

AUTORA BEST-SELLER DO *THE NEW YORK TIMES*

LOUISE HAY



21 DIAS

PARA CURAR A SUA VIDA

APRENDA A SE AMAR
TRABALHANDO COM O ESPELHO

pausa ;

DADOS DE ODINRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [eLivros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O [eLivros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [eLivros](#).

Como posso contribuir?

Você pode ajudar contribuindo de várias maneiras, enviando livros para gente postar [Envie um livro](#) ;)

Ou ainda podendo ajudar financeiramente a pagar custo de servidores e obras que compramos para postar, [faça uma doação aqui](#) :)

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e

***poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir
a um novo nível."***

eLivros.love

Converted by [convertEPub](#)



21 DIAS

PARA CURAR A SUA VIDA

APRENDA A SE AMAR
TRABALHANDO COM O ESPELHO

LOUISE HAY



TRADUÇÃO: Eduardo Di Fuccio

pausa ;

Copyright © 2015 by Louise Hay
English language publication 2015 by Hay House Inc. USA Título original:
Mirror Work - 21 days to heal your life

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrônico, ou sob a forma de gravação; nem pode ser armazenado em um sistema de recuperação, transmitido ou copiado para uso público ou privado, além de breves citações incorporadas em artigos e resenhas, sem permissão prévia por escrito do editor.

A informação dada neste livro não deve ser tratada como um substituto para aconselhamento médico profissional; sempre consulte um médico. Qualquer uso de informações neste livro estará a critério e risco do leitor. Nem a autora nem o editor podem ser responsabilizados por qualquer perda, reivindicação ou dano decorrentes do uso, ou uso indevido, das sugestões feitas, do não recebimento de aconselhamento médico ou de qualquer material em sites de terceiros.

Ebook acessível, conforme a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência. Dúvidas ou sugestões, por favor entrar em contato no email editorapausa@gmail.com

EDITORA

Silvia Tocci Masini

PREPARAÇÃO

Lígia Alves

CAPA

Alexandre Nuns (sobre imagem de NothingIsEverything / Shutterstock)

DIAGRAMAÇÃO

Larissa Carvalho Mazzoni

COMUNICAÇÃO E MARKETING

Alexandre Nuns

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

Hay, Louise

21 dias para curar a sua vida : aprenda a se amar trabalhando com o espelho / Louise Hay ; tradução Eduardo Di Fuccio. -- São Paulo : Editora Pausa, 2019.

Título original: Mirror work : 21 days to heal your life
ISBN 978-85-93745-78-2

1. Autoaceitação 2. Autoestima 3. Autorrealização (Psicologia) I. Título.

19-27691

CDD-158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoaceitação : Psicologia aplicada 158.1

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427



Para todos aqueles
que estão prontos para experimentar
a alegria da mágica do espelho.



SUMÁRIO



Bem-vindo

1ª SEMANA

- 1º DIA: Amando a si mesmo
- 2º DIA: Fazendo do espelho seu amigo
- 3º DIA: Monitorando seu diálogo interior
- 4º DIA: Deixando o passado para trás
- 5º DIA: Construindo sua autoestima
- 6º DIA: Libertando seu crítico interior
- 7º DIA: Amando a si mesmo: revisão da 1ª semana

2ª SEMANA

- 8º DIA: Amando sua criança interior - 1ª parte
- 9º DIA: Amando sua criança interior - 2ª parte
- 10º DIA: Amando seu corpo, curando sua dor
- 11º DIA: Sentindo-se bem, libertando-se da raiva
- 12º DIA: Superando o medo
- 13º DIA: Começando o dia com amor
- 14º DIA: Amando a si mesmo: revisão da 2ª semana

3ª SEMANA

15º DIA:Perdoando a si mesmo e àqueles que o magoaram

16º DIA:Curando seus relacionamentos

17º DIA:Vivendo sem estresse

18º DIA:Recebendo sua prosperidade

19º DIA:Vivendo a atitude de gratidão

20º DIA:Ensinando o trabalho com o espelho para crianças

21º DIA:Amando a si mesmo, agora

Posfácio

12 maneiras de se amar agora - e sempre

Sobre a autora

Obras da Autora

BEM-VINDO



Bem-vindos, meus queridos, ao meu curso de 21 dias de trabalho com o espelho. Ele é baseado no meu popular curso em vídeo *Loving Yourself* [Amando a si mesmo]. Nas próximas três semanas, você aprenderá como transformar sua vida simplesmente olhando em um espelho.

O trabalho com o espelho – olhar profundamente nos seus olhos e repetir *afirmações* – foi o método mais eficaz que encontrei para que você aprenda a amar a si mesmo e a ver o mundo como um lugar seguro e cheio de amor. Tenho ensinado as pessoas a fazer o trabalho com o espelho tanto quanto tenho ensinado as *afirmações*. Simplificando, tudo o que você diz ou pensa é uma *afirmação*. Todo o seu diálogo interior, o diálogo na sua mente, é um fluxo de afirmações. Essas afirmações são mensagens para o seu subconsciente que estabelecem formas habituais de pensar e de se comportar. Afirmações positivas geram pensamentos e ideias de cura que dão suporte no desenvolvimento da autoconfiança e autoestima, criando paz de espírito e alegria interior.

As afirmações mais poderosas são aquelas que você faz em voz alta quando está na frente do espelho, e este reflete os seus sentimentos sobre si mesmo, trazendo imediatamente a consciência dos aspectos que você demonstra resistência e daqueles para os quais está

aberto e fluído. Isso mostra claramente quais pensamentos você precisará mudar se quiser ter uma vida feliz e satisfatória. À medida que aprende a fazer o trabalho com o espelho, você se torna muito mais consciente das palavras que diz e das coisas que faz. Você vai aprender a cuidar de si mesmo em um nível mais profundo do que jamais fez antes. Quando algo bom acontecer em sua vida, você poderá ir para a frente do espelho e dizer: *“Obrigado, obrigado. Isso é incrível! Obrigado por fazer isso”*. Se algo de ruim acontecer, poderá ir até o espelho e admitir: *“Tudo bem, eu amo você. O que acabou de acontecer vai passar, mas eu te amo, e isso é para sempre”*.

Para a maioria das pessoas, sentar na frente de um espelho e enfrentar a si mesmo é difícil no começo, por isso chamamos esse processo de *trabalho com o espelho*. No entanto, conforme você persevera, torna-se menos autocrítico, e o trabalho se transforma em *reflexo*. Muito em breve o espelho vai se transformar em seu companheiro, um amigo querido em vez de um inimigo.

Fazer o trabalho com o espelho é um dos presentes mais amorosos que você pode se dar. Leva apenas um segundo para dizer: *“Oi, amigo”, ou “Você está lindo!”*, ou *“Não é divertido?”* É muito importante enviar a si mesmo pequenas mensagens positivas ao longo do dia. Quanto mais você usar os espelhos para elogiar a si mesmo, se aprovando e apoiando em tempos difíceis, mais profundo e agradável o seu relacionamento consigo mesmo se tornará.

Você pode estar se perguntando: mas por que 21 dias para o programa? É possível transformar totalmente a sua vida em três semanas? Talvez não totalmente, mas você pode plantar as sementes. Enquanto continuar a fazer o trabalho com o espelho, essas sementes vão germinar para hábitos novos e saudáveis que o levarão a uma vida feliz e satisfatória.

Então, vamos começar.



1ª SEMANA

1º DIA

AMANDO A SI MESMO



*É muito importante amar a si mesmo.
O trabalho com o espelho pode ajudar você
a construir o relacionamento mais
importante da sua vida:
o relacionamento consigo mesmo.*

Quando começar o trabalho com o espelho, você pode pensar que é muito fácil ou até meio bobo. Eu vou sugerir que você faça muitas coisas nos próximos 21 dias, e, à primeira vista, pode parecer muito simples. Mas aprendi que as ações mais simples são geralmente as mais importantes. Uma pequena mudança na forma de pensar pode gerar enormes transformações na sua vida.

A cada dia vamos abordar um tema diferente. Vou começar com algumas reflexões sobre o tema e, em seguida, recomendar a você um exercício no espelho. Eu gostaria que você praticasse ao longo do dia. Você pode começar de manhã, fazendo o exercício na frente do espelho do banheiro, e durante o dia pode repeti-lo sempre que passar por um espelho ou quando vir o seu reflexo no vidro de uma janela. Você pode ainda levar um espelho no bolso e usá-lo para fazer o trabalho sempre que tiver alguns minutos livres.

Peço que você mantenha um diário enquanto faz o seu trabalho com o espelho. Anote os pensamentos e sentimentos para que possa acompanhar o seu progresso. Vou passar um exercício diário, sugerindo algumas perguntas para ajudá-lo a começar.

Acredito que cada um de nós tenha um poder dentro de si, um eu superior ligado a um Poder Universal que nos ama, nos sustenta e nos traz prosperidade em todos os sentidos. O diário o ajudará a se conectar com essa força, e você vai ver que o que tem dentro de si é tudo de que precisa para crescer e mudar.

Diariamente, ainda, vou deixar uma mensagem de amor para apoiar seu trabalho com o espelho e uma afirmação para ajudá-lo a colocar em ação o tema do dia. Finalmente, vou oferecer meditações diárias guiadas. Sugiro que você se sente em silêncio antes de ir para a cama e reflita sobre a maneira como essas ideias podem tornar sua vida um pouco mais fácil e muito melhor.

Exercício do 1º dia de trabalho com o espelho

- 👉 Fique em pé ou sente-se em frente ao espelho.
- 👉 Olhe nos seus olhos.
- 👉 Respire fundo e faça esta afirmação: Eu quero gostar de você. Eu quero realmente aprender a amar você. Vamos fazer isso e nos divertir juntos.
- 👉 Respire fundo novamente e diga: *Estou aprendendo a gostar de você. Estou aprendendo a te amar de verdade.*
- 👉 Este é o primeiro exercício, e sei que pode ser um pouco desafiador, mas, por favor, insista. Continue respirando fundo. Olhe nos seus olhos. Diga o seu nome quando disser: Estou disposto a aprender a amar você, [Nome]. Estou disposto a aprender a te amar.
- 👉 Durante todo o dia, cada vez que você passar por um espelho ou vir o seu reflexo, por favor repita essas afirmações, mesmo que seja mentalmente.

Na primeira vez que fizer o trabalho com o espelho, você pode se sentir bobo ou estúpido ao repetir as afirmações. Você pode até ficar irritado ou com vontade de chorar. Tudo bem. Na verdade, é supernormal. Mas você não está sozinho. Lembre-se que estou bem aqui, junto com você. Já passei por isso também. E amanhã é um novo dia.

O poder está dentro de você: 1º dia de registro no diário

- 1** Depois de terminar o seu trabalho matutino com o espelho, anote seus sentimentos e observações. Você ficou bravo, chateado ou se sentiu bobo?
- 2** Seis horas depois de terminar o seu trabalho com o espelho, anote novamente os seus sentimentos e observações. Como você continuou a praticar o seu trabalho com o espelho, formal e informalmente? Você começou a acreditar no que estava dizendo para si mesmo?
- 3** Acompanhe quaisquer alterações no seu comportamento ou nas suas crenças ao longo do dia. O exercício ficou mais fácil ou você continuou a achar difícil depois de praticá-lo por algum tempo?
- 4** No final do dia, antes de ir para a cama, anote o que aprendeu com o seu trabalho com o espelho.

Mensagem de amor do 1º dia: *Estou aberto e receptivo*

Se fizermos o trabalho com o espelho para melhorar nossas vidas, mas existir uma parte de nós que não acredita que vale a pena, não vamos confiar nas palavras que dizemos ao nos olharmos no espelho. Vamos chegar a um ponto em que começaremos a pensar que o trabalho com o espelho não funciona.

A verdade é que a percepção de que o trabalho com o espelho não funciona não tem nada a ver com o trabalho em si ou com as afirmações que fazemos. O problema é que nós não acreditamos que merecemos tudo de bom que a vida tem a oferecer.

Se essa é a sua crença, então afirme: *Estou aberto e receptivo.*

Meditação do 1º dia: *Ame a si mesmo*

Cada um de nós tem a capacidade de se amar mais. Cada um de nós merece ser amado. Nós merecemos viver bem, sermos saudáveis, amar e sermos amados, e prosperar. E aquela criança que existe dentro de cada um de nós merece se tornar um adulto maravilhoso.

Então, veja-se cercado pelo amor. Veja você mesmo feliz, saudável e pleno. E veja a sua vida como você gostaria que fosse, em todos os detalhes. Você sabe que merece. Por isso, pegue o amor do seu coração e deixe fluir, encher o corpo e transbordar para fora de você. Visualize as pessoas que você ama sentadas de ambos os lados. Deixe o amor fluir para os que estão à esquerda e envie pensamentos reconfortantes para eles. Cubra-os com amor e apoio, e deseje o bem deles. Depois, deixe o amor do seu coração fluir para as pessoas do seu lado direito. Envolve-as com energias curativas, amor, paz e luz. Deixe o amor fluir ao redor do lugar onde você está até que se veja sentado em um enorme círculo de amor. Sinta o amor circulando, saindo de você e depois voltando, multiplicado.

O amor é a força de cura mais poderosa que existe. Você pode levar esse amor para o mundo e silenciosamente compartilhá-lo com todos que conhece. AME a si mesmo. Ame o outro. Ame o planeta e saiba que somos todos um só.

E é assim que deve ser.

2º DIA

FAZENDO DO ESPELHO SEU AMIGO



Hoje você vai começar a praticar exercícios básicos com o espelho, aprendendo a se olhar de perto e a ver além das suas antigas crenças.

Estamos no segundo dia de trabalho com o espelho, e você está só começando a aprender a se amar e a se admirar. Aguarde firme. Cada dia que pratica essa nova maneira de pensar sobre si mesmo e sobre a vida vai ajudar você a apagar as mensagens antigas e negativas que carregou por tanto tempo. Em breve você vai estar sorrindo mais e achando mais fácil se olhar no espelho. Logo você vai começar a sentir que as afirmações são verdadeiras.

Agora eu gostaria que você pegasse um espelho de bolso ou fosse até um espelho. Simplesmente relaxe e respire. Olhe-se no espelho. Então, usando o seu nome, diga: *[nome], eu te amo. Eu amo você de verdade.*

Vamos dizer de novo, mais duas vezes: *Eu te amo. Eu TE AMO de verdade. Eu te amo. Eu AMO VOCÊ de verdade.*

Como se sente? Pode ser honesto e dizer que parece estranho ou idiota, porque, no início, parece estranho e idiota. Ou talvez você ache difícil fazer isso. Não tem problema se sentir assim. Amar a si mesmo

incondicionalmente é algo que você nunca fez. Deixe esses sentimentos fluírem. O que quer que você esteja sentindo, é um bom começo.

Eu sei que dizer a si mesmo *eu te amo* é difícil para muitas pessoas. Mas também sei que é possível fazer isso, e estou muito orgulhosa do seu esforço. E o trabalho com o espelho vai ficar cada vez mais fácil. Eu prometo.

Ainda assim, se acha difícil dizer *eu te amo*, você pode começar com algo um pouco mais fácil. Tente: *Estou disposto a aprender a gostar de você. Estou aprendendo a amar você.*

Quando se olhar no espelho, quero que você imagine que está falando com uma criança no jardim de infância. Imagine-se como aquela criança na escola. Agora, usando o seu nome, diga a essa criança: *[Nome], eu te amo. Eu te amo de verdade.*

Quanto mais você praticar o trabalho com o espelho, mais fácil vai ficar. Mas lembre-se que leva tempo. É por isso que eu gostaria que você adquirisse o hábito de fazer o seu trabalho com o espelho com frequência. Faça de manhã. Leve um espelho de bolso para onde for, para que você possa pegá-lo para fazer uma afirmação para si mesmo, sempre...

Diga: *Eu sou bonito. Eu sou incrível. Eu sou fácil de amar.*

Exercício do 2º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Fique na frente do espelho.
- 🔑 Olhe nos seus olhos.
- 🔑 Usando o seu nome, faça esta afirmação: [Nome], eu te amo. Eu amo você de verdade.
- 🔑 Agora diga duas ou mais vezes: Eu te amo de verdade, [Nome].
- 🔑 Continue repetindo essa afirmação. Quero que você seja capaz de dizer isso pelo menos cem vezes por dia. Isso mesmo: cem vezes por dia. Eu sei que parece muito, mas, honestamente, cem vezes por dia é fácil depois que você pega o ritmo.
- 🔑 Então, cada vez que você passar por um espelho ou vir o seu reflexo, basta repetir a afirmação: [Nome], eu te amo. Eu te amo de verdade.

Quando você acha difícil dizer a si mesmo *eu amo você*, é porque está se julgando, repetindo aquelas mensagens negativas antigas. Não aumente o seu desconforto fazendo julgamentos. Apenas relaxe e se comprometa a fazer a afirmação. Lembre-se: você está se comprometendo com uma afirmação. A verdade é que *nós nos amamos* quando não estamos nos julgando.

Vale a pena ter um lenço na mão quando estiver na frente do espelho, porque muitas vezes o trabalho pode trazer emoções profundas. O fato é que podemos ter sido muito indelicados com nós mesmos. Então, quando começamos a nos amar de novo, tomamos consciência das atitudes sem amor que praticamos por um longo tempo, e isso causa sofrimento. Mas a tristeza está

sendo liberada. Então, deixe os sentimentos fluírem e aceite-os. Não os julgue. O trabalho com o espelho tem a ver com amor-próprio e auto aceitação.

Recomendei que você praticasse o trabalho com o espelho logo de manhã, mas às vezes essa pode ser a hora mais difícil do dia para a atividade, porque achamos que não estamos no nosso melhor momento. Mas esse é apenas um julgamento: o que estamos fazendo é procurar enxergar no espelho, sem julgar, quem nós realmente somos.

O poder está dentro de você: 2º dia de registro no diário

A vida é muito simples. Aquilo que damos e fazemos para os outros, retorna para nós. No seu diário, anote suas respostas às seguintes questões:

- 1** O que você deseja e não está conseguindo?
- 2** Na sua infância e adolescência, quais eram as regras sobre merecer? Você sempre tinha que merecer para ganhar? Coisas foram tiradas de você quando fazia algo errado?
- 3** Você acha que merece viver? Ser feliz? Se a resposta é não, por quê?

Enquanto responde a essas perguntas, observe as emoções que está sentindo. Anote-as no seu diário.

Mensagem de amor do 2º dia: ***Eu mereço***

Às vezes nos recusamos a nos esforçar para criar uma boa vida para nós por acreditarmos que não merecemos. A crença de que não merecemos pode vir de nossas experiências da primeira infância. Podemos ter absorvido conceitos ou opiniões de outra pessoa que não necessariamente correspondem à nossa própria realidade.

Ser merecedor não tem nada a ver com ser bom. O que atrapalha, é a nossa incapacidade de receber o que a vida traz de bom. Permita-se aceitar o que é bom, não importa se você acha que merece ou não.

Meditação do 2º dia: *Um círculo de amor*

Veja-se em pé em um lugar muito seguro. Libere seus fardos, sua dor e seu medo. Liberte o passado, os padrões negativos e os vícios. Veja-os indo para longe de você. Então, veja-se em pé no seu lugar seguro com os braços bem abertos, dizendo *Estou aberto e receptivo*, disposto a declarar a si mesmo o que você quer, e não o que não quer. Veja-se pleno, saudável e em paz. Veja-se cheio de amor.

Nesse lugar, sinta sua conexão com outras pessoas no mundo. Deixe o amor em você ir do seu coração para outro coração. Quando o seu amor acabar, saiba que ele voltará para você multiplicado. Envie pensamentos reconfortantes para todos e saiba que esses pensamentos reconfortantes vão voltar para você.

Neste planeta, podemos estar em um círculo de ódio ou em um círculo de amor e cura. Eu escolho estar em um círculo de amor. Entendo que todos nós queremos as mesmas coisas, paz e segurança, e nos expressar de forma criativa para que nos sintamos completos.

Veja o mundo se transformando em um incrível círculo de amor.

E é assim que deve ser.

3º DIA

MONITORANDO SEU DIÁLOGO INTERIOR



Hoje você vai aprender a mudar as mensagens que envia a si mesmo, limpando os pensamentos negativos do passado para viver no momento presente.

Agora que chegou ao 3º dia do trabalho com o espelho, você se sente mais à vontade com o seu amigo espelho? A cada dia que praticar, você vai se amar um pouco mais, e vai ser mais fácil dizer as afirmações positivas e realmente acreditar nelas.

A melhor maneira de amar a si mesmo é libertar todas as mensagens negativas do passado e viver no momento presente. Então, hoje eu gostaria de trabalhar com você a mudança do que eu chamo de *diálogo interior* – o que você diz para si mesmo em sua mente.

Muito frequentemente nós aceitamos as primeiras mensagens dos nossos pais, professores e outras autoridades. Provavelmente você ouviu frases como “Pare de chorar como um bebê”, “Você nunca limpa o seu quarto” e “Por que você não vai arrumar a sua cama?” E, para ser amado, você fez o que essas pessoas mandaram. Quando era mais jovem, você pode ter acreditado na ideia de que só seria aceito se fizesse determinadas coisas. Aceitação e amor eram condicionados. No entanto, é preciso lembrar que a

aprovação dos outros era baseada nas ideias do que valia a pena para *eles*, e não tinha nada a ver com a sua autoestima.

Aquelas mensagens iniciais contribuem para o nosso diálogo interior. A maneira como falamos conosco internamente é importante, porque se torna a base do nosso discurso. Isso estabelece a atmosfera mental em que operamos e atrai experiências para nós. Quando nos depreciamos, a vida significa muito pouco para nós. Contudo, se amamos e apreciamos a nós mesmos, a vida pode ser um presente maravilhoso e gratificante.

Se a sua vida é infeliz ou você está insatisfeito, é muito fácil culpar os seus pais – ou o Todo-Poderoso – e dizer que é tudo culpa *deles*. Porém, se fizer isso, você vai ficar preso em suas condições, seus problemas e suas frustrações. Palavras de culpa não lhe trarão liberdade.

As suas palavras têm um grande poder. Então, comece a prestar atenção ao que diz. Se você se ouvir usando palavras negativas ou limitantes, você poderá alterá-las. Quando ouço uma história negativa, não fico repetindo para todos; eu deixo pra lá. Por outro lado, quando fico sabendo de uma história positiva, eu conto para todo mundo!

Quando você sai com outras pessoas, ouça de verdade o que elas estão dizendo e *como* estão falando. Tente conectar o que elas dizem com o que estão experimentando nas suas vidas. Muitas pessoas vivem suas vidas à base do “eu deveria ou eu poderia”. *Deveria* é uma palavra que chama a minha atenção. Parece que um sino de alerta toca toda vez que a escuto. Já ouvi pessoas dizerem “deveria” dez vezes em um único parágrafo. Essas mesmas pessoas se perguntam por que as suas vidas são tão duras, ou por que não conseguem sair de determinada situação. Elas querem ter controle sobre coisas que não podem controlar. Perdem tempo enganando os demais e a si mesmas.

Você pode praticar a conversa interna positiva durante o trabalho com o espelho fazendo apenas afirmações positivas sobre si mesmo e repetindo apenas afirmações positivas. Se algumas das suas conversas negativas da infância surgir, transforme-a em uma declaração positiva. Por exemplo, *Você nunca faz nada certo* pode se tornar a afirmação *Eu sou uma pessoa capaz, e posso enfrentar qualquer situação que surgir*. Enquanto ouve a si mesmo e aos outros, você pode se tornar mais consciente do que diz e dos motivos que o levaram a dizer isso. Essa consciência pode ajudá-lo a transformar o seu diálogo interior em afirmações que vão nutri-lo e curá-lo tanto no corpo como na mente. Que maneira maravilhosa de amar a si mesmo!

Vamos afirmar: *Eu liberto todas as mensagens negativas do passado. Eu vivo no momento presente.*

Exercício do 3º dia de trabalho com o espelho

- 🗝️ Fique em pé ou sente-se em frente ao espelho.
- 🗝️ Olhe nos seus olhos.
- 🗝️ Faça esta afirmação: Tudo o que eu disser vai ser dito com amor.
- 🗝️ Continue repetindo: O que quer que eu diga a mim mesmo neste espelho, vou dizer com amor.
- 🗝️ Alguma declaração que você ouviu na infância ainda fica na sua mente? Talvez algo como “Você é um idiota”, “Você não é bom o suficiente” ou coisa parecida. Tire um tempo para trabalhar com as declarações negativas e transformá-las em afirmações positivas: Eu sou inteligente. Sou mais inteligente do que imagino. Eu sou um gênio e tenho muitas ideias criativas. Sou uma pessoa incrível. Eu sou fácil de amar. Vale a pena me amar.
- 🗝️ Escolha uma ou duas dessas novas afirmações positivas e repita-as. Continue fazendo essas afirmações até se sentir confortável com elas.
- 🗝️ Cada vez que você passa por um espelho ou vir o seu reflexo ao longo do dia, pare e repita essas afirmações carinhosas.

O poder está dentro de você: 3º dia de registro no diário

- 1** Você repetiu uma história negativa hoje? Anote quantas vezes repetiu e para quantas pessoas você contou essas histórias. Agora, anote algo positivo que poderá dizer a essas mesmas pessoas amanhã, a fim de ajudá-las a se sentirem melhor sobre si mesmas e sobre todos ao redor.
- 2** Escreva no diário: Eu devo. Depois, na mesma página, faça uma lista de palavras para usar junto com: Eu devo. Talvez você queira começar escrevendo: Eu poderia.
- 3** Cole no seu espelho algumas das novas afirmações positivas que aprendeu hoje. A ideia é praticá-las sempre que passar por ali.

Mensagem de amor do 3º dia: *Eu sempre tenho escolha*

A maioria de nós tem ideias bobas sobre quem somos e muitas regras rígidas sobre como a vida deveria ser vivida. Vamos remover definitivamente a palavra *deveria* do nosso vocabulário. *Dever* é um verbo que nos faz prisioneiros. Sempre que o usamos, enganamos a nós mesmos ou as outras pessoas. O que estamos, de fato, dizendo é: *isso não é bom o bastante*.

O que pode ser descartado agora mesmo da sua lista de *deveria*? Substitua *deveria* por *poderia*. Usando o *poderia*, você sabe que tem escolha, e escolha significa liberdade. Precisamos estar cientes de que tudo o que fazemos na vida é por opção. Não há realmente nada que *tenhamos* que fazer. Sempre temos escolha.

Meditação do 3º dia: *Você merece amor*

Veja-se cercado pelo amor. Veja a si mesmo feliz, saudável e pleno. Imagine a sua vida como você gostaria que ela fosse, pensando em todos os detalhes. Saiba que você merece tudo isso. Então, pegue o amor do seu coração e deixe-o começar a fluir, enchendo o seu corpo com energias de cura. Deixe o amor fluir ao redor do lugar onde você está e em torno da sua casa até se ver em um enorme círculo de amor. Sinta o amor circular de maneira que ao sair de você, volte para você.

O amor é a força curativa mais poderosa que existe. Deixe que ele banhe o seu corpo. Você é amor. E é assim que deve ser.

4º DIA

DEIXANDO O PASSADO PARA TRÁS



Hoje você vai começar a deixar o passado para trás, libertando-se da culpa, perdendo e seguindo em frente.

Como foi o dia de ontem? Você sente que está aprendendo a se libertar de algumas das suas mágoas do passado e a sintonizar eu diálogo interior para um canal mais positivo? Estou muito orgulhosa por vê-lo se amar o suficiente para fazer essas lições diariamente e usar o seu trabalho com o espelho para reprogramar todas as gravações antigas que ainda se repetem na sua mente.

Desde que éramos bem pequenos, todas as mensagens que recebemos, tudo o que dissemos, o que fizemos, o que vivenciamos foi gravado e armazenado em um arquivo no nosso núcleo, nas nossas entranhas, no nosso plexo solar. Eu gosto de imaginar que existem pequenos mensageiros lá dentro, e que os nossos pensamentos e experiências são gravados e arquivados por esses mensageiros.

Muitos de nós acumulamos frases do tipo, “Não sou bom o suficiente.” “Nunca vou fazer isso.” “Não faço nada certo.” Estamos cercados de arquivos velhos e negativos.

Hoje vamos surpreender os pequenos mensageiros. Vamos fazer o nosso trabalho com o espelho e enviar novas mensagens para o nosso núcleo: *Estou disposto a deixar para trás. Eu me liberto da culpa. Estou pronto para perdoar*. Os mensageiros vão pegar essas novas mensagens e dizer: “O que é isto? Onde eu arquivo? Nunca vimos isto aqui antes”.

Imagine como seria maravilhoso se todos os dias você aprendesse uma nova maneira de deixar o passado para trás e criasse harmonia na sua vida. Meu querido, você já começou a praticar o seu exercício diário com o espelho. Dia a dia, está removendo as camadas, os blocos do passado. Sempre que faz uma afirmação na frente do espelho, você está tirando mais uma camada. Mas quais são as camadas do passado que estão impedindo você de ter uma vida feliz e gratificante? Quais são os blocos que o impedem de perdoar a si mesmo e ao seu passado?

Acho que temos dificuldade para identificar esses blocos porque, honestamente, não sabemos o que queremos deixar para trás. Nós sabemos o que não está funcionando nas nossas vidas e sabemos o que queremos ter, mas não imaginamos o que está nos impedindo de conseguir isso.

Tudo na sua vida é um espelho de quem você é. Assim como um espelho reflete a sua imagem, as suas experiências refletem as suas crenças mais íntimas. Você pode literalmente olhar para as suas experiências e reconhecer quais são as suas crenças. Se olhar para as pessoas que estão na sua vida, verá que todas espelham as crenças que você tem sobre si mesmo. Se você é constantemente criticado no trabalho, provavelmente é uma pessoa crítica. Você pode ter se transformado no seu pai ou mãe, que o criticava quando era criança.

Lembre-se: quando alguma coisa que está acontecendo na sua vida não o deixa confortável, você

tem a chance de olhar para dentro de si mesmo e perguntar: *De que forma estou contribuindo para esta experiência? O que existe dentro de mim que acredita que eu mereço passar por isso? De que maneira eu posso mudar essa crença? Como posso perdoar a mim mesmo e ao meu passado e aprender a deixar para trás e seguir em frente?*

Vamos afirmar: *Eu deixo para trás as antigas limitações e crenças. Eu as deixo para trás e fico em paz.*

Exercício do 4º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Fique na frente do espelho.
- 🔑 Respire fundo e, enquanto expira, permita que toda a tensão deixe o seu corpo.
- 🔑 Olhe para a sua testa e imagine que está pressionando um botão que ejeta um disco de todas as antigas crenças e pensamentos negativos que foram sendo depositados na sua mente. Estenda a mão e imagine que você está tirando essa gravação da sua mente e jogando fora.
- 🔑 Agora, olhe profundamente nos seus olhos e diga a si mesmo: *Vamos gravar novas crenças e afirmações positivas.*
- 🔑 Faça estas afirmações em voz alta: *Estou disposto a deixar para trás. Eu me liberto. Eu deixo ir. Eu me liberto de toda a tensão. Eu me liberto de todo o medo. Eu me liberto de toda a raiva. Eu me liberto de toda a culpa. Eu me liberto de toda a tristeza. Eu deixo que as antigas limitações e crenças vão embora. Eu as deixo ir e fico em paz. Estou em paz comigo mesmo. Estou em paz com o processo da vida. Eu me sinto seguro.*
- 🔑 Repita essas afirmações duas ou três vezes.
- 🔑 Durante todo o dia, sempre que pensamentos difíceis surgirem, tire o seu espelho do bolso e repita essas afirmações. Familiarize-se com elas até que a repetição se torne parte de sua rotina diária.

O poder está dentro de você: 4º dia de registro no diário

- 1** Acredito que a maioria dos problemas nas nossas vidas seja causada pelo que eu chamo de Quatro Grandes: Crítica, Medo, Culpa e Ressentimento. Em uma página do seu diário, faça quatro colunas, colocando no topo de cada uma delas uma categoria dos Quatro Grandes. Pense na influência que essas categorias exercem na sua vida. Escreva seus pensamentos e sentimentos sobre cada categoria na coluna apropriada.
- 2** Depois que concluir a etapa 1, selecione as duas categorias em que escreveu mais e anote dez afirmações positivas para cada uma. Por exemplo, se uma das categorias é Ressentimento, você pode escrever afirmações como: *Neste momento, eu escolho me libertar de toda a dor e ressentimento. Quanto mais me liberto, mais amor tenho para dar.*
- 3** Tudo nas nossas vidas é um espelho de quem somos. Pense na pessoa que mais o desafia. Quais são as características dessa pessoa que mais incomodam você? Anote-as.
- 4** Olhe para as características listadas na etapa 3. Escreva de que maneira cada uma dessas características espelha as crenças que você tem sobre si mesmo. Talvez você queira anotar também o que aprendeu sobre si mesmo enquanto fazia os exercícios de hoje.

Mensagem de amor do 4º dia: *Eu consigo deixar para trás*

Nós criamos hábitos e padrões porque, de alguma forma, eles servem para nós. É incrível a quantidade de doenças que criamos apenas pelo desejo de punir nosso pai ou mãe. Podemos não fazer isso de maneira consciente – na verdade, na maioria dos casos não é consciente. Porém, quando começamos a olhar para dentro, reconhecemos o padrão. Sempre criamos negatividade quando não sabemos lidar com determinada área da vida. Se for esse o caso, pergunte-se: *O que eu sinto a respeito disso? De quem eu tenho raiva? O que estou tentando evitar? De que forma eu acho que isso vai me salvar?*

Se você não estiver pronto para deixar para trás – ou seja, se você quiser reter esse sentimento por imaginar que ele é útil –, independentemente do que faça, você não será capaz de deixar para trás. Por outro lado, quando você se sentir pronto para deixar algo ir embora, é incrível a facilidade para se libertar.

Meditação do 4º dia: ***Um novo tempo***

Veja uma nova porta se abrindo para um tempo de grande cura - uma cura que nós não entendíamos no passado. Estamos em pleno processo de aprendizado sobre todas as habilidades incríveis que existem dentro de nós. Estamos aprendendo a entrar em contato com as partes de nós mesmos que guardam as respostas e que vão nos guiar por caminhos que nos levarão ao nosso bem maior.

Veja essa nova porta se abrindo e se imagine entrando por ela para encontrar a cura de muitas maneiras. Afinal, “cura” tem significados diferentes para pessoas diferentes. Alguns de nós temos corpos que precisam de cura; alguns de nós temos corações que precisam de cura; alguns de nós temos mentes que precisam de cura. Então, estamos abertos e receptivos à cura que é necessária a cada pessoa. Nós abrimos a porta para o crescimento pessoal, e caminhamos através dessa porta sabendo que estamos em segurança.

E é assim que deve ser.

5º DIA

CONSTRUINDO SUA AUTOESTIMA



Hoje você vai aprender mais sobre amar a si mesmo com respeito, gratidão e perceber que seu corpo, mente e alma são milagres que merecem ser apreciados.

Como você se sentiu quando acordou esta manhã? Você sorriu quando se olhou no espelho e disse *Eu te amo, querido, eu te amo de verdade?* Está começando a acreditar? Depois de poucos dias de trabalho com o espelho, veja como ele já começou a fazer diferença em sua vida. Talvez hoje você esteja sorrindo um pouco mais. Talvez esteja se sentindo muito melhor ao olhar para o espelho e ver o seu belo rosto. Talvez você se sinta muito melhor sobre si mesmo. Você está começando a amar e aprovar a pessoa que vê no espelho?

O amor é a grande cura milagrosa. Amar a nós mesmos faz milagres em nossas vidas. Eu descobri que, não importa qual seja o problema, a melhor maneira de resolvê-lo é começar a amar a si mesmo.

Amar a si mesmo significa ter um grande respeito por tudo que lhe diga respeito, por dentro e por fora. Uma profunda gratidão pelo milagre do seu corpo, da sua mente e da sua alma. Amar a si mesmo é se apreciar em

um nível que preencha o seu coração até explodir, transbordando com a alegria de ser *VOCÊ*.

É impossível amar a si mesmo se não houver autoaprovação e autoaceitação. Você se repreende e se critica o tempo todo? Você acredita que não é possível ser amado? Você vive em meio ao caos e à desordem? Sempre atrai namorados e companheiros que o depreciam? Você maltrata o seu corpo com escolhas alimentares pouco saudáveis e pensamentos estressantes?

Se você negar o seu próprio bem de alguma forma, esse é um ato de não amor. Eu me lembro de uma aluna que tive. Ela usava lentes de contato. Quando fez o trabalho com espelho, essa aluna começou a se libertar de um trauma de infância. Em poucos dias, ela começou a reclamar que as lentes a estavam incomodando a ponto de não conseguir mais usá-las. Quando tirou as lentes, ela descobriu que sua visão estava quase perfeita. O universo deu exatamente o que ela pediu. Ainda assim, passou o dia inteiro dizendo: “Eu não acredito. Não acredito isso”. Essa era a afirmação dela. No dia seguinte, ela voltou a usar a lente. A mulher não se permitiu acreditar que tinha gerado uma visão perfeita, e sua descrença foi comprovada. Isso mostra como os nossos pensamentos são poderosos.

Pense em como você era perfeito quando era um bebezinho! Os bebês não precisam fazer nada para ser o máximo; eles são perfeitos e agem como se soubessem que são. Eles sabem que são o centro do universo. Eles não têm medo de pedir o que querem, pois expressam livremente as suas emoções. Você sabe quando um bebê está com raiva – na verdade, o bairro inteiro sabe. Você também sabe quando os bebês são felizes – o sorriso de um bebê ilumina um quarto. Eles são cheios de amor.

Um bebê pode morrer quando não recebe amor. À medida que crescemos, aprendemos a viver sem amor –

ou tentamos -, mas os bebês não suportariam essa situação. Os bebês amam cada parte de seus próprios corpos.

Você já foi assim. *Nós todos* já fomos assim um dia. Então, começamos a ouvir os adultos ao nosso redor que aprenderam a ter medo, e começamos a negar nossa própria magnificência.

Hoje, coloque de lado todas as críticas negativas do seu diálogo interior, abandonando a sua antiga mentalidade - aquela que o repreende e que resiste à mudança. Liberte as opiniões dos outros sobre você.

Afirme: *Eu sou bom o suficiente. Eu posso ser amado.*

Exercício do 5º dia de trabalho com o espelho

- 🗨️ Fique na frente do espelho.
- 🗨️ Olhe nos seus olhos.
- 🗨️ Faça esta afirmação: *Eu me amo e me aprovo.*
- 🗨️ Continue dizendo isso de novo e de novo: *Eu me amo e me aprovo.*
- 🗨️ Repita essa afirmação pelo menos cem vezes por dia. Isso mesmo: cem vezes. Deixe que *Eu me amo e me aprovo* se torne seu mantra.
- 🗨️ Cada vez que passar por um espelho ou vir o seu reflexo, repita essa afirmação.

Recomendei esse exercício a centenas de pessoas ao longo dos anos. Os resultados são absolutamente fenomenais quando as pessoas aderem a ele. Lembre-se: o trabalho com o espelho não funciona na teoria; só dá certo na prática. Se você praticar, realmente vai fazer diferença.

Caso apareça algum pensamento negativo, do tipo *Como posso aprovar a mim mesmo se estou gordo?*, ou *Que bobagem pensar que eu posso pensar desse jeito*, ou *Eu não sou bom*, não resista, não combata, não julgue. Deixe que esse pensamento fique ali. Concentre-se no que você realmente deseja vivenciar, que é amar e aprovar a si mesmo. Ignore outros pensamentos que se intrometem e foque no *Eu me amo e me aprovo*.

O que estamos fazendo no trabalho com o espelho é tentar retornar para a essência de quem realmente somos. Nós queremos vivenciar quem somos quando não estamos nos julgando.

O poder está dentro de você: 5º dia de registro no diário

- 1** Escreva algumas características que você não ama em si mesmo ou algumas maneiras pelas quais você expressa sua falta de autoestima. Você critica o seu corpo? Reclama de si mesmo?
- 2** Escreva algumas das opiniões negativas que você acha que os outros têm de você. Para cada uma dessas opiniões negativas, anote uma afirmação para transformá-la em uma declaração positiva. Por exemplo, você pode mudar “Minha mãe acha que sou gordo” por *Eu sou bonito exatamente como sou*.
- 3** Faça uma lista de todas as razões pelas quais você ama a si mesmo. Faça outra lista dos motivos pelos quais as pessoas adoram estar com você.
- 4** Deixe essas listas de amor em lugares onde você possa vê-las todos os dias.

Mensagem de amor do 5º dia: ***Eu amo ser quem eu sou***

Imagine como seria maravilhoso poder viver a sua vida sem ser criticado por alguém. Não seria maravilhoso se sentir totalmente à vontade, totalmente confortável? Você acordaria de manhã já sabendo que teria um dia maravilhoso pela frente, porque todo mundo amaria você e ninguém o diminuiria. Você se sentiria ótimo.

Sabe de uma coisa? Você pode dar isso a si mesmo. Você pode transformar a experiência de viver consigo mesmo na mais maravilhosa que se possa imaginar. Você pode acordar de manhã e sentir a alegria de passar mais um dia na sua companhia.

Meditação do 5º dia: Afirmações para a autoestima

Estou totalmente preparado para todas as situações.

Eu escolho me sentir bem comigo mesmo.

Eu sou digno do meu amor por mim mesmo.

Eu me mantenho firme sozinho.

Eu aceito e uso meu próprio poder.

Eu me sinto seguro para falar sobre mim mesmo.

Sou amado e me aceito exatamente como sou, aqui e agora.

Minha autoestima é forte porque eu admiro a pessoa que sou.

Minha vida fica mais incrível a cada dia. Fico ansioso para saber o que cada nova hora vai me trazer.

Não sou pouco nem muito, e não tenho que provar nada a ninguém.

A vida me apoia de todas as maneiras possíveis.

Minha consciência está cheia de amor, positividade, pensamentos saudáveis que se refletem na minha experiência.

O maior presente que posso dar a mim mesmo é o amor incondicional. Eu me amo exatamente como sou. Já não espero ser perfeito para me amar.

6º DIA

LIBERTANDO SEU CRÍTICO INTERIOR



*Hoje você vai aprender a quebrar o hábito
do julgamento e da autocrítica,
e também a superar a necessidade de se diminuir.*

Olhe no seu espelho hoje e passe alguns momentos se parabenizando! Você está começando a se amar e se aprovar – ou pelo menos está disposto a fazer isso. Onde quer que você esteja no processo, celebre o progresso que fez até agora. Eu parabenizo você e o seu comprometimento com o trabalho com o espelho.

Quanto mais praticar, mais consciente o seu diálogo interior se tornará. Se eu pedisse para você ouvir uma gravação do seu diálogo interior hoje, como seria esse áudio? Você ouviria afirmações negativas deste tipo: *Eu sou muito idiota. Sou tão desajeitado. Ninguém pergunta o que eu acho. Por que existem tantas pessoas sem consideração?* A sua voz interior fica constantemente apontando, apontando, apontando para as coisas? Você vê o mundo com olhos críticos? Você julga tudo o tempo todo? Você é uma pessoa excessivamente rígida?

Muitos de nós têm hábitos de julgamentos e críticas tão fortes que não podem ser quebrados facilmente. Antigamente eu reclamava muito, vivia mergulhada em um poço de autopiedade. Eu não sabia que eu mesma

perpetuava as situações que me faziam sentir pena de mim mesma. Naquele tempo eu não entendia nada de nada.

É muito importante fazer o trabalho com espelho, porque ele o tornará consciente dos julgamentos e das conversas interiores negativas, permitindo que você liberte o seu crítico interior. Você nunca será capaz de amar a si mesmo se não superar a necessidade de se diminuir e de conduzir sua vida pelo caminho errado.

Quando era um bebezinho, você estava totalmente aberto à vida. Você olhava para o mundo com admiração. A menos que algo o assustasse ou que alguém o prejudicasse, você aceitava a vida exatamente como ela era. Mais tarde, depois que cresceu, você começou a aceitar as opiniões dos outros e a fazer delas as suas próprias opiniões. Você aprendeu a criticar.

O que me ajudou, no fim, foi começar a ouvir o que eu estava dizendo. Eu me tornei consciente do meu crítico interior, e trabalhei para deter a autocrítica. Comecei a fazer afirmações positivas na frente do espelho, mesmo antes de saber exatamente o que significavam. Simplesmente continuei repetindo e repetindo. Comecei com as mais fáceis: *Eu me amo. Eu me aprovo.* Depois evoluí para: *Minhas opiniões são valorizadas. Eu me liberto da necessidade de criticar a mim mesma. Eu me liberto da necessidade de criticar os outros.*

Depois de um tempo, percebi que mudanças positivas estavam começando a acontecer. Quando estiver trabalhando para libertar o seu crítico interior, você também começará a observar essas modificações. Eu acredito que a crítica encolhe o nosso espírito. Ela reforça a crença de que *Eu não sou bom o suficiente*, e certamente não traz o melhor de nós. No entanto, quando liberta o seu crítico interior, você entra em contato com o seu eu superior.

Então, vamos verificar: você está aprendendo a ouvir uma gravação de afirmações positivas na sua mente? Está prestando atenção aos seus pensamentos e substituindo os negativos por afirmações positivas?

Ao fazer o trabalho com o espelho, você se tornará mais consciente da sua voz interior e do que você diz a si mesmo. Assim, você será capaz de se libertar da necessidade de apontar o dedo para si mesmo o tempo todo. Depois que passar por esse aprendizado, você vai notar que não critica mais os outros tanto quanto criticava.

Quando você faz tudo o que pode para ser você mesmo, automaticamente permite que as outras pessoas sejam elas mesmas. As manias não o incomodam mais. Você se liberta da necessidade de mudar os outros como você quer que eles sejam.

Então, quando você para de julgar os outros, eles se libertam da sua própria necessidade de julgar você. Todos se libertam.

Nossos sentimentos são pensamentos em ação. Não é preciso sentir culpa ou vergonha a respeito deles. Eles servem para um propósito, e, quando você liberta os pensamentos negativos da sua mente e do corpo, abre espaço para sentimentos e experiências mais positivos.

Vamos afirmar: *Agora me sinto seguro para libertar o meu crítico interior e caminhar para o amor.*

Exercício do 6º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Encontre um espelho em um lugar calmo, onde você se sinta seguro e não seja incomodado.
- 🔑 Fique de frente para o espelho. Olhe diretamente para os seus olhos. Se você ainda está desconfortável ao fazer isso, concentre-se na sua boca e no seu nariz. Converse com a sua criança interior. Ela deseja crescer, florescer, e precisa de amor, aceitação e estímulos.
- 🔑 Agora, faça estas afirmações: *Eu te amo. Eu te amo e sei que você está fazendo o melhor que pode. Você é perfeito do jeito que é. Eu o aprovo.*
- 🔑 Talvez você precise praticar este exercício várias vezes até sentir que a sua voz interior está menos crítica. Faça quantas vezes achar necessário.

O poder está dentro de você: 6º dia de registro no diário

- 1** Faça uma lista de cinco coisas que você critica em si mesmo.
- 2** Analise a sua lista e, ao lado de cada item, escreva a data em que você começou a se criticar por esse aspecto em particular. Se não conseguir lembrar a data exata, coloque um dia aproximado.
- 3** Ficou surpreso por ver há quanto tempo você tem apontado o dedo para si mesmo? E o hábito da autocrítica não produziu nenhuma mudança de efeito positivo, certo? A crítica não serve para nada, a não ser para fazer você se sentir mal. Então, tenha o propósito de acabar com ela.
- 4** Transforme cada uma das cinco críticas da sua lista em uma afirmação positiva.
- 5** Passe a carregar essa lista com você. Quando perceber que está sendo crítico consigo mesmo, pegue a sua lista de afirmações e leia algumas vezes. Melhor ainda: leia em voz alta na frente do espelho.

Mensagem de amor do 6º dia: *Eu me amo e me aceito exatamente como sou*

Todos nós temos áreas das nossas vidas que julgamos inaceitáveis. Se ficamos realmente com raiva dessas áreas, muitas vezes nos envolvemos em casos de autoabuso. Nós abusamos de álcool, drogas, cigarros... Nós comemos demais. Nos machucamos emocionalmente. Uma das piores coisas que fazemos, e que causa muitos danos, é nos criticarmos. Precisamos parar com isso. Depois que nos habituamos a não nos criticarmos, é incrível como paramos de fazer o mesmo com outras pessoas. Nós percebemos que os outros são um reflexo de nós, e que aquilo que vemos em outra pessoa, podemos enxergar em nós mesmos.

Quando nos queixamos de alguém, na verdade estamos reclamando de nós mesmos. Quando conseguimos amar verdadeiramente e aceitar quem somos, deixamos de ter motivos para reclamar. Não somos capazes de nos machucar ou de ferir outra pessoa. Vamos fazer a promessa de nunca mais criticar a nós mesmos, seja lá pelo motivo que for.

Meditação do 6º dia: *Nós somos livres para sermos nós mesmos*

Para sermos completos, devemos nos aceitar. Então, deixe o coração aberto e reserve bastante espaço nele para todas as partes de você: as partes das quais você se orgulha, as que o envergonham, as que você rejeita e as que você ama. Todas elas são você. Você é lindo. Nós todos somos. Quando o seu coração está cheio de amor por si mesmo, você tem muito a compartilhar com os outros.

Deixe que esse amor encha a sua sala e irradie para todas as pessoas que conhece. Mentalmente, coloque as pessoas de quem você cuida no centro do seu quarto, para que elas possam receber o amor transbordante do seu coração.

Agora veja a criança em cada uma dessas pessoas dançar como as crianças dançam, pulando, gritando e dando cambalhotas, com uma alegria contagiante, expressando tudo de melhor que uma criança pode carregar. Então, deixe a sua criança interior brincar com as outras crianças. Deixe a sua criança dançar. Deixe-a se sentir segura e livre. Deixe-a ser tudo o que sempre quis ser.

Você é perfeito, pleno e completo, e tudo é bom no seu mundo maravilhoso.

E é assim que deve ser.

7º DIA

AMANDO A SI MESMO: REVISÃO DA 1ª SEMANA



*Hoje você vai analisar quão longe chegou
e o quanto conseguiu se libertar
das suas velhas crenças e descobrir
possibilidades futuras.*

Parabéns, querido! Você conseguiu passar pela primeira semana de trabalho com o espelho. Estou muito orgulhosa de você, por ter seguido em frente e por ter praticado nos últimos sete dias.

O trabalho com o espelho leva tempo, e estou muito feliz por você ter dado a si mesmo esses 21 dias para aprender. Quanto mais praticar, mais fácil será. Não faz mal se ainda se sentir meio bobo ou desconfortável quando olha para o espelho. Dizer *Eu te amo, eu te amo de verdade* é difícil mesmo para a maioria de nós. Pode demorar semanas ou até um mês para ser totalmente tranquilo o processo de pronunciar essas palavras de amor para si mesmo. No entanto, depois que começa a fazê-lo com maior facilidade, você passa a ver mudanças positivas na sua vida.

Nos últimos sete dias, você convidou o seu espelho para se tornar seu amigo e companheiro constante. Aprendeu que isso vai ajudá-lo a se tornar muito mais

consciente do que diz e faz. Você levou um tempo para ouvir o seu diálogo interior e praticar as suas afirmações positivas.

Mais uma vez, quero enfatizar que fazer o trabalho com o espelho é um verdadeiro ato de amor, um dos presentes mais afetuosos que você pode se dar. A cada dia que o pratica, você se apaixona um pouco mais por si mesmo, e a melhor maneira de amar a si mesmo é libertar todo o lixo do seu passado – os autojulgamentos, as antigas histórias que o prendem – para que você possa viver no momento presente. Todos nós temos o hábito de acreditar em declarações negativas que ouvimos desde a infância. Quando você consegue transformar essas afirmações negativas em declarações positivas e as pratica na frente do espelho, consegue se libertar de algumas dessas mágoas do passado e seguir em frente.

A cada dia que você faz o seu espelho funcionar, remove as camadas do passado. A cada nova afirmação feita diante do espelho, você elimina bloqueios criados por essas camadas. Elas foram depositadas durante anos, sobrepostas bloco por bloco, como os tijolos que compõem um grande muro. Levará tempo para romper todas essas camadas, mas você pode começar com um bloco. Toda vez que você remover um bloco ou uma camada, isso permitirá que entre mais amor e luz para brilhar. Quando começa a acreditar nas afirmações positivas que faz olhando para o espelho, uma grande quantidade desse amor vai romper as paredes do seu passado. Não importa qual seja o problema: a melhor maneira de resolver isso é amando a si mesmo.

Se de vez em quando você ouvir a voz do seu crítico interior implicando com alguma coisa ou fazendo uma observação negativa, não ligue. Você sempre poderá recorrer ao seu amigo e companheiro – o espelho. Olhe

bem no fundo dos seus olhos e diga: *Eu sou fácil de ser amado*. E continue com o seu trabalho!

Vamos afirmar: *Eu celebro esta semana de amar a mim mesmo, no trabalho com o espelho. Agora, eu tenho a consciência de que desejo me ver de maneira diferente.*

Exercício do 7º dia de trabalho com o espelho

- 🗝️ Fique na frente do espelho.
- 🗝️ Olhe nos seus olhos.
- 🗝️ Faça estas afirmações: *Eu te amo. Amo você de verdade. E estou muito orgulhoso de você por fazer seu trabalho com o espelho.*
- 🗝️ Repita essas afirmações dez vezes, adicionando o seu nome: *Eu amo você, [Nome]. Amo você de verdade. Eu te amo, [Nome], realmente te amo. E estou muito orgulhoso de você por fazer seu trabalho com o espelho.*
- 🗝️ Olhe para a sua testa. Imagine que está pressionando um botão nela e ejetando um disco com as suas antigas crenças e pensamentos negativos. Use a mão em um gesto como se estivesse apertando esse botão na sua testa e jogando tudo fora.
- 🗝️ Agora olhe profundamente nos seus olhos e imagine que está gravando novas afirmações positivas: *Eu estou disposto a deixar o passado para trás. Eu mereço ser amado. Eu sou perfeito exatamente do jeito que sou.*

O poder está dentro de você: 7º dia de registro no diário

- 🔑 Pegue o seu diário e abra-o no registro que você fez no 1º dia.
- 🔑 Leia os sentimentos e observações que você anotou após o seu trabalho com o espelho, no 1º dia.
- 🔑 Em uma nova página, anote os seus sentimentos e observações após a primeira semana de trabalho com o espelho. Os exercícios estão ficando mais fáceis? Você se sente mais confortável ao se olhar no espelho?
- 🔑 Anote os pontos em que tem tido mais facilidade no trabalho com o espelho. Logo abaixo, escreva os pontos que têm sido mais difíceis.
- 🔑 Crie novas afirmações para ajudá-lo nas áreas em que ainda existem bloqueios.

Mensagem de amor do 7º dia: *Todas as minhas experiências são certas para mim*

Nós entramos e saímos por portas desde o momento em que nascemos. O nascimento em si foi uma grande porta e uma grande mudança, e nós passamos por muitas outras desde então.

Chegamos a esta vida equipados com tudo o precisamos para viver plena e ricamente. Todos nós temos a sabedoria e o conhecimento de que precisamos. Temos as habilidades e o talento de que precisamos. Temos todo o amor de que precisamos. A vida está aqui para nos apoiar e cuidar de nós. Só precisamos ter consciência disso e acreditar que realmente é assim.

As portas abrem e fecham o tempo todo, e, se nós ficarmos centrados em nós mesmos, sempre estaremos em segurança, não importa qual porta escolhamos para atravessar. Enquanto não atravessarmos a última porta deste planeta, não chegaremos ao fim. Será sempre o início de uma nova aventura. Acredite: é certo experimentar a mudança.

Hoje é um novo dia. Nós teremos muitas novas experiências maravilhosas. Nós somos amados. Nós estamos seguros.

Meditação do 7º dia: *O espírito sou eu*

Nós somos os únicos que podemos salvar o mundo. Somente quando nos unirmos em torno de uma causa comum, vamos encontrar as respostas. Devemos sempre nos lembrar que uma parte de nós é muito mais do que os nossos corpos, muito mais do que as nossas personalidades, muito mais do que as nossas doenças, e mais do que o nosso passado. Há uma parte de nós que é mais do que os nossos relacionamentos. A nossa essência é o espírito puro e eterno. Sempre foi e sempre será. Estamos aqui para amarmos a nós mesmos e uns aos outros. Ao fazer isso, vamos encontrar as respostas para que possamos curar a nós mesmos e ao planeta.

Estamos vivendo tempos extraordinários. Todas as coisas estão mudando. Podemos nem saber ainda a profundidade dos problemas; ainda estamos nadando da melhor maneira que podemos. Isso também vai passar, e nós vamos encontrar soluções.

Nós nos conectamos no nível espiritual, e, neste nível, somos todos um. Nós somos livres.

E é assim que deve ser.



8º DIA

AMANDO SUA CRIANÇA INTERIOR

1ª parte



*Hoje você vai olhar além do adulto
que enxerga no espelho
e conhecer a sua criança interior.*

Este é um dia muito importante no trabalho com o espelho. Pegue a minha mão e vamos até o seu espelho. Olhe no fundo dos seus olhos. Olhe além do adulto que você vê no espelho e cumprimente a sua criança interior.

Não importa quantos anos você tenha: há uma criança dentro de você que precisa de amor e aceitação. Se você é uma mulher, não importa quão autossuficiente seja, existe uma menina aí dentro que é muito terna e precisa de ajuda. Se você é um homem, não importa quão autoconfiante seja, há um garotinho dentro de você que anseia por calor humano e carinho.

Quando se olha no espelho, você vê a sua criança interior? Essa criança é feliz? O que ela está tentando lhe dizer?

Cada idade que você já teve está guardada no seu interior - na sua consciência e na sua memória. Na

infância, quando algo dava errado, você tinha a tendência de acreditar que o problema estava em você. As crianças desenvolvem a ideia de que, se conseguirem fazer tudo certo, seus pais vão amá-las e nunca irão castigá-las.

Normalmente, nos desligamos ou abstraímos por volta dos cinco anos. Tomamos essa decisão por achar que existe algo de errado conosco, e nós não temos mais nada a ver com essa criança.

Há um pai ou uma mãe dentro de nós também. E, para a maioria de nós, esse pai ou mãe interior está sempre repreendendo a criança interior. Se você prestar atenção ao seu diálogo interior, vai ouvir a bronca. Vai escutar seus pais lhe dizendo o que você está fazendo errado ou alegar que você não é bom o bastante.

Então, lá na infância, iniciamos uma guerra conosco. É nesse momento que começamos a criticar a nós mesmos, do jeito que os nossos pais faziam: *Você é um idiota. Você não é bom o suficiente. Você não faz nada certo.* A crítica constante se torna um hábito. Na idade adulta, a maioria de nós ignora totalmente a criança interior, ou pelo menos a menospreza, assim como fomos menosprezados no passado. Repetimos esse padrão sem parar.

Toda vez que sentir medo, perceba que é a sua criança interior que está com medo. O adulto não tem medo, mas se desconectou, não está ao lado daquela criança. O adulto e a criança precisam estabelecer esse relacionamento um com o outro.

Como você se conecta com a sua criança interior? O primeiro passo é conhecê-la por meio do trabalho com o espelho. Quem é essa criança? Por que ela é infeliz? O que você pode fazer para ajudá-la a se sentir segura e amada?

Converse com a sua criança interior sobre tudo o que você faz. Eu sei que pode parecer bobo, mas funciona.

Deixe que ela saiba que, não importa o que aconteça, você nunca vai se afastar dela, vai sempre estar por perto para apoiá-la e amá-la.

Tudo o que a sua criança interior realmente deseja é ser notada, se sentir segura e amada. Se você puder gastar alguns momentos do seu dia para começar a se conectar com o pequeno ser que mora dentro de você, sua vida será muito melhor.

Vamos afirmar: *Estou disposto a amar e a aceitar a minha criança interior.*

Exercício do 8º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Encontre uma foto sua quando você tinha cerca de cinco anos. Cole essa foto no espelho.
- 🔑 Olhe para a foto por alguns minutos. O que você vê? Uma criança feliz? Uma criança sofrida?
- 🔑 Fale com a sua criança interior através do espelho. Você pode olhar para a foto ou até mesmo olhar nos seus próprios olhos - o que lhe parecer mais confortável. Se você teve um apelido na infância, use-o para falar com a sua criança interior. O que funciona muito bem é sentar em frente ao espelho, porque, se você estiver de pé, assim que os sentimentos difíceis começarem a surgir, você poderá ficar tentado a sair correndo. Por isso, é melhor se sentar, pegar uma caixa de lenços e começar a falar.
- 🔑 Abra seu coração e compartilhe seus pensamentos mais íntimos.
- 🔑 Quando terminar, faça estas afirmações: Eu te amo, meu querido. Estou aqui para o que precisar. Você está em segurança.

O poder está dentro de você: 8º dia de registro no diário

- 👉 Para este exercício, você vai precisar de lápis de cera, lápis de cor ou canetas hidrográficas coloridas.
- 👉 Usando a sua mão não dominante - aquela com a qual você não escreve -, desenhe a si mesmo como uma criança. Seja criativo!
- 👉 Cole o desenho no espelho.
- 👉 Olhe para o desenho e comece a falar com a sua criança interior.
- 👉 Faça as seguintes perguntas para ela e anote as respostas no seu diário: *Do que você gosta? O que você faz e não gosta? O que te assusta? Do que você precisa? O que eu posso fazer para que você fique feliz?*
- 👉 Feche os olhos e reflita por alguns minutos sobre o que aprendeu a respeito da sua criança interior.

Mensagem de amor do 8º dia:
Eu abraço a minha criança interior
com amor

Cuide da sua criança interior. É a criança que está assustada. É a criança que está sofrendo. É a criança que não sabe o que fazer.

Aproxime-se da sua criança. Abrace-a, ame-a e faça o que puder para cuidar das necessidades dela. Faça o possível para deixar a sua criança saber que, não importa o que aconteça, você sempre estará ao seu lado. Você nunca vai abandoná-la. Você sempre amará essa criança.

Meditação do 8º dia: *Deixe o passado e relaxe*

Respire fundo e feche os olhos. Inspire profundamente e permita que seu corpo fique completamente relaxado. Preste atenção aos dedos dos seus pés e os deixe totalmente soltos. Agora relaxe os peitos dos pés, os calcanhares, e tornozelos. Deixe seus pés ficarem pesados. Permita que esse relaxamento suba pela sua panturrilha e atrás dos joelhos. Permita que calor e o relaxamento se movam para suas coxas, sentindo-as mais pesadas também.

Agora, deixe os quadris e as nádegas relaxarem. Permita que a sua cintura se liberte e, em seguida, sinta a tranquilidade subir em seu peito, expandindo-se pela clavícula e ombros. Deixe os antebraços se soltarem. Solte os cotovelos. Deixe os braços, pulsos e mãos relaxarem. Permita que o restinho da tensão se mova pelas pontas dos dedos. Deixe o pescoço relaxar, depois o queixo, as bochechas e os músculos ao redor dos olhos. A testa e o couro cabeludo também vão relaxar. Deixe pra lá, se esvazie, relaxe.

9º DIA

AMANDO SUA CRIANÇA INTERIOR

2ª parte



Hoje você vai usar o trabalho com o espelho para perdoar o passado e começar a amar a linda criança que vive lá.

Como você e a sua criança interior estão hoje? Estão se conhecendo melhor? Percebi que trabalhar com a criança interior é extremamente valioso para ajudar a curar as mágoas do passado. Nós nem sempre temos contato com os sentimentos das crianças assustadas que moram dentro de nós.

Se a sua infância foi cheia de medo e de abusos verbais e físicos, você pode ter o hábito de espancar a si mesmo mentalmente. Nesse caso, você tende a tratar sua criança interior da mesma maneira. Ela, no entanto, não tem para onde fugir.

Muitos de nós tem uma criança interior perdida e solitária, vivendo sentimentos de rejeição. Talvez, por um longo tempo, o único contato com a nossa criança interior seja para repreender e criticar. E daí nos perguntamos por que somos infelizes. Não podemos

rejeitar uma parte de nós mesmos e ainda assim estar em harmonia em nosso íntimo.

Hoje, vamos usar o trabalho com o espelho para ir além das limitações dos nossos pais e nos conectarmos com a criança perdida aí dentro. Vamos perdoar o passado e começar a amar essa linda criança interior e ela precisa saber que você se importa.

A maioria de nós enterrou muitos sentimentos e dores do passado. Aprender a amar sua criança interior leva tempo, e não tenha pressa. Retorne a estes exercícios de novo e de novo. Você vai chegar lá, eu prometo.

A sua criança interior ainda carrega as crenças que você desenvolveu no início da vida. Se os seus pais tinham conceitos rígidos e você agora é muito exigente consigo mesmo ou tende a se isolar, a sua criança interior provavelmente ainda está seguindo as regras dos seus pais. Se você continuar a se punir por cada erro, deve ser muito assustador para a sua criança interior acordar a cada manhã pensando *Por qual motivo será que o meu pai vai gritar comigo hoje?*

O que os nossos pais fizeram para nós no passado foi um produto da consciência deles. Nós somos os pais agora. Estamos usando a *nossa* consciência. Se você ainda se recusa a cuidar da sua criança interior, está preso ao seu ressentimento. Quase sempre, isso significa que existe alguém que você ainda precisa perdoar. Que ressentimentos você precisa libertar? Por qual falha você nunca se perdoou?

Por enquanto, visualize que você está segurando na mão da sua criança interior e indo com ela a todos os lugares durante alguns dias. Veja que experiências alegres você pode ter. Pode parecer bobagem, mas por favor tente. Realmente funciona. Crie uma vida maravilhosa para si mesmo e para a sua criança interior. O Universo vai responder e você vai encontrar maneiras de curar a sua criança interior e o adulto que você é.

Não importa como foi a sua infância – feliz ou triste –, você e apenas você está no comando da sua vida agora. Você pode perder seu tempo culpando os seus pais, ou pode escolher o amor.

O amor é o maior *apagador* que eu conheço. Apaga até as memórias mais profundas e dolorosas, porque o amor penetra mais fundo do que qualquer outra coisa. Pense por um momento: você quer uma vida de dor ou de alegria? A escolha e o poder estão sempre dentro de você. Olhe nos seus olhos e ame a si mesmo e a criança aí dentro.

Vamos afirmar: *Eu amo a minha criança interior. Sou eu que mando na minha vida agora.*

Exercício do 9º dia de trabalho com o espelho

- 🗝️ Fique de frente para o espelho e olhe para o desenho da criança que você fez ontem.
- 🗝️ Diga à sua criança interior que você se importa. Faça estas afirmações: *Eu me preocupo com você. Eu te amo. Eu te amo de verdade.*
- 🗝️ Sente-se na frente do espelho, se puder, ou sente e olhe em um espelho de mão. Continue a conversa com a sua criança interior que começou ontem. Você pode começar com um pedido de desculpas, algo como *Me desculpe, eu passei tanto tempo sem falar com você. Desculpe por eu ter te maltratado por tanto tempo. Eu quero compensar esse tempo que nós estivemos separados.*
- 🗝️ Se você não fala com a sua criança interior há uns 50 ou 60 anos, pode demorar um pouco para se sentir reconectado. Seja persistente. Mais cedo ou mais tarde você vai fazer essa conexão. Vai poder *sentir* a criança dentro de você. Vai *ouvi-la*. Vai até mesmo *ver* a criança dentro de você.
- 🗝️ Mantenha a sua caixa de lenços à mão. Não tem problema chorar enquanto estiver falando com a sua criança interior. As lágrimas ajudarão você a se soltar e finalmente se conectar com a criança dentro de você.

O poder está dentro de você: 9º dia de registro no diário

- 1** Quando era pequeno, o que você realmente gostava de fazer? Anote tudo o que lhe vier à mente. Quando foi a última vez você fez alguma dessas coisas? Muitas vezes o pai interior nos impede de nos divertirmos porque certas coisas não são apropriadas para adultos.
- 2** Agora, guarde o seu diário e vá lá fora brincar com a sua criança. Divirta-se! Faça as coisas bobas que você adorava fazer quando era pequeno, como pular em uma pilha de folhas ou correr em cima do irrigador do jardim. Observe outras crianças brincando. Isso lhe trará de volta lembranças das brincadeiras de que você gostava. Se você quiser mais diversão na sua vida, faça a conexão com a sua criança interior e abra espaço para a espontaneidade. Eu prometo que você vai começar a se divertir mais.

Mensagem de amor do 9º dia: *Estou disposto a mudar e crescer*

Você está disposto a aprender coisas novas porque não sabe tudo. Você deseja abandonar conceitos antigos quando eles não funcionam mais para você. Está disposto a rever seu comportamento e dizer: *Eu não quero mais fazer isso*. Você sabe que pode se tornar mais de quem você é. Não é se tornar uma pessoa melhor - isso implicaria dizer que você não é bom o suficiente, o que não é verdade -, e sim mais de quem você *realmente é*.

Crescer e mudar é emocionante, mesmo quando envolve olhar para algumas coisas dolorosas dentro de si mesmo.

Meditação do 9º dia: ***Amando a criança interior***

Volte no tempo. Veja-se como uma criança de cinco anos. Estenda os braços para essa criança e diga: “Eu sou o seu futuro, e vim para te amar”. Abrace-a carinhosamente, e depois traga-a com você para o tempo presente. Veja vocês dois de pé em um espelho, olhando um para o outro com amor. Enquanto você está aí, conscientize-se de que há muitas partes de você que ainda estão faltando.

Agora volte no tempo mais ainda, até o momento em que nasceu. Você acabou de passar pelo canal do nascimento. Pode ter sido uma viagem difícil. Você sente o ar frio, vê as luzes brilhantes, e talvez alguém tenha acabado de lhe dar uma palmada. Você chegou! Está aqui para viver uma vida inteira. Ame esse bebezinho. Ame esse bebê!

Agora avance no tempo para o momento em que você começou a andar. Você levanta e cai, levanta e cai, levanta e cai. E então, de repente, você consegue parar em pé e dá um passo, e outro, até começar a andar! Você ficou orgulhoso de si mesmo. Ame essa criancinha. Ame essa criança!

Em seguida, avance no tempo para o seu primeiro dia na escola. Você não queria se separar da sua mãe, mas foi necessário. Você deu seus primeiros passos para dentro do portão da escola. Você estava com medo, mas foi em frente mesmo assim. Você fez o melhor que pôde. Ame essa criança. Ame essa criança!

Depois, lembre-se da sua vida por volta dos dez anos e de tudo o que estava acontecendo naquela época. Pode

ter sido maravilhoso; pode ter sido difícil. Você estava fazendo o melhor que podia para sobreviver, e conseguiu. Ame essa criança. Simplesmente ame essa criança!

Agora vá em frente, até o momento em você estava entrando na puberdade. Lembre-se de tudo o que estava acontecendo. Foi excitante e assustador, talvez complicado demais, mas você passou por isso. Você fez o melhor que pôde. Então ame esse adolescente. Ame esse adolescente!

Vá para o dia em que começou no seu primeiro emprego. Você estava animado para começar a ter o seu próprio dinheiro. Você queria muito passar uma boa impressão, e tinha muito a aprender. Fez o melhor que pôde e conseguiu. Ame essa pessoa. Simplesmente ame essa pessoa!

Lembre-se da primeira vez que você foi rejeitado no amor. Como o seu coração doeu. Você tinha certeza de que ninguém o amaria de novo. Você sofreu muito, mas fez o melhor que pôde, e você conseguiu. Ame essa pessoa. Ame essa pessoa!

Em seguida, vá para outro marco em sua vida. Pode ter sido algum momento embaraçoso, doloroso ou maravilhoso. Seja o que for, você estava fazendo o melhor que podia naquela época, com o entendimento, conhecimento e consciência que você tinha até então. Por isso, ame essa pessoa. Ame essa pessoa!

Agora reúna todas as partes de você e traga-as para o presente. Veja-se de pé na frente do espelho com todos os seus *eus* e perceba que está olhando para a riqueza e plenitude de sua vida. É claro que houve tempos difíceis, tempos dolorosos, tempos embaraçosos e tempos de confusão. E tudo bem. Isso tudo faz parte da vida.

Ame *tudo* a seu respeito.

Agora vire-se. Enquanto olha para a frente, veja a pessoa em pé diante de você com os braços estendidos,

dizendo: “Eu sou o seu futuro e vim para amar você”.

A vida é uma oportunidade sem fim de amar a si mesmo no passado, presente e futuro. Amar e aceitar cada parte de si mesmo tem poder de cura. Mas como você pode estar inteiro se rejeitar uma parte de si mesmo?

Curar-se é se tornar pleno novamente. Ame a si mesmo, a cada parte de si mesmo, e seja pleno. Por inteiro é sempre melhor.

E é assim que deve ser.

10º DIA

AMANDO SEU CORPO, CURANDO SUA DOR



*A lição de hoje é sobre a dor: o que é,
de onde vem, o que ela diz
e o que você pode aprender com ela.*

Muitos de nós vivemos diariamente com uma dor ou doença. Pode ser uma pequena parte de nossas vidas, ou dominar uma boa parcela dela. Hoje você vai usar o seu trabalho com o espelho para abrir uma nova porta que lhe permitirá amar o seu corpo e curar a sua dor.

Ninguém quer sentir dor, mas, se você sente, o que que pode aprender com ela? De onde vem a dor? O que ela está tentando dizer a você? Já que a dor pode ser uma manifestação de doença física ou mental, é claro que tanto o corpo como a mente são suscetíveis a ela.

Recentemente testemunhei um maravilhoso exemplo disso enquanto observava duas menininhas brincando em um parque. A primeira criança levantou a mão para dar um tapa no braço da outra. Antes mesmo que ela desse o tapa, a outra menina gritou: “Ai!”. A primeira menina olhou e perguntou: “Por que você disse ‘Ai’? Eu nem te toquei ainda”. E a amiguinha respondeu: “É que eu sabia que ia doer”.

O nosso corpo, como tudo na vida, é um espelho dos nossos pensamentos e crenças interiores. Está sempre falando conosco, se é que vamos ter tempo para ouvi-lo. Acredito que sejamos nós os criadores de toda dor e doença de que padecemos. Toda célula nossa responde a cada pensamento e cada palavra nossa.

O corpo sempre busca alcançar uma boa saúde, não importa o que façamos. No entanto, se abusarmos da comida pouco saudável e dos pensamentos insalubres, vamos contribuir para o nosso desconforto.

A dor chega a nós de muitas formas: um mal-estar, um arranhão, uma topada no dedo do pé, uma contusão, uma congestão, sono inquieto, um enjoo, uma doença. Ela está tentando nos dizer alguma coisa. A dor é a maneira de o corpo acender um sinal vermelho para chamar nossa atenção – um último esforço para nos informar que algo está errado em nossa vida.

Quando sentimos dor, o que fazemos? Geralmente corremos para o armário dos remédios ou a farmácia e tomamos um comprimido. Ao fazer isso, estamos dizendo ao nosso corpo: “Cale a boca! Eu não quero ouvir você”. O seu corpo vai se acalmar por um tempo, mas depois o sussurro vai retornar – desta vez um pouco mais alto que antes. Imagine o que aconteceria se você estivesse contando ao seu amigo uma coisa importante, mas ele não estivesse ouvindo. Você falaria de novo, provavelmente mais alto. Se ele continuar a não ouvir, você pode ficar agitado e reclamar. Ou, sentindo-se magoado e não amado, você pode se desligar dele.

Às vezes as pessoas realmente *querem* ficar doentes. Na nossa sociedade, transformamos a dor e a doença em uma maneira legítima de evitar responsabilidades ou situações desagradáveis. Se não aprendemos a dizer não, foi preciso inventarmos algo para dizer não para nós.

De qualquer forma, você deve prestar atenção ao que está acontecendo. Permita-se ouvir o seu corpo, porque basicamente ele deseja ser saudável, e precisa de você para ajudá-lo com isso.

Pense em todas as dores que você tem como professoras, ensinando que há uma falsa ideia em sua consciência. Algo em que você está acreditando, dizendo, fazendo ou pensando que não é para o seu bem. Sempre imagino o meu corpo me puxando e dizendo: “Por favor, preste atenção!” Quando você descobre o padrão mental por trás de uma dor ou doença, tem a chance de mudar esse padrão através do seu trabalho com o espelho e encurralar a doença.

Você está disposto a prestar atenção ao seu corpo e se libertar daquilo que contribuiu para a sua dor? Então, comece o seu trabalho para aprender a amar o seu corpo e curar a sua dor.

Vamos afirmar: *Eu amo o meu corpo. Recebo do meu corpo uma ótima saúde quando dou o que ele precisa em todos os níveis.*

Exercício do 10º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Escolha a dor ou doença que você gostaria de trabalhar hoje. Vamos supor que seja a azia.
- 🔑 Fique em pé ou sentado em frente ao seu espelho.
- 🔑 Olhe no fundo dos seus olhos e pergunte a si mesmo: *De onde vem a azia? O que ela está tentando me dizer? Eu tenho comido alimentos pouco saudáveis? Tenho medo de alguma coisa? Ouvi alguma notícia que não consigo digerir? Existe uma situação de conflito com a qual não estou sabendo lidar? O que eu posso ou não posso comer?*
- 🔑 Independentemente da dor ou do desconforto que esteja sentindo, você pode fazer estas afirmações: *Eu respiro livre e completamente. Eu ouço as mensagens do meu corpo. Eu alimento o meu corpo com comida saudável e nutritiva. Eu permito que o meu corpo descanse quando é necessário. Meu corpo é incrível e eu o adoro. Estou seguro. Eu confio no processo da vida. Não tenho medo.* Continue repetindo as afirmações.
- 🔑 Agora, faça algumas afirmações especificamente para a área onde sente a dor. (Você pode saber um pouco mais sobre padrões mentais relacionados à dor e a determinadas doenças, juntamente com afirmações, no meu livro *Heal Your Body* [Cure o seu corpo].)
- 🔑 Se você está sofrendo de problemas no estômago, por exemplo, pode dizer: *Eu amo o meu estômago. Eu realmente amo você, meu estômago saudável. Eu o alimento de maneira saudável, e você digere esse*

alimento com alegria. Eu lhe dou permissão para estar bem.

🔑 Repita essas afirmações mais duas ou três vezes.

O poder está dentro de você: 10º dia de registro no diário

- 1** Quando sentir dor ou desconforto, tire um tempo para se acalmar. Confie que o seu Poder Superior lhe permitirá saber o que precisa ser mudado na sua vida para que você possa se ver livre dessa dor.
- 2** Visualize um cenário perfeito em meio à natureza, com suas flores favoritas crescendo em abundância ao seu redor. Sinta o perfume e o ar doce e quente que sopra suavemente no seu rosto. Concentre-se em relaxar todos os músculos do seu corpo.
- 3** Pergunte a si mesmo: *A maneira como eu vivo contribui para esse problema? O que eu preciso saber a respeito disso? Quais áreas da minha vida precisam de mudança?* Medite sobre essas perguntas e deixe as respostas surgirem. Escreva-as no seu diário.
- 4** Escolha uma das respostas que você deu na etapa 3 e escreva um plano de ação que você pode começar hoje mesmo.

Faça as mudanças uma de cada vez. Como filósofo chinês Lao Zi disse: “Uma jornada de mil milhas começa com o primeiro passo”. Um pequeno passo somado a outros pode criar uma mudança significativa na sua vida. A dor não desaparece necessariamente durante a noite, embora isso possa acontecer. Ela não apareceu de uma hora para outra, então pode demorar para ela reconhecer que não é mais necessária. Seja paciente consigo mesmo.

Mensagem de amor do 10º dia: *Eu ouço atentamente as mensagens do meu corpo*

Como tudo na vida, o corpo é um espelho dos nossos pensamentos e crenças interiores. Cada célula responde a cada um dos pensamentos que produzimos e cada palavra que pronunciamos.

Neste mundo de mudanças, você escolhe ser flexível em todas as áreas. Você está disposto a mudar a si mesmo e a suas crenças para melhorar a sua qualidade de vida e do seu mundo. O seu corpo o ama apesar da maneira como você o trata. Ele se comunica com você, e agora você consegue ouvir as suas mensagens. Você está disposto a receber a mensagem.

Você presta atenção e faz as correções necessárias. Ama o seu corpo e dá o que ele precisa, em todos os níveis, para trazê-lo de volta à saúde ideal. Você chama por uma força interior que é sua, sempre que precisa dela.

Meditação do 10º dia: Afirmações positivas para a saúde

Aqui estão algumas afirmações positivas para apoiar a sua saúde e cura. Repita-as frequentemente:

Eu gosto dos alimentos que são bons para o meu corpo.

Eu amo todas as células do meu corpo.

Eu faço escolhas saudáveis.

Eu tenho respeito por mim mesmo.

*Estou ansioso para ter uma velhice saudável, porque
cuido com carinho do meu corpo agora.*

*Constantemente descubro novas maneiras de melhorar
minha saúde.*

*Recebo do meu corpo uma ótima saúde ao dar o que ele
precisa em todos os níveis.*

*A cura acontece. Minha mente sai do caminho e permite
que a inteligência do meu corpo faça a sua cura
trabalhando naturalmente.*

*Eu tenho um anjo da guarda especial. Sou guiado
divinamente e protegido em todos os momentos.*

Saúde perfeita é um direito divino, e eu o reivindico.

Sou grato pelo meu corpo saudável. Eu amo a vida.

*Eu sou a única pessoa que tem controle sobre a minha
alimentação e os meus hábitos. Consigo resistir a
qualquer coisa se eu quiser.*

*A água é a minha bebida favorita. Tomo muita água para
purificar o meu corpo e mente.*

*Encher minha mente com pensamentos agradáveis é o
caminho mais rápido para a saúde.*

11º DIA

SENTINDO-SE BEM, LIBERTANDO-SE DA RAIVA



Hoje você vai abordar a raiva: como processá-la e libertar-se dela antes que você adoça, e como abrir espaço para mais emoções positivas.

Como você se sente falando consigo mesmo dia e se dizendo que é amado? Olhe no seu espelho e, por alguns momentos, parabenize a si mesmo. Você olhou profundamente para suas emoções e começou a se libertar do passado. Está aprendendo agora a gravar afirmações na sua mente.

Comemore o progresso que fez até agora. Eu celebro VOCÊ e o seu compromisso com o seu trabalho com o espelho.

Enquanto você estava cavando no passado e libertando suas emoções, você pode ter descoberto alguns sentimentos de raiva contra si mesmo ou um evento em particular. Então, hoje eu gostaria de ajudá-lo a trabalhar com o perdão. Você vai libertar qualquer raiva que possa ter, para se sentir bem consigo mesmo.

A raiva é uma emoção genuína. No entanto, quando não é expressada, fica presa no seu interior, no corpo, e geralmente evolui para uma doença ou algum tipo de disfunção.

Normalmente ficamos com raiva das mesmas coisas, e essa situação sempre se repete. Quando estamos com raiva, sentimos que não temos o direito de expressá-la, então a engolimos, o que pode causar ressentimento, amargura ou depressão. Então, o ideal ao lidar com a raiva é libertá-la sempre que ela surgir.

Se você sentir vontade de se expressar fisicamente, pegue alguns travesseiros e bata neles. Não tenha medo de deixar a raiva seguir o seu curso natural. Você já manteve os seus sentimentos represados por muito tempo. Não há necessidade de sentir qualquer culpa ou vergonha por se sentir irritado.

Uma das melhores maneiras de lidar com a raiva é falar abertamente para a pessoa com quem você está zangado. Quando você tem vontade de gritar com alguém, isso significa que a raiva foi construída durante um longo tempo, muitas vezes porque você sente que não pode falar abertamente com a outra pessoa. Então, a segunda melhor maneira de deixar a raiva sair é falando com a pessoa no espelho.

O trabalho com o espelho vai ajudar você a libertar todos os seus sentimentos. Uma das minhas alunas tinha dificuldade de extravasar a raiva. Racionalmente, ela entendeu os seus sentimentos, mas ainda assim não conseguia expressá-los. Quando ela se permitiu essa expressão através do trabalho com o espelho, conseguiu gritar e xingar sua mãe e sua filha alcoólatra de todo tipo de nome. Ela ficou livre de um peso enorme quando libertou o ressentimento. Mais tarde, quando a filha foi visitá-la, a mulher não conseguia parar de abraçá-la. Tudo isso foi possível porque ela tinha libertado sua raiva reprimida, abrindo espaço para o amor.

Muitas pessoas me dizem que se sentem mais felizes depois que se libertam da raiva que sentiam de outra pessoa. É como se um fardo enorme tivesse sido levantado.

Mergulhe fundo e descubra que há uma resposta para sua raiva e que você a encontrará. É altamente curativo meditar e visualizar a raiva fluindo livremente do seu corpo. Envie amor para a pessoa que é o objeto da sua raiva e veja o seu amor dissolver qualquer desarmonia entre vocês. Esteja disposto a se tornar harmonioso. Talvez a raiva que você sente sirva para lembrá-lo de que você não está se comunicando bem com os outros. Quando reconhecer isso, você poderá fazer a correção necessária.

Vamos afirmar: *Não há problema em ter sentimentos. Hoje eu me expesso de maneira positiva.*

Exercício do 11º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Encontre um lugar com um espelho onde você se sinta seguro e a salvo de interrupções.
- 🔑 Olhe nos seus olhos no espelho. Se ainda estiver desconfortável ao fazer isso, concentre-se na sua boca ou nariz.
- 🔑 Veja você e/ou a pessoa que você acredita que o enganou. Lembre-se do momento em que ficou com raiva e permita que a raiva passe por você. Comece dizendo a essa pessoa exatamente o que deixou você tão bravo. Expresse toda a raiva que estiver sentindo. Seja específico. Você pode dizer algo como: *Estou com raiva de você porque [razão]. Estou magoado porque você [razão]. Estou com muito medo porque você [razão].*
- 🔑 Você pode precisar praticar esse exercício várias vezes antes de realmente sentir que se livrou de toda a sua raiva. E você também pode querer trabalhar em uma questão ligada a uma raiva ou várias. Faça o que for necessário.

O poder está dentro de você: 11º dia de registro no diário

- 1** Você passou muito tempo da sua vida com raiva? Aqui estão algumas perguntas que você pode anotar no seu diário para ajudar a libertar esses sentimentos de raiva habituais: *Por que eu escolhi ficar com raiva o tempo todo? O que eu tenho feito para tantas situações que me irritam? A quem eu ainda estou punindo? O que estou fazendo que desperta nos outros a necessidade de me irritar?*
- 2** Agora faça estas perguntas a si mesmo e escreva suas respostas: *O que eu quero? O que me faz feliz? O que eu posso fazer para me fazer feliz?*
- 3** Pense em maneiras de criar um novo espaço dentro de você para se sentir bem a seu respeito. Pense em maneiras de criar padrões e crenças otimistas e alegres.

Mensagem de amor do 11º dia: *Eu mereço me sentir bem*

A vida é muito simples. Nós criamos nossas experiências por meio de padrões de pensamento e sentimento. Aquilo em que acreditamos sobre nós mesmos e sobre a vida se torna verdade para nós. Pensamentos são apenas palavras amarradas juntas. Elas não têm nenhum significado. Somos nós que lhes damos significado. Damos sentido às palavras, concentrando-nos nas mensagens negativas em nossas mentes.

O que fazemos com nossos sentimentos é muito importante. Nós vamos expressá-los? Vamos punir os outros? Tristeza, solidão, culpa, raiva e medo são emoções normais. Porém, quando esses sentimentos tomam conta e se tornam predominantes, a vida pode se tornar um campo de batalha emocional.

Através do trabalho com o espelho, do amor-próprio e das afirmações positivas, você pode se nutrir e aliviar qualquer ansiedade que esteja sentindo no momento. Você acredita que merece paz e serenidade na sua vida emocional?

Vamos afirmar: Eu liberto, na minha consciência, o padrão que está criando resistência ao meu bem-estar. Eu mereço me sentir bem.

Meditação do 11º dia: *Sua luz de cura*

Olhe bem no centro do seu coração e encontre um minúsculo ponto de luz brilhante e colorida. A cor é linda. É o centro do seu amor e da energia de cura. Assista ao pequeno pontinho de luz começar a pulsar. Ao pulsar, expande-se até preencher o seu coração. Veja essa luz se movendo pelo seu corpo até o topo da sua cabeça e as pontas dos seus dedos das mãos e pés. Você está absolutamente brilhante sob essa linda luz colorida, com seu amor e sua energia de cura. Deixe que o seu corpo inteiro vibre com essa luz. Diga para você mesmo: *A cada respiração, estou ficando mais e mais saudável.*

Sinta essa luz limpando o seu corpo do mal-estar e permitindo que a saúde vibrante retorne a ele. Então, deixe que a luz comece a irradiar de você em todas as direções, para que a sua energia curativa toque todos os que precisam. Que privilégio é compartilhar seu amor, sua energia curativa de amor e luz com aqueles que estão precisando dela. Permita que a sua luz passe para hospitais, enfermarias e orfanatos, em prisões, hospitais de tratamento de doentes mentais e outras instituições, trazendo esperança, luz e paz. Deixe que ela entre em todas as casas da sua cidade. Onde quer haja dor e sofrimento, deixe que a energia curativa de amor e luz traga conforto para os necessitados.

Selecione um lugar no planeta que você gostaria de ajudar a curar. Pode estar longe ou perto de você. Concentre sua energia curativa de amor e luz nesse lugar, e o veja entrar em equilíbrio e harmonia. Assista a isso. Reserve um momento todos os dias para enviar sua

energia curativa de amor e luz para o lugar específico que você escolheu.

O que nós damos, retorna para nós multiplicado. Dê o seu amor.

E é assim que deve ser.

12º DIA

SUPERANDO O MEDO



*Hoje você vai aprender a desarmar o poder
que o medo exerce sobre você
e a confiar que a vida está cuidando de você.*

Olhe no espelho, respire fundo e jogue um beijo para aquela pessoa bonita que está olhando de lá para cá. Você está ficando mais forte a cada dia. Agradeça ao seu espelho por ajudá-lo a libertar o seu passado e a refletir pensamentos mais positivos pelo seu caminho. A vida ama você, e eu também!

Hoje o seu trabalho com o espelho vai se basear em uma emoção que pode impedir o seu amor por você mesmo, o perdão e a vida feliz que você merece. Essa emoção é o medo.

O medo se alastra pelo planeta hoje, sob a forma de guerra, crime, ganância e desconfiança. O medo é a falta de confiança em si mesmo. Quando você consegue superá-lo, começa a confiar na vida. Você vai começar a acreditar que a vida está cuidando de você.

No best-seller internacional *Feel the Fear... and Do It Anyway*, Susan Jeffers escreveu: “Se todos sentem medo quando se aproximam de algo totalmente novo na vida, e ainda assim muitos estão lá fora ‘fazendo’ apesar do medo, então devemos concluir que o medo não é o

problema”. Essa autora acredita que a verdadeira questão não é o medo em si, mas o fato de nós o mantermos. Eu posso aproximar o medo de uma posição de poder ou de desamparo. O fato de sentirmos medo se torna irrelevante.

Qual é o tamanho do poder que você dá aos seus medos?

Quando um pensamento de medo surge, ele está apenas tentando proteger você. No momento em que você se sente fisicamente assustado, a adrenalina passa pelo seu corpo a fim de protegê-lo do perigo; a mesma coisa acontece com o medo que você produz na sua mente.

Eu sugiro que, quando estiver fazendo o trabalho com o espelho, você fale com o seu medo. Você pode dizer: “Eu sei que você quer me proteger. Agradeço que você queira me ajudar. Agradeço a você”. Reconheça que esses pensamentos de medo querem cuidar de você.

Observando seus medos e abordando-os durante o seu trabalho com o espelho, você começará a reconhecer que você não é o seu medo. Pense nos seus medos da mesma forma quando vê as imagens em uma tela de cinema: o que você vê na tela não está realmente lá. As imagens em movimento são apenas quadros de celuloide que passam em um flash. Seus medos vêm e vão com a mesma rapidez, a menos que você insista em segurá-los.

O medo é apenas uma limitação da sua mente. Você tem medo de ficar doente, de perder o emprego, de perder um ente querido ou de ser deixado pelo seu parceiro. Então, o medo se torna um mecanismo de defesa. Seria muito mais poderoso, no entanto, fazer o seu trabalho com o espelho com o objetivo de parar de recriar situações de medo na sua mente.

Eu acredito que nós podemos escolher entre o amor e o medo. Nós temos medo de mudar, medo de não mudar, medo do futuro e medo de dar uma chance.

Temos medo da intimidade e medo de ficar sozinhos. Nós tememos deixar as pessoas saberem o que precisamos e quem somos, e temos medo de nos desapegarmos do passado. No entanto, a mente não pode reter dois pensamentos opostos de uma vez, e o outro lado do espectro do medo é amor. O amor é o realizador de milagres que todos nós procuramos. Quando se ama, você pode cuidar de si mesmo.

Quando estiver com medo, lembre-se de que isso significa que você não se está amando e confiando em si mesmo. A crença de que você não é bom o suficiente muitas vezes está na raiz dos seus medos. Porém, quando você se ama e se aprova, pode começar a superar os medos.

Faça o que puder para fortalecer seu coração, seu corpo e sua mente. Olhe para o seu espelho e para o poder dentro de você.

Vamos afirmar: *Tudo está bem. Tudo está trabalhando em prol do meu bem maior. Eu estou seguro. O amor é a minha força. Só o amor é real.*

Exercício do 12º dia de trabalho com o espelho

- Qual é o maior medo que você está enfrentando agora? Escreva em um post it e cole do lado esquerdo do seu espelho. Reconheça esse medo. Diga: Eu sei que você quer me proteger. Eu aprecio o fato de você querer me ajudar. Eu agradeço. Agora, eu deixo você ir. Eu liberto você e estou seguro. Depois disso, descole o bilhete do espelho, rasgue e jogue no lixo. Ainda que você perca o medo, você precisa libertá-lo.
- Olhe novamente no espelho e repita estas afirmações: *Eu amo e confio. O amor e a vida cuidam de mim. Eu estou protegido pelo Poder que me criou. Eu estou seguro. Tudo está bem no meu mundo.*
- Agora olhe no espelho e observe a sua respiração. Nós frequentemente seguramos a respiração quando estamos com medo. Se você está se sentindo ameaçado ou com medo, respire conscientemente. Faça algumas respirações profundas. A respiração abre o espaço dentro de você, que é o seu poder. Isso endireita a coluna, abre o peito e dá espaço para o coração expandir.
- Continue respirando naturalmente e observe a sua respiração. Enquanto faz isso, repita estas afirmações: *Eu te amo, [Nome]. Eu te amo. Eu te amo de verdade. Eu confio na vida. A vida me dá tudo o que eu preciso. Não há nada a temer. Eu estou seguro. Tudo está bem.*

O poder está dentro de você: 12º dia de registro no diário

- 1** Anote seus maiores medos em relação aos seguintes tópicos: família, saúde, carreira, relacionamentos e finanças.
- 2** Em seguida, escreva uma ou mais afirmações para cada medo que relacionou. Por exemplo, se você escreveu *Eu tenho medo de ficar doente e não conseguir cuidar de mim*, a afirmação pode ser *Eu sempre atraio toda a ajuda de que preciso*.

Mensagem de amor do 12º dia: *Eu estou sempre bem protegido*

Lembre-se: quando surge um pensamento de medo, ele só está tentando proteger você. Diga ao medo: Eu aprecio o fato de você querer me ajudar. Em seguida, faça uma afirmação para abordar esse medo em particular. Reconheça e agradeça o medo, mas não lhe dê poder nem importância.

Meditação do 12º dia: *Criando um mundo seguro e amoroso*

Pense no dia de hoje e em todos os outros como um tempo de aprendizado, um novo começo. É uma oportunidade para mudar e crescer, para abrir sua consciência a um novo nível e considerar novas ideias, novas formas de pensar, para visualizar o mundo em que sonhamos viver. Nossa visão ajuda a criar o mundo. Venha comigo ver a nós mesmos e ao nosso planeta de maneira nova e poderosa.

Visualize um mundo onde todos tenham dignidade. Onde todos, não importa a raça ou nacionalidade, se sintam fortalecidos e seguros. Veja as crianças, em todos os lugares, sendo valorizadas, sem nenhum sinal de abuso infantil. Veja escolas usando seu precioso tempo para ensinar às crianças coisas importantes como se amar, ter relacionamentos, ser pais, lidar com dinheiro e ser financeiramente seguro. Então, veja as pessoas doentes sendo curadas, a doença se tornando coisa do passado e os médicos aprendendo a manter os seres humanos saudáveis e vigorosos. Veja a dor e o sofrimento desaparecerem e os hospitais serem transformados em prédios de apartamentos.

Veja todos os desabrigados sendo atendidos, com empregos disponíveis para todos os que desejam trabalhar. Veja prisões que melhoram a autoestima de guardas e prisioneiros, libertando cidadãos responsáveis, que amam a vida. Veja igrejas removendo o pecado e a culpa de suas pregações, apoiando seus membros para

que expressem a magnificência divina e encontrem seu maior bem. Veja os governos realmente se importando com as pessoas, com a justiça e a misericórdia à disposição de todos. Veja a honestidade e a justiça emanando de todos os negócios, sem que ninguém conheça a ganância. Veja homens e mulheres empoderando uns aos outros para viver com dignidade, e todos os atos de violência sendo eliminados. Veja a água pura, os alimentos nutritivos e o ar limpo sendo obrigatório para todos nós.

Agora vamos sair e sentir a chuva. Quando ela para, as nuvens desaparecem e vemos um belo arco-íris surgir junto com o sol. Observe o ar limpo. Sinta o frescor de seu perfume. Veja a espuma da água nos riachos e lagos. Observe a vegetação exuberante: florestas densas, flores abundantes, e frutas e legumes disponíveis para todos.

Em todo o mundo, veja todos desfrutando da paz com muita harmonia entre todas as pessoas. Enquanto deitamos nossos braços e abrimos nossos corações, veja o julgamento, as críticas e preconceitos se tornando antiquados e desaparecendo. Veja as fronteiras desmoronando, o separatismo desaparecendo. Veja todos nós nos tornando um - verdadeiramente irmãos e irmãs que se preocupam uns com os outros.

Veja o planeta, nossa Mãe Terra, curado de catástrofes naturais, respirando alívio e paz.

Pense em outras coisas positivas que você gostaria de ver acontecendo neste planeta. Enquanto mantiver essas ideias na sua mente e as visualizar, você estará ajudando a criar esse novo mundo seguro e amoroso.

13º DIA

COMEÇANDO O DIA COM AMOR



*Hoje você vai descobrir que a maneira
como você inicia sua manhã,
pode determinar suas experiências para o dia.
Você vai conhecer o poder da positividade
para mudar tudo para melhor.*

Parabéns! Você conseguiu superar as 12 primeiras lições deste curso. Você aprendeu a usar a ferramenta do trabalho com o espelho para mudar os seus padrões de crença e libertar emoções insalubres. Está começando a sentir o poder do trabalho com o espelho e a compreender como ele pode mudar a sua vida?

Hoje você vai aprender a usar o seu trabalho com o espelho para ajudar a curar áreas específicas da sua vida. Vamos começar com a forma como você inicia o seu dia. Você sabia que a primeira hora da manhã é crucial? Como você passa esse tempo, determina a sua experiência pelo restante do seu dia.

Como você começou o seu dia hoje? Quando acordou, quais foram as primeiras palavras que saíram da sua boca? Você se queixou? Pensou no que não estava funcionando na sua vida?

Como você começa o seu dia geralmente é igual à maneira como você vive a sua vida.

O que você diz quando olha pela primeira vez no espelho do banheiro? O que diz quando toma um banho de chuveiro? O que diz quando está se vestindo? Como você sai de casa para o trabalho? Simplesmente corre para a porta ou, antes disso, fala alguma coisa boa? O que você faz, assim que entra no carro? Você bate a porta e começa a rosnar sobre o fato de estar indo trabalhar ou abençoa o seu percurso?

Muitas pessoas começam o dia com “Que merda! Mais um dia e tenho que levantar, droga!”. Esse é um jeito ruim de começar o dia. Você não vai ter um bom dia nunca. Não é possível. Se você fizer força para que a manhã seja horrível, o seu dia inteiro vai ser horrível.

Eu sigo uma pequena rotina há anos. No momento em que acordo, aconchego meu corpo um pouco mais na cama e agradeço a ela por ter tido um bom sono. Faço isso por alguns minutos, e começo o dia com pensamentos positivos. Digo a mim mesma coisas como: *Este é um bom dia. Este vai ser um bom dia.* Então eu levanto, vou ao banheiro e agradeço ao meu corpo por ele funcionar bem.

Passo algum tempo me alongando depois disso. Tenho uma barra de exercício na porta do banheiro que uso para esticar o corpo inteiro. Me seguro na barra, trago os joelhos até o peito três vezes e depois me penduro pelas mãos. Entendo que esticar o corpo pela manhã é muito bom para manter a flexibilidade e a saúde.

Depois de fazer alguns alongamentos, preparo uma xícara de chá e volto para a cama. Eu amo a minha cama. Encomendei uma cabeceira no ângulo perfeito para que eu possa me encostar nela quando leio ou escrevo.

Alongar meu corpo e mente é o meu ritual matinal. Só depois eu começo a me levantar. Tento me dar duas horas antes de enfrentar o restante do dia. Gosto de

poder fazer as coisas sem pressão. Aprendi a gastar tempo comigo.

Se você é uma mãe ocupada ou um pai que precisa arrumar as crianças para a escola, ou se entra no trabalho bem cedo, é importante se dar algum tempo para começar o seu dia no caminho certo. Eu preferiria acordar antes, se fosse preciso, para ter esse tempo extra pela manhã. Mesmo que você se dê apenas 10 ou 15 minutos, isso é absolutamente essencial. É o momento de cuidar de si mesmo.

Quando você levanta, é importante praticar um ritual em que se sinta bem consigo mesmo e diga algo para si mesmo. Isso vai fazer bem a você. Coloque em ação o melhor dia possível para você mesmo. Você não precisa fazer mudanças repentinas na sua vida. Simplesmente escolha um ritual pela manhã e comece. Então, quando se cansar do ritual, escolha outro e continue a praticar.

Não se sobrecarregue. Lembre-se: a ideia é se sentir bem.

Vamos afirmar: *Hoje eu crio um novo dia maravilhoso e um maravilhoso novo futuro.*

Exercício do 13º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Quando você acorda e abre os olhos, faça essas afirmações para si mesmo: *Bom dia, cama. Obrigado por ser tão confortável. Eu te amo.* Este é um dia abençoado. Tudo está bem. Tenho tempo para tudo o que preciso fazer hoje.
- 🔑 Agora, use mais alguns minutos para relaxar e deixe essas afirmações fluírem através da sua mente. Sinta-as no seu coração e em todo o seu corpo.
- 🔑 Quando estiver pronto para se levantar, vá até o espelho. Olhe no fundo dos seus olhos. Sorria para aquela pessoa linda, feliz e relaxada que está olhando para você!
- 🔑 Enquanto você está se olhando no espelho, faça afirmações: *Bom dia, [Nome]. Eu amo você. Eu realmente amo você. Ótimas experiências vêm na nossa direção hoje.* Depois, diga algo legal para si mesmo, como: *Você está maravilhoso hoje. Você tem um lindo sorriso. Eu te desejo um ótimo dia.*

O poder está dentro de você: 13º dia de registro no diário

- 1** Crie um ritual matinal para você. Escreva todos os passos que pode dar para começar sua manhã de forma positiva, feliz e apoiando-se.
- 2** Escreva duas ou três afirmações que você pode dizer para cada uma das etapas em seu ritual da manhã. Escreva afirmações para quando você se veste, quando faz seu café da manhã, e quando chega em seu carro e dirige para o trabalho.
- 3** Se você quiser mais exemplos de afirmações para o seu ritual diário, veja o livro que escrevi com Cheryl Richardson, *You can create a exceptional life*.

Mensagem de amor do 13º dia: *Eu abro novas portas para a vida*

Você está no corredor da vida e muitas portas se fecharam pelo caminho. As portas representam coisas que você não faz mais, nem diz ou pensa, experiências que você não vivencia mais. À sua frente existe um corredor sem fim de portas, cada uma se abrindo para uma nova experiência.

Conforme você avança, veja-se abrindo portas em experiências maravilhosas que gostaria de ter. Vejo você abrindo portas para a alegria, a paz, a cura, a prosperidade e o amor. Portas para a compreensão, a compaixão e o perdão. Portas para a liberdade. Portas para a autoestima. Portas para o amor-próprio. Está tudo aqui na sua frente. Qual porta você abrirá primeiro?

Confie que a sua intuição vai levá-lo por caminhos que são os melhores para você e que o seu crescimento espiritual está em contínua expansão. Não importa qual porta se abra ou se fecha, você está sempre seguro.

Meditação do 13º dia: ***Afirmações positivas para o amor***

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

De tempos em tempos, eu pergunto aos que amo como posso amá-los mais.

Eu escolho ver claramente com olhos de amor. Eu amo o que vejo.

Eu desenho amor e romance na minha vida, e aceito isso agora.

O amor está em cada esquina, e a alegria enche o meu mundo.

Eu me alegro com o amor que encontro todos os dias.

Eu me sinto confortável olhando no espelho e dizendo: “Eu amo você. Eu amo você de verdade”.

Eu agora mereço amor, romance, alegria e todo o bem que a vida tem para me oferecer.

Estou cercado de amor. Tudo está bem.

Estou em um relacionamento íntimo e alegre com alguém que realmente me ama.

Eu sou lindo e todo mundo me ama.

Sou saudado pelo amor aonde quer que eu vá.

Eu atraio apenas relacionamentos saudáveis. Sou sempre bem-tratado.

Sou muito grato por todo o amor da minha vida. Eu o encontro em todos os lugares.

14º DIA

AMANDO A SI MESMO: REVISÃO DA 2ª SEMANA



*Hoje você vai rever o seu progresso
no trabalho com o espelho,
aprender a se dar mais tempo e
encorajamento na jornada.*

Estou muito orgulhosa de você, querido! Este é o final da nossa segunda semana, e aí está você, na frente do seu amigo, o espelho, praticando e aprendendo a cada dia as muitas maneiras de trazer mais amor para a sua vida! Você merece amor, alegria e tudo de bom que a vida tem para lhe oferecer.

Você ainda pode se sentir um pouco bobo ou desconfortável fazendo o seu trabalho com o espelho. Tudo bem. Eu o encorajo a ser paciente consigo mesmo ao embarcar em novos exercícios todos os dias. A mudança pode ser difícil ou fácil. Lembre-se de que esta é uma jornada de amor-próprio e aceitação, e reconheça todo o esforço que está fazendo.

Você já fez muita coisa. Já compreendeu que o seu espelho o ajuda a se tornar muito mais ciente do que diz e faz. Está aprendendo a deixar de lado o que não lhe serve. Está se tornando mais consciente do seu diálogo interior, ouvindo atentamente suas palavras e

aprendendo a transformá-las em afirmações positivas. Você também está trabalhando duro para transformar o seu crítico interior em grande admirador, que vai elogiar seus esforços e seu compromisso de mudar. Muito bom!

A sua criança interior foi o assunto de duas lições na semana, e você enfrentou ambas bravamente. Dê a si mesmo uma grande alegria! Você se apresentou para a sua criança interior, e está começando a entender o que esse pequenino está sentindo. Você também está encontrando tempo para segurar essa criança nos braços, dando segurança e amor. Estou orgulhosa de você por ter dado esse grande passo para amar a si mesmo.

Depois das 14 primeiras lições, você está descobrindo que o corpo espelha os seus pensamentos e crenças interiores. Você está começando a prestar atenção às mensagens do seu corpo. Está começando a alimentar o seu corpo com o alimento amoroso de que ele precisa: incentivar pensamentos e afirmações positivas. Você também está percebendo que pode se sentir muito bem ao expressar seus verdadeiros sentimentos e emoções, mesmo que sejam negativos. Parabene-se por todo o trabalho e pelos exercícios que está fazendo para libertar-se da raiva. Essa é uma experiência de cura que pode realmente mudar sua vida.

Observando seus medos e abordando-os durante o trabalho com o espelho, você aprendeu outra lição muito importante esta semana: *você não é os seus medos*. O medo é apenas uma limitação da sua mente. Você sempre tem escolha entre amor e medo.

Você também praticou um dos meus princípios favoritos esta semana: a forma como começa o seu dia muitas vezes é o jeito como você vive a sua vida. Fico feliz por saber que você está se esforçando para começar o dia com pensamentos de amor. Isso define o tom positivo para o restante do seu lindo dia.

Veja o quanto você aprendeu em 14 dias! Continue a se dar todo o incentivo enquanto passa por essa nova experiência de trabalho com o espelho.

Saiba que estou aqui ao seu lado.

Vamos afirmar: *Aqui estou eu, mundo: aberto e receptivo a todas as coisas maravilhosas que este curso de trabalho com o espelho tem a ensinar.*

Exercício do 14º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Encontre uma foto na infância em um momento em que você estava verdadeiramente feliz. Possivelmente você tem um retrato tirado na sua festa de aniversário, ou enquanto estava fazendo alguma coisa com os amigos ou visitando um dos seus lugares favoritos.
- 🔑 Cole essa foto no espelho.
- 🔑 Fale com a criança vibrante e feliz que está na foto. Diga a essa criança que você quer se sentir assim novamente. Discuta com a sua criança interior os seus verdadeiros sentimentos e o que o está prendendo.
- 🔑 Faça estas afirmações para si mesmo: *Estou disposto a deixar todos os meus medos para trás. Estou seguro. Eu amo a minha criança interior. Eu te amo. Estou feliz. Estou contente. E sou amado.*
- 🔑 Repita essas afirmações dez vezes.

O poder está dentro de você: 14º dia de registro no diário

- 1** Pegue o seu diário e o abra no primeiro exercício que você fez no 7º dia.
- 2** Leia os sentimentos e observações que registrou quando fez o seu trabalho com o espelho naquele dia.
- 3** Em uma nova página, anote os seus sentimentos e observações de hoje, após a segunda semana de trabalho com o espelho. Os exercícios estão ficando mais fáceis para você? Você se sente mais confortável ao olhar no espelho?
- 4** Anote os aspectos em que tem tido mais sucesso. Anote onde estão os maiores problemas.
- 5** Crie um novo exercício de trabalho com o espelho e afirmações para ajudá-lo nas áreas onde você está enfrentando bloqueios.

Mensagem de amor do 14º dia:
***Estou disposto a ver apenas a
minha magnificência***

Escolha eliminar da sua mente e da sua vida cada ideia ou pensamento negativo, destrutivo e temeroso. Não escute mais ou faça parte de conversas nocivas. Hoje ninguém pode prejudicá-lo, porque você se recusa a acreditar que pode ser ferido. Você se recusa a mergulhar em emoções prejudiciais, não importa quão justificáveis elas podem parecer. Você se coloca acima de qualquer coisa que tente deixá-lo com raiva ou medo. Os pensamentos destrutivos não têm poder sobre você.

Você pensa e diz apenas aquilo que deseja criar na sua vida. Você é mais do que suficiente para tudo o que precisa fazer. Você está sob a proteção do Poder que o criou.

Você está seguro. Tudo está bem no seu mundo.

Meditação do 14º dia: ***Sinta o seu poder***

Bem-vindo a este novo dia de amor, de braços abertos. Sinta o seu poder. Sinta o poder da sua respiração. Sinta o poder da sua voz. Sinta o poder do seu amor. Sinta o poder do seu perdão. Sinta o poder da sua vontade de mudar.

Você é lindo. Você é um ser divino, magnífico. Você merece tudo de bom - não apenas algo bom, mas tudo de bom. Sinta o seu poder e esteja em paz com ele, pois você está seguro.



3ª SEMANA

15º DIA

PERDOANDO A SI MESMO E ÀQUELES QUE O MAGOARAM



A lição de hoje é sobre perdão: perdoar a si mesmo e àqueles que o magoaram, abrindo assim seu coração para um novo nível de amor próprio.

Nas últimas duas semanas, você trabalhou para libertar muitas das velhas crenças que o estavam bloqueando. Eu sei que não foi uma tarefa fácil, então tire um tempo para comemorar o seu progresso. Como se sente hoje quando olha no espelho e sabe que está muito mais leve? Respire fundo, solte o ar e diga: *Ahh! Estou deixando o meu passado para trás, e me sinto ótimo!*

O perdão é uma área difícil para todos. Nós construímos esses blocos que nos ligam por muitos anos. Segure a minha mão, e juntos vamos aprender a perdoar a nós mesmos e àqueles que nos magoaram. Você consegue.

O perdão abre os nossos corações para o amor-próprio. Se vocês têm dificuldade para se amar, pode ficar preso em um estado de falta de perdão. Muitos de nós carregamos ressentimentos por anos e anos. Podemos nos sentir injustiçados por alguma coisa que alguém fez para nós. Chamo isso de estar na prisão do

ressentimento hipócrita. Nós temos que estar certos, mas nunca conseguimos ser felizes.

Você pode discordar e dizer: “Mas você não sabe o que aquela pessoa fez comigo. Foi imperdoável”. Não querer perdoar é terrível. Ter amargura é como engolir uma colher de chá de veneno todo dia. Ela vai acumulando até prejudicar você. É impossível ser saudável e livre quando você se mantém ligado ao passado.

Uma das maiores lições espirituais que você pode aprender é entender que todo mundo está fazendo o melhor que pode em qualquer circunstância. As pessoas podem fazer o que a sua compreensão, consciência e conhecimento lhes permite. Invariavelmente, os indivíduos que maltratam os outros foram maltratados na infância. Quanto maior o nível de violência, maior a dor interior, e mais eles podem atacar. Isso não quer dizer que esse comportamento seja aceitável ou desculpável. No entanto, para o seu próprio crescimento espiritual, você deve estar ciente da dor dos outros.

O incidente em que você está se prendendo acabou – talvez há muito tempo. Deixe-o ir. Permita-se ser livre. Sair da prisão pessoal que você construiu e entrar no sol da vida. Se a situação continuar, pergunte-se por que você pensa tão pouco a respeito de si mesmo a ponto de ainda aguentar isso. Por que você se permite estar nessa situação?

Você tem uma escolha: pode ficar preso e ser amargo, ou pode fazer um favor a si mesmo, perdendo de bom grado o passado e o deixando ir, e depois seguir em frente para ter uma vida alegre. Você tem a liberdade de fazer da sua vida o que quiser, porque tem liberdade de escolha.

O propósito da lição de hoje é ajudá-lo a aumentar a sua autoestima a tal nível que você vai permitir apenas experiências de amor na sua vida. Por favor, não desperdice o seu tempo tentando compensar as coisas.

Isso não vai funcionar. O que você dá, sempre volta para você. Então, solte o passado e trabalhe no processo de amar a si mesmo, agora. Você vai construir um futuro maravilhoso.

Uma das lições mais valiosas que aprendi é que, quando você perdoa, não é necessário procurar as pessoas envolvidas e dizer que as perdoou. Você pode até fazer isso, mas saiba que não precisa. O principal trabalho a respeito do perdão acontece no seu próprio coração e na frente do seu espelho.

Lembre-se: o perdão raramente é para os outros. Ele é para você.

Muitas pessoas me disseram que perdoaram alguém, e então, um mês ou dois mais tarde, receberam um telefonema ou e-mail dessa pessoa pedindo para ser perdoada. Isso parece acontecer com mais frequência depois de fazer exercícios de perdão na frente de um espelho. Então, quando fizer os exercícios de trabalho com o espelho na lição de hoje, permita-se experimentar seus sentimentos profundamente.

Vamos afirmar: *Quando eu me perdoar, fica mais fácil perdoar os outros.*

Exercício do 15º dia de trabalho com o espelho

Eu acredito que você receba o maior benefício do trabalho com o perdão quando você o pratica na frente de um espelho. Recomendo que, quando encontrar um espelho, você se sente confortavelmente na frente dele. Eu gosto de usar o espelho que fica atrás da porta do meu quarto. Tire um tempo para fazer este exercício. E você provavelmente vai querer repeti-lo frequentemente. A maioria de nós tem muitas pessoas a perdoar.

- 🔑 Sente-se em frente ao seu espelho e feche os olhos. Respire profundamente várias vezes. Sinta-se preso à cadeira.
- 🔑 Pense nas muitas pessoas que já o magoaram. Deixe que elas passem pela sua mente. Agora abra os olhos e comece a falar com uma delas - em voz alta. Diga algo como "Você me magoou profundamente. Achei que eu nunca conseguiria superar isso. No entanto, não vou mais ficar preso ao passado. Estou disposto a perdoar você". Se não for capaz de fazer isso ainda, apenas afirme *Eu estou disposto*. A sua vontade é tudo de que você precisa para avançar em direção ao perdão.
- 🔑 Respire e diga à pessoa: "Eu perdoo você. Eu te liberto". Respire novamente e diga: "Você está livre. Eu estou livre".
- 🔑 Observe como você se sente. Você pode sentir resistência ou alívio. Se sentir resistência, respire e afirme: *Estou disposto a libertar toda a resistência*.

🔑 Ao continuar fazendo este exercício, hoje ou outro dia, expanda a sua lista de pessoas a perdoar. Lembre-se: o perdão não é um evento, é um processo. Você pode precisar trabalhar um pouco mais para perdoar algumas pessoas.

Este pode ser um dia em que você perdoará várias pessoas, ou então um único indivíduo. Não importa. O importante é saber que este exercício é o caminho certo para você. O universo e o perdão observam o seu crescimento. Às vezes o perdão lembra o ato de descascar uma cebola. Se houver muitas camadas de casca, guarde a cebola por um dia ou mais. Você pode sempre voltar para descascar mais uma camada. Reconheça a sua disponibilidade para fazer este exercício. Você é a cura.

O poder está dentro de você: 15º dia de registro no diário

- 1** Coloque uma música suave para tocar – algo que o faça se sentir relaxado e tranquilo. Agora pegue o seu diário e uma caneta e deixe a sua mente divagar.
- 2** Volte para o passado e pense em todas as coisas que o deixaram com raiva de si mesmo. Escreva-as. Escreva todas elas. Você pode descobrir que nunca se perdoou pela humilhação de ter molhado as calças na primeira série. É muito tempo para carregar esse fardo!
- 3** Agora, pegue essa lista e escreva uma afirmação positiva para cada item. Se você escreveu *Eu nunca vou me perdoar por [incidente]*, então a sua afirmação poderia ser: *Este é um novo momento. Eu sou livre para deixar para trás.* Lembre-se que às vezes é mais fácil perdoar os outros do que se perdoar. Frequentemente, nós exigimos perfeição de nós mesmos. É mais difícil quando é conosco. No entanto, está na hora de superar essa velha atitude. Perdoe a si mesmo. Deixe ir. Dê a si mesmo espaço para ser espontâneo e livre.
- 4** Guarde o seu diário e vá para fora de casa – para uma praia, um parque, até mesmo um terreno vazio – e comece a correr. Não é para fazer cooper, mas para correr, selvagem e livremente. Dê cambalhotas.
- 5** Saltite na rua e sorria enquanto está fazendo isso! Leve a sua criança interior para o ar livre com você e divirta-se. Mas e se alguém vir? É para o bem da sua liberdade!

Mensagem de amor do 15º dia: ***Eu consigo perdoar***

Eu sou um protegido pela vida, e a vida me ama e me apoia. Portanto, eu reivindico para mim mesmo um coração aberto e cheio de amor. Estamos todos fazendo o melhor que podemos em todos os momentos, e isso vale para mim também. O passado acabou. Eu não sou os meus pais ou os seus padrões de ressentimento. Eu sou eu mesmo, e escolho abrir o meu coração e permitir que o amor, a compaixão e a compreensão fluam sobre todas as lembranças do meu passado de dor. Eu sou livre para ser tudo o que possa ser. Essa é a verdade do meu ser, e eu a aceito. Tudo está bem na minha vida.

Meditação do 15º dia: *Em nome do perdão*

Aqui estão algumas afirmações positivas para conseguir perdoar. Repita-as frequentemente.

A porta do meu coração se abre para dentro. Eu transito entre o perdão e o amor.

Quando mudo meus pensamentos, o mundo ao meu redor muda.

O passado acabou, e não tem mais poder nenhum.

Os pensamentos deste momento criam o meu futuro.

Não é divertido ser vítima. Eu me recuso a continuar sendo indefeso. Eu reivindico o meu próprio poder.

Eu me dou o dom da liberdade do passado e caminho com alegria para o agora.

Não há problema tão grande ou tão pequeno que não possa ser resolvido com amor.

Estou pronto para ser curado, estou disposto a perdoar e tudo está bem.

Eu sei que os padrões antigos e negativos não me limitam mais. Eu os deixo ir com facilidade.

Como eu me perdoo, fica mais fácil perdoar os outros.

Eu me perdoo por não ser perfeito. Estou vivendo da melhor maneira que consigo.

Agora é seguro para mim libertar todos os traumas de infância e caminhar para o amor.

Eu perdoo todos no meu passado pelos erros que percebi. Eu os liberto com amor.

Todas as mudanças na vida que estão diante de mim, são positivas, e eu estou seguro.

16º DIA

CURANDO SEUS RELACIONAMENTOS



Hoje você vai aprender a se libertar de um amor antigo, a curar um relacionamento falido e a procurar um novo amor.

O perdão é a cura milagrosa que todos nós procuramos. Você provavelmente se sente muito mais leve e mais lindo hoje. Comemore a sua liberdade e cerque a si mesmo de amor.

Sim, o amor é o nosso tema de hoje. Você pode desejar libertar um amor antigo ou curar um relacionamento falido, ou talvez esteja procurando um novo amor. Quero que você olhe no seu espelho agora mesmo. Está vendo aquela pessoa maravilhosa e amorosa olhando para você? Aquela é a pessoa mais importante que você conhece: você mesmo!

Se quiser curar um relacionamento, o primeiro relacionamento que você precisa melhorar é o que mantém consigo mesmo. Por que alguém iria querer estar com você se você mesmo não quer? Quando se é feliz consigo, todos os outros relacionamentos melhoram. Uma pessoa feliz é muito atraente para os outros. Se você está procurando mais amor, então precisa se amar mais. Simples assim.

Isso significa viver sem críticas, sem queixas, sem culpa, sem choramingar, e sem escolher se sentir solitário. Significa estar muito contente consigo mesmo no presente, escolhendo pensar em coisas que o façam se sentir bem *agora*.

Não há uma maneira de experimentar o amor; cada um experimenta de uma maneira. Para alguns, sentir o amor é preciso do abraço e do toque. Outros precisam ouvir as palavras *Eu te amo*. Outros, ainda, precisam *ver* uma demonstração de amor, como um presente ou um buquê de flores. Muitas vezes a nossa maneira preferida de receber amor é aquela na qual nos sentimos mais confortáveis para retribuir.

Sugiro que você use o seu trabalho com o espelho para amar a si mesmo continuamente, todos os dias. Faça afirmações amorosas sempre que puder. Demonstre o amor crescente que tem por si mesmo. Trate-se com amor. Mime-se. Mostre a si mesmo quão especial você é. A vida sempre espelha os sentimentos que temos dentro de nós. À medida que você desenvolve o seu amor interior, a pessoa certa para compartilhar esse amor crescente será atraída para você como se houvesse um ímã.

Se você quer ir da solidão para o pensamento de plenitude, precisa criar uma atmosfera mental de amor dentro e ao redor de você. Despeça-se de quaisquer pensamentos negativos sobre amor e romance. Em vez disso, pense em compartilhar amor, aprovação e aceitação com todos que você conhece.

Quando você realmente ama quem é, se mostra uma pessoa centrada, calma e segura, e os seus relacionamentos em casa e no trabalho ficam maravilhosos. Você reage a pessoas e situações de maneiras diferentes. Assuntos que antes eram extremamente importantes para você, não são mais tão cruciais. Novas pessoas vão entrar na sua vida, e talvez

algumas desapareçam. Pode ser assustador no começo, mas também pode ser renovador e emocionante.

Lembre-se: quando você tem pensamentos alegres, é uma pessoa feliz. Todo mundo vai querer estar ao seu lado, e todos os seus relacionamentos vão melhorar e florescer.

Vamos afirmar: *No fundo do meu ser está o infinito bem do amor. Eu sou Amor.*

Exercício do 16º dia de trabalho com o espelho

- 👤 Volte para o 2º dia do trabalho com o espelho.
- 👤 Fique na frente do espelho.
- 👤 Olhe dentro dos seus olhos e faça afirmações: *Eu amo você. Eu amo você de verdade.*
- 👤 Usando o seu nome desta vez, olhe bem dentro dos seus olhos e diga *Eu te amo, [Nome]. Eu amo você de verdade.* Essas afirmações devem ser repetidas uma ou duas vezes.
- 👤 Se você está enfrentando problemas nos seus relacionamentos, olhe nos seus olhos, respire profundamente e diga: *Estou disposto a me libertar da necessidade de relacionamentos que não me nutrem, nem me apoiam.* Repita isso cinco vezes no espelho. A cada vez que fizer isso, dê mais significado às palavras. Pense nas características específicas dos relacionamentos de que você está falando.

O poder está dentro de você: 16º dia de registro no diário

- 1** No seu diário, escreva sobre como você vivenciava o amor na infância. Você observava os seus pais expressando amor e afeição? Foi criado com muitos abraços? Na sua família havia brigas, choro ou silêncio, escondidos atrás do amor?
- 2** Escreva dez afirmações sobre amor e pratique-as na frente do seu espelho. Aqui estão alguns exemplos: *Eu sou digno de amor. Quanto mais me abro ao amor, mais seguro sou. Hoje eu me lembro de que a vida me ama. Deixei que o amor me encontrasse no momento perfeito.*
- 3** Anote dez coisas que você ama fazer. Escolha cinco delas e faça-as hoje.
- 4** Reserve várias horas para cuidar de si mesmo: compre flores para você, mime-se com uma refeição saudável, mostre a si mesmo que você é uma pessoa especial.
- 5** Repita a etapa 3 todos os dias desta semana!

Mensagem de amor do 16º dia: *Eu vivo em um círculo de amor*

Envolva a sua família em um círculo de amor. Amplie o círculo para incluir seus amigos, seus entes queridos, seus colegas de trabalho, todos que fizeram parte do seu passado e todas as pessoas que você gostaria de perdoar - inclusive aquelas que não estão vivas - mas não sabe como. Afirme que você mantém relacionamentos maravilhosos e harmoniosos com todos eles, com respeito e carinho de ambos os lados.

Saiba que você pode viver com dignidade, paz e alegria. Permita que o círculo de amor envolva o planeta inteiro, e deixe o seu coração aberto para que você tenha espaço nele para o seu amor incondicional.

Meditação do 16º dia: *O amor cura*

O amor é a força curativa mais poderosa que existe. Envie, a todos que você conhece, aconchego, aceitação, apoio e amor. Esteja ciente de que, à medida que envia esses pensamentos, você também os recebe de volta.

Visualize um círculo de amor que abrace os membros da sua família, vivos ou não, bem como amigos, colegas de trabalho e todos do seu passado. Coloque-se no círculo. Vale a pena amar você. Você é lindo. Você é poderoso. Abra-se para todo o bem e para o amor incondicional dentro de si mesmo. Afirme:

Eu me abro para amar.

Estou disposto a amar e ser amado.

Eu me vejo prosperando. Eu me vejo saudável.

Eu me vejo cheio de criatividade.

Tenho relacionamentos maravilhosos e harmoniosos em que há respeito e carinho recíprocos.

17º DIA

VIVENDO SEM ESTRESSE



O estresse é uma reação de medo da vida e de suas constantes mudanças. Hoje você vai aprender a parar de se sentir tão estressado.

Você sabe por que se sente tão estressado? O estresse é uma reação de medo à vida e à constante mudança, que é inevitável. O estresse se tornou uma palavra de ordem: nós o usamos como desculpa para não assumir a responsabilidade pelos nossos sentimentos, acima de tudo, o nosso medo. Mas, se você puder igualar o estresse ao medo – e entender esse sentimento *estressado* é realmente uma reação de medo –, vai começar a eliminar a necessidade de ter estresse em sua vida.

Uma pessoa pacífica e relaxada não sente medo nem estresse. Então, se você está se sentindo estressado, pergunte a si mesmo do que você tem medo. A maioria das pessoas tem uma longa lista de preocupações: assuntos ligados ao trabalho, dinheiro, família e saúde estão no topo. O seu foco, então, deve passar a ser como eliminar o medo e viver a vida se sentindo seguro. Você pode começar fazendo o seu trabalho com o espelho e praticando afirmações positivas. Quando faz isso, você

pode substituir os seus pensamentos negativos e restritivos por pensamentos positivos que criam paz, alegria, harmonia e uma vida livre de estresse.

Uma expressão que gosto muito de usar é *a totalidade das possibilidades*. Aprendi isso com um dos meus primeiros professores, em Nova York. Essa expressão sempre me dá um ponto de partida para deixar minha mente ir além do que eu pensei que fosse possível, muito além das crenças limitantes com as quais cresci.

Quando era criança, eu não entendia que muitas das críticas que os adultos me faziam não eram merecidas. Geralmente aquilo era a reação deles a um dia estressante ou decepcionante. Mas eu aceitava a crítica como verdadeira, e os pensamentos e crenças negativos sobre mim mesmo que interiorizei, se transformaram em limitações que condicionaram minha vida durante muitos anos. Você pode até duvidar, mas eu com certeza já me senti assim.

A maioria das nossas crenças sobre a vida e sobre nós mesmos se formou quando tínhamos cinco anos de idade. Talvez tenham sido expandidas na adolescência, e talvez um pouco mais quando nos tornamos adultos, mas não foram tantas mudanças assim. No geral, se eu perguntar por que você tem uma determinada crença, você provavelmente vai voltar para algo na infância.

Então, nós vivemos dentro das limitações da consciência dos nossos cinco anos de idade. Essas limitações muitas vezes nos impedem de experimentar e expressar a totalidade das possibilidades. Nós pensamos coisas do tipo “Eu não sou inteligente o suficiente. Não sou organizado. Eu coloco muita comida no prato. Não tenho tempo. Eu tenho muito no meu prato. Eu não tenho tempo suficiente.” Quantos de nós estamos deixando que as crenças limitantes nos atrapalhem?

Você tem a opção de aceitar essas limitações ou ir além delas. Lembre-se: as limitações estão na sua mente

e não têm nada a ver com a realidade. Quando você aprende a abandonar as suas crenças limitantes e se permite passar para a totalidade das possibilidades, descobre que é bom o bastante, faz o que é preciso, pode lidar com o que está no seu prato, tem o tempo de que precisa, pode ver todos os tipos de possibilidades, e é capaz de fazer coisas notáveis.

Vamos afirmar: *Eu me torno mais confiante e produtivo a cada dia. Não há limites para as minhas habilidades.*

Exercício do 17º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Eu gostaria que você iniciasse esse exercício sentado em uma cadeira confortável com as mãos no colo e os dois pés no chão. Agora feche os olhos e respire longa e profundamente por três vezes. Inspire lentamente e expire. Inspire e expire. Imagine que está usando sua tensão e medo como um casaco. Agora imagine que está abrindo os botões e puxando o casaco dos seus ombros, deslizando-o pelos braços até deixá-lo cair no chão. Sinta todo o medo e tensão sair de seu corpo. Sinta seus músculos relaxarem. Permita que o seu corpo inteiro relaxe.
- 🔑 Agora pegue o seu espelho de bolso e olhe dentro dos seus olhos. Diga: *Eu liberto todo o medo. Eu deixo de lado toda a tensão. Estou em paz. Ser livre do estresse é um direito divino.* Repita essas afirmações algumas vezes.
- 🔑 Feche os olhos e passe mais alguns minutos respirando profundamente. Repita estas afirmações: *Eu acredito em mim. Eu sou uma pessoa capaz. Eu posso fazer. Eu posso lidar com qualquer coisa. Eu acredito em possibilidades.*
- 🔑 Sempre que você vir o seu reflexo hoje, repita estas afirmações: *Estou em paz. Tenho todo o tempo de que preciso. Minha vida flui facilmente e sem esforço.*

O poder está dentro de você: 17º dia de registro no diário

- 1** Feche os olhos e volte para o seu passado. Veja a si mesmo quando tinha cinco anos. Onde você está? Na escola? Em casa? O que você gosta de fazer? Como você vê o mundo? Abra os olhos e escreva o que vier à mente.
- 2** Você se lembra de alguma das preocupações ou crenças negativas que tinha aos cinco anos? Você se lembra de sentimentos ruins? Anote tudo.
- 3** Ao lado de todas as crenças que você escreveu na etapa 2, anote as razões reais para essas crenças. Talvez os seus pais estivessem tendo um dia ruim no trabalho e disseram a você algo que não era verdade. Possivelmente um amigo de infância que não era amado decidiu descontentar a frustração em você. Escreva todos os pensamentos no seu diário.
- 4** Faça uma lista de algumas das coisas que estão lhe causando estresse nesta semana. Alguma delas tem a ver com as lembranças dos seus cinco anos de idade? Tire um tempo para anotar os seus pensamentos e reflexões mais íntimos.

Mensagem de amor do 17º dia: *Eu experimento a totalidade das possibilidades dentro de mim*

O que significa *a totalidade das possibilidades* para você? Pense nisso como ir além de todas as limitações. Permita que a sua mente supere pensamentos como “Não pode ser feito. Isso não vai funcionar. Não há tempo suficiente. Existem muitos obstáculos.”

Pense em quantas vezes você expressou estas limitações: “Como eu sou mulher, não posso fazer isso. Como eu sou um homem, eu não posso fazer isso. Eu não tenho o que é preciso.” Você se apega às limitações porque elas são importantes para você. Mas elas impedem que você expresse e experimente a totalidade das possibilidades. Toda vez que acha que não pode, você está se limitando. Você está disposto ir além daquilo em que acredita hoje?

Meditação do 17º dia: Afirmações para uma vida sem estresse

Pensamentos negativos e medrosos só trazem mais estresse para a sua vida. Aqui estão algumas afirmações que você pode fazer onde quer que esteja - na frente do seu espelho, no carro, à sua mesa - quando os pensamentos negativos começarem a surgir:

Eu deixo de lado todo o medo e dúvida, e a vida se torna simples e fácil para mim.

Eu criei um mundo livre de estresse para mim.

Eu inspiro e expiro devagar, relaxando cada vez mais a cada respiração.

Sou uma pessoa capaz e posso lidar com qualquer coisa que apareça no meu caminho.

Estou centrado e focado, e me sinto mais seguro com cada dia. É seguro expressar como eu me sinto.

Eu posso permanecer sereno em qualquer situação.

Confio em mim mesmo para lidar com quaisquer problemas que surjam ao longo do dia.

Eu percebo que o estresse é apenas medo.

E agora liberto todos os medos.

18º DIA

RECEBENDO SUA PROSPERIDADE



*Você é um ímã para milagres, dinheiro,
prosperidade e abundância?
Hoje você vai aprender a ser esse ímã
quando se abrir para receber.*

Este é um bom momento para rever as anotações no seu diário de quando você começou este curso. Está vendo o quanto aprendeu? Já se sente mais confortável ao dizer suas afirmações na frente do espelho? Você é um ímã para milagres!

Você acredita que é um ímã para dinheiro, prosperidade e abundância? Há muita abundância no mundo esperando por você para experimentá-la. Há mais dinheiro do que você pode gastar. Há mais alegria do que você pode imaginar. Há mais pessoas do que você pode conhecer. E, se você entendeu isso completamente, percebeu que pode ter tudo que precisa e deseja.

O poder dentro de nós quer nos dar os nossos melhores sonhos e uma enorme abundância em um instante. Você está aberto para recebê-los? Se você deseja algo, o Universo não diz: “Vou pensar”. Ele simplesmente responde e providencia. No entanto, você deve estar aberto e pronto para receber.

Tenho notado que às vezes, quando as pessoas assistem às minhas palestras, elas se sentam com os braços cruzados sobre o peito. Como é que vão deixar alguma coisa entrar? Abrir os braços é um gesto maravilhoso, que o Universo compreende e responde.

Eu convido você a fazer isso agora. Levante-se, abra os braços e diga *Estou aberto e receptivo a todo o bem e abundância do Universo*. Agora grite isso bem alto, para todo mundo ouvir!

Prosperidade pode significar muitas coisas – dinheiro, amor, sucesso, conforto, beleza, tempo, conhecimento. Você cria prosperidade falando e pensando na abundância. Você não pode criar prosperidade falando ou pensando na escassez. Quando você se concentra na falta, só cria mais falta. Pensamento de pobreza traz mais pobreza. O pensamento de gratidão traz mais abundância.

O seu trabalho com o espelho é uma ferramenta muito poderosa, que vai trazer mais prosperidade para a sua vida. Quando você permitir que a abundância do Universo flua através das suas experiências, vai poder receber tudo o que deseja. Só é preciso praticar e ter um espelho!

Tudo o que você dá, retorna para você. Sempre. Se você tirar da vida, então a vida vai tirar de você. Simples assim. Você pode sentir que não rouba, mas já contou os cliques de papel que tem levado do escritório para casa? Você é uma pessoa que rouba tempo ou o respeito alheio? Todas essas coisas estão dizendo ao Universo: “Eu realmente não mereço o bem na vida. Eu prefiro roubar”.

Esteja ciente das crenças que podem estar bloqueando o fluxo de dinheiro e prosperidade na sua vida. Então, use o seu trabalho com o espelho para mudar essas crenças e criar pensamentos novos de abundância. A melhor coisa que você pode fazer se está tendo

problemas com dinheiro é desenvolver, através do pensamento, a prosperidade.

Há duas afirmações de prosperidade que usei por muitos anos e que funcionaram bem para mim. Vão funcionar para você também: *Minha renda aumenta constantemente* e *Eu prospero onde quer que esteja*.

Quando alguma coisa boa entrar na sua vida, diga *Sim!* para ela. Abra-se para receber o bem. Diga *Sim!* para o seu mundo. As oportunidades e a prosperidade vão aumentar cem vezes. Uma vez por dia, fique de braços bem abertos e diga com alegria: *Eu sou aberto e receptivo a toda a abundância do Universo. Obrigado, vida. A vida vai ouvir e responder*.

Vamos afirmar: *A vida supre todas as minhas necessidades com grande abundância. Eu confio na vida.*

Exercício do 18º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Hoje no seu trabalho com o espelho, você vai se concentrar em receber prosperidade. Levante-se com os braços abertos e diga: *Eu estou aberto e receptivo a tudo de bom.*
- 🔑 Agora olhe no espelho e diga de novo: *Eu estou aberto e receptivo a tudo de bom.* Deixe as palavras fluírem do seu coração: *Eu estou aberto e receptivo a tudo de bom.*
- 🔑 Repita essa afirmação mais dez vezes.
- 🔑 Observe como você se sente. Você se sente liberto? Faça este exercício todas as manhãs até o final do trabalho com o espelho.

É uma ótima maneira de aumentar a sua consciência de prosperidade.

O poder está dentro de você: 18º dia de registro no diário

- 1** Quais são as suas crenças sobre dinheiro? Volte ao espelho. Olhe nos seus olhos e diga: *Meu maior medo sobre o dinheiro é* [preencher com o seu medo]. Anote a sua resposta e o motivo de se sentir assim.
- 2** O que você aprendeu sobre dinheiro quando era criança? Como as finanças eram tratadas na sua família? Como você lida com o dinheiro agora? Escreva os seus pensamentos. Você reconhece algum padrão?
- 3** Agora faça um diário para iniciar o pensamento da prosperidade. Escreva como seria ter todas coisas que sempre quis. Que coisas seriam essas? Como seria a sua vida? Para onde você viajaria? O que você faria? Sinta. Aproveite. Seja criativo e divirta-se.

Mensagem de amor do 18º dia: *Eu sou uma pessoa “Sim”*

Eu sei que estou conectado à vida. Estou cercado e impregnado pela sabedoria infinita. Portanto, confio totalmente no Universo para me apoiar em todos os caminhos para a positividade. Tudo o que eu poderia precisar já está aqui, esperando por mim. Este planeta tem mais alimentos do que eu poderia comer. Há mais dinheiro do que eu poderia gastar. Há mais pessoas do que eu poderia conhecer. Há mais amor do que eu poderia vivenciar. Há mais alegria do que eu poderia imaginar. Este mundo tem tudo que eu preciso e desejo. É tudo meu, para usar e possuir.

A Mente Infinita, a Inteligência Infinita, sempre diz *sim* para mim. Não importa o que eu escolha acreditar, pensar ou dizer, o Universo sempre diz *sim*. Não perco o meu tempo com pensamentos negativos ou assuntos negativos. Eu escolho ver a mim mesmo e a vida de maneira positiva.

Eu digo *Sim!* à oportunidade e prosperidade. Eu digo *Sim!* para tudo de bom. Eu sou uma pessoa “Sim”, que vive em um mundo “Sim”, que recebe respostas do Universo “Sim”, e me alegro que seja assim.

Sou grato por estar protegido pela Sabedoria Universal e apoiado pelo Poder Universal.

Meditação do 18º dia: *Recebendo prosperidade*

Você nunca vai ter prosperidade falando ou pensando na falta de dinheiro. Esse é um desperdício de pensamento e não vai lhe trazer abundância. Falar em escassez, só cria mais escassez. Pensar em pobreza, traz mais pobreza. O pensamento de gratidão traz abundância.

Existem algumas atitudes e afirmações que colocam a prosperidade fora do alcance. Ressentir-se do fato de outras pessoas terem dinheiro, coloca uma parede entre você e o seu próprio fluxo. Afirmações negativas como “O dinheiro nunca é suficiente” e “O dinheiro sai mais rápido do que entra” representam pensamentos de pobreza da pior espécie. O Universo pode responder apenas ao que você acredita sobre si mesmo e sobre a vida. Examine os pensamentos negativos sobre dinheiro e decida deixá-los ir embora. Eles nunca lhe serviram no passado, e não vão servir no futuro.

Você pode comprar um bilhete de loteria para se divertir de vez em quando, mas não se prenda à ideia de que a loteria vai resolver os seus problemas. Esse é um pensamento de escassez e não vai criar um bem duradouro. Ganhar na loteria raramente traz mudanças positivas na vida de qualquer pessoa. Na verdade, a maioria dos ganhadores de loteria quase perde os seus ganhos nos dois primeiros anos, e às vezes ficam em situação pior que aquela em que estavam antes de ganhar o prêmio. Se você acha que ganhar na loteria vai resolver todos os seus problemas, está muito enganado, porque isso não envolve mudar a sua consciência. De

fato, você está dizendo ao Universo “Eu não mereço ter nada de bom na minha vida, a não ser que seja por acaso.” Se você mudar o seu pensamento para permitir que a abundância do Universo flua através da sua experiência, poderá ter todas as coisas que acha que a loteria vai lhe trazer. E você será capaz de manter essas coisas, porque elas serão suas por direito.

Afirmar, declarar, merecer e permitir são os passos para atrair riquezas muito maiores do que você teria se ganhasse na loteria. Abra a sua mente para novas ideias sobre dinheiro, e ele será seu.

Se você quiser trazer mais dinheiro e prosperidade para a sua vida, repita estas afirmações com emoção:

Eu sou um ímã de dinheiro. A prosperidade de todo tipo é atraída por mim.

No trabalho, sou profundamente apreciado e bem recompensado.

Vivo em um universo amoroso, abundante e harmonioso, e sou grato por isso.

Estou aberto à prosperidade ilimitada que existe em toda parte.

A lei da atração só faz bem à minha vida. Passo do pensamento da pobreza para o pensamento da prosperidade, e minhas finanças refletem essa mudança.

O bem vem para mim de todos os lugares e de todas as pessoas.

Eu expresso gratidão por tudo de bom na minha vida. Cada dia traz novas surpresas maravilhosas.

Eu pago minhas contas com amor e me alegro toda vez que pago algo. A abundância flui livremente através de mim.

Eu mereço o melhor e aceito o melhor agora.

Eu liberto toda a resistência ao dinheiro e

permito que ele flua alegremente na minha vida. O bem vem de toda parte e de todo mundo.

19º DIA

VIVENDO A ATITUDE DE GRATIDÃO



O dia de hoje é dedicado a agradecer à vida por todos os seus muitos presentes e a aprender a viver com uma atitude de gratidão todos os dias.

Você sabia que prosperidade e a gratidão andam de mãos dadas? Sou sempre grata por estar protegida pela Sabedoria Universal e apoiada pelo Poder Universal, e percebo que o Universo ama a gratidão. Quanto mais grato você é, mais presentes você ganha. Quando digo *presentes*, não quero dizer apenas coisas materiais. Eu me refiro a todas as pessoas, lugares e experiências que tornam a vida tão maravilhosamente especial.

Você sabe quão grande se sente quando a sua vida é cheia de amor, alegria, saúde e criatividade? É assim que as nossas vidas são destinadas a serem vividas. É assim que as nossas vidas podem ser se formos gratos. O Universo é generoso, um doador abundante, e gosta de ser apreciado.

Pense em como você se sente quando dá um presente a alguém. Se a pessoa olha e franze a testa ou diz: “Não é meu estilo” ou “Eu nunca usaria nada assim”, você não terá o desejo de dar outro presente a ela no futuro. No entanto, se os olhos dela brilharem de prazer, e ela ficar

satisfeita e agradecida, então, toda vez que vir algo que ela gostaria, você vai querer dar a ela.

Há algum tempo tenho aceitado todo elogio e todo presente com o pensamento: *Eu aceito isso com alegria, prazer e gratidão*. Aprendi que o Universo ama essa expressão, e sempre ganho os presentes mais maravilhosos!

Seja grato desde o momento em que você acorda de manhã. Se você começar o dia dizendo Obrigado, cama, por uma boa noite de sono, desde o início é fácil pensar em muitas, muitas outras coisas para ser grato. No momento em que saio da cama, provavelmente já expressei gratidão por 80 ou 100 diferentes pessoas, lugares, coisas e experiências na minha vida.

À noite, pouco antes de dormir, reveja o seu dia, abençoe e seja grato por todas as suas experiências — até as mais desafiadoras. Se você acha que cometeu um erro ou tomou uma decisão que não era a melhor, perdoe a si mesmo.

Seja grato por todas as lições que aprendeu, até as dolorosas. Elas são pequenos tesouros que foram dados a você. À medida que aprende com elas, a vida muda para melhor. Alegre-se quando reconhecer uma parte do seu lado sombrio. Isso significa que você está pronto para abandonar algo que tem dificultado a sua vida. Nesse momento, você pode dizer: *Obrigado por me mostrar isso. Agora eu posso me curar e seguir em frente*.

Passe o máximo de momentos que puder hoje e cada dia, sendo grato por tudo de bom na sua vida. Se você tem poucos bens agora, eles vão aumentar. Se tem uma vida abundante agora, vai aumentar. É uma situação ganha-ganha. Você é feliz e o Universo também. Essa atitude de gratidão aumenta a sua abundância.

Quando interagir com as pessoas hoje, diga a elas que você é grato pelo que fizeram. Diga isso a vendedores,

atendentes, garçons, carteiros, patrões, empregados, amigos, familiares e estranhos. Vamos ajudar a tornar este mundo pleno de gratidão ao dar e receber!

Vamos afirmar: *Eu dou alegria à vida, que amorosamente me devolve alegria.*

Exercício do 19º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Quando você acorda de manhã e abre os olhos, diga estas afirmações para si mesmo: *Bom dia, cama. Sou muito grato pelo calor e conforto que você me deu. Querido [Nome], este é um dia abençoado. Tudo está bem.*
- 🔑 Demore mais alguns minutos para relaxar na cama e pense em todas as coisas pelas quais você é grato.
- 🔑 Quando estiver pronto para se levantar, vá até o espelho. Olhe de forma doce e profundamente nos seus olhos. Liste as muitas coisas pelas quais você é grato. Faça estas afirmações: *Sou grato pela beleza do meu sorriso. Sou grato por me sentir perfeitamente saudável hoje. Sou grato por ter um trabalho para onde ir hoje. Sou grato pelos amigos que vou fazer hoje.*
- 🔑 Sempre que passar por um espelho, pare e faça uma afirmação sobre algo pelo que você agradece naquele momento.

O poder está dentro de você: 19º dia de registro no diário

- 1** Alimente a sua atitude de gratidão todos os dias: comece um diário de gratidão. Anote pelo menos uma coisa pela qual você é grato. Anote tudo aquilo pelo que você é grato. Escreva uma afirmação para cada coisa pela qual você é grato, para usar no seu trabalho com o espelho.
- 2** Leia histórias inspiradoras sobre o poder da gratidão. (Meu livro *Gratitude: A Way of Life* contém contribuições das 48 pessoas mais inspiradoras que conheço; você também pode encontrar histórias em *An Attitude of Gratitude: 21 Life Lessons*, por Keith D. Harrell.) Escreva uma história inspiradora de gratidão de sua própria experiência ou da vida de alguém que você conhece.

Mensagem de amor do 19º dia: *Eu dou e recebo presentes com gratidão*

No fundo do meu ser existe um poço infinito de gratidão. Eu agora permito que essa gratidão preencha meu coração, meu corpo, minha mente, minha consciência, meu ser. Essa gratidão irradia de mim em todas as direções, tocando tudo no meu mundo, e retorna para mim, com mais coisas para ser grato. Quanto mais gratidão eu sinto, mais consciente sou de que o suprimento é infinito.

Apreciação e aceitação agem como poderosos ímãs para milagres a cada momento do dia. Elogios são presentes de prosperidade. Aprendi a aceitá-los graciosamente. Se alguém me elogiar, eu sorrio e digo: Obrigado.

Hoje é um presente sagrado da vida. Eu abro meus braços para receber toda a prosperidade que o Universo oferece. A qualquer hora do dia ou da noite, eu a deixo entrar.

O Universo me apoia de todas as formas possíveis. Vivo em um Universo amoroso, abundante e harmonioso, e sou grato. Há momentos na vida, no entanto, em que o Universo me dá, mas eu não estou em condições de retribuir. Posso pensar em muitas pessoas que me ajudaram enormemente quando eu não poderia retribuir de maneira nenhuma. Mais tarde, porém, fui capaz de ajudar os outros, e é assim que a vida funciona. É por isso que relaxo e usufruo da abundância e gratidão que estão aqui agora.

Mditação do 19º dia: ***A luz chegou***

Este é um exercício para duas pessoas, então convide um amigo ou membro da família para se juntar a você.

Sente-se de frente para o seu parceiro. Segure as mãos dele e olhem nos olhos um do outro. Respire bem fundo e liberte qualquer medo que possa ter. Respire mais uma vez, liberte o seu julgamento e se permita simplesmente estar com essa pessoa.

O que vê no seu parceiro é um reflexo de você, um reflexo do que está em você. Somos todos um. Respiramos o mesmo ar. Bebemos a mesma água. Comemos alimentos da terra. Temos os mesmos desejos e necessidades. Nós todos queremos ser saudáveis. Nós todos queremos AMAR e sermos amados. Nós todos queremos viver confortável e pacificamente. E queremos prosperar. Nós todos queremos viver nossas vidas com satisfação.

Permita-se olhar para o seu parceiro com amor e estar disposto a receber o amor de volta. Saber que vocês dois estão seguros. Afirme uma saúde perfeita para o seu parceiro. Afirme relacionamentos amorosos para que o seu parceiro esteja cercado do amor das pessoas em todos os momentos. Afirme a prosperidade para que o seu parceiro possa viver confortavelmente. Afirme o conforto e a segurança para o seu parceiro. Sabendo que o que você dá retorna para você multiplicado, afirme o melhor de tudo para o seu parceiro. Ele merece. Veja o seu parceiro disposto a aceitar.

E é assim que deve ser.

20º DIA

ENSINANDO O TRABALHO COM O ESPELHO PARA AS CRIANÇAS



As crianças também enfrentam o estresse da vida. Hoje você vai aprender a praticar o trabalho com o espelho com os pequenos e assistir aos milagres que acontecem.

Você está quase no final destes 21 dias, e está evoluindo lindamente. Eu aplaudo o seu comprometimento e dedicação! Todos os dias, ao praticar o seu trabalho com o espelho, você está se dando o presente do amor. E todos os dias, ao praticar o seu trabalho com o espelho, você está deixando ir embora as antigas crenças negativas que carrega há tanto tempo. De onde vieram essas crenças negativas? Nós as incorporamos na infância. Absorvemos cada palavra que nos foi dita. Quanto mais ouvimos os nossos pais ou outros adultos dizendo coisas negativas sobre nós, mais acreditávamos neles.

À medida que crescíamos, muitas vezes colocávamos apelidos cruéis uns nos outros, e nos menosprezávamos reciprocamente. Mas por que nós fazíamos isso? Onde aprendemos esse comportamento? Muitos de nós fomos taxados pelos nossos pais ou professores que éramos burros, quietos demais ou preguiçosos, encenqueiros ou não éramos suficientemente bons. Talvez nos

encolhêssemos ao ouvir essas declarações, mas nós acreditávamos nelas. Poucos de nós percebemos o quanto essas crenças doem ou quão profundamente enraizadas nossa dor e vergonha se tornariam.

Olhe para trás em algumas das lições mais difíceis deste curso, lições em que você descobriu crenças que o bloqueavam. Quando você fez o seu trabalho com o espelho e o registro no diário, entendeu que essas crenças muitas vezes resultaram de dores do passado, da infância?

Na escola, ninguém me ensinou que a escolha das palavras provocaria efeitos na minha vida. Ninguém me ensinou que os meus pensamentos eram criativos, que eles poderiam literalmente moldar o meu destino, ou o que eu dei verbalmente voltaria para mim como experiência de vida. Ninguém nunca me ensinou que eu merecia ser amado ou que merecia que coisas boas acontecessem comigo. Certamente ninguém me ensinou que a vida estava aqui para me apoiar.

Nós podemos mudar tudo isso para os nossos filhos agora. Uma das coisas mais importantes que podemos fazer por eles é lembrá-los da verdade básica de que são amados. O nosso papel como pais não é sermos perfeitos, fazer tudo certo, mas sermos amorosos e gentis.

As crianças de hoje têm que lidar com muito mais problemas do que nós, quando tínhamos a sua idade. Eles são constantemente bombardeados com notícias sobre o estado crítico do mundo, e precisam fazer escolhas complexas. Como as crianças lidam com esses desafios é um reflexo direto da maneira como elas realmente se sentem a respeito de si mesmas. Quanto mais as crianças se amam e se respeitam, mais fácil é para elas fazer as escolhas certas na vida.

É importante inculcar nos nossos filhos o senso de independência e poder e a noção de que eles podem

fazer a diferença no mundo de hoje. Acima de tudo, é importante ensiná-los a amar quem eles são; saber se são bons o suficiente não é o que importa.

Os jovens olham para nós e ouvem cada palavra que dizemos. Seja um exemplo brilhante de declarações e afirmações positivas. Quando você começa a acreditar neles, eles acreditarão também.

Alimente as crianças na sua vida como você aprendeu a se nutrir. Lembre-se: ninguém tem o filho “perfeito” ou o pai “perfeito”. Nós somos obrigados a fazer más escolhas de vez em quando. Isso é simplesmente parte da aprendizagem e do processo de crescimento. O importante é amar o seu filho incondicionalmente e, mais importante ainda, amar a si mesmo incondicionalmente. Então, veja os milagres acontecerem para os seus filhos, e também para si mesmo.

Vamos afirmar: *Eu posso ser o que quero ser. Eu posso fazer o que quero fazer. Toda a vida me apoia.*

Exercício do 20º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Eu gostaria que você assistisse ao vídeo de uma garotinha doce fazendo suas afirmações. Chama-se “Jessica’s Daily Affirmation” (A afirmação diária de Jessica).
- 🔑 Assista a este vídeo com o seu filho ou qualquer criança que faça parte da sua vida. Pode até ser a sua criança interior.
- 🔑 Peça ao seu filho para fazer as suas próprias afirmações diárias, assim como Jessica fez no vídeo. Pergunte à criança o que é ser feliz e diga isso para o espelho.
- 🔑 Você pode começar este exercício fazendo o seu próprio trabalho com o espelho e convidando o seu filho para participar. Diga afirmações como: *Eu te amo. Eu amo tudo em você. Eu sou ótimo! Eu sou bonito! O meu cabelo é legal! Eu sei dançar como a minha cantora preferida!*
- 🔑 Reserve um horário todos os dias para fazer o trabalho com o espelho na companhia do seu filho, mesmo que sejam alguns minutos pela manhã.

O poder está dentro de você: 20º dia de registro no diário

- 1** Comece o exercício com o diário de hoje lendo uma história extraída do meu livro *The Adventures of Lulu* (As aventuras de Lulu). Você pode acessá-la no site www.louisehay.com/learning-mirror-work.
- 2** Separe papel de desenho, lápis de cor, marcadores coloridos, giz de cera e cola e peça ao seu filho para desenhar um espelho mágico, assim como Lulu faz no livro. Incentive a criança a decorar o espelho: cole fotos bonitas em volta, adicione brilho, use muitas cores.
- 3** Revezem-se olhando para o Espelho Mágico e digam coisas maravilhosas sobre si mesmos.
- 4** Anote as declarações positivas que você e o seu filho fizeram, e repita-as quando estiverem fazendo o trabalho com o espelho juntos.

Mensagem de amor do 20º dia: *Eu me comunico abertamente com os meus filhos*

É de vital importância manter aberto os canais de comunicação com as crianças, especialmente durante os anos da adolescência. As crianças geralmente são tratadas à base do “Não fale assim. Não faça isso. Não sinta isso. Não seja assim. Não expresse isso.” Já que tudo o que ouvem é não, não, não, eles param de se comunicar.

Então, quando as crianças crescem um pouco, os pais reclamam: “Meus filhos nunca me ligam”. Por que eles não ligam? Porque as linhas de comunicação foram cortadas. Quando você mantém o canal aberto com os seus filhos – usando declarações positivas como Não há problema em se sentir triste e Você pode falar comigo sobre isso – e os encoraja a compartilhar seus sentimentos, as linhas de comunicação são restauradas.

Meditação do 20º dia: *Dê as boas-vindas às crianças*

Coloque uma mão sobre o seu coração. Feche os olhos. Permita-se não apenas ver a sua criança interior, mas também ser aquela criança. Peça a alguém para ler o parágrafo seguinte para você. Imagine que está ouvindo os seus pais dizerem isso:

Estamos muito felizes por você ter vindo. Estávamos te esperando. Nós queríamos muito você para fazer parte da nossa família. Você é muito importante para nós. A família não seria a mesma sem você. Nós te amamos. Queremos te abraçar. Queremos ajudar você a crescer até ser tudo o que pode ser. Você não precisa ser como nós. Você pode ser você mesmo. Nós amamos a sua singularidade. Você é lindo. Você é tão brilhante. Você é tão criativo. Temos muito prazer em tê-lo aqui. Nós agradecemos por você ter escolhido a nossa família. Você é uma bênção. A sua chegada foi uma bênção. Nós amamos você. Nós realmente amamos você.

Deixe a sua criancinha fazer essas palavras serem verdadeiras para você. Esteja ciente de que todos os dias você pode olhar no espelho e dizer essas palavras. Você pode dizer a si mesmo todas as coisas que queria ouvir dos seus pais. O seu filho pequeno precisa se sentir querido e amado. Dê isso a ele.

Não importa quantos anos você tem, se está doente ou com medo. A criança dentro de você precisa ser desejada e amada. Continue dizendo à sua criança interior: Eu quero você e te amo. É a verdade para você. O universo quer você aqui. E é por isso que você está aqui. Você

sempre foi amado e sempre será amado por toda a eternidade. Você pode viver feliz para sempre.

E é assim que deve ser.

21º DIA

AMANDO A SI MESMO, AGORA



Através do trabalho com o espelho, você vai descobrir que é perfeito do jeito que é, e que amar a si mesmo pode curar todos os problemas.

Parabéns, querido! Este é o último dos 21 dias da sua aventura do trabalho com o espelho. Agora você está ainda mais perto de descobrir um dos maiores tesouros da sua vida – o dom de amar a si mesmo.

A jornada não foi fácil, eu sei. Houve alguns solavancos e obstáculos ao longo do caminho, mas você se manteve firme. Que orgulho!

Ao longo desta jornada, você usou o seu trabalho com o espelho para ajudá-lo a examinar o seu diálogo interior, acalmar o seu crítico interior, perdoar aqueles que o magoaram, libertar os medos do passado e também as antigas crenças e padrões de pensamentos negativos. Ao fazê-lo, você abriu um depósito para guardar um tesouro dentro de você.

Meu desejo é que você sempre se lembre de que existe algo que cura todos os problemas: AME a si mesmo. Quando você começa a se amar mais a cada dia, é incrível como a sua vida melhora. Você se sente melhor, consegue o emprego que queria, tem o dinheiro de que

precisa, seus relacionamentos melhoram; os ruins vão embora, e novos vão aparecer.

Embora você tenha concluído este curso, o seu trabalho com o espelho apenas começou. Você deve praticar todos os dias. Você provavelmente vai encontrar mais obstáculos e até mesmo alguns desvios enquanto continuar a jornada. Mas você estará pronto, e será capaz de se levantar, olhar no espelho e se lembrar de que merece ser amado. Você é perfeito do jeito que é e merece todas as dádivas da vida. Você é um ímã de milagres.

Carregue seu espelho com você. Lembre-se de que aquela pessoa bonita que olha para você lá de dentro o ama do fundo do coração.

Vamos afirmar: *Quando eu expresso amor por mim e por todos que conheço, esse amor retorna para mim!*

No meu posfácio, você encontrará uma lista de 12 maneiras pelas quais você pode se amar agora. Deixe que elas sirvam como lembretes do bom trabalho que fez nas últimas três semanas. E lembre-se: eu amo você!

Exercício do 21º dia de trabalho com o espelho

- 🔑 Vá até o espelho e olhe para a pessoa bonita que está olhando para você. Abra os braços e dê a si mesmo um grande *Parabéns!* por terminar este curso. Faça estas afirmações: *Eu amo você, querido. Eu amo você de verdade. Você conseguiu! Você completou o curso. Estou muito orgulhoso. Você pode fazer qualquer coisa que a sua mente deseja.*
- 🔑 Reserve um tempo para expressar sua gratidão por todo o trabalho que fez. Faça estas afirmações: *Obrigado por estar aí. Obrigado por estar aberto ao aprendizado. Eu realmente amo você.*
- 🔑 Assuma o compromisso de continuar a conversa com o espelho. Diga: *Eu venho te ver amanhã, querido. Vamos discutir outras áreas que eu gostaria de mudar. Eu te amo. Você merece ser amado. Você merece apenas o melhor.*

O poder está dentro de você: 21º dia de registro no diário

- 1** Revise o seu diário desde o início do curso. Repasse cada lição e se parabenize por todo o trabalho que fez.
- 2** Anote as áreas onde você mais progrediu. Anote os problemas das áreas onde poderia usar mais o trabalho.
- 3** Volte e repita as lições nas quais sente que precisa de mais orientação de seu espelho.
- 4** Se quiser, compartilhe seus comentários sobre este curso na minha página do Facebook, www.facebook.com/louiselhay.
- 5** Agora vá brincar com a sua criança interior!

Mensagem de amor do 21º dia: *Somos partes de um todo harmonioso*

Lembre-se: você faz parte de uma comunidade de pessoas em todo o mundo que está trabalhando para fazer deste mundo um lugar melhor. Nós nos reunimos neste momento porque há algo que precisamos aprender um com o outro. Desenvolver o amor uns pelos outros, torna nosso mundo mais seguro e podemos crescer com essa experiência. Nós escolhemos trabalhar juntos para criar harmonia em nossos relacionamentos e em todas as áreas de nossas vidas.

A ação divina nos guia a cada momento do dia. Dizemos as palavras certas no momento certo e seguimos o curso certo da ação em todos os momentos. Cada pessoa faz parte do todo harmonioso.

Há uma mistura divina de energias enquanto trabalhamos juntos com alegria, apoiando e encorajando um ao outro de maneira gratificante e produtiva. Nós somos saudáveis, felizes, amorosos, alegres, respeitosos, solidários e estamos em paz conosco e com os outros.

Assim seja, e assim é.

Meditação do 21º dia: *Um mundo que é seguro*

Nós tocamos em muitos pontos nos últimos 21 dias. Conversamos sobre coisas negativas e positivas. Conversamos sobre medos e frustrações. Muitos de nós ainda não confiamos em nós mesmos para cuidar de nós mesmos, e nos sentimos perdidos e solitários. No entanto, trabalhamos em nós por algum tempo e notamos que as nossas vidas estão mudando. Muitos problemas do passado não são mais problemas. Isso não muda do dia para a noite, mas, se formos persistentes e consistentes, coisas positivas vão acontecer. Então, vamos compartilhar a energia que temos e o nosso amor pelas outras pessoas. Saiba que, quando entregamos nossos corações, também recebemos outros corações.

Vamos abrir nossos corações para que possamos absorver tudo com amor, apoio e carinho. Vamos enviar esse amor para as pessoas que não têm casas, que não têm para onde ir. Vamos compartilhar o nosso amor com aqueles que estão irados, assustados ou sofrendo com dores. Vamos enviar amor para as pessoas que estão no processo de nos deixar e para aquelas que já partiram.

Vamos compartilhar o nosso amor com todos, ainda que ele não seja aceito. Vamos reter o planeta inteiro em nossos corações: os animais, a vegetação e todo o povo.

As pessoas com quem estamos zangados ou frustrados. Aquelas que não fazem as coisas do nosso jeito. E aquelas que expressam o chamado mal - vamos levá-las aos nossos corações, também, de modo que, a partir de um sentimento de segurança, elas possam começar a reconhecer quem realmente são.

Veja a paz se espalhando por todo o planeta.
Reconheça que está contribuindo para essa paz agora.
Alegre-se por ter a capacidade de fazer algo positivo
para colaborar. Admire a pessoa maravilhosa que você é.
Saiba que essa é a verdade para você.
E é assim que deve ser.

POSFÁCIO



Estou muito feliz, querido leitor, por ter conseguido compartilhar com você a prática do trabalho com o espelho, que foi muito valiosa na minha vida. Espero que você também considere esse trabalho valioso, uma ferramenta útil para um crescimento positivo e vigilante.

Para encerrar, eu gostaria de apresentar 12 maneiras para você se amar agora – e sempre. Guarde-as como lembretes do que aprendeu nessas três semanas. Elas vão lhe dar apoio contínuo para uma vida alegre e satisfatória.

E lembre-se sempre: eu amo você!

12 MANEIRAS DE SE AMAR AGORA – E SEMPRE



- ✿ Pare com todas as críticas. A crítica nunca muda nada. Recuse-se a se criticar. Aceite-se exatamente como você é. Todo mundo muda. Quando você critica a si mesmo, as suas mudanças são negativas. Quando você se aprova, as mudanças são positivas.
- ✿ Perdoe-se. Deixe o passado para trás. Você fez o melhor que podia naquele momento, com a compreensão, a consciência e o conhecimento que tinha. Agora você cresceu e mudou, e vive de um jeito diferente.
- ✿ Não tenha medo. Pare de se assustar com os seus pensamentos. Essa é uma maneira terrível de viver. Encontre uma imagem mental que lhe dê prazer e imediatamente mude de um pensamento assustador para um agradável.
- ✿ Seja gentil, suave e paciente. Seja gentil consigo mesmo. Seja suave consigo mesmo. Seja paciente consigo mesmo, enquanto aprende novas maneiras de pensar. Trate-se como você trataria alguém que realmente ama.
- ✿ Seja gentil com a sua mente. Não odeie os seus próprios pensamentos. Não se odeie por ter os pensamentos que tem. Mude os pensamentos negativos, para ideias mais afirmativas.

- ✿ Elogie-se. A crítica agride o seu espírito. O elogio constrói. Elogie-se ao máximo. Diga a si mesmo que está indo bem com cada pequeno avanço.
- ✿ Apoie-se. Encontre maneiras de se apoiar. Fale com os seus amigos e permita que eles o ajudem. É um sinal de força pedir ajuda quando necessário.
- ✿ Seja amoroso com os seus pensamentos negativos. Reconheça que você os criou para uma necessidade. Agora você está encontrando maneiras novas e positivas de satisfazer essas necessidades. Liberte carinhosamente os velhos padrões negativos.
- ✿ Cuide do seu corpo. Aprenda sobre nutrição. De que tipo de combustível o seu corpo precisa para ter mais energia e vitalidade? Adote uma atividade física. Qual atividade você gosta? Cuide bem e respeite o templo em que você vive.
- ✿ Divirta-se! Lembre-se das coisas que lhe deram alegria quando era criança e incorpore-as à sua vida agora. Encontre uma maneira de se divertir com tudo o que faz. Permita-se expressar a alegria de viver. Sorria. Gargalhe. Alegre-se e o Universo vai se alegrar com você!
- ✿ Ame-se... Faça isso agora. Não espere até ficar bem, até perder peso, conseguir um novo emprego ou encontrar um novo relacionamento. Comece a se amar agora - e faça o melhor que puder.
- ✿ Faça o seu espelho funcionar. Olhe nos seus olhos com frequência. Expresse a crescente sensação de amor que você tem por si mesmo. Perdoe-se enquanto olha para o espelho. Converse com os seus pais enquanto olha no espelho. Perdoe-os também. De uma vez por todas.

SOBRE A AUTORA



A professora de metafísica e palestrante Louise Hay inspirou milhões de pessoas desde a publicação, em 1984, do best-seller *Você pode curar sua vida*, que vendeu mais de 50 milhões de exemplares no mundo todo. Famosa por demonstrar o poder das afirmações para provocar mudanças positivas, Louise escreveu mais de 30 livros para adultos e crianças, incluindo diversos best-sellers *The Power Is Within You* e *Heal Your Body*. O livro *Life Loves You* e *Life Loves You Cards*, ambos em coautoria com Robert Holden, exploram o significado mais profundo da aplicação prática das afirmações, que são a marca registrada de Louise. Além de seus livros, Louise produziu inúmeros programas de CD e DVD, baralhos, cursos na internet e outros recursos para ajudar as pessoas a terem uma vida saudável, alegre e gratificante.

www.louisehay.com

© www.pacific-plus.com

OBRAS DA AUTORA



All Is Well (with Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D.) Colors &
Numbers
Empowering Women
Everyday Positive Thinking Experience Your Good Now!
A Garden of Thoughts: My Affirmation Journal
Gratitude: A Way of Life (Louise & Friends) Heal Your
Body
Heal Your Body A-Z
Heart Thoughts (also available in a gift edition) I Can
Do It® (book-with-CD) Inner Wisdom
Letters to Louise
Life Loves You (with Robert Holden) Life! Reflections on
Your Journey Love Your Body
Love Yourself, Heal Your Life Workbook Loving Yourself
to Great Health (with Ahlea Khadro and Heather Dane)
Meditations to Heal Your Life (also available in a gift
edition) Modern-Day Miracles (Louise & Friends) The
Power Is Within You
Power Thoughts
The Present Moment
The Times of Our Lives (Louise & Friends) You Can
Create an Exceptional Life (with Cheryl Richardson) You
Can Heal Your Heart (with David Kessler) You Can Heal
Your Life (also available in a gift edition) You Can Heal
Your Life Affirmation Kit You Can Heal Your Life
Companion Book

PARA CRIANÇAS

The Adventures of Lulu (with Dan Olmos) I Think, I Am!
(with Kristina Tracy) Lulu and the Ant: A Message of Love
Lulu and the Dark: Conquering Fears Lulu and Willy the
Duck: Learning Mirror Work

CD PROGRAMMES

All Is Well (audio book)

Anger Releasing

Cancer

Change and Transition

Dissolving Barriers

Embracing Change

The Empowering Women Gift Collection Feeling Fine
Affirmations

Forgiveness/Loving the Inner Child How to Love Yourself

Meditations for Loving Yourself to Great Health (with

Ahlea Khadro and Heather Dane) Meditations for Personal

Healing Meditations to Heal Your Life (audio book)

Morning and Evening Meditations 101 Power Thoughts

Overcoming Fears

The Power Is Within You (audio book) The Power of Your

Spoken Word Receiving Prosperity

Self-Esteem Affirmations (subliminal) Self Healing

Stress-Free (subliminal)

The Totality of Possibilities What I Believe and Deep

Relaxation You Can Heal Your Life (audio book) You Can

Heal Your Life Study Course Your Thoughts Create Your

Life

DVD

Receiving Prosperity

You Can Heal Your Life Study Course You Can Heal Your
Life, The Movie (also available in an expanded edition)

You Can Trust Your Life (with Cheryl Richardson)

CARD DECKS

Healthy Body Cards

I Can Do It® Cards

I Can Do It® Cards ... for Creativity, Forgiveness,
Health, Job Success, Wealth, Romance
Life Loves You Cards (with Robert Holden) Power
Thought Cards
Power Thoughts for Teens
Power Thought Sticky Cards Wisdom Cards

CALENDAR

I Can Do It® Calendar (for each individual year) and
THE ESSENTIAL LOUISE HAY COLLECTION
(comprising You Can Heal Your Life, Heal Your Body,
and The Power Is Within You in a single volume) The
above may be ordered by visiting: Hay House UK:

www.hayhouse.co.uk

Hay House USA: www.hayhouse.com®

Hay House Australia: www.hayhouse.com.au

Hay House South Africa: www.hayhouse.co.za

Hay House India: www.hayhouse.co.in

Louise's websites: www.LouiseHay.com®

and www.HealYourLife.com®



Fique por dentro da
HAY HOUSE

Participe das conversas sobre os
lançamentos, produtos,
eventos, ofertas exclusivas e muito mais.

 Hay House UK

 @HayHouseUK

 @hayhouseuk

 healyourlife.com

Vamos adorar ouvir você!



Este livro foi composto com tipografia Electra Std



A queda de Lorde Drayson

Anderson, Rachel 9788593745836

242 páginas

[Compre agora e leia](#)

Quem é ele? Um poderoso Lorde ou um humilde servo? Quando Colin Cavendish, o novo Conde de Drayson, informa a Lucy Beresford que ela e sua mãe precisam abandonar a casa que chamaram de lar nos últimos dois anos, Lucy percebe que está de mãos atadas. Elas não têm dinheiro, ninguém para pedir ajuda, e nenhum lugar para onde ir. Como o Conde ousou quebrar a promessa que seu pai fizera aos Beresford sem peso na consciência? Mas a sorte bate à porta da jovem no momento em que ela encontra o Conde ferido e inconsciente no meio da estrada. Quando ele acorda com amnésia, Lucy aproveita a oportunidade para ensiná-lo uma lição de humildade, dizendo que ele é um simples servo. Seu servo, na verdade. Ebook acessível, conforme a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência.

[Compre agora e leia](#)

ELA ACHAVA QUE NUNCA MAIS IRIA VÊ-LO.
MAS ELE ESTÁ DE VOLTA.

EM QUEDA LIVRE

julie johnson

pausa ;



Em queda livre

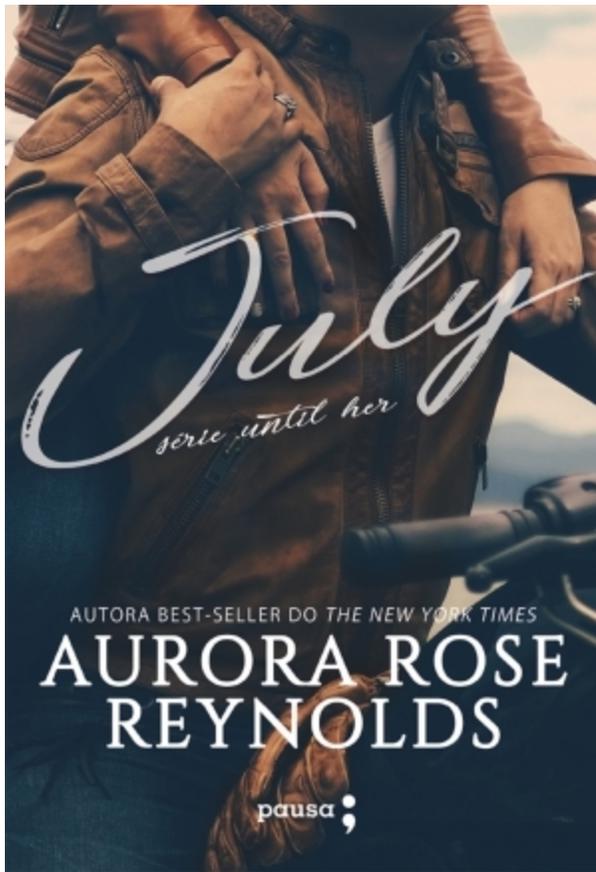
Johnson, Julie 9788593745805

288 páginas

[Compre agora e leia](#)

A jovem de 20 anos Brooklyn "Bee" Turner já conhece o luto. Depois de testemunhar o brutal assassinato de sua mãe aos seis anos, Brooklyn cresce mantendo todos à distância. Quando tropeça, literalmente, em Finn Chambers - o vocalista de uma banda local e o homem que atrai todas as mulheres do campus - ela está despreparada para a insistência dele em fazer amizade, e para a perigosa atração que começa a sentir. Porque com Finn, ela sabe que seria mais do que apenas sexo. Mais do que apenas amizade. E talvez até mais do que apenas amor. Quando uma presença sinistra do seu passado ressurge, Brooklyn é levada ao limite. Pela primeira vez em quinze anos, ela irá confrontar sua tristeza e suas memórias, enquanto joga um jogo mortal de gato e rato com um inimigo inesperado. Ebook acessível, conforme a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência.

[Compre agora e leia](#)



July

serie until her

AUTORA BEST-SELLER DO THE NEW YORK TIMES

**AURORA ROSE
REYNOLDS**

pausa ;

July

Reynolds, Aurora Rose 9788593745942

242 páginas

[Compre agora e leia](#)

Wes Silver não estava procurando o amor, mas quando July Mayson literalmente "cai" sobre ele logo no primeiro encontro, seu mundo vira de cabeça para baixo por aquela loira, e cada momento com ela o deixa mais determinado a protegê-la. July Mayson não entende a atração que sente pelo bad boy Wes Silver, mas ela sabe que estar com ele é diferente de tudo o que já sentiu antes. Agora o que ela precisa fazer é dizer a seu pai superprotetor, Asher Mayson, que ela encontrou o homem da sua vida.

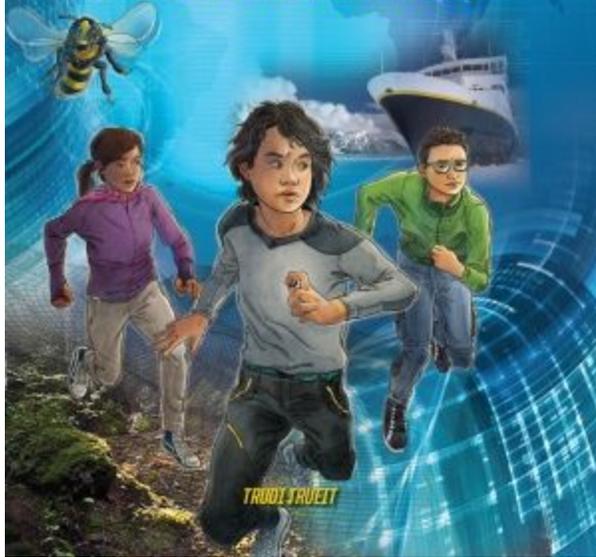
[Compre agora e leia](#)

"Uma aventura divertida, emocionante e cheia de ação que as crianças vão adorar." —J.J. ABRAMS

"Inspirando a próxima geração de crianças curiosas que sairão pelo mundo descobrindo algo inesperado." —JAMES CAMERON

EXPLORER ACADEMY

O SEGREDO DE NEBULA



O segredo de Nebula

Trueit, Trudi 9788593745850

228 páginas [Compre agora e leia](#)

AVENTURA, PERIGO E UMA ELETRIZANTE MISSÃO GLOBAL AGUARDA O GAROTO DE 12 ANOS, CRUZ CORONADO. O jovem deixou sua vida no Havaí para participar da escola de elite Explorer Academy e, juntamente com mais 23 jovens vindos de vários lugares ao redor do mundo, todos serão treinados para tornarem-se a nova geração de grandes exploradores. Mas para Cruz, há muito mais em jogo. Assim que ele chega na escola, descobre que sua família tem um passado misterioso com a Explorer Academy que pode comprometer o seu futuro, e um homem misterioso o persegue, tentando impedi-lo de continuar. Em meio a aulas com simuladores, novos amigos e incríveis expedições, Cruz precisa enfrentar a maior de todas as suas questões: QUEM QUER IMPEDI-LO DE ESTUDAR NA EXPLORER ACADEMY E POR QUÊ? Ebook acessível, conforme a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência.

[Compre agora e leia](#)

CHRISTI
CALDWELL

Seduzido pelo
Coração
de uma Lady



Seduzido pelo coração de uma Lady

Caldwell, Christi 9788593745959

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

O Tenente Lucien Jones, filho de um visconde, regressou da guerra para descobrir que a sua mulher e filho estavam mortos. Culpando seu pai pela missão dada de lutar contra as forças de Boney, ele se contentou em definhar no Hospital de Londres... até que conseguiu um emprego com o Marquês de Drake. Através de sua posição, Lucien encontrou um propósito na vida e se contentou em manter seu passado enterrado. Lady Eloise Yardley ama Lucien desde criança. Quando desistiu de sonhar com ele, a jovem se casou com outro. Anos depois, ela é uma viúva solitária que não se encaixa na sociedade. Quando a família de Lucien pede sua ajuda para reunir pai e filho, ela aproveita a oportunidade para não apenas ajudar seu antigo amigo, mas também escapar de Londres. Lucien não sabe o plano arquitetado por Eloise, mas conhecendo-a tal como é, quando a jovem faz uma visita à Marquesa, ele sabe que a amiga de infância está tramando algo. A última coisa que ele quer é a tentação que essa nova Eloise oferece; uma lembrança reconfortante de tempos mais felizes e de paz. No entanto, a jovem está determinada a conquistar

o amor de Lucien de uma vez por todas... se ao menos ele pudesse deixar de lado a dor de seu passado e arriscar tudo pelo coração de uma lady.

[Compre agora e leia](#)