



JULIANA DE' CARLI

Professora de Ho'oponopono e Mestre de Reiki

HO'OPONOPONO,
MINDFULNESS
E REIKI

DESENVOLVA O SEU PODER PESSOAL
COM RECURSO ÀS MELHORES
TÉCNICAS DE AUTOCURA


nascente

Índice

Prefácio	7
Introdução	11
Plexo solar: o chakra do Poder Pessoal	19
O nosso corpo é a nossa base	29
Considerações iniciais sobre as técnicas Ho'oponopono, Mindfulness e Reiki	35
Ho'oponopono	41
Prosperidade	45
Encontrar o seu Eu através do alinhamento dos Eus	48
O Ho'oponopono aproxima-nos do Eu essência	52
O problema	54
Memórias	59
Perdoar	63
A Lei da Atração	64
A água solarizada	66
Os estágios do Despertar	67
O poder das palavras	70
O poder das palavras do Ho'oponopono	73
Aloha	76

Mindfulness	85
O que é o Mindfulness	87
O Mindfulness e a respiração	90
O Mindfulness e o corpo	91
O Mindfulness e as emoções	96
O Mindfulness e os pensamentos	99
Os benefícios do Mindfulness	101
Reiki	105
O Reiki e a atividade física	110
O Reiki e a conexão direta com a Fonte	113
O Reiki e o lema «Ama o próximo como a ti mesmo, trata-te antes de tratares o próximo»	114
O Reiki, as plantas e o ambiente	117
O Reiki e os endereços magnéticos	122
O Reiki e os animais	124
O Reiki, os objetos e os alimentos	126
Técnicas associadas: Ho'oponopono, Mindfulness e Reiki	131
Ho'oponopono (princípios kahuna) e Mindfulness ..	133
Ho'oponopono e Reiki	145
Reiki e Mindfulness	154
Testemunhos	157
Dúvidas	185
Considerações finais	214
Bibliografia	223

Prefácio

Escrever este prefácio para a minha amiga Juliana De' Carli é uma enorme emoção e alegria para mim.

Conheci a Juliana no Congresso Nacional de Reiki 2016, em Lisboa. Dois dias antes tinha estado com o seu pai, Johnny De' Carli, a entrevistá-lo para o meu programa «Spirizall People» da OMDPE (Organização Mundial para o Desenvolvimento Pessoal e Espiritual), uma associação sem fins lucrativos que fundei em 2015. No final da entrevista, o Professor Johnny De' Carli olhou-me com um olhar amável, sereno, profundo e muito convicto, dizendo-me: «você tem que conhecer a minha filha, a Juliana De' Carli». Os Anjos preenchiam a sala onde estávamos e a luz pareceu ficar mais intensa naquele momento. Senti que iria ser um momento especial, mas não poderia imaginar quanto...

No dia seguinte, o Professor Johnny De' Carli colocou-nos em contacto. A Juliana vive a cerca de 340 km de distância de mim, por isso falámos por mensagem. Combinámos o nosso encontro no Congresso de Reiki onde a Juliana iria apresentar uma palestra sobre o Ho'oponopono e eu e a minha equipa a peça de teatro do meu primeiro livro, *Era uma Vez o Reiki – Viagem ao Monte Kurama*. Combinámos também que a Juliana iria dar uma entrevista sobre o Ho'oponopono para o meu programa.

Quando nos encontrámos, eu nem consigo explicar por palavras o que senti quando os nossos olhares se tocaram. Apenas sei dizer que a reconheci de há séculos... A empatia foi imediata, foi amizade à primeira vista. Sentimos, desde esse primeiro momento, que iríamos percorrer um longo caminho juntas e que isso faria parte da nossa missão na Terra. Imediatamente me recordei das sábias e sinceras palavras do Professor Johnny De' Carli: «você tem que conhecer a minha filha, a Juliana De' Carli». No caminho de regresso a casa, partilhei com o meu marido as sensações tão boas que tive naquele encontro, senti-me tão, mas tão feliz.

A Juliana é daquelas pessoas que agradeço muito a Deus por ter na minha vida. É muito pura, honesta, genuína, iluminada. A sua luz brilha como o sol do meio-dia. Conheci o seu trabalho e identifiquei-me muito; temos de facto muito em comum apesar de sermos pessoas diferentes.

Em fevereiro de 2017 lancei o meu segundo livro, *A Magia dos Anjos e dos Seres da Natureza*, em Portugal. Convidei a Juliana a escrever um prefácio para este livro e a estar presente no lançamento como uma das apresentadoras. Foi um momento mágico! As palavras da Juliana emocionaram-me muito e ambas não conseguíamos conter as lágrimas. Os Anjos e os Seres da Natureza estavam muito presentes, sempre a unir-nos e a abençoar-nos.

No dia 8 de abril de 2017, estive no lançamento do livro da Juliana, *Ho'oponopono Universal*, em Lisboa, para o qual fui amavelmente convidada a fazer a apresentação. Foi um momento muito especial, que me fez regressar a casa de coração cheio de amor e gratidão. A dada altura do

lançamento, a Juliana anunciou ao microfone para a plateia o convite dirigido a mim, para escrever este prefácio. Fiquei muito feliz, grata e emocionada.

Vejo a Juliana De' Carli com a grande missão de difundir o Ho'oponopono pelo mundo, com a sua sensibilidade, iluminação, amor e experiência vivida. Apesar de ser uma técnica milenar, a Juliana transmite-a à luz do seu conhecimento, intuição e sabedoria interiores, e essa é a sua marca única e original nesta missão maravilhosa. Também o Reiki, o Mindfulness e a transmissão de conhecimento que possa ajudar as pessoas a fazerem a sua evolução espiritual é parte integrante desta missão iluminada da Juliana. Vejo-a como uma tradutora de conhecimentos à luz da sua própria sabedoria infinita, tocando os corações das pessoas, de forma tão simples, compassiva, pura e genuína, para que todos possam compreender e captar mais facilmente até as mais subtis mensagens do Universo.

Querida Juliana, muitos parabéns por mais esta missão materializada em forma de livro que já ajudou tantas pessoas e continua a ajudar hoje, amanhã e todos os dias. Bem hajas pela tua coragem, beleza, iluminação, força, ternura, amor infinito e dedicação plena.

Grata pelo amável convite para escrever este prefácio.

Um grande beijinho para ti e votos de muito sucesso!

E a si, caro leitor, desejo-lhe uma leitura maravilhosa e muito abençoada, embalado nas sábias palavras da Juliana.

Um grande abraço mágico!

JOANA BARRADAS

Autora de A Magia dos Anjos e dos Seres da Natureza

Introdução

JÁ SE PERGUNTOU PORQUE VIVEMOS? Qual é a nossa origem e para onde vamos? Muitas pessoas buscam uma resposta para a vida e o porquê de estarmos aqui. Não sabemos exatamente como tudo começou, mas sabemos que estamos vivos e que temos muita coisa para fazer. A vida é repleta de alegrias, tristezas, desafios e conquistas.

Apesar de ninguém ter uma resposta definitiva e de a busca por uma explicação mais profunda ser incessante, através da física quântica sabemos que somos energia e que possuímos informação que diferencia cada pessoa e objeto. Compreendo que possuímos uma consciência e, assim como muitas pessoas, acredito que esta consciência inteligente é infinita, que não acaba e que, na verdade, se transforma. Viemos do Todo e, se somos uma consciência, o que devemos fazer é desenvolver a nossa própria consciência.

E como o fazemos? Através do autoconhecimento e de um processo de evolução que, mediante as nossas escolhas, permitirá que nós, conscientemente, possamos evoluir com menos dor e mais amor. A primeira coisa que sabemos é que devemos desenvolver a nossa consciência através do autoconhecimento, e, para isso, necessitamos de tempo. Este tempo é a nossa vida: quanto mais vivermos, mais tempo teremos para o nosso desenvolvimento.

O tempo, para nós, é o ato concreto e simultaneamente abstrato da manifestação da misericórdia divina como perdão pelas nossas negligências, ignorância e imperfeições que apresentamos ao desenvolver as capacidades psíquicas. É-nos dada uma oportunidade para revermos as nossas ações e pensamentos. Além disso, também nos serve para purificarmos os bloqueios que ficam em nós, a partir das emoções que são criadas ao longo das vidas. Para o leitor entender um pouco melhor o tempo, dou como exemplo a minha gata, que teve um filhote na mesma época em que tive o meu filho. Ela já era tetravó quando o meu filho tinha dois anos. Portanto, nós, humanos, que somos os seres mais evoluídos encarnados na Terra e os mais interdependentes de todos, precisamos de muito mais tempo para aperfeiçoarmos as nossas inteligências múltiplas.

Vimos a este mundo para fazer evoluir a nossa consciência, que é uma energia. Estamos vivos; o que precisamos de fazer para conseguir este tempo para evolução é sobreviver! E para isso temos o nosso instinto de sobrevivência. As qualidades relacionadas com este instinto estão ligadas ao chakra básico: existência terrena, ligação com o mundo material, agressividade, força motora e energia física. A agressividade, junto com a força física, pode ser utilizada num momento de defesa pessoal. Basta saber utilizar a qualidade da sombra deste chakra no momento certo. Mesmo que o leitor seja uma pessoa espiritualizada e equilibrada.

Já que precisamos de tempo para fazer evoluir as nossas consciências, que a nossa existência seja prazerosa e feliz. Temos dias bons, outros maus; dias marcantes e dias rotineiros a que não damos importância; esquecemos,

pois nada de muito bom ou de muito mau que os diferenciase aconteceu. É importante agradecer ao final do dia por tudo estar bem; é preciso agradecer todos os dias.

Se o leitor não está feliz no seu dia rotineiro, procure estar, pois o tempo não para e esta sua vida é única. Veja o que não está bem e comprometa-se a mudar. Introduza os pedidos de mudança nas suas orações, entregue-as ao Universo, faça escolhas.

Avalie estes três aspetos da vida:

- evolução da consciência;
- sobrevivência;
- felicidade.

A expansão da consciência pode auxiliar este processo; pode ajudar na sua cura, na cura da sua vida, e trazer-lhe mais felicidade. Na sua busca, poderá aprender técnicas que auxiliam este objetivo, como o caso do Ho'oponopono, do Reiki e do Mindfulness.

Com a expansão da consciência, o leitor começará a ver as coisas com outros olhos, passando a perceber com maior profundidade coisas que já acreditava perceber. De facto, temos um nível de conhecimento, mas a compreensão torna-se mais apurada e lúcida quando a consciência é alimentada por informações que têm sentido e passam a integrar-nos, fazendo parte da homeostasia da consciência. É como se o conhecimento que o leitor já tinha ganhasse uma profundidade de entendimento; digo, metaforicamente, que é uma sensação 3D (três dimensões) ondulatória e sem fim, na qual a sensação de profundidade aumenta com cada aprendizagem.

Vivemos numa sociedade interdependente e complementar. A expansão da consciência pode ser pontual, infinita e criativa; podemos desenvolver uma compreensão maior quanto a um determinado assunto enquanto temos um entendimento menor quanto a outros. Mas isto não é um problema, pois não seríamos capazes de desenvolver tudo o que vemos sozinhos.

Num dia de férias, sentada numa cadeira de praia e olhando para o horizonte, entrei num estado meditativo enquanto ouvia tranquilamente o som do mar, observava as ondas, a quantidade de água e as gaivotas no céu. Observei as pessoas, os diferentes corpos, as faces, as expressões, cada um com a sua vida particular cheia de histórias e situações. A partir de tudo isto, conectei-me com a natureza e pude sentir a sua abundância, a criação, a grandiosidade da água, o movimento e a forma diferente de cada onda, as muitas faces que não se repetem nos rostos humanos, com exceção da quase perfeição da similaridade dos gémeos. Admirei a beleza dos seres vivos, sejam eles pássaros, humanos ou todo o ecossistema que existe dentro da imensidão dos oceanos. Conectei-me com o Agora através da plena atenção a tudo o que estava ao meu redor, a todos os ruídos e movimentos da diversidade abundante aos meus olhos, conectei-me com o meu próprio corpo fazendo parte de todo aquele cenário. Senti-me parte da natureza; percebi que quanto mais nos conectamos com a Fonte através do contacto com o nosso corpo e a nossa essência, mais entramos no fluxo e mais a vida se faz abundante, positivamente, para nós, pois fazemos parte do Universo. Mas é através do seu próprio corpo que o leitor se conecta com o Todo.

A natureza simplesmente flui de acordo com as leis universais. Cada partícula vibra numa frequência e atrai mais energia desta mesma frequência, tornando-se cada vez maior e, conseqüentemente, promovendo o seu crescimento. A natureza tem certeza de aonde quer chegar. É a Lei da Atração. A natureza não tem dúvidas. É como se uma árvore, antes de nascer, sempre soubesse que um dia se tornará árvore. A semente não se põe em dúvida: assim, mantém sempre a mesma frequência e atrai mais energia, respeitando a lei da gestação, que defende que qualquer ideia precisa de um tempo para se tornar real no mundo físico. E, com a sua intenção constante, persevera e acaba por realizar a sua missão.

Certa vez, enquanto contemplava as árvores, pensei que nós, humanos, conseguimos ficar pouco tempo parados em meditação, variando o tempo de pessoa para pessoa. Uma árvore permanece a vida inteira no mesmo lugar, alimentando-se de luz e nutrientes que a aproximam do seu objetivo — estar cada vez mais perto da luz do sol, cada vez mais perto do céu — e sustentando esta condição ao fortalecer a raiz que conseguirá dar-lhe suporte. Quanto mais energia a árvore conseguir interiorizar, mais forte ficará a sua raiz, o seu corpo, mais verdes as suas folhas se tornarão, mais esplendorosa ela poderá ser e assim compartilhar mais beleza com os que a rodeiam. É exatamente isto que deveria acontecer conosco.

Assim como as plantas, também nós absorvemos energia solar através dos nossos chakras e principalmente do Plexo Solar, e desta forma nutrimos o nosso corpo etérico, elevando a vitalidade do nosso corpo físico. Na verdade, podemos muito mais através deste chakra, pelo qual nos

relacionamos com as pessoas, os ambientes e as coisas infinitas. Ele representa o nosso sol particular, o chakra do Poder Pessoal, é o nosso centro de força. Quanto mais forte este chakra for, mais o leitor estará a alinhar todos os seus chakras, os seus centros de força, e mais poderá compartilhar no mundo.

A propósito, quanto mais nos alimentarmos de produtos naturais, respirarmos ar puro e fortalecermos o nosso corpo físico, mais força ganharemos e mais conexão espiritual desenvolveremos. Por outro lado, se comermos carnes, por exemplo, o corpo vai retirar a energia que está contida nelas, que vem das plantas de que aquele animal se alimentou. É simples ter-se uma ideia da diferença entre a absorção de uma salada orgânica e a absorção da carne do animal que já perdeu a vida. A digestão da carne consome mais energia, liberta toxinas e acidifica o sangue, liga o ser que a consome a energias mais terrenas, mais instintivas, mais ligadas aos chakras de base. Aumenta os espaços nos nossos corpos. Quanto maior for o espaço entre as nossas células epiteliais, mais rugas teremos; quanto maior o espaço entre os seres humanos, maior a probabilidade de desavenças; quanto maior o espaço, maior o caos. Se o seu objetivo for sentir-se mais livre, leve e em fluxo com a vida, o ideal é também ter uma alimentação que esteja de acordo com estes propósitos, que o leve a isso.


Nós somos a natureza. A natureza animal e vegetal flui na vida e para ela nada falta; é quando vamos contra a nossa essência que os problemas começam a surgir e acabamos também por criar problemas à natureza ao nosso redor. A complexidade da consciência humana abre margem a possibilidades que são alimentadas pelas emoções,

pensamentos e ações de cada um em cada área da sua vida. Isto pode ser bom ou mau. O universo não julga o que é bom ou mau, ele simplesmente devolve a energia que o leitor emitiu, ou seja, tudo aquilo que semeou. E isso quer dizer também que a vida se desdobrará naturalmente quando o leitor estiver a viver a sua essência. O dia a dia continua, o trabalho continua, mas as coisas fluem, a vida torna-se mais colorida. Se ainda não o sente, comece a fortalecer as coisas de que gosta e que realmente lhe fazem bem, respeitando o próximo e a si mesmo, se possível contribuindo para a sociedade de alguma forma que inunde o seu corpo de alegria e felicidade. Acredito que o Hó'oponopono, o Mindfulness e o Reiki podem ajudar em muito. Os três ajudaram-me a conquistar isso na minha vida.


A questão é que somos seres divinos e a Divindade reside dentro de nós, no nosso corpo, que é o nosso santuário. Para sermos plenos, devemos alimentar cada corpo que faz parte do nosso ser, o físico, o emocional, o mental e o espiritual. Se deixar de alimentar um deles, tem grandes hipóteses de perder a conexão consigo mesmo. Assim, alimentar o corpo físico torna-se um labor de índole espiritual, quer falemos de alimentos saudáveis ou de atividades físicas. Os alimentos que o leitor ingere vão atuar diretamente nas suas emoções e, portanto, nos seus pensamentos e ações; tudo está interligado. Um exemplo: alimentos que sobrecarregam demasiado o fígado se forem ingeridos em grande quantidade e com frequência podem fazer a pessoa tornar-se extremamente impaciente e colérica. Por isso, fazer uma alimentação «viva» é essencial, e cuidar dos pensamentos também. O Mindfulness,

o Reiki e o Ho'oponopono dão-nos um apoio complementar a qualquer terapia; além disso, a alimentação trabalha retificando os pensamentos, transmutando emoções estagnadas, alinhando-nos no corpo e no espírito. O Reiki é uma técnica fundamental, pois dá-nos a capacidade de energizar com as nossas próprias mãos; é como ligar o telefone à ficha. Já o Mindfulness e o Ho'oponopono ensinam-nos a pensar e a lidar com as nossas emoções e pensamentos, além de promover ações mais conscientes.

Hoje, a cada livro que leio e a cada livro que escrevo, a cada curso que ministro ou em que participo, sinto uma maior felicidade por sentir o crescimento da minha consciência. É uma sensação de estar mais profunda, integral, e um sentimento de realização ao perseverar no caminho da evolução, sempre ascendente e contínua. Quero compartilhar consigo conhecimentos e experiências que tive com o Reiki, o Ho'oponopono e o Mindfulness, uma vez que, através destas técnicas, o leitor também poderá transformar sombras em luz, transformar-se a si mesmo e perceber o Poder Divino que reside dentro de si. Mas, antes, quero abordar o nosso centro de força, o Plexo Solar, aquele que potencializa o nosso Poder Pessoal.



**Plexo Solar:
o chakra do Poder
Pessoal**



O TERCEIRO CHAKRA, O CHAKRA DO PLEXO solar, possui funções muito importantes: em primeiro lugar, liga-nos às pessoas, ao ambiente e ao nosso corpo astral, sendo este considerado o corpo dos desejos. Apesar de os desejos estarem relacionados com o segundo chakra, o Umbilical, é no terceiro chakra que se faz a ponte com o nosso campo energético. É através do Plexo Solar que uma emoção será compartilhada no meio magnético entre o leitor e as pessoas, ou onde uma vibração negativa poderá ser percebida. Até as nossas próprias ações poderão ser digeridas por este chakra e interiorizadas no seu campo áurico; estas podem ser positivas ou negativas. Por isso, a cada passo que seja dado, ou mesmo a cada alimento ingerido, geram-se vibrações que serão levadas ao corpo astral e ao corpo físico, influenciando a totalidade com mais ou menos luz.

Quanto mais luz o leitor permitir entrar no seu corpo, na sua energia, melhor será a percepção do mundo exterior, pois estará a irradiar esta luz de dentro para fora. Vai aceder à beleza externa tanto quanto conseguir irradiar de dentro de si; conseguirá relacionar-se com o meio de melhor maneira, pois este chakra estará mais harmonioso. E, ao observar sentimentos, desejos e experiências

desarmoniosas, perceberá a sua função para o seu próprio desenvolvimento, compreendendo que tais situações chegam para lhe mostrar um novo degrau a ser trabalhado, um novo bloqueio a ser desfeito, observando como se comporta o seu próprio sistema reativo a determinadas situações. E, depois de transcender estas energias, integrá-las-á na aprendizagem da sua personalidade. Ou seja, aqui o leitor aprende a integrar as suas vivências pelo lado positivo, de uma forma que traga crescimento e sem se entregar à tristeza e ao sofrimento, pois, como estará a viver o seu Poder Pessoal, não se posicionará nunca como vítima.

Os chakras são os nossos centros de força, mas o Plexo Solar é o estimulante da evolução, uma vez que tem a importante tarefa de purificar os instintos dos chakras básico e umbilical, digerindo-os para uma energia mais elevada antes de uni-los e alinhá-los com os chakras superiores. Desta forma, a pessoa alinha-se na sua potência máxima, manifestando a sua essência e plenitude espiritual; vivencia a maior realização que pode conseguir, pois encontra-se cheia de luz e força, sendo capaz de emanar esta energia como um manto protetor para a sua aura e para as pessoas à sua volta e de atrair riqueza interior e exterior para todos.

Assim, quando o Plexo Solar se alinhar com o cardíaco, laríngeo e também com o chakra frontal e coronário, o leitor perceberá que tudo é vibração de luz e os seus desejos desdobrar-se-ão sem esforço, uma vez que estará alinhado com as forças da natureza, assim como com os animais e as plantas; tudo acontecerá naturalmente e perceberá que a plenitude é um direito divino. Alguém com o Plexo

Solar harmonizado simplesmente flui e as suas ações estão de acordo com as Leis Universais.

O facto de se chegar a este ponto de alinhamento e equilíbrio pode ocorrer naturalmente se a pessoa agir como ditam as leis divinas. É importante trabalhar-se, conhecer-se, perceber quais são os pontos negativos a serem transformados em si, pois o leitor só pode transformar algo que esteja em si, e é através da sua limpeza espiritual que encontrará um espírito mais pleno. É trabalhando e transformando os nossos defeitos que encontraremos força, pois é como se limpássemos o que está sujo em nós.

Para este fim, temos o Ho'oponopono, que trabalha precisamente com o foco nos problemas, e o Reiki, que trabalha nas energizações; ambos transmutam e purificam bloqueios. Estas duas técnicas são uma grande ajuda. A partir destas práticas tornou-se fácil estabelecer uma conexão com a Fonte, mas não podemos esquecer-nos de trabalhar a nossa raiz, que nos dá sustento e mais capacidade de crescer, que traz concentração e vias de manifestação do divino na Terra. O Mindfulness encaixa-se nisto perfeitamente, e os três formam um conjunto íntegro de técnicas para o desenvolvimento do nosso Poder Pessoal. Além destas técnicas, o leitor pode ter a ajuda de várias outras terapias, como a cromoterapia, os cristais, os óleos essenciais, a música, a dança para libertar o corpo. Aos poucos, irá encontrando novos prazeres, aceitando a sua essência, os seus desejos, e tendo uma liberdade de expressão que o beneficie.

Enquanto a pessoa não tiver interesse em trabalhar-se, a vida simplesmente vai passar, por vezes aos solavancos,

com oscilações de lampejos de alegrias que logo desaparecem para dar lugar à tristeza, à solidão ou a problemas de diversos tipos. Já que a vida não se desdobra, tudo se torna mais difícil e não se percebe porquê. Muitos indivíduos sentem um vazio interno, pois não estão conectados com o seu próprio corpo e com a forma como este funciona energeticamente. Por exemplo, quando o seu Plexo Solar percebe vibrações negativas, ele pode fechar-se para o proteger e, quando bloqueado, o leitor poderá sentir-se indisposto e ficar com a visão obscurecida e perturbada.

Um Plexo Solar desarmonizado não está, obviamente, no seu potencial máximo. Uma vez que se encontra em desarmonia, a pessoa estará a vivenciar mais o seu ego, o ser individual, em vez de viver a essência divina que anula uma vontade egotista por uma vontade maior, e, desta forma, quererá impor a todos o seu ponto de vista.

De acordo com os autores Shalila Sharamon e Bodo Baginski, isto pode acontecer porque o indivíduo pode não ter sido reconhecido na infância e juventude, não desenvolvendo um sentimento de autovalorização, pelo que, ao chegar à maturidade, procura confirmação e satisfação na vida exterior, na medida em que ambas não foram construídas dentro do seu ser no período de formação da personalidade.

Nesta busca por validação, a pessoa desenvolve um sentido de hiperatividade para encobrir a insuficiência que a corrói por dentro. Este sentimento corrosivo reduz-lhe o amor-próprio, mantendo-a numa posição de incapacidade ou invalidez, trazendo tristeza, depressão e inatividade em momentos em que não esteja em hiperatividade. Por isso, o indivíduo não consegue relaxar; caso contrário,

poderia entrar em contacto com estes bloqueios emocionais e, devido a este impulso por estar em atividade, até obter sucesso material. Assim, a pessoa posiciona-se de forma impositiva, seja no seu trabalho ou nas suas relações, recalcando sentimentos indesejados. Estas emoções que ficam escondidas podem romper-se e inundar o indivíduo, trazendo consigo todos os sentimentos de desvalorização e insuficiência, com os quais não tem condições para lidar. É comum que todo este processo se dê de forma inconsciente; a pessoa simplesmente vive tudo isto sem saber identificar as causas e os porquês. Quando se consegue identificar todo este processo, aprende-se a lidar melhor consigo próprio, buscam-se valores, compreende-se e aprende-se a aceitar a função de cada um, que é única. Ao compreendê-lo, podemos permitir-nos relaxar quando não estamos num momento de trabalho ou de exercer a nossa função na vida. Além disso, percebemos que o reconhecimento exterior não pode trazer uma satisfação duradoura e como somos seres integrados e alinhados pelos centros de força, que, por sua vez, nos integram no Céu (Fonte) e na Terra (natureza). E, mesmo que este entendimento se tenha tornado consciente, a mudança é um processo que terá de ser construído e trabalhado constantemente.

Além dos estados de harmonia e desarmonia do Plexo Solar, ainda há um terceiro estado que se manifesta quando se encontra em hipofunção. Neste caso, a pessoa fica abatida, desanimada, não lhe apetece fazer nada, apresenta dificuldades a todos os seus desejos e, desta forma, não os realiza: simplesmente, não produz, não cria, não utiliza minimamente o potencial que reside dentro de si

e que, em muitos casos, nem sabe que existe, pois não pôde vivenciá-lo em nenhum momento da vida. Os sentimentos de tristeza, melancolia e depressão tornam-se mais constantes. O desenvolvimento natural da sua personalidade, com o qual as suas capacidades poderiam ser exteriorizadas, foi reprimido desde a infância. A repressão é maior quando os pais não respeitam a individualidade do ser que chega à família e impõem a sua cultura e forma de ser como uma verdade inflexível: «É assim que tem de ser e ponto final.» Não há escolha e sim um padrão, no qual cada personalidade vai responder da sua forma, e quanto mais diferente o leitor for deste padrão, mais há de inibir-se. Para não perder a aprovação dos pais e dos adultos com quem convive, a pessoa reprime a menor expressão dos seus sentimentos, formando bloqueios emocionais na sua aura e couraças no seu corpo que a deixam presa a estas memórias. Tais bloqueios reduzem a força do Plexo Solar e culminam na perda de ações espontâneas e na integração insuficiente dos desejos e emoções vitais. A pessoa passa a vida à espera de ser reconhecida, até porque se anula pelo outro, rejeita os seus próprios sentimentos e evita boas oportunidades, pois não julga merecê-las.

A natureza da consciência não tem limites e estaremos sempre numa constante descoberta de nós mesmos e do nosso Universo. O leitor pode redescobrir-se em muitos momentos da sua vida e, caso se depare com emoções que estavam recalçadas, como já foi referido, ou com qualquer momento em que sinta incómodos emocionais que não tenham explicação, sugiro que enfrente a emoção de frente, entre em contacto com ela, não a reprima, não a esconda, aceite a sua experiência, aplique Reiki no seu

chakra cardíaco e no Plexo Solar, repita o mantra do Ho'oponopono até se sentir melhor e aja proativamente na busca pela cura desta energia. Tal busca pode não ser somente energética, mas alguma ação que deva realizar na sua vida. Pode ser simples ou complexa, pode ser rápida ou levar tempo e perseverança. E o leitor pode ter sempre consigo o Ho'oponopono, o Reiki e o Mindfulness, que são técnicas extremamente simples e que não exigem nada além da sua permissão. A prática vai auxiliá-lo em tudo aquilo de que precisar no seu processo de evolução.

Boa jornada!



Alcance uma vida equilibrada graças à poderosa junção de três eficazes práticas de autocura.

O Universo não julga se as coisas são boas ou más: limita-se apenas a devolver-nos a energia que emitimos, ou seja, tudo aquilo que semeámos. Ainda antes do nascimento, já registamos memórias, e a partir do momento em que chegamos ao mundo, através do contacto com tudo o que nos rodeia, vamos ajustando o corpo que recebemos para vivenciar as emoções e os pensamentos que contribuirão para a evolução da nossa consciência.

O alinhamento entre mente e corpo vai depender do quanto procuramos o autoconhecimento. As nossas memórias, vivências e traumas influenciam diretamente este processo de aprendizagem e evolução. Neste caminho, procuramos formas de nos conectarmos com a Fonte, em busca de cura, e de nos alimentarmos da energia criadora para assim nos aproximarmos da nossa essência. Perceberemos, então, que esta é a verdadeira cura.

Juliana De' Carli apresenta, neste livro singular e de fácil entendimento, três ferramentas fantásticas – Ho'oponopono, Mindfulness e Reiki – que o ajudarão a viver em harmonia, a expandir a consciência e a desenvolver em plenitude o seu poder pessoal.

**Leia também,
da mesma autora:**



 **inascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-19-4



9 789898 873194

Saúde e Bem-Estar