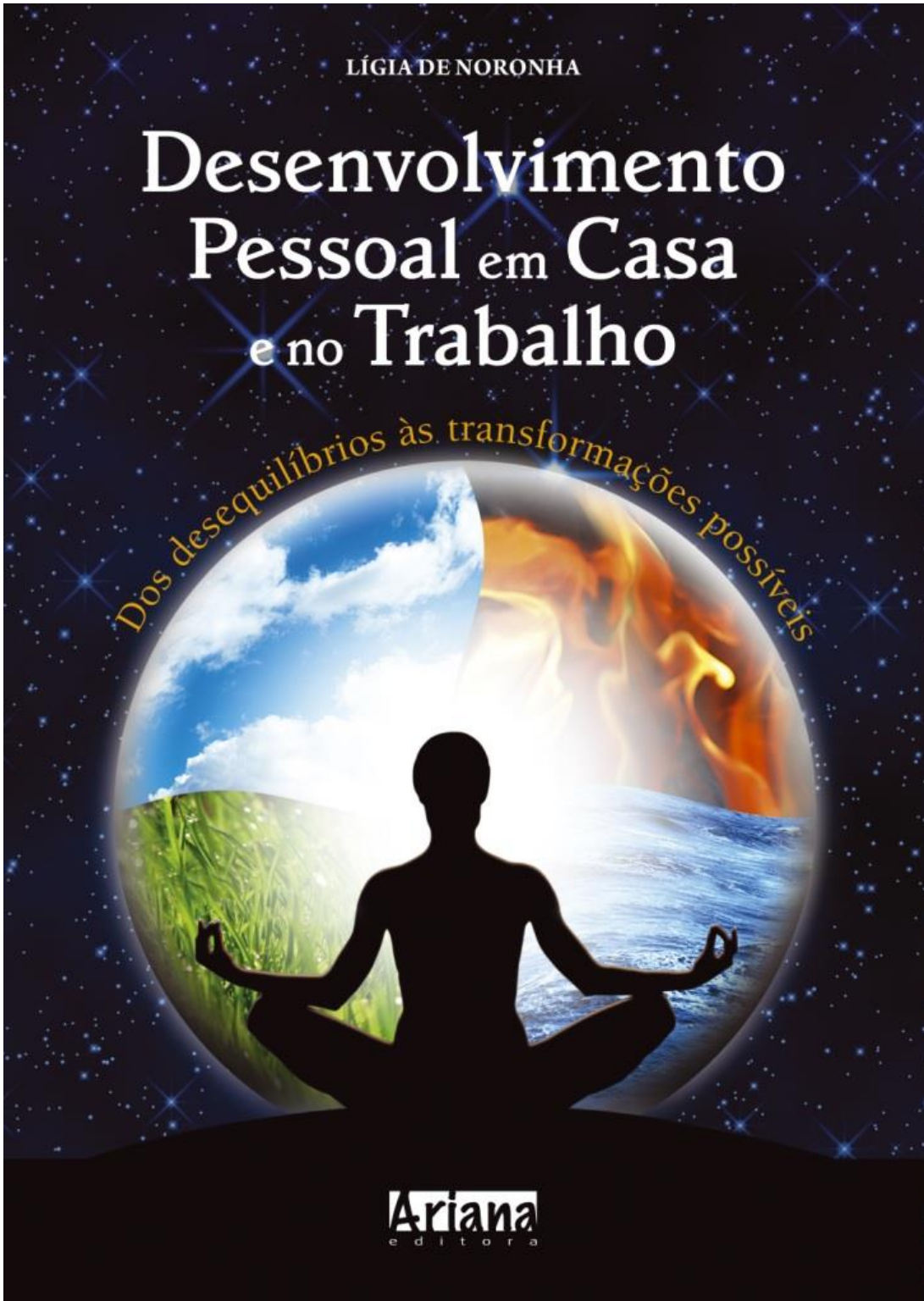


LÍGIA DE NORONHA

# Desenvolvimento Pessoal em Casa e no Trabalho

Dos desequilíbrios às transformações possíveis



*(Edição parcial autorizada pela autora para partilha on-line da Obra no website do PsiCoEstar)*

*Livro registado na IGAC a 21 de Setembro. Processo nº 4469/2009. Lisboa - Portugal.*

ÍNDICE DA OBRA COMPLETA

PREFÁCIO .....	3
INTRODUÇÃO .....	5
 <i>Parte I – CASA: Da influência da infância e adolescência à transformação positiva das relações familiares e passionais/conjugais na vida adulta.</i>	
1 - A VELHA maneira de ser e estar .....	16
2 - Memórias da infância e da adolescência – em prol (do início) da consciência.....	21
3 - Relação com figuras parentais e outros familiares – em prol (do início) da cura.....	32
4 - Limpeza do coração – transmutando culpa, raiva e ressentimento.....	36
5 - Relações passionais e conjugais – compreendendo a verdadeira função.....	43
6 - Relação com filhos/as – em prol da inter-aprendizagem e entendimento mútuo.....	47
7 - A NOVA maneira de ser e estar.....	58
 <i>Parte II – TRABALHO: Da insatisfação e frustração à realização e missão pessoais.</i>	
1 -Das VELHAS crenças à NOVA forma de pensar e de agir.....	65
2 - O emprego actual – auto-questionamento e mudança.....	71
3 - Qualidades inatas e sonhos – identificação, resgate e manifestação.....	77
4 - Inteligência espiritual e Serviço.....	85
 <i>Parte III – UTENSÍLIOS ‘DesenvolviMENTAIS’</i>	
1 - Co-dependência – identificação e transformação.....	88
2 - Renovação de pensamentos e linguagem.....	90
3 - ‘metáfora poetizada’ – “Pratos de Amor” .....	94
CONCLUSÃO .....	95

**ÍNDICE DA EDIÇÃO PARCIAL**

1	PREFÁCIO .....	4
2	INTRODUÇÃO.....	6
3	Parte I - CASA: Da influência da infância e adolescência à transformação positiva das relações familiares e passionais/conjugais na vida adulta. ....	17
4	Limpeza do coração - transmutando culpa, raiva e ressentimento.....	21
5	Parte III - UTENSÍLIOS 'DesenvolviMENTAIS' .....	29
6	CONCLUSÃO.....	37

## 1 PREFÁCIO

*O livro “Desenvolvimento Pessoal em Casa e no Trabalho” revela-se invulgar, original, eficaz. Lígia de Noronha não gasta palavras em vão, preferindo ser sintética e acertar nos seus alvos com grande clareza, no que é ajudada por uma evidente experiência clínica e por uma igualmente evidente experiência de vida. Começa aí a eficácia, do mesmo modo que a originalidade começa no momento em que opta por não recorrer, para a feitura do livro e quase sem excepção, a nada mais que aos seus conhecimentos, à sua prática clínica e, no geral, ao seu percurso existencial. Uma opção que pode ser discutível mas que implica desde logo que o leitor é colocado perante uma autora entusiástica, empenhada em partilhar (-se) e que fala das suas crenças, da sua experiência e da sua paixão pelas pessoas mais do que de algumas doudas referências. Faz-me, assim, recordar Camões, quando afirma: “doutos varões darão razões subidas, mas o meu saber é de experiência feito”. A consequência é uma exposição ágil e desenvolta em que se vai revelando um dos evidentes pilares do livro: a ideia de que uma boa relação connosco mesmos é elemento necessário ao desenvolvimento de uma boa relação com os outros, seja no plano afectivo ou laboral, e de que esse bom (ou mau) relacionamento advém do passado que tivemos e em relação ao qual podemos fazer muitas escolhas. De resto, verifica-se uma saudável ênfase na assertividade, na responsabilidade pessoal, no autoconhecimento e na autoestima – sempre num tom geral optimista, afirmativo, idealista e, por isso mesmo sedutor e aliciante.*

*Abundam momentos de clareza de pensamento (por exemplo ao expressar o que é o Amor) e noções simples e construtivas como a de relacionar trabalho e relacionamentos – algo que autores como Goleman não descurariam em nada pois constataram que a inteligência emocional prediz melhor o sucesso profissional do que o velho “Quociente Intelectual”. Do mesmo modo, o recurso a questões para reflexão, cuidadosamente encadeadas, produz mensagens quase retóricas e francamente bem conseguidas, como quando surgem perguntas comparativas acerca do que é tão difícil na comunicação entre adultos e tão fácil entre crianças saudáveis – evidenciando muito do que tendemos frequentemente a... perder pelo caminho até adultos.*

*Lígia considera, muitas vezes, como dados assentes ideias que a Ciência está longe de comprovar de modo inequívoco, como a de que existe Reencarnação, de que há leis universais que regem os destinos humanos, de que podemos “atrair” ou “afastar” acontecimentos das nossas vidas consoante o modo como pensamos nelas e consoante a nossa disposição interior. No entanto, vários autores mais esotéricos convergem neste ponto – que a autora deixa propositadamente à consideração de cada um e à sua ressonância interior com o texto. De caminho, e especialmente no final, surgem muitas questões que facilitam ao leitor a reflexão, o autoconhecimento e a busca de vias para a mudança, temperadas e produzidas com muita lucidez e uma evidente habilidade para descrever muitos dos pensamentos “irracionais” com que costumamos auto-limitar-nos e fomentar a nossa própria infelicidade. Aliás, todo o livro nos vai mostrando a existência de múltiplas maneiras de sermos inautênticos connosco mesmos e com os outros...*

*Um dos pontos fortes com valência prática: a chamada de atenção, com exemplos abundantes e claros, acerca das implicações, para o nosso comportamento e auto-estima, do vocabulário e/ou pensamento negativo face a alternativas mais positivas. Lígia incita-nos a consciencializar muitas das palavras e dos pensamentos subtis com que podemos inferiorizar-nos, diminuir-nos, transmitir mensagens negativas aos outros e a nós mesmos ou, pelo contrário, caminhar na vida com maior confiança, bem-estar e sucesso. Isso, por sua vez, recorda-nos o célebre aforismo esotérico segundo o qual “a energia segue o pensamento”.*

*Próximo do fim, a “metáfora poetizada” dos “pratos de amor” está muito bela, expressiva, construtiva, e fornece em parte uma síntese bem curiosa e inesperada dos conteúdos deste livro, que não hesito em recomendar ao grande número de pessoas que buscam autoconhecimento, harmonia e sentido para as suas vidas.*

*Évora, 14 de Setembro de 2009*

*Prof. Doutor Vítor José F. Rodrigues*

## 2 INTRODUÇÃO

*Escrevo este livro baseando-me unicamente no que fui/vou a) descobrindo, sentindo, reconhecendo e aprendendo ao longo da minha experiência de auto-conhecimento e transformação pessoal; b) constatando e analisando como problemas, dificuldades e desequilíbrios comuns em clientes que venho atendendo/orientando durante quase dez anos de prática como conselheira psico-espiritual e facilitadora de workshops; e c) concebendo, veiculando e confirmando como vias de base que conduzem a mudanças profundas e irreversíveis nos mais variados padrões disfuncionais. E ainda na voz da minha prezada intuição, que reúne tudo isto e me permite veicular firme e livremente. Escrevo para partilhar!*

*Costumo dizer que sou o meu maior estudo-de-caso e que todas as pessoas com as quais interagi, namorei e ‘con-vivi’ de algum modo até hoje me proporcionaram grandes oportunidades para o ir desenvolvendo. Porque o que emergiu do meu passado no contexto dessas relações, devido à forma como “escolhi” interpretar, sentir e reagir ao modo de pensar e de se comportar dessas pessoas, foi-me intrigando e gradualmente conduzindo a cada vez maiores e melhores observação, análise, aceitação de e responsabilidade por mim mesma.*

*Para além deste valiosíssimo “palco” de auto-consciência e inter-aprendizagem, um outro de igual ou até maior importância, já que, tendo “nele subido”, noutros mais facilmente fui conseguindo fazê-lo também, é o da cura da relação com a minha mãe, em particular o da transmutação do ressentimento que havia acumulado relativamente a ela ao longo de muitos anos. Este foi um grande passo que dei em direcção a mim mesma e que me acalmou e ‘adoçou’ tremendamente.*

*Como considero o resgate do Amor-próprio, ou, dito doutro modo, o retorno à nossa Essência, um trabalho urgentíssimo a assumir/realizar por todos/as nós, pois é desse movimento de dentro para fora que tudo o resto beneficia automática e eficazmente, a maior parte das constatações que aqui faço e orientações e dicas que dou, vão, de um ou de outro modo, directa ou indirectamente, nesse sentido...*

*Conhecer-se, aceitar-se e re-aprender a Amar-se para poder Amar e deixar-se Amar - em casa, no trabalho, ou em qualquer outro contexto ou situação - é um processo, um caminho a percorrer, com consciência, disciplina, determinação, calma, paciência e atenção, em particular tidas em relação a nós mesmos/as.*

*Venho percebendo que qualquer passo dado neste sentido e com esta postura - positiva e construtiva - traz resultados, e até imediatos! Porém, também tem ficado claro que é preciso caminhar, contínua e pacientemente, lembrando a cada momento que há um propósito e um destino, e que, para se lá chegar, é necessário trabalho interno profundo e bem, bem pessoal. Os outros vão-nos apenas espelhando, a partir do seu próprio processo (e da nossa muito particular forma de o ver, interpretar, sentir e reagir a), o que precisamos de ir descobrindo, mudando, valorizando e melhorando em nós...*

*Sinto que todos/as podemos voltar a “ser crianças”, abertos/as, espontâneos/as, autênticos/as, livres, transparentes, destemidos/as e divertidos/as, com a responsabilidade pelo facto de sermos adultos e precisarmos de fazer escolhas, assumir compromissos e movimentarmo-nos pelo mundo para Bem Servir.*

*É por isso que, apesar da resistência (e suas persistentes manifestações de ‘auto-sabotagem’ que tantas vezes me ‘impedem’, ainda, de fazer o que é ideal para mim no momento), sento-me e escrevo, aqui e ali, para assim poder partilhar o que comigo e com outros/as tem resultado - e tanto, no trabalho de resgate do Amor-próprio, no processo do ‘voltar a ser criança’, como o refiro brevemente acima e exploro com a profundidade que me é possível noutras páginas.*

*Escrevo este livro por mim (já que me faz tão Bem escrever) e para quem esteja de facto pronto/a para mudar, pois aqui encontrará orientações directas para isso!*

*A si, que com este livro está nas mãos, digo que muito do que aqui vai ler lhe fará de imediato sentido e o/a poderá orientar e inspirar; no entanto, lembro que é a sua aplicação na prática, ou seja, a alteração de comportamentos e consequente*

*transmutação de pensamentos e sentimentos que - de facto - lhe trazem/trarão resultados! Vamos a isso, então? Vamos! Parabéns pela escolha!*

*No fundo, é tudo tão simples, já que todos Somos Veículos de Amor de origem divina, contando com um génio interior com aptidões inatas, prontas para ser descobertas e/ou desenvolvidas e usadas para Servir, sendo-se útil de forma inspirada. No entanto, muitos de nós (senão a maioria) fomos nos desviando dessa Essência, do nosso propósito ou missão originais, devido ao modo como fomos sentindo, interpretando, interiorizando e seguindo influências externas sobre as quais falaremos mais adiante.*

*Digo simples porque a maior parte das pessoas manifesta em maior ou menor grau da mesma maneira as consequências desse desvio, e o processo de resgate e aplicação na prática do nosso potencial original implica os mesmos passos para todos nós. E, no fundo, compreender isto tudo é igualmente simples, uma vez que também temos todos/as uma sabedoria e uma linguagem originais comuns.*

*Entendamos a grande semelhança que nos é implícita tanto em termos da nossa Essência e potencial intrínseco, como no que nos tornámos e manifestamos através de padrões de comportamento, pensamento, sentimento, atitude, reacção, etc. comuns.*

*Como Seres de origem cósmica, temos por direito acesso a caminhos que nos facilitam a atracção e o aproveitamento das que considero ser as principais vias para nos desenvolvermos e manifestarmos no/com Amor: os relacionamentos e o trabalho.*

*E, como ambas as vias se influenciam mutuamente, isto é, os sentimentos e as emoções sentidos no trabalho reflectem-se em casa e vice-versa, então precisamos de revê-las em pormenor percebendo tanto o que constitui a sua estrutura saudável como o que reflecte o seu desequilíbrio. E de novo a simplicidade pode estar presente...*



*Como iremos ver em alguns pontos deste livro, o que sentimos e aprendemos na nossa casa da infância e/ou adolescência influencia-nos ainda hoje, daí que, quando me refiro a casa, incluo igualmente aquela na qual ‘con-vivemos’ no passado, ou mesmo actualmente...*

*Antes de prosseguirmos, proponho um esclarecimento do que, na minha opinião, é, de facto, o Amor.*

*Costumo dizer que, o modo como uma criança se comporta antes de ser alvo do primeiro abuso emocional e/ou físico, representa a raiz do Amor, ou seja, o Amor-Próprio. Essa criança é destemida, autêntica, espontânea, livre e carinhosa, pensando sempre em si primeiro, fazendo e manifestando apenas o que sente e quer, pedindo tudo o que deseja e recusando (fazer) tudo o que lhe desagrade, dizendo o que pensa e sente sem se reprimir ou suprimir de algum modo, tocando-se, admirando-se e valorizando-se tal como é...*

*Nesta condição original, o Ser sente-se e respeita-se, antes e acima de tudo e todos, assumindo a responsabilidade apenas por si, seus desejos e sentimentos. As afirmações “eu sou a pessoa mais importante da minha vida” e “eu amo-me e aprovo-me completamente” são vividas em pleno neste tipo de experiência de si mesmo e de quem se É.*

*Ao continuá-la de forma “intacta”, ou seja, recebendo do exterior apenas respeito, aceitação, carinho, estimulação, atenção, afecto, e vivendo com adultos responsáveis e em harmonia dentro e fora de si, o Ser vai descobrindo, manifestando e seguindo o seu potencial original, atraindo as circunstâncias e as pessoas certas e fazendo as escolhas adequadas para si a cada momento (de acordo com a voz do seu coração – oposta à do medo).*

*Deste modo, as razões para que se observe, conheça, aprove, valorize, admire, respeite, atenda a si mesmo (facetas do Amor-Próprio) e seja feliz estão naturalmente presentes, uma vez que é o próprio Ser que as vai nutrindo... A sua*

*grande referência é o que desenvolve e sente dentro de e por si, relacionando-se com os outros sem nada tomar pessoalmente e sem fricções nem conflitos.*

**É (então) Amor:**

- . discernimento (observa, sente, pensa e age mantendo o foco no interior);*
- . respeito e responsabilidade por si (escolhe e faz apenas o que lhe é confortável e adequado a cada momento);*
- . humildade (reconhece-se interiormente);*
- . tranquilidade (pensamentos, sentimentos e acções harmoniosos);*
- . afecto (no olhar e no atender ao outro);*
- . paz (interna e externa).*

*Lembremo-nos porém de que, apesar de cada Ser trazer um plano de inter-aprendizagem e auto-evolução para (tentar) cumprir com os Seres através dos quais “escolhe” reencarnar e com aqueles a que de algum modo se foi e vai vinculando, conquistar a auto-consciência e manter o Amor-próprio torna-se um trabalho e um processo que pode tanto ser facilitado como retardado pela condição em que cada um dos intervenientes se encontra, e que depende do grau de interiorização e manutenção alcançado de falsos e enganadores valores, crenças e convicções. Atrevo-me a chamá-los assim, e até a apelidar de ilusório o sistema sócio-educacional criado e alimentado há séculos, por vir constatando, através da prática, o estado “triplo ‘i’” em que a maior parte das pessoas se encontra, ou seja, de inconsciência, ignorância e in-volução.*

**É desamor:**

- . desconhecimento de si mesmo/a (foco colocado fora, agir/reagir por impulso e com base em memórias e medos infundados; insegurança, dependência da validação externa, dúvida, falta de auto-confiança, inconstância);*

- . desresponsabilização (dificuldade em decidir e fazer por si; dar e receber condicionais e bloqueados);
- . agressividade (julgamento, arrogância, projecção, defensividade);
- . inquietude (angústia, ansiedade, culpa, raiva e ressentimento);
- . peso (energia densa e inquietante produzida por sentimentos negativos);
- . vazio (frustração, desespero, impotência, solidão, tristeza);
- . conflito (interno e externo).

Continuando, eu diria que este estado individual actual comum, de afastamento da Essência, de dependência da validação externa, de funcionamento com base em medos (explicados mais adiante), revela como que um “divórcio” entre a personalidade e a alma. Esta última, que aguarda pacientemente por uma reconciliação, por um “despertar” gradual da sua parceira personalidade para a importância de conhecê-la, escutá-la e integrá-la, pouco ou nada pode fazer até que isso aconteça, acabando por “adormecer”, ou até ir-se embora, de tanto esperar...

A nossa intuição vai-nos entretanto falando pela via dos sonhos, de mensagens vindas do corpo, de pensamentos espontâneos e persistentes que vamos tendo, de acontecimentos externos carregados de simbolismo, e indicando o que é ideal para nós a cada momento, tanto em termos de escolhas (muitas vezes novas) a fazer, como de comportamentos a mudar/adoptar, pensamentos a pôr em prática e sentimentos a nutrir/seguir!

Um exemplo muito comum pode ser o de alguém que diariamente acorda com o sentimento de ‘querer outra coisa qualquer’ menos ir para o seu local de trabalho, no qual, passadas algumas horas de lá estar, lhe surge uma dor de cabeça que perturba a sua capacidade de concentração e entrega à tarefa que tem em mãos, para além de lhe alterar o humor... Entretanto, vai-lhe afluindo à mente o pensamento “tenho de sair daqui”, o qual há anos vem tendo e sendo transportado da vigília para o sono através de um sonho recorrente (p. ex., o de estar a ser perseguido por algo ou alguém terrivelmente ameaçador). A caminho do trabalho, vê-se “metido” em filas de trânsito intermináveis, ao chegar tem

*dificuldades em estacionar, ao sair tem (p. ex.) um acidente... Em casa, ah, o melhor é deixar esta questão para depois...*

*A personalidade é composta por tudo aquilo que aprendemos desde que nascemos e que, de um ou de outro modo, pode ser estranho à nossa Essência, à nossa sabedoria natural, a tal que nos permite saber exactamente o que fazer e como reagir perante qualquer situação, porém, na base da harmonia e da paz. Só quando nos permitimos orientar e conduzir pela alma é que isto pode acontecer...*

*Doutro modo, comandando as operações sem escutar as vozes da alma, a personalidade convence-se de que está a “fazer a coisa certa”, alicerçando as suas escolhas e decisões em todo um velho e caduco sistema de crenças, valores e convicções. Continuando com o exemplo acima, pode-se dizer que, ao acordar, e ao longo do dia, a pessoa impõe a si mesma o pensamento ‘lógico’ “tenho que... por que...”, apesar da frustração, da angústia, do vazio e do mal-estar que vai sentindo durante este miserável processo.*

*Há quem tenha dito que a confusão entre o que é amar e o que é cuidar advém do facto de que, como noutros tempos tivemos dificuldade em responder a questões existenciais como “De onde venho?”, “Quem sou?”, “O que faço aqui?”, “Para onde vou?”, gerou-se de entre e dentro de nós uma desconfiança e uma insegurança profundas que levaram a que nos concentrássemos em garantir o futuro, em criar vias para nos sentirmos mais seguros... Donde afirmações como, “É claro que amo o meu filho; pu-lo a estudar no melhor colégio que há; penso no futuro dele!”. E quando este filho acha que pode escolher por si, pois já consegue pensar e decidir por si, dizem-lhe que irão pagar apenas um curso superior que ‘tenha futuro’, pois ser artista (p. ex.) nem lhe dará ‘o pão’ nem o fará ‘ser alguém na vida’. E é assim que, caso a força da alma falte a este jovem para rebelar-se perante tal imposição e seguir o seu coração com coragem e determinação, será ele um dos tantos que, mais dia, menos dia, irá acordar sem vontade de ir para o tal emprego em que a dor de cabeça alerta para o seu afastamento da Essência.*

**Então, o que fazer, o que precisamos de fazer?**

*Descalçar os velhos sapatos e fazermos nós mesmos uns novos para com eles começarmos a caminhar – e por um Novo Caminho!*

*Confiar que tudo se nos abre à frente quando seguimos a voz do nosso diamante interno, ou seja, do nosso grandioso coração.*

*Para isso, naturalmente que precisamos de perceber, ou melhor, recordar que o Universo é composto por Leis Universais, por todo um funcionamento inteligentíssimo que nos acompanha a cada momento e nos providencia tudo o que precisamos para encontrar, nutrir e cumprir o que nascemos para fazer.*

*E, na minha opinião, é esta área da nossa vida – a nossa missão, o nosso Serviço, ou como a queiramos chamar, aquela sobre a qual mais poder e controle temos (no sentido positivo e saudável dos termos), uma vez que os relacionamentos pessoais (íntimos, familiares, conjugais ou sociais) têm um carácter temporário (podem estar ou ‘ir’), assim como aquilo que conquistamos e temos em termos de posses, propriedades e bens...*

*Sim, para Servirmos, precisamos de estar bem, de comer, de ter isto e aquilo para o nosso conforto e bem-estar. Sem dúvida! Porém, precisamos apenas do necessário, digo eu; e esta é uma questão discutível para muitos. O que é o necessário? Será que é o que achamos que precisamos, que nos faz falta ou que desejamos, ou é simplesmente o que é imprescindível a cada momento? De facto!*

***Vejamos exemplos da manifestação desta energia – por sinal, meus:***

*Escrevo num portátil antigo que funciona em pleno... Houve tempos em que o posicionava na única mesa que tinha numa casa que aluguei por 4 meses num monte alentejano. Aquando de uma refeição, afastava o computador e colocava um prato no seu lugar; quando recebia visitas, retirava tudo da mesa e preparava-a elegantemente para um almoço ou jantar. A mesa estava em frente a uma janela através da qual desfrutava de uma vista lindíssima de ambiente campestre e da presença de vários cavalos por ali andando. O proprietário da imobiliária que me arranhou a casa teve uma intuição aquando do nosso regresso à noite da visita a um outro monte do qual não havia gostado. Durante a viagem,*

ao explicar-lhe claramente o que pretendia, ele lembrou-se daquele ‘paraíso’ (onde escrevi metade deste livro), e disse-me: “Que estranho, nem me havia lembrado desta casa! Vou agora mesmo ligar para o dono e, apesar de ser tarde e ele raramente atender o telefone a esta hora, não custa nada tentar; e até pode ser que ele nos mostre a casa agora, quem sabe...”. Atendeu, vi a casa na mesma noite, adorei-a logo, mesmo não tendo ainda visto o panorama à volta. Simpatizei e entendi-me de imediato com o proprietário, que baixou logo a renda a meu pedido, e lá estive eu uns meses a sentir tudo imensamente. Que experiência!

O que precisei, atraí, desde um fogão e uma base e colchão de óptima qualidade e praticamente novos que me foram emprestados por tempo indeterminado (e porque a pessoa que assim o fez precisava de os pôr fora de uma casa para a poder usar para fins comerciais), a uma máquina de lavar roupa e um sofá muito bons (ambos em segunda-mão) que comprei pelo preço ideal para mim, para além de mais isto ou aquilo (e apenas o absolutamente necessário) que a própria casa ‘oferecia’... Um tapete e alguns quadros e esculturas que eu já tinha e me trouxeram de Moçambique deram aquele ‘toque’ pessoal e beleza ao lugar... Tudo veio ao meu encontro, ou já estava “lá”, precisando apenas de me expressar, pedir, receber, seguir a intuição e aproveitar as sincronicidades às quais ela de forma tão genial harmoniosamente me conduziu. Autêntica magia!

Quando por várias razões foi necessário mudar de ‘poiso’, apenas consultei, escutei e segui a minha intuição, comuniquéi a situação a outros, e aguardei pacientemente por sinais e respostas... O que ‘veio’ foi um apartamento no Porto que é de uma amiga que mora em Maputo (cidade onde nasci) e que me cedeu por alguns meses sem requerer pagamento de renda. Eu, na ‘Invicta’ adorada, num espaço para morar repleto de bom gosto e qualidade, merecendo o descanso da preocupação com uma renda mensal, após ter pago uma alta (para mim na altura) para morar no Monte completamente isolada e feliz... Ah, o Alentejo...

Continuando a ilustrar o funcionamento da Inteligência Universal quando nos deixamos de facto levar e conduzir pelo seu fluxo (e quando algum trabalho interno prévio está feito e sobre o qual neste livro vamos falar), o que tenho para contar sobre as minhas estórias mais actuais vale a pena... Indo primeiro ao meu passado apenas para contextualizar o que digo a seguir, refiro que quando criança, por volta dos treze anos (esclareço que morei em Portugal dos dez aos trinta anos de idade e depois em Moçambique até finais de 2007), tive aulas de equitação em Sintra durante cerca de dois anos. Posteriormente, pouquíssimas foram as oportunidades que tive de montar a cavalo e de ter algum contacto com

*estes animais que tanto adoro. Tendo morado no Alentejo, pude desfrutar da sua presença constante e ter contacto directo com eles. Ah, e eu que sempre adorei cães, no Monte vi-me rodeada por uma série deles, maravilhosos!*

*E agora a questão do meu sustento, que pode levantar perguntas... As sessões que vou dando - e porque faço aquilo que nasci para fazer faço-o Bem e assim o meu nome circula bem também - trazem-me exactamente a energia monetária que vou precisando de dia para dia. Tudo na altura certa!...*

*Que mais? Carinho, atenção, colo, afecto, companhia, apoio monetário quando necessário - também se proporcionam, porque peço, sabendo receber tanto um "sim" como um "não". Dou também, aceito cada vez mais tudo e todos como são, com as suas idiossincrasias, perturbações, oscilações e temperamentos, sem nada tomar pessoalmente ou assumir como dirigido a mim, e ainda sem a ilusão de que o outro, com as suas qualidades, de algum modo me possa fazer falta...*

*Sim, e uma vez que tenho algumas despesas mensais (porém poucas, por escolha e discernimento meus), trabalho como freelancer, sem ter um ordenado fixo mensal, deveria eu pensar no futuro, mesmo que próximo?*

*Eu diria que o que preciso de facto é de me concentrar (e dar o meu melhor) no Presente, uma vez que cada passo que dou no aqui-e-agora é o que me traz o que preciso no momento (e, se calhar, no futuro, também).*

*Dito de modo simples e sucinto, quero dizer que, quando confiamos que tudo o que precisamos - a cada momento - chega até nós na hora e medida exactas, mesmo nos casos em que temos filhos/as ainda a nosso cuidado (e atenção que, quando 'cuidamos' de outras pessoas, pode tratar-se de co-dependência do nosso lado - p.f. ver lista de características incluída na Parte III deste livro), entramos desse modo no ciclo, na energia absolutamente mágica das sincronicidades (termo cunhado por C. Jung e que significa "coisas acontecendo ao mesmo tempo como expressão do mesmo conteúdo") e abrimo-nos às experiências, circunstâncias, situações e encontros e desencontros ideais para nós nesse sentido...*

*Quando confiamos, nos rendemos e entregamos a tudo o que atraímos e nos acontece, por mais que nos possamos sentir temerosos/as, ansiosos/as e desconfiados/as com respeito às situações (aparentemente) mais desfavoráveis,*

*desagradáveis e adversas para nós, ao fim de algum tempo acabamos percebendo que se tratavam de oportunidades de aprendizagem e crescimento valiosíssimas.*

*Essencial neste processo é, porém, o trabalho de recuperação do Amor-próprio (mencionado detalhadamente mais à frente) e a escuta e seguimento da intuição, que nos levam, por exemplo, a dizer ou a fazer a coisa certa num dado e preciso momento, e por mais que ela possa “parecer mal” e que nem se imagine qual poderá vir a ser a reacção ou decisão da outra pessoa - ou o que pode acontecer!*

*De um modo geral, como projectamos (ou seja, transferimos inconscientemente) para os outros percepções, inseguranças e medos que são pura e simplesmente nossos, a maioria dos quais trazidos da infância e desta ou daquela situação em que nos manifestámos ou fizemos algo que obteve uma resposta não amorosa e não construtiva por parte de alguém (ficando dentro de nós sentimentos de culpa, inadequação e dor registados sob a forma de memórias), é comum comportarmos-nos como se não nos conhecêssemos a nós mesmos/as.*

*Daí que, adoptamos toda uma série de “máscaras” com as quais nos vamos identificando, por detrás das quais nos vamos escondendo (sentindo falsos poder e segurança) e as quais vamos colocando, conforme o grau de vulnerabilidade (e daí desconfiança, como projecção de medo) que vamos sentindo perante esta ou aquela pessoa ou situação, que comumente se assemelha, de alguma maneira, a alguma com a qual interagimos/pela qual passámos na infância ou adolescência.*

*Por isso é importantíssimo tomarmos consciência da influência desse passado, “filtrá-lo”, e ficarmos com/resgatarmos o que de facto nos pertence.*

*Vamos a isso!*





**3 Parte I - CASA: Da influência da infância e adolescência à transformação positiva das relações familiares e passionais/conjugais na vida adulta.**

**A VELHA maneira de ser e estar...**

*Precisaremos de reflectir sobre os primeiros tempos da nossa vida, já que é dessa altura que trazemos memórias e todo um aprendizado que nos influenciam ainda hoje, tanto nas escolhas que vamos fazendo, como nas posturas que vamos adoptando perante nós mesmos/as e nas interacções familiares, passionais, conjugais, laborais e sociais, em geral.*

*A maior parte dos valores e crenças vigentes até aqui, e seus resultantes padrões de comportamento, pensamento, sentimento, reacção, atitude e outros que interiorizámos (copiando e imitando os mais velhos), baseia-se numa ignorância profunda sobre quem somos na Essência e como funciona de facto o Universo; e foi sendo transmitida de geração em geração questionada apenas por poucos...*

*Apesar do ‘despertar’ massivo que tem vindo a acontecer (em especial) desde finais dos anos 80, a verdade é que a grande maioria das pessoas ainda continua a ‘funcionar’ com base no que aprendeu como sendo “correcto e conveniente”, mantendo-se desse modo desviada da sua sabedoria natural e do seu verdadeiro e enorme potencial. Por isso se diz que a maior parte das pessoas não se comporta como verdadeiros adultos... Vejamos como fundamento isto.*

*Bem à velha maneira...*

*- ignoramos, ou não experienciamos ainda, de facto, as Leis Universais, vivendo de algum modo dominados/as e bloqueados/as pelo medo (da carência, da perda, da escassez, do futuro, da solidão, da morte, etc.), pela insegurança, dúvida, instabilidade emocional, obsessão pela segurança de origem material e familiar...*

- procuramos colmatar esse medo tornando-nos dependentes de outras pessoas, da sua aprovação, valorização, protecção, presença, atenção (etc.), para isso fazendo tudo para as agradar e satisfazer (mesmo que em detrimento de nós mesmos/as); e, mais dia, menos dia, acabando ficando ressentidos/as em relação a elas por acharmos insuficiente a sua forma de nos mostrar gratidão, reconhecimento, apreço (etc.) pelo que lhes fazemos, dizemos, damos...

- acumulamos culpa quando nos permitimos pensar e fazer por nós (e muitas vezes porque o fazemos de um modo reactivo, após tempos e tempos a suprimirmo-nos e/ou a reprimirmo-nos de algum modo - o que produz raiva de nós mesmos/as), por termos ainda por transmutar sentimentos de inadequação, insuficiência e desmerecimento trazidos da nossa infância e/ou adolescência...

- projectamos nos filhos e filhas (e outras pessoas mais) os nossos sonhos por concretizar/realizar, as nossas frustrações e ansiedades por ultrapassar, os complexos e hostilidades por transformar, impondo sobre eles e elas, pela via do medo, controle, intimidação, manipulação e culpabilização... aquilo que precisamos de desenvolver, mudar, viver em/por nós...

- fugimos a todo o custo das vozes do nosso coração e da nossa alma, utilizando assim apenas uma pequena parte (ou até nenhuma) do nosso verdadeiro potencial, da nossa enorme riqueza (e beleza), da Vida em nós...

- vivemos com conflitos internos e externos, com dúvidas, dívidas (morais e outras) e incertezas, e ainda com a tal raiva de nós mesmos (tantas vezes deslocada para os outros por 'preferirmos' achar que são eles/as que a causam), com ressentimentos em relação a quem nos dá menos do que esperamos - e que nos cabe precisamente dar a nós próprios/as antes de sermos capazes de dar/receber de modo incondicional...

- desconhecemos, e assim desprezamos o tanto de mágico e deslumbrante que a Vida e o Universo a cada minuto nos pode proporcionar, quando pensamos, sentimos, agimos e exploramos tudo e todos em/com Liberdade e Amor...

Então, por isto tudo (e mais), devemos, sim, devemos questionar...

Porque é que nos sentimos e agimos como (tão) estranhos uns com/para com os outros antes de acharmos que realmente já nos "conhecemos" o suficiente e então nos sentirmos de algum modo à-vontade? Porque é que temos tanta dificuldade em olhar nos olhos de pessoas desconhecidas (ou mesmo conhecidas) com entrega, confiança, segurança e abertura?

*E porque é que tudo isto é/pode ser tão fácil para as crianças pequenas?*

*Porque é que julgamos tão frequentemente as outras pessoas, projectando deste modo o que (tantas vezes) evitamos/negamos ver, aceitar, valorizar e/ou transformar em nós mesmos/as?*

*Quantas vezes vimos/vemos crianças a fazerem isto?*

*Porque é que temos tanta dificuldade em identificar, compreender, aceitar, assumir a responsabilidade por e expressar os nossos sentimentos e emoções mais profundos?*

*Porque é que, sendo-lhes dada a possibilidade, o espaço, o tempo e um “bom ouvido” (coração empático), as crianças conseguem facilmente fazê-lo?*

*Porque é que tantos de nós ainda pensamos, sentimos e agimos como se os outros tivessem mais importância/significado nas nossas vidas do que nós mesmos/as? Para uma criança, é assim?*

*Porque será que olhamos nos olhos de, comunicamos com e abraçamos pessoas próximas de nós de maneiras diferentes de acordo com o nosso sentir no momento? Com uma criança, passa-se o mesmo?*

*E porque nos sentimos mal-humorados/as, zangados/as, ressentidos/as, culpados/as, cansados/as, miseráveis algumas vezes (e, no caso de muitos, muitas vezes)?*

*Por será que lemos tantos livros bons, submetemo-nos a tantos tipos de terapia, participamos em toda uma série de cursos, palestras e workshops interessantes e, mesmo assim, sentimos (apenas) uma mudança temporária - e não irreversível? Porquê?*

*Na maior parte das perguntas acima estabeleço uma comparação entre o adulto e a criança porque esta representa o exemplo de quem e como somos na Essência (por isso, no estado em que ainda nos encontramos, deve ser ela, a criança pequena, o nosso modelo a seguir), e porque temos (também) uma criança (e um/a jovem) dentro de nós à espera que lhe demos voz - Vida!*

*Conforme recorde acima (e vejo pertinência em de algum modo repetir aqui), por natureza, amamos a nós mesmos/as muito. De tal forma que não temos medo*

*algum de falar e rir à-vontade, exprimir o que verdadeiramente sentimos e queremos, sermos tal e qual como somos e fazermos o que gostamos e nos apetece; não temos medo do que os outros possam pensar ou dizer de nós, nem da sua reacção perante o nosso comportamento ou modo de ser; não precisamos que nos aceitem ou aprovem, nem que nos agradeçam ou elogiem; também não julgamos, criticamos, culpabilizamos, enganamos, prejudicamos, magoamos ninguém. Gostamos de estar com outras pessoas e damo-nos bem com todas elas. Aceitamos os outros tal como são, somos verdadeiros e amorosos para com eles/as, não queremos nem precisamos que mudem ou sejam de outra maneira...*

*Antes de começarmos a andar e fazer “estragos”, só conhecemos e manifestamos Amor... Rimos muito, choramos apenas quando temos fome ou sentimos uma dorzinha, e, quem anda connosco no colo, beneficia muito da nossa energia pura, transparente e meiga - da nossa natural receptividade ao e emanação de Amor...*

*Quando começamos a gatinhar, andar, mexer, rasgar, partir, “desobedecer”, vêm os primeiros “não” - e tantos que são, pois as casas em si e os próprios adultos nelas pouco ou nada estão preparados para receber crianças... Inicialmente, a bem humorada e meiga sequência “não, não, não, não faz isso, não” até pode fazer a criança rir; porém, gradualmente, lá vêm as palmadinhas leves, aquela voz mais alta, um e outro “NÃO” mais violento, açoitos mais ‘sérios’ (para doer e assim o adulto conseguir impor o que “quer”), acompanhados de gritos; e depois os estalos, castigos, sovas, e sabe-se lá mais o quê... Porquê?*

*Haverá de facto alguma razão - assim tão válida e legítima, para que um adulto abuse emocional, física e/ou verbalmente de uma criança ou de um/a jovem? Porque será que estes/as se comportam desta ou daquela maneira que desagrada aos adultos? Por que será que uma criança se assusta com uma voz em tom mais alto/violento - e muitas choram logo? E por que é que, por mais que no momento ache que tenha (toda a) razão, o adulto que de algum modo não tenha sido/seja amoroso (isto é, terno, calmo, paciente e meigo), fica sempre com um sentimento de culpa, mesmo que não o ‘consiga’ ou queira admitir...?*

*Estas e outras perguntas são respondidas nos pontos certos deste livro, no entanto, há que admitir já aqui que a maior parte de nós, enquanto crianças e*

*adolescentes, cresceu em ambientes com adultos de algum modo ressentidos e frustrados (com o seu trabalho, a sua relação consigo mesmos/as, o seu casamento/relacionamento, etc.), daí que impacientes e algo hostis, sendo a criança, ser dependente, frágil e impotente, o seu bode expiatório ('saco de lixo') favorito! Lembremo-nos de que a raiva vai sendo deslocada para aquelas pessoas sobre as quais achamos ter algum poder e das quais 'não temos medo'; e também para animais domésticos... Quando a reprimimos por algum tempo, é claro que acaba 'saltando' com outras pessoas, também, e de modo muito inconveniente...*

*Então, para que possamos transformar, de uma vez por todas, e repito, de uma vez por todas, esta velha maneira de ser e estar, este 'ciclo vicioso' de bloqueios, projecções e deslocamentos, 'herdado' e usado há tantas gerações, é fundamental entendermos claramente onde o mesmo (na minha óptica) começa...*

*Proponho então que "mergulhemos" de seguida na forma como contextualizo o que a maioria de nós sentiu no passado, e sua respectiva influência no estado em que nos encontramos (verdadeiramente) hoje.*

*Há uma sequência lógica e coerente contida nesta (um tanto ou quanto) longa explanação, daí que requer atenção e concentração. Para além de honestidade e abertura perante o que se vai ler, que é muito directo e forte...*

*Depois, no capítulo seguinte, vêm orientações muito práticas para a mudança!*

#### **4 Limpeza do coração - transmutando culpa, raiva e ressentimento**

*Ao longo dos anos, tenho vindo a convencer-me de que o grau de afectuosidade existente entre nós e pessoas próximas revela o estado interno profundo em que verdadeiramente nos encontramos. Muitos de nós achamos que 'está tudo bem' quando já não alimentamos aquele/tanto ressentimento e/ou culpa como dantes. O facto é que, enquanto estivermos por conseguir (e fazer algo por) ser meigos e afectuosos, estabelecer contacto físico com pessoas em relação às quais sentimos vontade do contrário, ou então a quem sentimos dificuldade em tocar, abraçar, beijar, sentir, isso significa que ainda temos um bom trabalho a fazer para realmente podermos afirmar que estamos em desenvolvimento pessoal (e daí em*

*evolução espiritual). Por mais que mentalmente achemos que ‘já estamos lá’, é com o coração que de facto testamos e provamos isso, pois a mente pode ser terrivelmente enganadora...*

*Dizes que está tudo bem com a relação entre ti e a tua mãe, que a amas muito e se dão bastante bem, então como/porque é que tens dificuldade em passar tempo de qualidade com ela (e a sós), em abraçá-la, acarinhá-la e estar fisicamente bem próxima dela? E por que sentes o que sentes quando pensas nisso? Porquê?*

*Note-se que conseguir abraçar, ou melhor, abraçar, com alguma entrega, significa ser capaz de unir, o máximo que se consiga em cada momento, o nosso corpo ao da outra pessoa, permanecer no abraço alguns minutos, e observar pensamentos, sentimentos e emoções que nos afluam. Com total entrega é aquele abraço que uma ou algumas vezes demos a alguém quando estivemos ‘apaixonados/as’, ou ‘perdidos/as’, desesperados/as. Entrega-se o corpo, pára-se a mente, sente-se...*

*O facto de sentirmos algum tipo de resistência ao pensarmos em e/ou constrangimento ao fazermos isto revela que o nosso coração ainda tem algum bloqueio/nó que nos impede de sermos quem por natureza somos e fazermos o que é tão bom para nós: Amar! E como Amar não é cuidar mas sim tocar, ao conseguirmos fazê-lo com as nossas figuras parentais e outros familiares, aqueles da nossa origem, da infância, limpamos medos e culpas que estão connosco desde essa altura, e curamo-nos...*

*Eis as orientações para este trabalho interior, que é tão profundo e belo.*

***Para quem tem uma ou ambas as figuras parentais ainda vivas (encarnadas):***

*- de preferência, sem aviso prévio, e sem justificar, ir ter com o pai e/ou com a mãe (onde quer que esteja/m) e passar tempo de qualidade (no mínimo 1 dia inteiro) com cada um deles, um de cada vez (idealmente num lugar na Natureza e*

*onde possam estar a sós). Tomar esta iniciativa sem que seja necessário qualquer motivo específico para isso. Propósito? Melhorar a relação e praticar o Amor!*

*- uma vez com ele/ela, ir-se auto-observando a cada momento, colocando o foco em si, em todos os sentimentos e pensamentos que forem afluindo, por um lado, por ser uma situação (muito possivelmente) diferente, e por outro pelas reacções e comportamentos que o pai/mãe (ou outro familiar com quem precisemos de fazer este trabalho) possam apresentar. Nada, nada tomar pessoalmente, 'devolvendo' a ele/ela o que quer que possa ser (por nós interpretado como) desagradável, injusto, descabido, etc. Deste modo, vamos controlando possíveis atitudes nossas de julgamento (mesmo que interno) que possam querer manifestar-se como forma (fácil) de resistência/fuga à "causa".*

*- pouco ou nada dizer no início do encontro; o momento certo para se conversar (dar voz à criança/adolescente internos e escutar sem interromper a outra pessoa) acontece naturalmente. Simplesmente estar na presença de, olhar nos olhos, sentir, auto-observar-se e ir-se aproximando fisicamente do seu familiar...*

*- ir controlando o medo, a ansiedade, aceitando e nutrindo quaisquer reacções fisiológicas (respiração e ritmo cardíaco acelerados, tremor do corpo, etc.) que possam advir devido à emoção (medo). Caso ajude, admiti-las perante o outro, falando nelas (exs.: "estou a sentir-me tão nervosa"; "estou com medo, porém, quero ultrapassá-lo"). Aceitar (e usar a mente apenas para o fazer), acalma, e pode representar para o outro um exemplo do que ele/a precisa (e quer, mesmo que tal não aceite) de fazer.*

*- vulnerabilizar-se, parar de "bancar o/a forte" quando o que no fundo quer e deseja tanto é ter aqueles colo, mimo, afago, carinho... Quando se quer, pede-se, e, para isso, é preciso ser-se humilde (o/a arrogante sente-se muito inseguro/a, não gosta de si, por isso afasta os outros, adoptando uma atitude/postura "feia"...); aceitar e manifestar a sua carência, e seu desespero, até...*

- *perante uma possível atitude defensiva (inconsciente) por parte da outra pessoa (que nada mais é do que uma “máscara” do seu bloqueio, da culpa por não conseguir mais, por não gostar de si, etc. – tal como nós, enquanto ainda estamos por “abrir o jogo”), atitude essa que pode chegar ao extremo da violência verbal, ou física (pois a pessoa está em processo defensivo e não acredita que estamos ali para Amar), manter-se calmo/a, controlar o sentimento de rejeição, a dor (etc.) – que se tenta negar e ver como sendo causado/a pelo outro, e avançar...*

- *ir para junto da pessoa, acalmando-a apenas se necessário (p. ex., dizendo, “está tudo bem”, “eu amo-o/a”, “quero e preciso de abraçá-lo/a”, “não precisa de me abraçar se não conseguir, está tudo bem”...), pois estamos perante ela para limpar o nosso coração de mágoas e ressentimentos, daí que precisamos de ser muito humildes e criativos/as para o conseguir...*

- *abraçar, apertadamente, o pai, a mãe, ou outro familiar, pelo lado direito dele ou dela (visão de frente), encostando bem o nosso corpo, permanecendo no abraço o tempo que desejarmos, que for importante para nós. Novamente, controlar o possível sentimento de rejeição, a dor (etc.) que possa afluir caso a outra pessoa esteja de tal modo bloqueada (ao nível do coração, e daí, dos braços) que não consiga abraçar, ou, pelo menos, como nós desejaríamos...*

*Nota: Quanto mais sensível e profunda for uma pessoa (em astrologia diz-se, “quanto mais influência do Elemento Água tiver no seu mapa”), mais emotiva é e (parecendo uma contradição) mais se protege a esse nível, pois, tendo sentido muita dor na sua infância, adopta defesas rígidas para conseguir ao máximo fugir a sentir o mesmo...*

- *permitir-se chorar, chorar muito, convulsivamente até, pedindo à outra pessoa para nos deixar deitarmos no colo dela, dar-lhe espaço para que nos toque, acaricie, caso ela queira, doutro modo, pegamos-lhe na mão e passamo-la no nosso rosto, nuca, cabeça. Este gesto, que fazemos por nós, para além de nos desbloquear, ajuda a outra pessoa...*



- caso sintamos vontade de expressar algo, alguma dor do passado, ou mesmo recente, fazê-lo falando apenas de nós, do que sentimos (“eu senti-me triste, só, com medo de que..., inseguro, desesperado, etc.) - e não do modo como interpretámos a situação (abandono, rejeição, humilhação, falta de amor, de respeito, etc.), uma vez que a outra pessoa não fez o que fez ou disse o que disse para nos magoar ou infligir dor, e sim porque não tinha outro recurso no momento a não ser o de proteger-se, defender-se, fugindo, atacando, projectando, etc. - e inconscientemente!

**Nota:**

Quando crianças, ou adolescentes, o medo bloqueava-nos a comunicação, para além do facto de não nos permitirem falar e de não nos ouvirem/escutarem verdadeiramente. Algumas crianças e jovens conseguiam, porém de modo disfuncional, gritando, insultando, etc. Agora, como adultos, e mais conscientes que estamos, podemos e devemos falar do que sentimos e queremos, dando voz à criança/adolescente em nós de modo responsável são e equilibrado.

Ao falarmos apenas de nós, não culpabilizando nem julgando ninguém, a comunicação decorre harmoniosamente, uma vez que a outra pessoa não se sente ameaçada (pois já ela mesma se condena, apesar de não querer admitir, daí que não quer de modo algum ver redobrada a sua culpabilidade) - e até tem espaço para fazer o mesmo que nós.

- quando a outra pessoa estiver a falar, seja o que for, ouvimo-la com atenção e escutamo-la com o coração, sem a julgar nem interromper em momento algum. Mesmo que ela esteja a utilizar o modo projectivo (falando de nós, em vez dela), não tomamos pessoalmente, não reagimos, nem argumentamos, mesmo que achemos que a pessoa não tem razão - e que somos nós que a temos.

A nossa responsabilidade na condução de uma conversa sadia é maior, pois temos mais conhecimentos do que está implicado.

- continuar daí para a frente o trabalho de limpeza do coração com encontros e abraços, beijos, meiguices, carinhos (no rosto, nas mãos), palavras doces, sempre olhando a pessoa nos olhos (antes de um abraço, ou durante o toque).

*Isto importa mais do que falar em questões que aconteceram no passado, no entanto, pode acontecer que, ao abrirmos o nosso coração expressando o que nele está guardado, ouçamos do outro lado como feedback algo de novo para nós, já que é frequente as pessoas não fazerem a mínima ideia do que nós verdadeiramente sentimos (no passado ou no presente), porque nunca houve ou se proporcionaram (pelo que já foi referido) oportunidades para falarmos aberta e aprofundadamente...*

*Alívio, maior entendimento, liberdade, leveza, abertura, espontaneidade, alegria (e tanto mais que merecemos e temos a capacidade para fazer acontecer - antes de mais, dentro de nós) - Amor - podem resultar deste urgente e magnífico trabalho de limpeza do nosso coração. Todos e tudo o resto beneficiam automaticamente dele!*

*No caso de uma ou ambas as figuras parentais já terem falecido (desencarnado), é importante fazermos o trabalho acima descrito com as pessoas em relação às quais nos possamos sentir ressentidos/as actualmente. Todas, porque, como já sabemos, o ressentimento é transferido... Fazer igualmente o exercício de auto-perdão incluído a seguir, até ao momento em que nos começarmos a sentir mais leves, destemidos/as e alegres...*

### **Exercício de Auto-Perdão**

*De olhos fechados, sentados confortavelmente, com as palmas das mãos viradas para cima e colocadas em cima das coxas, respiramos fundo 3 vezes, sem esforço, para relaxarmos a mente e o corpo. À terceira respiração, retemos o ar nos pulmões por uns segundos, e depois expiramos, devagar. Depois, imaginamo-nos numa sala de teatro, sentados na primeira fila da plateia, a olhar para o palco. Estamos apenas nós na sala, e esta está às escuras, no entanto, sentimo-nos tranquilos e seguros porque sabemos que estamos nesse local com um propósito valioso para nós. No palco, aparece um foco de luz branca, forte, linda, a apontar*

*do tecto para o chão do mesmo. Manter a imagem de nós sentados na sala, esta às escuras, nós tranquilos e expectantes, e no palco o foco de luz branca, forte e lindo. Debaixo do mesmo aparece o nosso pai, a nossa mãe ou uma figura parental em relação à qual desenvolvemos ressentimento (aceitar a pessoa que aparecer). Observamo-la atentamente, a sua expressão facial, a postura do seu corpo, tentando perceber qual poderá ser o seu estado de espírito no momento; se está triste, só, angustiada, ou então, bem consigo mesma, alegre, etc. (A pessoa não sabe que estamos na sala, não nos consegue ver, só nós a ela.) Enquanto a vamos observando, levantamo-nos da cadeira da plateia e dirigimo-nos ao palco, subindo para o mesmo pelas escadinhas do lado direito, e vamos ter com a pessoa. Quando estivermos perante ela, e sem nos preocuparmos com a reacção que ela possa ter, seja qual for, abraçamo-la com toda a nossa força e o nosso Amor. Sentimos o coração dela a bater junto ao nosso, sentimos todo o seu Ser, abraçando-a, abraçando-a, num momento de Entrega profunda, fazendo isso por nós. Apenas quando sentirmos que o abraço é suficiente, decidimos depois com ela o que vamos fazer a seguir: se ficamos no palco a conversar, se saímos do palco de mãos dadas ou abraçados/as, ou se nos separamos, no palco. Novamente, apenas quando sentirmos que esse encontro, esse momento chegou ao fim (por esse dia), voltamos ao local onde nos encontramos (local real), começando por ir mexendo as mãos, espreguiçando, para por fim abrir os olhos.*

*Ao fazermos este exercício várias vezes e invocando através dele todas as pessoas pelas quais possamos ter desenvolvido ressentimento (mesmo que achemos que já o limpámos - fazer esta visualização criativa pode confirmar isso), vamo-nos perdoando por termos guardado dentro de nós esse 'veneno' e gradualmente limpando e abrindo o nosso coração.*

*E ao lembrarmo-nos de que o ressentimento é deslocado para pessoas com as quais temos relações passionais e conjugais e que muitos de nós ainda estamos ressentidos/as com esta ou aquela da qual nos separámos, então, que este exercício seja antes de mais usado para invocar quem dessas pessoas por esta ou aquela razão não possamos ver, por exemplo uma que more noutra país e cujo contacto não temos - apesar de que, ao querermos muito, o podemos obter). Doutro modo, caso seja possível estar com a pessoa em relação à qual nos*

*sentimos ressentidos/as, então que estejamos com elas, uma por uma, para as abraçar directamente, pois esta é sem dúvida a via que efeito curador propicia.*

*Para entrarmos/permanecermos Bem numa relação íntima, precisamos de estar bem com as pessoas com as quais nos relacionámos antes...*

*É claro que ‘fugas’ e ‘desculpas’ como “Ele não vai aceitar, não vai querer ver-me”, “Não vou conseguir”, “O que vai pensar de mim?”, “Não estou numa de ouvir coisas desagradáveis”, “Não vale a pena”, “Não quero magoar ninguém”, “Há-de passar”... constituem meros produtos da nossa mente, que nos pode levar para onde ela quer através das suas enganadoras interpretações e projecções...*

*Apenas quando alguém nos diz algo sobre o que sente relativamente a si mesmo e com respeito a nós é que temos a referência sobre como sentir, pensar e agir...*

*Ao dirigirmo-nos às pessoas com as quais queremos (e precisamos de) ficar Bem com o coração aberto e plena determinação para o limpar e manter saudável, seguindo as sugestões tecidas neste livro tanto para a comunicação verbal como para o contacto físico a ter nessas ocasiões, a interacção decorre na perfeição...*

**5 Parte III - UTENSÍLIOS 'DesenvolviMENTAIS'**

*Co-dependência - identificação e transformação*

---

*O termo “co-dependência” designa um estilo disfuncional de relacionamento humano. É o papel de “tomar conta de”, ou de assumir a responsabilidade pelas vidas, sentimentos e/ou problemas dos outros de forma exagerada.*

*Reflete uma forma inconsciente e errada de ir buscar reconhecimento e valorização, porque, a pessoa co-dependente, valoriza-se muito pouco, é incapaz de satisfazer as suas próprias necessidades, e baseia a sua identidade predominantemente na validação externa.*

*Em busca do reconhecimento que tem dificuldade em sentir por/em si mesma, a pessoa co-dependente autodestrói-se ao viver a sua vida em função dos outros - e mais para os controlar e dominar do que propriamente para lhes fazer bem...*

*Sem limites, a pessoa co-dependente acredita que é responsável pela felicidade e pelas necessidades dos outros, sendo umas vezes a sua “grande salvadora”, constantemente invadindo-os com as suas orientações e conselhos (que muitas vezes se tornam imposições), e noutras a grande vítima, quando as coisas não saem como queria... O resultado, o retorno, o reconhecimento - é insuficiente...*

*Caso de algum modo se reveja no que menciono acima, talvez queira dar uma vista de olhos por um teste de auto-reflexão sobre as características típicas de co-dependência que incluo aqui de seguida...*

*Decidido/a? Ótimo!*

*Então, sendo o mais honesto/a e sincero/a possível, e sem se criticar ou julgar a si mesmo/a ou seja a quem for, identifique na lista que vem a seguir as características que possam de algum modo ter a ver consigo. Reflicta sobre a origem das mesmas e comece por transformá-las gradual e pacientemente.*

*Assumo a responsabilidade pelos sentimentos e/ou comportamentos dos outros.*

*Sinto-me exageradamente responsável pelos seus sentimentos ou comportamentos.*

*Tenho dificuldade em identificar os meus sentimentos: p. ex. estou chateado(a)? ...só? triste? contente?*

*Tenho dificuldade em exprimir os meus sentimentos: sinto-me feliz, triste, magoado(a) ou alegre...*

*Tendo a preocupar-me e/ou a recear a maneira como os outros podem reagir aos meus sentimentos.*

*Tenho dificuldade em iniciar e/ou manter relações íntimas com outras pessoas.*

*Tenho medo de ser magoado(a) e/ou rejeitado(a) pelos outros.*

*Sou perfeccionista e crio muitas expectativas em relação a mim mesmo e aos outros.*

*Tenho dificuldade em tomar decisões.*

*Tenho tendência a minimizar, alterar ou negar a verdade em relação ao que sinto.*

*As acções e/ou atitudes das outras pessoas tendem a determinar as minhas respostas/reacções.*

*Os meus medos em relação aos sentimentos (ex. fúria) dos outros determinam o que digo e o que faço.*

*Ponho em causa ou ignoro os meus próprios valores para poder relacionar-me com pessoas importantes para mim; valorizo a opinião dos outros mais do que a minha.*

*A minha auto-estima é sustentada pela influência dos outros. Não consigo reconhecer coisas boas em relação a mim mesmo(a).*

*A minha serenidade/atenção mentais são determinadas pela forma como os outros se sentem/comportam.*

*Tendo a julgar rigorosamente tudo o que faço, penso ou digo, através dos padrões das outras pessoas – nada é “suficientemente bem” feito, dito ou pensado.*

*Não acho ou não acredito que ser vulnerável e pedir ajuda é normal e salutar.*

*Não acho que é bom falar sobre os meus problemas fora do meio familiar, ou que os sentimentos são apenas sentimentos e que é melhor partilhá-los do que negá-los, minimizá-los ou justificá-los.*

*Tenho tendência a colocar desejos/necessidades de outras pessoas antes dos meus.*

*Sou absolutamente leal, mesmo quando a lealdade é injustificada e frequentemente prejudicial para mim.*

*Tenho que ser “necessário(a)” para me poder relacionar com os outros.*

### *Renovação de pensamentos e linguagem*

---

*Decidi por bem incluir este brevíssimo capítulo nesta parte do livro porque, como vimos lá atrás, sendo a alteração de comportamentos, ou seja, a aplicação na prática daquilo que nos faz sentido um pilar importantíssimo e fundamental para o nosso progresso e bem-estar, pois não basta lermos, conversarmos, ouvirmos, sermos lembrados e ‘reflectidos’ para que as coisas mudem, precisamos nós de agir e fazer algo para as mudar, os pensamentos e a linguagem constituem recursos valiosíssimos a utilizar neste processo urgente de mudança, podendo e devendo acompanhá-lo e reforçá-lo de modo adequado.*

*A mente é complexa e vasta, porém também simples e concisa, porque quando o seu grande poder é usado de forma disciplinada, positiva e construtiva, pouco é o que temos que fazer por/com ela para atrair tudo o que precisamos e o melhor para nós a cada momento. Há porém um trabalho interno profundo implicado e necessário a esta dinâmica (para além do da mera focalização naquilo que se quer que aconteça e da manutenção do pensamento positivo nesse sentido...), que pode ser maravilhosa e mágica...*

*Tal como para muitas outras coisas, há técnicas/vias que facilitam a realização, o alcance e a concretização de algo formulado pela mente e fomentado pelos pensamentos (e palavras, também). Eis as que me afluem:*

*- focalizar no Presente, no momento, averiguando o que temos disponível interior e exteriormente. Averiguar até que ponto pode o passado estar a influenciar o pensamento ou as palavras. Por exemplo, se há 1 semana, 1 mês ou 1 ano atrás aconteceu algo de específico numa dada situação que volta a ocorrer hoje, não quer dizer que poderá/irá acontecer a mesma coisa neste tempo diferente. Tudo depende do que precisamos atrair e do estado interno em que nos encontramos.*



*Tal como podemos ter usado determinadas palavras anteriormente e agora estarmos preparados (em situação idêntica) para expressarmo-nos doutro modo.*

*- falar no Presente, pensando e verbalizando aquilo que se quer e se precisa (até como se já estivesse a acontecer). Ex.: Estou a conseguir inspirar-me para escrever. Quero muito ter uma relação madura, comunicativa e alegre; e atraio a companheira certa. Viajo hoje e corre tudo maravilhosamente. Eu estou centrada!*

*- usar a primeira pessoa do singular em todos os pensamentos e palavras, emanando assim a verdade interna para o cosmos e ficando aberto/a para atrair e aproveitar o correspondente - o que precisar para ganhar consciência de si no agora e do que há/tem a fazer. Ex.: Sinto-me carente e quero perceber porquê e o que me está a ser pedido. Prefiro parar de colaborar convosco porque estou preparada para um outro tipo de experiência que acredito ser melhor para mim neste momento. Estou Bem!*

*- retirar gradualmente do vocabulário palavras e expressões como 'não', 'se', 'mas', 'espero que', 'vou tentar', 'tenho que', 'devo'..., substituindo-as pelas que vêm indicadas a seguir. É necessária atenção e muita disciplina para se operar esta mudança, daí que auto-observação e escuta constantes são essenciais. Sugiro que, de cada vez que usar as palavras acima mencionadas, corrija de imediato reformulando a frase com as que são mais adequadas, porque:*

*A palavra 'não' arrasta o que está junto dela, podendo acontecer tanto o que queremos como o que não queremos - não/estragar; não/cair. Por exemplo, na afirmação 'Vou viajar e espero que não me aconteçam imprevistos ou acidentes', como estas duas últimas palavras são incluídas, correspondendo precisamente àquilo que é indesejado, em termos energéticos/vibratórios elas têm 'peso' e por isso são 'captadas', podendo assim manifestar-se. Neste caso, uma afirmação positiva será: 'Vou viajar e abro-me a que corra tudo muitíssimo bem!'*

*A palavra 'se' denota falta de clareza, de confiança e de fé, e ainda falta de verdadeiras abertura e decisão internas relativamente a algo...; por isso, ao ser*

substituída por ‘quando’, ou ‘ao’, emana-se uma outra força. Então, por exemplo, no lugar de se afirmar ‘Se isso acontecer, será bom para mim’, pensa-se/diz-se ‘Quando isso/Ao acontecer, será bom para mim’.

A palavra ‘mas’ retira a força, o poder do que é afirmado antes dela. ‘Eu quero muito, mas será que vou conseguir?’ dever ser reformulado com ‘Eu quero muito e, sendo bom para mim, vou conseguir!’ Substitua ‘mas’ por ‘e’.

A palavra ‘porém’ é mais leve do que ‘mas’, desde que seja seguida por uma afirmação colocada na positiva. Por exemplo, ‘Eu quero muito esse emprego, porém, caso seja escolhido outro candidato, confiarei que não é por acaso e que um melhor está à minha espera’.

A palavra ‘não’ é frequentemente usada a seguir a ‘mas’, o que projecta ainda mais negatividade. ‘Eu gostaria de encontrar alguém para trabalhar comigo neste projecto, mas não sei onde encontrar...’. Esta frase, para além de conter duas palavras ‘bloqueadoras’, inclui uma colocada no condicional, o que em nada ajuda. Repare na diferença: ‘Quero encontrar alguém para trabalhar comigo neste projecto e estou aberto/a ter intuições e a atrair sincronidades que me tragam a pessoa certa para isso o mais rápido possível’. Utilizar os verbos no Presente!

A palavra ‘tentar’ também é comumente usada e indicia ou falta de vontade em se fazer algo (e falta de coragem para dizer ‘não quero’, ‘não dá’, ‘não me apetece’) ou dúvida e incerteza quanto ao resultado, ou seja, pensar-se que se pode falhar. Se assim é, então é melhor não dizer/fazer. Caso contrário, decide-se/diz-se que se faz, e faz-se mesmo!

Expressões como ‘tenho que’ e ‘devo’ são ‘pesadas’ e é favorável que sejam substituídas por ‘quero’, ‘decido que/por’ ou ‘vou’, que estão isentas de qualquer culpabilidade porque ainda não se fez isto ou aquilo – e mostram determinação!

*A palavra 'ainda' permite transmitir-se a ideia de que se pode vir a conseguir, quando no momento algo não é possível. Assim, em vez de se dizer 'Não consigo', 'Não posso...', é preferível 'Não consigo ainda', 'Não posso ainda'.*

*Dizer 'É difícil', 'É complicado', 'É impossível' - é que não; não mesmo!*

*- falar o máximo possível de nós mesmos/as, tanto do que nos satisfaz como do que não - em nós, promovendo deste modo abertura de coração, aceitação incondicional de como estamos/somos e a possibilidade de apoio externo.*

*Quando falarmos de alguém ou de alguma situação que diga respeito a outrem, que averiguemos/confirmemos que o que vamos dizer é verdadeiro, útil e amável, caso contrário, caso falte algum destes 'ingredientes', melhor nada dizer.*

*Se uma pessoa conhecida está com algum problema, é importante que, ao falarmos disso, o façamos lançando possíveis saídas/soluções para ela, no lugar de repetir/reforçar o que já lhe está a acontecer.*

*Lembremo-nos de que os pensamentos não verbalizados, os que permanecem apenas dentro de nós e ninguém ouve/sabe, são 'captados' de qualquer modo, e manifestam-se... Assim como o julgamento, mesmo que não seja expresso por palavras, é sentido pela pessoa a quem se refere/dirige, e nada, absolutamente nada de benéfico acrescenta para ela ou para nós...*

*O julgamento foi um dos nós do coração que mais tempo me levou a desatar... No início, julgava impiedosamente quem (sem querer) me ensinou tão bem a julgar... E só quando me apercebi de que o que estava realmente a fazer era a fugir de tal fortíssimo reflexo de mim mesma, é que comecei a prestar cautelosa e constante atenção ao padrão... Ainda hoje julgo, porém apercebo-me logo quando e corrijo!*

*'metáfora poetizada' – "Pratos de Amor"*

---

*Veículo de Amor, de Luz, Ser Humano, Divindade... Já retornaste a casa? Estás acordado? Estás a comer? Quem cozinha para ti os pratos que mais te nutrem, satisfazem e dão força? Tu, ou outros? É verdade, Divindade, sabes de que pratos estou a falar?*

*De entre muitos, vou apenas lembrar-te daqueles que normalmente esperamos que as outras pessoas cozinhem para nós:*

*- auto-aprovação; - auto-respeito; - auto-aceitação; - auto-reconhecimento; - auto-valorização; - auto-admiração; - auto-atenção; - auto-afecto; - auto-cuidado; - auto-responsabilização; - auto-inspiração; - auto-estima.*

*Muito bem, Veículo de Amor, caso consigas e de facto cozinhes alguns destes pratos, então, por favor, diz-me: Onde, quando e como aprendeste a cozinhá-los? Diz-me! E com que regularidade e qualidade cozinhas tu estes pratos de Amor?*

*A tua cozinha está bem limpa, ou ainda existe nela alguma culpa do passado que agora se transformou num ressentimento malcheiroso?*

*Assumes responsabilidade pelo lixo de outras pessoas, ou normalmente trataas apenas do teu? E quando limpas pelos outros, o que esperas em troca? Tens a certeza?*

*Comigo, podes tirar a máscara, Amor, por que estás seguro...*

*Eu sei que nós não fomos ensinados a cozinhar estes pratos de Amor, por que aqueles que podiam tê-lo feito sabiam ainda menos que nós.*

*Os pratos que eles costumavam comer – e que nos fizeram comer também, eram feitos de ignorância, medo, frustração e projecção/julgamento...*

*- auto-dúvida; - auto-negligência; - auto-repressão; - auto-vitimização; - auto-punição...*

*E por que esta comida não era saudável, muitas vezes sentimo-nos:*

- não cuidados; - julgados; - criticados; - não aceites; - humilhados; - dependentes; - abandonados; - rejeitados; - abusados; - manipulados; - não-amados; - sós; - tristes

*No entanto, apesar de tudo isto poder ser verdade, Veículo de Luz, lembra-te de uma coisa: Tu és a pessoa responsável pela tua própria nutrição, e, por isso, procura as melhores receitas que há. Felizmente, hoje em dia (e mais do que nunca), há receitas maravilhosas... Procura, Divindade, pelos livros que te lembrarão as receitas que te esqueceste que sabias.*

*[Escrito em Outubro de 2005 em Mount Abu, Índia, para ler/dar como contributo na ocasião do “Art of the Heart”, noite em que convidados do retiro Peace of Mind, proporcionado pela organização Brahma Kumaris, partilham de si e seus países.]*

## 6 CONCLUSÃO

*Neste livro, a todos os níveis, baseio-me apenas naquilo que possa relacionar-se com a nossa vida/encarnação actual, porque confio que nela o Trabalho está (de novo) disponível! No entanto, cabe-me aqui dar espaço ainda para algo mais sobre a questão da reencarnação, cuja existência/realidade vem sendo gradualmente constatada e provada pela Ciência.<sup>1</sup>*

*No percurso da nossa evolução como Seres de origem divina que Somos, e em sociedades como a nossa (que não há muito começaram a despertar para a Grande Verdade sobre a origem, essência, condição, poder e potencial do humano terrestre), foi cientificamente estudado e provado que temos cerca de 250 encarnações cada um/a, havendo entre elas um interregno médio de cerca de 25 anos. Noutras culturas e tradições, onde há muito se crê na existência de várias vidas e se trabalha de antemão para as agilizar, é facilitado o movimento reencarnacional e menor pode ser o intervalo entre cada vida...*

*O propósito da re-encarnação é chegar ao grau máximo de Evolução: Amor Puro!*

*É sabido que em cada vida (re-)encontramos pessoas com as quais tivemos algum tipo de ligação/relação em vidas anteriores, tendo muitas vezes - com elas - deixado por resolver (e daí levado de vida em vida) situações de carga emocional forte e muito perturbadora... No entanto, com o trabalho que cada interveniente foi/vai podendo fazer em/por si (de transformação de emoções negativas como a culpa, a raiva, o ressentimento e o medo, por exemplo) e com o grau de auto-consciência que foi/vai conseguindo alcançar, os 'assuntos pendentes' vão sendo*

---

*'Através de 1) estudos conduzidos com crianças que falam continuamente sobre outras pessoas e lugares assim que começam a falar; quando ao fim de cerca de um ano é encontrada a sua família anterior, as crianças ficam muito emocionadas e identificam cada elemento (dizendo nomes e outros detalhes); 2) pesquisas longitudinais (várias gerações de estudiosos e sujeitos de estudo) que procuram identificar no passado a origem de certas marcas e sinais pigmentares estranhos com os quais nascemos; e 3) tratamento de fobias e doenças psicossomáticas através da terapia de regressão a vidas passadas...*

*resolvidos de forma construtiva, e em especial quando começamos a perceber e a sentir claramente que todas as pessoas (tal e qual como estão/são) nos reflectem algo sobre nós mesmos/as, tendo cada uma delas para nós meramente o papel de espelho do que precisamos de reconhecer, valorizar, mudar (etc.) em nós...*

*É como se fossem ideais e perfeitas para o nosso desenvolvimento - tal e qual como se apresentam, pensam e comportam, e ainda (e mais relevante) precisamente com aquilo que menos nelas possamos apreciar...*

*Neste contexto de interacções cármicas entre as pessoas, do ciclo do 'receber de volta o que se disse, pensou e/ou fez', tão bem reveladas e explicadas pela astrologia de orientação cármica e transpessoal, ninguém é culpado de nada, pois com todas as pessoas estabelecemos (antes de reencarnarmos) acordos de inter-aprendizagem e crescimento individual e grupal, 'assinando' com algumas contratos cármicos cumpridos através da mágica (porém para tantos ainda dolorosa) troca ou inversão de papéis imprescindível e inevitável no interessante 'jogo de espelhos' que constitui uma das formas/vias mais preciosas e eficazes*

*que temos ao nosso alcance, disponível para nós, para nos irmos conhecendo, transformando, melhorando e evoluindo... Eis um exemplo de um contrato:*

*- Tu, agora, fazes-me o favor de ser meu pai e autoritário e rígido comigo, para que eu sinta 'na pele' o que tu passaste quando eu fui assim contigo enquanto era teu pai; tudo para que eu perceba que 'isso não se faz'.*

*- OK! E tu, então, que tal mostrares-me a força que o Amor-próprio pode ter ao valorizares e seguires os teus ideais, ideias e qualidades inatas, sem precisares da ou te importares com a minha desaprovação e desvalorização... Eu assim cederei à tua força e ao teu poder pessoal naturais que tu tão bem consegues nutrir e afirmar, porque serei obrigado a 'olhar para dentro' e a perceber que o que tento negar e 'castrar' em ti, através do autoritarismo, agressividade e intimidação, é o que reprimi/suprimi em mim de algum modo (quando fui teu filho e até se calhar antes), deslocando para ti a raiva de mim mesmo...*

*E é assim que, com estas experiências e circunstâncias e os 're/des-encontros' que vão acontecendo sucessivamente até que a energia circulante entre nós e cada uma das pessoas que vamos reconhecendo e reencontrando seja a de puro Amor, o incondicional, nos vamos aproximando da nossa Essência...*

*De forma simples, pode-se dizer que, até que a nossa vibração, essa entre nós e outro Ser, seja única e verdadeiramente amorosa - energia de aceitação completa e veneração do outro tal e qual como ele/a está e É, vamos atraindo e convivendo com os mesmos Seres (encarnados em diferentes corpos) em graus de intensidade e profundidade distintos, dependendo se 'escolhemos' ser familiares, cônjuges, amigos, colegas ou simplesmente conhecidos...*

*Todos têm uma função importante nas nossas vidas, e, ao contrário de serem culpados pelo que nós sentimos e pelo que nos acontece, são fundamentais no nosso processo de auto-conhecimento e evolução pessoal. Nem nada nem ninguém é, surge e permanece... por acaso!*

*Exemplificando: Uma pessoa que, por várias razões, tenha baixa auto-confiança e auto-estima, que tenha medo de expressar-se e respeitar-se (o que a faz acumular raiva de si mesma), que precise de aprender a afirmar-se, a dar voz e poder à sua criança interior, atrairá pessoas cujo comportamento ela interpretará ou reconhecerá como abusador, agressivo, intimidatório...; e, nessas alturas, caso ‘prefira’ ver a outra pessoa como má, injusta, etc. e continue por perceber que o que está a sentir é causado pela sua própria falta de Amor-próprio e não pelo comportamento do outro (que no momento está a ser o que consegue ser), ignorantemente opta então por ser a vítima e reage fechando-se e afastando-se ressentida e ‘magoada’; ou então agride, intimida, abusa..., revelando assim o que o espelho do outro lhe quis mostrar...*

*Doutro modo, ao ir tendo a coragem de enfrentar, gerir e ultrapassar o medo (da rejeição, abandono, etc.), e ao ir dizendo “basta”, ou afirmando “quero outra coisa para mim”, “mereço melhor” com convicção e determinação e fazendo as escolhas e operando as mudanças necessárias implícitas, vai gradualmente resgatando o seu poder pessoal e sentindo-se cada vez mais segura e confiante...*

*Só quando coloca o foco em si e assume a responsabilidade pelo que encontra e sente é que a sua postura e o seu sentir interno se tornam naturais, serenos, amorosos e pacíficos. Contrariamente, ao apontar o dedo ao outro, atribuindo-lhe poder (és tu, foste tu...), dá lugar a sentimentos e emoções enganadores que prejudicam antes de mais a si e perde uma oportunidade de dar mais um passo no seu caminho de ascensão...*

*Quando desenvolvemos Amor-próprio, o que só é possível com auto-observação e aceitação e mudança constantes, mantemo-nos calmos, tranquilos e amorosos em cada vez mais momentos e com cada vez mais pessoas, atraindo os espelhos correspondentes ao que emanamos... A nossa vibração/energia começa então a ser oposta à do medo (que pode gerar agressividade, seja ela interiorizada ou exteriorizada), oposta àquilo que outrora nos serviu como defesa/ataque...*

*Uma pessoa que se começa a Amar terá antes começado a conhecer-se e a sentir-se e a querer o melhor para ela e (de) dentro dela. O Amor!*



*O nível em que cada caminhante adulto se encontra de auto-conhecimento, consciência de si e compreensão/vivência das Leis Cósmicas com as quais co-age e co-vive no Universo físico manifestado determina a qualidade tanto do percurso (avanços, estagnação ou recuos) como do desenvolvimento pessoal. O Caminho é só um, disponível e igual para todos, porém, a forma e o ritmo com que se o percorre é que difere, manifestando-se evolutiva ou in-volutivamente conforme sejam as nossas abertura, força de vontade, disciplina e determinação para caminhar e avançar. E avançar, de facto, requer profundas mudanças internas!*

*Para começar a perceber o que está aqui para realizar, o que nasceu para fazer e ir sentindo afluxos de inspiração, vida e alegria quando pensa nisso e fala disso, com cada vez mais confiança, fé e determinação para agir nessa direcção, o Ser precisa de sentir que uma Inteligência Superior o acompanha constantemente, facilitando e manifestando tudo o que for favorável ao e essencial para o Todo e para a Evolução Planetária em geral... Os pensamentos que tiver e as palavras que proferir - materializam-se magicamente - sob efeito da sua consciência do seu papel/propósito nesta encarnação e respectivas acções e actividades levadas a cabo, sentindo-se automaticamente beneficiado e gratificado pelo seu Serviço e pela sua Entrega ao Amor.*

*Estamos todos aqui para dar um contributo - único, imprescindível e urgente, e o que cada vez mais está/vai continuar a acontecer, permanecer e se desenvolver (fluida e harmoniosamente) é APENAS aquilo que nos encaminhe/conduza a isso.*

*Os nossos desejos pontuais (e tantos ainda advindos de fortes carências, medos e inseguranças) e as nossas ambições e acções 'cegas' e egoístas, que não tenham vislumbrado/que não vislumbrem um efeito evolutivo para a Terra, ou seja, as faculdades mentais dominadas pelo ego e não orientadas pela alma, têm os dias contados, estão a enfraquecer, diminuir, sucumbir...*

*Para mudarmos seja o que for em nós (nem ninguém/por alguém pode/podemos fazer isso), identifiquemos o que é necessário mudar (olhando de frente para o que nos 'persegue'), para então atrairmos experiências e encontros/desencontros que nos são úteis (todos) nesse sentido.*

*Lembremo-nos sempre, porém, que é a alteração dos nossos comportamentos, a prática, que produz mudança(s)!*

*Que elas já estejam a acontecer dentro de si e que continuem a manifestar-se a cada momento e a todos os níveis daqui para a frente.*

*Força. Perseverança. Determinação. Permita-se avançar!*

*Parabéns antecipados por todas as mudanças positivas que pode conseguir fazer!*