

SOFIA RITO

Taróloga ✦ Terapeuta Espiritual

# Espiritualidade para Todos

CHAKRAS ✦ INTUIÇÃO ✦ PSICOGRAFIA  
REGISTOS AKÁSHICOS ✦ AURA ✦ KUNDALINI ✦ MANTRAS

TRANSFORME-SE E TRANSFORME  
A REALIDADE À SUA VOLTA!



# Índice

PREFÁCIO.....	13
INTRODUÇÃO.....	15
AUTOCONSCIÊNCIA ESPIRITUAL.....	19
A arte de viver a espiritualidade dentro de um corpo físico .....	21
Escolha o seu caminho de desenvolvimento espiritual.....	24
Descubra os motivos para desenvolver a sua espiritualidade .....	27
Você é cocriador do seu presente.....	30
Aprenda a ser a personagem principal na cocriação da sua realidade.....	33
O que vive dentro do seu coração espelha a sua realidade exterior .....	38
A COMUNICAÇÃO ESPIRITUAL.....	43
O despertar da intuição .....	45
Os sinais externos enviados pelo Plano Divino ....	47
Os sonhos e as mensagens.....	48
TALENTOS ESPIRITUAIS .....	51
A Clarividência.....	54
A Clariaudiência.....	58
A Clarissensação .....	62
A Claricognição.....	65

OS CHAKRAS.....	69
Estudo dos sete chakras principais.....	73
Meditação para análise e harmonização dos chakras.....	85
Meditação para limpeza, harmonização e proteção dos chakras.....	91
Exercício de análise de chakras com velas.....	97
Exercício de análise de chakras com radiestesia.....	99
Exercício para comunicar com o pêndulo.....	100
Exercício de radiestesia para analisar os chakras, recorrendo a um mapa de chakras.....	101
Exercício de radiestesia para analisar os chakras, feito diretamente sobre a pessoa.....	102
Estudo dos cinco chakras transpessoais.....	103
A PSICOGRAFIA.....	109
Prática.....	112
O que esperar?.....	114
OS REGISTOS AKÁSHICOS.....	115
Pedido de autorização para aceder aos Registos Akáshicos.....	118
Os Senhores dos Registos.....	118
A Meditação.....	120
Como Aceder aos Registos Akáshicos.....	123
O tubo de luz.....	123
Oração de abertura e de fecho.....	124
Exercício I.....	126
Exercício II.....	127
Exercício III.....	130

A AURA .....	135
Forma.....	137
A aura e as cores .....	141
Os aurágrafos .....	148
Exemplo I — Aurógrafo sem forma definida, feito a partir da leitura energética .....	149
Exemplo II — Aurógrafo em círculo .....	152
Exemplo III — Aurógrafo em formato oval ....	153
MECANISMOS DE DESENVOLVIMENTO	
DA SUA INTUIÇÃO .....	161
A terceira visão.....	165
A kundalini.....	167
Meditação para ativação da energia kundalini .....	172
Meditação de ativação da kundalini e da terceira visão.....	174
Ativação da terceira visão.....	176
MECANISMOS DE LIMPEZA ESPIRITUAL	
E PROTEÇÃO .....	179
Sentar-se no seu poder .....	183
O poder da oração .....	185
O poder dos mantras .....	190
O poder dos mudras .....	193
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	199

*Está a olhar para Deus, esse é o problema...  
Deus está em si, você é o único para quem deve olhar.*

RUMI



# Prefácio

**D**esenvolver a espiritualidade é como fazer musculação: tem que treinar, tem que trabalhar! Sentado no sofá não se chega lá.

Assim como a musculação desenvolve os músculos que já lá estão, que são seus, o desenvolvimento da espiritualidade vai potencializar o que já existe em nós. Por mais que o *personal trainer* seja o orientador, se não for você a levantar os pesos, os resultados não aparecerão.

A espiritualidade desenvolve-se, desenvolvendo. É um caminho próprio, num tempo individual, mas com a noção de que há que caminhar sempre. Com a certeza de que o caminho só se faz caminhando, crescendo, aprendendo e apreendendo. Olhando para si, com verdade, aprenderá a olhar para o outro... e a vê-lo!

A espiritualidade não vem do além. Vem da coerência que você tem consigo mesmo e com a sua essência divina. Vem do propósito de você crescer, de ascender, de transmutar-se em energia.

Desenvolver a espiritualidade é aprender a viver melhor a materialidade do mundo terreno, o aqui e agora.

Desenvolver a espiritualidade é aprender a viver com sensibilidade, bom senso e ética.

Desenvolver a espiritualidade não é andar por aí a espalhar saudações usando o Namastê, mas aprender a honrar efetivamente o Deus que habita em si para reverenciar o Deus que habita no outro.

Desenvolver a espiritualidade é conseguir exprimir e expandir a sua melhor versão. É cumprir um objetivo para ser mais e melhor.

Como conseguir?

Escolhendo o seu caminho, a sua linguagem, a sua técnica, a sua verdade.

E é isto que podemos encontrar nesta obra da Sofia Rito. Uma explicação, um «mostruário» dos caminhos a seguir. Uma ajuda e um roteiro para você contruir a sua viagem.

Caminhe, cresça e evolua. Assuma a sua espiritualidade com verdade e lembre-se da metáfora da musculação. Para levantar 30 kg amanhã, comece hoje com 2.

HELOÍSA MIRANDA

Lisboa, abril de 2017



# *Introdução*

Esta obra é uma proposta para um processo de auto-conhecimento profundo. É um convite que, inevitavelmente, o irá levar ao desenvolvimento da sua espiritualidade. Não acreditamos em acasos, por isso, se encontrou este livro, esteja certo de que chegou o momento de dar um passo importante no seu processo de desenvolvimento espiritual. Foi o seu espírito que o trouxe até aqui. Simplesmente, confie.

Mesmo achando que se conhece melhor do que ninguém, pedimos-lhe que abra o seu coração e que abrace este desafio sem reservas nem preconceitos. Deixe de lado a imagem que criou de si próprio e esteja disponível para se conectar com a sua verdadeira essência, ou seja, com o seu Eu.

Apenas conhecendo-se profundamente, sem máscaras, e atingindo cada vez maior consciência sobre si próprio, conseguirá dar os passos seguintes para o conhecimento e desenvolvimento do seu verdadeiro potencial espiritual. Isto significa que este livro é como um caminho que deverá ser levado do princípio ao fim, sem saltar nenhuma parte,



pois só assim será possível um desenvolvimento consciente da sua espiritualidade.

Quando alguém decide desenvolver a sua espiritualidade, para que possa vir a contactar com o mundo espiritual, é comum começar por procurar ensinamentos que o levem rapidamente à prática. Pedimos-lhe que não se entregue a essa vontade, pois, dessa forma, poderá estar a inativizar irremediavelmente esta oportunidade.

- Como pode uma pessoa ajudar outra que precisa de «luz» no seu caminho de vida, sem ainda conhecer a escuridão em si própria?
- Como pode uma pessoa ser uma fonte de inspiração para uma vida feliz, sem conseguir encontrar a felicidade na sua própria vida?
- Como pode uma pessoa aprender plenamente uma prática espiritual, sem ainda conhecer os seus principais talentos espirituais?
- Como pode uma pessoa ser um mestre espiritual, sem nunca se ter dedicado à sua espiritualidade?

Estas são algumas das questões que argumentam a necessidade de começar o seu desenvolvimento espiritual, por um trabalho de maior conhecimento de si próprio, livre de ansiedade e de qualquer pressão.

O leitor será convidado a iniciar uma jornada de autocohecimento e de trabalho energético em geral. Pretende-se que tome uma maior consciência da energia à sua volta e que aprenda formas de controlar essa energia, para, desse modo, construir a vida que deseja num caminho de felicidade. Estes serão os alicerces para que possa encontrar um equilíbrio que o leve ao passo seguinte: a tomada de consciência dos seus talentos espirituais.

Nesse novo passo, o desafio será experienciar as suas capacidades e habilidades espirituais, para que perceba quais se evidenciam mais em si e quais pode desenvolver. Será a clarividência o seu ponto forte? Ou a clariaudiência? Ou a clarissensação? Ou, ainda, a claricognição? Ou mais do que duas ou três «claris»?

Esta fase promete ser surpreendente! Irá, certamente, tomar consciência de um potencial desconhecido para si, até ao momento.

Em seguida, será convidado a conhecer a «anatomia» energética, explorando profundamente os chakras básicos e os transpessoais. Esta informação será fundamental para sustentar as fases seguintes, onde irá conhecer técnicas de conexão com o mundo espiritual.

Daqui em diante, esta obra irá levá-lo a usar as mais variadas técnicas espirituais para desenvolver a sua espiritualidade. Poderá aventurar-se pela psicografia, inebriar-se na leitura de Registos Akáshicos, descobrir a leitura da aura e, até, desenhar e pintar os seus próprios aurógrafos. Será a oportunidade para aplicar de forma estruturada o seu potencial espiritual.

Se gostar de conhecer as suas qualidades para contactar o mundo espiritual, saiba que pode continuar a desenvolvê-las e chegar ainda mais longe, sem se perder pelo caminho. Para isso, será levado a desenvolver a sua intuição, através de mecanismos específicos para a abertura da terceira visão e para o despertar da kundalini que lhe permitirão ganhar cada vez mais o controlo sobre o seu desenvolvimento espiritual. O leitor será a personagem ativa e principal do seu progresso.

Por fim, reservámos-lhe um capítulo para a aprendizagem de mecanismos de proteção e de elevação espiritual.

Com o seu desenvolvimento espiritual surgem algumas dúvidas sobre as portas que estará a abrir e as respetivas implicações. Na verdade, com a sua evolução espiritual, só toma uma maior consciência da energia à sua volta, porque ela sempre existiu.


Com este aumento de consciência pode encontrar formas de elevar a sua vibração energética e de se proteger espiritualmente, seja através do uso da energia luminosa, do poder da oração, dos mantras ou de mudras.

O poder está em si — só o leitor tem a capacidade de criar verdadeiras transformações positivas na sua vida! Faça-as acontecer!



*Autoconsciência  
Espiritual*





**A** tomada de consciência da sua espiritualidade é o que lhe propomos de seguida. Aproveite a oportunidade de olhar para dentro de si próprio sem «máscaras» e de refletir sobre os vários acontecimentos que seguramente já viveu no contacto com o Plano Espiritual.

## A ARTE DE VIVER A ESPIRITUALIDADE DENTRO DE UM CORPO FÍSICO

Antes de mais, e caso ainda não tenha descoberto, saiba que é um Ser Espiritual que está a ter a oportunidade de viver uma experiência física nesta Dimensão. É a partir desta premissa que a sua vida se desenvolve diariamente. É fundamental ter esta compreensão para que possa entender muitos dos fenómenos que ocorrem consigo, a todo o instante, e para conseguir atingir um estado de tranquilidade e de paz.

Algumas pessoas começaram desde cedo a vivenciar experiências espirituais difíceis de descrever, de racionalizar

e, até, de compreender. Outras, embora possam não ter vivido nada de extraordinário, face àquilo que se considera normal, sentem uma grande atração por todos os temas ligados à espiritualidade. Outro grupo de pessoas respeita a espiritualidade, mas julga-a apenas ao alcance de alguns Seres divinamente escolhidos para servir estes propósitos. Outras pessoas ainda não sentem qualquer apelo ou ligação ao mundo espiritual, sendo cétricas e descrentes. Qualquer que seja o grupo em que se insere, e o seu caso particular, é importante que saiba que todos estamos a percorrer um caminho de desenvolvimento do nosso espírito e que nenhum de nós é melhor do que o outro, embora uns tenham mais consciência do que outros.

Acreditamos que viver a espiritualidade é uma arte que se alcança com tempo e perseverança. Muitas pessoas foram incompreendidas desde a infância. Conseguiam ver, ouvir, cheirar e sentir fenómenos que outras não conseguiam. Estas sensações eram desvalorizadas e, nalgumas situações, até ridicularizadas, o que fazia com que as crianças se sentissem cada vez mais desamparadas e com medo.

Se procurar compreender a ansiedade de uma criança com dificuldade em lidar com a sua espiritualidade, procure imaginar o anoitecer, a sensação de que está a chegar o seu momento para descansar. Para uma criança sensitiva, o anoitecer significa a chegada das horas dos medos, em que só irá adormecer quando estiver exausta. E tudo isto acontece noite após noite, sem que ninguém ouça o que só ela ouve, sem que ninguém veja o que só ela vê, mesmo quando para ela é tão evidente e é tão difícil compreender que alguém não ouça, porque ela ouve tão alto.

Provavelmente, irá ouvir muitas vezes que o que refere não são mais do que coisas criadas pela própria mente,

que são pesadelos, que deve descansar e dormir. Em casos extremos, estas crianças são encaminhadas e acompanhadas em consultas de psiquiatria, onde, normalmente, são medicadas para adormecerem mais depressa do que o habitual. Muitas destas pessoas e as suas famílias consideram a sensibilidade uma espécie de «maldição» e pagam para se libertarem dela.

Mas o preço do bloqueio da espiritualidade é demasiado alto para quem vê a sua espiritualidade diminuída. A espiritualidade é a essência de cada um, e bloquear a sensibilidade de alguém, seja por medo, por crenças, pensamentos e até mesmo orações, só levará a pessoa a sentir-se triste, como se fosse «um passarinho preso dentro de uma gaiola, com vontade de voar». Em vez disso, a proposta é auxiliar a pessoa a conectar-se com a sua essência, a descobrir-se, a redescobrir-se e, a partir daí, a soltar-se e a viver o seu lado espiritual em pleno e sem receios.

Felizmente, com a evolução dos tempos, a espiritualidade passou a ter uma maior aceitação, e as pessoas clarividentes, clariaudientes, com dons mediúnicos e outros talentos sensitivos, já podem desenvolver este seu lado plenamente. Ao mesmo tempo, qualquer pessoa que ainda não tenha consciência do seu potencial espiritual, mas que deseje evoluir espiritualmente a este nível, também o pode fazer. Porque todos somos Seres espirituais, e cada um de nós tem os seus talentos — basta que tomemos consciência deles.

Nas páginas deste livro pretende-se que o leitor vá, aos poucos, tomando consciência do seu potencial espiritual. Pedimos-lhe apenas que mantenha a sua mente aberta e que se liberte de todas as crenças limitadoras que o possam afastar do conhecimento da sua essência.

Permita-se arriscar, livre de preconceitos, e, se necessário, afaste-se um pouco do mundo à sua volta, que, muitas vezes, o tenta dissuadir de acreditar em si. São vários os «testes» a que terá de se sujeitar, para encontrar o seu verdadeiro propósito de vida. Quanto mais medo tiver, mais serão os obstáculos. Como sabe, ou «ainda» não sabe, a sua mente é cocriadora da realidade que existe à sua volta, e é por isso que os seus receios tendem a materializar-se regularmente. No entanto, temos uma boa notícia para si: já foi aprovado num dos testes, pois está a ler este livro, que não é mais do que um «passaporte» para a descoberta da sua espiritualidade. Em nenhum momento desista de se conhecer. Temos a certeza de que vai ficar surpreendido consigo!

## ESCOLHA O SEU CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO ESPIRITUAL

Provavelmente, já sentiu o apelo de desenvolver a sua espiritualidade. Talvez até já tenha sentido que tem algum talento que se evidencia, ou simplesmente gosta de algum tema e deseja aprofundá-lo mais, seja ele a adivinhação, a cura, ou outros.

Saber qual o caminho a seguir pode ser um dos obstáculos que encontra no seu caminho, mas é muito fácil de superar. É possível que, na tentativa de obter alguma resposta, já tenha questionado pessoas mais ligadas à espiritualidade, ou simplesmente amigos ou familiares. No entanto, não se deve esquecer de que a resposta mais fiel à verdade está dentro de si. Medite, encontre-se e verá que facilmente descobre o próximo passo a dar.



É muito provável que, na verdade, já o saiba, simplesmente porque aquela enorme vontade de fazer algo que sente no coração não é mais do que uma orientação dos seus guias espirituais. Ouça-os e deixe-se guiar.

É possível, por vezes, encontrar tantas áreas interessantes ligadas à espiritualidade que dá por si com vontade de aprender tudo ao mesmo tempo, na expectativa de saciar a sede de conhecimento tão difícil de controlar. A isso segue-se normalmente uma sensação de dispersão, acompanhada de algum sentimento de culpa, por querer aprender tanta coisa e por não conseguir focar-se num único objetivo. Poderá ainda sentir que, por mais que aprenda, não consegue pôr em prática todos os ensinamentos — ou talvez consiga pôr só alguns ou nenhuns.

Saiba que este é o caminho mais habitual do desenvolvimento espiritual, e se tem tido esses sentimentos e sensações, não se angustie, pois isso só significa que está a trilhar o seu rumo.

Lembre-se também de que o Universo é perfeito, que nada é por acaso, por isso, se tem vontade de aprender algo, dê o primeiro passo e aproveite. Mesmo que de início não veja o porquê daquele investimento, ele certamente tem um propósito. Não bloqueie o seu desenvolvimento espiritual e usufrua de cada momento desse crescimento, sem receios nem culpas ou dúvidas sobre se tem ou não capacidade para fazer algo, se deve ou não deve avançar. Nem que seja apenas para um pequeno passo, para uma autodescoberta ou para uma nova perspetiva de vida.

Há uns anos, fiz uma formação influenciada por um convite quase «obrigatório» de umas amigas que tinham imensa vontade de a ir fazer. Eu não estava motivada para tal, e o verdadeiro motivo que me levou a frequentá-la foi

a insistência delas. Terminei a formação com a sensação de que iria cumprir apenas o que me tinha sido solicitado, o período de autocura, mas pretendia afastar-me daquele sistema de cura, pois adorava o Reiki e, para mim, nada se comparava.

Passados dois anos, uma pessoa disse-me que o que tinha realmente feito diferença na sua vida fora aquele sistema de cura que tinha aprendido naquela formação. Quando ela se disponibilizou para me fazer um tratamento, eu aceitei.

No final dessa sessão, fiquei agradavelmente surpreendida. Nesse dia e nos seguintes, sentia-me bem, tranquila. Qualquer sensação de mal-estar que tivesse, estava ultrapassada. Sentia-me renovada. Voltei a conectar-me a esse sistema de cura, repeti a autocura e, dias depois, recebi na minha caixa de e-mail um convite para ingressar no nível seguinte desse mesmo sistema de cura. Pareceu-me muito curioso — recebi aquele e-mail como se fosse uma carta do Universo a dizer-me que já estava preparada para o passo seguinte.

Um outro exemplo curioso aconteceu com o Tarot dos Anjos. Certo dia, estava numa livraria e encontrei no meio dos livros, acabadinho de chegar, um maravilhoso Tarot dos Anjos. Nem pestanejei — comprei-o imediatamente. Fui felicíssima para casa, pois qualquer baralho é uma preciosidade para mim. Quando cheguei a casa, abri-o e senti as cartas. O lindo baralho nada me dizia; as imagens eram maravilhosas, mas eu perdia-me na sua exuberância, e as cartas não conversavam comigo. Questionei-me imediatamente sobre o porquê de o ter comprado e eis que sinto que aquele baralho deveria ser oferecido a uma amiga.

Tudo me fez imediatamente sentido: a minha amiga que tanto falava com os anjos não tinha aquele baralho. Na primeira oportunidade que tive, ofereci-lho.

Curiosamente, ainda hoje é o seu baralho de eleição, tendo já ajudado centenas de pessoas com ele.

Estes exemplos ilustram como o desenvolvimento espiritual é maravilhoso. Mesmo quando nada parece fazer sentido, as peças encaixam-se e formam um *puzzle* que pode ser um lindo quadro. Por isso, não perca a oportunidade de desenvolver a sua espiritualidade livremente. Inspire-se e inspire as pessoas à sua volta. Qualquer que seja a sua opção, esteja certo de que faz sentido.

### DESCUBRA OS MOTIVOS PARA DESENVOLVER A SUA ESPIRITUALIDADE

O leitor, assim como qualquer outra pessoa, tem como essência o seu espírito. Está apenas nesta dimensão espiritual a vivenciar uma experiência com maior densidade, comparativamente à subtileza do seu espírito. Por esse motivo, é muito provável que sinta vontade de se conectar com a sua essência, partindo para o seu desenvolvimento espiritual.

Ao longo do seu caminho, poderá encontrar alguns obstáculos a esse desenvolvimento, como crenças individuais e armadilhas do «ego», medos, opiniões alheias, dificuldade em dar o primeiro passo, impossibilidades temporais e outros que só o vão atrasar no seu processo, ou, até, cancelar a sua viagem de autodescoberta.

A importância que dará a estes «sabotadores» do seu desenvolvimento espiritual irá definir o seu caminho e, por isso, o leitor deverá ser a personagem central deste processo, pois será o próprio a sentir as consequências das suas escolhas. Todavia, para que não fique preso entre a sua

vontade de avançar e a concretização, vamos começar por conhecer estes bloqueios, para que, assim, os consiga evitar ou ultrapassar.

Por crenças individuais entendemos um conjunto de pressupostos dogmáticos, ou não, a que o leitor recorre para definir aquilo que é certo ou errado e que, assim, definem as suas escolhas e traçam o seu caminho. Nesse sentido, a proposta é que procure observá-las e analisá-las com um sentido crítico, para se libertar de todas as que o impedem de crescer espiritualmente.

Seguidamente, o «ego» também pode ser uma «armadilha» para o crescimento espiritual. Apesar de ser absolutamente necessário para assegurar a sobrevivência, precisa, muitas vezes, de aprovação. Por vezes, o ego irá fazê-lo recuar nas suas intenções, fazendo-o temer que se esteja a expor ao ridículo.

Noutras situações, verá que, quando se sentir demasiado confiante nas suas capacidades, o Universo irá encarregar-se de lhe mostrar que ainda é um bebé a dar os primeiros passos e o ego irá aconselhá-lo a afastar-se. Se o leitor conseguir manter o seu ego equilibrado, permitindo-se tentar, errar, aprender, reaprender e crescer, sem qualquer receio de a sua imagem sair «beliscada», verá que este obstáculo será amplamente ultrapassado.

O «ego» lança o mote para vários outros pequenos bloqueios que surgem no seu percurso, como, por exemplo, o medo. O medo de errar, de não ter capacidades, de não ser suficientemente bom ou simplesmente razoável também poderá fazê-lo recuar. Decerto não quer viver à sombra do medo, até porque isso irá fazê-lo perder oportunidades fantásticas na sua vida. Liberte-se do medo e tente apenas dar o melhor de si, em cada desafio que pretende conquistar.

Não desista, sem antes tentar com toda a sua força interior e sabedoria.

Após ultrapassar os bloqueios internos, surgem os externos, como as opiniões alheias. Se o leitor se preocupa com o que pessoas à sua volta dizem a respeito do seu desenvolvimento espiritual, esteja certo de que encontra aqui um poderoso «sabotador» do seu crescimento, neste âmbito. Quanto mais receio tiver da opinião dos outros, mais o Universo lhe irá enviar pessoas que, de forma consciente ou inconsciente, o irão afastar do seu caminho.

O receio que tem daquilo que os outros podem pensar cria-lhe uma fragilidade que o fará atrair pessoas com uma opinião negativa a respeito do seu desenvolvimento espiritual. Se estiver bem consigo próprio e com as suas escolhas, uma opinião negativa a respeito de si e do seu desenvolvimento espiritual não passará disso mesmo, uma mera opinião, e não se irá repercutir no seu estado. Ao mesmo tempo, a sua energia irá afastar naturalmente opiniões de pessoas que tentem dissuadi-lo de fazer o seu percurso.

Qualquer um dos bloqueios anteriores pode impedi-lo de dar o primeiro passo. Pode faltar-lhe a confiança para simplesmente experimentar conectar-se com a sua essência e permitir-se desenvolver a sua espiritualidade. Ao mesmo tempo, esta dificuldade em avançar pode esconder-se atrás de outro bloqueio, o da impossibilidade temporal, que o leva a adiar tudo, até reunir todas as condições para avançar.

Como sabe, provavelmente, as condições que irá ter para dar o primeiro passo serão exatamente as mesmas que tem atualmente, porque, enquanto a sua vontade não for superior à força que os «sabotadores» têm na sua vida, nunca deixará de sentir que lhe falta tempo para iniciar.

Após os obstáculos serem ultrapassados de forma satisfatória, o leitor irá entrar no caminho do seu desenvolvimento espiritual, irá finalmente conhecer-se e descobrir todo o seu potencial. Irá perceber os seus talentos e saber lidar com eles. Tudo aquilo que o assusta no mundo espiritual deixará de o assustar, porque o leitor já poderá assumir o controlo daquilo que o rodeia.

Agora, o mundo espiritual à sua volta vai começar a falar consigo. À medida que for crescendo, os sinais irão aumentando na mesma proporção. Avance sem medos nem hesitações e tenha a certeza de que não se vai arrepender.

## VOCÊ É COCRIADOR DO SEU PRESENTE

A possibilidade de criar o momento presente poderá ser algo difícil de acreditar para muitas pessoas, mas a verdade é que pode facilmente verificar que os seus pensamentos se materializam no momento presente. Segundo os pensadores do Novo Pensamento (New Thought), a Lei da Atração diz que os pensamentos das pessoas, sejam eles conscientes ou não, acabam por se repercutir na realidade, nas suas vidas. No entanto, estes acontecimentos verificam-se tanto nos pensamentos positivos como nos negativos. Quando o medo de que algo de mau aconteça for superior à convicção de que o acontecimento se vai verificar da forma mais favorável, será o medo que se materializará e não o desejo.

Se o leitor não estiver familiarizado com a Lei da Atração, poderá estar a questionar a sua veracidade. Vamos, então, fazer algumas reflexões sobre o seu passado, para que perceba facilmente como o seu momento presente foi cocriado por si. Recue no tempo e viaje até à sua infância.

— O que era para si mais importante concretizar? Uma carreira de sucesso ou uma família? Ou as duas coisas? Ou será que apenas uma delas era realmente importante, e você pensou que o resto vinha por acréscimo? (Provavelmente já chegou à conclusão de que nada veio por acréscimo).

— O que queria ser quando fosse crescido? A profissão que tem é aquela com que sempre sonhou ou é aquela que receava vir a ter? Ou ter-se-á conformado com a profissão que tem, porque estava convencido de que era essa que iria ter um dia?

— Qual era o seu maior desejo? Concretizou-o? Se não concretizou, será que acreditou mesmo que algum dia o iria concretizar, ou será que o medo de não o realizar teve mais força do que o seu desejo?

Vamos agora convidá-lo a olhar para si. Como está a sua autoestima, o seu autoconceito, e que ideia faz de si próprio? Veja como os outros o veem. Provavelmente, aquilo que os outros veem é aquilo que o próprio leitor vê e sente sobre si próprio. Simplesmente, porque foi a sua mente que criou essa imagem. Provavelmente já se questionou acerca do que acontece nos concursos de beleza, em que as pessoas mais bonitas ficam, por vezes, em classificações mais baixas do que outras menos bonitas. As pessoas mais confiantes têm naturalmente mais sucesso, pois, de forma inconsciente ou consciente, atraem os acontecimentos que desejam. Então, se não fica satisfeito com a imagem que os outros têm de si, analise a imagem que faz de si próprio e mude o que deseja — está nas suas mãos.

Agora que já percebeu que é cocriador da sua realidade presente, acrescenta-se apenas como último segredo para

conquistar o que deseja o ser grato! O princípio da gratidão permite ao Universo perceber o que o faz feliz. Ao agradecer, o Universo organiza-se para lhe dar mais do que o que recebeu. Por isso, sempre que receber um presente, não se esqueça de agradecer.

Assim, ao compreender os princípios básicos da Lei da Atração, o leitor compreende que tudo no Universo é energia, e o seu desenvolvimento espiritual passa por conhecer e saber trabalhar com a energia, ou seja, com o seu poder pessoal. Os pensamentos, palavras, músicas, mantras, entre tudo o resto, são energia e têm força por si só, podendo materializar-se.

Ao mesmo tempo, a sua energia estará tanto melhor quanto estiver o mundo à sua volta. Ou seja, como já deve ter percebido, a energia é contagiante. Se estiver com uma pessoa demasiado feliz, recebe essa felicidade por contágio. Se, pelo contrário, estiver com alguém deprimido, tende a sentir-se exausto. Esta última pessoa que está energeticamente mais deprimida, muito embora o possa fazer inconscientemente, retira-lhe a sua energia, porque precisa dela para se sentir melhor. Este processo não tem mal algum, provavelmente o próprio leitor já o fez de forma não intencional. Não podia ser responsabilizado por estar numa fase difícil, e foi buscar energia onde havia, por exemplo, conversando com um amigo. Isso fez com que você se sentisse melhor, mas o seu amigo ficou provavelmente cansado.

Queremos com isto dizer que não há forma de estarmos completamente felizes, se, à nossa volta, alguém não estiver bem, não só porque é normal sentir solidariedade pela dor do outro, mas também porque a energia é contaminante. É, por isso, importante a partilha, a entreaajuda, o ajudar o outro a ter uma vida melhor.





## DESENVOLVA A SUA ESPIRITUALIDADE E TRANSFORME A REALIDADE À SUA VOLTA. SE DESEJA MUDANÇAS, O SEGREDO ESTÁ EM COMEÇAR POR SI.

Todos somos seres espirituais que têm a oportunidade de viver uma experiência física nesta dimensão. Esta é a premissa a partir da qual a nossa vida se desenvolve diariamente. É fundamental ter esta noção, pois só assim conseguiremos entender muitos dos fenómenos que ocorrem a todo o instante e atingir um estado de tranquilidade e de paz.

Viver a espiritualidade é mais do que revelar competências paranormais, que parecem pertencer apenas a algumas pessoas previamente escolhidas pelo Universo. É a possibilidade de conhecermos os seres maravilhosos que somos e de construirmos o presente com que sempre sonhámos, livre de bloqueios.

Este livro é um convite à autodescoberta, chamando a atenção do leitor para os sinais que o rodeiam e permitindo-lhe descobrir, com segurança, os seus talentos naturais.



«Desenvolver a espiritualidade é como fazer musculação: tem de se treinar! Assim como a musculação desenvolve os músculos que já lá estão, o desenvolvimento da espiritualidade vai potenciar o que já existe em nós. Por mais que o *personal trainer* seja o orientador, se não for você a levantar os pesos, os resultados não aparecerão.»

Heloísa Miranda, *in* Prefácio

 <p>nascente o curso da sua vida</p> <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8855-77-0</p>  <p>9 789898 855770</p> <p>Espiritualidades</p>
--	--