



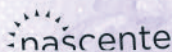
LOUISE HAY

A RAINHA DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Mais de 50 Milhões de Livros Vendidos

**PENSAMENTOS
DO CORAÇÃO**
o Dráculo

Transforme a sua vida através
das afirmações positivas


inascente

Dedicado ao seu coração

Os nossos corações são o centro do nosso poder. Aprendi que criamos facilmente e sem esforço quando deixamos que os nossos pensamentos venham do espaço amoroso do coração.

Reivindique o seu poder agora.

ÍNDICE

Introdução	13
A minha casa é um refúgio tranquilo	15
A minha vida é alegria	17
Abençoo a minha família com amor	18
Abro novas portas à vida	19
Aceito tudo o que criei para mim	21
Adoro o meu emprego	23
Adoro ser eu	25
Amo-me e aceito-me	26
Aprendo algo novo a cada dia	28
Confio no processo da vida para cuidar de mim	29
Crio novas crenças maravilhosas para mim . . .	30
Curo-me a todos os níveis	31
Deixo que a luz do meu amor brilhe	32
Deixo que todo o meu ser vibre com luz	34
Detenho-me em pensamentos positivos	36
É apenas um pensamento e um pensamento pode ser alterado	37
É seguro procurar a paz de espírito dentro de mim	39
É-me fácil fazer todo o tipo de mudanças	40

Entrego os meus problemas e durmo tranquilamente	41
Este é um dia de concretização.	43
Este mundo é o nosso Paraíso na Terra	45
Estou a dar o próximo passo para a minha cura	47
Estou aberto e recetivo	48
Estou aqui no momento certo	49
Estou disposto a aprender coisas novas.	51
Estou disposto a mudar.	52
Estou disposto a ver apenas o meu esplendor . .	54
Estou em harmonia com a Natureza	56
Estou ligado a toda a vida	58
Estou ligado a uma força superior	59
Estou no centro da paz	61
Estou no processo de me tornar o meu melhor amigo.	63
Estou no sítio certo	64
Estou numa jornada em constante mutação . . .	65
Estou sempre perfeitamente protegido	67
Estou sempre seguro	68
Existe uma solução para cada problema	69
Expresso o meu verdadeiro ser	70
Expresso-me de formas positivas	72
Fluo com a vida.	73

Mereço alegria	74
Mereço o bem na minha vida	75
Mereço ser amado	76
O meu amor é ilimitado	77
O meu rendimento aumenta constantemente	79
O perdão é uma dádiva para mim	80
Permito que os outros sejam eles mesmos	81
Sigo a minha sabedoria interior	82
Sigo o caminho da ação correta	84
Sou espírito puro	85
Sou livre de dizer não se algo não for o melhor para mim	87
Sou livre para ser eu próprio	88
Sou perfeito exatamente como sou	89
Sou recebido com alegria onde quer que esteja	91
Sou saudável e estou cheio de energia	93
Sou um íman para milagres	94
Sou um ser harmonioso	95
Sou uma pessoa amorosa e alegre	97
Sou uma pessoa que diz sim	98
Tenho sempre uma escolha.	100
Tenho um potencial ilimitado	101
Todas as minhas relações estão envoltas num círculo de amor	103

Trato-me com amor incondicional	105
Tudo do que preciso chega até mim na sequência perfeita de espaço/tempo.	106
<i>Sobre a autora.</i>	109

INTRODUÇÃO

Este livro é uma combinação de meditações, tratamentos espirituais e excertos das minhas palestras. Focam-se nos aspetos das nossas experiências do dia a dia e servem para nos guiarem e ajudarem em áreas específicas em que podemos estar a ter dificuldades.

Quando nos sentimos como vítimas temos tendência a isolar-nos. Sentimos dor e medo e estamos sempre à procura de alguém que nos salve, que faça por nós. Agora temos a oportunidade de descobrir as nossas capacidades de reagir à vida, não como vítimas mas de formas que nos dão poder. Vamos constatar que quando começamos a ligar-nos àquilo a que chamo o *Eu Interior* podemos contribuir para melhorar a qualidade das nossas vidas. É uma sensação maravilhosa saber que não temos de depender de alguém, mas que temos dentro de nós uma capacidade tremenda para fazer mudanças positivas na nossa vida. É uma sensação incrivelmente libertadora.

Algumas pessoas poderão ficar assustadas com esta nova libertação, porque se assemelha a *responsabilidade*. Mas responsabilidade significa apenas que

somos capazes de dar resposta à vida. Estamos a passar para uma nova era e uma nova ordem. Está na hora de libertarmos velhas crenças e hábitos antigos. À medida que continuarmos a aprender e a praticar novas crenças e novos métodos de comportamento, contribuiremos harmoniosamente para a nova ordem do mundo.

Seja paciente consigo mesmo. Desde que decidir fazer uma mudança até obter a sua manifestação poderá vacilar do velho para o novo. Não se zangue consigo. Quer fortalecer-se e não recriar-se. Poderá consultar este livro durante as fases em que estiver «entre» o velho e o novo. Poderá optar por usar as meditações e os tratamentos diariamente, até reforçar a confiança que tem na sua capacidade de mudar.

Este é um tempo para despertar. Saiba que está sempre seguro. De início poderá parecer que isto não é verdade, mas irá aprender que a vida estará sempre a apoiá-lo. Saiba que é possível passar da velha para a nova ordem de forma segura e pacífica.

Eu amo-o.



A MINHA CASA É UM REFÚGIO TRANQUILO

Olhe para a sua casa. É um sítio onde gosta realmente de morar? É confortável e alegre ou está atulhado, sujo e sempre desarrumado? Se não se sentir bem em relação à sua casa nunca irá apreciá-la. Ela é um reflexo de si. Em que estado se encontra ela? Vá limpar os seus armários e frigorífico. Tire todas as coisas dos armários que já não usa há algum tempo e venda-as, dê-as ou queime-as. Livre-se delas a fim de abrir espaço para o que é novo. À medida que libertar, diga: «*Estou a limpar os armários da minha mente.*» Faça o mesmo com o frigorífico. Limpe todos os alimentos e restos que já ali estão há algum tempo. As pessoas

que têm armários e frigoríficos muito desorganizados também têm mentes desordenadas. Torne a sua casa num local maravilhoso para se viver.



A MINHA VIDA É ALEGRIA

A sua mente subconsciente não distingue o verdadeiro do falso, nem o certo do errado. Nunca vai querer dizer algo como «*Oh, que parvo sou*», porque a sua mente subconsciente apanha essas coisas e depois de as dizer durante algum tempo começa a sentir-se assim. Começa a acreditar naquilo que está a dizer. Não faça troça de si, não se censure nem faça comentários depreciativos sobre a vida, porque isso não lhe vai criar boas experiências.



ABENÇOO A MINHA FAMÍLIA COM AMOR

Nem todos têm a família especial que eu tenho, nem as oportunidades adicionais para abrir o seu coração do modo como a minha família faz. Não estamos limitados pelo que os vizinhos pensam nem pelos preconceitos da sociedade. Somos muito mais do que isso. Somos uma família que vem do amor e aceitamos com orgulho cada um dos seus membros únicos. Sou especial e digno de amor. Amo e aceito cada membro da minha família maravilhosa e eles, por sua vez, amam-me e adoram-me. Estou seguro. Está tudo bem no meu mundo.



ABRO NOVAS PORTAS À VIDA

Está no corredor da vida e, atrás de si, fecharam-se muitas portas. Coisas que já não faz, diz ou pensa. Experiências que já não tem. À sua frente está um corredor contínuo de portas – cada uma abre-se para uma nova experiência. Então afasta-se do passado. À medida que avança, veja-se a abrir várias portas para experiências maravilhosas que gostaria de ter. Confie que o seu guia interior está a orientá-lo e a conduzi-lo da forma que for melhor para si e que o seu crescimento espiritual se expande continuamente. Seja qual for a porta que se abra ou que se feche está sempre seguro. É eterno. Vai continuar para sempre, de experiência em experiência. Veja-se a abrir portas

para a alegria, a paz, a cura, a prosperidade e o amor. Portas para a compreensão, a compaixão e o perdão. Para a liberdade. Para a autovalorização e a autoestima. Portas para o amor-próprio. Está tudo aqui à sua frente. Que porta vai abrir primeiro? Lembre-se de que está seguro e que é apenas uma mudança.

«Estas afirmações irão ajudá-lo a olhar para o seu interior e a vislumbrar a parte de si que é espírito puro. Luz pura. Energia pura. Visualize todas as suas limitações a desvanecerem, uma após outra, até ficar totalmente seguro, curado, inteiro. Saiba que, independentemente do que esteja a acontecer na sua vida, estará sempre seguro e completo.»

**LEIA TAMBÉM,
DA MESMA AUTORA:**

