

Manual do Amor Próprio

12 PASSOS COM A ESPIRITUALIDADE PARA
CONSTRUIR SUA AUTOESTIMA

Por Lucas Teixeira
www.marciamorães.com



Amar a si mesmo é o desafio mais importante da sua vida.

Auto estimar-se é gostar de quem você é.

De quem você se tornou,
do caminho que trilhou até aqui...

...isso é mais simples do que você imagina!

Mas existem alguns comportamentos que destroem a nossa autoestima.

Você só precisa fazer uma forcinha pra mudar isso.

E uma das coisas que acontecem que impedem você de mudar isso é falar:

"ah isso eu já sei (mas não faz)" e se você sabe e não faz é pior ainda...

O grande problema é que muitas vezes nós nos auto sabotamos e nem mesmo percebemos, esse é o grande problema da autossabotagem, mas é por isso que eu estou aqui, pra falar sobre os principais erros e atitudes que fazem você se auto sabotar e destruir a sua autoestima.

Lembrando que são vários fatores ou erros que cometemos conosco mesmo que destroem a nossa Autoestima, mas aqui vamos falar de alguns mais frequentes.

Cobrança Excessiva

Quem nunca se cobrou? Somos muito perfeccionistas.

Somos muito exigentes, querendo ter uma vida perfeita, a casa sempre limpa, as melhores notas na faculdade, o melhor emprego, a melhor casa, o melhor carro, o melhor nisso e naquilo... Uma vida perfeita.

Mas a vida perfeita ela simplesmente **não existe e nunca vai existir.**

Sabe por quê? Porque isso aqui é como uma escola, estamos aqui pra aprender e a evoluir, nós nunca vamos tirar 10 em tudo, se todos nós tirássemos 10 não estaríamos aqui, seríamos grandes mestres ascensionados.

Mas claro, não estou falando pra você ser leviano, "ah vou largar tudo então", não. Tenha disciplina para alcançar seus objetivos e curta o caminho, a vida já é perfeita com as suas imperfeições.

A cobrança excessiva nos afasta da nossa **essência**, então não se cobre tanto, a gente pode fazer as coisas e ir aprimorando com o tempo, faz uma coisa na versão 1.0 depois aprimora pra 2.0 e assim vai, curtindo o caminho, lembrando que nunca seremos perfeitos em tudo, então não se cobre tanto, seja leve com você mesmo.

Você provavelmente já foi muito cobrado em algum momento da sua vida, certo? Seja pela mãe, ou pelo pai, pelo professor, trabalho, que seja, em algum momento provavelmente você se sentiu muito cobrado por alguma coisa... Nesse momento você se sentiu bem? Sendo tão cobrado por aquela pessoa? Provavelmente não. Então porque **VOCÊ** se cobra tanto?? Pense em você como um amigo, seja um bom amigo consigo mesmo, um amigo amoroso que compreende que estamos aqui pra aprender, não precisamos ser perfeitos em tudo, basta ir aprimorando o que precisar durante o caminho e está tudo certo.

Comparação

Você provavelmente conhece algum amigo ou amiga que posta várias fotos lindas no Instagram, no Facebook, tem uma casa linda, posta fotos da família junta, aquelas fotos lindas, que viaja de tempos em tempos pra vários lugares bonitos e assim vai... Tem tudo lindo e maravilhoso... E aí você fica se comparando, porque aquela pessoa tem aquilo e você não tem, mas talvez aquela pessoa seja muito mais infeliz do que você e você nem sabe! Quantas vezes eu já cansei de ver famílias reunidas indo pra igreja juntos, todos bem vestidos, aparentando ser uma família perfeita sem conflitos mas que na verdade era uma família totalmente desestruturada, havia traição entre o casal, os filhos não respeitavam os pais, estavam nas drogas, o pai era violento, a mãe não ligava pros filhos, enfim, cheio de problemáticas, mas ali, naquele instante de domingo quando iam na igreja eles eram perfeitos...

Então muitas vezes nos comparamos com as outras pessoas achando que a vida delas é maravilhosa (principalmente quando se trata de dinheiro, bens materiais) mas não sabemos nem da metade das dores dela. De que adianta ter todo o dinheiro do mundo e não ser feliz?

Então a partir de hoje **PARE DE SE COMPARAR COM AS OUTRAS PESSOAS**, a vida delas não é a sua vida e a sua vida não é a vida delas e pronto, tá tudo certo, foca na **SUA** vida e não na delas.

O **ÚNICO** momento que é bom a comparação é quando a gente pensa da seguinte forma: bom, se fulano conseguiu isso, eu também posso conseguir, por quê não?

Aí sim é uma comparação saudável, reconhecendo o sucesso, a conquista de fulano e se achando merecedor de conquistar também, fora isso

JAMAIS se compare com outras pessoas.

Autopiedade

Isso é **MUITO** comum na nossa sociedade, quem nunca se sentiu inferior aos outros? Mas por quê? Porque você se cobra demais, fica se comparando com os outros (que aos seus olhos são perfeitos e vivem uma vida perfeita e tem tudo que você gostaria de ter) e aí você vai se sentir como? Inferior, vai ficar se sentindo uma bosta na vida, um zé ninguém... E aí você fica no estado de vitimismo, fica com pena de você, cheio de mimimi, lá dentro do poço. E eu acredito que o vitimismo é a **pior** coisa que podemos fazer de ruim contra nós mesmos.

E aí você se sente infeliz, inferior, fica se culpando, achando que você não é bom, dizendo que você não merece as coisas boas da vida, que você não é capaz, você perde todo seu valor... E aí nisso muitas pessoas vão ficando cada vez mais infeliz, vão se isolando, ficando **depressivas**, começam a tomar remédios nada naturais que vão piorando a situação da pessoa e ela vai se afundando cada vez mais e mais....

Então a maior dica, a mais valiosa dica da minha vida que eu poderia dar pra qualquer pessoa nesse momento é: **NÃO SEJA VÍTIMA**. Não tenha piedade de você, não se sinta inferior, saia do vitimismo e vá a luta da conquista dos seus objetivos e sonhos, **todos nós somos capazes**.

Porque as nossas células precisam de energia para sobreviver, então imagina você lá, sentado no sofá comendo sorvete chorando horrores, cheio de pensamentos negativos, se sentindo inferior a todos, cheio de pena de você mesmo, nossa... Meu Deus, que tipo de energia você está dando pras suas células? Elas não vão conseguir se reabastecer de energia e vão começar a adoecer, você vai estar morrendo aos poucos.

O estado de vítima é o maior veneno que podemos ingerir. Então é necessário desenvolver a consciência de que o vitimismo afasta as pessoas de você e afasta você de você mesmo.

Eu não tenho dinheiro...

E quem disse que precisa de ter dinheiro para ter autoestima??

Autoestima é uma **força**, é uma **confiança**, é amar a pessoa que você se tornou, é gostar de si mesmo, é se valorizar, é ser o melhor que você pode ser, autoestima é ter **PODER PESSOAL**.

Tem muita mulher LINDA, apaixonada pelos caras "feinhos."

E tem muitos caras LINDOS que são apaixonados por mulheres que a sociedade julga como feia.

E por que isso acontece?

Porque esse feinho ele tem poder, **PODER PESSOAL**, ele tem ponto de atração.

Então as pessoas acham que precisam ser picadas pelo Ryca Vírus pra terem autoestima, serem ricas, mas não é nada disso gente, a beleza externa ela não faz parte da alma, da essência, é só algo temporário aqui do corpo físico.

Quando estamos bem, felizes, nos amando, gostando de quem nós somos, até ao sorrir nós passamos isso pras outras pessoas, nossa luz se expande para os outros, você brilha! Porque estamos bem, estamos conectados com nossa essência.

Os fatores externos não podem influenciar na nossa autoestima, a sua autoestima não depende de ninguém, somente de você mesmo, do seu interior, de como está o seu **INTERNO!**

Falta de Confiança

A falta de confiança destrói mais sonhos do que a falta de talento!

Vou repetir... A falta de confiança destrói mais sonhos do que a falta de talento.

Porque as vezes você não tem muito talento mas se você tem confiança, vai lá e faz o que precisa ser feito e conquista o que deseja.

E quando você não acredita nas suas capacidades, **quem é que vai acreditar?** Você se convence de que não é bom o bastante e com o tempo isso vai fazendo você desanimar e estagnar na vida e não conquistar seus objetivos.

A Autoestima definitivamente é uma força interior que faz com que você goste de quem você é e que possa confiar em você mesmo e na sua própria ajuda.

Somos como eternas crianças, sempre aprendendo com a vida... Imagine que você cresceu acreditando que não era capaz de falar em público e repetiu essa crença pra si mesmo por toda a vida, quando de repente alguém nota um potencial incrível em você para falar em público e te convida para fazer um teste, passando nesse simples teste vai conquistar o emprego dos sonhos e ganhar muito bem. Será que você iria fazer? Provavelmente não e nem demoraria para negar a oferta.

Apenas quando você sente **muita dor** por acreditar naquela crença limitante é que você vai querer superar ela e vai aparecer a possibilidade de acreditar em si para superar aquilo através, é claro, de muito esforço e empenho (afinal de contas você alimentou ela por anos, não é fácil se livrar da noite pro dia, mas confie!) - **confie em si mesmo.**

Querer ser aceito e amado por todos

Querer que as pessoas te aceitem e te amem, que você seja aceito na família, que seu pai te aceite, sua mãe te aceite, que você seja aceito no seu trabalho... **Pare de querer ser aceito**, as pessoas não vão te aceitar na maioria das vezes e dane-se elas! Pare de querer ser aceito e amado, **você é quem precisa se aceitar e se amar**, porque temos que pensar o seguinte:

Cada pessoa é um universo diferente, de ideias, emoções, pensamentos, preconceitos, julgamentos etc... Então algumas vão sentir afinidade com a sua energia e outras não, tá tudo certo, não há necessidade de ser aceito por todos, pode ter alguma coisa de errado contigo ou pode não ter, pode ser algo com elas, mas não importa, não é pessoal, elas apenas não vão te aceitar.

Para você ser aceito na vida primeiro você tem que se aceitar, porque aí entramos na lei da afinidade, **você se aceita = atrai pessoas que te aceitam**.

É você quem tem que se amar, independente dos outros te aceitarem ou te amarem, porque o que o outro pensa a seu respeito pouco importa.

Já pensou se a Márcia se importasse? Se ela deixasse de fazer o trabalho dela por que existem pessoas que não gostam dela? Ou até mesmo eu, eu não estaria aqui com vocês. Eu já sofri muita rejeição na vida, de diversas formas, dentro e fora da família, mas eu só consegui mudar minha autoestima quando eu aceitei esse fato e parei de querer ser aceito e amado por todos, porque eu entendi que não é assim que funciona.

Se aceite do jeito que você é, aceite sua aparência, aceite sua história, sua família, aceite suas escolhas, se aceite! **Você é único e especial**, mas lembre-se que você nunca será a pessoa mais querida do mundo e tá tudo certo com isso.

Os 12 Passos

Se você observar e modificar esses erros, pode ter **ABSOLUTA CERTEZA** que sua autoestima vai aumentar, resultando em maior confiança, autonomia nas suas escolhas e poder pessoal. **Eu te garanto.**

É modificando nosso interior aos poucos que as grandes mudanças acontecem. Antes de você ter uma casa 100% construída, o primeiro tijolo teve que ser colocado e ainda, antes dele o terreno teve que ser preparado. A construção completa da casa demora, dependendo dos erros cometidos, das distrações, do empenho de toda a equipe envolvida.

Mas quando temos foco, sem olhar para essas distrações externas que nos desviam do caminho do nosso amor próprio e não trazer a ansiedade de querer a casa pronta num piscar de olhos nós conseguimos. Porque sabemos que é um trabalho diário, onde vamos colocar um tijolo de cada vez, sem pressa, curtindo e comemorando cada ação, cada tijolo colocado.

“ São nos simples movimentos diários que vamos construindo nossa grande fortaleza interior. ”

Eu acredito nisso, que pequenas ações fazem grandes diferenças, porque afinal de contas, foi assim comigo, foi assim que eu modifiquei a minha vida e recuperei a minha autoestima, minha confiança e autonomia na vida.

Mas não podemos nos esquecer: **o difícil está nas coisas mais simples da vida...**

Então, por mais simples que sejam os 12 passos, essa jornada pode ser mais difícil em alguns momentos, **apenas persista.**

"Agradecer é deixar a graça descer." - Guardiã Sr.7 Encruzilhadas

Significado de "Graça":

- Favor/dádiva que se dispensa ou recebe;
- Dom que Deus concede aos homens e que os torna capazes de alcançar a salvação.

Quando você agradece por algo, naturalmente está **vibrando naquilo**, assim acaba **atraindo mais daquilo na sua vida**. Ou seja, mesmo que você não tenha muito dinheiro, ao agradecer pelo dinheiro que te possibilita comprar o pão de cada dia, você está vibrando na prosperidade e abundância do dinheiro, atraindo mais disso pra sua vida.

O que é completamente o oposto de reclamar que tem pouco dinheiro, vibrando na escassez e assim, atraindo mais disso na sua vida.

Agradeça pelos seus relacionamentos, fazendo com que eles fiquem cada vez mais harmonizados. Agradeça pela sua saúde, assim obterá mais saúde. Agradeça pelo trabalho, amigos, dinheiro, amor... Mesmo que você pense que não tem isso na sua vida, **têm sim!** Então comece a agradecer pelo "pouquinho" que têm (segundo você) para que isso seja multiplicado por Deus.

Quando você agradece, você está dizendo ao Universo:

"Obrigado por essa dádiva, estou aberto para receber muito mais."

Mas quando você reclama...

Quando reclamamos estamos atraindo mais daquilo que estamos reclamando, o que vira uma bola de neve de escassez, problemas, angústias, problemas, infelicidades, tristezas, insuficiência, falta de confiança, doenças, problemas, incapacidade, relacionamentos ruins, **problemas, problemas e problemas...**

Então eu te pergunto, por que você faz isso consigo mesmo? Não tem um pingo de amor próprio por si? A Vida te dá a melhor oportunidade que você poderia obter, que é de reencarnar aqui e poder evoluir como espírito, recebendo todo um amparo espiritual. Você possui alguma consciência e conhecimento a respeito da espiritualidade e tem várias ferramentas que possam estar te ajudando a alcançar um equilíbrio maior, vivendo numa época abençoada, diferente da época da escravidão, dos homens das cavernas, onde não havia nenhuma tecnologia e assim vai...

Mas não precisamos ir longe assim na verdade, apenas saia na rua e olhe ao seu redor, aos moradores de rua, aqueles que não tem família, os que são rejeitados pela sociedade, os que vivem infelizes, que não acreditam em nada, que estão mais mortos do que vivos...

É isso que você quer viver? Então por que vibrar ou atrair isso na sua vida?

Lembre-se que a escolha é sempre sua: agradecer e ser abençoado pela vida cada vez mais ou reclamar, amaldiçoando sua própria vida e as coisas que você possui.

Não é difícil, é prática, mas só depende de você.

3 Comemorar as Pequenas Vitórias

Fazer isso ajuda a dar ânimo e mais motivação para continuar a missão. Quando comemoramos as pequenas vitórias nós estamos também exercitando a **gratidão** e cada vez mais essa energia da **vitória** e das **conquistas** vão chegar até nós, até que consigamos chegar no nosso objetivo, na meta maior, no "topo da montanha."

Mas é necessário estar sempre atento, pois se focar somente no objetivo final, **você poderá perder muitas oportunidades.**

Se você só olhar o topo da montanha, vai escalar sempre reto, com o olhar focado no topo, vai acabar não percebendo que ao seu redor tem uma paisagem linda e não vai perceber também que existem **outros caminhos** que poderiam te levar ao topo mais rápido.

Lembre-se, o universo vai sempre nos testar para saber se é isso mesmo que nós queremos.

Então ele vai te trazer alguns obstáculos, que ao superar esses obstáculos vamos para um próximo nível, é um passo mais próximo do topo.

Ele não vai te dar logo o seu obstáculo final que vai te levar ao topo da montanha, ele nos dá isso, depois mais isso, até chegar no obstáculo final que vai te levar ao objetivo final.

Eu te garanto: se você começar a comemorar cada vitória, todos os dias na sua vida, isso vai ser mais louco que andar numa montanha russa ou pular de paraquedas, porque você recebe essa carga de adrenalina temporário mas se você estar frequentemente vibrando nessa energia de comemoração, é como estar o tempo todo na "montanha russa da vida."

Um segredo: em todos os momentos da minha vida em que estou triste, na maioria das vezes é porque esqueci desse passo e ao voltar a aplicar ele acabo me recuperando muito rápido!

4 Não Se Criticar

Esse é o passo mais difícil para muitas pessoas... O que eu acho um absurdo, algo completamente sem sentido, razão ou lógica. Mas que infelizmente todos nós cometemos em algum momento.

A autocrítica é uma acusação que não vai nos levar a evolução pessoal, pois quando nos criticamos nos não estamos nos aceitando como somos e não estamos aceitando nosso "erro", então como mudar algo que você sequer aceita/assume?

Se algo desagradável aconteceu, há sempre dois caminhos, a **crítica** ou a **aceitação**:

Na **crítica** você vai se martirizar por aquele erro, vai se sentir culpado, frustrado e sua autoconfiança cai, caindo também a autoestima, pois isso não é uma atitude de amor próprio!

Na **aceitação** você vai aceitar sua atitude, vai assumir o seu erro e pensar no que você pode melhorar, o que pode fazer para não cometer aquele erro de novo (lembrando que é natural cometer o mesmo erro outra vez, por isso não se critique, mas **não é saudável permanecer no erro**).

Novamente, a escolha é sua (e sempre será, em todos os passos).

Se você já errou mesmo é como dizemos: "**se está na chuva**" é pra se **molhar**", certo? Então ao invés de ficar na chuva chorando, vai dançar, rir e se divertir, aceitando essa tempestade na sua vida, esse erro, essa situação ou o que for, porque já foi, já passou... Bola pra frente! Aceite, entregue ao Universo aquilo que você não pode mudar ou controlar e deixe que ele se encarregue de resolver as coisas e foque sua atenção na sua felicidade!

5 Reconhecer Suas Qualidades

Se você admirar os seus potenciais, é isso o que você vai refletir para as pessoas!

Se você pensar nos seus fracassos, nos seus defeitos, é isso que as pessoas verão em você.

É o seu interior que mostra para o exterior quem você é.

Então nunca brinque dizendo coisas como:

"Eu sou pobre!", "Ninguém me ama", "Eu sou feia(o)", etc...

Tudo o que você mentaliza é real, pois **não há diferença** entre mentalizar e de fato viver a situação. Quando você visualiza/vibra algo os neurotransmissores do seu cérebro são os mesmos ativados de quando você, de fato, vive aquela situação.

Ou seja, nosso corpo tem a capacidade de vibrar na mesma sintonia daquilo que queremos.

Então exercite **diariamente** aquilo que você quer, não aquilo que você não quer!

Quando vier um pensamento negativo ou de crítica na cabeça comece a combater isso com uma afirmação positiva sobre você mesmo, trocando por uma qualidade. Nesses momentos a "loucura" é a melhor coisa que existe, sabia? Veja o meu exemplo:

Quando vem um pensamento negativo ou alguma frustração sobre o meu trabalho por exemplo, eu logo identifico aquilo e penso algo aleatório positivo sobre mim, dizendo algo assim: "eu me amo!", "eu sou inteligente!" ou qualquer outra coisa que venha na minha mente naquele momento, mudando completamente o foco do meu pensamento de algo negativo para algo positivo. Com a prática o cérebro é forçado a parar de se criticar e quando acontece, automaticamente ele muda pra algo positivo.

Pense em **pelo menos 3 coisas** que você ama fazer e anote.

Esse passo é muito simples, se organize e se dê o direito de se presentear com coisas que você gosta de fazer. Faça uma vez por semana, a cada 15 dias, enfim, dependendo da atividade escolha a frequência a se fazer ela.

Simple, né?! Então porque você não tem aplicado isso na sua vida? Muitas pessoas ficam saturadas com a rotina e devido a uma série de fatores (família, trabalho, relacionamento etc) acabam se esquecendo de si e das coisas que **realmente a fazem feliz**. Muitas vezes você não está bem porque está deixando esse passo de lado, pode ser que você só precise sair para tomar aquele sorvete que você tanto ama para resolver seus desequilíbrios e você reabastecer a sua energia. Mas a tendência é que seu foco esteja sempre nas preocupações e isso faz com que você não perceba suas reais necessidades. Precisamos sempre manter nossa **Lucidez**, estar no momento presente, estar atento a como estamos sentindo a vida.

Outra coisa importante: assim como você ao ganhar o seu suado dinheiro já separa ele automaticamente para pagar as contas, como uma obrigação, você também tem que fazer isso com você em relação aos seus desejos e atividades que ame. Você já gasta mais tempo trabalhando e se preocupando com os problemas do que se divertindo, então justo nos horários disponíveis, nas melhores oportunidades você vai deixar de aproveitar?

Quando perceber a vida já passou, daí vem os arrependimentos de toda uma vida pesar sobre os seus ombros "porque eu não aproveitei mais? Quantas vezes deixei de ver meus amigos? Quantas vezes... Por quê?" e assim vão os arrependimentos de toda uma vida... Isso é muito sério, seja leve, se ame, **faça coisas que você ama muito, porque você MERECE!!!**

7 Preste Atenção ao Seu Corpo

Pense que **seu corpo é a sua casa**, você não quer morar numa casa suja, acabada, feia, caindo aos pedaços. Você quer morar numa casa **boa, bonita, com as paredes pintadas, confortável**.

E quando nascemos é como se escolhêssemos essa casa para morar, assim como um dia vamos nos mudar dela e ir morar em outro lugar. Então cuidemos bem dessa casa, que é o **templo da sua alma**.

Cuidar do corpo é um ato de amor por si e muito necessário a todos nós, principalmente para termos uma autoestima inabalável e desenvolver o amor próprio.

Exercícios físicos liberam hormônios de **ânimo, prazer, motivação, força de vontade**. São basicamente os hormônios que precisamos para ter **disposição**.

Então se você não faz exercícios físicos, você vai ficar **desanimado, desmotivado, sedentário e vai acabar perdendo a sua força de vontade**.

E lembre-se, o corpo físico reflete nas **emoções**, nos **pensamentos** e conseqüentemente no campo **espiritual**, porque está tudo intimamente interligado.

Ter uma vida saudável e próspera requer trabalhar e ter equilíbrio em **todos** esses aspectos, não somente em um deles.

**Cuide do seu corpo,
VOCÊ MORA NELE!**



"Se pensar na sua vida como um jardim, sua mente será como um jardim."

Que tipo de jardim você gosta? O que você quer que aconteça na sua vida? Quais são as sementes que você precisa **plantar** para que as coisas aconteçam?

Você quer um jardim com rosas vermelhas? Então são essas sementes que você tem que plantar. Não faz sentido você plantar sementes de girassol se você quer rosas. Trabalhe diariamente nas suas **prioridades!**

Tem que focar todos os dias no que é mais importante.

Você sempre precisa dedicar uma parte do seu tempo para se planejar, criar novas metas, avaliar o seu progresso nas metas atuais. Parar um pouco para meditar, olhar pro seu jardim e ver como ele está, **sabe por quê?** Quanto mais você deixa um jardim sem cuidados, mais as ervas daninhas crescem e darão trabalho pra você. Vai chegar um momento em que as flores do seu jardim (se não cuidadas) vão ter desaparecido completamente e você só vai enxergar mato por cima de tudo... **Uma bagunça.**

Só que as flores ainda estão lá, escondidas embaixo daquela bagunça toda, você só precisa reservar um tempo da sua vida pra limpar esse jardim.

Talvez não consiga num dia apenas, porque é muito trabalho, mas o dia que você terminar vai ver novamente as flores e irá se lembrar do seu projeto inicial, que era construir um jardim com flores X ou Y, de uma determinada forma, de acordo com o seu gosto pessoal, seus desejos.

Então cuide desse jardim que é a sua vida, sempre reservando um tempo para ele, olhando seus projetos, seus objetivos, o que realmente te faz bem, o que você precisa tirar desse jardim que não está bom, os pensamentos, as pessoas, as emoções, tudo... E lembre-se:

"Sua mente é como um jardim, plantando sementes a todo tempo."

Uma coisa é ter direito, outra coisa é ser merecedor.

Veja sua respiração, você não precisa conquistar ela, este é um direito que você têm.

O mesmo acontece com o amor próprio, assim como temos o direito de respirar porque existimos, temos todo o direito de receber amor e ter sucesso.

O direito é algo que está em nós, que faz parte do nosso ser.

O merecimento é algo que você conquista a partir dos seus esforços.

Geralmente crescemos condicionados a sermos de determinado jeito para receber amor, por exemplo: você só vai ser aceito se fizer isso, ou for assim. Mas isso é inerente, ou seja, pertence intimamente a nós, está na nossa essência.

Então acabamos não aprendendo que essas coisas são de direito nosso, acabamos buscando o merecimento disso, de algo que é nosso de direito.

Deus não quer que você seja doente, infeliz e escasso!

Ele **te fez para ser feliz, saudável e próspero!**

Olha para a natureza, ela é doente? Infeliz e escassa? **Não!!!** Ela é assim quando o homem mete a mão nela, pois quando a vegetação é virgem ela é abundante, colorida, linda, brilhante. O que não são assim são os prédios, por exemplo. E nós somos parte da natureza, então Deus nos fez para sermos iguais a ela.

Quando se achar pequeno, com crenças limitantes, incapaz por achar que não merece algo, olhe para a natureza e se lembre que você é como ela.

10 Não Deixe Que Destruam Seus Sonhos

Pessoas de sucesso ouvem mais **a si próprias**, as suas **intuições** do que os outros.

Só você tem o poder de construir a sua própria história!

Peça conselhos **somente** para aquelas pessoas que já alcançaram aquilo que você quer.

Cada um tem uma história de vida única e sabem o melhor para si, se são histórias únicas, cada um vive algo diferente, então cuidado quando for pedir conselhos pois é a **SUA HISTÓRIA**, não a da pessoa, então talvez ela não saiba dar o melhor conselho para você.

Não jogue nas mãos dos outros as decisões importantes que você tem que tomar, principalmente se a pessoa não souber das suas dores, da sua história, do que você está passando e vivendo.

Técnica simples e poderosa para tomar decisões importantes:

Se você tem as hipóteses, ou seja, as possíveis soluções para o seu problema, pare **TUDO** o que estiver fazendo.

Vá caminhar, sente-se, relaxe, respire profundamente e **ESVAZIE** a sua mente. Não pense sobre aquele assunto, silêncio mental.

Depois vá fazer outras coisas e esqueça aquela situação. Em pouco tempo, em algum determinado momento você vai conseguir achar a solução e tomar a decisão que você está buscando.

Lembrando que o maior poder de transformação pessoal está **DENTRO** de você, não em outras pessoas. Se você quer mudar pode até buscar ajuda e conselhos, mas no final quem tem que **tomar uma ação** é você e ninguém tem poder sobre isso, **só você**.

Como há a **lei do retorno** e somos como um grande ímã, se você desejar verdadeiramente o sucesso das outras pessoas, você vai atrair mais sucesso para você!

Se você tiver inveja e for infeliz, não desejar o sucesso, vai atrair o **fracasso** para a sua vida.

O Sr.7 diz "A humanidade é assim, um só evolui quando todos evoluem juntos."

De fato isso é verdade, então se você faz parte da história de alguém deseje sempre o **sucesso** para a pessoa e você receberá isso de volta, fazendo com que ambos evoluam e isso se torne uma corrente do bem.

Com a prática diária desse passo você pode esperar que isso aconteça: Você vai começar a vibrar de alegria para todas as pessoas e isso vai se converter em sucesso pessoal, além de mais energia pra si, mais ânimo, mais poder pessoal. Com a prática vai se tornar algo tão natural que você nem vai precisar se esforçar, vai ficar no automático dentro dessa energia de abundância, sucesso e prosperidade.

Pense que construir isso é como construir o seu próprio sucesso, se conseguir será bem sucedido em muitas coisas.

E tem outra, se você é uma pessoa que comemora as pequenas vitórias, que admira o sucesso das outras pessoas, o Universo vai te mandar muito mais disso tudo, trazendo novas parcerias, oportunidades melhores de emprego, relacionamentos melhores ou o que você estiver buscando.

"O outro é como um espelho seu. O que você deseja a ele está desejando (e materializando) para você mesmo, então tenha cuidado!"

12 Tenha Atitudes Positivas

Lembre-se: somos como um grande ímã, atraímos mais daquilo que vibramos. Então com atitudes positivas vamos atrair mais coisas positivas para nossa vida.

Não custa nada ser gentil e positivo com as pessoas, até mesmo com aquelas mal humoradas, pois com atitudes positivas vamos sempre inspirar as pessoas. E se aquela pessoa está tão mal humorada, ela não vai precisar e nem querer mais disso (apesar de estar atraindo mais disso pra vida dela). A única coisa que pode ajudar essa pessoa é justamente o positivo, então **seja você a diferença.**

Hoje é aquela pessoa que precisa de um sorriso, mas amanhã pode ser você, então faça sua lição para garantir que o Universo te envie o sorriso do dia de amanhã.

Estamos o tempo todo trocando energias com o nosso ambiente, querendo ou não. Então, que tipo de energia você está compartilhando com as pessoas? Pois será mais disso que você vai receber de volta.

"Ah Lucas, mas hoje eu estou de mal humor!" e você acha que isso justifica alguma coisa? Pura hipocrisia... É justamente nesses momentos em que precisamos mostrar para o Universo que aprendemos a lição, mudando de atitude, sorrindo mesmo que esteja triste. **Isso não é falsidade, é escolha!**

Posso muito bem estar triste e compartilhar alegria, assim como posso compartilhar minha dor e sofrimento, mas de quê adianta? Eu apenas estarei alimentando mais desse negativo em minha vida.

Lembra? Atraímos aquilo que vibramos. Se você ficar falando do negativo, mais força estará dando pra ele.

Sabe o que você faz? Vai lá pro seu quatinho, se reporte ao Divino e entregue seus problemas, eles serão resolvidos algum dia. Continue sorrindo e **foque na felicidade.**

👑 Mensagem Final 👑

Eu desejo, do fundo do meu coração, que você possa usar esses conhecimentos para transformar a sua vida, melhorar sua autoestima adquirindo mais autoconfiança e autonomia. Todos nós erramos, ninguém é perfeito, inclusive eu. Mesmo assim, dentro das minhas limitações me propus a ser um canal da espiritualidade, a estar aqui fazendo o máximo que eu puder para compartilhar algo transformador com você.

Se você acha que a felicidade está na ausência dos problemas, não se engane, ela está em saber lidar com eles.

A cada dia eu busco esse equilíbrio, para que eu possa levar ele às pessoas que chegam até mim.

Aos meus 19 anos de idade decidi que iria me dedicar à ajudar as pessoas junto da espiritualidade, um garoto... Imagina? Desde então, não foi nem um pouco fácil e nunca será, sempre tive consciência disso. Há sim dias difíceis, aqueles tempos de "provação" onde ninguém pode me ajudar, são dias de enfrentar a mim mesmo, não há ninguém, não há mentores, não há nada, além de mim...

Mas sabe? São nesses dias mais difíceis que eu mais cresço. É quando estamos sem forças que percebemos que somos capazes de ir além. Eu agradeço por todos os "tempos difíceis" que me fazem melhorar como pessoa.

É por isso que eu desejo, sinceramente, que todos esses tempos difíceis, todas as lágrimas derramadas ao longo dessa jornada, todas as intuições, os erros, os acertos, todos os esforços e energias empenhadas nesse projeto possa ajudar a mudar alguma coisa dentro de você!

É tudo muito simples, mas é assim que Eu, junto dos Mentores do Cria Ti Na Luz desejamos causar uma revolução dentro do seu coração para que você possa sentir a vida de uma maneira diferente. **Gratidão.**

Meu Instagram: @lucass.teixeira

Canal no Youtube: www.youtube.com/sensitivamarcia

E-mail: cursos@marciamoraes.com



Egrégora Cria Ti na Luz
www.marciamoraes.com