



Debbie Ford

Autora bestseller de desenvolvimento pessoal

Coragem

Ultrapassar o medo
e promover a autoconfiança

Liberte-se dos seus medos
e inseguranças. Converta-os
em poder, força e confiança.

nascente

Índice

Prefácio	13
Uma Carta à Leitora	17
Introdução	29
Transformação: Como se Processa	39

PRIMEIRA PARTE

Um Novo Paradigma

O Culpado	47
Confiança Divina	67
A Corajosa Guerreira do Amor	87

SEGUNDA PARTE

Da Cabeça para o Coração:

Os Códigos da Guerreira Corajosa

O Código da Orientação Divina	105
O Código da Rendição	125
O Código da Liberdade Emocional	143
O Código da Compaixão Sincera	161
O Código de um Coração Afetuoso	181
O Código da Visão Inspirada	201
O Código da Beleza Suprema	223
O Juramento da Guerreira Corajosa	247

Agradecimentos	253
-----------------------	-----

Prefácio

Neste livro intenso, a minha amiga e colega Debbie apresentou em pormenor um projeto inspirador e pragmático para levar uma vida de coragem. Ao virar as páginas, deparar-se-á com a sua honestidade imperturbável, capítulo após capítulo. Ela abrangeu efetivamente todas as vertentes. Dentro do livro que segura nas mãos há uma delineação minuciosa de tudo o que alguma vez necessitará de saber para começar a viver de um modo confiante e seguro.

A Debbie escreve de uma forma eloquente sobre a sua transformação pessoal, desde a altura em que tinha receio de lidar com os seus assuntos pessoais até se transformar numa mulher forte e corajosa. Não esconde nem se restringe em nada e fiquei agradavelmente surpreendido ao verificar que os golpes que agora lança são dirigidos diretamente ao seu antigo modo de ser apavorado, para lhe permitir, a si, beneficiar das suas fraquezas antiquadas. Da minha parte não há nada a acrescentar nesta introdução ao livro da Debbie. Ela descreve exaustivamente um plano para levar uma vida pessoal corajosa. Ao ler e absorver os seus profundos ensinamentos, posso assegurar-lhe que irá dar por si cada vez mais preparada para lidar com todos os desafios da sua vida com base numa nova atitude fortalecida, de autoconfiança e também de coragem.

Gostaria de deixar umas palavras sobre o modo como Debbie Ford aplicou o seu próprio conceito de coragem. Ao ler este livro,

fiquei espantado com o seu empenho para esquecer todas as cautelas. Aqui, nestas páginas, a Debbie deitou literalmente tudo cá para fora. Mostrou uma coragem pouco comum entre escritores, especialmente entre aqueles que são tão conhecidos como ela. Durante décadas disse aos meus seguidores que, se não desejassem levar uma vida vulgar, teriam de estar dispostos a desafiar os conceitos que tinham de si próprios. E, para esse efeito, teriam de compreender plenamente que o conceito que tinham de si mesmos abrangia tudo aquilo que sempre consideraram ser verdadeiro. Deste modo, se estão a levar uma vida vulgar, sem a sensação de que vivem o vosso propósito divino, têm de perceber que foram as crenças intrínsecas que vos levaram para esse ponto conhecido por vulgaridade. Para elevar a vida é antes de mais desafiada a alterar o conceito que tem de si mesma e isso implica mudar aquilo que previamente acreditou ser verdadeiro.

Esta atitude exige um tipo de coragem que poucos estão dispostos a ter ou que poucos têm capacidade de reunir. Dizer «o que em tempos foi para mim uma verdade absoluta é algo que agora encaro como um equívoco» é literalmente abandonar a sua história pessoal. Mudar não só os seus comportamentos presentes, mas aceitar também um novo conjunto de crenças exige de si a admissão de que as antigas certezas eram, na verdade, mentiras — mentiras que eternizaram uma forma de vida que, de um modo ou de outro, leva quase sempre ao desastre. Este ato de admitir as falsas crenças do seu passado e de adotar novas verdades é um ato de coragem genuíno, especialmente para uma pessoa tão talentosa e conhecida como a autora do livro que está prestes a ler. Foi precisamente o que fez Debbie

Ford nesta obra profundamente corajosa. Não alterou apenas a ideia que tinha de si própria e abraçou novas crenças. Também criou um plano brilhante para que quem a lê possa fazer o mesmo. A brutal honestidade desta autora é a sua coragem.

Observei por uns tempos tal coragem a partir de um ponto de vista privilegiado muito pessoal no Omega Institute, em Nova Iorque. Foram-nos dadas, tanto à Debbie como a mim, oportunidades para olharmos bem para o fundo de nós, para nos unirmos aos nossos seres divinos superiores — o Deus dentro de nós — e assumirmos os nossos papéis de professores de verdades espirituais para aqueles que leem os nossos livros e nos escutam. A Debbie ficou numa cabina junto à cabina que a Mira, a minha parceira espiritual, e eu partilhamos quando conhecemos e recebemos intervenções terapêuticas divinas do professor místico João de Deus, vindo do Brasil. Permanecemos todos os dias junto da Debbie enquanto ela recuperou, no leito, da sua cirurgia espiritual. Ambos observamos a sua coragem fenomenal enquanto o seu corpo, devastado ao longo de anos por um cancro raro, suportou as privações da intervenção divina de João de Deus.

A Debbie nunca se queixou, sentindo-se sempre grata por cada momento de vida, mesmo estando nitidamente desconfortável, desejando ser honesta e franca em relação à batalha prolongada contra este cancro que antes mantivera na sombra, temendo ser subjugada pelas opiniões e previsões das pessoas — mas agora não. Os medos foram substituídos por amor, um novo tipo de amor celestial gerado pela coragem para que fosse ela própria e estimasse a sua magnificência. Permanecemos

sempre junto do leito dela e observamos como esta bela mulher pôs em prática o tema sobre o qual escrevera tão penetrante e compreensivelmente, aqui neste livro — tudo resumido no velho adágio «o medo bateu à porta, o amor abriu-a e não estava lá ninguém».

Leve em conta o sábio conselho da Debbie. Liberte-se das velhas certezas que não passavam de ilusões. Aqui está a sua verdade. Você tem Deus dentro de si. Viva a partir dessa base e tudo correrá bem. Isto é coragem. Adoro este livro. Adoro o modo como está escrito. E, acima de tudo, adoro-te, Debbie Ford. Inspiras-me.

— Wayne Dyer

Uma Carta à Leitora

A 24 de setembro de 2010 não sabia que estava a iniciar uma jornada rumo a um inferno que nunca poderia ter imaginado. Sempre me considerei uma mulher forte e corajosa, com confiança suficiente para enfrentar tudo o que se atravessasse no meu caminho. Combati a dependência das drogas nos meus vinte anos, um divórcio devastador nos meus trinta e uma traição que me destroçou nos meus quarenta. Acreditei que os meus cinquenta e o que se seguiria seriam uma brisa. Não só sobrevivi a essas experiências traumáticas como tive o privilégio de usar a minha própria experiência para ajudar os outros a terem êxito.

Tudo começou depois de ter esperado dias e dias até que o meu médico me autorizasse a voar para Istambul, na Turquia, para uma semana de férias antes de uma digressão europeia para fazer palestras. Mas em vez de obter luz verde por parte do médico, recebi uma resposta bem diferente. O meu médico, o Dr. Paul Speckart, que sempre me disse que eu tinha mais coragem do que bom senso, temeu que eu não fizesse uma opção sensata. Disse-me que se eu entrasse num avião para viajar para qualquer lado onde quer que aterrasse iriam buscar-me dentro do mesmo para me enviarem diretamente para o hospital. Eu comprometera-me a encontrar-me com os meus amigos Leinia e Stephen para uma viagem de barco no Mar Egeu e depois iria lecionar em Copenhaga e na Holanda. Estava

perturbada com a possibilidade de não poder honrar os meus compromissos.

Olhando para trás, deveria ter-me assustado com a preocupação patente no olhar do meu médico, mas não foi assim. Acreditei que era invencível, que ficaria bem e que ninguém compreendia isso. Tinha marcado presença naquilo que me parecia ser uma consulta rotineira para um caso de pneumonia atípica, o que para mim não passava de uma constipação maçadora. Quando me informaram que tinha de ser examinada no hospital, não consegui interiorizar a gravidade da situação. Aborrecida e irritada com toda a pressão que senti por parte de médicos e familiares, lá permiti, de má vontade, que a minha mãe me levasse ao hospital. Iria ser examinada, disseram-me na altura, ao longo de uns dias.

Não tinham passado vinte e quatro horas e dei por mim na sala de operações, espantada por terem necessitado de me encher de tubos para me extraírem quase quatro litros de fluido do meu peito. Enquanto fiquei de cama depois da cirurgia, não consegui perceber como é que aquilo me poderia estar a acontecer, como é que algo tão simples como uma constipação causava tais danos no meu organismo. Não soube explicar por que motivo é que a miríade de médicos que entrava e saía do meu quarto, verificando o meu quadro, me olhava com tanta preocupação. Porque é que quando se pressupunha que eu iria melhorar me estava a sentir pior? Porque é que a cada dia que passava me sentia mais debilitada? Seria por causa do facto de, apesar de todos os meus esforços para o negar, evitar ou reprimir, eu ter realmente um cancro?

Em 2001, os médicos descobriram um tumor do tamanho de uma meloa no meu abdómen e removeram-no. Disseram-me que o tumor era maligno, mas que estava «encapsulado», o que quer dizer que, quando o retiraram, também extraíram o cancro. Pelo que nada mais havia a fazer que não fosse realizar tomografias todos os anos para ter a certeza de que o tumor não regressava. Nunca interiorizei a ideia de que o problema poderia regressar ou que pudesse ser, na realidade, um cancro, embora mo tivessem dito inúmeras vezes. Quando preenchia formulários médicos, não punha a cruz no quadradinho «Cancro». Já tinham passado quatro anos e meio e fui fazer outra tomografia. No final, o meu médico chamou-me e disse: «Levante o braço direito e apalpe a axila». E acrescentou: «Tem um tumor a desenvolver-se aí e mais outros três, um no braço e dois no abdómen». Não pude acreditar que os tumores tinham regressado e desvalorizei o facto entre as poucas pessoas que conheciam o meu segredo. Apesar de o ter desvalorizado, consultei vários especialistas. O meu amigo Deepak Chopra enviou-me a um oncologista consagrado, o Dr. Daniel Vicario, que rezou comigo e me prescreveu medicamentos que não tomei e tratamentos que não segui. No meu tempo livre, voei com o Deepak e o Dr. David Simon para o Dana-Farber Cancer Institute para falar com outros especialistas sobre estes tumores muito estranhos que todos pareciam desconhecer. Não tendo gostado do que ouvi das bocas dos médicos nem dos medicamentos que me prescreveram, fui até ao MD Anderson, outro proeminente centro de cancro e saí de lá porque tinha a cabeça cheia de cabelo e não parecia tão doente como as outras

pessoas, dado que as quimioterapias tradicionais não resultavam comigo.

Sabia, no meu íntimo, que me deveria preocupar e que a minha saúde deveria vir em primeiro lugar, mas foi algo que nunca senti. Nunca consegui interiorizar isso. Em criança, passava a vida doente com diferentes achaques. Era conhecida como a pequena escanzelada «malink»¹, a débil de quarenta quilos, enquanto a minha irmã e o meu irmão eram grandes, fortes e musculados. A dada altura, no início da minha adolescência, decidi que não iria voltar a adoecer. Assim, à exceção da minha família, de alguns amigos mais chegados e colegas de trabalho, ninguém sabia que eu sofria deste raro sarcoma de tecidos moles, Tumor Fibroso Solitário (hemangiopericitoma), porque nem sequer eu o reconhecia. A negação — conhecida por *Nem Sequer Tenho a Noção de que Estou a Mentir* — ainda se manifestava em grande. E, com o passar dos anos, continuei a afastar da minha mente o meu verdadeiro estado.

Já comigo hospitalizada, os médicos disseram à minha assistente, a Julie, que o fluido na cavidade torácica e o tumor na parede torácica já tinham corroído algumas das minhas costelas e levado um dos meus pulmões ao colapso, o que contribuiu desde logo para a pneumonia. Embora o líquido drenado do meu peito não fosse completamente explicável, a teoria prevalecente era de que o tumor estava a humedecer a minha cavidade torácica. Portanto, apesar de ter sido a pneumonia a levar-me

¹ No original *skinny* «malink», expressão usada para descrever pessoas muito magras que terá origem no dialeto escocês. [N. do T.]

ao hospital, foi o cancro que me manteve lá. Dado que o meu oncologista estava demasiado longe para me poder ver, Dan Bressler, pai do meu filho Beau e conceituado especialista em diagnósticos e tratamentos médicos, incitou-me a consultar a mais recente e inteligente oncologista da equipa, a Dr.^a Marin Xavier. Quando a conheci, achei-a brilhante, otimista e profundamente interessada, pronta a travar comigo esta batalha. Comprometeu-se a assegurar que teríamos um plano de ataque contra esta forma de cancro incurável e rara.

Já para o fim da minha estada no hospital, fui visitada por um médico de cuidados paliativos, cuja ocupação era aliviar e prevenir o sofrimento dos pacientes. Este médico referiu-se a mim como uma paciente moribunda. Disse que passara apenas para dar apoio médico, emocional e espiritual. Fitei-o como se fosse louco. Dei entrada no hospital com pneumonia, o que, acreditava eu ainda na altura, não tinha nada que ver com cancro. Olhei para a minha assistente como se lhe perguntasse: «Este homem está maluco?» Ele disse que sabia que eu era adepta do pensamento positivo, mas que alguém tinha de ser franco comigo. Queria saber se eu tinha falado com o meu filho, o meu belo e precioso Beau, e se ele estava preparado para me ver partir. Na mente dele não havia dúvidas de que eu partiria numa questão de semanas ou, no máximo, de um mês. Conforme continuou a falar, de repente levantei a mão: «Não vou ter esta conversa consigo. Quem é você para me dizer quanto tempo de vida me resta? Acha-se Deus?» A expressão dele passou a ser de consternação quando me disse que eu estava em negação. Repeti: «Este tipo de conversa não me interessa». Depois de

ele sair, perguntei à Julie, que estava sentada comigo no quarto, se ia morrer. Estava a pensar que ninguém me tinha dito isso. Telefonei então ao meu ex-marido e perguntei-lhe se achava que eu ia morrer. Ele respondeu-me que todos havíamos de morrer, restava saber quando. A seguir, perguntei-lhe se pensava que eu iria morrer em breve, ao que ele respondeu: «Não». Quando desliguei, pedi à Julie para chamar a Dr.^a Xavier, a minha nova camarada, e perguntei-lhe: «Acha que vou morrer? Aquele tipo acabou de me dizer que necessito de apoio e de me preparar para a minha morte». Ela respondeu: «É claro que não!»

Partilho esta informação porque finalmente percebi que a negação já não é opção. O universo tinha andado a tentar abrir-me os olhos para que me concentrasse na minha saúde e na minha vida.

Ainda no hospital, mal conseguia andar. Estava extremamente debilitada e cansada. Regressara ao corpo do meu eu com dez anos, só que desta vez era escanzelada e curvada. Só me restava render-me, deitar tudo para trás das costas e dar ouvidos à Dr.^a Xavier. O jorro de lágrimas foi contínuo. Não consegui perceber como é que apenas um mês antes eu estava em grande forma, mesmo sabendo da existência de quatro tumores dentro de mim. As coisas tinham mudado muito rapidamente. Quando finalmente regresssei a casa, quinze dias depois e com menos nove quilos, caí numa profunda depressão. Houve alturas em que não quis saber se vivia ou morria. Não conseguia imaginar o meu filho, Beau, a ter de lidar com a minha partida. Mas, além do Beau, eu não tinha outras razões para viver. Pareceu-me já

ter cumprido a minha missão de retribuir ao mundo e fora uma felizarda, oito livros e centenas de seminários mais tarde, por ter podido ajudar milhares de pessoas.

Durante meses, permaneci na cama a tentar recuperar forças, depois, a tentar andar, à procura de alguma fonte de energia, de uma maneira de viver. Enquanto permaneci na cama, a pessoa que reconhecia em mim foi-se perdendo aos poucos. As coisas que me interessaram, o modo como passei os meus dias, a forma como vivi, tudo me escapou. Nem sequer conseguia ter coragem para pegar no *iPhone*. Não tinha forças para falar ao telefone. Não tinha forças para enviar uma mensagem, quanto mais explicar, escrever ou comunicar com os meus amigos. O que em tempos fora tão simples, como subir as escadas para o meu quarto, tornou-se um desafio. Antes, por muito doente que pudesse estar, era capaz de reunir forças para orientar um workshop. Mas aqui, meses mais tarde, não era capaz de ter a força ou o interesse em recuperar tal capacidade. Até o meu reflexo no espelho começou a mudar, o meu corpo mudou. Parecia uma drogada da rua. Os medicamentos que ingeri fizeram a minha pele ganhar facilmente pisaduras. A textura do meu cabelo alterou-se. A minha barriga inchou. A minha cara ficou redonda, em forma de lua. Foi o mais complicado — perder o meu aspeto, um reflexo externo do meu colapso interno. Deixei de me reconhecer ao espelho. Coisas que em tempos adorara tornaram-se odiosas. Não era capaz de imaginar o que iria fazer com a minha vida, mesmo que descobrissem uma cura para este tipo de cancro. Vivía num mundo de absoluta solidão e isolamento, afastando-me da maioria das pessoas e mantendo o meu

cancro escondido. O meu corpo, a minha mente e o meu espírito estavam debilitados. A minha vontade era algo que já não me interessava.

Neste estado debilitado e vulnerável, em vez de preenchida pelo meu habitual entusiasmo, fui subjugada pelo medo. A Voz do Medo ecoou na minha mente, avisando-me durante a noite. Disse: «Quem precisa disto? Não há nada por que valha a pena viver. Não vais aguentar. São estes medicamentos que te deixam doente. Não és suficientemente forte. Nada vai resultar contigo». As experiências que os meus colegas professores partilharam sobre tumores que desapareceram miraculosamente não poderiam — ou não iriam — suceder comigo.

Finalmente, pedi ajuda à minha querida amiga Cheryl Richardson. Decidimos que ela iria apoiar-me e começar a enviar-me mensagens, sem esperar nada em troca. Todos os dias, ela deveria enviar uma bela mensagem de texto cheia de *emoticons*, encorajando-me a ter pensamentos positivos, a fazer uma lista das coisas boas que tinha na vida, a optar pela fé. Dia após dia, eu viria a mudar como um camaleão — um dia em alta, um dia em baixa, um dia a meio.

Olhando para trás, um ano e meio depois, vejo que acreditei que era muito corajosa. Acreditei que poderia erguer-me e enfrentar o que quer que fosse. Porém, na realidade, estava paralisada de medo, incapaz de me livrar da minha barulhenta tagarelice interna ou da minha profunda resignação.

O mundo lentamente abriu-se aos meus pares profissionais. Rapidamente senti o amor e a ternura deles, cada um oferecendo-me as tão necessárias palavras de sabedoria. Apesar de

todo o amor que recebi, continuava subjugada pelas vozes na minha mente.

Assim que a minha força regressou, consegui dar uma palestra na conferência *I Can do It!*, na Hay House. Foi uma sensação fantástica. Lá, dirigi-me a Wayne Dyer, que na altura era mais um conhecido do que um amigo. Mas um amigo comum dissera-me para falar com o Wayne. Assim, fui ter com ele e o Wayne fitou-me com o olhar mais adorável e santo. Abraçou-me com carinho e disse: «Quero partilhar umas coisas contigo».

O Wayne partilhou comigo a sua experiência com João de Deus, um poderoso médium e curandeiro brasileiro, e de como abriu o seu coração. Decidimos ir juntos ao Instituto Omega e usufruir da presença de João de Deus. Foi esse poderoso fim de semana em que fui tocada por Wayne Dyer e por esse santo curandeiro que começou a mudar a minha atitude — à procura da cura e não da causa.

Também percebi que me estava a faltar coragem. Já não era corajosa. Em vez disso, tornara-me medrosa. Andara anos a ensinar sobre confiança, força e visão, a escrever sobre o assunto e a ensinar as pessoas a atravessarem os tempos difíceis. E aqui estava presa na minha própria batalha sem ter acesso às minhas próprias verdades — verdades que eu tão bem conhecia.

E foi assim que com o conhecimento contido neste livro, *Coragem*, consegui reassumir o comando, que consegui perceber que estava apenas a escolher o medo e que tinha trabalho pela frente, dentro e fora de mim.

Há tantas lições a reter. Sem dúvida que andava a correr em excesso e com demasiada intensidade e, ao não demonstrar

respeito pela minha saúde, ignorei todos os sinais e pistas quanto ao facto de necessitar de um tempo para repousar. Mesmo quando o fazia, preenchia esses momentos com outros projetos e punha as minhas necessidades em segundo plano e a minha saúde em total negação. Ser alvo do amor dos outros foi uma das maiores lições que aprendi deitada na cama durante quase um ano. Mudou a minha vida ter pessoas de todo o mundo simplesmente a amar-me e a abençoar-me e a rezar por mim. Nunca pensei que fosse possível alguém chorar tanto como eu, mas foram lágrimas de pura alegria graças à revelação. Percebi o quanto me encerrara em mim mesma.

Aprendi que era uma pessoa destinada a agradar aos outros. Pensei que era o oposto. Seria capaz de parar para ajudar quem quer que fosse antes de tratar de mim própria. Compreendi que tudo o que proclamei durante todos estes anos era algo a que precisava de dar ouvidos. Como apregoei no meu primeiro livro, «prestem atenção ao que dizem aos outros!». Foi um miraculoso processo de revelação.

Apenas o meu editor, Gideon Weil, me poderia ter pedido para escrever um livro sobre coragem antes de tudo isto ter sucedido. Achei que seria tão fácil — um assunto sobre o qual sabia algo. Mal eu sabia que teria de descobrir novas formas de confiança e coragem para lá chegar. Depois de lhe entregar o livro sem uma única palavra sobre cancro, Gideon ligou-me e perguntou-me se estaria aberta a abordar a minha batalha contra a doença. O livro estava a meses de ser publicado e descobri que estaria pronta para partilhar publicamente esta doença, dado que finalmente pusera de parte a negação.

Um ano e meio mais tarde, consigo discernir o desígnio sagrado da minha doença. Percebo que ter ficado em casa sem energia para trabalhar me deu a oportunidade de refletir sobre o que é importante para mim, o que desejo para o meu futuro, quem são as pessoas com quem quero passar o meu tempo e gastar as minhas forças e que limites tenho de estabelecer. Embora me tenha afastado daquilo a que poderia chamar o meu círculo íntimo maior, sou agora apoiada pelos poucos que mantive por perto. Aprendi que não posso queimar a vela em ambas as pontas. Concretizei um dos meus maiores objetivos, que era o de estar em casa com o meu filho, Beau, nos dois anos anteriores à sua ida para a universidade. Percebi que todas as opções são importantes. Todas as escolhas — o que digo, como digo, o que penso, em quem confio e em que projetos me empenho. Até o sítio onde vivo é significativo. Finalmente mudei-me, após dezassete anos e nove casas numa cidade da qual não gosto. Abrir caminho até à minha guerreira corajosa interior deu-me a liberdade do «Não», do «Não posso» e do «Não faço». E o perdão é essencial para toda a gente.

Quando confio na minha intuição, quando sintonizo a Voz do meu Eu Corajoso, escuto que o mais importante é, acima de tudo, cuidar de mim, depois do meu filho e da minha família e, em terceiro, da minha equipa, e só depois de todos os outros que se seguem. Todas as escolhas são importantes, começando já hoje. E hoje, opto por viver.

— Debbie Ford

Introdução

Quantas vezes se sentiu a encolher?

Quantas vezes se encolheu o suficiente para encaixar num determinado papel que não queria desempenhar?

Quantas vezes se manteve em silêncio quando queria gritar bem alto ou entregou o seu poder a alguém que não defendia os seus melhores interesses?

Quantas vezes sucumbiu a um comportamento impulsivo ou viciante em vez de tomar uma opção de cabeça limpa?

Quantas vezes disse a si própria «não consigo, não sou suficientemente forte, falta-me a coragem e a confiança para ser tudo aquilo que desejo»?

Todos os dias somos confrontadas com centenas de opções que tanto nos fazem sentir confiantes, fortes e dignas, como nos retiram as coisas que mais desejamos. Medos paralisantes, autoconfiança reprimida e coragem por explorar são os obstáculos que nos impedem de fazer escolhas fortalecedoras — escolhas em consonância com os nossos melhores interesses e desejos mais profundos. Para muitas de nós, o desrespeito permeia a maioria das nossas decisões ao lidar com as nossas finanças, famílias, corpos, peso ou imagem própria.

Quando nos falta confiança, achamos que não merecemos ter aquilo que desejamos, dizer a nossa verdade ou fazer mudanças radicais que transformariam as fundações do nosso futuro.

Quando nos sentimos fracas, indefesas e impotentes, falta-nos a força para afastar os pensamentos derrotistas e negativistas e o medo que nos impede de vivermos a vida que ambicionamos. Quando renunciamos à nossa força e renegamos aquilo que somos capazes de fazer, sucumbimos aos nossos vícios, aos nossos medos, aos nossos impulsos nefastos e a uma colagem ao passado. Agimos como se fossemos e acreditássemos que somos efetivamente fracas e inseguras.

Naturalmente, este ciclo negativo pode não estar a ocorrer em todas as áreas da nossa vida. Podemos estar a ser bem-sucedidas no trabalho ou no que toca às nossas relações. Mas para muitas de nós, há áreas em que perdemos o controlo, onde não conseguimos reunir forças suficientes para vergar os nossos medos e concretizar os nossos desejos mais profundos. De cada vez que tomamos uma decisão baseada no medo, estamos a cimentar a crença de que não temos valor, de que não somos suficientemente boas ou fortes para controlar as nossas próprias vidas, os nossos pensamentos, as nossas crenças, as nossas opções — e, mais importante do que isso, o nosso futuro. De cada vez que tomamos uma opção assente no medo, instruímos as nossas mentes a acreditar que somos impotentes, desesperançadas e fracas — três estados de espírito que nos levam a sentir que somos vítimas.

De que necessitamos para ser confiantes, fazermos uso de toda a nossa força e sentirmo-nos bem em relação a nós próprias? Temos de reconstruir a nossa confiança. E temos de começar por incrementar a nossa autoestima. Temos de aprender

a amar tudo aquilo que somos — a nossa história, os nossos defeitos, as nossas inseguranças, as nossas fraquezas e os nossos medos. E, mais do que amarmo-nos a nós próprias, temos de encarar o amor como uma causa. Temos de nos tornar guerreiras do amor. Precisamos de lutar por nós e impormo-nos pelo que somos e pelo que queremos ser. Temos de ser guerreiras em vez de vítimas, lutadoras em vez de seguidoras.

Porquê uma guerreira? Porque uma guerreira vive e age com muita força, integridade e empenho. Uma guerreira atçou a coragem dentro de si. É capaz de enfrentar as suas alterações emocionais mais intensas e quebrar os velhos padrões. Uma guerreira assume uma posição agressiva face aos seus adversários — que são, tantas vezes, as vozes assustadoras do inimigo que está dentro de nós.

Porque é que nós, enquanto mulheres, voltamos as costas à nossa natureza agressiva? Durante demasiado tempo, renegamos uma parte essencial do nosso ser. Escolhemos a fraqueza em detrimento da força. Escolhemos os outros em vez de nós mesmas. Porquê? Porque começamos a acreditar que a nossa natureza agressiva está errada, que é inaceitável, injustificável ou indesejada. Talvez no passado tenha resultado mal, ou talvez a agressividade de outros nos tenha feito mal. Renunciamos à própria característica que nos pode dar a coragem para lutarmos por nós. Mas esta não é a mesma agressividade que leva as pessoas a magoar outras só por prazer, nem é a que leva a guerreira a agir erradamente empunhando uma arma com a intenção de dominar e destruir. É, sim, a agressividade da guerreira

feminina que faz parte do coração de qualquer mulher — empolgada com a justiça de Rosa Parks²; armada com a verdade do amor divino, como Joana d’Arc³; e capaz de extrair sabedoria do mais profundo recanto do seu ser, como Helen Keller⁴.

Todas nascemos com uma parte de nós determinada e agressiva — uma força interior que convocamos quando lutamos pelos nossos filhos e protegemos as nossas famílias. Esta pode ser a parte de nós que temos mais saudável — a parte que nos leva a perseguir algo e a não virar costas às batalhas com as quais a vida nos brinda. Há alturas em que temos de lutar com os pensamentos sombrios que nos encham a mente — as mentiras, os mal-entendidos e a vergonha. Há alturas em que precisamos de ter força para dizer «basta». Precisamos de coragem para dizer:

² Rosa Parks (1913-2005) foi uma costureira negra norte-americana que ficou para a história por se ter recusado frontalmente, em 1955, a ceder o seu lugar num autocarro a um homem branco. Este gesto esteve na origem do boicote aos autocarros de Montgomery e marcou o princípio da luta antissegregacionista nos Estados Unidos da América, com o então jovem pastor Martin Luther King a incentivar nos seus sermões os fiéis da mesma condição a terem uma atitude semelhante. [N. da E.]

³ Joana D’Arc (1412-1431) foi queimada numa fogueira em praça pública a 30 de maio de 1431, na cidade francesa de Rouen. A jovem filha de camponeses liderou a luta contra a ocupação inglesa em 1429, na Guerra dos Cem Anos. É considerada uma grande heroína pelos franceses. Em 1920 foi beatificada e ficou para a história como a Santa Padroeira de França. [N. da E.]

⁴ Helen Keller (1880-1968) ficou cega e surda desde tenra idade, devido a uma doença diagnosticada na época como «febre cerebral» e que seria provavelmente escarlatina. Tornou-se célebre enquanto escritora, pensadora e jornalista. Desenvolveu um trabalho extenso a favor das pessoas com necessidades especiais e escreveu uma autobiografia na qual revela o modo como superou todas as suas grandes dificuldades. [N. da E.]

«Não te vou dar ouvidos» ou «Isso não é verdade». Precisamos da coragem de uma guerreira para o amor se pretendemos enfrentar cara a cara aquilo que nos fez sentir fracas, impotentes e incapazes de mudar. Isto é verdade quer tenhamos estado a batalhar contra a necessidade de comermos açúcar como forma de compensação pelo facto de não nos sentirmos amadas ou a combater um impulso para gastar quando precisamos de poupar. Talvez necessitemos da força de uma guerreira para impor limites, para dizer «chega!» ou para deixarmos de permitir tudo a alguém que amamos. Ou talvez a guerreira esteja lá para salvar as nossas vidas quando precisamos de combater uma doença, nossa ou de alguém que amamos. Cabe a uma guerreira fazê-lo. Uma guerreira não pensa: «Tenho sido má pessoa. O que vão pensar de mim? Vou ficar sozinha e perder os amigos se disser a verdade». Ou então: «Só me resta baixar os braços e morrer porque estou doente». Em vez disso, uma guerreira luta para se libertar.

A maioria das mulheres abdicou da guerreira que há em si em troca de aprovação, de uma posição, da ilusão de segurança. E aquelas que possam achar que têm acesso à respetiva guerreira podem estar equivocadas, porque na maior parte das vezes essa sensação vem de um lugar de medo, e não de amor, de um lugar de controlo e manipulação e não de um lugar de compaixão e compreensão. A guerreira que avança a partir do ego é uma guerreira de fraqueza e controlo — dedicada ao seu próprio poder, concebida para proteger uma imagem própria estilhada — e não uma guerreira em prol do grande poder do amor. Uma guerreira corajosa é uma guerreira espiritual, pronta a batalhar pelo Divino em todas as suas manifestações.

Uma guerreira corajosa encara todas as pessoas como seres divinos e todas as experiências como experiências divinas. Lidera com o coração, fortemente determinada a espoletar o melhor em todos e em tudo. Uma guerreira corajosa fala mesmo quando todos lhe sussurram para que se mantenha calada. Sabe que vai buscar forças a algo maior do que ela e sabe que se consegue libertar do julgamento de terceiros. A aprovação de si própria torna-se secundária face à aprovação divina. Uma guerreira corajosa mantém-se armada e a postos para o que quer que a vida lhe lance no caminho — um divórcio, um desemprego, um vício, um furacão, um derrame de petróleo, a doença de um familiar, uma perda de alguém chegado, um desgosto — porque se sente preenchida e renovada todos os dias pelo amor divino e pela noção de que o desafio faz parte da sua jornada. Sabe que todos os dias terá a oportunidade de soçobrar face ao medo ou de subjugar o medo com amor, fé e coragem. É suficientemente valente para deixar para trás os que lhe podem enterrar o êxito ou diminuí-la. É suficientemente confiante para se aproximar daqueles que a podem ajudar a vencer. Uma guerreira corajosa não sucumbe aos demónios interiores que a derrubariam. Em vez disso, luta por uma verdade suprema — um amor supremo.

Uma guerreira corajosa não olha para o seu passado, para os seus hábitos, para a história da sua família ou para os seus problemas para determinar se se pode sentir bem consigo própria. Olha para dentro de si e para a força divina que a criou. Está aqui para reunir forças para preencher o seu potencial — o que implica que terá de enfrentar a controvérsia. Terá de romper as

limitações dos seus pensamentos e da sua mente que podem induzi-la erradamente a crer que não passa de uma mortal imperfeita. Terá de mostrar-se disposta a enfrentar conflitos que servirão para espicaçar a sua força enquanto se mantém focada na sua visão de uma mulher que corajosamente combate o inimigo universal — a ignorância face a si própria.

E então, como vive uma guerreira corajosa? Apercebe-se claramente dos seus medos e abraça-os com honestidade e coragem.

Quando é uma guerreira pelas suas imperfeições, procura a beleza nela contida. Dá-lhes importância. Sente bondade e compaixão por todas as coisas que nos tornam diferentes. Uma guerreira consegue ver a beleza e a perfeição patentes em todos os aspetos de si própria.

Quando é uma guerreira que luta pelo seu corpo, procura tudo o que há de bom para o preencher — todos os nutrientes, todas as vitaminas, todos os pensamentos, todas as crenças. Ama o corpo e sente-se grata pelo corpo de manhã e abençoa-o ao longo do dia.

Quando é uma guerreira que luta pelas suas finanças, trata de assegurar recursos suficientes para cuidar da sua família e de si, agora e no futuro. Sente a coragem, a força e a confiança para sair e procurar um trabalho que a inspire ou para criar o negócio com que sonhou. Poupa dinheiro suficiente e aprende o suficiente sobre as suas finanças para saber aquilo de que precisa para assegurar o futuro.

Quando é uma guerreira que luta pela família, não leva tão a peito as questões familiares, pois sabe que faz parte de um clã no qual todos têm as suas lições a aprender. Uma guerreira não

procura saber como a família a magoou, mas sim como pode tornar os familiares mais fortes e como é que ela pode ser mais forte ao lutar por eles.

Quando é uma guerreira que luta pelo seu passado, encontra pontos positivos em experiências difíceis. Sabe que esses desafios foram oportunidades destinadas a ser superadas. Sabe que, ao libertar-se delas, atingiu um grande objetivo. A cada desafio, ascende mais um degrau. Está preparada para combater as vozes agonizantes na sua cabeça que lhe dizem que aquilo não deveria ter acontecido ou que você deve ser estúpida ou que se passa algo de errado consigo. Você pergunta: «O que é que eu estou a ouvir? Estou a ouvir a Voz do Medo, a Voz da Impotência, a Voz do Desespero, a Voz do Desamparo, a Voz da Insegurança? Ou estou a ouvir a Voz da Aceitação, a Voz do Poder, a Voz da Confiança a Voz do Perdão?». Uma guerreira sabe que dispõe do poder de escolher as vozes que a vão orientar.

Quando é uma guerreira que luta pelo seu futuro, acorda de manhã com a sua visão no seu conhecimento. Não tem dúvidas quanto aos seus atos e não vacila nas opções. Está concentrada no que tem diante de si e não no que ficou atrás. Está concentrada no que pode fazer e não no que não fez. Uma guerreira é entusiasta e apaixonada ao criar o futuro que mais ambiciona.

As Lições

Neste livro, irá aprender que o que a prende e a leva a sentir-se fraca e desesperada não passa de uma ilusão do passado, nada

mais do que medos (reais ou imaginários) que ruminam no seu subconsciente. Irá compreender que tudo o que enfrentou não está ali para lhe retirar forças, mas para lhe dar uma oportunidade de ser mais forte, mais corajosa e mais alinhada com o seu ser supremo ou verdadeiro. Irá ver que os obstáculos que enfrentou proporcionam-lhe na verdade oportunidades de os ultrapassar e de evoluir. Irá ver que, quando olha para a sua vida, o que em tempos lhe pareceu ser medo, sofrimento e desespero se transformará em esperança, coragem e amor. Ao tornar-se uma guerreira corajosa, irá dar por si cada vez mais ativa. Irá sentir-se confiante para avançar com firmeza. Não irá mais considerar-se uma mulher com defeitos e imperfeita, mas sim a mulher que verdadeiramente é — uma mulher com uma confiança e coragem sem limites.

Com isso, emerge uma nova imagem de si mesma na qual se sente tão bem em relação a si e ao que é que terá força para conquistar tudo. Na verdade, é um soldado de infantaria — e começa com a sua própria verdade: escutar os seus próprios impulsos, a sua própria sabedoria e a voz do seu ser supremo. Você é a guardiã das suas aspirações mais elevadas e procura o desígnio divino da sua própria vida sagrada. E neste alinhamento, transcende a sua antiga autoimagem e avança para a coragem, a força e a confiança.

A descoberta de que é uma guerreira vai mudar quem é agora e dar-lhe o poder e a força de tomar em mãos qualquer desafio, seja qual for o dia da semana. Mesmo no seio da sua vida quotidiana, em vez de inteligentemente camuflar a sua insegurança com um fato de executiva ou camisolas, pode embelezar-se com

DEBBIE FORD

o véu reluzente da autoconfiança e com a coroa radiante da coragem que tanto merece!

Portanto, em nome do amor, da coragem e da confiança, toca a seguir em frente!

Quantas vezes diz que não consegue, que não tem força ou que não merece tudo o que deseja?

Quantas vezes diz que sim, quando na verdade quer dizer não?

Quantas vezes deixa as decisões nas mãos dos outros para evitar conflitos?

Chegou o momento de convocar o Eu mais corajoso e confiante que reside dentro de si, para viver a vida que merece.

Neste livro pessoal e poderoso, Debbie Ford, autora bestseller de desenvolvimento pessoal, partilha consigo pormenores íntimos da vida dela, que incluíram a dependência de drogas, uma traição dolorosa, um divórcio e um diagnóstico de cancro. Ao longo da jornada para superar os seus problemas e revelar a **CORAGEM** que sempre residiu dentro dela, a autora descobriu sete princípios poderosos que agora partilha consigo.

Estes princípios irão revelar a sua própria coragem e mudar a sua vida, permitindo que confie em si mesma e se expresse sem medo.

- **Descubra como aceitar e vencer as suas falhas, dúvidas, fraquezas e medos.**
- **Aprenda a ser confiante e a sentir-se bem com a sua vida.**
- **Encontre a sua verdadeira força, explorando a parte de si que tem o poder de concretizar tudo.**

Liberte-se dos seus medos e inseguranças.
Converta-os em poder, força e confiança.



Espreite o vídeo deste livro no ecrã de um telemóvel.

nascente

o curso da sua vida

20120 editora

Autoajuda
Desenvolvimento pessoal

ISBN 978-989-668-229-3



9 789896 682293

www.nascente.pt