

Capa do original

Quero Mudar

...e agora sei como

Guia prático de auto-ajuda e Crescimento Pessoal

Noemi Paymal

Índice

- Passo 1: A intenção
- Passo 2: A fluidez física
- Passo 3: Soltar o emocional!
- Passo 4: Sonhar grande e dar passos de formiga
- Passo 5: Respirar e paciência
- Passo 6: Hábito de agradecer e ser positivo
- Passo 7: Bom humor e cortesia
- Passo 8: Cuidar-me e equilibrar
- Passo 9: Serviço
- Passo 10: A mudança começa comigo mesmo
- Passo 11: Constancia e perseverança
- Passo 12: Não deixar para amanhã as coisas que posso fazer hoje
- Passo 13: Amor
- Desenho #1. Para fotocopiar
- Tarefa
- Três recomendações
- Já pensei alguma vez em suicidar-me?
- Do, Re, Mi
- Fecha

Especial: Visualizações e afirmações com Daniel

Bibliografia recomendada

“Quero mudar!” Já o afirmei, é o primeiro passo. Muito bem!

Então vou mudar, sempre para melhor, sempre para subir os degraus da consciência e do amor... porque não há outra maneira de mudar.

“Dou-me conta que não gosto de algumas coisas em mim: não gosto quando perco a calma, não gosto quando atuo a través do ego, por orgulho, não gosto quando grito com minha família, quando a trato com descortesia, ou faço chorar algumas pessoas, não gosto de alguns padrões em mim... porem, sempre cometendo o mesmo erro... O que está acontecendo? O que posso fazer?”

Não faço tudo de uma vez. Vou passo a passo, mas firme.

A continuação vem acompanhada de treze “dicas” para conseguir minha meta de mudança. Ajuda lê-los em voz alta, especialmente as afirmações, as quais se encontram em itálico ao início de cada passo¹ e em extenso ao final do livro.

“Guerreiro é o espírito que viaja por este planeta, e firme deve ser sua decisão de avançar”.
Trigueirinho, 2003: 139.

Primeiro exercício, antes de qualquer coisa.

Relaxo-me, busco um lugar silencioso, um parque, qualquer lugar que me inspire. Relaxo meus ombros, minhas costas, minha nuca. Disperso as tensões. Minhas mãos que sustentam este livro estão relaxadas, relaxo as vistas, minhas mandíbulas estão relaxadas.

E agora:

“Para mudar, solicito que a energia pura de meu coração, do meu espírito, do meu ser, faça a mudança dentro de mim. Só vou seguir esta energia, não vou forçar nada, não vou me estressar. Confere em um processo completo e puro. O solicito e o tenho. Tenho muita ajuda. Faço um pouco de silêncio dentro de mim e escuto. Lembro-me, tudo está dentro de mim. Prometo que vou relaxar e deixar que flua este processo interior. Confio. Estou segura da mudança. Eu sei. Afirmo-o com força e com todo meu coração. Solicito-o, e me deixo levar.”

Agora, - segundo minhas crenças - deixo-me ficar um momento mais, fluindo, invocando ajuda dos guias nos quais eu confio. Se não conheço nenhum, solicito à força que me faz viver, o alento que me faz respirar, a meu eu interior, que me ajudem. Escuto sua resposta. Sinto sua presença.

É fácil! E me deixo levar.

Aqui vão os 13 padrões que garantem a mudança que desejo, sempre e quando o desejo com todo meu coração.

¹ Algumas pessoas podem cantar as frases, dançá-las, desenhá-las. Ajudo-me com o suporte físico e artístico que gosto. Aprendo a liberar minhas formas de expressão. Mesmo o trabalho sendo pessoal, ajuda grandemente também formar um grupo de auto-ajuda com meus amigos. Dá-me mais forças e cria mais sinergia. Acelera o processo de mudança.

Passo 1: A intenção

“Quero mudar, para o melhor, para mim e para o bem comum. Quero mudar, sem expectativas. Quero mudar, com fluidez e amor”.

O primeiro! Primeiro! Concentro-me na intenção. Sustento a intenção da mudança, mentalmente, com meu coração, com toda minha alma. Sustento a intenção da mudança para mim e através de mim, a mudança de toda a humanidade. Sustento a intenção de que esta mudança vai ser melhor para mim e para o bem comum. Às vezes desejo uma mudança específica (por exemplo, que... regresse meu noivo/a), mas, o que acontece freqüentemente, é que com este nível de intenção, se não for o melhor para mim nem para o bem comum, não vai acontecer. Então tenho que soltar e dar-me conta de que o Universo tem algo maior para mim. O Universo sempre encaminha as coisas em termos de consciência elevada para mim e para os demais, em termos de crescimento e de amor infinito, em termos do bem maior e universal. Sempre vou “ganhar” se me uno a seus planos. Portanto, fico aberto, flexível e não insisto, fluo.

Quero mudar. E agora sei como.

Não é complicado; com uma intenção pura, sincera que sai do meu coração, uma energia sustentada e fluida, firme e por vez suave, afirmo com força e com todo meu coração simplesmente o desejo de mudar. Nada mais. Não há regras. A energia é inteligente e me entende.

Isso é, posso sustentar a intenção!É simples e fácil!

Passo 2: A fluidez física

“Meu Corpo é são. Tenho fluidez. Cada uma de minhas células se enche de luz verde, cor de esmeraldas líquida. Cada célula é sã e forte. Uma energia pura e luminosa corre por todo o meu Corpo. Minha pele irradia luz. Meus olhos irradiam Amor”.

Entendo que a mudança tem alguma coisa a ver com a fluidez, então começo simplesmente pelo... Corpo, meu Corpo. Começar com o trabalho físico é uma boa maneira de iniciar o trabalho espiritual, o desenvolvimento pessoal e conseguir “viver bem.”. Por isso tenho um corpo, e por isso estou dotado/a da respiração, porque são pontes sagradas entre a matéria e o espiritual, o finito e o infinito, o temporal e o atemporal. Trabalhando com meu corpo, posso abrir os meridianos energéticos e ajudar que assim flua mais energia.

Portanto, cuido do meu corpo, faço exercícios que gosto, não importando, quão enfermo, cansado, “arruinado” está meu corpo físico. Não importa tampouco minha idade. Começo suavemente a mover-me (sem lamentar, sem criar dor), a fazer esporte, a caminhar. Busco aulas de Tai Chi, Chi Kong, Yoga, dança ou qualquer atividade que me faça trabalhar o corpo, a respiração e faço os exercícios com consciência. Cada vez que “desbloqueio” uma parte de meu corpo, “desbloqueio” o emocional, o mental, o espiritual, meu próprio processo de aprendizagem. Tudo está ligado.

Cuido da minha alimentação, tomo muita água pura e líquidos variados, que podem ser sucos, caldos, batidas, vitaminas, destilados (Não só cervejas!). Pouco a pouco curo e limpo e, desintoxico meu corpo². É meu primeiro dever. É bom que o corpo sue e se mova rapidamente também, se gosto dos esportes mais fortes. Dependendo da minha idade e de meu gosto. As Artes Marciais são recomendáveis. As caminhadas também. O importante é fazer algo que goste.

² Escuto meu corpo. O que me dizem meus pulmões, meu coração, minha pele, meu estômago, meu fígado. O que querem e o que necessitam? Dou-lhes atenção.

Trabalhando a parte física do meu ser, permito que cada célula de meu corpo se limpe; facilita a fluência de minha energia vital e me dá a oportunidade de carregar-me com energia limpa.

Passo 3: Liberar o emocional!

“Solto o passado, solto meus apegos, sano, curo, limpo, libero agora. Libero todos os meus bloqueios, conscientes e inconscientes. Eles se vão num grande rio de luz líquida brilhante e pura. Se dissolvem. Solto e libero agora”.

Libero!

Soltar é liberar³.

Por sua vez, posso conseguir qualquer meta que me proponho quando equilíbrio:

- Meu intenso desejo de mudança e de ter sabedoria
- Com a total entrega dos resultados (quer dizer não estou apegado/a aos resultados).

Em outras palavras, me entrego ao bem maior. Me solto, sorrio, aceito, agradeço. Não importam os resultados. O importante para mim é a lição, aprender e crescer. Seguir adiante. Na continuação, quatro maneiras de se soltar (entre outras):

(1) Solto-me fisicamente, fluo, deixo-me ir, me permito sorrir, dançar, cantar, mover-me. Tenho bom humor e sou otimista. Isso é o 2º passo. Agora vou ao 3º passo, a fluidez emocional, que consta de 3 etapas:

(2) Solto o passado. Somente se meu passado está perdoado, limpo, pode fluir no presente e no futuro. Consiste em perdoar e “limpar” todo o passado. Fecho o “círculo”. Chamo minha mãe, meu pai, para agradecer-lhes e dizer-lhes que os quero. Eu sei perdoar. Não fico com nenhuma raiva nem rancor.

(3) Solto os apegos, especialmente das pessoas que quero bem. Sigo querendo-as bem, mas sem apegos, sem molestá-las, sem dramas. Com respeito. Solto também conceitos e minhas ideais fixas.

(4) Solto os traumas, medos, bloqueios, problemas, qualquer experiência má. Libero, perdôo, solto, deixo ir (especialmente as pessoas que odeio, se este for o caso). Transformo o ódio em gratidão, quer dizer que agradeço a esta pessoa (ou situação), reconheço o que aprendi dela ou dele, desejo que eles saiam da minha vida, e... sigo meu caminho.

Liberar, se posso, é fácil, hummmm, não é tão fácil, mas é questão de querer, não? Também é a condição indispensável para começar. Assim, mãos a obra, coração a obra!

Não posso avançar com todas essas malas que pesam meia tonelada!

Inclusive me ajudo liberando fisicamente as coisas que não me servem. Dando de presente o que não utilizo⁴. Se algo está velho ou rasgado, se algo não funciona; conserto. Limpo fisicamente minha casa

³ Liberar no sentido de despejar, absolver, limpar, perdoar, não estar com “cargas” emocionais nem traumas do passado. Esses bloqueios - as vezes conhecidos como “quistos emocionais” pelos médicos, não permitem avançar porque estancam a energia e o fluir da pessoa.

⁴ Se não utilizo algo durante um ano, então não preciso dele e o presentio ou vendo. É simples! Isso vai me ajudar para que flua a energia e a sentir-me mais leve. É extraordinária a energia que gastamos em manter coisas que não precisamos. Nos esgota, inclusive fisicamente, não tendo espaço para nos movimentarmos e encontrarmos as coisas porque estou cheio/a de “trastes”, tenho que tirar o polvo a todo momento por um montão de objetos que nem sequer gosto. Assim quando está mais vazio, mais vai fluir a energia, exterior e interior. Concordo então, que tudo está ligado. Isso é Feng Shui

e meu quarto. Minha oficina ou lugar de trabalho também. As caixas e cantos. Pinto novamente minha casa, meu quarto, minha oficina. Assim solto mais facilmente meu emocional.

Ao ordenar o de fora, ordeno também o de dentro.

Passo 4: Sonhar grande e dar passos de formiga

“Meus sonhos são grandes, meus ideais altos. Não libero meus sonhos. E sei que os passos a dar são milhares de passinhos. Sei que uma viagem de mil quilômetros se inicia com o primeiro passo, depois outro e logo depois outro. Para lavar um montão de pratos sujos: lavo um primeiro, depois outro, logo depois outro, um por um. Simples assim”.

Mantenho meus sonhos grandes, meus ideais altos, minhas visões vivas e... sei que os passos a dar são passos de formiguinhas.

Uma vez, estávamos tomando café com um amigo e desejávamos muito fortemente que todo o planeta se enchesse de sabedoria e de luz. Então fiquei triste e lhe disse: “Maoi, como vamos fazer isso?” Meu amigo então pegou uma colher e deu golpezinhos suaves, mas firmes e rápidos na xícara de café. Tac, tac, tac... “Milhares de golpezinhos, disse ele, sem parar”.

Às vezes a tarefa é demasiadamente grande, a mudança que desejo me parece impossível, então uma voz perniciososa me diz: “Melhor não começar, melhor abandonar meu sonho; a viagem é demasiadamente longa”. É justamente neste momento que contesto: “Então, melhor começar agora. Com toda razão! Começo agora mesmo”.

Quer dizer, mantenho a intenção firme de mudar. E por sua vez aceito dar os minúsculos passos que me conduzem a mudança, um por um, sem impaciência, sem irritação, sem frustração. Com amor e confiança. Tudo se dá.

Um passinho, um golpezinho. Sím, posso dar!

Passo 5: Respiração e paciência

“Respiro conscientemente e relaxo as tensões. Meus ombros e nuca estão relaxados. Respiro conscientemente e relaxo. Respiro conscientemente e alivio o stress. Respiro conscientemente e me adapto ao meio. Posso manejar qualquer situação. Sou fluidez. Respiro conscientemente e tenho paz e calma. Sou paz. Respiro conscientemente e abro um portal para o infinito e a eternidade”.

Respirar conscientemente, sempre posso; caminhando, cozinhando, fazendo exercícios fáceis de respiração. Especialmente se me acena à ira, a raiva ou depressão. Lembro-me que a mente não se controla com a mente, mas sim com bons hábitos de respiração. Começo pouco a pouco. É só uma questão de hábito: Lembrar-me de respirar conscientemente quando me dá nos nervos!

É uma boa idéia fazer alguns exercícios de respiração consciente e de meditação a cada dia, constantemente. Começo com um minuto, três minutos, e pouco a pouco vou aumentando. Vai mudar a minha vida!

A respiração consciente. Claro que posso! É automática e é todo o tempo!

básico. Me asseguro que cada objeto que fica depois da limpeza, está carregado de significado para mim, e me encherá de energia e recordações agradáveis. Meu lugar é sagrado. Não é cheio de qualquer coisa e qualquer “vibração”.

Passo 6: Hábito de agradecer e ser positivo

“Eu vejo o lado positivo em tudo que me acontece, aprendo de tudo, vejo a bondade em tudo, vejo mestres em todos/as. Agradeço por estar aqui. Agradeço por esta vida. Agradeço por este alento”.

Agradeço sempre. Tenho o hábito de falar, pensar e atuar sempre positivamente.

Aprendo a não temer a nada, nem a julgar. Quanto mais terrível me parece uma pessoa, maior é o Mestre para mim. Quando tiver aprendido a lição, qualquer que seja a que teria que aprender, “desaparecerá” no mesmo momento, a pessoa de meus tormentos. Superei o desafio e vou para os próximos passos.

Tudo o que afirmo, penso, falo e faço, o encaminho positivamente. A partir de hoje não faço afirmações de coisas negativas como: “este país é terrível, sou estúpido/a, não posso, esta pessoa é horrível, tenho medo...” Porque isso, é alimentar-me de ondas densas e de baixa frequência, é envolver-me nas mesmas.

A partir de agora, afirmo, penso, falo e faço as coisas positivamente. Por exemplo: “Este país, precisa reconstruir-se, precisa de paz e consciência. Esta pessoa quer luz. Envio luz e paz a tal lugar. Este filho precisa de amor... Eu posso. Tenho talentos a oferecer. Sou luz. Sou amor... etc....”. Como vê não é complicado. É só um “switch”⁵ em minha cabeça.

Agradecer e ser positivo. Sim, posso!

Passo 7: Bom humor e cortesia

“Tenho bom humor e sorrio. Sorrio ao espelho, sorrio de mim mesmo/a, sorrio as crianças, aos bebês, as flores, ao céu, ao dia e a noite. Percebo as coisas e as situações como um jogo divino”.

O sentido de humor me pode salvar a vida. Um sorriso também. O sorriso é curador.

A cada dia cumprimento minha esposa/o, filhos, colegas, pessoas no ônibus, ao motorista... vou me assustar de quanto vou começar a receber. É um hábito de vida excelente. Não tenho medo ao abraçar de todo coração a minha família, meu filho grande, meus amigos. Olho as pessoas nos olhos. Assento-me e compartilho. Dou uma palavra de alento. Lembro-me: “O mau gênio atrai o mau gênio. Bom humor atrai o bom humor”. Assim é fácil.

Cumprimentar e sorrir. Sim, eu posso!

Passo 8: Cuidar-me e equilibrar

⁵ Chave, interruptor. .

“Cuido-me. Cuido-me fisicamente. Cuido-me emocionalmente. Cuido-me mentalmente. Cuido-me espiritualmente. E me sinto cuidado/a, me sinto amado/a.

É a continuação do passo 3, me lembro: Liberar! Começando pelo físico. Agora vou cuidar de mim! Não é egoísmo, é também parte dos passos imprescindíveis da mudança. Como vou ajudar aos demais se eu estou mal? Não! Primeiro, eu tenho que estar bem, e as pessoas ao meu redor vão estar bem, e a humanidade também. Se estiver cheio/a de luz e irradio luz o tempo todo, é o maior presente que posso dar a este planeta.

Vou me cuidar, quanto a: dormir bem, comer bem, (não é quantidade, mas a qualidade do alimento que conta), me cuido quanto ao álcool e as drogas⁶.

Como vimos não me esqueço de limpar fisicamente minha casa, meu lugar de trabalho e meu corpo. Para que flua a energia da mudança, tudo tem de estar limpo (Senão faço fluir porcaria! Eca!)

Observo e reconheço as minhas emoções. Equilibro-as e as curo. Rodeio-me de amigos e colegas de “boa vibração”. Cuido minhas relações.

Faço uma boa limpeza de meus pensamentos também. Observo se há pensamentos negativos, os observo e os deixo ir. Alimento minha mente, meu coração e espírito de livros e filmes bons e inspiradores.

Alimento meu espírito de silêncio e inspirações espirituais de muito amor e pureza.

O segredo: Equilibrar! Frequentemente, se o tempo me escapa das mãos, lembro-me que não posso fazer tudo. Estou esgotado, esgotada. Isto é inegável, no entanto, tudo agora também vai mais rápido. Então, descanso e só me concentro em equilibrar meu tempo e minhas atividades. A cada dia, sua tarefa, nem mais, nem menos. Passo a passo. Não vou me estressar, porque não posso fazer tudo de uma vez. Nada mais.

Vou equilibrando minha vida, pouco a pouco. Sim, posso! É higiene de vida pessoal.

Passo 9: Serviço

“Somos a humanidade a caminho, em serviço”

Sinto-me melhor se me sinto útil. Então trabalho minha auto-estima e me dou conta que tenho muito a dar para as pessoas. Dou-me conta que tenho dons únicos que ninguém tem: algo para a terra, algo para as pessoas, para os animais, as plantas. Dou-me conta que tenho um propósito de vida⁷ na Terra (Senão, para quê estou aqui?). Todos e todas têm um, sem nenhuma exceção. Começo com coisas pequenas, com amor. Lembro-me que é preciso dar para receber.

Busco e aceito meu propósito de vida. Sim, posso! É minha razão de estar

Passo 10: A mudança começa em mim mesmo.

⁶ Em caso de vício sério, peça ajuda a um grupo de apoio, que seja de álcool ou droga. É necessário pedir ajuda de fora, e está certo pedir. Sou honesto/a comigo mesmo/a, e aprendo a humildade.

⁷ Também chamado projeto de vida, vocação ou missão. Cada propósito é importante, não há grande ou pequeno. Além do mais não é tanto “o que” faço. O mais importante, é “como” faço, com consciência.

“Conheço a mim mesmo/a. Tudo está dentro de mim. Como alguém busca as perolas escondidas nas conchas no fundo do mar, exploro e busco as perolas escondidas no fundo do meu coração”.

Não tenho medo de pedir ajuda ou direções, mas estou sempre atenta. Sem esgotar as pessoas a quem solicito conselhos, porque afinal, tudo está dentro de mim! Também faço saber minhas necessidades: físicas, emocionais, cognitivas, psíquicas, espirituais. Sei receber e sei dar. A mudança começa em mim mesmo. Não vou mudar quando mudo meus filhos, minha esposa/o e minha sogra, ou quando este mundo estiver melhor. Isso é ilusão total, um auto-engano de primeira. Quero mudar, mas não posso até que meus filhos estejam na universidade. “Não posso mudar com o marido que tenho etc...”. São puramente desculpas enganosas. Outro engano é dizer: “Não posso mudar, porque estou demasiadamente preocupada/o por tal coisa”. Então, paro de me preocupar e *me ocupo* – ou simplesmente solto – segundo a situação.

Ahhhhh, outra desculpa muito clássica: “Sim desejo mudar, mas não tenho dinheiro para pagar pela sessão de... ou a terapia de..., que pena, não posso”. Primeiro, há muitas atividades, conferências e reuniões de desenvolvimento pessoal gratuito⁸. Segundo, se preciso de ajuda, posso oferecer uma troca como forma de pagamento. Sempre há uma terceira, quarta e infinitas soluções, quando alguém quer de verdade.

Mudo quando mudo a mim, não quando meu vizinho ou meu parente muda.

É uma boa idéia fazer algo novo. Não só fisicamente como se indicou no ponto dois, mas também em qualquer coisa como: aprender um novo idioma, tomar aulas de algo que sempre se quis fazer, mas nunca teve dinheiro ou o tempo de empreender, tais como arte, teatro, música e canto, cozinhar, ir a lugares sagrados, a lagos e montanhas, viajar, aprender técnicas anti-stress, relaxamentos, massagens, estar com a natureza, cuidar de um jardim, ter mascotes, alguma atividade social útil, encontrar novas pessoas, novos mestres, mestras... Novos livros, novos filmes. A idéia é romper a rotina e esquemas. Abrir novos horizontes.

Não temo fazer algo novo, ao contrário, ao empreender algo novo, despejo minha mente e desbloqueio processos, estou aberto/a qualquer mudança.

Assim, deixo tudo que me consome tempo e energia e que não me serve, podem ser amizades daninhas, relações que me molestam, reuniões com “amigos” ou parentes que tem tendências a “tomar conta”, horas de televisão estéril, reuniões “sem fim” que não me interessam... torno-me seletiva com meu tempo e minha energia. Valorizo meus espaços e tempo, e quero só os de boa qualidade que me fazem crescer. Não me ponho em situações que sei que me estressam ou me fazem dano. Sou livre em minha vida e em minhas metas.

Quero mudanças? Então começo comigo mesmo/a.

Passo 11: Constância e perseverança

⁸ De fato, na maioria das cidades da América Latina há Tai Chi, Falun Dafa e outras atividades grátis nos parques nos fins de semana.

“Constância e perseverança é consciência, é hábito de vida, é fluir com a vida. É amor. É cumprir. É entrega aos meus ideais. É ser coerente com meus pensamentos, palavras e ações. Desejo e busco. Organizo-me e fluo”.

A Constancia e perseverança, sim são possíveis. Tenho grandes metas, mas me submeto metas factíveis, passo a passo. Sou firme, porem real. Um exemplo: uma amiga decidiu fazer Tai Chi. Ela pensou: “É melhor fazer uma vez por semana, mas sem falhar. Isso me permite ir à aula de Tai Chi 52 vezes ao ano. Isso é melhor que tomar a resolução de fazer todos os dias, e depois de uma semana me canso e paro, e ao final terei feito... 7 vezes somente, deu um rolo em 7 de Janeiro!” Assim o fez e o resultado foi bom. Depois, passou a duas vezes por semana e completou com outros esportes, como Yoga, Pilates, Chi Kong, “correr” e fazer caminhadas com seus filhos (e acampar com eles. Que divertido!), meditar.

Ao mesmo tempo ela se organiza em grupo, com horário. A sinergia do grupo e do instrutor lhe ajuda grandemente a autodisciplina. Tornou o processo leve. Igualmente com qualquer esporte ou atividade de desenvolvimento pessoal. Melhor pouco, mas constante, que tudo de uma vez e depois deixar. Se me entedio facilmente, vou alternando. Um dia Tai Chi, outro dia outra atividade e no terceiro dia outra coisa. E não só o esporte, podem ser atividades sociais, artísticas, teatro, canto, leituras inspiradoras, filmes interessantes, Conversas (bater papo)...

Assim, não vou me cansar e vou variar meus trabalhos energéticos. Sei que é mais fácil fazer atividades em grupo que só em casa⁹. A energia que gera um grupo é maior que a soma da energia de cada um dos membros do grupo, pelo efeito da sinergia. Coloco a intenção de fazer exercícios que sejam ao ar livre. Em caso de problemas graves (álcool, drogas, transtornos sérios) como mencionamos no ponto oito, pedir ajuda Profissional. Tudo bem! Às vezes também ajuda uma ruptura “mais drástica”: viagem, retiro, mudar de país¹⁰.

Cada um sabe o que funciona melhor para si. O pior é não fazer nada. E o pior do pior é nada fazer! E alem disso, queixar-me de tudo! Faço algo e confio que esse algo vai me corrigir no processo.

A constancia e a perseverança. Sim, é possível! Nos torna o processo mais fácil e leve.

Passo 12: Não deixar para amanhã as coisas que posso fazer hoje.

“Não deixo para amanhã o que posso fazer agora. Não fico falando no vazio, atuo”.

Não deixo para amanhã o que posso fazer agora. Nem tão pouco, faço agora a tarefa que corresponde ao dia de amanhã, senão vou-me “esgotar” e estressar. A cada dia a sua tarefa e seu equilíbrio.

Estar no presente. Sim, posso!

⁹ O exemplo clássico. Estou motivado/a a fazer exercicio. Então compro as máquinas de academia e os pesos. Gastei muito dinheiro com isso , e agora a motivação se foi., me entedio sozinho/a com minha máquina. Ao final, ficam os aparelhos de exercicio em minha casa e me toma todo meu espaço físico. Nem sequer são estéticos! Melhor investir este mesmo dinheiro em uma academia de ginástica ou de qualquer esporte que gosto e que se faz com outras pessoas.

¹⁰ Conheci uma amiga que era totalmente dependente de droga e estava aumentando cada vez mais a dose. Em geral, é o fim da linha para a vida, por overdose. Ela tomou um avião com passagem só de ida para outro continente. Pôs-se a viajar neste continente e a fazer coisas diferentes, interessantes e trabalhos. Teve que trabalhar, aprender um novo idioma, etc... Nunca mais tocou as drogas. Não somente continuou viva, como também fez um monte de coisas para a nova humanidade e teve uma bela família e belos trabalhos. Só lhe faltava romper com o passado, mudar de esquemas e “encontrar-se”. Claro, minha amiga foi um pouco drástica, mas seu caso era um pouco drástico também.

Passo 13: Amor

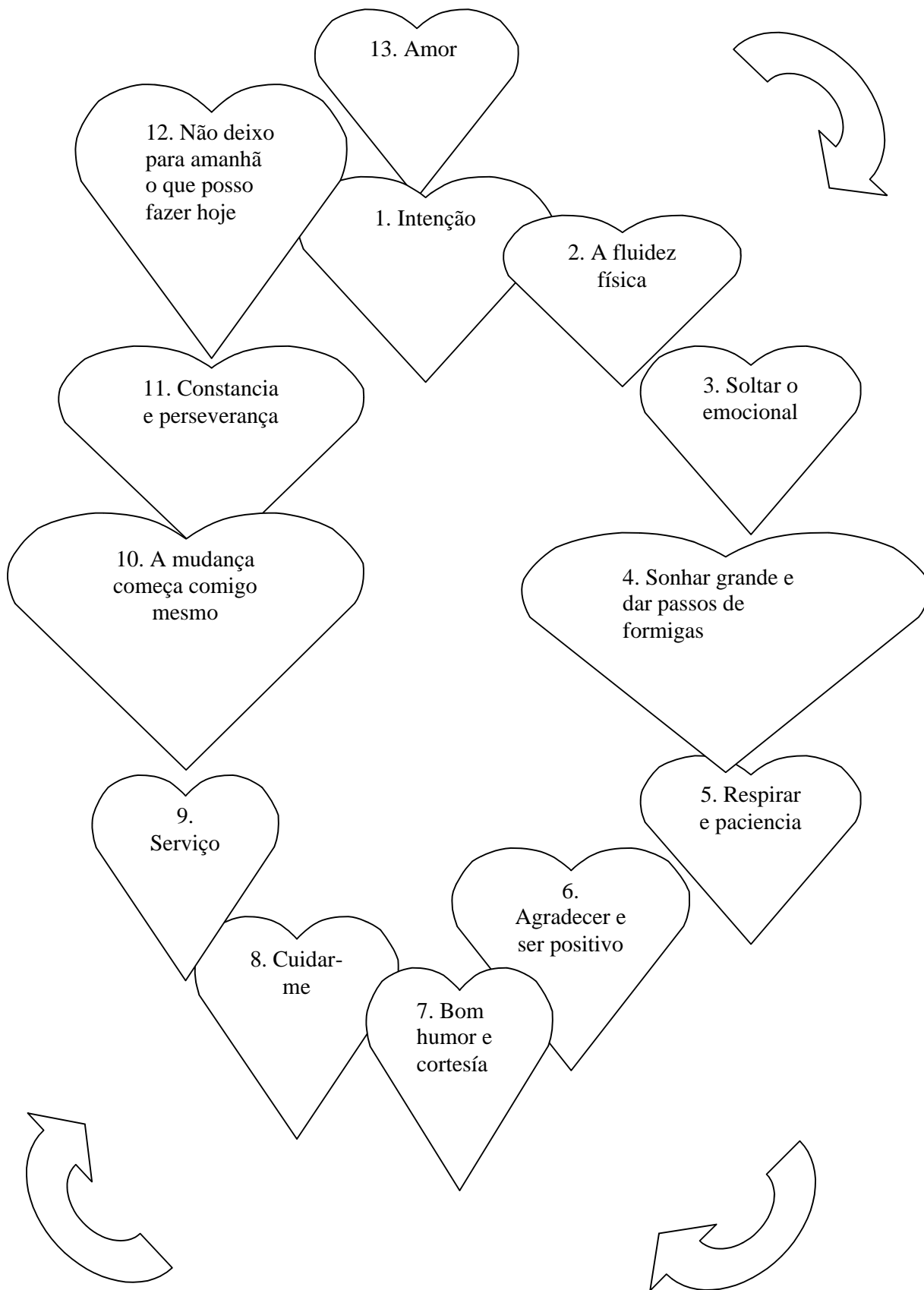
Quando há duvida, regresso ao amor e a intuição de meu coração e regresso a “intencionar”, como no passo um.

Hum..., já vejo. Não é tão complicado! É simples, ainda que nem sempre fácil.

Quero mudar e agora sei como!

Já posso.

Desenho#1. Para fotocopiar e pregar no refrigerador, em meu quarto, no espelho, no lugar onde eu vejo a todo o momento.



Tarefa

Refaço o desenho a meu gosto, com meus símbolos, ordeno meus passos, meu próprio desenho... bom, em uma palavra, com minha própria energia. Prego no refrigerador, ou onde quer que seja, desde que o veja a todo o momento.

Escolho **um** passo por vez, na ordem que gosto!
O passo 13 é um curinga. Vai em todos os passos.

Três recomendações

- 1) Limpo minha casa passo a passo, canto por canto, igualmente minhas emoções, minha mente e minha parte psíquica. Então, tenho paciência comigo mesmo/a e confio. Não me culpabilizo se não consigo tudo no primeiro dia. Somos humanos. Estamos aqui justamente para aprender. Paciência. Não jogo a toalha. Não me irrita comigo mesmo.
- 2) Cuidado com o “Ego espiritual”. Estou limpando meu ego e orgulho. Não é para “cair” no ego espiritual, que seria pior! Também me cuido quanto aos falsos guias espirituais. Escolho o melhor para mim, com amor e carinho, mas com discernimento.
- 3) Às vezes quero ir diretamente a uma “grande experiência espiritual”, que se “abra o céu e entre raios de luz pura”. Não é assim. O trabalho é muito sutil e tenho que aceitá-lo, tal como é.

Do, Re, Mi

Explica uma jovem, Gaia Medina (2006:cp):

O contato consciente com o mundo invisível vem depois do trabalho emocional. É como notas de música: se estás em DO (o material), logo vem o RE (o emocional) e logo o MI (o espiritual). Não se podem saltar os passos, porque cada nível tem uma vibração específica. O emocional está mais perto da matéria, por isso é a partir daí que seguimos nosso caminho de conhecimento interior. Se desejarmos “vibrar muito rápido” (quer dizer, a nota MI) tendo problemas emocionais, pode ser perigoso porque podemos ser manipulados por nossas emoções sem dar-nos conta, já que não chegamos puros e são a outros planos de consciência.

Já penséi alguma vez em suicidar-me? Este paragrafo é para mim.

Primeiro. Lembro-me que não me serve em nada (suicidar-me), porque de toda maneira terei de retornar para aprender a lição que não quero confrontar agora (E em piores condições!).

Dois. Lembro-me que sou ternamente amado, amada a partir do “alto”. Conecto-me novamente com este amor eterno e infinito. Sinto seu abraço.

Tres. Lembro-me que não existem situações sem saída. Sempre há soluções, inclusive uma terceira solução se apresenta, uma quarta, uma quinta, uma infinidade. Sou criativo, criativa. Posso.

Quatro. Não hesito em pedir ajuda a alguém de confiança. Não sou tão orgulhoso/a.

Cinco. Transmuto a dore m amor universal. Honro meu anseio de algo melhor, e transmuto o vazio em serviço. Lembro-me do passo 9, o serviço? Precisam de mim...sim, a mim! Trabalho para abrir o centro de meu coração, para ir a minha essencia. Sei que tenho um montão de dons, muita sensibilidade e muita ajuda para dar a esta humanidade. Não é o momento de ir-me, pior; deixando o “vazio” nas pessoas que vieram compartilhar a tarefa energética comigo, que dizer a missão grupal. Sou sumamente valioso/a e amado/a. sei que estes tempos são extraordinários. Vim justamente para co-construir a nova humanidade, assim que...cabe-me cumprir! Não é uma boa Idoia ir-me agora! Não, não, não...

Seis. Para mudar o mundo, não ajuda “lutar contra” ele, mas re-modela-lo com outro nível de consciencia, com uma só mudança ou volta ao centro de minha atenção ou energia. Este é o autentico significado do poder do co-criador. Porque qualquer coisa do mundo material pode mudar ou “reformatar” sensivelmente com o acessar a esta energia que cria a realidade. Vou ver como vai se transformar o mundo e como será remodelada a Nova Terra. Vai ser muito divertido (1).

Sete. Em geral, os que desejam suicidar-se, são pessoas com missões e talentos importantes (ainda que todos sejam importantes...) são pessoas ultra sensíveis com grande potencial para ajudar os demais. E nos dá medo assumir estes talentos. O ego?! Vemos um abismo entre nossos sonhos e a realidade que nos rodeia, entre um mundo de luz e um mundo cheio de bobagens, hipocrisia e absurdos. Estranhamos o outro mundo, puro amor, pura divindade, pura luz e nos custa estar aqui. Porem podemos. Novamente, para que estaríamos aqui, senão para transmutá-lo? Somos guerreiros, sim ou não? Valentes e ternos. Estamos aqui para transmutar, quer dizer, mudar todo o negativo que vemos, que não gostamos em seu oposto positivo de Luz. Este é o trabalho.

(1) Ver mais sobre este interessante tema em <http://www.manantialcaduceo.com.ar/libros.htm>
e tambem em <http://www.buenasiembra.com.ar/cosmobiologia/> Isso definitivamente vai me tirar da deprê!

“O homem está sendo convidado a transpor os véus que encobrem essas realidades sublimes e a colaborar na manifestação de um novo tempo”.

Trigueirinho, 2003

Agora, fecho os olhos, respiro profundamente, agradeço e sorrio.

Bom. Se li sinceramente até este ponto do livrinho, já mudei, ou pelo menos o “vírus” da mudança está dentro de mim. Felicitações. É irreversível e incomparável.

*“Tens o enigma, insondável, eterno
Oh, divina maga de pupila audaz...!
E se tu o sabes, o vives, o sentes,
E és boa fada, cheia de piedade,
Diz-me tu secreta luz da alvorada,
Luz da melodia,
Luz do entardecer...!”*

.....
*Contanto que só um alento de vida
Palpita em meu ser,
Ouvirás como um eco distante,
Ruído ou clamor
Que te diz: Maga...
Diz-me ao ouvido...!
Com tua voz sem ruído...
Como é Deus?...*
.....
“Como tu, quando vibras como Eu!”

Última estrofe do “Hino do Amanhecer”,
Livros I e II de “Origens da Civilização Adâmica”,
Edição Kier 1999, páginas 380-381.

Visualizações e afirmações com Daniel

É importante “ancorar” cada passo que decidimos, quer dizer “integrá-los dentro de nós para que a mudança seja efetiva. Para isso, brindamos a seguir com as visualizações de Daniel, que se encontram no CD “Visualizações e afirmações para Mudar, com Daniel”¹¹. Se não tenho o CD, posso fazer minha própria gravação ou CD, com minha própria voz e uma musica que goste.

Podemos repetir as orações depois de Daniel, podemos lê-las ao mesmo tempo, podemos ler simplesmente a transcrição que apresentamos a seguir, com todo nosso coração e força interior. Podemos por uma musica tranqüila de fundo. Também se pode pedir a um amigo que as leia para mim, enquanto relaxo.

São afirmações poderosas que podem mudar a vida de alguém e transformar o planeta.

1. A intenção

Respiro profundamente. Relaxo. Libero toda tensão em meu corpo, em meu ser, deixando meu corpo estar em paz, as minhas emoções estarem em paz, meus pensamentos estarem em paz. Eu sou paz...

Inalando profundamente, me disponho a mudar, sinto todo meu corpo, conscientizo meu corpo e me preparo para mudar. Simplesmente peço agora internamente: “quero mudar, desejo mudar”.

E me deixo levar pelo processo interior que se ativa, pela força do meu coração, simplesmente a escuto, a sinto, ativando e liberando esta mudança a partir de dentro, a partir do meu coração, a partir do fundo meu ser...

E respiro novamente profundamente...

E simplesmente deixo que as coisas aconteçam que as emoções se movam e que os pensamentos venham e vão. Só observo, sem expectativas, só me deixo levar pelo rio de mudança, fluo com essa energia de mudança, com essa onda que me transporta...

E me deixo levar... AQUÍ E AGORA.

2. A fluidez física

Inalo profundamente e simplesmente sinto meu corpo. Cada parte de meu corpo, cada célula, cada tecido, cada órgão, cada músculo, cada osso. Libero a tensão em todo o meu corpo. Simplesmente

¹¹ Daniel Pacheco, danielpacheco7@hotmail.com, danielpacheco7@yahoo.com, La Paz, Bolivia.

solto... as pernas, as mãos, os braços. Libero os ombros, o colo, posso mover-me suavemente e simplesmente relaxo todo meu corpo. Ao relaxar meu corpo, relaxo também minha mente e minhas emoções. Relaxo todo o meu ser, pois tudo está contido em meu corpo. Ao relaxar, sinto que uma cor verde esmeralda enche cada célula de meu corpo, cada tecido, cada órgão, os ossos, os músculos e a pele se enchem dessa cor verde esmeralda. A cor da cura flui agora através de meu corpo, relaxando, liberando e deixando-me transportar por essa sensação, por esta energia, por esse calor...

Respiro profundamente...

E sinto que minha pele irradia luz, meus olhos irradiam amor, eu sou amor... AQUÍ E AGORA.

3. Soltar o emocional

Respiro profundamente, sentindo que todo meu ser relaxa, sentindo meu corpo relaxado, minhas emoções que relaxam, meus pensamentos se relaxam. Disponho-me agora a soltar o passado, a soltar as emoções...

E respiro profundamente...

Simplesmente, aceito o passado, aceito suas emoções. Aceito o presente. Aceito suas emoções sem apagar-me. Simplesmente fluo com elas. Soltando, liberando, soltar é liberar, ao soltar meu corpo, solto também todas as minhas emoções. Libero a tensão de meu corpo e libero a tensão emocional.

AQUÍ E AGORA.

Simplesmente respiro profundamente, aceitando, integrando e também deixando ir, soltando. Não me envolvo com minhas emoções, simplesmente as observo, as sinto, as vivo, aceitando-as com amor e as deixo ir...

Eu sou amor, eu sou paz, eu sou liberação. AQUÍ E AGORA. Fluo com essa energia de liberação emocional e continuo respirando, sentindo meu centro interior, vivendo as emoções e deixando-as ir, sem afetar-me. Com confiança, me deixo levar.

4. Sonhar grande e dar passos de formigas

Respiro profundamente, relaxando todo meu corpo, com cada inalação e exalação relaxo mais e mais profundamente. Eu sou relaxamento, eu sou paz, eu sou harmonia.

E sentindo meu coração, posso ver de agora em diante um sol luminoso que me espera ao longo do caminho, que agora começo a percorrer, passo a passo, com calma, relaxado e confiante.

E respiro profundamente. Visualizo-me de agora em diante totalmente livre, cheio de saúde, de vitalidade, de amor, de claridade. E ainda que não saiba por onde me levará o caminho, confio, me deixando levar pela incerteza. Pois assim não limito nada por este caminho. Tudo é possível, todas as possibilidades estão abertas e me deixo levar por elas. Deixo-me guiar pela energia do meu coração. Confio que esta energia irá me mostrar tudo que necessito nesse caminho, passo a passo.

Ainda que haja momentos difíceis, confio igualmente, me deixo levar, continuo em frente, sem deixar-me intimidar, simplesmente me deixo levar pela energia da mudança, que flui agora através de meu coração e lembro a cada passo que uma viagem de mil quilômetros começa sempre com o primeiro passo.

E assim, me deixo levar, fluo com esta energia. AQUÍ E AGORA.

5. Respirar e paciência

Respiro conscientemente, sentindo meu corpo, aliviando a tensão física, o stress. Respiro profundamente e relaxo. Deixo-me levar pelo ritmo de minha respiração, afrouxando as pernas e os pés, afrouxando com cada respiração os braços e as mãos, afrouxando todo o corpo, a cabeça, o colo e a nuca. Respiro profundamente, relaxando todo meu ser. Com cada respiração, sinto todo o meu corpo, respiro outra vez com todo o meu corpo, sentindo o ar e a energia que fluem com cada inalação e exalação por todo o meu corpo. Respiro também através de minhas emoções. Respiro essas

emoções, relaxando-as. E respiro agora através de meus pensamentos, respiro esses meus pensamentos. Soltando e deixando-os ir.

Relaxo-me total e profundamente, todo o meu ser se relaxa, e fluo com o que a vida me trás nesse relaxamento profundo. Fluo com as mudanças cotidianas, com o dia a dia, deixando de lado minhas expectativas, liberando a ansiedade de controlar todas as situações. Simplesmente deixo que as situações fluam por si mesmas, pois a vida flui por si mesma sempre. Se fluir com esta vida que se move dentro de mim e ao meu redor, tudo estará bem em meu mundo. É assim que com paciência, solto, libero o controle, a ansiedade, a tensão. Deixo de lado minhas expectativas e simplesmente me deixo levar com confiança. AQUÍ E AGORA.

6. Agradecer e ser positivo

Centro-me em mim mesmo, respirando profundamente, relaxando todo o meu ser, todo meu corpo, respirando através de meu corpo, sentindo a mim mesmo. Com cada inalação e com cada exalação, relaxo mais e mais profundamente. E sentindo a mim mesmo, me pergunto agora: O que é que mais me incomoda neste momento em minha vida? E simplesmente o observo, respirando, aceitando com amor, essa situação...

E agora intento ver o lado positivo dessa situação. O que ela está me ensinando? O que está me mostrando? Para onde me conduz? Simplesmente relaxo e vejo o lado positivo muito valioso e muito profundo que pode estar por trás da aparência negativa, pois no fundo todos são mestres, que vem para ensinar-nos, para mostrar-nos o que somos no fundo. As experiências nos fazem crescer, mudar e avançar na vida, e ainda que no momento, o sintamos confuso e negativo, quando olharmos para trás, veremos tudo que nos foi brindado: toda essa força, essa luz, esse crescimento, que agora é parte de nós...

E respirando profundamente, agradecemos por essa luz, essa energia positiva que se esconde por trás de todas as nossas experiências, por mais desagradáveis que sejam, agradecemos, porque no fundo simplesmente há amor, há luz, há aprendizagem. Agradeçamos de agora em diante tudo o que vivemos tudo o que nos possa acontecer. Simplesmente agradecemos a vida, a nós mesmos...

Agradecemos simplesmente por ser AQUÍ E AGORA.

7. Bom humor e cortesia

Simplesmente respiro, inalando e exalando, liberando toda tensão em meu corpo, relaxando profundamente. Eu sou relaxamento, AQUÍ E AGORA. E sinto a luz que vibra, pulsa e que vive dentro de meu coração. Simplesmente a vejo, sinto e a percebo. Ao sentir essa luz, que pulsa ao compasso de meu coração, me lembra que, essa mesma luz faz pulsar os corações de todos os seres humanos, em todo o planeta.

Sorrio a cada passo de agora em diante, permitindo que com o sorriso flua essa luz a partir do centro do meu coração para todos e para cada um dos que me rodeiam, para toda a Vida que me rodeia.

É assim que ao saudar cada pessoa, de agora em diante, simplesmente com um sorriso reconheço essa luz que vive dentro dele, dentro dela. É a mesma fonte que nos mantém vivos a todos e a cada um de nós. Simplesmente sorrio as pessoas que conheço, sorrio as pessoas que não conheço. Sorrio a todos e a tudo, sorrio ao céu, a Terra, sorrio ao ar, as flores, sorrio aos pássaros e aos animais, sorrio as arvores e as plantas... Simplesmente sorrio. Sorrio para a vida e sinto que o sorriso é curador...

8. Cuidar-me e equilibrar

Respiro profundamente, relaxo meu corpo, relaxo minhas emoções, sinto que pouco a pouco todos os aspectos de minha vida interna vão se equilibrando. Vou fluindo e sinto que pouco a pouco todos os aspectos de minha vida externa vão se equilibrando.

Assim como é dentro é fora. Por isso é importante me permitir fluir com a mudança interna e que por sua vez é importante cuidar de minha vida externa. Assim como limpo meu corpo, como limpo meu espaço, como limpo meu lugar de trabalho, posso assinalar a cada coisa ou espaço que limpe e ordene um aspecto de minha vida interior. Ao limpar meu espaço exterior, limpo meu espaço interior. É sempre simultâneo. Deste modo, cuido meu corpo, cuido meu espaço e cuido também meu tempo. Centro-me em realizar só as atividades que necessito para meu bem durante o dia. Descanso bem relaxo antes de dormir para descansar bem. Como bem, alimento meu corpo com bons alimentos... E lembro que há coisas que consumo que mesmo me fazendo sentir bem, no fundo isso não acontece. As identifico e libero. As deixo ir com confiança, AQUÍ E AGORA. Escolho o melhor para mim, para meu corpo, para minhas emoções. Escolho o melhor para minha mente e para minhas relações. Só tomarei aquilo que está em harmonia com meu ser. Deste modo cuido e equilíbrio-me a mim mesmo, sabendo que este bem-estar é meu maior presente para o planeta. Se estiver bem equilibrado, meu entorno e minhas relações vão estar bem e em equilíbrio. Eu sou equilíbrio e bem estar AQUÍ E AGORA.

9. Serviço

Respiro profundamente. Vejo uma luz branca que penetra pelo topo de minha cabeça e vai enchendo todo o meu corpo, ativando cada célula em meu interior. Meu coração se ativa, meu coração se abre e flui. E vou sentindo, recordando, a partir do meu coração, que tenho uma missão, um plano de Vida, uma vocação para desenvolver AQUÍ E AGORA. Algo único para dar ao planeta.

E vou sentindo... um cofre de luz dourada que se abre em meu coração, deixando sair esta missão, essa vocação interior para que possa manifestar-se e plasmar-se no mundo. Seja o que for, é o melhor para mim e para o mundo.

Fixo-me nas coisas que faço e que me faça sentir bem, enquanto o tempo passa sem dar-me conta, sem importar o que se passa lá fora. A que gostaria de dedicar-me, sem importar o tempo e o dinheiro. Isso é um guia junto com a Luz e a mensagem que sai do cofre de luz dourada que me conduzirá ao descobrimento e realização de minha missão.

E peço que essa missão seja um motivo para dar algo único e importante a humanidade sendo esse o presente e o serviço que vou dar durante a minha vida a meu amado planeta. Agradeço profundamente. Que assim é e assim será.

10. A mudança começa por mim mesmo.

Respiro profundamente e relaxo, sendo que todo o meu ser se relaxa com cada respiração. Meu corpo, minhas emoções e minha mente se despejam de qualquer tensão, e sinto agora em meu interior a energia da mudança que se move dentro de mim. Move-se agora através de mim. E sei que para que as coisas mudem em minha vida devo mudar eu mesmo, mudar minha forma de ver o mundo, mudar minha forma de sentir, de perceber as coisas, pois sei que lá fora não há nada bom ou mal. É só minha percepção que lhe dá essa valoração. Reconheço então essa minha percepção sentindo que estou mudando passo a passo, sem esperar que os demais mudem primeiro. Se quiser que algo mude, mudo eu AQUÍ E AGORA.

Se quero que me abracem, eu abraço primeiro, se quero que me tratem com carinho, trato eu com carinho primeiro, a mudança começa dentro de meu interior, a mudança começa em mim. Se preciso de ajuda, simplesmente eu peço, não é necessário o dinheiro, peço essa ajuda a vida mesmo, para poder mudar.

E sinto que a recebo a partir do meu interior. Talvez me encontre com alguma pessoa, alguém me empreste um livro, algo que possa ajudar-me a seguir mudando: empreender algo novo, começar algo novo, também me ajuda a mudar, a despertar minha mente, minhas emoções, a liberar meus bloqueios. Começo algo que sempre quis fazer e que nunca fiz: estudar algo novo, realizar algum estudo, fazer musica, pintar, fazer exercício, nadar, correr, o que quero empreender de novo neste momento, decido fazê-lo, AQUÍ E AGORA. Sinto que a mudança começa a nível físico, emocional e mental. Para que mude tudo através de mim em minha vida.

E respiro profundamente para estender essa energia de mudança em todo meu ser.

11. Constancia e perseverança

Respiro profundamente relaxando todo o meu corpo, liberando-me com cada inalação, com cada exalação, sentindo esta energia de mudança, que continua fluindo através de mim, através de meu corpo, em todo o meu ser. Sinto que vou passo a passo, deixando me levar por esta mudança, com confiança, sem temor, simplesmente me deixo levar...

Sentindo que com cada passo que dou, chego a uma meta interior. Vou propondo-me metas claras, específicas. Vou do menor e mais fácil ao maior e completo. E respiro sentindo essas metas que agora mesmo me proponho, metas claras, coerentes, realizáveis. Não me forço nem me proponho coisas impossíveis, melhor, me proponho metas que sei que através dessa energia de mudança vou poder cumprir. Pois a perseverança neste processo está a favor. Sinto-me coerente comigo mesmo, com o que me proponho, para onde estou avançando, para onde me leva a mudança, avanço passo a passo, sem forçar-me simplesmente fluído, deixando-me levar, cumprindo passo a passo essas metas que me gera novos hábitos em minha vida. Para mudar esse hábito preciso dessa perseverança, sem sentir-me mal por haver dado um passo atrás ou por haver cometido novamente o mesmo erro, sei que cada vez que intento e decido mudar, que decido seguir adiante, todos esses hábitos que quero mudar ou deixar para trás vão modificando a mim mesmo. Se der um passo para trás sei que na próxima vez que avançar vou dar dois passos a mais.

Assim, simplesmente confio na mudança que flui agora através de minha vida, respiro-a integrando em todo meu corpo, sentindo-a em todo o meu ser, avançando com perseverança e metas claras para frente...

Agradeço a vida por seu apoio, pois sei que assim é e assim será.

12. Não deixo para amanhã o que posso fazer hoje

Respiro profundamente, sentindo todo o meu ser fluindo com a própria vida. Relaxo-me profundamente, deixando que os pensamentos e as emoções fluam. Não me agarro a nada. Não me agarro a nenhum pensamento. Só deixo que flua através de mim, observando. E respiro profundamente, sentindo-me no presente, estendendo-me no AQUI E AGORA.

Escolho viver esta mudança que estou realizando em minha vida a partir do presente, AGORA, AQUI onde estou, sentindo meu coração presente, meu corpo, minha mente e minhas emoções presentes. E vivendo no AQUI E AGORA sei que não posso deixar nada para amanhã do que posso fazer hoje. Não me preocupo pelo amanhã, e muito menos pelo passado, atuo AQUI E AGORA. As coisas que preciso, quero ou devo fazer, as realizo AQUI E AGORA. Atuo sem me preocupar, fazendo o que me corresponde fazer AGORA e deixando o que pertence ao amanhã para quando chegar. Tudo há seu tempo, tudo em seu espaço, pois não me estresso pelo que possa acontecer amanhã.

Confio que tudo se resolverá por si mesmo, se eu vou fluindo com a própria vida o AQUI e o AGORA. Escolho viver o momento presente atuando e realizando o que me compete fazer agora, sabendo que os demais fluirão por si mesmo.

E assim, respiro profundamente, sentindo-me no AQUI e no AGORA, sentindo minhas pernas firmes e conectadas com a Terra, com os pés sobre a Terra, avançando assim, daqui para frente com firmeza a partir do AQUI e o AGORA.

13. Amor

Respiro profundamente sentindo a fluidez em todo o meu corpo, sentindo essa energia de mudança que flui totalmente AQUI e AGORA em todo o meu ser. Eu sou a mudança AGORA. E sinto que a fonte dessa energia de mudança que me move está dentro de mim, habita em meu coração. Esta força que me transporta é o amor. É o que me move no mundo, é a razão pela qual estou AQUI e AGORA, vivendo, crescendo e aprendendo.

Sinto este amor que me invade a partir do centro de meu coração percorrendo todo o meu ser. Se tiver dúvidas, se tiver medo, se não sei por onde devo ir de agora em diante, só sei que devo sentir e olhar para o centro onde flui o amor, sentir a meu coração. Ali estão todas as respostas toda a luz e o animo que preciso para seguir adiante. Minha única necessidade é a intenção de querer seguir adiante, para crescer, aprender e mudar. E sinto meu coração neste momento que flui, sinto essa luz que é o amor que flui a partir de meu centro, a partir de meu coração...

Quando encontrar duvida e me sentir em desesperação, a única coisa que farei será centrar-me em meu próprio coração, conectar-me com meu coração, escutá-lo, senti-lo e ver as situações, ver o que estou vivendo e ao mundo a partir desse centro. Centrar-me em mim mesmo. E sinto que com cada ciclo que se fecha em minha vida, começa um novo. O fim é sempre o começo de algo novo. Quando uma porta se fecha, é porque outra nova se abre. Avanço assim para o novo, concluindo o que o que está por concluir em minha vida, tais como relações ou situações. Concluo, para começar algo novo, algo mais adequado, algo assim que me conduza para meu próprio centro, meu coração, o mesmo amor...

E sinto, respirando AQUI e AGORA. Estou avançando, estou mudando, me sinto feliz comigo mais e mais seguindo em frente, para aquilo que necessito. Para o que sou...

E respiro, a cada passo, sentindo a mim mesmo, respiro.

Bibliografia recomendada

Hay, Louise L.

1984. Você pode curar sua vida. Ed. Urano. Espanha.

1991. O poder está dentro de ti. Ed. Urano. Espanha.

Paymal, Noemi

2008. Pedagoogía 3000. Guia prático para docentes, pais e para mim mesmo. Crianças e jovens do Terceiro Milênio. Esta Pedagoogía é para você! 2ª edição, revisada e ampliada. Versão interativa. Ed. Ox La-Hun. La Paz, Bolívia.

Agradecimentos

Agradecimentos especiais a: Marilu Carrasco Ugarte y Marcelo A. Sanjines, por suas atuações de Quero Mudar a TV produção e conselhos.

A Daniel Pacheco pelas afirmações, a revisão de textos e o assessoramento.

A Ana Maria Cardona e Milenka Ballivián pela revisão de estilo.

Quero Mudar... e agora sei como. Guia prático de auto-ajuda e crescimento pessoal.

Versión boliviana, 2008.

Copyright: Noemi Paymal

ISBN: 978-99954-0-449-9

Depósito legal: 4-2-2005-08

La Paz Bolivia 2008

Pode-se reproduzir este material livremente para fins pedagógicos não-comerciais, sempre e quando se mencione o autor e a fonte.

Editorial: Ox La-Hun

Impresso na Bolívia, 2008.

Contatos:

Noemi Paymal: npaymal@pedagoogia3000.info, noemi.paymla@gmail.com
www.pedagoogia3000.info

Daniel Pacheco: danielpacheco7@hotmail.com

Contra capa

Quero Mudar... e agora sei como.
Versão boliviana, 2008.
Guia prático de auto-ajuda e crescimento pessoal.
Por Noemi Paymal
Com visualizações-afirmações de Daniel Pacheco

Quero mudar, excelente!
Porem... não sei por onde começar...

Então este livrinho é para você.
Dá-nos 13 passos simples, práticos e profundos, para conseguir nossas mudanças interiores e exteriores assim como reconectar-nos com nossa essência pura.

Uma excelente referencia para todas as pessoas, jovem ou adulto, que deseja uma sincera mudança em sua vida, na humanidade, no planeta.

A verdadeira mudança começa em mim mesmo... agora sei como começar.

Então vou mudar, sempre para melhor, sempre para subir nas escalas da consciência e do amor... porque não há outra maneira de mudar. E vou encontrá-la porque estou aqui, neste amado planeta... e cumprir o meu propósito.

Tradução para o português: sandraferris@globocom.com