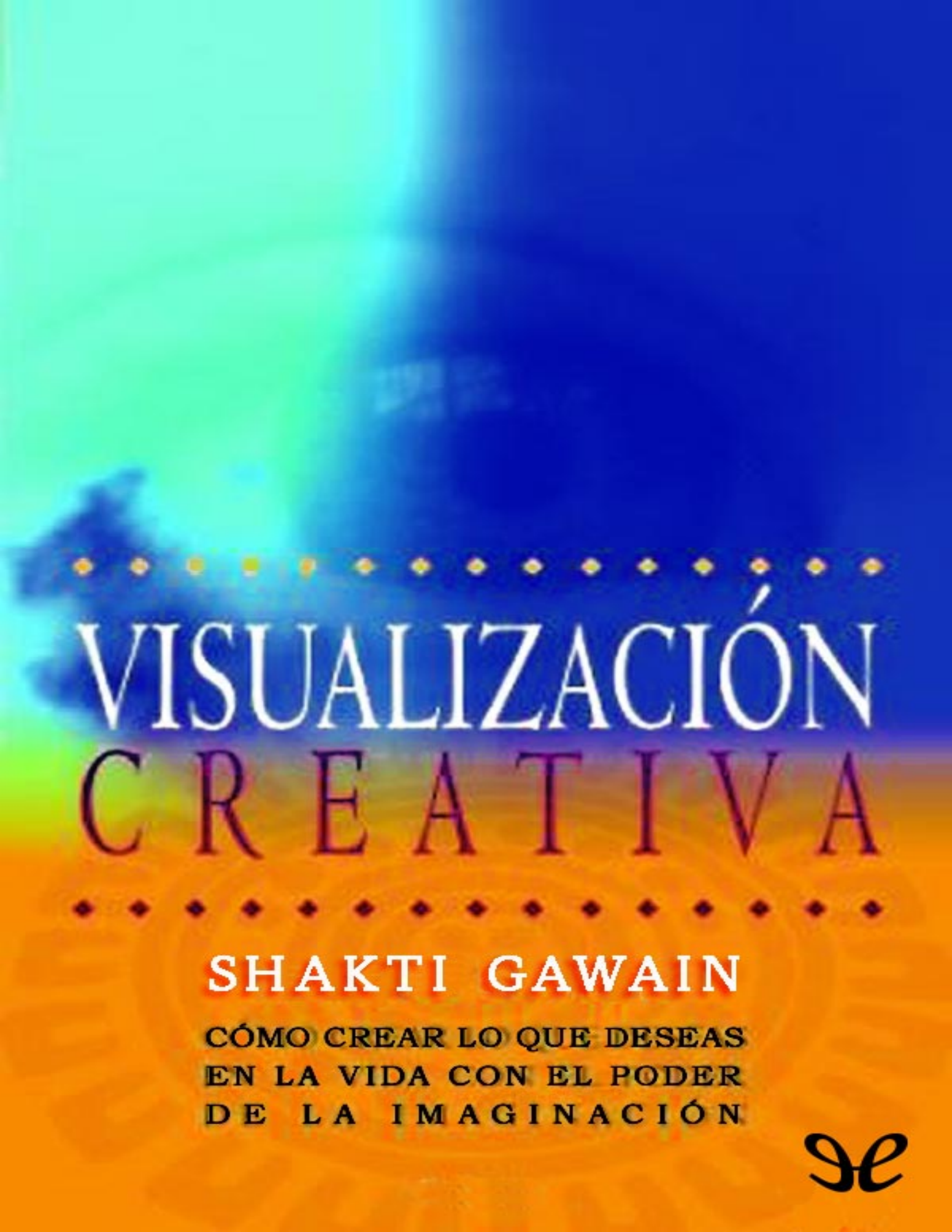




VISUALIZACIÓN CREATIVA

SHAKTI GAWAIN

CÓMO CREAR LO QUE DESEAS
EN LA VIDA CON EL PODER
DE LA IMAGINACIÓN



Índice

[Visualização Criativa](#)

[Prólogo do editor para a segunda edição](#)

[Introdução à segunda edição](#)

[Algumas palavras de agradecimento](#)

[Carta aos meus leitores](#)

[Parte Um: Princípios Básicos de Visualização Criativa](#)

[O que é visualização criativa?](#)

[Como funciona a visualização criativa?](#)

[Um exercício simples de visualização criativa](#)

[É importante relaxar](#)

[Como visualizar?](#)

[As quatro etapas básicas para uma visualização criativa eficaz](#)

[A visualização criativa só funciona para o bem](#)

[Afirmações](#)

[Um "paradoxo" espiritual](#)

[Parte Dois: Usando Visualização Criativa](#)

[Como tornar a visualização criativa uma parte da sua vida](#)

[Existência, ação e posse](#)

[Três elementos necessários](#)

[Contato com seu eu superior](#)

[Colabore](#)

[Sensação de prosperidade](#)

[Aceitação do próprio bem](#)

[Dê aos outros](#)

[A saúde](#)

[Terceira parte: Meditações e afirmações](#)

[Para se acalmar e deixar a energia fluir](#)

[Para abrir os centros de energia](#)

[Criando seu santuário](#)

[Para conhecer seu guia](#)

[A técnica da bolha rosa](#)

[Meditações de cura](#)

[Invocações](#)

[Maneiras de usar afirmações](#)

[Parte Quatro: Técnicas Especiais](#)

[Caderno de Visualização Criativa](#)

[Esclarecimento](#)

[Afirmações escritas](#)

[Definição de metas](#)

[A situação ideal](#)

[mapas do tesouro](#)

[Saúde e beleza](#)

[Visualização criativa em grupos](#)

[Visualização Criativa nos relacionamentos](#)

[Parte Cinco: Vivendo Criativamente](#)

[A consciência criativa](#)

[Descubra nossos propósitos mais elevados](#)

[Sua vida é uma obra de arte](#)

[Materiais recomendados](#)

[Autor](#)

[Notas](#)

VISUALIZAÇÃO CRIATIVA é a arte de usar imagens mentais e afirmações para produzir mudanças positivas em sua vida . É utilizado com grande sucesso nas áreas de saúde, educação, negócios, esportes e artes.

Com mais de 2.000.000 de exemplares vendidos nos Estados Unidos e traduzidos para trinta idiomas, este *best-seller pioneiro* ajudou a lançar um novo movimento no campo do crescimento pessoal quando foi publicado pela primeira vez, há vinte e cinco anos. Agora foi totalmente revisado e atualizado. C REATIVE V ISUALIZATION contém meditações, exercícios e técnicas que podem fazer parte da sua rotina diária, aumentando o seu nível de consciência.

métodos de ensino de SHAKTI G AWAIN são práticos e fáceis de incorporar na vida diária. Essas técnicas podem ajudá-lo:

- *Use o poder da imaginação para criar o que você deseja em sua vida*
- *Alterar padrões negativos*
- *Aumente sua autoestima*
- *Aumentar a prosperidade*
- *Desenvolva a criatividade*
- *Aumente sua saúde e vitalidade*
- *Experimente um relaxamento profundo*
- *E muito mais!*



Shakti Gawain

Visualização Criativa

ePub r1.0

sentinela 27.12.14

Título original: Visualização Criativa

Shakti Gawain da edição revisada, 1995

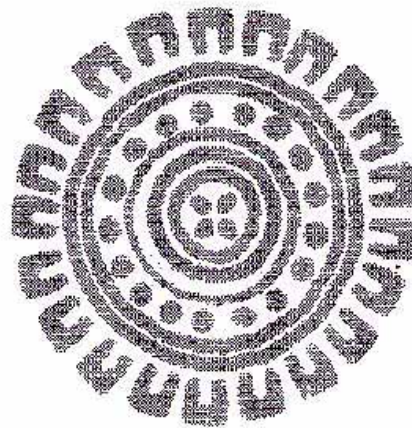
Shakti Gawain, 1978

Tradução: Joaquín Negrón Sánchez

Retoque de deck: sentinela

Editor digital: sentinela

Base ePub r1.2



Prólogo do editor para a segunda edição

Em 1977, minha amiga Shakti Gawain e eu abordamos conjuntamente a criação de uma pequena editora. Não tínhamos o capital necessário e mal tínhamos experiência no assunto, mas a cada pequeno passo que damos vislumbramos imediatamente qual deveria ser o próximo passo. Senti como se um poder superior – ou como você quiser chamá-lo – estivesse nos guiando para o mundo editorial, permitindo-nos alcançar objetivos que aparentemente estavam além de nossas capacidades.

Em 1978, Shakti escreveu seu primeiro livro, *Visualização Criativa*, que foi lançado com tiragem inicial de dois mil exemplares. Tivemos que pedir um empréstimo

para poder pagar a impressora. Não me lembro de termos gasto dinheiro para promovê-lo e não acho que tenhamos enviado uma única cópia para revisão crítica. No entanto, aquela primeira tiragem vendeu rapidamente, simplesmente através do boca a boca. Os livreiros nos contaram que quem comprou o livro voltou depois de alguns dias e pediu cinco ou dez exemplares para dar aos amigos. Assim, o livro se vendeu sozinho, o que atribuo tanto ao estilo claro e bonito de Shakti quanto à riqueza de seu conteúdo. Era um daqueles tipos de livros que as pessoas gostam de ler e reler, daqueles tipos de livros que as pessoas apreciam por tudo o que lhes proporciona. Foi um daqueles livros preciosos que ajudam as pessoas a fazer mudanças maravilhosas em suas vidas.

Pouco depois de sua publicação, começamos a receber cartas entusiasmadas de leitores. Um dos meus favoritos resume de forma muito bonita os sentimentos de um grande número de leitores:

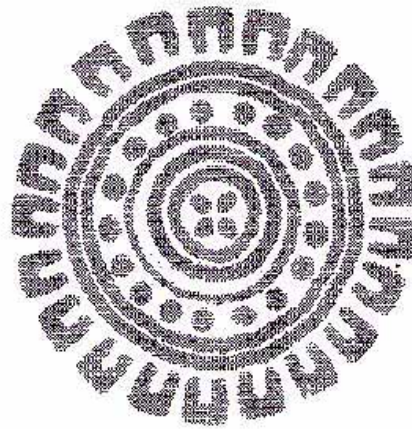
“Outros livros de autoajuda que li me fizeram sentir como se alguém estivesse apontando o dedo para mim e dizendo: 'Isso é o que você deveria fazer'. Shakti, por outro lado, me pegou pela mão e me guiou até um lindo jardim, onde me ofereceu um buquê de flores escolhidas uma a uma. De uma forma suave, gentil e amorosa. Obrigado por um livro tão maravilhoso.

A Visualização Criativa já vendeu mais de dois milhões de exemplares nos Estados Unidos e suas traduções para outros idiomas já ultrapassam as vinte. Serviu para catapultar Shakti para a fama, cujas palestras e seminários são hoje conhecidos e apreciados internacionalmente e, no meu caso, permitiu-me adquirir prestígio como editor. O livro nos ensinou como a visualização criativa pode preparar o caminho para o sucesso, e sou eternamente grato a Shakti por ter a coragem e a visão de escrevê-lo.

Sinceramente espero e rezo para que a leitura *da Visualização Criativa* o ajude a criar exatamente o tipo de vida que você deseja, a se sentir verdadeiramente feliz, realizado, saudável, radiante, cheio de prosperidade e transbordando de amor, alegria e energia criativa. É a promessa que o livro lhe faz, e em inúmeras ocasiões ficou claramente comprovado que ele cumpre a sua promessa.

Marc Allen

Abril de 1995



Introdução à segunda edição

É difícil acreditar que tantos anos se passaram desde que *Visualização Criativa* foi publicada pela primeira vez.

Naquela época eu tinha trinta anos e estava imerso no processo de descobrir a que iria dedicar minha vida. Durante vários anos estive ativamente engajado na busca espiritual, investigando tanto a filosofia oriental quanto a psicologia ocidental, na tentativa de descobrir o significado e o propósito mais profundos da minha vida.

Algumas das ideias e técnicas que aprendi tiveram um impacto profundo na minha consciência e na minha forma de compreender a vida.

Sou o tipo de pessoa que, quando descobre algo que realmente vale a pena, não consegue deixar de compartilhar com todos que estão dispostos a ouvi-lo. Assim, comecei a aconselhar pessoas e a liderar pequenos grupos e workshops nos quais ensinava conceitos e exercícios que me ajudavam a resolver meus próprios problemas pessoais e a expandir minha consciência.

Ocorreu-me então que seria uma boa ideia expressar esses conceitos em um pequeno livro que eu pudesse disponibilizar aos meus alunos. À medida que progredia na escrita do livro, passei por fases alternadas de entusiasmo criativo e hesitação, nas quais dizia a mim mesmo: “Quem sou eu para escrever um livro que diga às pessoas como alcançar maior felicidade e realização na vida?” vida? “Não posso me considerar um especialista no assunto: minha vida não é perfeita”.

Meu amigo Marc Allen me ajudou a superar momentos difíceis, incentivando-me a abandonar meus medos e a focar apenas em meu processo criativo. Decidimos publicar nós próprios o livro, embora o nosso conhecimento sobre o mundo editorial fosse muito limitado e o nosso dinheiro ainda mais escasso. Porém, conseguimos colocá-lo em circulação em algumas livrarias.

O resto é história. As pessoas adoraram o livro e ele foi vendido graças à publicidade boca a boca. Nos anos que se seguiram, tornou-se gradualmente um *best-seller* e hoje continua a gozar de grande aceitação em todo o mundo. Acredito que uma das razões de sua popularidade é que é curto, simples e prático, e contém técnicas que os leitores podem colocar em prática de forma imediata e eficaz.

Tive a grande satisfação de ter recebido milhares de cartas nas quais os leitores me contaram o quanto o livro os ajudou a superar seus problemas específicos, mesmo

problemas graves. Estou grato por ter tido a oportunidade de contribuir para o bem-estar de tantas pessoas.

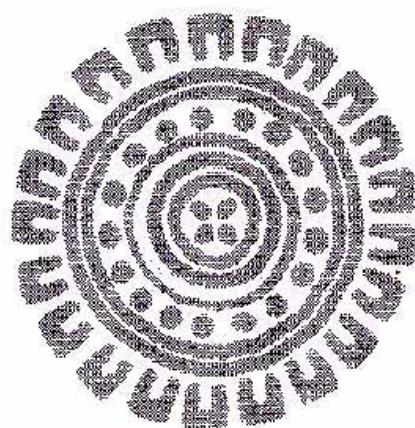
Desde então, meu trabalho foi prosperando paralelamente ao sucesso que o livro estava alcançando. Durante muitos anos coordenei workshops de desenvolvimento pessoal em todo o mundo e escrevi e publiquei vários outros livros. A *Visualização Criativa* me ajudou a encontrar meu caminho na vida, assim como ajudou outras pessoas.

Chegou a hora de lançar uma edição revisada. As mudanças feitas são relativamente poucas; Procurei simplesmente esclarecer alguns pontos, aprofundar alguns conceitos e, em linhas gerais, atualizar o trabalho.

Para aqueles que já estão familiarizados com a primeira edição, espero que considerem interessantes as alterações introduzidas em relação ao original. Para aqueles de vocês que têm a *Visualização Criativa* em mãos pela primeira vez, desejo que ela os ajude a criar tudo o que seu coração e sua alma desejam.

Shakti Gawain

Abril de 1995



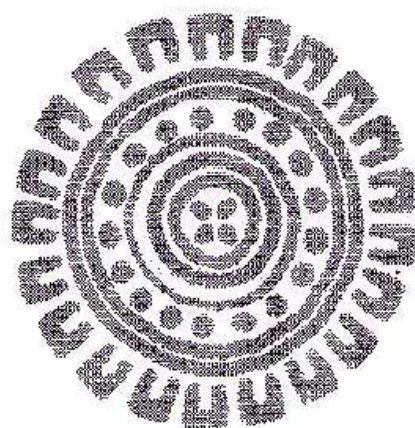
Algumas palavras de agradecimento

Gostaria de expressar minha gratidão a Marc Allen e Dean Campbell pelo amor e incentivo que me demonstraram enquanto escrevia este livro e durante todo o livro. Também ao Rainbow Canyon, pela linda amizade. E, de uma forma muito especial, quero agradecer à minha mãe, Elizabeth, por todo o seu amor, sabedoria e apoio.

Gostaria também de expressar minha gratidão aos professores extraordinários que tanto influenciaram minha vida e minha felicidade, e ao conhecimento que foi canalizado para este livro.

Gurus , amigos, amantes e aqueles que vieram até mim em forma de livro: agradeço a todos e envio daqui meu amor e minha profunda estima.

Por último, mas não menos importante, expresso a minha gratidão ao meu guia interior, que sempre me mostra o caminho, que me lembra como a vida é bela e que é verdadeiramente responsável por eu ter escrito este livro.



Carta aos meus leitores

Caros amigos:

Decidi escrever este livro porque parecia ser o melhor meio imaginável de compartilhar com outras pessoas as muitas coisas maravilhosas que aprendi e que tanto enriqueceram e expandiram minha experiência e minha alegria de viver.

Não me considero um especialista na arte da visualização criativa. Não sou nada senão um estudante do assunto, e quanto mais pesquiso e uso a visualização criativa, mais percebo quão vastas e profundas são suas possibilidades... possibilidades que são tão infinitamente criativas quanto a sua própria imaginação.

Este livro pretende ser um manual introdutório para aprender e usar a visualização criativa. São poucos os materiais incluídos que posso considerar de minha autoria, pois fiz uma síntese das técnicas e ideias mais práticas e úteis que aprendi. Minhas fontes têm sido muitas. Acrescentei no final uma lista de livros, fitas, discos e cursos que foram de especial importância para mim e que acredito que você achará interessantes e úteis.

Como livro contém técnicas muito diferentes; Você provavelmente notará que é melhor não tentar absorvê-los todos de uma vez, mas sim gradualmente. Sugiro que você leia o livro lentamente, experimentando alguns dos exercícios à medida que avança, para poder retê-los mais profundamente. Você também pode lê-lo de uma só vez e relê-lo mais lentamente depois.

Este livro é um presente que meu coração lhes oferece, como uma bênção, e espero que traga mais alegria, mais satisfação e mais beleza para suas vidas, talvez alimentando a luz que brilha em vocês...

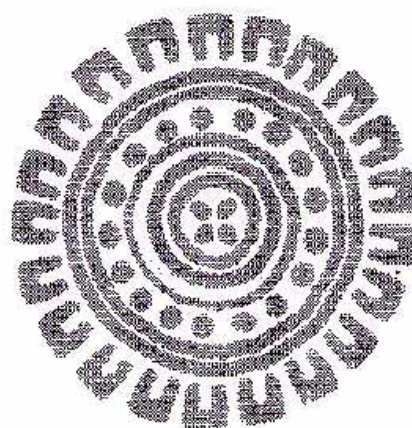
Apreciá-lo!

Com todo meu carinho,
Shakti.

PRIMEIRA PARTE

PRINCÍPIOS BÁSICOS DE VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

« Cada momento da sua vida é infinitamente criativo e o Universo é infinitamente ilimitado. Você apenas precisa fazer um pedido com clareza e obterá tudo o que seu coração deseja .



O que é visualização criativa?

A visualização criativa é a técnica de usar sua própria imaginação para criar o que você deseja na vida. Não há nada de novo, estranho ou incomum na visualização criativa. Temos usado isso todos os dias, a cada minuto. É a nossa capacidade natural de imaginação, a energia criativa básica do Universo que utilizamos constantemente, mesmo que não tenhamos consciência disso.

No passado, muitos de nós usamos o poder da visualização criativa de forma relativamente inconsciente. Devido a conceitos negativos de vida profundamente arraigados, assumimos e imaginamos automática e inconscientemente deficiências, limitações, dificuldades e problemas como algo inerente às nossas vidas. E, em maior ou menor grau, foi isso que criamos.

Este livro é sobre aprender a usar a nossa imaginação criativa natural de uma forma cada vez mais consciente, como uma técnica para criar o que *realmente* queremos: amor, realização, alegria, relacionamentos satisfatórios, trabalho gratificante, sermos capazes de nos expressar livremente como somos. saúde, beleza,

prosperidade, paz interior e harmonia..., enfim, tudo o que nosso coração pode desejar. Usar a visualização criativa é a chave para acessar todos os presentes positivos que fluem naturalmente da vida.



Imaginação é a capacidade de criar uma ideia, uma imagem mental ou um sentimento sobre algo. A visualização criativa envolve usar nossa imaginação para criar uma representação clara de algo que queremos manifestar. Depois, continuamos a focar na ideia, imagem ou sensação regularmente, comunicando-lhe energia positiva até que se torne uma realidade objetiva... Em outras palavras: até que realmente alcancemos o que estivemos visualizando.

Nosso objetivo pode ser de qualquer tipo: físico, emocional, mental ou espiritual. Podemos imaginar-nos numa nova casa, com um novo emprego ou num lindo relacionamento, experimentando uma sensação de calma e serenidade ou vendo melhorar a nossa memória e capacidade de aprender. Também podemos nos imaginar controlando sem esforço uma situação difícil, ou simplesmente nos ver radiantes, cheios de luz e amor. Podemos atuar em qualquer nível e em todos alcançaremos resultados. Depois, com a experiência, descobriremos as técnicas e imagens que, em cada caso específico, podem nos trazer melhores resultados.

Suponha que você esteja insatisfeito com sua situação atual de emprego. Se você tem a sensação de que geralmente gosta do seu trabalho, mas há aspectos que precisam ser melhorados, você pode começar imaginando as melhorias que deseja. Se

isso não funcionar para você ou se você acha preferível mudar de emprego, então concentre-se em se imaginar exercendo a atividade profissional desejada.

Em ambos os casos, a técnica é basicamente a mesma. Primeiro, relaxe em um estado mental profundo, sereno e meditativo e depois imagine-se fazendo seu trabalho ideal. Veja-se num ambiente físico ideal, realizando um trabalho que você gosta e considera gratificante, relacionando-se de forma harmoniosa com as pessoas ao seu redor, recebendo a valorização dos outros e a remuneração que considera adequada como remuneração pelo seu trabalho. A tudo isto acrescente quaisquer detalhes que lhe pareçam importantes, como o horário de trabalho, o nível de autonomia e/ou responsabilidade que pretende ter, etc. Tente experimentar a sensação de que tudo isso é possível; sinta que é algo que você está vivenciando no momento presente. Resumindo, imagine as coisas como você gostaria que fossem e como se já fossem assim!

Repita este exercício curto e simples com frequência, cerca de duas ou três vezes por dia, ou sempre que pensar sobre o assunto. Se você tiver clareza sobre o que deseja e sua vontade de mudar for forte, é muito provável que em breve você comece a notar certas mudanças positivas ocorrendo em seu trabalho.

Deve-se notar, entretanto, que esta técnica *não pode* ser usada para “controlar” o comportamento dos outros ou levá-los a fazer algo contra a sua vontade. O que esta técnica permite é quebrar as nossas barreiras internas – que se opõem à harmonia natural e à nossa realização como pessoas – possibilitando que nos manifestemos nos nossos aspectos mais positivos.



Para praticar a visualização criativa não é necessário possuir quaisquer crenças metafísicas ou espirituais, embora seja necessária a disposição para aceitar a realidade de alguns conceitos. Isto não implica necessariamente que tenhamos de “ter fé” em qualquer poder fora de nós. O que é verdadeiramente necessário é ter o desejo de enriquecer o nosso conhecimento e experiência, e ter uma mente aberta o suficiente para tentar algo novo com uma atitude positiva.

Estude os princípios e experimente as técnicas com a mente e o coração abertos, e então julgue por si mesmo se elas são úteis ou não.

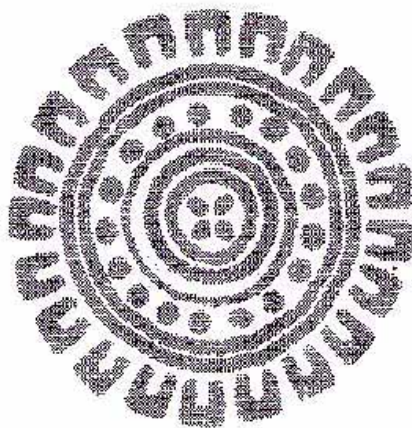
Se você achar que eles são válidos, continue usando-os e logo as mudanças que ocorrerão em você e em sua vida provavelmente superarão tudo o que você poderia ter sonhado.

A visualização criativa é mágica no sentido mais verdadeiro e nobre da palavra. Envolve compreender e identificar-se com os princípios naturais que regem a ação do nosso Universo, e aprender a utilizar esses princípios da forma mais consciente e criativa possível.

Se nunca tivéssemos visto uma flor desabrochando ou um pôr do sol espetacular e alguém nos descrevesse isso, acreditaríamos que era algo milagroso (que é o que realmente é). Então, assim que víssemos esses fenômenos várias vezes, começaríamos a entender como eles ocorrem e pareceriam naturais e não particularmente misteriosos.

O mesmo pode ser dito do processo de visualização criativa. O que à primeira vista pode parecer surpreendente ou impossível devido à natureza limitada da educação que as nossas mentes receberam, torna-se perfeitamente compreensível à medida que aprendemos e colocamos em prática os conceitos subjacentes envolvidos.

Assim que começamos a agir desta forma, parece que começamos a fazer milagres em nossas vidas... E assim é!



Como funciona a visualização criativa?

Para entender como funciona a visualização criativa, vale a pena considerar vários princípios inter-relacionados:

O Universo físico é energia

O mundo científico está começando a descobrir o que os mestres metafísicos e espirituais sabem há séculos. Na realidade, o nosso Universo físico não é composto de qualquer “matéria”. Seu componente básico é um tipo de força ou essência que podemos chamar *de energia* .

As coisas parecem sólidas e separadas umas das outras no nível em que nossos sentidos físicos normalmente as percebem. No entanto, em níveis mais sutis, como os níveis atômico e subatômico, a matéria aparentemente sólida é vista como partículas cada vez menores dentro de partículas que, em última análise, acabam sendo nada mais do que pura energia.

Fisicamente, somos todos energia e tudo em nós e ao nosso redor é feito de energia. Todos fazemos parte de um grande campo energético. Percebemos todas as coisas como separadas umas das outras, como algo sólido, quando, na realidade, nada mais são do que diferentes formas da nossa energia essencial que é comum a tudo. Somos todos um, mesmo no sentido mais literal e físico.

A energia vibra em velocidades diferentes e, portanto, possui características diferentes, que a tornam mais leve ou mais densa. O pensamento é uma forma de energia relativamente sutil e leve e, portanto, muito sensível a mudanças. A matéria é uma energia relativamente densa e compacta, ou em outras palavras, mais lenta para se mover e mudar. Dentro do assunto também existem grandes diferenças. A carne dos seres vivos é relativamente leve, muda rapidamente e é facilmente alterada por vários motivos. Por outro lado, uma pedra é uma forma de energia muito mais densa, mais lenta para mudar e mais difícil de alterar. E ainda assim, até as rochas são afetadas e alteradas pela ação da energia sutil e luminosa da água, por exemplo. Todas as formas de energia estão inter-relacionadas e alteram-se mutuamente.

A energia é magnética

Uma das leis da energia postula que uma energia de certas características e vibrações tende a atrair energias de características e vibrações semelhantes.

Pensamentos e sentimentos têm sua própria energia magnética de natureza semelhante. Podemos observar esse princípio na prática quando, por exemplo,

encontramos “por acaso” alguém em quem acabamos de pensar, ou quando pegamos “ao acaso” um livro que contém exatamente as informações de que precisávamos naquele momento.

A forma segue a ideia

O pensamento é uma forma de energia rápida, leve e móvel. Ela se manifesta instantaneamente, ao contrário de outras formas de energias mais densas, como a matéria.

Quando criamos algo, começamos; faça isso na forma de pensamento. Um pensamento ou ideia sempre precede sua manifestação real. “Acho que vou fazer o jantar” é a ideia que antecede o preparo de uma refeição. “Quero um vestido novo” é a ideia antes de comprar um. “Preciso de um emprego” é o pensamento antes de procurar um.

O artista primeiro tem uma ideia ou inspiração e depois cria, por exemplo, uma pintura. O arquiteto primeiro faz um projeto e depois constrói a casa.

A ideia é como um filme fotográfico: cria uma imagem da forma que é então magnetizada e conduz a energia física para que convirja nessa forma e possa se manifestar no plano físico.

Este princípio permanece válido mesmo que não tomemos medidas físicas diretas para concretizar as nossas ideias. O simples fato de ter uma ideia ou pensamento alojado em nossa mente é uma energia que tenderá a atrair e criar forma no plano material. Se pensarmos constantemente na doença, podemos acabar adoecendo. Se nos considerarmos bonitos, acabaremos sendo lindos. As ideias e sentimentos inconscientes que guardamos dentro de nós agem da mesma maneira.

A lei da radiação e da atração

É o princípio que afirma que tudo o que projetamos no Universo é de alguma forma refletido de volta para nós. "Tu colhes o que tu semeias."

Na prática, isso significa que sempre atraímos para nossas vidas aquilo em que acreditamos mais fortemente, o que desejamos mais profundamente, o que imaginamos de forma mais realista.

Quando temos uma atitude negativa ou de medo, insegurança ou ansiedade, tendemos a atrair as mesmas experiências, situações ou pessoas que tentamos evitar. Se adotarmos uma atitude basicamente positiva, com a mente e as expectativas orientadas para o prazer, a satisfação e a felicidade, atrairemos e criaremos situações, acontecimentos e até pessoas de acordo com as nossas expectativas mais positivas. Portanto, quanto mais energia dedicarmos para imaginar o que queremos, mais cedo isso começará a se manifestar em nossas vidas.

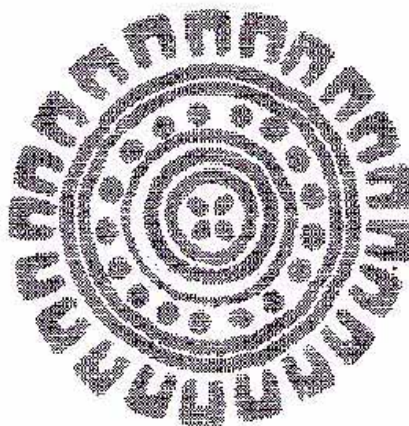
Usando visualização criativa

O processo de mudança não ocorre em níveis superficiais através do simples "pensamento positivo". Envolve explorar, descobrir e modificar *nossas atitudes básicas mais profundas em relação à vida*. É por isso que aprender a usar a visualização criativa pode se tornar um processo de desenvolvimento profundo e significativo. Quando nos encontramos imersos neste processo, muitas vezes descobriremos algumas maneiras pelas quais nos reprimimos, negando-nos a satisfação e a realização na vida devido aos nossos medos e conceitos negativos. Mas quando as vemos claramente, estas atitudes podem ser "dissolvidas" através do processo de visualização criativa, deixando-nos espaço para encontrar e viver o nosso estado natural de felicidade, realização e amor.

A princípio, podemos praticar a visualização criativa em momentos específicos e para objetivos específicos. Mas à medida que adquirirmos o hábito de usá-lo,

descobriremos que ele se tornará parte integrante do nosso processo de pensamento. Torna-se uma consciência clara das coisas, um estado de consciência em que nos reconhecemos como criadores constantes de nossas vidas.

Este é o objetivo final da visualização criativa. Faça de cada momento de nossas vidas um momento prodigioso de criação em que escolhemos naturalmente a melhor, a mais bela, a vida mais plena que podemos imaginar.



Um exercício simples de visualização criativa

Vamos fazer um exercício que utiliza a técnica básica da visualização criativa.

Em primeiro lugar, vamos pensar em algo que gostaríamos de alcançar. Para este exercício escolha algo simples, algo que você possa facilmente imaginar alcançar. Pode ser um objeto que você gostaria de possuir, um evento que gostaria que acontecesse, uma situação em que gostaria de se encontrar ou algum aspecto da sua vida que gostaria de melhorar.

Fique confortável, sentado ou deitado, em um local tranquilo e onde não seja incomodado. Relaxe completamente, começando pelos dedos dos pés e subindo até a

cabeça. Concentre-se em relaxar todos os músculos do corpo, deixando toda a tensão desaparecer. Respire profunda e lentamente pela região abdominal. Conte regressivamente de dez até um, relaxando cada vez mais enquanto conta.

Quando estiver profundamente relaxado, comece a imaginar o que deseja, exatamente como gostaria que fosse. Se for um objeto, imagine usá-lo, admirá-lo, apreciá-lo, mostrá-lo aos seus amigos. Se for uma situação ou acontecimento, imagine-se em cena vendo tudo acontecer exatamente como você deseja. Você pode imaginar o que as pessoas dizem ou quaisquer detalhes que tornem isso mais real.

Imaginando, você pode passar mais ou menos tempo, como preferir. Aproveite para fazer isso. Deve ser uma experiência totalmente agradável, como o devaneio de uma criança pensando no que gostaria de ganhar de aniversário.

Em seguida, mantendo a ideia ou imagem em mente, faça algumas afirmações totalmente positivas (em voz alta ou silenciosamente, como preferir) sobre a circunstância imaginada:

Aqui estou, passando um fim de semana maravilhoso nas montanhas. Que dias maravilhosos!

O bem:

Adoro a vista do meu novo e espaçoso apartamento.

O bem:

Estou aprendendo a me amar e me aceitar como sou.

Essas afirmações são uma parte muito importante da visualização criativa e iremos discuti-las com mais detalhes posteriormente.

Se desejar, conclua sua visualização fazendo esta afirmação forte:

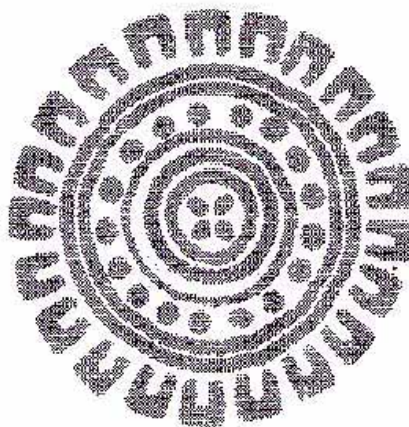
Isto, ou algo melhor, manifesta-se agora diante de mim de uma forma completamente satisfatória e harmoniosa, para o bem maior de todos os afetados.

Isso abre espaço para algo diferente e ainda melhor do que você originalmente queria que acontecesse, e serve como um lembrete de que esse processo só funciona para o benefício de todos os envolvidos.

Se dúvidas ou pensamentos contraditórios o assaltarem, não resista a eles nem tente evitá-los, pois assim você só alcançará um poder que de outra forma eles não teriam. Deixe-os fluir através de sua consciência e retorne às suas imagens e afirmações positivas.

Você pode permanecer nesse estado enquanto achar agradável e interessante, seja por cinco minutos ou meia hora. Repita todos os dias ou sempre que puder.

Como você deve ter notado, o processo básico é relativamente simples. Porém, para realizá-lo de forma verdadeiramente eficaz, geralmente é necessário adquirir alguma prática e poder de atração.



É importante relaxar

Quando você começa a aprender a usar a visualização criativa, é importante relaxar profundamente. Quando o corpo e a mente estão profundamente relaxados, o

fluxo das ondas cerebrais realmente muda e fica mais lento. Este nível mais lento e profundo é geralmente chamado *de nível alfa* (enquanto o nível ativo e claro da nossa consciência é chamado *de nível beta*) e numerosas pesquisas estão sendo realizadas atualmente sobre os efeitos que este nível tem sobre nós.

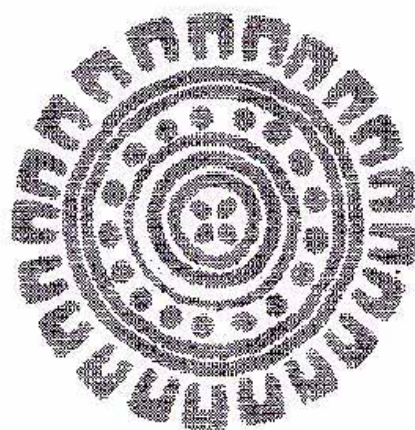
Descobriu-se que o nível alfa é um estado de consciência muito saudável, devido ao seu efeito relaxante na mente e no corpo. E, o que é mais interessante, descobriu-se que é muito mais eficaz do que os níveis beta mais activos na criação de mudanças reais no chamado mundo objectivo, através do uso da visualização. Para nossos propósitos, isso significa que se você aprender a relaxar profundamente e a exercitar a visualização criativa, poderá fazer mudanças mais eficazes em sua vida do que se preocupar, planejar ou tentar manipular coisas e pessoas.

Se você está acostumado a um método específico para relaxar profundamente ou atingir um estado de serenidade e meditação, use-o sem hesitação. Caso contrário, você pode continuar usando o método que descrevi no capítulo anterior (respire lenta e profundamente e relaxe todos os músculos do corpo, um por um, enquanto conta regressivamente de dez a um). Se você tiver problemas para relaxar fisicamente, pode ser necessário recorrer a técnicas de ioga, meditação ou redução do estresse, que serão muito úteis nesse sentido. No entanto, um pouco de prática de relaxamento geralmente será suficiente. Naturalmente, uma das vantagens adicionais que tudo isso lhe trará é que você verá como o relaxamento profundo é saudável e benéfico a nível físico, mental e emocional.

É melhor praticar a visualização criativa à noite, pouco antes de dormir; ou pela manhã, logo após acordar, pois nesses horários a mente e o corpo já estão bastante relaxados e receptivos. Você pode fazer isso deitado, mas se tiver tendência a adormecer, é preferível sentar-se na beira da cama ou em uma cadeira, em uma

posição confortável que mantenha a coluna reta. Manter a coluna reta ajuda o fluxo de energia e facilita a circulação de um fluxo profundo de ondas alfa.

Uma breve sessão de meditação e visualização criativa praticada no meio do dia irá relaxar e reativar você, tornando o dia mais agradável.



Como visualizar?

Muitas pessoas se perguntam o que exatamente significa o termo “visualizar”. Alguns se preocupam porque não “vêem” absolutamente nada quando fecham os olhos e tentam visualizar uma imagem mental. Algumas pessoas, quando tentam visualizar pela primeira vez, descobrem que “nada acontece”. Muito provavelmente, colocar tanto esforço para tentar visualizar está criando uma situação de bloqueio interno. Eles podem sentir que existe uma “maneira certa” de fazer isso e parecem não conseguir encontrar a maneira certa. Se é assim que você se sente, pare de se preocupar, relaxe e espere com calma que a visualização ocorra de forma natural e fluida.

Não se apegue ao termo “visualizar”. *Não é necessário ver mentalmente a imagem* . Alguns afirmam ver imagens nítidas com muita clareza quando fecham os

olhos ou imaginam algo. Outros têm a sensação de que realmente não “vêem” nada. Eles simplesmente “pensam sobre isso”, imaginam que estão olhando para isso ou sentem conscientemente a impressão de um sentimento. Isso é algo absolutamente normal. Todos nós usamos nossa imaginação constantemente. É impossível não o fazer e, portanto, qualquer que seja o processo que imaginamos estar a viver, é perfeitamente normal e positivo.

Se você ainda não tem certeza do que significa visualizar, leia atentamente o seguinte exercício, feche os olhos e faça-o:

Feche os olhos e relaxe profundamente. Pense em um cômodo que você conhece, como o quarto ou a sala de estar. Lembre-se de alguns detalhes que lhe são especialmente familiares, como a cor do carpete, a disposição dos móveis ou a iluminação. Imagine-se entrando na sala e sentado em uma cadeira ou deitado em um sofá ou cama confortável.

Depois, lembre-se de alguma experiência agradável que você teve nos últimos dias, especialmente aquela relacionada a sensações físicas, como uma refeição deliciosa, uma massagem, nadar em águas maravilhosas ou fazer amor. Lembre-se da experiência da forma mais vívida possível e desfrute novamente de suas sensações agradáveis.

Imagine então que você está em um cenário idílico, talvez relaxando na grama verde e macia ao lado de um rio de águas cristalinas, ou passando por uma floresta exuberante. Pode ser um lugar onde você já esteve ou um lugar ideal para onde gostaria de ir. Pense nos detalhes e imagine em todos os sentidos do jeito que você gostaria.

Qualquer processo que você usar para trazer essas cenas à sua mente será o seu próprio meio de “visualização”.

Na verdade, existem dois métodos diferentes para se chegar à visualização criativa. Um é receptivo e o outro é ativo. No receptivo limitamo-nos a relaxar e deixar

que as imagens ou impressões cheguem até nós sem escolher detalhes, aceitando-os como aparecem. No ativo criamos e escolhemos conscientemente o que queremos ver ou imaginar. Ambos os processos são uma parte importante da visualização criativa e tanto a nossa receptividade como a nossa atividade são reforçadas com a prática.

Problemas especiais de exibição

Às vezes, algumas pessoas têm sua capacidade de visualizar ou imaginar à vontade completamente bloqueada e simplesmente têm a sensação de que “não conseguem”. Esse tipo de bloqueio geralmente vem de algum medo que pode ser superado se a pessoa desejar. A capacidade de usar a visualização criativa é bloqueada pelo medo do que podemos encontrar ao olhar para dentro (o medo dos nossos próprios sentimentos e emoções, mas desconhecidos).

Certa vez, em uma de minhas aulas, um homem era completamente incapaz de visualizar e adormecia constantemente durante as meditações. Então descobriu-se que ela teve uma experiência profundamente emocional durante um processo de visualização e estava com medo de ficar muito emocionada na frente dos outros.

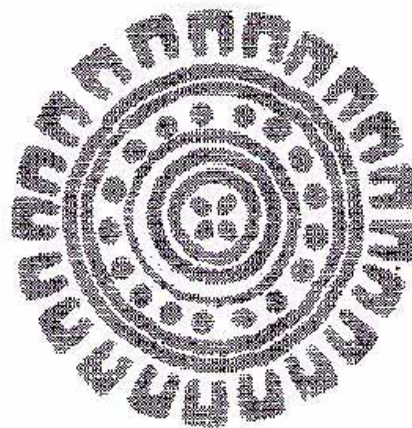
Uma de minhas clientes, neste caso uma mulher, teve dificuldade de visualizar, mas graças à terapia adequada ela foi capaz de descobrir e vivenciar novamente os sentimentos dolorosos que ela havia enterrado profundamente dentro dela desde a infância e, finalmente, ele foi capaz de se libertar de eles.

A verdade é que não há *nada* dentro de nós que possa nos machucar. É apenas o nosso medo de vivenciar os nossos próprios sentimentos que pode nos bloquear.

Se algo incomum ou inesperado acontecer durante a meditação, é melhor enfrentá-lo abertamente, aceitá-lo e experimentá-lo o máximo que puder, e você acabará descobrindo que perderá qualquer poder negativo que isso possa ter sobre você. Nossos medos vêm de coisas que não enfrentamos. Assim que estivermos

dispostos a olhar intensa e *profundamente* para a fonte do nosso medo, ele perde o seu poder. Se sentirmos que esta tarefa está além das nossas forças, pode ser muito útil ter o apoio de um bom conselheiro ou terapeuta para nos ajudar a aceitar e expressar nossos sentimentos. Isto é especialmente recomendado se nossas vidas foram marcadas por dor ou traumas graves.

Felizmente, estes problemas raramente ocorrem na visualização. A visualização criativa geralmente ocorre naturalmente e, quanto mais a praticamos, mais fácil se torna. Se você tiver dificuldade para visualizar, poderá achar mais fácil e eficaz escrever ou dizer afirmações (veja capítulos posteriores).



As quatro etapas básicas para uma visualização criativa eficaz

1. Decida seu objetivo

Decida algo que você gostaria de ter, algo em que gostaria de trabalhar ou algo que gostaria de fazer ou criar. Você pode definir seu objetivo em qualquer nível: um

emprego, uma casa, um relacionamento, uma mudança na sua personalidade, um aumento na prosperidade, um estado de espírito mais feliz, melhor saúde, beleza, melhor condição física ou qualquer outra coisa.

A princípio, escolha metas que sejam fáceis de acreditar e que você considere possíveis no futuro imediato. Desta forma, você não terá muita resistência negativa dentro de si e será capaz de aumentar seu sentimento de sucesso no processo de aprendizagem da visualização criativa. Então, quando você tiver mais prática, poderá definir metas mais problemáticas e difíceis.

2. Crie uma imagem ou ideia clara

Crie uma ideia ou imagem mental do objeto ou situação exatamente como você deseja. Você deve pensar nisso *no presente*, como se o que você deseja que exista já existisse. Imagine-se nessa situação exatamente como você deseja e inclua tantos detalhes quanto possível.

Você também pode representar uma imagem física real dessa circunstância fazendo um “mapa do tesouro” (descrito em detalhes posteriormente). Esta é uma etapa opcional, que não é essencial, mas às vezes é útil (e divertida!).

3. Concentre-se nisso com frequência

Evoque sua ideia ou imagem mental com frequência, tanto em momentos de meditação tranquila quanto de forma espontânea, sempre que a ideia surgir ao longo do dia. Desta forma, ele se tornará parte integrante da sua vida; Tornar-se-á mais real para você e você o projetará de uma forma mais frutífera.

Concentre-se nisso com clareza, mas de forma despreocupada e serena. É muito importante não se sentir envolvido numa luta demasiado violenta para conseguir ou dedicar demasiada energia a ela, porque isso prejudica mais do que ajuda.

4. Transmita energia positiva

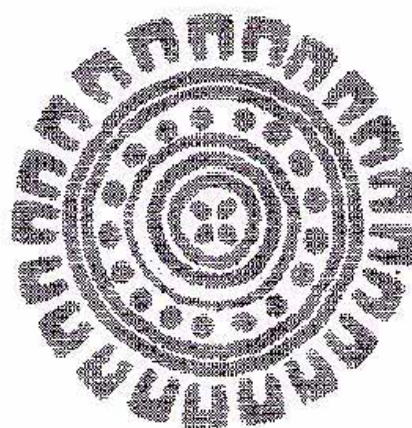
Ao se concentrar em seu objetivo, pense nele de maneira positiva e encorajadora. Faça para si mesmo fortes afirmações positivas: que existe, que você já conseguiu ou que vai conseguir. Veja-se no momento de recebê-lo ou alcançá-lo. Ao fazer essas afirmações, deixe de lado quaisquer dúvidas ou desconfianças que possa ter, pelo menos naquele momento, e adquira o hábito de cultivar a sensação de que o que você deseja é real e possível.



Continue avançando nesse processo até atingir seu objetivo ou até parar de desejá-lo. Lembre-se que os objetivos muitas vezes mudam antes de serem alcançados, um facto que é natural ao processo humano de mudança e desenvolvimento; Portanto, não tente prolongá-lo além da sua energia. Se você perder o interesse, pode significar que chegou a hora de reconsiderar seus desejos.

Se um de seus objetivos mudar, certifique-se de que isso realmente aconteça. Veja claramente em sua mente que você não está mais focado em seu objetivo anterior. Encerre o ciclo dessa meta e inicie um novo. Isso o ajudará a evitar confusão ou a sensação de que “falhou” quando simplesmente mudou.

Ao atingir uma meta, certifique-se de ter a crença consciente de que ela foi realmente alcançada. Muitas vezes alcançamos coisas que desejamos e imaginamos, mesmo sem perceber nosso sucesso. Então, parabeneze-se por isso e não se esqueça de agradecer ao Universo por realizar seus desejos.



A visualização criativa só funciona para o bem

O medo de que o poder da visualização criativa possa ser usado para o mal. A visualização criativa é um meio de desbloquear as barreiras que nós mesmos colocamos no curso do Universo, que é harmonioso, gentil e pródigo por natureza. Só é verdadeiramente eficaz quando usado de acordo com os nossos objetivos e propósitos mais elevados, para o bem maior de todos os seres.

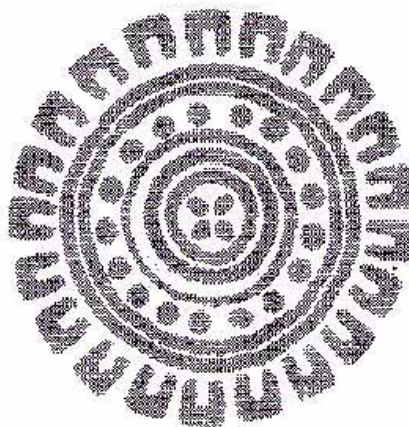
Se alguém quisesse usar esta técnica poderosa com a intenção de prejudicar ou destruir, apenas demonstraria sua ignorância das leis do *carma*. É o mesmo princípio básico que rege a lei da radiação e da atração: “você colhe o que planta”; Tudo o que tentamos criar para os outros sempre volta para nós como um bumerangue. E isto é igualmente válido para atos amorosos, de apoio e saudáveis, bem como para atos negativos e destrutivos.

Portanto, quanto mais usarmos a visualização criativa para amar e servir aos outros, bem como para nossos propósitos mais elevados, mais amor, felicidade e sucesso fluirão de volta para nós.

Nem que seja para lembrar que você sempre tem esse conceito em mente, será bom adicionar a seguinte frase toda vez que realizar um processo de visualização criativa:

Isto, ou algo melhor, manifesta-se agora diante de mim de uma forma completamente satisfatória e harmoniosa para o bem maior de todos a quem afeta.

Então, por exemplo, se você está vislumbrando uma promoção no seu emprego, não imagine que a pessoa que atualmente ocupa esse cargo será demitida. Imagine-a conseguindo um emprego melhor, para que seu desejo seja mutuamente benéfico. Não é necessário, porém, que você imagine ou entenda como vai conseguir isso ou que tente decidir qual seria o melhor meio para alcançá-lo. Basta assumir que isso acontecerá para o bem de todos e deixar que a inteligência universal cuide dos detalhes.



Afirmações

As afirmações são um dos elementos mais importantes da visualização criativa. Afirmar significa “tornar-se ou tornar-se firme”. Uma afirmação é uma expressão forte e

positiva de que algo *já aconteceu* . É uma forma de “consolidar” o que estamos imaginando. A maioria de nós está consciente de que mantemos um “diálogo” quase contínuo dentro de nossas mentes. A mente está ocupada “conversando” consigo mesma, engajada em uma conversa interminável sobre a vida, o mundo, nossos sentimentos, nossos problemas e as pessoas ao nosso redor.

As palavras e ideias que passam pela nossa cabeça são muito importantes. Quase sempre estamos conscientes desse fluxo de pensamentos e moldamos nossa experiência da realidade com base no que “dizemos a nós mesmos”. Nossa conversa mental refina e matiza nossos sentimentos e percepções sobre o que está acontecendo em nossas vidas, e são essas formas-pensamento que, em última análise, atraem e criam o que acontece conosco.

Qualquer pessoa que tenha praticado meditação sabe como pode ser difícil silenciar essa “conversa mental” dentro de nós mesmos, a fim de nos conectarmos com a nossa mente intuitiva mais profunda e sábia. Uma prática comum na meditação é simplesmente considerar esse diálogo interno da forma mais objetiva possível.

É uma experiência muito valiosa, porque nos permite ter plena consciência do conteúdo dos nossos pensamentos. Muitos desses pensamentos são como fitas que registram os padrões de comportamento de toda a nossa vida. São como velhas “programações” que selecionamos há muito tempo e que continuam a influenciar o que nos acontece hoje. Podemos descobrir, por exemplo, que muitas vezes temos pensamentos derrotistas, tais como: “Não vou conseguir fazer isso” ou “não há solução para isso, não importa como você olhe para isso”.

A prática de fazer afirmações permite-nos começar a substituir os elementos mais ultrapassados, desgastados ou negativos da nossa conversa interna por conceitos e ideias mais positivas. É uma técnica poderosa que em pouco tempo pode

transformar completamente nossas atitudes e expectativas em relação à vida e, portanto, nos ajudar a mudar o que acreditamos por nós mesmos.

As afirmações podem ser feitas silenciosamente, em voz alta, por escrito ou mesmo cantadas ou recitadas. Com apenas dez minutos de afirmações positivas por dia, você pode compensar anos de velhos hábitos mentais. Quando você perceber que está voltando aos seus antigos padrões de pensamento negativo, tente repetir mentalmente uma afirmação.

Suponha, por exemplo, que você se pegue pensando: "Qual é o sentido?" No final, nunca consigo o que quero..." Nesse caso, você pode dizer a si mesmo: "Sou capaz de criar tudo o que quero na minha vida" ou "Mereço ser feliz e realizado".

Qualquer expressão de natureza positiva pode ser considerada uma afirmação. Pode ser muito geral ou muito específico. Existe um número infinito de afirmações possíveis. Limitar-me-ei a transcrever algumas ideias:

A cada dia, em tudo que faço, sou cada vez melhor.

Tudo vem até mim com facilidade e sem esforço.

Minha vida se desenrola com absoluta perfeição.

Tenho tudo que preciso para aproveitar aqui e agora.

Eu sou o dono da minha vida.

Tudo que preciso já está dentro de mim.

A sabedoria perfeita reside em meu coração.

Sinto-me pleno e completo em mim mesmo.

Eu me amo e me aprecio exatamente como sou.

Aceito todos os meus sentimentos como parte de mim.

Adoro amar e ser amada.

Quanto mais eu me amo, mais amor tenho para dar aos outros.

Atualmente amo e recebo amor gratuitamente.

Atraio para mim e para minha vida relações de amor, satisfação e felicidade.

Minha relação com X está cada vez mais feliz e plena.

Tenho um emprego perfeito, que me satisfaz e paga bem.

Adoro fazer meu trabalho e me sinto ricamente recompensado, tanto criativa quanto financeiramente.

Sou um canal aberto de energia criativa.

Consigo me expressar como sou, com total dinamismo.

Sempre me comunico de forma clara e eficaz.

Tenho tempo, energia, sabedoria e dinheiro suficientes para realizar todos os meus desejos.

Estou sempre no lugar certo na hora certa, fazendo com sucesso o que precisa ser feito.

É ótimo ter tudo que eu quero!

O Universo é rico e há o suficiente para todos.

Abundância é meu estado natural e eu aceito isso.

Bens infinitos agora fluem para minha vida.

Minha economia está cada vez mais próspera.

Quanto mais tenho, mais tenho para dar.

Quanto mais dou, mais recebo e mais feliz me sinto.

É ótimo se divertir e aproveitar. E é isso que eu faço.

Sinto-me relaxado e focado e tenho tempo para tudo.

Agora gosto de tudo que faço.

Sinto-me feliz e sortudo só por viver.

Sinto-me em perfeita saúde e radiante de beleza.

Estou aberto para receber todas as bênçãos deste Universo pródigo.

_____(Você preenche o espaço em branco) *vem até mim com facilidade e sem esforço.*

Tenho um trabalho maravilhoso com um salário maravilhoso. E eu presto um serviço maravilhoso de uma maneira maravilhosa.

A luz divina dentro de mim está produzindo resultados magníficos em todas as fases da minha vida atual.

Minha luz interior está fazendo milagres em minha vida aqui e agora.

Agradeço a Deus por fortalecer minha mente, meu corpo, minhas finanças e todos os meus relacionamentos.

Agora tudo está se desenvolvendo para o bem na minha vida.

Agora estou em sintonia com meu propósito mais elevado na vida.

Agora reconheço, aceito e sigo o plano divino para a minha vida conforme ele me é revelado passo a passo.

Agora agradeço pela minha vida saudável, pelo meu bem-estar, pela minha felicidade e pela minha perfeita realização pessoal.

Vejamos agora alguns aspectos importantes relacionados às afirmações:

1. *Sempre faça declarações no presente, não no futuro . É importante criá-los como se já existissem. Não diga: “Vou conseguir um emprego maravilhoso”, mas diga: “Agora tenho um novo emprego maravilhoso”. Isto não é autoengano, mas simplesmente reconhecer que tudo é primeiro criado no plano mental, antes de poder se manifestar como realidade objetiva.*

2. *Sempre faça afirmações da maneira mais positiva possível . Afirme o que você quer, não o que você não quer. Não diga: “Nunca mais vou dormir de manhã”, mas*

sim: "Agora acordo na hora certa e cheio de energia todas as manhãs". Isso garante que você crie as imagens mentais mais positivas possíveis.

Às vezes você pode sentir necessidade de fazer afirmações negativas, especialmente ao tentar eliminar um bloqueio emocional ou um mau hábito. Por exemplo: "Eu não deveria ficar tenso para fazer as coisas." Nesse caso, você deve *sempre acompanhar* esse tipo de afirmação com outra positiva que descreva o que você deseja criar. Por exemplo: "Agora permaneço profundamente relaxado e centrado e tudo me parece fácil e fluido."

3. *Em geral, quanto mais curtas e simples forem as afirmações, mais eficazes elas serão* . Uma afirmação deve ser uma expressão clara que contenha um sentimento forte. Quanto mais emoção ele contiver, mais intensamente ficará gravado em sua mente. Declarações longas, retóricas e teóricas perdem o seu impacto emocional e permanecem meras figurações.

4. *Sempre escolha afirmações que pareçam completamente adequadas para você* . O que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Uma afirmação deve ser positiva, expansiva, libertadora e reconfortante. Se não for, encontre outro ou expresse-o de outra forma, até que pareça certo.

É natural encontrar resistência emocional a qualquer afirmação quando você a faz pela primeira vez, especialmente se ela tiver um poder especial sobre você e representar uma mudança real em sua consciência. Não é outra coisa senão o nosso medo natural da mudança e do desenvolvimento.

5. *Ao fazer essas afirmações, lembre-se sempre de que você está criando algo novo e inovador* . Você não tenta refazer ou mudar o que já existe. Fazer isso seria opor-se ao estado atual das coisas, e isso causa conflitos e lutas internas. Adote uma atitude de aceitação e de saber lidar com tudo na sua vida, assumindo que cada

momento é uma nova oportunidade para começar a criar exatamente o que você deseja e o que o deixará mais feliz.

6. *As afirmações não têm a intenção de contradizer ou tentar mudar seus sentimentos ou emoções* . É importante que você aceite e vivencie *todos* os seus sentimentos, mesmo os chamados “negativos”, sem tentar mudá-los. Por outro lado, as afirmações podem ajudá-lo a formar um novo ponto de vista que lhe permita viver experiências cada vez mais satisfatórias.

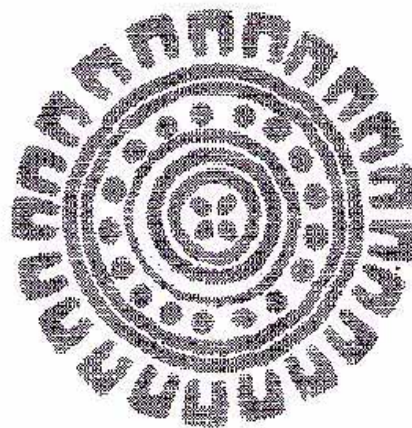
7. *Ao expressar suas afirmações, faça o possível para criar um sentimento de confiança e uma sensação de que elas podem ser verdadeiras* . Por pelo menos cinco minutos, abandone todas as suas dúvidas e hesitações e concentre toda a sua energia mental no positivo. Se dúvidas, relutância ou pensamentos negativos atrapalharem suas afirmações, use o processo de esclarecimento ou afirmações escritas da parte quatro deste livro. Você não deve fazer afirmações mecanicamente, mas sim tentando se convencer de que realmente tem o poder de criar essa realidade (porque você tem). Isso tornará suas afirmações muito mais eficazes.

Você pode simplesmente fazer afirmações enquanto as imagina ou tenta visualizá-las. Você deve sempre incluir afirmações como parte de seus momentos de meditação de visualização criativa. Abaixo apresento algumas ideias sobre as diferentes maneiras de usar afirmações.

Para muitas pessoas, as afirmações tendem a ser mais poderosas e sugestivas quando contêm referências a fontes espirituais. Mencionar Deus, a Deusa, o Universo, o Poder Superior, o Espírito, a Mãe Terra, o Amor Divino ou qualquer outra entidade superior acrescenta energia espiritual às nossas afirmações e nos identifica com a fonte universal de todas as coisas.

Vejamos alguns exemplos:

O infinito poder criativo da Deusa está dentro de mim.
O Amor Divino entra em mim aqui e agora para criar isto.
O Cristo dentro de mim faz milagres em minha vida aqui e agora.
Eu sou um com minha natureza mais elevada e tenho poder criativo infinito.
Meu eu superior me guia em tudo que faço.
Deus vive em mim e se manifesta no mundo através de mim.
Agradeço à Mãe Terra por me dar comida e sustento todos os dias.
A luz de Deus me envolve, o amor de Deus me faz desenvolver. O poder de Deus flui através de mim. Onde quer que eu esteja, Deus está lá e está tudo bem.



Um "paradoxo" espiritual

Às vezes, aqueles que estudaram filosofia oriental ou embarcaram em um caminho de desenvolvimento consciente não decidem usar a visualização criativa quando ouvem falar dela pela primeira vez. Levantam o problema do *aparente* paradoxo entre a ideia de “estar aqui e agora”, independentemente de vínculos e desejos, e a ideia de traçar metas e criar o que queremos na vida. Isto é, como eu disse, um *aparente*

paradoxo . Porque, de facto, não há contradição entre os dois ensinamentos se forem compreendidos a um nível mais profundo. São dois princípios importantes que devem ser compreendidos e vividos se você quiser se tornar uma pessoa verdadeiramente consciente.

Para explicar como eles se complementam, deixe-me compartilhar meu ponto de vista sobre o processo de desenvolvimento interior:

Em nossa cultura, a maioria das pessoas foi privada da consciência de quem realmente é. Eles perderam temporariamente a conexão com o seu eu superior e, portanto, perderam o poder e a responsabilidade pelas suas próprias vidas. Até certo ponto, eles abrigam dentro de si um sentimento de desamparo. Eles se sentem basicamente impotentes para introduzir mudanças reais em suas vidas ou no ambiente. Esse sentimento internalizado de desamparo causa lutas e lutas desproporcionais para ganhar apenas *um pouco* de poder ou controle em seu próprio mundo.

Conseqüentemente, as pessoas são muito orientadas para objetivos. Sentem-se emocionalmente apegados a coisas e pessoas que consideram essenciais para serem mais felizes. Eles percebem que “falta alguma coisa” dentro deles e se tornam pessoas tensas, ansiosas, estressadas, que tentam continuamente preencher o vazio tentando manipular o mundo exterior para conseguir o que desejam.

Este é o estado de espírito a partir do qual a maioria das pessoas estabelece metas e tenta criar o que deseja na vida. Infelizmente, partir deste nível de consciência não leva a nada, porque você coloca tantos obstáculos para si mesmo que *não consegue* superá-los; e se você superá-los e atingir seus objetivos, é apenas para acabar descobrindo que eles não lhe trazem nenhuma felicidade interior.

Quando percebemos esse dilema é quando começamos a nos abrir para um caminho verdadeiramente espiritual. Simplesmente percebemos que deve haver algo mais na vida e começamos a procurá-lo.

Ao longo da nossa busca podemos passar por fases e experiências muito diferentes, mas acabamos recuperando a nossa própria personalidade. Ou seja, voltamos ao nosso verdadeiro ser, à natureza divina ou à mente universal que existe em todos nós. Graças a esta experiência acabamos recuperando todo o nosso poder espiritual, e o nosso vazio interior é preenchido *por dentro* .



Voltemos agora ao nosso suposto paradoxo.

Quando alguém sai do estado de vazio, preocupação e manipulação, a primeira e mais importante lição aprendida é deixar *as coisas seguirem seu curso* . Você deve relaxar, parar de lutar, de se esforçar tanto, parar de manipular coisas e pessoas para conseguir o que deseja e precisa. Na verdade, trata-se de parar *de fazer* tanto e se dedicar a simplesmente *ser* , pelo menos por um tempo.

Se fizer isso, de repente descobrirá que se sente maravilhoso, porque, na verdade, nos sentimos maravilhosos sendo quem somos e deixando o mundo ser, sem tentar mudá-lo. Esta é a experiência básica do princípio de estar aqui e agora, e é a isso que a filosofia budista se refere com a expressão “liberdade da escravidão”, que de certa forma se assemelha ao conceito cristão resumido na frase: “que a verdade seja feita. "vontade de Deus". É uma experiência muito libertadora e uma das mais importantes para seguir um caminho de autoconsciência. Assim que começar a

experimentá-los com alguma frequência, você abrirá um canal para a parte mais elevada de si mesmo e, mais cedo ou mais tarde, uma grande quantidade de energia criativa natural começará a fluir através de você. Você começará a ver que já está criando toda a sua vida e tudo o que acontece com você, e ficará interessado em criar experiências mais gratificantes para você e para os outros. Você começará a querer concentrar sua energia em objetivos mais elevados e mais gratificantes que pareçam alcançáveis em todos os momentos. Você perceberá que a vida é basicamente boa, pródiga e alegre, e que alcançar o que deseja sem tensão ou luta faz parte de um direito inato derivado do simples fato de viver. A partir deste momento, a visualização criativa torna-se um instrumento de capital importância.

Há uma metáfora que expressa isso, creio eu, de forma ainda mais clara:

Vamos imaginar que a vida é um rio.

A maioria das pessoas agarra-se à costa, com medo de se soltar e correr o risco de ser arrastada pela correnteza. Num determinado momento, todos devemos estar dispostos a deixar ir, confiando que o rio nos levará em segurança. Se for assim, é porque aprendemos a “seguir o fluxo” e esse sentimento é maravilhoso.

Assim que nos habituarmos ao fluxo da corrente, poderemos olhar em frente e traçar o nosso próprio rumo, evitando obstáculos, entrando nos canais e braços do rio que preferirmos, sem deixar de “seguir a corrente”.

Esta analogia mostra até que ponto podemos desfrutar do nosso aqui e agora, seguindo o curso do que é, ao mesmo tempo que nos orientamos conscientemente para os nossos objetivos e assumimos a responsabilidade pelas nossas próprias vidas.

Lembre-se, também, de que a visualização criativa é um instrumento que pode ser usado para qualquer propósito, inclusive o do próprio desenvolvimento consciente. Muitas vezes, a visualização criativa é muito útil para nos tornar pessoas mais

relaxadas, mais abertas, pessoas que vivem o aqui e agora sem nunca perder o contacto com a nossa essência interior.

Abençoado seja você com tudo o que seu coração deseja.

SEGUNDA

PARTE

USANDO VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

Peça e lhe será concedido.

Procura e acharás.

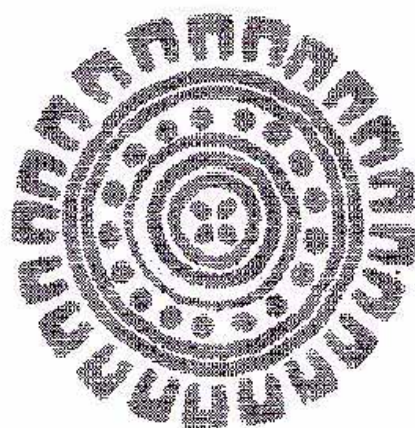
Bata na minha porta e eu abro para você.

Pois todo aquele que procura encontrará.

E para todos que batem na porta,

Será aberto para ele.

MATEUS 7 : 7,8



Como tornar a visualização criativa uma parte da sua vida

Como você viu na primeira parte, a técnica básica da visualização criativa não é difícil. Agora, o importante é aprender a usá-lo de uma forma que seja realmente eficaz para você, que o ajude a fazer uma mudança positiva em sua vida. Para utilizá-lo da forma mais eficaz possível, é muito útil entender alguns conceitos e aprender mais algumas técnicas.

Você deve lembrar que o mais importante é usá-lo com frequência, tornando-o uma parte regular da sua vida. A maioria das pessoas acha que o melhor é praticar um pouco a cada dia, principalmente no início, na fase de aprendizado.

Recomendo que você passe cerca de quinze minutos todas as manhãs em uma meditação de visualização criativa ao acordar e outros quinze minutos antes de ir para a cama (porque é nesse momento que ela é mais eficaz). Também é uma boa ideia fazer isso ao meio-dia, se você encontrar a hora e o local certos. Sempre comece seu

tempo de meditação com relaxamento profundo e continue com quaisquer afirmações ou visualizações que desejar.

Há muitas maneiras de usar a visualização criativa e tudo que você precisa fazer é lembrar de praticá-las nos momentos certos. A visualização criativa consciente pode ser uma nova forma de pensar, uma nova forma de viver e, portanto, requer alguma prática.

Experimente-o em diferentes situações e circunstâncias e use-o sempre que puder para resolver qualquer tipo de problema. Se você se sentir confuso ou preocupado com alguma coisa, ou desanimado ou frustrado com um problema, pergunte-se como poderia usar a visualização criativa para ajudá-lo. Crie o hábito de usá-lo na hora certa.

Não desanime se não obtiver resultados *imediatos* e totalmente satisfatórios com o uso da visualização criativa. Lembre-se de que a maioria de nós tem que superar anos de constituição mental negativa e mudar alguns desses velhos hábitos leva tempo. Muitos de nós abrigamos atitudes e sentimentos subjacentes que dificultam nossos esforços para viver de forma mais consciente.

Felizmente, a visualização criativa é um processo tão poderoso que apenas cinco minutos de meditação positiva e consciente podem compensar horas, dias e até anos de constituição mental negativa.

Então seja paciente. Ele levou uma vida inteira para criar o que hoje é o seu mundo. Não precisa necessariamente mudar imediatamente (embora isso aconteça com frequência). Com perseverança e uma compreensão adequada do processo, você será capaz de criar o que podem parecer milagres em sua vida.

Há duas coisas mais importantes que descobri durante meu processo de desenvolvimento com visualização criativa:

1. Leitura regular de livros sugestivos e reconfortantes, que me ajudam a manter contato com minhas aspirações e ideais mais elevados. Normalmente tenho um livro na mesa de cabeceira e leio uma ou duas páginas todos os dias. Muitos dos meus livros favoritos estão incluídos em uma lista bibliográfica no final deste livro.

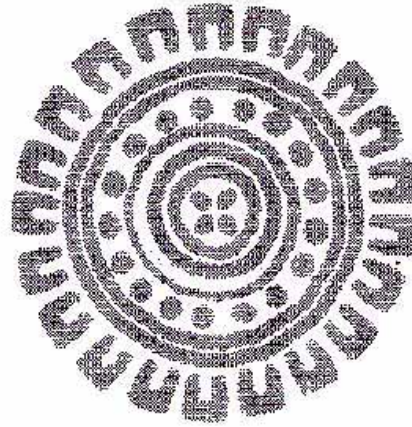
2. Tenha um amigo, ou melhor ainda, um grupo de amigos que esteja sensibilizado para aprender uma vida mais consciente e que nos apoie e ajude nos nossos esforços. Assistir regular ou esporadicamente a aulas, workshops, grupos de apoio ou terapia pode ser um meio importante de ter esse tipo de apoio e também de poder fornecê-lo a outras pessoas.

Nos capítulos seguintes exponho inúmeras técnicas, ideias, exercícios e meditações diferentes. Escolha aqueles que você acha que são melhores para você. Existem muitos níveis e maneiras diferentes de abordar o processo de visualização criativa. Tentei incluir uma ampla gama de práticas possíveis. Numa situação específica, uma pode ser apropriada e outra não. Siga o curso de sua própria energia e use as técnicas que mais lhe agradam.

Assim, por exemplo, numa determinada situação você pode tentar fazer afirmações e descobrir que simplesmente não consegue repeti-las, ou que tem a impressão de que elas não lhe serão úteis. Nesse caso, você pode tentar um processo de esclarecimento, ou entrar em contato com seu guia interior e pedir-lhe que lhe mostre o caminho certo, ou simplesmente deixar as coisas seguirem seu curso por um tempo e focar sua atenção em outras questões. O que funciona em alguns casos pode não funcionar em outros; e o que é certo para uma pessoa pode não ser certo para outra. Sempre confie em si mesmo e em seus impulsos internos.

Se você se sentir forçado, pressionado ou tenso, ou se perceber que precisa fazer esforços excessivos para conseguir algo, desista da sua intenção. Mas se você

vivenciar um sentimento positivo, libertador, aberto, fortalecedor e inspirador, então sim, faça isso.



Existência, ação e posse

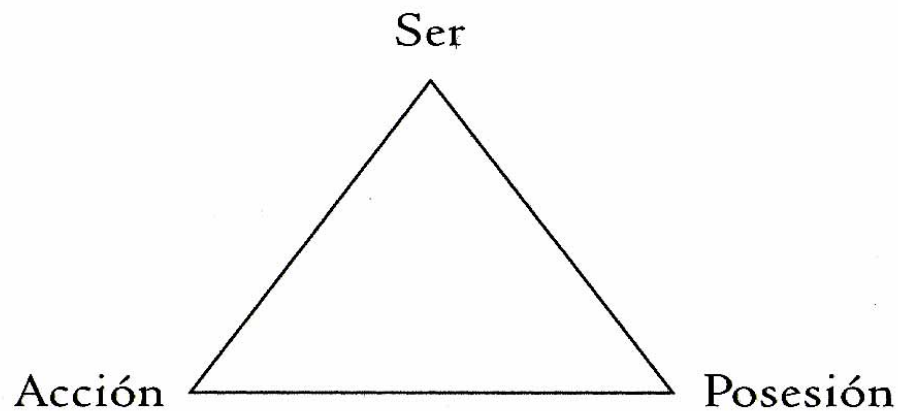
Podemos conceber a vida como tendo três níveis, que poderíamos chamar: existência, ação e posse.

A existência é a experiência básica de saber que estamos vivos e conscientes. Isto é o que experimentamos na meditação profunda, a experiência de estar plenamente e em paz consigo mesmo.

Ação é movimento e atividade e vem da energia criativa natural que flui através de cada ser vivo como fonte de vitalidade.

Posse é estar em relacionamento com todas as outras pessoas e coisas do Universo, é a capacidade de dar e aceitar coisas e pessoas em nossas vidas, e de conviver com tudo isso integrado ao nosso ambiente em perfeita harmonia.

Existência, ação e posse formam-se como um triângulo em que cada lado apoia os outros.



São três níveis que existem simultaneamente, sem conflitos entre si.

Muitas vezes as pessoas tentam viver suas vidas ao contrário. Eles tentam *ter* mais coisas, ou mais dinheiro para *fazer* mais daquilo que desejam e, assim, *serem* mais felizes.

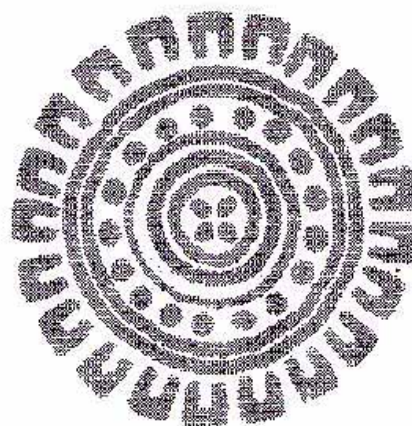
Mas esse processo funciona ao contrário. Em primeiro lugar, você deve *ser* mais você mesmo; então *faça* o que você tem que fazer, para que você possa *ter* o que deseja.

O objetivo da visualização criativa é:

Conecte-se com nosso verdadeiro ser.

Ajudamos a focar e facilitamos nossa capacidade de agir.

Aumentar e desenvolver a nossa capacidade de posse.



Três elementos necessários

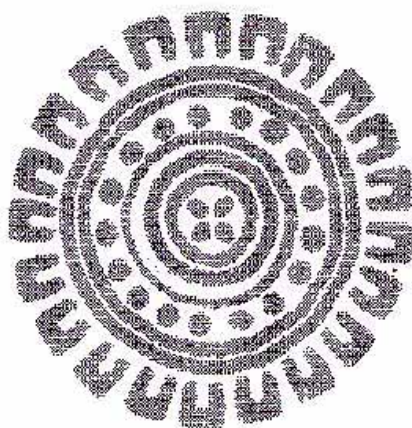
Existem três elementos dentro de nós que determinam o grau de eficácia da visualização criativa em uma determinada situação:

1. *Desejo* . Você deve sentir um desejo verdadeiro de ter ou criar o que decidiu visualizar. Faça a si mesmo a seguinte pergunta: "Desejo sinceramente que esse objetivo seja alcançado?"
2. *Confiar* . Quanto maior for a sua confiança no objetivo escolhido e na possibilidade de alcançá-lo, mais confiante você poderá ter em alcançá-lo. Faça a si mesmo esta pergunta: "Eu realmente acho que posso conseguir isso?"
3. *Aceitação* . Você deve estar disposto a *aceitar* e ter o que deseja. Às vezes, perseguimos objetivos que não são exatamente o que queremos, mas o que gostamos mesmo é de lutar para alcançá-los. Faça a si mesmo esta pergunta: "Estou realmente disposto a passar por *isso* com todas as suas consequências?"

A conjunção destes três elementos é o que chamo *de intenção* . Quando você tem a firme intenção de criar algo – e o deseja profundamente – com total confiança

em ser capaz de fazê-lo e disposição absoluta para aceitá-lo e tê-lo, isso necessariamente se torna realidade e, geralmente, em pouco tempo.

Quanto mais clara e intensa for a sua intenção, mais rápida e fácil será a sua visualização criativa. Em qualquer circunstância, questione sua verdadeira intenção. Se este for fraco ou inseguro, tente descobrir no fundo o que pode estar causando suas dúvidas, medos ou preocupações. Às vezes, suas dúvidas podem ser um sintoma de que existem sentimentos e crenças dentro de você que você precisa reconhecer e canalizar corretamente. Em alguns casos, a hesitação pode ser interpretada como um sinal de que o objetivo que você persegue não é adequado para você.



Contato com seu eu superior

Um dos passos mais importantes para tornar a sua visualização criativa totalmente eficaz é ter a sensação de estar conectado à sua “fonte” espiritual interior.

A “fonte espiritual” é o foco do amor infinito, da sabedoria e da energia do Universo. Para você, a fonte pode estar associada a Deus, à Deusa, à inteligência universal, ao Grande Espírito, ao poder superior ou à sua verdadeira essência. Mas seja

lá como for chamado, podemos encontrá-lo aqui e agora dentro de cada um de nós, no nosso ser interior.

Gosto de conceber este contato com a fonte como uma conexão com o nosso eu superior, o ser divino que nos habita. Estar em contato com nosso eu superior é caracterizado por um profundo senso de conhecimento e certeza, de amor e sabedoria. A pessoa se reconhece como criadora da própria experiência de vida e dotada do poder de criar as experiências mais importantes e necessárias para avançar no próprio processo de aprendizagem.

Todos nós tivemos experiências reveladoras de estar em contato com o nosso eu superior, mesmo que não os tenhamos conceituado dessa forma. Sentir-se excepcionalmente elevado com o moral, lúcido, forte, “no nosso melhor” ou “capaz de mover montanhas” são sintomas de que estamos conectados ao nosso eu superior. Algo assim acontece quando estamos apaixonados, quando nós mesmos e o mundo nos parecem maravilhosos porque o amor por outro ser humano nos faz manifestar através do nosso eu superior.

Quando você experimentar conscientemente o seu *eu superior* pela primeira vez, descobrirá que ele parece se manifestar esporadicamente, porque em um momento você se sente forte, lúcido e criativo e, imediatamente depois, pode se ver atolado em confusão e insegurança. Parece que isso é inerente ao próprio processo. Mas uma vez que você se torne consciente do seu eu superior, você poderá evocá-lo sempre que precisar e, gradualmente, descobrirá que ele está com você com cada vez mais frequência.

A conexão entre a sua personalidade e o seu eu superior é um canal de mão dupla e é importante criar o fluxo em ambas as direções: a receptiva e a ativa.

O Receptivo : Quando você acalma sua personalidade por meio da meditação e alcança um espaço “existencial”, você está abrindo o canal para que orientação e sabedoria superiores cheguem até você através de sua mente intuitiva. Você pode fazer perguntas e esperar que as respostas cheguem até você por meio de palavras, imagens mentais ou impressões sensoriais.

O ativo : Quando você se sente o criador do seu próprio Universo, você começa a ser capaz de escolher o que deseja criar e canalizar a infinita energia, poder e sabedoria do seu eu superior para que suas escolhas se materializem através da visualização ativa e das afirmações .

Quando a energia flui livremente através do canal em ambas as direções, você está sendo guiado por sua sabedoria superior e, com a orientação que ela lhe fornece, você estará tomando decisões e criando seu mundo da maneira mais elevada e bela possível.

Quase todas as formas de meditação levarão você à experiência de se sentir em contato com sua fonte espiritual ou eu superior. Se você não tem certeza de como é essa experiência, não se preocupe. Continue praticando relaxamento, visualização e afirmações. Você acabará percebendo em determinados momentos da sua meditação uma espécie de clique na sua consciência e terá a sensação de que as coisas estão funcionando. Você pode até sentir uma grande quantidade de energia fluindo através de você ou um brilho quente e radiante dentro de seu corpo. Estes são sintomas de que você está começando a canalizar a energia do seu eu superior.

Vejamos agora um exercício de visualização criativa que o ajudará a entrar na situação. Você pode fazer isso regularmente no início de suas sessões de meditação:

Deite-se ou sente-se confortavelmente. Relaxe completamente e deixe seu corpo liberar a tensão. Respire profunda e lentamente. Relaxe cada vez mais profundamente.

Visualize uma luz em seu coração – quente e brilhante. Sinta-o se expandir e crescer, espalhando-se cada vez mais até se tornar um sol dourado que projeta energia amorosa sobre tudo e todos ao seu redor.

Repita silenciosamente e com convicção: A luz e o amor divinos fluem através de mim e de mim irradiam para tudo ao meu redor.

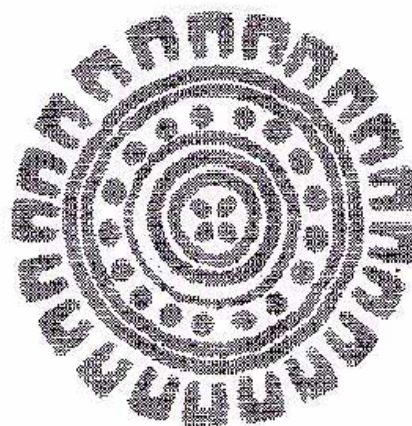
Repita isso indefinidamente até ter uma forte noção de sua própria energia espiritual. Você pode usar outras afirmações sobre seu próprio poder, luz ou capacidade criativa, como:

Deus está se manifestando através de mim.

Estou cheio de luz divina e energia criativa.

A luz dentro de mim está fazendo milagres em minha vida aqui e agora.

Qualquer frase que tenha um forte sentido de evocação positiva para você será igualmente útil.



Colabore

O único meio eficaz de empregar a visualização criativa é encontrado no princípio básico do Tao: “seguir o fluxo”. Isso significa que você não precisa trabalhar muito para chegar aonde deseja. Você simplesmente tem que indicar claramente ao Universo até onde você gostaria de ir, e então seguir com paciência e harmonia o fluxo do rio da vida até que ele o leve ao seu destino. Às vezes, o rio da vida pode seguir um curso sinuoso em direção à meta. Às vezes, pode até parecer ir numa direção completamente oposta e, ainda assim, ser, no longo prazo, um caminho muito mais fácil e harmonioso do que a luta e a teimosia.

Seguir o fluxo significa perseverar nos próprios objetivos, mas de forma flexível (por mais importantes que nos pareçam) e estar disposto a modificá-los caso algo mais adequado ou satisfatório se apresente. É sobre o equilíbrio entre manter um projeto claro e desfrutar de tudo de belo que encontramos pelo caminho, e até mesmo aquela vontade de modificar nosso projeto se a vida nos levar em outra direção. Em suma, significa ser firme e flexível em igual medida.

Se você estiver sobrecarregado por emoções muito intensas relacionadas à realização de seu objetivo — isto é, se você se sentir muito mal por não alcançá-lo — você tenderá a fazer coisas contra si mesmo. Por causa do seu medo de *não* conseguir o que deseja, você pode, de fato, desenvolver a ideia de não conseguir tanto ou mais do que a ideia de alcançá-lo.

Se você se sente muito apegado emocionalmente ao seu objetivo, é extraordinariamente eficaz e apropriado agir, antes de mais nada, de acordo com seus próprios sentimentos sobre o assunto. Talvez você precise examinar mais profundamente o que você teme que aconteça se *não* atingir seu objetivo e fazer afirmações que o ajudem a se sentir mais confiante e seguro, ou que tornem mais fácil enfrentar seus medos, como:

O Universo se expande de maneira perfeita.

Eu não tenho que me segurar nas coisas.

Posso relaxar e deixar tudo seguir seu curso.

Eu posso seguir o fluxo.

Sempre tenho tudo que preciso.

Todo o amor que preciso dança dentro do meu coração.

Sou uma pessoa que ama e digna de ser amada.

Sinto-me completo em mim mesmo.

O amor divino me guia e cuida de mim em todos os momentos.

O universo fornecerá.

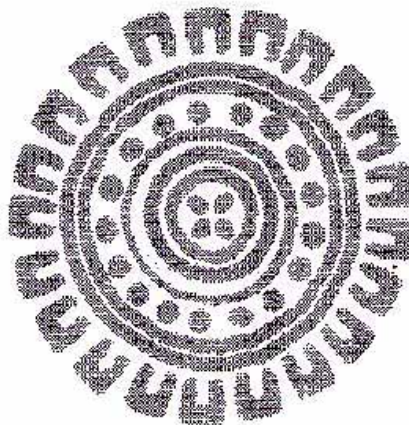
Os processos de esclarecimento que discutirei mais tarde também serão úteis. E, mais uma vez, remeto-vos para a minha lista de materiais recomendados que irão ajudá-lo e fazê-lo ver com mais clareza.

É claro que não há mal nenhum em visualizar criativamente algo ao qual você se sente fortemente apegado (e que muitas vezes se sairá muito bem). Mas, se isso cria dificuldades para você, entenda que são os seus próprios conflitos internos que estão se manifestando. Nesse caso, é importante relaxar e aceitar seus sentimentos, admitir que talvez você não seja capaz de conceber imediatamente seu próprio objetivo e compreender que resolver o conflito é provavelmente um passo importante em seu desenvolvimento e uma oportunidade maravilhosa para chegar a isso. conheça a si mesmo com maior profundidade.

Se, ao fazer sua visualização criativa, você sentir em algum momento que está tentando *forçar* algo que não quer se manifestar, dê um passo para trás e pergunte ao seu eu superior se isso é realmente o melhor para você ou se você realmente eu quero isso. O Universo pode estar tentando te mostrar algo melhor, que você talvez nem tenha imaginado.

Não muito tempo atrás, um homem me contou a seguinte história: Alguns anos antes, ele havia tentado se dar bem como ator cômico. Ele comprou este livro e tentou se visualizar como um comediante de prestígio, mas, por mais que tentasse, não conseguiu formar em sua mente uma imagem clara daquele fato como algo real. Ele interpretou essa incapacidade como uma mensagem que lhe dizia que deveria repensar os seus objetivos. Depois de muito cavar no fundo da alma, decidiu retomar os estudos e tornou-se pastor espiritual e psicoterapeuta, tarefas que combina e adora. Atualmente, participa regularmente como convidado em um conhecido programa de televisão sobre fenômenos metafísicos e paranormais. Sua combinação incomum de carreiras profissionais lhe caiu como uma luva! Nesse caso, *não* conseguir visualizar o que pensava que queria o ajudou a encontrar um caminho completamente diferente em

sua vida. Esta história é também um bom exemplo de que nunca podemos saber ao certo o que realmente queremos: devemos deixar o processo desenrolar-se livremente.



Sensação de prosperidade

Uma parte muito importante do processo de visualização criativa é desenvolver uma sensação de prosperidade. Isto implica compreender ou aceitar conscientemente a ideia de que o Universo é absolutamente pródigo, que a vida tenta constantemente oferecer-nos aquilo que os nossos corações e almas desejam profundamente, tanto a nível material como emocional, mental ou espiritual. Tudo o que você precisa ou deseja está lá quando você pede. Basta *acreditar* que é assim, *desejá-lo de verdade* e estar disposto a *aceitá-lo* para alcançá-lo.

Uma das causas mais comuns de fracasso em alcançar o que se deseja é a “programação de escassez”. Consiste em uma atitude ou uma série de concepções de vida que podem ser resumidas, mais ou menos, nas seguintes frases:

Não há algo para todos.

A vida é sofrimento.

É imoral ou egoísta ter abundância quando outros não têm o suficiente.

A vida é dura, difícil; É um vale de lágrimas.

Você tem que trabalhar duro e se sacrificar para obter qualquer coisa.

É mais nobre e espiritual ser pobre.

e outras coisas assim.

Estas são convicções totalmente erradas. Eles se baseiam na falta de compreensão de como o Universo funciona ou na compreensão errada de alguns princípios espirituais importantes. Esses tipos de crenças não fazem bem a você nem a ninguém. Eles não fazem nada além de impedir que *todos nós* percebamos o nosso estado natural de prosperidade e abundância em todos os níveis.

Atualmente existe uma situação de fome e pobreza no mundo que afeta muitas pessoas, *mas não temos que continuar criando e perpetuando essa realidade* . A verdade é que neste mundo há mais do que suficiente para todos, se estivermos dispostos a abrir as nossas mentes a essa possibilidade e a modificar as nossas formas de utilizar e distribuir os recursos do nosso planeta. O Universo é um lugar de grande abundância e todos somos prósperos por natureza, tanto a nível material como espiritual, desde que permaneçamos em equilíbrio e harmonia com os outros seres e com a terra que nos sustenta.

Nos nossos tempos, a humanidade perdeu contacto com o seu estado natural de prosperidade. Juntos, estamos a criar um mundo dominado pelo desequilíbrio, no qual alguns têm muito mais do que necessitam e estão a esgotar os nossos recursos naturais a um ritmo alarmante, enquanto a maioria sofre de graves carências. Todos somos responsáveis por ter criado esta realidade, mas da mesma forma, juntos podemos mudá-la se modificarmos a nossa forma de pensar e o nosso modo de vida. Devemos recuperar a nossa capacidade de desfrutar e apreciar os pequenos prazeres

da vida. Muitos de nós que vivemos no mundo industrializado precisamos cultivar um estilo de vida mais simples e natural. Devemos perceber que, uma vez satisfeitas as nossas necessidades básicas, o sentimento de abundância é algo que tem muito mais a ver com sermos capazes de expressar os nossos dons criativos de forma plena e com aprender a dar e receber de forma equilibrada do que com desenfreada consumismo.

A coisa mais certa sobre este mundo é que é um lugar rico, bonito e gratificante. O único “mal” vem da falta de compreensão desta verdade. O mal – a ignorância – é como uma sombra: não tem substância real própria. É simplesmente a falta de luz. E você não pode fazer desaparecer uma sombra atacando-a ou opondo-se a ela com qualquer tipo de resistência física ou emocional. Para que uma sombra desapareça, é necessário projetar luz sobre ela.

Dê uma olhada no seu catálogo de crenças e pergunte-se se não é a falta de fé no bem universal que impede o seu desenvolvimento. Você é realmente capaz de se imaginar de forma realista como uma pessoa bem-sucedida, satisfeita, próspera e realizada? Você é realmente capaz de abrir os olhos para a bondade, a beleza e a abundância que o rodeia? Você consegue imaginar este mundo transformado em um ambiente feliz, próspero e iluminado onde *todos* podem prosperar?

Se você não for capaz de criar a imagem de um mundo bom e potencialmente gratificante para todos, terá dificuldade em criar o que deseja em sua vida.

Isso ocorre porque a natureza humana é basicamente movida pelo amor e, portanto, a maioria de nós não aceitaria ter o que deseja, desde que consideremos que, ao fazê-lo, podemos privar outros de ter a mesma coisa.

Temos que compreender, de forma profunda, que ter o que queremos na vida contribui para a felicidade geral da humanidade e para que outros possam criar mais felicidade nas suas vidas.

Para criar prosperidade, devemos nos visualizar levando o tipo de vida que queremos levar, fazendo o que amamos e estando satisfeitos com os objetivos que alcançamos, tudo dentro de um contexto em que outros fazem o mesmo.

Como um simples hobby, experimente este exercício que estimula a imaginação e aumenta a capacidade de visualizar a verdadeira prosperidade:

Meditação sobre abundância

Sente-se e relaxe completamente .

Imagine-se em um belo ambiente natural – por exemplo, na grama, em uma campina com um lindo riacho ou na areia imaculada de uma praia. Passe alguns momentos imaginando os belos detalhes e contemple-se apreciando-os e aproveitando tudo. Então comece a caminhar até chegar a um lugar totalmente diferente. Talvez para um campo de trigo dourado e exuberante, ou para um lago com águas cristalinas para nadar. Continue vagando e explorando, visitando lugares cada vez mais delicados e variados – montanhas, florestas, desertos, o que sua imaginação conceber – e passe algum tempo admirando-os .

Agora imagine-se de volta a casa, num ambiente simples mas confortável e acolhedor, aquele que melhor se adapta aos seus desejos. Imagine-se em uma bela cidade cercada por uma família adorável e amigos verdadeiros. Veja-se fazendo um trabalho pelo qual você é apaixonado e que lhe permite expressar sua criatividade da maneira que mais lhe agrada. Seus esforços são amplamente recompensados com a satisfação interna, a estima dos outros e uma renda abundante. Imagine se sentir totalmente realizado e aproveitar a vida ao máximo. Agora, volte e tente imaginar um

mundo cheio de pessoas vivendo de forma simples, mas abundante, em harmonia mútua e em paz com o mundo .

Então faça estas afirmações:

Na simplicidade encontro prosperidade.

Este é um Universo rico em que há o suficiente para todos.

Abundância é meu verdadeiro estado. Estou disposto a aceitá-lo plena e alegremente.

Deus é uma fonte contínua e inesgotável que me fornece tudo.

Desejo ser próspero e feliz. E agora estou próspero e feliz.

Quanto mais próspero sou, mais tenho para compartilhar com os outros.

Estou disposto a aceitar toda alegria e toda prosperidade que a vida tem para me oferecer.

Estou empenhado em tornar um mundo mais feliz e próspero para todos.

O sucesso financeiro chega até mim com facilidade e sem esforço.

Atualmente desfruto de grande prosperidade econômica.

A vida foi feita para ser aproveitada e estou disposto a aproveitá-la.

Riquezas infinitas fluem prodigamente em minha vida.

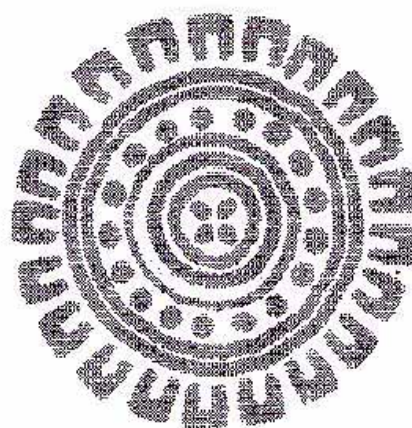
Sou rico em minha consciência e em minha expressão.

Tenho dinheiro mais que suficiente para minhas necessidades.

Tenho uma excelente renda todos os meses.

Minha economia melhora a cada dia.

Sinto-me perfeitamente, rico e feliz.



Aceitação do próprio bem

Para usar a visualização criativa para criar o que deseja na vida, você deve estar disposto a *aceitar* o melhor que a vida tem a oferecer: o seu “bem”.

Por mais estranho que pareça, muitas pessoas têm dificuldade em aceitar a possibilidade de ter o que realmente desejam na vida; Isso geralmente se deve a certos sentimentos básicos de indignidade adquiridos em tenra idade. É uma ideia enraizada em nós, que diz: “Porque não sou realmente muito bom – digno de ser amado, merecedor disso – não mereço ter o melhor”.

Essa convicção geralmente está ligada a sentimentos contraditórios que lhe dizem que você é perfeitamente bom e que merece o melhor. Mas se você achar que tem dificuldade em se imaginar nas circunstâncias mais maravilhosas possíveis ou que pensamentos como “Eu nunca poderei ter isso” ou “Isso nunca poderia acontecer comigo” lhe ocorrem, não faria mal nenhum questionar sua auto-estima, imagem de si mesmo.

A imagem que você tem de si mesmo é o que você pensa de si mesmo. Muitas vezes é complexo e multifacetado. Para entrar em contato com diferentes aspectos da sua autoimagem, comece perguntando-se: “O que penso de mim mesmo agora?” várias vezes ao dia em diferentes situações. Comece a tomar consciência do tipo de ideias ou imagens que você tem em mente sobre si mesmo em diferentes momentos. ^[1].

É muito interessante entrar em contato com a imagem *física* que temos de nós mesmos, perguntando-nos: “Como me vejo neste momento?” Se você parece desengonçado, feio, gordo, magro, muito alto ou muito baixo, essa pode ser a chave para você não se amar o suficiente para se dar o que realmente merece: o melhor. Muitas vezes fico surpreso ao descobrir quantas pessoas atraentes parecem feias, inúteis, indignas de qualquer coisa positiva.

Afirmações e visualização criativa são uma ótima maneira de criar uma autoimagem mais positiva, gentil e adorável. Depois de entrar em contato com o que você não gosta em você, aproveite todas as oportunidades para dizer coisas positivas e gentis para si mesmo. Observe quando você está mentalmente sombrio ou crítico consigo mesmo e conscientemente começa a ser mais gentil e atencioso. Você verá como isso o ajudará imediatamente a ser mais gentil com os outros também.

Pense nas características específicas que você aprecia em si mesmo. Da mesma forma que você pode valorizar um bom amigo, apesar de ver claramente seus defeitos e deficiências, você pode amar a si mesmo como você é, sem esconder que existem aspectos nos quais você precisa melhorar e se desenvolver. Fazer isso é muito benéfico e pode fazer verdadeiras maravilhas em sua vida.

Comece a dizer a si mesmo:

Eu sou digno de ser amado.

Sou gentil e amoroso e tenho muito a compartilhar com os outros.

Sou talentoso, inteligente e criativo.

Estou cada dia mais atraente.

Desejo o melhor para minha vida.

Tenho muito a oferecer e todos reconhecem isso.

Eu amo o mundo e o mundo me ama.

Quero ser feliz e ter sucesso.

Ou use qualquer outra frase que lhe pareça apropriada e útil.

Muitas vezes é muito eficaz fazer esse tipo de afirmação na segunda pessoa, usando seu próprio nome. Aqui estão alguns exemplos:

Ana, você é uma pessoa brilhante e interessante. Eu gosto muito.

Juan, você é tão terno e carinhoso... As pessoas apreciam isso em você.

Esta forma de falar diretamente consigo mesmo é especialmente útil porque muitas das imagens negativas que temos de nós mesmos vêm da convicção de que somos maus, estúpidos ou ineptos de alguma forma, uma imagem que nos foi incutida de muitas maneiras diferentes desde um jovem.

Tente se imaginar da forma mais clara possível e pense em amar a si mesmo da mesma forma que amaria aqueles de quem você gosta. Você pode se ver como um pai que ama e cuida do filho que tem dentro de si. Diga a si mesmo:

Te quero muito. Você é uma boa pessoa. Agradeço sua sensibilidade e honestidade.

A visualização criativa é uma ótima ferramenta para agir em qualquer problema físico que você acha que tem. Assim, por exemplo, se você considera que tem um problema de excesso de peso, deve focar em duas coisas ao mesmo tempo:

1. Por meio de afirmações e da energia do amor, comece a aprender a amar e a se valorizar mais *como você é agora*.

2. Por meio de visualizações e afirmações criativas, comece a imaginar-se como deseja ser : magro, magro, saudável e feliz. Essas técnicas são extraordinariamente eficazes para fazer mudanças reais. [2].

Ambas as técnicas também servem para modificar qualquer aspecto seu com o qual você esteja insatisfeito.

Lembre-se que você é alguém diferente a cada momento que passa, que cada dia é um novo dia e que cada um deles é uma oportunidade de perceber que você é uma pessoa maravilhosa, amorosa e amável.

Além de melhorar a sua imagem, é bom fazer afirmações que expressem a sua vontade de aceitar toda a bondade do Universo. Por exemplo:

Estou disposto a receber as bênçãos deste Universo pródigo.

Tudo de bom chega até mim com facilidade e sem esforço (qualquer palavra pode substituir “tudo de bom”: amor, prosperidade, criatividade ou relacionamentos satisfatórios) .

Aceito o bem que flui para mim aqui e agora.

Desejo o melhor, e o melhor é o que está vindo em minha direção.

Quanto mais recebo, mais tenho para dar.

Vejamos agora uma meditação que você pode fazer para melhorar sua auto-estima e aumentar sua capacidade de absorver o amor e a energia que o Universo está disposto e ansioso para fluir em sua direção:

Meditação para aumentar a autoestima

Imagine-se em qualquer situação do dia a dia e alguém que você conhece – ou um estranho – te olha com carinho e admiração e fala sobre algo que realmente gosta em você. Então imagine outras pessoas chegando e concordando que você é uma pessoa maravilhosa – e se for constrangedor, aguente isso. Imagine que cada vez mais pessoas

continuam chegando e que há um amor e respeito imenso nos olhares que elas te dão. Veja-se em um desfile ou palco, recebendo gritos e aplausos. Levante-se, diga olá e agradeça pelo apoio e apreço .

Aqui estão algumas afirmações de auto-estima:

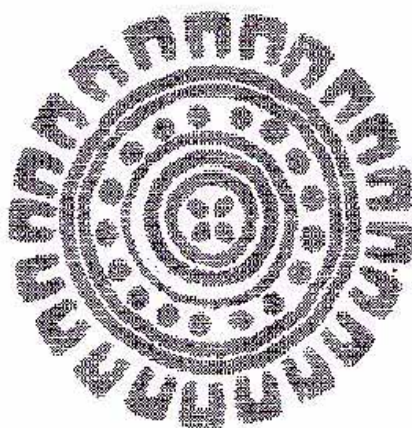
Eu me aceito e me amo exatamente como sou.

Não preciso tentar agradar mais ninguém. Eu gostei de mim e é isso que conta.

Sinto-me totalmente satisfeito comigo mesmo na presença dos outros.

Eu me expresso de forma fácil, completa e simples.

Sou um ser forte, amoroso e criativo.



Dê aos outros

Outro princípio fundamental é o do “fluxo para fora”, o de nos entregarmos aos outros. O Universo é feito de pura energia, cujo propósito é fazer as coisas se moverem e fluírem. A característica básica da vida é a mudança constante, e quando entendemos isso, sintonizamos esse ritmo e podemos receber e dar livremente, sabendo que nunca perderemos nada, mas sempre ganharemos.

Depois que aprendermos a *aceitar* a bondade do Universo, também desejaremos naturalmente *compartilhá-la* , *percebendo que, ao permitir que nossa energia flua, deixamos espaço livre para que mais pessoas possam entrar.*

Quando, por insegurança (medo) e pela sensação de que “não há o suficiente para todos”, tentamos nos apegar ao que temos, começamos a desviar de nós esse maravilhoso fluxo de energia. Ao nos agarrarmos ao que temos, evitamos que a energia flua e não deixamos espaço para que ela penetre ainda mais em nós.

A energia assume muitas formas, como amor, carinho, apreciação, reconhecimento, bens materiais, dinheiro, amizade, etc., e os princípios aos quais me referi até agora são igualmente válidos para todas essas formas.

Se você olhar para aqueles que estão mais infelizes ao seu redor, descobrirá que muitas vezes são pessoas que desejam algo excessivamente e que, portanto, são dominadas pela ganância. Eles acreditam que a vida em geral e os outros em particular não lhes dão o que precisam. É como se agarrassem a vida pela garganta, tentando desesperadamente fazê-la liberar o amor e a satisfação que desejam, e acabassem matando a fonte de seu suprimento. Muitos de nós temos tendência a agir dessa forma.

Quando descobrimos em nós mesmos o lugar a partir do qual nos entregamos aos outros, começamos a inverter o fluxo da corrente. Dar é algo que não tem nada a ver com sacrifício, com sentido de dever, ou com qualquer ideia de espiritualidade, mas com o puro *prazer* de dar, porque é um ato alegre que só pode vir de um lugar cheio de amor .

Todos nós temos dentro de nós uma fonte infinita de amor e felicidade. Estamos acostumados a pensar que temos que conseguir coisas que estão fora de nós para sermos felizes, quando a verdade é o contrário: devemos aprender a estabelecer

contato com nossa fonte interna de felicidade e satisfação e deixá-la fluir para fora para compartilhá-la. com outros, o resto. *E não porque fazer isso seja uma virtude, mas porque faz você se sentir muito bem* . Quando nos sintonizamos com essa forma de pensar, naturalmente queremos compartilhar qualquer coisa, porque essa é a essência básica do amor e somos todos seres feitos pelo e para o amor.

Ao deixar a energia do nosso amor fluir para fora, estamos liberando espaço para que mais coisas entrem em nós. Logo descobrimos que esse processo é tão bom por si só que queremos ativá-lo cada vez mais. E quanto mais você compartilha de si mesmo, mais recebe dos outros, devido ao princípio do fluxo e refluxo. A natureza abomina o vácuo e, portanto, ao fluir para fora, deixa espaço para a penetração de mais energia. A recompensa está no próprio ato de dar.

Quando entendemos e vivemos isto plenamente é quando permitimos que a nossa natureza inata de amor se manifeste.

Através da visualização criativa você descobrirá que quanto mais forte for sua tendência de “dar”, mais facilmente seus sonhos se tornarão realidade. Mas lembre-se sempre de que *você não pode dar continuamente se não estiver igualmente disposto a receber* , e que “dar” também envolve conceder coisas a *si mesmo* .

Quando se trata de “fluir”, a prática é muito importante. Você deve praticar conscientemente para experimentar o quão bem isso faz você se sentir. A seguir proponho alguns exercícios para fazer a corrente fluir para fora, que você pode experimentar se precisar se desenvolver neste sentido:

1. *Faça questão de expressar mais apreço aos outros de todas as maneiras que você imaginar. Sente-se e faça uma lista de pessoas a quem você gostaria de estender seu amor e estima e pense em alguma maneira de fazer isso durante a próxima semana. Nosso fluxo externo pode assumir a forma de palavras, contato físico, um*

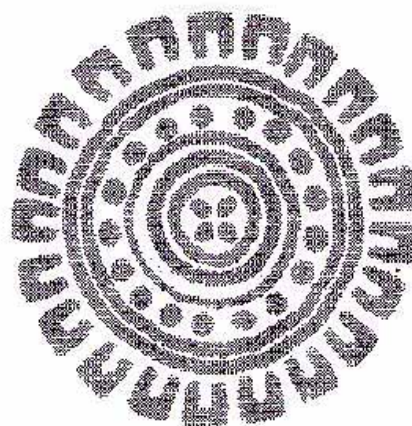
presente, um telefonema, uma carta, dinheiro ou qualquer outro meio de compartilhar suas qualidades com outras pessoas de uma forma que seja boa. Escolha algo que faça você se sentir muito bem, mesmo que seja um pouco mais difícil. Tente expressar gratidão, estima e admiração mais abertamente pelos outros quando tiver vontade. "Você foi muito gentil em me ajudar." "Eu quero que você saiba que eu aprecio você." "Seus olhos brilharam tanto e ficaram tão lindos quando você me contou isso, que me senti emocionado." (Não há vergonha em dizer essas coisas!)

2. *Revise suas coisas até encontrar algumas que você realmente não quer ou que usa muito pouco e dê-as a outras pessoas que irão apreciá-las mais .*

3. *Se você é uma pessoa que tenta gastar o mínimo possível e está sempre em busca de pechinchas, procure gastar um pouquinho desnecessariamente todos os dias. Compre aqueles produtos que custam algumas pesetas a mais em vez de algumas pesetas a menos. Mime-se com um deleite. Convide um amigo para um café. Contribua para alguma boa causa, etc. Mesmo pequenas ações como essas são uma demonstração visível para você mesmo de que você acredita na abundância que afirma. Neste caso, as ações são tão eloquentes quanto as palavras .*

4. *Doe parte de sua renda, uma pequena porção, para uma igreja ou organização espiritual, ou qualquer grupo que você acredite estar fazendo algo de bom para o mundo. É uma forma de alimentar a sua energia e, ao mesmo tempo, um reconhecimento de que tudo o que você recebe vem do Universo (ou de Deus), e que, portanto, você está devolvendo uma parte à fonte universal. O menos importante é a parte que dá. Mesmo um simples 1% do que você ganha é suficiente para sentir permanentemente a experiência de dar aos outros .*

5. *Seja criativo. Pense em outras maneiras de fluir sua energia para o Universo, para o seu próprio bem e o bem dos outros .*



A saúde

A visualização criativa é uma das ferramentas mais importantes que temos para promover e manter uma boa saúde.

Um dos princípios básicos da Saúde com letras maiúsculas é que não podemos separar a nossa saúde física dos nossos estados emocionais, mentais e espirituais. Todos os níveis estão interligados e um estado de “desordem” no corpo é sempre reflexo de um conflito, tensão, ansiedade ou desequilíbrio na harmonia dos outros níveis do nosso ser. Portanto, quando sentimos uma doença física, é fundamental enviar uma mensagem ao nosso interior e analisar profundamente as nossas emoções e intuições, os nossos pensamentos e as nossas atitudes, para ver o que podemos fazer para restaurar a nossa harmonia natural e o equilíbrio do nosso ser. . Devemos entrar em sintonia com nosso processo interno e aprender a “ouvi-lo”.

Existe uma comunicação constante entre a mente e o corpo. O corpo percebe o Universo físico e envia mensagens à mente sobre ele. A mente interpreta as percepções de acordo com sua própria experiência individual passada e sistema de

crenças, e diz ao corpo para reagir da maneira que achar melhor. *Se o sistema de crenças (seja a nível consciente ou inconsciente) disser que é inevitável ou apropriado adoecer numa determinada situação, é isso que dirá ao corpo, e este manifestará sintomas de doença* . E você vai ficar muito doente. Assim, todo o processo está intimamente ligado aos conceitos e ideias mais profundos que abrigamos sobre nós mesmos, sobre a vida e sobre a natureza da doença e da saúde.

A visualização criativa atua no campo da comunicação entre nossa mente e nosso corpo. É o processo de formação de imagens e pensamentos em nossa mente, consciente ou inconscientemente, para transmiti-los ao corpo na forma de sinais ou ordens.

A visualização criativa consciente é o processo de criação de imagens e pensamentos positivos para transmiti-los ao nosso corpo e assim substituir os negativos e limitantes, os verdadeiramente “doentes”.

Para nos curarmos

As pessoas ficam doentes porque acreditam, em algum nível interno, que a doença é uma resposta apropriada ou inevitável a uma determinada circunstância ou situação, porque de alguma forma parece resolver um problema para elas ou conseguir o que desejam, ou como uma solução desesperada para um problema interno. conflito, irremediável ou insuportável.

Alguns exemplos desses casos são: a pessoa que adoece por ter sido “exposta” a uma doença contagiosa (por acreditar que é inevitável ou muito provável); a pessoa que morre da mesma doença do pai ou de outro familiar (porque se programou inconscientemente para que lhe acontecesse a mesma coisa); a pessoa que fica doente ou sofre um acidente e *não vai trabalhar* (porque ou tem algum tipo de problema de trabalho que não quer resolver ou não consegue relaxar e fazer uma pausa a menos

que estejam doentes); a pessoa que adoece para receber amor e atenção (porque esse era um dos meios pelos quais o amor dos pais mais se manifestava quando era pequeno); a pessoa que reprime seus sentimentos ao longo da vida e acaba morrendo de câncer (não consegue resolver o conflito entre a pressão de suas emoções reprimidas e sua convicção de que não está certo expressá-las, então acaba se matando como solução).

Com estes exemplos não quero dizer que acredito que toda doença seja um problema simples que pode ser explicado simplesmente assim. Neste, como em todos os nossos problemas, intervêm muitos factores. O que pretendo é ilustrar o facto de que a doença é o resultado das nossas ideias e conceitos, e também que a doença pode ser uma tentativa de encontrar a solução para um problema que escondemos dentro de nós. Se estivermos dispostos a reconhecer e modificar as nossas convicções mais profundas, poderemos encontrar soluções mais construtivas para os nossos problemas e, ao mesmo tempo, eliminar o desconforto e a doença.



Um desenvolvimento natural deste ponto de vista é adotar uma atitude mais construtiva em relação à doença. Em vez de pensarmos nisso como um desastre inevitável ou um infortúnio fatal, vamos considerá-lo como uma fonte útil e poderosa de mensagens. Se sofremos de alguma doença física, é uma mensagem que nos avisa que devemos olhar para a nossa consciência, que há algo que devemos detectar, assumir e modificar.

Muitas vezes as mensagens de doença significam que devemos nos acalmar e dedicar mais tempo ao contato com o nosso eu interior. A doença muitas vezes nos obriga a relaxar, a abandonar nossas preocupações e “esforços” e a nos deixar cair em um nível de consciência profundo e sereno, no qual podemos receber a energia reconfortante de que necessitamos.

A cura fundamental sempre vem de dentro . Quando nos entregamos a um contato interior calmo e regular, não precisamos mais adoecer para que o nosso eu interior preste atenção em nós.

Doenças e “acidentes” são muitas vezes mensagens de que nossos conceitos precisam ser modificados ou de que há algum conflito interno que precisa ser resolvido. Acalme-se o máximo que puder; Ouça a sua voz interior e pergunte-lhe que mensagem ela está tentando transmitir a você ou o que você deve interpretar em tal situação. Você pode fazer isso sozinho, embora em alguns casos seja aconselhável contar com a ajuda e apoio de um conselheiro, médico ou amigo.

É importante compreender que você não é “culpado” ou “culpável” por sofrer de alguma doença ou problema físico. Sua doença não indica que você seja uma pessoa inconsciente. Em vez disso, pense nisso como uma fase importante no seu desenvolvimento evolutivo, um presente que você recebe para ajudá-lo a aprender e crescer como pessoa.

A visualização criativa é uma ferramenta eficaz de cura porque ataca diretamente a origem do problema: seus próprios conceitos e imagens mentais. Comece a se afirmar na ideia de que está cheio de saúde e verá seu problema completamente resolvido. Isso pode ser abordado de maneiras e níveis muito diferentes, e cabe a você encontrar o tipo de imagens e afirmações específicas que

melhor se adaptam a você. Na terceira parte deste livro ofereço algumas sugestões nesse sentido. Você encontrará outros nas leituras recomendadas.

Obviamente, a medicina preventiva é sempre melhor. E se você não tiver problemas de saúde, melhor ainda. Simplesmente afirme e visualize que você sempre desfrutará de boa saúde e vitalidade, que nunca terá que se curar. Mas se você já tem problemas de saúde, ficará consolado em saber que muitas curas “milagrosas” são realizadas todos os dias, mesmo em doenças muito graves, como câncer, artrite, doenças cardíacas, simplesmente recorrendo às diferentes formas de visualização criativa. .

Ao longo dos anos, desde a primeira edição de *Visualização Criativa* , centenas de pessoas me contaram como as ideias e técnicas deste livro as ajudaram a se curar de doenças e enfermidades graves. Para citar um exemplo: uma mulher que participou de um de meus workshops me contou que sofreu um grave acidente de carro que a deixou em coma por muito tempo. Quando ela saiu do coma, os médicos que a tratavam disseram-lhe que, na melhor das hipóteses, ela precisaria de vários anos de reabilitação antes de poder retomar uma vida normal. Graças à visualização criativa combinada com fisioterapia adequada, ele se recuperou totalmente e voltou ao trabalho em apenas três meses.

Em outra ocasião, um homem me escreveu contando a seguinte história: os médicos lhe diagnosticaram um tumor cerebral e descartaram a possibilidade de cirurgia. O tremendo golpe que o diagnóstico foi para ele o fez refletir profundamente sobre sua vida e percebeu que se sentia bloqueado e frustrado. Ele começou a colocar em prática as técnicas deste livro – sem negligenciar os cuidados médicos regulares – para ajudá-lo a resolver alguns de seus problemas existenciais. Eventualmente, o tumor desapareceu e, até o momento, não voltou.

Muitas pessoas me disseram que começaram a usar técnicas de visualização criativa após serem diagnosticadas com câncer terminal e que, vários anos depois, ainda estão vivas e com boa saúde. Minha mãe, sem ir mais longe, dissolveu os cálculos biliares sem precisar fazer cirurgia graças à visualização criativa. Quando o médico examinou suas radiografias anteriores (nas quais as pedras eram claramente visíveis) e as comparou com aquelas tiradas após usar técnicas criativas de visualização por um período de tempo, ele não pôde acreditar no que via: as pedras haviam sumido!

Naturalmente, numerosos fatores podem ter interferido nestas curas. No entanto, as muitas histórias como estas e a minha própria experiência levam-me a acreditar que a visualização criativa é uma ferramenta valiosa em tais situações.

Em muitos casos, a visualização criativa é, por si só, uma terapia totalmente eficaz. Em outros, devido ao sistema de crenças do paciente (é muito difícil nos livrarmos da ideia de que precisamos de algo externo para nos curar), outras formas de tratamento devem ser utilizadas. Porque enquanto você tiver fé na eficácia de qualquer terapia, não deve parar de usá-la. E será eficaz se você acreditar que será e desejar. Mas independentemente do tipo de tratamento utilizado, desde a medicina tradicional e cirurgia até terapias como acupuntura, yoga, massagem ou dieta alimentar, a visualização criativa é sempre um complemento valioso, que pode utilizar em combinação com qualquer tratamento. O uso consciente da visualização criativa acelerará dramaticamente o processo normal de cura e o tornará mais suportável.

Tenha em mente que nem todas as doenças precisam ser “curadas”, sendo a cura entendida como a restauração ou eliminação completa das doenças. Algumas doenças ou problemas físicos podem desempenhar um papel importante na nossa vida ou no nosso desenvolvimento espiritual, podendo acompanhar-nos por muito tempo ou

mesmo ao longo da vida. Nesse caso, a visualização criativa e as afirmações podem nos ajudar a aceitar nossas limitações e a levar uma vida mais feliz e gratificante possível.

Lembre-se também de que cada um de nós deve aceitar que chegará o momento em que ocorrerá a transição da nossa vida física para outra dimensão. Nesse ponto, a maioria das pessoas faz essa transição através do veículo de uma doença. Se alguém tomou a decisão em um nível profundo (geralmente inconscientemente) de que é hora de deixar esta vida, tentar "curar a si mesmo" pode não ser apropriado ou eficaz para essa pessoa, nem seus entes queridos podem tentar fazê-lo. Se todas as tentativas de cura falharem, provavelmente é hora de se concentrar na visualização de uma maneira doce e gratificante de abandonar a vida e abrir os braços para a morte.

Para curar os outros

Os princípios que servem para curar a nós mesmos são igualmente válidos para curar os outros. Isto se deve à natureza unitária do Universo. Existe uma parte da nossa consciência que está intimamente ligada a essa mesma parte da consciência de cada pessoa. E como essa parte também é o nosso elo com a onisciência e a onipotência divinas, todos nós temos um incrível poder de cura que pode ser usado à vontade.

É incrível, mas simplesmente mudando os nossos conceitos em relação a outra pessoa e apoiando e projetando nela uma imagem de saúde e bem-estar, eles podem ser curados instantaneamente em muitos casos, e acelerar e tornar o processo de cura mais suportável em muitos outros. Nem é necessário que a pessoa em questão saiba o que estamos fazendo. Na verdade, às vezes é melhor não saber disso conscientemente.

Cresci num ambiente e educação muito científicos e racionais, e a capacidade de curar outras pessoas à distância tem sido uma das coisas que mais tenho

dificuldade em compreender e aceitar. No entanto, já experimentei isso tantas vezes que não tenho mais dúvidas, e existem estudos científicos interessantes que confirmam o poder curativo da oração e da visualização. ^[3].

Na minha experiência pessoal, descobri que a melhor maneira de abordar a cura é imaginar-me como um canal aberto para a energia curativa, a energia espiritual do Universo fluindo através de mim para a pessoa com quem estou lidando.. Penso no meu eu superior transmitindo energia aos eus superiores de outras pessoas, a fim de apoiá-las em tudo o que precisarem para se curar. E, ao mesmo tempo, imagino-os como realmente são: seres divinos, uma bela e perfeita expressão de Deus, saudáveis e felizes por natureza.

Na terceira parte abaixo descrevo os métodos de cura que foram mais eficazes para mim. Eu encorajo você a praticá-los e descobrir os seus próprios.

TERCEIRA

PARTE

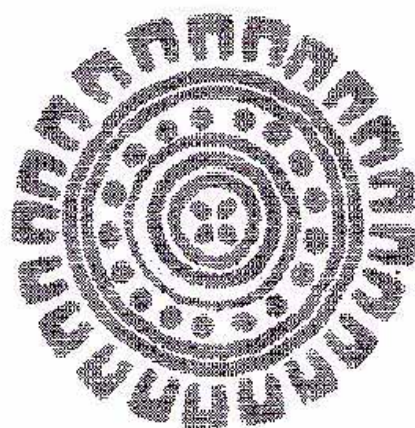
MEDITAÇÕES E AFIRMAÇÕES

Tudo que você pede

Será consumado em você,

e a luz brilhará em seus caminhos.

JÓ 22:28 .



Para se acalmar e deixar a energia fluir

Esta é uma técnica de visualização simples que é especialmente útil no início de cada meditação. Seu objetivo é manter sua energia fluindo, dissolvendo quaisquer bloqueios e mantendo você firmemente ancorado e conectado ao plano físico para que você não “flutue” durante a meditação.

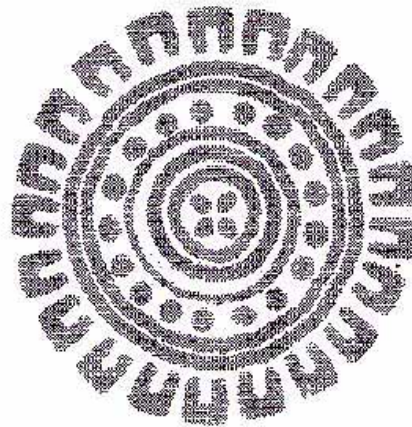
Sente-se confortavelmente, mantendo as costas retas, numa cadeira ou no chão, com as pernas cruzadas. Feche os olhos e respire lenta e profundamente enquanto conta de dez a um até se sentir completamente relaxado.

Imagine que existe uma longa corda amarrada na base da sua coluna e passando pelo chão até chegar ao interior da terra. Se quiser, você também pode imaginar que é como a raiz de uma árvore que vai fundo no subsolo. Chamamos isso de “corda âncora”.

Imagine então que a energia da terra flui através da corda (pela sola dos pés, se você estiver sentado em uma cadeira) e por todo o seu corpo. Continue pensando sobre isso até sentir a energia do cosmos fluindo através de você, entrando pela sua cabeça, passando por todo o seu corpo até os pés, e canalizando através da sua “corda âncora”

para a terra. Sinta as duas correntes fluindo em ambas as direções e misturando-se harmoniosamente em seu corpo.

Esta meditação mantém você equilibrado entre a energia cósmica do devaneio, da fantasia e da imaginação, e a energia terrestre estável do plano físico; um equilíbrio que aumentará a sua sensação de bem-estar e o seu poder de evocação.



Para abrir os centros de energia

É uma meditação para curar e purificar seu corpo e fazer sua energia fluir. É excelente para fazer de manhã ao acordar, ao iniciar qualquer meditação ou sempre que quiser relaxar e clarear a mente:

Deite-se de costas, com os braços estendidos ao lado do corpo ou com as mãos cruzadas sobre a barriga. Feche os olhos, relaxe e respire lenta, profunda e suavemente. Imagine que você vê uma esfera brilhante de raios dourados coroando sua cabeça. Respire profunda e lentamente cinco vezes, mantendo a atenção na esfera, sentindo-a irradiar luz de sua cabeça. Em seguida, deixe sua atenção se voltar para o pescoço por

um momento e imagine que outra esfera irradia de sua garganta. Respire cinco vezes com sua atenção nesta esfera.

Agora mova sua atenção para o peito e, novamente, imagine a esfera de luz difundindo energia nele. Respire mais cinco vezes sentindo a energia se expandir cada vez mais.

Em seguida, concentre sua atenção no plexo solar e visualize a esfera de luz abrangendo todo o tronco. Respire lentamente cinco vezes.

Agora visualize a luz brilhando em sua região pélvica. Respire mais cinco vezes sentindo a energia da luz irradiar e expandir.

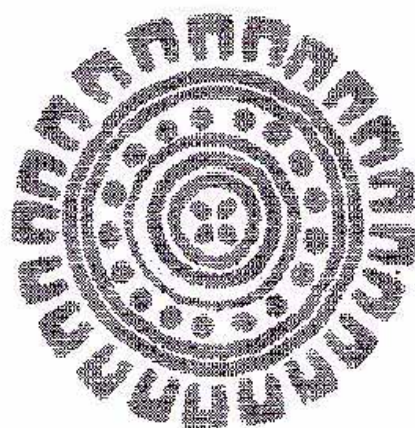
Finalmente, imagine a esfera de luz brilhante ao redor de seus pés e respire mais cinco vezes.

Agora concentre-se nas seis esferas e veja todas brilharem ao mesmo tempo, como se todo o seu corpo fosse um baú cheio de joias que emitiam energia.

Respire profundamente e, a cada expiração, imagine a energia fluindo pelo lado esquerdo do corpo, dos pés até a cabeça, e a cada inspiração, imagine-a fluindo pelo lado direito do corpo, da cabeça aos pés. Faça isso três vezes.

Em seguida, visualize a corrente de energia saindo de sua cabeça, passando pelo centro do corpo e alcançando os pés enquanto você expira lentamente o ar. E, a cada inspiração, sinta a corrente voltando à sua cabeça. Circule o fluxo nessa direção três vezes.

Então, imagine que a energia está concentrada em seus pés e deixe-a fluir lentamente para cima, através do centro do seu corpo, dos pés até a cabeça, estendendo-se a partir dela como uma fonte de luz e depois fluindo de volta para fora do seu corpo, para os pés. Repita quantas vezes quiser. Ao terminar esta meditação, você se sentirá profundamente relaxado, mas em êxtase e cheio de energia.



Criando seu santuário

Uma das primeiras coisas que você deve fazer ao começar com a visualização criativa é criar um santuário dentro de você, um lugar totalmente pessoal onde você possa ir sempre que quiser. Deve ser um local que lhe pareça ideal para relaxar, para ficar calmo, sem que ninguém o incomode e que possa criar à medida dos seus desejos.

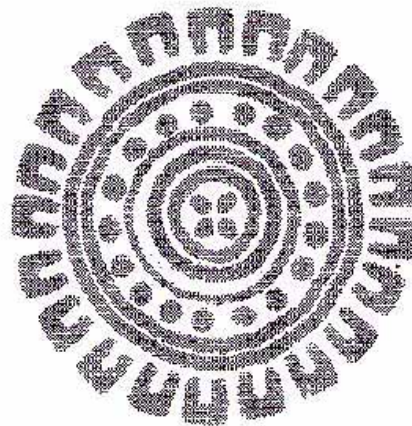
Fique confortável, feche os olhos e relaxe. Imagine-se em um belo ambiente natural. Pode ser qualquer lugar que lhe agrade: um prado, o topo de uma montanha, uma floresta ou uma praia. Pode até estar no fundo do mar ou em outro planeta. Mas onde quer que esteja, você deve se sentir confortável e deve ser um lugar agradável e tranquilo para você. Explore esse ambiente, prestando atenção aos detalhes visuais, sons e cheiros, e a quaisquer sentimentos ou impressões que ele produza.

Agora, faça o que quiser para deixá-lo mais aconchegante e confortável. Talvez você queira construir ali uma casa ou abrigo, ou talvez apenas cercar toda a área com uma luz resplandecente que lhe dê proteção e segurança; ou crie coisas e arrume-as da

melhor forma para aproveitá-las, ou faça algum tipo de ritual para consagrar o local como seu santuário.

A partir de então esse será o seu santuário interior, ao qual você poderá retornar quando quiser, bastando fechar os olhos e desejar. Você sempre achará saudável e relaxante estar ali, porque é também um lugar que tem um poder especial sobre você e no qual você pode penetrar sempre que fizer uma visualização criativa.

Você notará que seu santuário muda espontaneamente de tempos em tempos, ou que deseja introduzir reformas ou acréscimos. Você pode ser muito criativo em seu santuário e também se divertir. A única coisa que deve ter sempre em mente é que deve reunir as características essenciais para ser um local tranquilo e sossegado, onde se sinta absolutamente seguro.



Para conhecer seu guia

Cada um de nós tem dentro de si toda a sabedoria e conhecimento de que precisamos, e podemos usá-los através da nossa mente intuitiva, que é o nosso elo com a mente universal. No entanto, às vezes pode ser difícil conectarmo-nos com a nossa sabedoria superior. Uma das melhores maneiras de fazer isso é entrar em contato com nosso guia interior e conhecê-lo profundamente.

O guia interior é conhecido por nomes muito diversos, como conselheiro, guia espiritual, amigo imaginário ou professor. É como uma parte superior de nós mesmos, que pode nos ser revelada de muitas maneiras diferentes, mas que geralmente vem na forma de uma pessoa ou ser com quem conversamos ou nos relacionamos como um amigo sábio e afetuoso.

Abaixo transcrevo um exercício para ajudá-lo a encontrar seu guia espiritual. Se quiser, você pode pedir a um amigo que leia para você enquanto você faz a meditação. E se preferir, leia tudo você mesmo e depois feche os olhos e faça.

Feche os olhos e relaxe profundamente. Vá para o seu santuário interior e passe alguns minutos lá, relaxando e se orientando. Então imagine que dentro do seu santuário você está diante de um caminho que se estreita até desaparecer na distância. Comece a caminhar por ela e, à medida que avança, veja como ao longe uma forma começa a se aproximar, irradiando uma luz clara e brilhante. À medida que a distância diminui, comece a distinguir se é homem ou mulher, qual é a aparência da pessoa em questão, quantos anos ela tem e como está vestida. Quanto mais perto você estiver, mais detalhes poderá distinguir sobre seu rosto e aparência geral.

Cumprimente esse ser quando o encontrar e pergunte qual é o seu nome. Aceite o primeiro nome que vier à mente, não importa qual seja.

Em seguida, mostre ao seu guia o santuário e caminhem juntos como se estivessem explorando-o. Seu guia pode descobrir coisas que você nunca notou antes. Também pode acontecer que o simples fato de estarem juntos seja suficiente para vocês dois.

Pergunte ao seu guia se há algo que ele gostaria de lhe dizer ou se gostaria de lhe dar algum conselho naquele momento. Se desejar, você pode fazer algumas perguntas específicas. Você pode obter respostas imediatas, mas se não, não desanime, porque de alguma forma as respostas chegarão até você mais tarde.

Quando sentir que a experiência de estar junto está completa, agradeça ao seu guia e expresse sua estima, e peça-lhe que o encontre novamente no santuário.

Agora abra os olhos e volte para o mundo exterior.

Cada pessoa vivencia o encontro com seu guia de uma forma muito diferente e, portanto, é difícil generalizar. Basicamente, o importante é que a experiência seja agradável para você. Caso contrário, seja criativo e faça as alterações que achar necessárias para sua satisfação.

Se você não conseguiu perceber seu guia com clareza e clareza, não se preocupe. Às vezes, eles se manifestam como um brilho luminoso ou como uma figura irreconhecível e embaçada. O importante é que você sinta o seu poder, a sua presença e o seu amor.

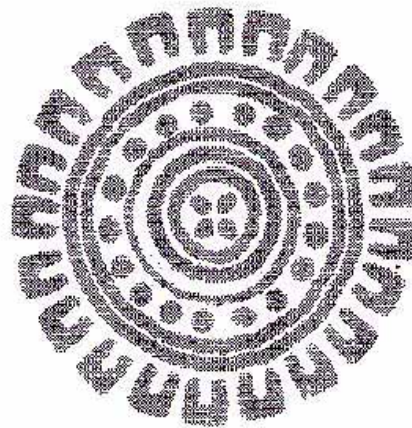
Se lhe for apresentado um guia na forma de alguém que você conhece, não há problema, a menos que você não se sinta muito bem com essa pessoa. Nesse caso, repita o exercício e peça que seu guia se apresente de uma forma que seja confortável e agradável para você interagir.

Não se surpreenda se suas orientações parecerem de alguma forma excêntricas e incomuns, porque a forma como elas nos são mostradas vem de nossa própria

mente criativa, que é ilimitada. Assim, por exemplo, um guia pode ter um senso de humor surpreendente e incomum, um nome exótico ou um amor especial pela gesticulação. Às vezes, eles não usam palavras para se comunicar conosco, mas sim a transmissão direta de impressões e intuições.

Também pode acontecer que o seu guia mude de forma e até de nome; ou ser o mesmo por anos. Também pode acontecer que você tenha mais de um guia ao mesmo tempo.

Seu guia estará sempre disponível para você recorrer sempre que quiser ou precisar de mais orientação, sabedoria, conhecimento, apoio, inspiração criativa, amor ou companheirismo. Muitas pessoas que estabeleceram um relacionamento com seu guia encontram-no diariamente em suas meditações.



A técnica da bolha rosa

Esta meditação é tão simples quanto maravilhosamente eficaz.

Faça o seguinte:

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos e respire lenta, profunda e naturalmente. Relaxe cada vez mais profundamente.

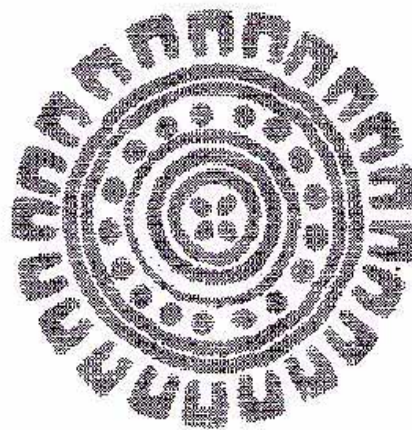
Imagine algo que você gostaria de manifestar.

Suponha que isso já aconteceu e desenhe-o em sua mente da forma mais clara possível.

Então, mentalmente, envolva sua fantasia com uma bolha cor de rosa e coloque seu objetivo dentro da bolha. A cor rosa é a cor associada ao coração, e se as vibrações dessa cor envolverem tudo o que for visualizado, ela lhe trará apenas aquilo que está em perfeita harmonia com o seu ser.

O terceiro passo é desapegar-se da bolha e imaginá-la flutuando no Universo, mas ainda contendo o objetivo visualizado. Isso significa que ele é “liberado” emocionalmente para que fique livre e flutue no Universo atraindo e concentrando energia para torná-lo realidade.

Não há necessidade de fazer mais nada.



Meditações de cura

A seguir apresento algumas técnicas que podem ser muito eficazes na cura de nós mesmos e de outras pessoas.

Para nos curarmos

Esta meditação pode nos ajudar a descobrir a causa subjacente de uma doença e começar a nos libertar dela até estarmos completamente curados.

Sente-se ou deite-se. Respire e relaxe profundamente. Comece com os dedos dos pés e vá subindo, concentrando sua atenção em cada parte do corpo, ordenando que ele relaxe e libere toda a tensão. Sinta todas as tensões se dissolverem e se afastarem de você.

Se desejar, faça a meditação específica para abrir os centros de energia e fazê-la fluir de verdade.

Imagine agora que uma luz dourada de energia curativa envolve seu corpo e sinta-a, perceba seu toque, desfrute-a.

Se houver uma parte específica do seu corpo que passou por doença ou dor, pergunte a essa parte do corpo se ela tem uma mensagem para você. Pergunte se há algo que você precisa entender ou fazer, seja agora ou na sua vida em geral. Fique relaxado por alguns minutos e observe se palavras, imagens ou sentimentos vêm até você em resposta às suas perguntas.

Se você receber uma resposta, faça o possível para entendê-la e segui-la. Se não conseguir, continue com o processo de meditação. É provável que esta resposta chegue até você mais tarde, e talvez de uma forma diferente da que você esperava.

Em seguida, envie energia especialmente amorosa e curativa para qualquer parte de você que precise dela e veja ou sinta-a curada. Você pode pedir ao seu guia, ao seu professor ou ao seu curador que o ajude a alcançar a cura, evocando a presença deles.

Veja o problema se dissolvendo e liberando energia ou manifestando sua solução da maneira que lhe parecer melhor.

Então, veja-se em perfeito estado, radiante de saúde. Visualize-se em diferentes situações sentindo-se perfeitamente, ativo e saudável. Veja-se com uma beleza divina e radiante.

Afirmações que você pode fazer:

Estou me amando e me curando em todos os níveis: espiritual, mental, emocional e físico.

Posso satisfazer minhas necessidades sem ficar doente.

Estou aprendendo a cuidar bem de mim.

Eu mereço ser saudável e me sentir bem.

Sentir-se bem é algo natural.

Já superei todas as formas de doença. Sinto-me liberado e saudável.

Estou cheio de saúde e energia.

Eu amo e aceito meu corpo totalmente.

Eu sou bom para meu corpo e meu corpo é bom para mim.

Estou enérgico e cheio de vitalidade.

Meu corpo está equilibrado, em perfeita harmonia com o Universo.

Agradeço pela minha crescente vitalidade, beleza e saúde.

A partir de agora, sempre que fizer esta meditação, imagine-se com boa saúde, banhado por uma luz dourada de cura que o envolve.

Para curar os outros

Esta meditação deve ser feita sozinho, e não na presença da outra pessoa que você deseja curar. Você pode escolher se conta ou não para essa pessoa, dependendo de como ela aceitará aquela ideia de acordo com sua personalidade.

Aqui está o que você deve fazer:

Relaxe profundamente e faça todos os preparativos para entrar em um estado de espírito profundo e sereno. Pense em você como um canal claro através do qual flui a energia curativa do Universo. Esta energia não vem de você pessoalmente, mas de uma fonte superior e você é o meio para canalizá-la e direcioná-la.

Em seguida, visualize a pessoa em questão da forma mais clara possível. Pergunte a ela se há algo especial que ela gostaria que você fizesse por ela em sua meditação. Nesse caso, faça o seu melhor se achar que é certo para você. Se você sentir necessidade de curar uma parte específica do seu corpo ou um problema específico, faça-o. Veja todos os problemas desaparecerem, tudo sara e funciona perfeitamente.

Então, imagine aquela pessoa banhada em luz dourada de cura, radiante de saúde e felicidade. Fale com ele diretamente (com pensamento). Lembre-a de que ela é na verdade um ser divino e perfeito e que nenhuma doença ou enfermidade deve ter qualquer poder sobre ela. Diga a ele que você o ajudará a ser completamente feliz e saudável e que continuará transmitindo sua energia e apoio amoroso.

Quando você achar que terminou, abra os olhos e retorne ao mundo exterior sentindo-se limpo, confortado, saudável e revitalizado.

De agora em diante, sempre veja essa pessoa em suas meditações com perfeita saúde. Não dê mais poder ou energia mental à doença. Basta ver aquela pessoa completamente curada.

Enviar energia para outra pessoa não precisa fazer você se sentir exausto, pois não é a sua energia pessoal que você está enviando, mas a força vital do Universo canalizada através de você. Se você sentir que está perdendo o fôlego, é provável que a carga emocional seja tão alta que você esteja se esforçando demais. Nesse caso, pode ajudar imaginar que você está deixando a cura dessa pessoa nas mãos do poder

superior do Universo e afirmar que tudo o que acontecer será para seu benefício. Lembre-se de que nem sempre sabemos de antemão qual é o bem mais precioso para nós ou para os outros.

Cura em grupo

Quando realizadas em grupo, as curas são muito eficazes.

Se a pessoa a ser curada estiver presente, por exemplo, em uma sala, faça com que ela se deite no centro ou sente-se em uma cadeira (o que for mais confortável) e todos os demais se sentem em círculo ao seu redor.

Todos devem fechar os olhos, ficar em silêncio e relaxar profundamente, e então começar a imaginar que estão transmitindo energia curativa para a pessoa que está no centro. Lembre-se que é a energia curativa do Universo que flui através dos presentes. Veja aquela pessoa rodeada de luz dourada, sentindo-se bem e com perfeita saúde.

Se desejarem, todos podem levantar as mãos, com as palmas voltadas para a pessoa que está no centro, e sentir como a energia flui em direção a eles através das mãos de todos os presentes.

Tem um poder especial para todos cantarem "OM" por alguns minutos enquanto a cura está sendo feita, porque adiciona a vibração curativa do som a todo o processo. Cantar "OM" consiste em entoar esta sílaba com grande ressonância e solenidade, soletrando-a assim: oomm, o mais sustentado que puder e repetindo sem parar. Se cantar esta música é especialmente difícil para os presentes, ela pode ser dispensada sem o menor problema.

Caso a pessoa não esteja presente na sala, informe a todos o seu nome e a cidade onde se encontra e depois proceda como se estivesse lá, pois o poder da energia curativa não é afetado em nada pela distância. Tenho visto tanto curas

milagrosas realizadas por grupos de outras cidades, como também na presença do doente.

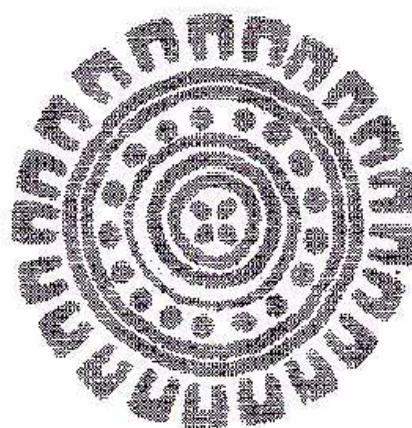
Meditação de cura para a dor

Vejamos uma técnica de meditação que você pode experimentar com uma pessoa que está com dor de cabeça ou qualquer outra dor:

Faça-o deitar-se, fechar os olhos e relaxar profundamente. Mantenha o foco em sua própria respiração e, por um tempo, respire lenta, profunda e naturalmente. Faça-a contar lentamente de dez a um, para que ela sinta que está caindo em um estado mais profundo e relaxado enquanto conta.

Quando ela estiver completamente relaxada, diga-lhe para imaginar ou pensar em uma cor viva, uma cor que ela goste (a primeira que vier à mente). Diga-lhe para imaginá-lo como uma esfera de luz brilhante com cerca de quinze centímetros de diâmetro. Depois, diga-lhe para imaginar a esfera ficando cada vez maior até preencher completamente o seu próprio campo de visão em pensamento. Feito isso, diga-lhe para imaginar a esfera se contraindo, ficando cada vez menor até retornar ao tamanho original. Depois peça-lhe que o imagine ficando ainda menor, até não ter mais do que alguns centímetros, e continuando a encolher até desaparecer completamente.

Em seguida, consulte o exercício de visualização e faça a pessoa imaginar que a dor é a cor.



Invocações

Nvoke significa "ligar" ou "pedir ajuda". A invocação usada na meditação é uma técnica com a qual você pode fazer com que qualquer tipo de energia chegue até você.

Feche os olhos e relaxe profundamente. Faça algum tipo de meditação introdutória, como estabelecer o fluxo de energia, abrir os centros de energia ou simplesmente ir ao seu santuário, relaxar e respirar profundamente por um tempo.

Quando você se sentir relaxado e energizado, diga a si mesmo silenciosamente, mas com firmeza e clareza: "Eu invoco o amor". Sinta a energia do amor chegando até você, ou emergindo de algum lugar dentro de você, preenchendo-o e irradiando-se de sua pessoa. Fique por alguns minutos vivenciando plenamente essa sensação.

Então, se desejar, direcione-o para qualquer objetivo específico por meio de visualização e afirmação.

Você pode usar o poder da invocação para atrair para si qualquer qualidade ou energia que queira ou precise:

Força

Sabedoria
Serenidade
Compaixão
Doçura
Querido
Clareza
Inteligência
Criatividade
Poder de cura ...

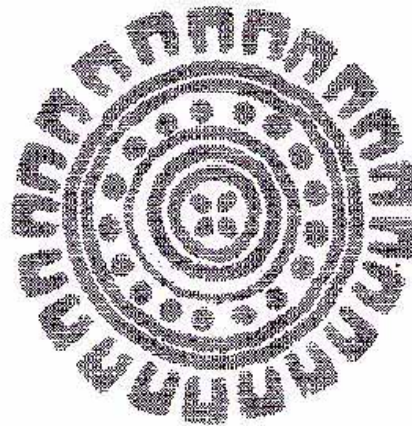
Diga a si mesmo com muita firmeza e clareza que essa qualidade ou energia está fluindo para você.

Outra excelente forma de usar o poder da invocação é invocar o espírito ou a essência de uma pessoa específica que possua as qualidades que você deseja. Se você apelar para professores como Buda, Cristo ou Maria, estará invocando as qualidades universais que essas pessoas simbolizam e que também são encontradas dentro de nós. Assim, por exemplo, se você invocar Cristo para influenciá-lo e através de você, você também estará invocando poderosamente sua própria capacidade de amor, compaixão, dons de cura e capacidade de perdoar.

Se houver um professor, herói ou conselheiro com quem você se sinta especialmente identificado, invoque-o sempre que sentir necessidade de que suas qualidades se manifestem em você.

Este tipo de meditação funciona muito bem quando se trata de promover uma habilidade ou talento específico que você deseja cultivar. Assim, por exemplo, se você estuda música ou pintura, recorra a algum dos grandes mestres que você mais admira em suas respectivas áreas. Imagine-o encorajando-o e ajudando-o, e sinta sua energia

e seu gênio criativo fluindo através de você. Não é necessário imaginá-lo com os problemas e fragilidades que poderia ter. Invoque-o apenas *em seu aspecto mais elevado* . Graças a esta meditação você poderá obter resultados surpreendentes.



Maneiras de usar afirmações

Existem muitas maneiras de usar as afirmações de uma forma poderosa e eficaz para ter uma perspectiva mais criativa e positiva e ajudá-lo a atingir objetivos específicos.

Lembre-se de que é importante estar *relaxado* ao fazer afirmações. Mas não se apegue muito em correr atrás de resultados. Tenha em mente que você já é tudo que precisa. Tudo o que vier em adição será como mel em flocos.

durante as meditações

1. Exprese suas afirmações silenciosamente, enquanto medita ou relaxa profundamente, de preferência antes de dormir ou assim que acordar.

Afirmações orais

1. Diga-as em silêncio ou em voz alta sempre que pensar nelas ao longo do dia e especialmente enquanto dirige, faz tarefas domésticas ou outras tarefas rotineiras.

2. Diga-as em voz alta quando você se olhar no espelho. Isso é altamente aconselhável quando se trata de melhorar a autoestima e o amor próprio. Olhe-se nos olhos e afirme sua beleza, seu valor e seu merecimento de ser amado. Se você se sentir desconfortável fazendo isso, espere até conseguir quebrar as barreiras que causam seu desconforto e ser capaz de olhar para si mesmo e se amar. É possível que ao fazer isso você experimente uma emoção especial que acaba se dissipando.

3. Grave suas afirmações em fita e ouça-as enquanto faz as tarefas domésticas, enquanto dirige, etc. Use seu próprio nome e tente se expressar em primeira, segunda e terceira pessoas. Por exemplo: “Eu, Shakti, estou sempre profundamente relaxado e centrado”, “Shakti, você está sempre profundamente relaxado e centrado” e “Shakti está sempre relaxado e centrado”. Você também pode gravar um texto curto, com cerca de três ou quatro parágrafos, descrevendo uma visualização específica. Isso também pode ser feito em primeira, segunda e terceira pessoas.

Afirmações escritas

1. Escolha uma afirmação específica e escreva-a de dez a vinte vezes seguidas, *pensando realmente* em cada palavra que escrever. Você pode modificar a declaração ao transcrevê-la se pensar em outra maneira de expressá-la melhor. É uma das técnicas mais poderosas que já experimentei e é muito fácil de colocar em prática. Na quarta parte deste livro dedico um capítulo a isso.

2. Escreva ou digite afirmações e publique-as em vários lugares da casa ou no trabalho como lembretes. Você pode colá-los na geladeira, no telefone, no espelho, na mesa do escritório, na cabeceira da cama ou na mesa da sala de jantar.

Declarações feitas na empresa

1. Se você tem um amigo que também deseja praticar afirmações, vocês podem fazê-las juntos de maneira muito eficaz. Sentem-se frente a frente, olhem-se nos olhos e se revezem dizendo afirmações um ao outro e aceitando-as.

DAVID: Linda, você é linda, amorosa e criativa .

LINDA: Sim, eu sei!

Repita isso dez a quinze vezes da mesma maneira e depois troque os papéis, de modo que Linda seja quem afirme David e ele aceite a afirmação. Então, faça isso em primeira pessoa.

DAVID: Eu, David, sou bonito, amoroso e criativo .

LINDA: Sim, claro que está .

Repita várias vezes.

Certifique-se de dizer suas declarações de forma honesta e significativa, mesmo que pareça um pouco bobo no início. É uma oportunidade maravilhosa de deixar nosso amor e apoio fluir para outra pessoa e realmente ajudá-la a transformar seus autoconceitos negativos em positivos.

É praticamente certo que depois de fazerem isso juntos vocês experimentarão a sensação de um profundo relacionamento amoroso entre vocês...

2. De uma forma mais casual, você também pode pedir a seus amigos que façam declarações desse tipo para você com frequência. Então, por exemplo, se você quiser afirmar que está aprendendo com mais facilidade, pode pedir a um bom amigo que lhe diga com frequência: “ *Jeannie, hoje em dia você fala e se expressa muito bem* ”.

Faça um jogo fazendo isso e você achará útil. Automaticamente tendemos a atribuir muita importância ao que nossos amigos nos dizem, para o bem ou para o mal. Nossa mente tende a aceitar o que os outros dizem sobre nós. Portanto, receber apoio fortemente positivo de nossos amigos na forma de afirmações é realmente útil.

3. Comece a incluir afirmações em sua conversa, fazendo afirmações fortes sobre coisas e pessoas (sem se excluir) que deseja ver de uma forma mais positiva. É incrível como mudanças dramáticas podem ocorrer em sua vida apenas por começar a falar conscientemente de forma mais positiva nas conversas cotidianas.

Um aviso: não use essa técnica de uma forma que faça você se sentir em desacordo com seus verdadeiros sentimentos. Não use quando estiver chateado ou pessimista, pois isso equivaleria a se reprimir. Use-o em momentos construtivos, para ajudá-lo a mudar as estruturas de sua conversa interna negativa e conceitos subjacentes.

afirmar cantando

1. Faça questão de aprender músicas que afirmem a realidade que você gostaria de criar para si mesmo. Ouça-os e cante-os com frequência. Uma parte da nossa consciência atual se formou através da música popular, criando uma realidade que nos faz sentir dependentes e desamparados em relação aos nossos amores, pois sem eles morreríamos, questionaríamos se valeria a pena continuar vivendo sem "ter" uma determinada pessoa, e tantos outros assuntos.

2. Componha suas próprias músicas, ou simplesmente refrões, usando as afirmações que deseja manifestar em nível real.

Mais afirmações

Para nos aceitarmos como somos:

Eu me aceito completamente aqui e agora.

Eu me amo totalmente do jeito que sou e estou cada vez melhor.

Aceito todos os meus sentimentos como parte de mim.

Não importa o que eu sinta, sou linda e digna de ser amada.

Estou disposto a experimentar todos os meus sentimentos.

É bom que eu expresse meus sentimentos. Eu me autorizo a expressar meus sentimentos.

Quando expresso meus sentimentos, eu me amo.

Para se sentir bem:

Acho muito bom curtir e me divertir, e eu faço isso!

Gosto de fazer coisas que me fazem sentir bem.

Estou sempre profundamente relaxado e centrado.

Sinto neste momento grande serenidade e paz interior.

Sinto-me feliz por ter nascido e gosto de viver.

Para relacionamentos:

Eu me amo e naturalmente atraio relacionamentos amorosos para minha vida.

Sou forte e amoroso em meus relacionamentos.

Eu mereço amor e prazer sexual.

Estou pronto para aceitar um relacionamento pleno e feliz.

Sinto-me disposto a cultivar todos os meus relacionamentos.

Quanto mais eu me amo, mais eu amo X.

Eu amo X e X me ama.

Todas as dificuldades entre X e eu estão sendo resolvidas. Temos um relacionamento maravilhoso.

O amor divino me penetra neste momento para criar um relacionamento perfeito com X.

Agora consigo atrair o tipo de relacionamento que desejo.

Agora sou divinamente irresistível para meu companheiro perfeito.

Para se abrir à criatividade:

Agora sou um canal aberto para energia criativa.

Inspiração e ideias criativas vêm até mim diariamente.

Eu sou o criador da minha vida.

Agora estou criando minha vida do jeito que quero.

Afirmações para orientação e amor divinos:

O amor divino faz o seu trabalho perfeito neste momento e nesta situação para o bem maior de todos.

O amor e a luz divinos estão agora se manifestando através de mim.

O amor divino vai adiante de mim e prepara o caminho.

Agora Deus me mostra o caminho.

Minha sabedoria interior está me guiando.

Estou sendo orientado para a solução perfeita para este problema.

A luz dentro de mim está fazendo milagres no meu corpo, na minha mente e nos meus negócios aqui e agora.

QUARTA

PARTE

TÉCNICAS ESPECIAIS

Se você quiser aprender os segredos

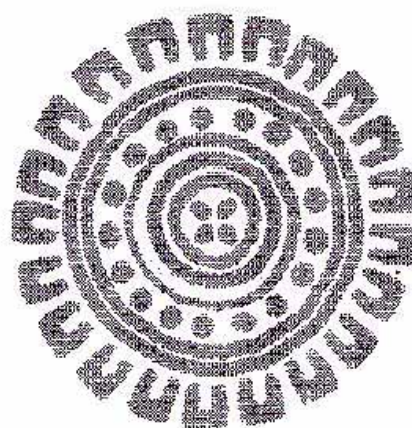
de bons relacionamentos,

veja apenas o divino nas pessoas

e nas coisas e deixe o resto com Deus.

J. ALLEN BOONE ,

em Laços com a vida .



Caderno de Visualização Criativa

É uma boa ideia começar um caderno que possa servir como uma apostila de visualização criativa. ^[4] . Nesta parte do livro incluo uma série de explicações e exercícios escritos que você pode ter interesse em fazer e transcrever em seu caderno. Você pode anotar afirmações que lhe ocorrem ou que você ouve para usar quando precisar delas. Existem muitas outras maneiras criativas de usar seu caderno, como anotar seus sonhos e fantasias, registrar seu progresso na visualização criativa, anotar ideias ou pensamentos espirituais, ou citações de livros ou músicas que sejam significativas para você, e desenhar e escrever. ... seus próprios poemas e canções que expressam a expansão de sua consciência.

Tenho um caderno onde anoto regularmente meus objetivos, afirmações, situações ideais, mapas do tesouro, etc. E descobri que é um instrumento valioso na transformação da minha vida.

Aqui estão algumas sugestões para você começar com seu notebook:

1. *Afirmações* : Escreva suas afirmações favoritas. Você pode incluí-los todos na mesma página ou cabeçalho de página com cada um, com margens decorativas e desenhos, para que cada vez que você veja algo bonito enquanto para para meditar sobre eles.

2. *Maneiras de fluir para os outros* : Faça uma lista de todas as maneiras pelas quais você pode fluir sua energia para o mundo e para todos ao seu redor, tanto em geral quanto especificamente. Inclua meios para fluir para eles dinheiro, tempo, carinho, estima, energia física, amizade, carinhos, bem como seu talento e habilidade. Adicione novos aspectos a esta lista sempre que algo lhe ocorrer.

3. *Lista de sucessos* : Faça uma lista de tudo em que você acha que teve sucesso ou já teve sucesso na vida, incluindo todos os aspectos da sua vida e não apenas o trabalho. Anote tudo o que é importante para você, mesmo que não seja importante para os outros. Adicione coisas à medida que você se lembra delas ou alcance novos sucessos. O objetivo desta lista é lembrá-lo de sua própria capacidade, pois isso lhe dará novas energias para alcançar novos sucessos.

4. *Lista de Gratidão* : Faça uma lista de tudo pelo que você se sente especialmente grato ou que é caro em sua vida. Fazer esta lista e acrescentá-la pode realmente abrir o seu coração e a sua consciência ao reconhecimento de tantos bens e bênçãos que desfrutamos em nossas vidas, e que muitas vezes tomamos como garantidos, sem parar para apreciá-los demais. Isto aumentará a sua consciência de prosperidade e abundância em todos os níveis e, conseqüentemente, a sua capacidade de aumentá-las.

5. *Lista de autoestima* : Faça uma lista de todas as coisas que você gosta em você, todas as suas qualidades. Isto não é uma “exaltação do ego”. Quanto melhor você se sentir consigo mesmo e quanto mais reconhecer suas maravilhosas

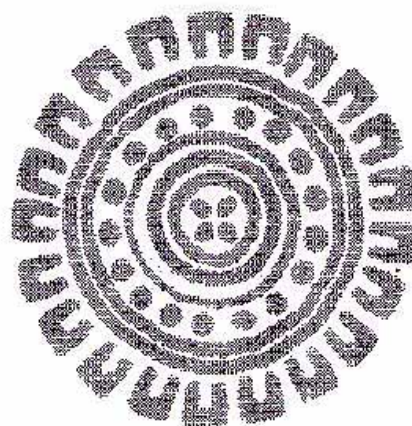
qualidades, mais feliz e amoroso você será, mais sua energia criativa fluirá e maior será sua contribuição para o mundo.

6. *Lista de Satisfação Pessoal* : Escreva tudo o que você considera bom em si mesmo, coisas boas que você pode fazer por si mesmo, coisas que são para seu próprio prazer e satisfação. Podem ser coisas grandes ou pequenas, mas pense em algumas coisas que você pode fazer facilmente todos os dias e faça-as. Isso aumentará sua sensação de bem-estar e satisfação na vida, o que, por sua vez, o ajudará a se colocar em um âmbito mais amplo para criar sua vida.

7. *Lista de cura e assistência* : Escreva os nomes de pessoas conhecidas que precisam de cura de alguma coisa, ou de apoio e assistência especial. Escreva afirmações específicas com elas em mente. Cada vez que você lê seu caderno, você terá um pouco de energia.

8. *Fantasias e ideias criativas* : Anote todas as suas ideias, planos, sonhos para o futuro ou quaisquer outras ideias criativas que lhe ocorram, por mais remotas que pareçam, mesmo que tenha certeza de que nunca as realizará. Isso o ajudará a se libertar e a estimular sua imaginação e seu talento criativo natural.

Você pode achar difícil encontrar tempo em sua agenda de trabalho lotada para carregar seu notebook. Mas com apenas alguns minutos por dia ou uma ou duas horas por semana, você descobrirá que está fazendo tanta coisa em seu plano interior que muitas vezes parecerá que o tempo que você gasta é cem vezes mais valioso do que se você estivesse gastando. isso no plano externo.



Esclarecimento

Tentar usar a visualização criativa pode parecer bloqueado internamente, de modo que você fica retido em sua busca por bens superiores.

Um “bloqueio” é um lugar onde a energia permanece bloqueada (parada, sem fluir). Em geral, os bloqueios costumam ser causados originalmente por sentimentos reprimidos de medo, culpa, tristeza, autocrítica, ressentimento ou raiva, que fazem com que a pessoa fique tensa e se feche espiritualmente, emocionalmente, mentalmente e até fisicamente.

Na minha opinião, o que é necessário para lidar com um bloqueio é fazer com que a energia se mova e flua na área afetada. As chaves para conseguir isso são as seguintes:

1. A aceitação mental e emocional do que se sente (que a nível físico se manifesta no relaxamento e libertação de tensões).
2. Analise a questão com clareza, o que leva à compreensão da raiz do problema, que é sempre uma atitude ou crença limitante.

Portanto, ao nos depararmos com uma área da consciência na qual temos um bloqueio, devemos primeiro vivenciar (o mais plenamente possível) a emoção que está trancada nessa área, e fazê-lo com uma atitude de amor e aceitação. Dessa forma, conseguiremos que a energia bloqueada se mova, dando-nos a oportunidade de observar as atitudes ou crenças negativas subjacentes que foram a causa do problema. Vamos examiná-los claramente e deixá-los desaparecer por si próprios.

Embora ainda seja surpreendente, parece que o simples processo de entrelaçar crenças positivas e aceitar os sentimentos que elas despertam em você é o que faz o milagre. Quase invariavelmente, a dificuldade se dissolve e desaparece assim que você se compreende e se aceita. É muito mais simples do que você pode imaginar.

A chave é amar e aceitar-se “compassivamente” por abrigar uma crença negativa e, ao mesmo tempo, ver claramente que você está disposto a se libertar dela porque é limitante, corrosiva, autodestrutiva e incerta.

Existem algumas crenças profundamente enraizadas que são especialmente influentes e perturbadoras:

Não sou como deveria ser... Há algo negativo em mim... Não sirvo para nada e não mereço nada.

Cometi más ações (ou uma má ação) e mereço sofrer por isso (ser punido).

As pessoas (inclusive eu) são basicamente más, egoístas, cruéis, estúpidas, tolas e indignas de confiança.

O mundo é um lugar inseguro.

Não há o suficiente... (amor, dinheiro, bens de qualquer espécie) para todos e, portanto:

*Eu tenho que lutar para conseguir minha parte
qualquer*

é inútil; Eu nunca terei o que preciso

qualquer

Se eu tiver muito, alguém terá que ficar sem ele.

A vida é dor, sofrimento, cansaço. Não foi feito para diversão.

O amor é perigoso... Eles podem me machucar.

O poder é perigoso... Pode machucar alguém.

O dinheiro causa todos os males. O dinheiro corrompe.

O mundo não funciona e nunca funcionará. A cada dia fica pior.

O que posso eu fazer? Não posso mudar minha vida ou o mundo.

Ao ler essas ideias negativas, pare para considerar se há alguma que reflita algo que você tenha pressupostos subjacentes em seu sistema de valores e padrões emocionais.

Por mais deprimentes que possam parecer quando você os lê um após o outro, sem parar, a verdade é que todos nós em algum momento adotamos essas visões negativas da realidade, mesmo que apenas em pequeno grau.

Não é surpreendente que tenhamos incorporado estas ideias no nosso sentido de realidade, porque estão profundamente enraizadas no atual estágio de evolução do nosso mundo. Na verdade, o mundo tem sido governado por estas ideias, embora, felizmente, isto seja algo que está a mudar rapidamente.

O importante é alertarmos que nada mais são do que *crenças*, que não são verdades objetivas. Se por vezes parecem ser verdade quando olhamos para o nosso ambiente, é apenas por causa do grande número de pessoas que os apoiam e que agem de acordo com eles.

A coisa mais eficaz que você pode fazer (realmente eficaz) para mudar o mundo é mudar suas próprias crenças sobre a natureza da existência, das pessoas, da realidade, para algo mais positivo... e começar a agir de acordo.

Este livro fornecerá algumas ferramentas para conseguir isso.

Exercícios de esclarecimento

Se você estiver tendo problemas para alcançar uma meta ou sentir resistência dentro de si para alcançá-la, tente este exercício:

1. Pegue um pedaço de papel e escreva este título: "A razão pela qual não consigo o que quero é..." Em seguida, comece uma lista de tudo que você puder imaginar para completar a frase. Não gaste muito tempo nisso, nem leve isso muito a sério. Limite-se a escrever rapidamente vinte ou trinta coisas que lhe vêm à mente, mesmo que pareçam bobas ou estúpidas. Qualquer uma dessas listas poderia começar algo assim:

A razão pela qual não consigo o que quero é...

Eu sou muito preguiçoso.

Eu não tenho muito dinheiro.

Não existe.

Já tentei antes e não tive sucesso.

Minha mãe me disse que eu não poderia.

Não quero.

É muito difícil.

Me da medo.

AX não gostaria disso.

É muito divertido.

E assim por diante.

2. *Tente o mesmo exercício, mas desta vez nomeie especificamente o que deseja. Por exemplo: “A razão pela qual não consigo um bom emprego é porque...” e prossiga daí.*

Em seguida, sente-se em silêncio por alguns minutos com sua lista e veja se alguma das frases que você escreveu parece verdadeira. Se você acha que está em algum grau ou nível, tente descobrir que tipo de limitações você impõe a si mesmo e ao seu mundo.

3. *Em seguida, escreva uma lista das atitudes mais negativas que você pode conceber em relação a si mesmo, às outras pessoas, aos seus relacionamentos em geral, ao mundo e à vida. Sente-se novamente com sua lista e tente descobrir se alguma dessas ideias tem poder emocional sobre você, em nível consciente ou inconsciente.*

Se em algum momento ao fazer estes exercícios você sentir uma emoção especial, não tente reprimi-la, mas vivencie-a plenamente, aceitando-a completamente. Essa emoção pode se manifestar como *um lampejo* de uma experiência passada ou como algo que seus pais ou professores costumavam lhe dizer e que de alguma forma programou sua visão do mundo.

4. *Quando você achar que terminou o exercício, principalmente se conseguiu detectar um ou mais conceitos negativos alojados dentro de você, rasgue e jogue fora todas as listas. Isso simboliza quão pouco poder eles realmente deveriam ter em suas vidas. Depois, sente-se calmamente, relaxe e faça algumas afirmações que substituam os conceitos que mais o limitam e restringem por outros mais positivos, mais construtivos e mais abertos.*

Vejamos alguns exemplos de declarações esclarecedoras:

Agora me liberto de todo o meu passado. É algo acabado e me sinto livre.

Agora faço desaparecer todos os conceitos negativos e limitantes. Eles não têm poder sobre mim.

Agora eu perdoo e libero todos que compõem a minha vida. Somos todos livres e felizes.

Não preciso tentar fazer com que outras pessoas gostem de mim. Posso ser querido e amado independentemente do que eu faça.

Agora me liberto de toda culpa acumulada, de todos os medos, ressentimentos, decepções e invejas. Sinto-me livre e limpo.

Todas as atitudes e imagens negativas que tenho sobre mim mesmo se dissolvem. Eu me amo e me aprecio.

Todas as barreiras que me impedem de me expressar plenamente e de aproveitar a vida estão caindo.

O mundo é lindo.

O Universo sempre fornece.

Mais exercícios de esclarecimento

1. *Perdão e libertação: Escreva em um pedaço de papel o nome de todas as pessoas que você acredita que, ao longo de sua vida, te trataram mal, te machucaram, te prejudicaram, ou por quem você sente ou nutriu ressentimento, raiva ou ressentimento. Ao lado do nome de cada pessoa escreva o que ela fez com você ou o motivo do seu ressentimento.*

Depois feche os olhos, relaxe e imagine e visualize todas essas pessoas, uma por uma. Converse um pouco com eles e explique que no passado você sentiu raiva ou ressentimento em relação a eles, mas agora está fazendo o possível para perdoá-los tudo e para dissolver e liberar qualquer energia bloqueada entre vocês. Abençoe-os e diga-lhes: “Eu te perdoo e te liberto. Siga seu caminho e seja feliz. Quando terminar, escreva: “Agora

eu perdoo e libero todos vocês” e jogue o papel fora como um ato simbólico para expressar sua libertação dessas experiências passadas.

Muitas pessoas vêem este processo de libertação e perdão como algo milagroso que as liberta imediatamente de velhos fardos e de ressentimentos e hostilidades acumulados. O mais maravilhoso é que as pessoas a quem você se refere, mesmo que nunca mais as veja, captarão o seu perdão no nível psíquico, o que também contribuirá para o esclarecimento de suas próprias vidas.

Pode acontecer que na primeira vez que você fizer este exercício você não sinta nenhum alívio ou libertação em relação a algumas pessoas (especialmente se forem seus pais, seu cônjuge ou qualquer outra pessoa muito importante em sua vida). Se você tem fortes cargas emocionais ou sentimentos profundos em relação a essas pessoas, talvez queira conversar com um terapeuta ou conselheiro, ou encontrar um ambiente seguro no qual possa expressar abertamente a raiva e a dor que sente. Não devemos nos forçar a perdoar até termos aceitado e expressado nossos sentimentos em relação a essas pessoas. Depois de fazermos isso, o perdão normalmente surgirá naturalmente. Continue praticando este exercício de vez em quando, continue abençoando e perdoando-os tanto quanto seu coração permitir, e você verá como seu ressentimento acabará se dissipando. E lembre-se que você faz isso para seu próprio benefício, para sua saúde e sua felicidade.

Muitas pessoas viram seus problemas físicos milagrosamente curados após seguirem esse método. Isso ocorre porque muitas condições físicas, como câncer e artrite, estão diretamente relacionadas ao acúmulo de raiva e ressentimento.

2. *Agora escreva o nome de todas as pessoas que, ao longo da sua vida, você pode ter magoado ou prejudicado e também escreva o que especificamente você fez a elas.*

Feche os olhos novamente, relaxe e imagine cada uma dessas pessoas. Conte-lhes o que você fez com eles e peça-lhes que o perdoem e abençoem. Então, imagine-os fazendo o que você pede.

Quando você achar que concluiu esse processo, escreva no final da página ou acima de tudo o que escreveu: "Eu me perdoo e me absolvo de toda culpa aqui e agora e para sempre". Depois rasgue o papel e jogue-o fora.

Última etapa do processo de esclarecimento

Procure nas arrecadações, nos armários, nas gavetas, na garagem, na cave e em todos os locais onde se acumulam "lixos" que não necessita e deite-os fora ou doe-os.

Esta ação concreta e vigorosa no nível físico simboliza aquelas que você empreendeu nos níveis mental, emocional e psíquico (livrar-se de lixo velho e inútil, deixar a energia fluir e colocar "a casa em ordem"). Isso fará com que você se sinta bem, especialmente se, ao fazer isso, você disser afirmações como:

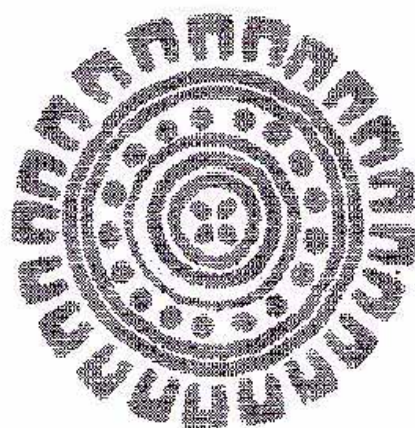
Quanto mais fluo para fora, mais espaço crio para que coisas positivas entrem em mim.

Gosto de dar e receber.

Ao limpar e organizar meu espaço físico, limpo e organizo minha vida em todos os sentidos.

Estou colocando ordem em minha vida, preparando-a para todo o bem que agora flui para mim.

Dou graças por tudo de bom que tenho e por tudo de bom que está por vir.



Afirmações escritas

A técnica que vou descrever introduziu, em muitas ocasiões, as mudanças mais espetaculares e rápidas em minha vida. É uma combinação perfeitamente coordenada entre o processo de esclarecimento e as declarações escritas. É uma técnica que adoro pela sua simplicidade e facilidade de aplicação, mas que atua a um nível muito profundo.

As afirmações escritas são uma técnica muito dinâmica porque a palavra escrita tem muito poder sobre nossas mentes. Lemos e escrevemos ao mesmo tempo e, portanto, é como uma dupla injeção de energia.

Vamos ver como proceder:

Escolha qualquer afirmação que queira enfatizar e escreva-a dez ou vinte vezes em um pedaço de papel. Use seu nome e tente escrever a frase em primeira, segunda e terceira pessoa. Por exemplo: «Eu, Juan, sou um talentoso cantor e compositor. Juan, você é um cantor e compositor talentoso. Juan é um talentoso cantor e compositor.

Não escreva essas frases mecanicamente. Pense realmente no significado do que você escreve. Observe se você sente alguma resistência, alguma dúvida ou pensamento negativo sobre o que está escrevendo. E se sim, mesmo que seja o mínimo, vire o papel do avesso e escreva o pensamento negativo no verso; a razão pela qual sua afirmação não pode ser verdadeira ou não pode acontecer. Então, por exemplo: "Não sou bom o suficiente. Eu sou muito velho. Isso não vai funcionar."

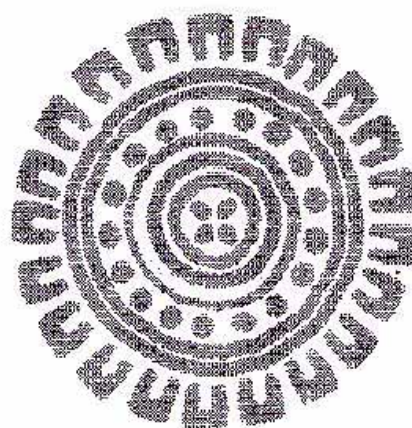
Depois de fazer o acima, reescreva a declaração.

Quando terminar, dê uma olhada no verso do papel. Se você for honesto consigo mesmo, poderá ver claramente os motivos que o impedem de ter o que deseja em cada caso específico.

Com tudo isso em mente, pense em afirmações que possam ajudá-lo a neutralizar essas crenças ou medos negativos e comece a escrever essas novas afirmações. Suponha, por exemplo, que uma de suas crenças negativas seja: "Não posso ter tanto sucesso quanto meu pai". Nesse caso, você poderia dizer: "Meu pai está orgulhoso e feliz com meu sucesso". Você também pode insistir em suas primeiras declarações se considerá-las eficazes ou modificá-las ligeiramente para torná-las mais precisas.

Continue com este exercício de afirmações escritas, fazendo-as uma ou duas vezes ao longo do dia durante vários dias. E quando você achar que tem uma compreensão clara de sua "programação negativa", pare de escrever as crenças negativas e apenas anote as afirmações positivas.

Minha experiência pessoal com esse método é que tudo o que afirmei se manifestou com uma rapidez surpreendente após a realização do processo de esclarecimento. E, em muitos casos, consegui obter informações valiosas sobre os meus próprios padrões de comportamento.



Definição de metas

Indiscutivelmente, a coisa mais complicada quando se trata de conseguir o que deseja na vida é o simples ato de alcançá-lo. É o mais difícil e, sem dúvida, o mais importante.

Ao longo da minha vida provei que isso é infalivelmente verdade. Sempre que tive uma intenção forte e clara de criar algo específico, ela manifestou-se quase imediatamente (às vezes algumas horas ou alguns dias depois de ter decidido claramente) e com muito pouco esforço da minha parte. Sinto isso como uma espécie de “clique” em minha consciência quando, de repente, minha convicção retumbante do que quero e a convicção igualmente intensa de que vou conseguir se unem. Às vezes é preciso muito tempo e energia para chegar a esse ponto de esclarecimento completo e, muitas vezes, esse “clique de clareza” foi precedido por sentimentos de confusão, desespero ou desesperança dos quais tive que me livrar. Portanto, não se preocupe... As horas mais sombrias são justamente aquelas que antecedem o amanhecer.

Para mim, o exemplo mais evidente disso é o processo de profunda reestruturação emocional que realizei na minha vida durante dez anos, até conseguir esclarecer a minha intenção de encontrar um companheiro para a vida toda. Embora achasse que estava pronto para isso, sabia que ainda precisava superar muitos medos profundos e sentimentos contraditórios. Quando reconheci conscientemente esses sentimentos e trabalhei para superar meus medos e velhos padrões emocionais, minha intenção ficou clara para mim. Três semanas depois, comecei a namorar o homem que agora é meu marido!

Descobrir o que você deseja na vida pode ser facilitado por um processo de definição de metas. Muitas vezes acho útil fazer exercícios com lápis e papel, que explicarei a seguir. Antes de discutir esses exercícios, ao praticar o estabelecimento de metas, é importante ter várias coisas em mente:

Lembre-se de que estabelecer metas *não significa* que você tenha que cumpri-las. Você pode alterá-los sempre que quiser ou considerar necessário.

Lembre-se também de que estabelecer metas *não significa* que você tenha que persegui-las por meio de esforço, luta ou teimosia. Isso não significa que você tenha que ceder à dependência emocional para alcançá-los. Pelo contrário, traçar metas pode te ajudar a passar a vida sem tantas preocupações, sem se esforçar tanto e se divertindo mais.

A essência da vida é o movimento e a criatividade, e os objetivos dão-lhe um foco e uma direção através dos quais canalizar a sua energia criativa natural, ajudando assim a dar-se aos outros e a dar uma contribuição positiva ao mundo, o que, ao mesmo tempo, é reforça a sua sensação de bem-estar e satisfação. As metas servem para ajudá-lo e apoiar seus objetivos mais verdadeiros.

As metas podem ser concebidas com o espírito de que a vida é um jogo prazeroso e que também pode ser muito gratificante. Você não deve levá-los muito a sério. Mas, ao mesmo tempo, você deve dar-lhes importância e peso suficientes para torná-los verdadeiramente valiosos para você.

É provável que apenas selecionando seus objetivos você descubra certas resistências emocionais em si mesmo. Você pode perceber isso de muitas maneiras diferentes, através da depressão, da desesperança ou da sensação de opressão ao tentar estabelecer metas. Você também pode sentir vontade de se distrair comendo, dormindo ou fazendo outra coisa. Essas reações emocionais (se ocorrerem com você) são indicativas da maneira como você tenta evitar o que deseja na vida. É importante seguir em frente e não se fechar à vivência desses sentimentos e reações, assumi-los e enfrentá-los com o método adequado. Fazer isso será muito útil.

Por outro lado, você achará todo o processo agradável, expansivo, divertido e esclarecedor. Confio que assim será.

Não torne o estabelecimento de metas muito complicado ou profundo. Comece com coisas simples e fáceis. Lembre-se de que você sempre terá tempo para mudar e modificar seus objetivos conforme avança.

Exercícios

1. *Sentar-se. Pegue um lápis e papel e anote os seguintes conceitos:*

Trabalho/carreira

Dinheiro

Tipo de vida/propriedades

Relações

expressão criativa

Viagem de lazer

Desenvolvimento pessoal/educação

Agora, tendo em mente a sua situação atual de vida, escreva em cada conceito coisas que você gostaria de ter, mudar ou melhorar num futuro próximo. Não pense muito. Basta anotar todas as ideias que vierem à mente e que tenham boas perspectivas.

O objetivo deste exercício é fazer com que você se deixe levar e pense sobre o que deseja nos diferentes aspectos da sua vida.

2. *Pegue outra folha de papel e escreva como título: "Se eu pudesse ser, fazer e ter tudo o que quero, minha vida poderia idealmente ser descrita assim:..."*

Em seguida, relacione os sete conceitos novamente e, abaixo de cada um deles, escreva um ou dois parágrafos (ou mais, se quiser) descrevendo sua situação ideal na vida, até onde você possa imaginar.

O objetivo deste exercício é projetar e colocar você além dos seus limites atuais. Portanto, deixe sua imaginação correr solta e conceda-se verdadeiramente tudo o que você gostaria de ter em algum momento.

Quando terminar, adicione mais um conceito: situação/meio ambiente mundial. Descreva o tipo de mudanças que você gostaria de ver no mundo durante a sua vida, se você tivesse o poder de mudar as coisas (paz mundial, pobreza, conscientização mútua e de nossa terra, escolas se tornando centros educacionais emocionantes, hospitais transformados em verdadeiros centros de saúde, etc.). Nesse sentido, você pode ser tão criativo quanto quiser e descobrirá que tem todo tipo de ideias interessantes nas quais nunca tinha pensado até então.

Agora, releia tudo e medite um pouco. Crie uma imagem mental de si mesmo em um mundo lindo e levando uma vida maravilhosa.

3. *Pegue outra folha de papel. Com base no que lhe parece mais importante em relação à situação ideal que você descreveu acima, faça uma lista dos dez ou doze*

objetivos que você considera mais importantes na sua vida naquele momento. Lembre-se de que você pode alterar e modificar esta lista a qualquer momento (você verá como fazer isso de vez em quando).

4. *Agora escreva: “Minhas metas para cinco anos” e faça uma lista das metas mais importantes que você gostaria de alcançar nos próximos cinco anos.*

É ótimo escrever seus objetivos em forma de afirmações, como algo que você já alcançou. Isso ajuda a ter uma ideia mais clara e definitiva. Por exemplo:

Atualmente possuo oito hectares no campo, com uma linda casa, um pomar, um riacho e muitos animais. Consegui ganhar uma vida confortável coordenando seminários e dando palestras para um público entusiasmado que me aprecia .

Ao escrever seus objetivos, certifique-se de anotar coisas que sejam verdadeiramente reais e significativas para você, coisas que você realmente deseja, e não o que você acha que deveria querer. Ninguém precisa ver sua lista de metas, a menos que você queira e, portanto, você pode ser totalmente honesto consigo mesmo.

5. *Repita o processo descrito acima em relação às suas metas para o ano corrente. Não se imponha demais. Se você tiver muitos no início, não deixe mais do que cinco ou seis mais importantes. Verifique se eles são consistentes com os objetivos previamente planejados para os próximos cinco anos. Ou seja, certifique-se de que eles estejam se movendo na mesma direção, de modo que, quando você atingir suas metas de um ano, você tenha dado um passo em direção às suas metas de cinco anos. Por exemplo, se uma das suas metas para os próximos cinco anos é ter seu próprio negócio, uma das suas metas para o ano em curso poderia ser arrecadar uma certa quantia de dinheiro ou conseguir um emprego em um negócio semelhante em quem pudesse adquirir o necessário. experiência.*

Anote agora suas metas para os próximos seis meses, para o próximo mês e para a próxima semana. E, novamente, tente mantê-los simples; os três ou quatro que lhe parecem mais importantes nos menores períodos de tempo. Seja realista sobre o que você gostaria de alcançar. Verifique novamente se eles são consistentes com seus outros objetivos de longo prazo.

Você pode achar difícil ser muito específico sobre o que o futuro lhe reserva e também pode sentir algum desconforto ao planejar sua vida. Porém, apenas ter um plano não obriga você a segui-lo. Na realidade, é lógico que isso mude consideravelmente. Este exercício tem como objetivo:

- a) Adquirir prática na definição de objetivos.
- b) Faça-o ver que algumas de suas fantasias podem se tornar realidade se você quiser.
- c) Faça contato verdadeiro com as diretrizes e propósitos mais importantes da sua vida.

É aconselhável que você anote os objetivos em seu caderno. E de vez em quando, cerca de uma vez por mês, ou sempre que lhe parecer útil, sente-se, pegue seu caderno e refaça alguns dos processos descritos, revisando e remodelando seus objetivos como achar melhor. Não se esqueça de datar suas anotações cada vez que as fizer e de colocá-las em ordem em seu caderno, pois é muito interessante e instrutivo olhar para trás e ver como estamos evoluindo.

Algumas regras gerais:

1. Para metas de curto prazo (uma semana ou um mês), não se engane e seja realista. Escolha coisas que você tem certeza de que conseguirá, a menos que se sinta especialmente motivado para resolver algo importante (o que também é altamente recomendado de vez em quando). Quanto mais longo for o seu objetivo,

mais imaginativo e expansivo você poderá ser, para que seus horizontes se expandam continuamente.

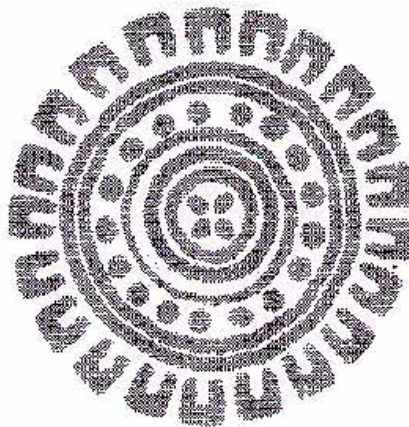
2. Ao perceber que não alcançou um de seus objetivos (o que inevitavelmente acontecerá), não se critique nem presuma que falhou. Simplesmente reconheça que você não atingiu esse objetivo e determine se ele ainda é válido para você. Ou seja, decida se quer tentar novamente ou desistir. É *extremamente* importante que vocês contemplem desta forma o que não foi alcançado. Caso contrário, eles podem se acumular no fundo da sua mente e fazer com que você sinta inconscientemente que “fracassou”, o que fará com que você tenda a evitar estabelecer metas.

3. Ao perceber que *alcançou* uma meta, mesmo que pequena, não deixe de se parabenizar por isso. Dê um tapinha nas costas e aproveite, pelo menos por um momento, o fato de ter conseguido. Muitas vezes alcançamos os nossos objetivos sem mal nos apercebermos ou sem gostarmos do facto de os termos alcançado.

4. Não pretenda fazer muito de uma vez. Estabeleça metas que sejam benéficas para você. E, se você se sentir sobrecarregado, confuso ou desanimado, simplifique. Você pode se concentrar em objetivos relacionados a um aspecto específico da sua vida, como conseguir um emprego ou iniciar um relacionamento. Em última análise, esse processo não tem outro propósito senão ajudá-lo a aproveitar mais a vida.

Se você traça muitas metas que acaba não alcançando, provavelmente é porque você definiu metas muito ambiciosas, irrealistas, são coisas que você realmente não quer e que, portanto, não tem sob seu controle. interno uma verdadeira intenção de alcançar. Proponha coisas que você realmente deseja e gosta.

As metas que você definiu devem fazer você se sentir *bem* (elevado, expansivo, satisfeito e motivado). Se não, encontre novos objetivos!



A situação ideal

A visualização criativa pode assumir a forma de imagens mentais, palavras faladas ou escritas, ou imagens físicas ou desenhos (veja a próxima seção sobre “mapas do tesouro”). Tudo o que contribui para a criação de um “filme” a ser reproduzido pelo Universo representa um auxílio no processo de visualização criativa.

O exercício a seguir o ajudará a traçar uma imagem clara por meio das palavras. A simples abordagem desse processo o ajudará a ver com mais clareza o que você realmente deseja e a torná-lo realidade. Pessoalmente, eu o uso para atingir todos os meus objetivos importantes.

Pense em uma meta que seja importante para você, a longo ou curto prazo.

Escreva esse objetivo da forma mais clara possível em uma única frase.

Escreva abaixo: "Situação ideal" e descreva-a exatamente como você gostaria que fosse quando seu objetivo fosse totalmente alcançado. Descreva essa situação no presente, como se já existisse, e com tantos detalhes quanto desejar.

Quando terminar, faça uma anotação na parte inferior:

"Isso ou algo melhor está agora se tornando realidade de forma satisfatória e harmoniosa para o bem maior de todos os afetados".

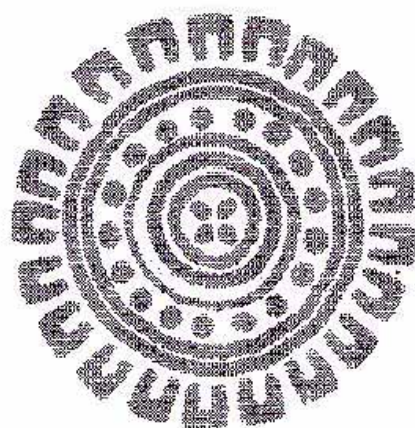
Em seguida, adicione quaisquer outras declarações que desejar e assine-as.

Em seguida, sente-se calmamente, relaxe, visualize sua situação ideal em estado meditativo e faça afirmações apropriadas.

Guarde a sua situação ideal no caderno e deixe-o na mesa, ao lado da cama ou pendurado na parede. Leia-o com frequência e faça alterações quando necessário. Evoque seu conteúdo durante os períodos de meditação.

Se um dia você perder seu caderno nas gavetas e acabar esquecendo dele, é muito provável que descubra que seus objetivos foram alcançados sem que você tenha gasto conscientemente o mínimo de energia.

Muitas vezes olhei para trás, para meus antigos objetivos, situações ideais e mapas do tesouro, e fiquei surpreso ao descobrir que coisas que eu havia esquecido completamente aconteceram magicamente em minha vida, quase exatamente como eram. um determinado momento.



mapas do tesouro

Fazer um “mapa do tesouro” é uma técnica tão eficaz quanto divertida.

Um mapa do tesouro é uma imagem física concreta da realidade que você deseja. É valioso porque constitui uma imagem especialmente nítida que pode atrair e concentrar energia no assunto. Funciona da mesma forma que o plano feito para erguer um edifício.

Você pode fazer o mapa do tesouro desenhando-o ou pintando-o, ou fazendo uma *colagem* feita a partir de fotografias e palavras recortadas de revistas, livros, cartões postais, conjuntos de cartas, etc. Não se preocupe se você não for um artista talentoso. Mapas do tesouro simples e infantis são tão eficazes quanto grandes obras de arte.

Basicamente, o mapa do tesouro deve representar você na sua situação ideal, com o seu objetivo totalmente alcançado.

Vejamos algumas diretrizes que ajudarão a tornar seus mapas do tesouro o mais eficazes possível:

1. Faça um mapa do tesouro para um único objetivo ou aspecto de sua vida, para ter certeza de incluir todos os itens sem complicar muito. Isso permite que sua mente se concentre de maneira mais clara e simples do que se você colocasse todos os seus objetivos em um único mapa do tesouro. Você pode fazer um para seus relacionamentos, outro para seu trabalho, um terceiro para seu desenvolvimento espiritual e assim por diante.

2. Você pode fazer no tamanho que quiser, dependendo se deseja incluí-lo no seu caderno, colá-lo na parede ou carregá-lo com você. Costumo fazer em papelão porque conserva melhor que o papel.

3. Não se esqueça de se representar no desenho. E, para dar maior realismo, acrescente uma fotografia. Caso contrário, você pode tentar tirar um autorretrato. Imagine-se fazendo, tendo ou sendo o que constitui seu objetivo: viajar pelo mundo, usar seu vestido novo ou assistir com orgulho ao lançamento de seu novo livro.

4. Representar a situação no seu aspecto mais idealizado e completo, mas como se já fosse realidade. Você não precisa especificar *como* isso será feito. É simplesmente o produto acabado. Não represente nenhum aspecto negativo ou desagradável.

5. Use muitas cores no mapa do tesouro para aumentar seu poder e impacto em sua consciência.

6. Represente-se nessa situação real e dê-lhe uma aparência o mais realista possível.

7. Inclua alguns dos símbolos do infinito que sejam significativos para você. Pode ser a sílaba “om”, uma cruz, uma imagem de Cristo ou Buda, um sol irradiando sua luz ou qualquer coisa que represente Deus ou a inteligência universal. Isto serve como reconhecimento e lembrete de que tudo vem da fonte infinita.

8. *Escreva afirmações em seu mapa do tesouro, como: “ Aqui estou com meu carro novo e meu trailer. Eu os amo e tenho dinheiro suficiente para sustentá-los . Não se esqueça de incluir a afirmação “cósmica”: “ Isso, ou algo melhor, se torna realidade de forma completamente satisfatória e harmoniosa para o bem maior de todos os afetados ”.*

O processo de criação do seu mapa do tesouro é um passo firme para alcançar seu objetivo. Portanto, reserve alguns minutos para contemplá-lo e pense nisso de vez em quando ao longo do dia. Você não precisa fazer mais nada.

Algumas ideias simples para seus mapas do tesouro

Para estimular a sua imaginação vou apresentar algumas possibilidades para os seus mapas do tesouro:

Saúde : Apresente-se como saudável, ativo, atraente, participando de todas aquelas atividades que demonstrem que você está com boa saúde.

Peso ou forma física : imagine-se como o corpo que você idealmente gostaria de ter (recorte uma foto de uma revista de alguém que se pareça com você se estivesse em perfeita forma e cole uma foto do seu rosto sobre ela. na revista). Você pode escrever afirmações em balões de fala, como retratado nas histórias em quadrinhos, dizendo, por exemplo: “ *Sinto-me fantástico agora. Estou no meu peso ideal e em uma forma física sensacional* .

Beleza e autoimagem : Apresente-se como você gostaria de se sentir sempre consigo mesmo: atraente, descontraído, curtindo a vida, gentil e amoroso. Inclua palavras e símbolos que representem essas qualidades para você.

Relacionamentos : inclua fotos suas e de seu amigo, parceiro, cônjuge ou filhos em seu mapa do tesouro com desenhos, símbolos e afirmações indicando que você é feliz, gentil, comunicativo, desfrutando de um relacionamento sexual profundo e

maravilhoso ou qualquer outra coisa. ele deseja e considera apropriado em relação a esse relacionamento. Se você está tentando iniciar um novo relacionamento, use imagens e palavras que representem as qualidades que você deseja na pessoa e no relacionamento. Represente-se ao lado da pessoa ideal para você.

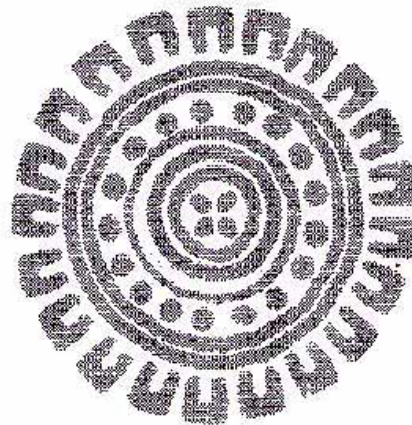
Trabalho : Imagine-se fazendo o que realmente quer fazer, tendo colegas de trabalho interessantes e agradáveis, ganhando muito dinheiro (especifique quanto gostaria de ganhar), fazendo seu trabalho no local de sua preferência e quaisquer outros detalhes que possam ser relevantes .

Criatividade : Use símbolos, cores e fotografias que mostrem que sua criatividade está se desenvolvendo. Imagine-se fazendo e alcançando algo criativo, bonito e interessante que faça você se sentir bem.

Família e amigos : Representa seus familiares ou amigos em relacionamentos harmoniosos e de amor verdadeiro entre todos.

Viagens : Mostre onde você gostaria de ir, com bastante tempo e dinheiro para aproveitar sua estadia.

E tudo o que vem à mente. A ideia é sua. Aprecia-lo!



Saúde e beleza

Há muitas maneiras de usar a visualização criativa para manter e melhorar a saúde, a boa forma e a beleza. Como qualquer outro aspecto, a nossa saúde e atratividade são criações das nossas atitudes mentais e emocionais. Portanto, mudar as nossas ideias e a forma como nos sintonizamos com o mundo pode ter efeitos físicos profundos.

Já mencionei como é útil fazer mapas do tesouro para estes conceitos de saúde e beleza. A seguir apresentarei outras técnicas pelas quais sinto predileção. Mas tenho certeza que você descobrirá outros por si mesmo.

Exercício físico

Não importa qual exercício físico você pratique, você pode usar a visualização criativa e as afirmações para ajudá-lo a obter o máximo benefício e prazer com ele. Você pode usar a visualização criativa enquanto faz exercícios físicos e em outros momentos, quando está sentado, meditando ou relaxando.

Por exemplo, se você gosta *de correr* , visualize-se correndo com rapidez, agilidade e sem esforço. E enquanto você corre, imagine que avança uma distância enorme a cada passada e que o faz sem se cansar, quase voando. Durante os momentos de relaxamento, diga a si mesmo que a cada dia você corre mais rápido, mais forte e está em melhor forma. Imagine vencer corridas, se esse fosse um dos seus objetivos.

Se você dança ou pratica ioga, coloque toda a concentração da sua consciência no corpo, nos músculos. Represente-os como relaxados e elásticos; pareça cada vez mais atlético e flexível.

Use a visualização criativa para melhorar suas habilidades em seu esporte favorito. Imagine-se tornando-se mais habilidoso até se tornar extraordinário.

Tratamentos de beleza

Faça regularmente algo que mostre que você se cuida, que trata bem o seu corpo. Usar a visualização criativa pode transformar sua rotina em um tratamento de beleza.

Por exemplo, tome um banho quente e visualize a água quente como totalmente relaxante, reconfortante e saudável. Imagine que os problemas se dissolvem nele, que os arrasta e que nada resta senão a sua natureza radiante e esplêndida.

Aplique loções ou óleos no corpo e no rosto, mimando-se, afirmando que sua pele está ficando mais macia e bonita. Ao lavar o cabelo, concentre-se no que está fazendo e afirme que ele está mais liso, brilhante e saudável do que antes. Ao escovar os dentes, afirme mentalmente que eles estão cada dia mais fortes, mais saudáveis e mais bonitos. E assim por diante.

Rituais alimentares

Muitas pessoas abrigam conceitos negativos em relação à comida. Às vezes, tememos que o que comemos nos engorde, que nos faça sentir mal ou que não seja bom para a nossa saúde. E ainda assim, automaticamente tendemos a comer esses mesmos alimentos que causam nossos medos, nos causando estresse e conflitos internos, e às vezes aparecem os efeitos temidos: obesidade e doenças.

Por outro lado, muitas pessoas mal prestam atenção ao que comem. Muitas vezes estamos tão ocupados conversando e pensando sobre nossas coisas que não apreciamos o valor nutricional ou o sabor delicioso dos alimentos. Comer é na verdade um ritual mágico, um processo incrível através do qual diversas formas de energia do Universo são transformadas na energia que constitui o nosso corpo. E tudo o que pensamos ou sentimos nesses momentos faz parte dessa alquimia.

Abaixo transcrevo um ritual que você pode praticar pelo menos uma vez ao dia se possível, independente do que você come:

Sente-se na frente da comida. Feche os olhos por um momento, relaxe e respire profundamente. Agradeça silenciosamente ao Universo por esse alimento e também expresse sua gratidão a todos os seres que ajudaram a fornecê-lo, incluindo as plantas e os animais, as pessoas que os cultivaram ou criaram e aqueles que os prepararam para você.

Abra os olhos e observe a comida. Observe sua aparência com atenção. Cheire isso. Comece a comer devagar, pensando realmente em comer e saborear a comida. Ao fazer isso, diga a si mesmo que esse alimento está se tornando energia vital para você. Diga a si mesmo que seu corpo usa tudo o que precisa e elimina o que não precisa. Imagine-se mais saudável e bonito como resultado da alimentação. E faça isso independentemente de quaisquer outros preconceitos que você possa ter ou de quanto ou pouco você gostaria de comer.

Se possível, coma devagar e faça uma pausa para desfrutar da sensação agradável e quente que vem do seu estômago quando você está satisfeito e feliz.

Quanto mais você se lembrar de sintonizar o que come dessa forma, mais beleza e saúde você criará para si mesmo.

Vejamos agora outro ritual mais simples, se possível:

Antes de ir para a cama, ao acordar ou ao longo do dia, sirva-se de um bom copo de água fria. Sente-se, relaxe e beba devagar. Ao bebê-la, diga a si mesmo que esta água é o elixir da vida e a fonte da juventude. Imagine que ele te limpa de todas as impurezas e te dá energia, vitalidade, beleza e saúde.

E agora vejamos algumas afirmações sobre saúde e beleza:

A cada dia estou mais bonita e mais radiante de saúde.

Tudo o que faço aumenta minha saúde, minha beleza e minha atratividade.

Eu sou bom para meu corpo e meu corpo é bom para mim.

A cada dia fico mais magro, mais forte e em melhor forma, não importa o que eu faça.

Tenho cada vez mais força e mais poder.

Agora só quero comer o que me parece melhor em todos os momentos.

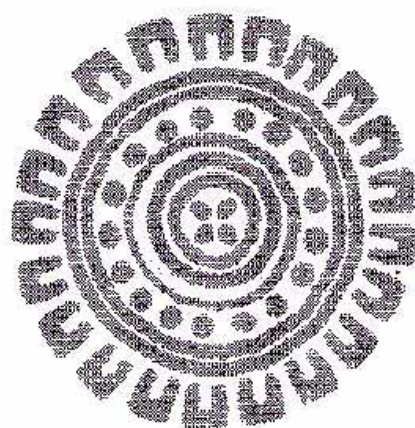
Quanto mais me amo e me estimo, mais bonita fico.

Agora sou irresistível para os homens (ou mulheres).

Só sinto vontade de comer o que meu corpo realmente precisa.

Eu amo meu corpo do jeito que ele é.

Sou atraente por natureza sem precisar mudar.



Visualização criativa em grupos

Muitas das técnicas descritas neste livro podem ser facilmente adaptadas para apresentações em grupo. A visualização criativa funciona especialmente bem quando usada por um grupo porque a energia de todos no grupo automaticamente lhe confere grande força. A energia de cada pessoa tende a reforçar a dos demais e, neste caso, o todo acaba sendo algo mais do que a soma das partes.

Independentemente do grupo em questão, seja família ou amigos, colegas de trabalho, membros de associações cívicas, religiosas, espirituais ou pessoas que aprendem e praticam especificamente a visualização criativa, verá que esta lhe fornece ferramentas para atingir os seus objetivos. grupo ou entrar em sintonia com cada um de seus componentes de forma mais profunda.

Vejamos algumas das muitas maneiras pelas quais a visualização criativa pode ser usada em um grupo:

Cantoria

Escolha músicas ou cantos que expressem um sentimento, uma ideia ou uma atitude que você deseja cultivar e criar em você e no mundo. A música é muito eficaz na promoção de mudanças.

Meditação e contemplação

Escolha um objetivo ou imagem e todos se sentam em meditação silenciosa, visualizando e afirmando o que decidiram juntos. Você irá se surpreender com os resultados.

mapas do tesouro

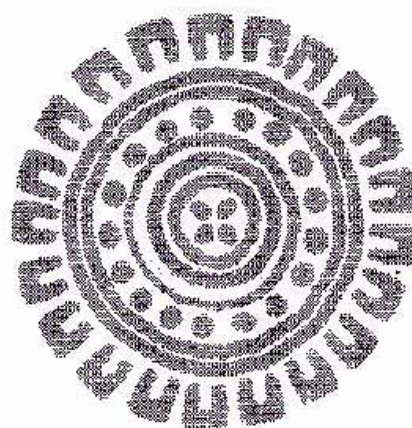
Peça a cada membro do grupo que crie seu próprio mapa do tesouro para um objetivo do grupo ou peça-lhes que o criem juntos. Você também pode escolher alguns para fazer isso.

Afirmações

Faça as afirmações em pares, conforme descrevi na seção sobre como usá-las, ou peça a todo o grupo que as diga em voz alta e em uníssono.

Curas

A cura em grupo é uma experiência maravilhosa. Veja a seção dedicada às meditações de cura.



Visualização Criativa nos relacionamentos

Uma das maneiras mais eficazes de usar a visualização criativa é melhorar nossos relacionamentos. Como os seres humanos são tão sensíveis uns aos outros em tantos níveis, somos especialmente suscetíveis e receptivos quando se trata das estruturas mentais que abrigamos em relação aos nossos semelhantes. São essas estruturas mentais, e as atitudes subjacentes que elas refletem, que constituem os nossos relacionamentos e o que os faz funcionar ou não.

Nos relacionamentos, como em tudo, recebemos exatamente o que acreditamos, esperamos ou “pedimos” no nosso âmago mais profundo. As pessoas com quem interagimos são sempre um espelho que reflete as nossas próprias crenças, e nós, pela nossa parte, somos como espelhos que refletem as crenças dos outros. Portanto, os relacionamentos constituem o instrumento mais poderoso para o nosso desenvolvimento. Se pensarmos honestamente sobre os nossos relacionamentos, veremos até que ponto nós mesmos os criamos.

Adote uma atitude de total responsabilidade em relação aos seus relacionamentos. Aceite por um momento que você é o único responsável por quem você é, mesmo que pareça que a outra pessoa é responsável por algumas coisas. Se houver alguns aspectos do relacionamento que você considera insatisfatórios, pergunte-se como e por que você os causou. De qualquer forma, tenha em mente que assumir a responsabilidade por sua própria vida não significa que você deva se culpar pelos problemas que possam existir em sua vida ou em seus relacionamentos. ^[5]. Tente descobrir quais são esses pensamentos enraizados em você que geraram um relacionamento insatisfatório, desagradável e infeliz. O que você ganha ao se condenar a uma área de infelicidade? (porque sempre ganhamos algo com o que fazemos, caso contrário não faríamos).

Se você realmente *deseja* ter relacionamentos gratificantes e felizes em sua vida, se *acredita que* pode tê-los, se está disposto a *aceitar* essa felicidade e realização, você pode e certamente criará relacionamentos que funcionem.

Vejamos alguns pontos que podem te ajudar em seus relacionamentos:

1. Analise quais são seus objetivos no relacionamento. O que você realmente espera dela? Examine todos os níveis: físico, emocional, mental e espiritual. Escreva o seu ideal ou faça um mapa do tesouro que expresse a visualização do seu relacionamento perfeito.

2. Considere honestamente quais de suas próprias crenças e atitudes estão impedindo você de criar o que deseja. Você pode recorrer a um processo de esclarecimento para ajudá-lo a detectar suas atitudes limitantes. Então, por exemplo, você pode escrever: "A razão pela qual não consigo ter um relacionamento satisfatório com X é porque..." ou "A razão pela qual não consigo o que quero neste relacionamento é porque..." Em seguida, anote todas as respostas que vierem à mente.

3. Use afirmações e imagens mentais para mudar seus julgamentos negativos e começar a visualizar e criar relacionamentos gratificantes e gratificantes.

4. Use a visualização para avançar em um relacionamento que está passando por momentos difíceis. Digamos que você esteja tendo dificuldades para se relacionar com a outra pessoa e queira criar um relacionamento mais harmonioso com ela:

Relaxe em um estado mental meditativo profundo e sereno. A seguir, imagine que vocês dois se relacionam e se comunicam de forma aberta, sincera e eficaz. Imagine contar a essa pessoa tudo o que você acha que precisa para que ela saiba para esclarecer as coisas entre você e ela. Visualize-a ouvindo atentamente o que você lhe diz e, por sua vez, dizendo o que ela ou ele precisa para esclarecer a situação, e veja-se prestando atenção.

Repita este exercício quantas vezes achar necessário. Se a sua intenção e os seus desejos forem sinceros, e se você estiver realmente disposto a mudar, logo descobrirá que o relacionamento entre vocês se torna mais fácil e fluido, e que se torna mais fácil e agradável comunicar-se com a outra pessoa. No longo prazo você descobrirá que, de uma forma ou de outra, o problema acaba sendo completamente resolvido para o bem de ambas as partes, quer isso envolva uma comunicação eficaz com aquela pessoa ou não.

5. A técnica de troca de afirmações muitas vezes ajuda a melhorar drasticamente os relacionamentos. Claro, é muito importante que a comunicação sobre sentimentos mútuos e verdadeiros sobre o que desejam seja estabelecida entre ambos. Mas em vez de acusarem-se continuamente das deficiências e fraquezas uns dos outros, tentem chegar a um acordo para *afirmarem* um ao outro que estão melhorando e progredindo no seu desenvolvimento como pessoas. Então, em vez de

“George, por que você sempre me interrompe quando falo?”, você pode dizer a George nos momentos apropriados: “Estou tão feliz que você esteja aprendendo a ouvir”. Desta forma, você não só será um lembrete amigável para ouvir, mas também mudará a imagem que tem dele e a imagem que o próprio Jorge tem de si mesmo.

Muitas vezes, em nossos relacionamentos, nos apegamos a certos papéis e imagens que atribuímos uns aos outros e que achamos difíceis de mudar. É como se nos colocássemos numa caixa com uma etiqueta. E mesmo que isso nos limite e atrapalhe, nem sempre sabemos como sair disso.

A visualização criativa nos dá um instrumento valioso para ir além de nossos papéis e arquétipos. Comece a visualizar e afirmar uma nova imagem sua e da outra pessoa. Examine as possibilidades de mudanças positivas em cada pessoa e situação e transmita a sua energia e apoio a essas mudanças positivas através da visualização criativa.

No entanto, lembre-se de que as relações humanas são muito complexas. Nossos relacionamentos refletem perfeitamente nosso próprio processo interno; são espelhos tremendamente eficazes para nos ajudar a vislumbrar qual deve ser o próximo passo em nosso desenvolvimento pessoal. Portanto, se você acha especialmente difícil entrar ou manter um relacionamento, isso é um sinal de que você precisa iniciar um profundo processo de cura espiritual. Para tanto, recomendo fortemente que você procure o apoio de um bom terapeuta ou conselheiro que possa ajudá-lo a ver claramente o que nossos problemas de relacionamento estão tentando nos dizer.

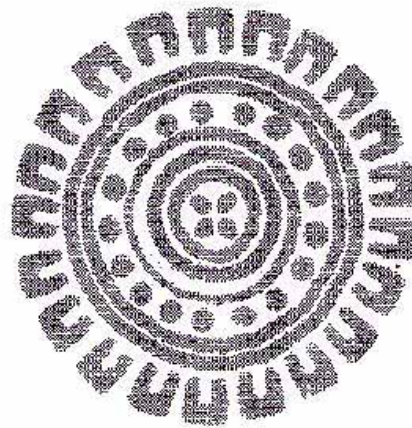
QUINTA

PARTE

VIVER CRIATIVAMENTE

A única realidade fecunda é aquela que

*traz uma mudança ou desenvolvimento de consciência
isto é, aquele em que Deus se manifesta,
ou nos é revelado mais plenamente,
ao mesmo tempo que a forma se manifesta.*
DAVID SPANGLER , __
em Manifestação .

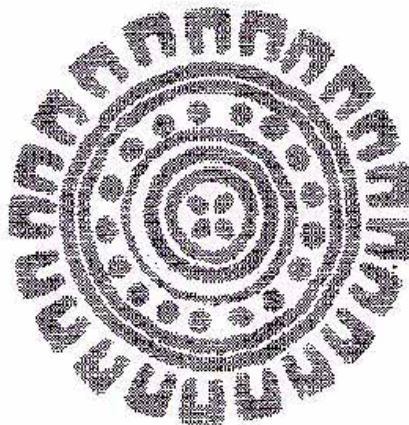


A consciência criativa

A visualização criativa não é apenas uma técnica, mas, em última análise, também um estado de consciência. Um estado que nos permite ver profundamente que somos os criadores contínuos do nosso Universo e que assumimos a responsabilidade por ele em todos os momentos.

Não há nada que nos separe de Deus. Somos expressões divinas do princípio da criação neste nível de existência. A falta e a escassez real não podem existir. Não há nada que tenhamos que fazer para atrair ou alcançar algo, porque o potencial para tudo isso está dentro de nós.

A manifestação através da visualização criativa é o processo que nos permite ver ou realizar o nosso potencial divino no plano físico.



Descubra nossos propósitos mais elevados

A necessidade básica de todo ser humano é dar uma contribuição positiva ao mundo e aos nossos semelhantes, bem como prosperar e aproveitar a vida. Temos muito a oferecer ao mundo e uns aos outros, e a cada um de nós, de uma forma única e específica. Em grande medida, a nossa sensação de bem-estar pessoal é uma função do grau em que somos capazes de expressar esse facto.

Todos nós temos algo importante para fazer nesta vida. Esse algo pode ser muito simples ou abranger muitos aspectos. Chamo essa contribuição de “nosso propósito mais elevado”, que envolve sempre ser plena e naturalmente você mesmo e fazer algo, ou muitas coisas, que realmente queremos fazer espontaneamente.

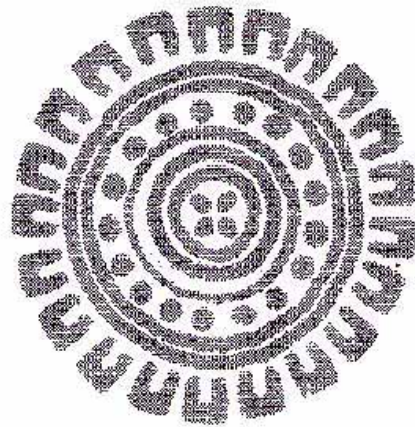
No fundo de nossos corações, todos nós sabemos qual é o nosso propósito mais elevado, mesmo que às vezes não o reconheçamos conscientemente, nem mesmo para nós mesmos. Na verdade, a maioria das pessoas parece fazer de tudo

para se esconder de si mesmas e dos outros. Eles temem e tentam evitar o poder, a responsabilidade e a luz que advém de assumir e expressar seus verdadeiros propósitos na vida.

Ao usar a visualização criativa, você descobrirá que ficará melhor e mais conscientemente sintonizado com seu objetivo mais elevado. Analise os elementos mais recorrentes em seus sonhos, os objetivos e fantasias, as qualidades específicas que permeiam as coisas que você faz e cria. Essas são chaves importantes para compreender o propósito e o significado subjacentes de sua vida.

Com a visualização criativa você descobrirá que sua capacidade de realizar-se é uma função da medida em que você age de acordo com seu propósito mais elevado. Se você tentar alcançar algo e não conseguir, isso pode não se adequar aos padrões subjacentes e ao significado da sua vida. Seja paciente e não perca o contato com seu guia interior. À medida que você ganha mais perspectiva, verá como tudo se desenrola perfeitamente.

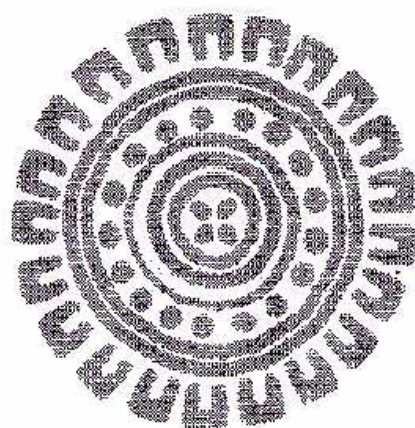
Vivemos um momento de grandes transformações em nosso planeta. E todos nós temos um papel a desempenhar, que assume a forma de estarmos dispostos a aceitar o nosso eu magnífico e verdadeiro.



Sua vida é uma obra de arte

Gosto de imaginar que sou um artista e que minha vida é minha melhor obra de arte. Cada momento é um momento de criação, e cada momento de criação contém infinitas possibilidades. Posso fazer as coisas normalmente ou avaliar todas as outras possibilidades, tentar algo novo e diferente, potencialmente mais gratificante. Cada momento nos dá uma nova oportunidade e uma nova decisão.

Que jogo maravilhoso é o nosso! Que arte magnífica!



Materiais recomendados

Livros e fitas de áudio

Visualização criativa , gravação em fita de Shakti Gawain. Nova Biblioteca Mundial, 1995. Versão completa do livro em duas fitas gravadas pela própria autora.

Meditações de visualização criativa , gravação em fita de Shakti Gawain. Nova Biblioteca Mundial, 1979. Nele, Shakti guia o ouvinte pelas meditações contidas no livro.

Livro de exercícios de visualização criativa (The Creative Visualization Workbook) , de Shakti Gawain. New World Library, 1982. Um livro de grande formato, especialmente desenvolvido para complementar a *Visualização Criativa* , que o guiará passo a passo no planejamento de seus objetivos.

Vivendo na Luz: Um Guia para a Transformação Pessoal e Planetária , de Shakti Gawain (com Laurel King). Nataraj Publishing Co., 1986. Este livro oferece orientações práticas para desenvolver nossa orientação interior intuitiva e nos ensina a confiar nela em todos os momentos. (Publicado em espanhol por esta editora).

Meditações , série de quatro fitas de áudio de Shakti Gawain. Nova Biblioteca Mundial, 1989. Em cada um deles, Shakti aborda os tópicos de um lado e conduz a meditação correspondente do outro. Os títulos são: *Entrando em contato com seu guia interior*, *O masculino e o feminino interior*, *Descobrimos sua criança interior* e *Expressando seu eu criativo*. *Expressando seu ser criativo*).

Meditações , transcrição das referidas fitas de meditação (publicadas em espanhol por esta editora).

Reflexos na luz. Reflexões na Luz: Pensamentos e Afirmações Diárias , de Shakti Gawain. Nova Biblioteca Mundial, 1988. Um livro contendo revelações e afirmações para todos os dias. (Publicado em espanhol por esta editora).

Despertar: Um Guia Diário para uma Vida Consciente , de Shakti Gawain. Nataraj Publishing Co., 1991. Mais revelações e afirmações diárias. (Publicado em espanhol por esta editora).

Retorno ao Jardim: Uma Jornada de Descoberta , de Shakti Gawain. Nataraj Publishing Co., 1989. Shakti narra a história de sua vida e sua jornada rumo à descoberta da consciência, e analisa o processo evolutivo da Terra.

O Caminho da Transformação: Como Curar-nos Pode Mudar o Mundo , de Shakti Gawain. Nataraj Publishing Co., 1993. Este livro nos fornece os meios para nos curarmos em todos os níveis – espiritual, mental, emocional e físico – e nos mostra que quando nos curamos, estamos transformando o mundo.

Aceitando nossas personalidades (Embracing Ourselves) , dos doutores Hal e Sidra Stone. Nataraj Publishing Co., 1989. Este livro nos mostra os diferentes “eus” que coexistem dentro de nós e como podemos integrá-los para encontrar equilíbrio e harmonia.

Abraçando-se , do Dr. Hal e Sidra Stone. Um trabalho fascinante que nos mostra de forma convincente como nossos relacionamentos refletem nossos próprios processos internos e, portanto, podem se tornar nossos melhores professores.

Abrace o crítico que há em você (Embracing Your Inner Critic) , do Dr. Hal e Sidra Stone. Harper San Francisco, 1992. Um guia prático que nos ajuda a lidar com a autocrítica de forma eficaz.

Meet Your Inner Critic , gravação em fita do Dr. Hal e Sidra Stone. Mais ajuda para lidar com nossa autocrítica.

Voltando para Casa: O Retorno ao Verdadeiro Eu , de Martia Nelson. Nataraj Publishing Co., 1993. Uma explicação brilhante da vida na Terra e de tudo que nos rodeia.

Paixão por curar: o guia definitivo para sua jornada de cura , por Echo Bodine. Nataraj Publishing Co., 1993. Um livro de exercícios que o ajudará a descobrir a relação entre suas necessidades espirituais, mentais e emocionais e lhe fornecerá meios para combater doenças físicas.

A Natureza da Realidade Pessoal , de Jane Roberts. Nova Biblioteca Mundial, 1994. Um livro extraordinário que nos explica que cada um de nós é totalmente responsável pela criação da nossa própria realidade.

Trabalhe com paixão: como ganhar a vida fazendo o que você ama , de Nancy Anderson. New World Library, 1995. A consultora profissional Nancy Anderson orienta você em nove etapas que demonstram que você pode trabalhar naquilo que ama e ser bem pago por isso.

A Mulher Próspera , de Ruth Ross. Nova Biblioteca Mundial, 1982 (edição revisada: 1995). Este livro fantástico representa uma maneira completamente nova de

as mulheres se verem e assumirem o controle de suas próprias vidas. Tanto homens como mulheres podem beneficiar-se do conteúdo deste livro.

Parentesco com toda a vida , de J. Allen Boone. Harper San Francisco, 1994. Um livro único e maravilhoso. Embora se concentre principalmente nas relações entre humanos e animais, contém reflexões profundas e sábias sobre o uso da visualização e das afirmações para melhorar todos os tipos de relacionamentos.

Palavras de Cura: O Poder da Oração e a Prática da Medicina , de Larry Dossey. Harper San Francisco, 1994. Dr. Larry Dossey discute pesquisas modernas que apoiam a eficácia da oração e da visualização.

Música

A Coleção Sol Nascente , de Rising Sun Artists. Rising Sun Records, 1987. Esta gravadora está associada à New World Library. A coleção inclui fragmentos selecionados de *Breathe*, *Petáis Summer Suite*, *Solo Flight* e *Quiet Moments* , artisticamente combinados para completar uma bela jornada musical.

Respire , de Marc Allen e Jon Bernoff. Rising Sun Records, 1987. Uma relaxante viagem musical ao som de piano acústico, piano elétrico e vibrafone. Ideal para sessões de massagem e fisioterapia.

Petais (Pétalas) , de Marc Allen, Jon Bernoff, Dallas Smith e Teja Bell. Rising Sun Records, 1987. Uma combinação pacífica e melódica de teclados, vibrações, guitarras, sintetizadores, sinos... e muito mais. Música verdadeiramente bela que nos eleva suavemente em direção ao céu.

Voo Solo (Vôo Solo) , de Marc Allen. Registros do Sol Nascente em 1987. Peças de piano melódicas e emocionantes, pensadas para nos fazer voar. É o álbum favorito de muitas pessoas.

Romantic Ragas , de GS Sachdev e Jnan Ghosh Chandi Productions, 1982. Um fluxo de impressões românticas é gerado por esta bela mistura de tabla e flauta.

Oficinas

Shakti Gawain conduz workshops de desenvolvimento pessoal nos Estados Unidos e em muitos outros países. Também coordena retiros espirituais e programas de formação na Califórnia e na ilha de Kauai, no arquipélago havaiano. Para obter mais informações, entre em contato com: Shakti Gawain, PO Box 377, Mill Valley, CA 94942 ou telefone (415) 388-7140.



SHAKTI Gawain é pioneira no chamado movimento consciente. Durante mais de vinte e cinco anos ele ajudou milhares de pessoas a aumentar a sua consciência. Através dos seus livros e seminários, ajuda as pessoas a desenvolverem todos os níveis do seu ser: espiritual, mental, emocional e físico, conseguindo aceder à sua sabedoria intuitiva interior e viver de forma mais consciente. Seus livros foram

traduzidos para mais de trinta idiomas, tendo vendido mais de trinta milhões de exemplares. Ela também foi cofundadora da editora *New World Library* . Entre suas obras estão: *Visualização Criativa* - cuja primeira edição já vendeu mais de dois milhões de exemplares - *Viver na Luz*, *Reflexões na luz*, *Caminhos de transformação*, *Meditações* e *Despertar para a consciência* . Professora espiritual eloquente, entusiasta e motivadora, Shakti conduz workshops de desenvolvimento pessoal em escala internacional. Há quase vinte anos que ele ajuda milhares de pessoas a confiar na sua própria verdade interior e a agir guiados por ela, conseguindo assim desenvolver a sua criatividade em todos os aspectos da sua vida. Shakti e seu marido, Jim Burns, residem atualmente em Mill Valley, Califórnia.

Notas

^[1] Recomendo fortemente o livro “ *How to Integrate Your Inner Critic* ” e/ou o filme “ *Meet Your Inner Critic* ” do Dr. Hal e Sidra Stone, mencionados na lista de materiais recomendados no final deste livro. <<

^[2] Tenha sempre em mente que os problemas de peso, como muitos outros distúrbios físicos, muitas vezes estão profundamente enraizados emocionalmente; Portanto, às vezes pode ser muito útil contar com a ajuda de um terapeuta ou de um grupo de apoio especializado nesses transtornos. <<

^[3] Veja *Palavras de Cura: O Poder da Oração e a Prática da Medicina* , por Larry Dossey, MD. Obra incluída na lista de leituras recomendadas deste livro. <<

^[4] Se desejar, você pode adquirir o *Creative Visualization Workbook* , publicado pela *New World Library*. Para obter mais detalhes, consulte a seção de leitura recomendada deste livro. <<

^[5] Para esclarecer as diferenças entre responsabilidade e autocensura, recomendo a leitura do meu livro *O Caminho da Transformação* (veja a seção de leitura recomendada). <<