



Sereia  
de  
Mim

*O meu caminho de volta à minha essência e o  
desabrochar do amar a mim mesma...*

*Ludmila Pinheiro*

Copyright © 2024 por Ludmila A. Pinheiro

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sob quaisquer meios existentes, sem autorização por escrito da autora.

Imagem da capa: Mariza Fonseca (@marizafonseca)

Pinheiro, Ludmila A.

Sereia de Mim: O meu caminho de volta à minha essência e o desabrochar do amar a mim mesma. 216 p. 2024.

1- Amor-próprio. 2- Autoconhecimento. 3- Espiritualidade. 4- Aspectos emocionais. 5- Autotransformação. 6- Motivação. 7 - Bem-estar.

---

Não é a intenção da autora oferecer conselhos profissionais ao leitor. As teorias e sugestões apresentadas neste livro são provenientes de experiências pessoais e não substituem orientação médica. Todos os assuntos relacionados à saúde, física ou psíquica, requerem supervisão médica. A autora se isenta de qualquer responsabilidade pelo mau uso das ideias aqui veiculadas, bem como por qualquer prejuízo ou dano supostamente causado por qualquer informação contida nesta obra.

*À minha mãe, sem a qual eu jamais teria aprendido minhas lições, alcançado a minha independência e descoberto a minha força. E ao meu filho, por me transformar completamente ao me mostrar que o que antes era prioridade, hoje já nem mais importa.*

*Amo vocês!*

# Índice



Introdução .....	8
Minha vida de lagarta .....	15
O deserto da alma .....	28
Por que sou assim? .....	38
O sofrimento leva à reflexão .....	43
Descobrimo o poder de curar a mim mesma .....	61
Fazendo comandos pela técnica do Gasparetto .....	69
Fazendo comandos pela técnica do Kryon .....	71
Fazendo comandos através de uma adaptação da técnica Thetahealing® .....	79
Calibrando o teste muscular .....	86
A lagarta entra no casulo .....	89
Exercitando o amor-próprio .....	100
O sonho perdido da alma .....	112
Nasce uma borboleta .....	126
Lidando com as emoções .....	163
Lamparina Astrológica .....	195

## ***Prefácio***



Esse livro surgiu da necessidade de compartilhar um valioso tesouro. Sinto que consegui solucionar algo que há muito tempo me prejudicava e que parecia sem solução. Fui capaz de transformar uma antiga forma de ser e de sentir a vida, a qual me trazia desafios dolorosos. Isso é algo bastante comum e acontece com quase todo mundo. A gente carrega determinados sentimentos, por longos períodos de tempo. Às vezes até nos confundimos com estes sentimentos. Achamos que somos o sentimento e que seremos assim pra sempre. Pode ser que o sentimento complicado esteja com você há muito tempo... ou pode ser que ele tenha acabado de surgir. Mas sempre fica a pergunta: será que vou ficar sentindo isso pra sempre? Como fazer para sair deste lugar?

E foi isso que eu consegui solucionar! Pois fui capaz de, finalmente, sair deste lugar. Isso é algo incrivelmente libertador de se viver... é algo que leva à cura e à autotransformação.

Eu acredito que quando encontramos um modo de resolver um problema, devemos compartilhá-lo. Quando compartilhamos nossos processos, podemos aprender uns com os outros. E é tão

lindo quando percebemos que algo que fazemos pode alcançar mais pessoas... A sensação de compartilhar é realmente indescritível.

Assim, o principal objetivo deste livro é mostrar formas de como lidar com emoções difíceis, a fim de realmente poder curá-las. Vamos falar de cura da alma e autotransformação. Vamos falar de autoconhecimento e de reconexão consigo mesmo. Vamos falar de autoestima e amor-próprio, que são as chaves para a reconexão interior. A ideia aqui não é simplesmente falar sobre isso, mas sim sentir o que isso de fato representa. É uma mudança completa no ser. Considero interessante apresentar estes temas a partir da minha descoberta pessoal desses sentimentos, a partir do momento exato em que eles desabrocharam em mim. Para isso vou fazer uma viagem por toda a minha jornada até chegar nesse momento e continuarei com os incríveis insights e transformações que tive depois disso. Esse caminho passa pelo autoconhecimento, pela cura das feridas emocionais, pela dissolução das ilusões e pela descoberta dos nossos dons e poderes natos. Trata-se de um relato das minhas experiências pessoais e da minha visão particular de mundo. É um compartilhar de ideias, sentires e transformações.

Lembre-se que o caminho de cada um é algo totalmente individual. A minha história não é regra pra ninguém. Entenda o meu caminho apenas como um exemplo. A minha narrativa mostra um caminho de reconexão interior. Mostra o meu caminho de autoconhecimento. E através dele, sinto que posso contribuir para elucidar questões de outras pessoas. Por isso, leve em consideração apenas aquilo que fizer sentido pra você. O que faz sentido pra você é o que ressoa com o seu coração. E o seu coração é o seu guia.

Neste livro conto descobertas que foram muito especiais pra mim. Foi um insight atrás do outro. O que me trouxe uma completa mudança de ser. Eu tenho vivido um período de profundas transformações que me trouxeram uma imensa alegria e sentimento de presença no agora. Por isso a necessidade de compartilhar. Sinto uma vontade enorme de mostrar o que descobri. E de trazer mais pessoas para este lugar que cheguei. É tão bom estar aqui. Tem sido uma incrível jornada. Vem comigo!

Ao final, vou te ensinar a ler e entender o seu Mapa Astral, para que você possa elucidar quais são as suas questões particulares e qual é o seu caminho de cura, aprendizado e realização pessoal.

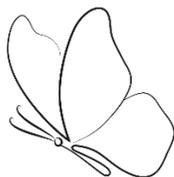
Espero que tenham o mesmo prazer em ler este livro quanto eu tive em escrevê-lo. E espero contribuir para que encontrem seus próprios caminhos.

Informo que todos os personagens do livro são reais, porém, os nomes são fictícios.

Por fim, gostaria de dizer que, mais do que lida, cada palavra de um livro precisa ser sentida, para que o leitor possa realmente entender a mensagem. Então, se puder, tome um tempo pra si antes de ler e relaxe... Procure um local tranquilo e faça algumas respirações profundas... Livre-se da pressa e leia com o seu coração... Dê um intervalo para assimilar e refletir sobre o que leu. Respire entre um capítulo e outro. Faça suas anotações. E aproveite!

## Capítulo um

# INTRODUÇÃO



Desde que nasci até por volta dos meus 30 anos eu vivi a minha vida de maneira inconsciente. E quando digo inconsciente, quero dizer que eu levava a minha vida do dia-a-dia da forma que fui ensinada a fazer, da forma que todo mundo faz, sem me questionar porque vivo assim, sem me questionar de onde vim e para onde vou. Eu simplesmente nunca tinha parado pra pensar nisso. E agora, olhando de fora, percebo que era como se eu estivesse no piloto automático. Eu apenas ia. E isso pode durar a vida toda... a gente pode nunca tomar consciência disso. E aí a gente fica sendo levado ao sabor das correntes, apenas reagindo ao que aparece.

Fazendo uma analogia com o mar e com os organismos marinhos, quando estamos inconscientes ou no estado chamado de “dormindo”, somos o plâncton, que são os organismos que não têm capacidade significativa de natação, eles vão pra onde as correntes levam.

E sabem qual é o problema em ser plâncton? É que, provavelmente a gente vai pra um lugar que a gente não iria, se pudesse escolher. Se pudéssemos ver de fora, sob uma perspectiva mais ampla, a gente não faria as escolhas que fazemos. Não viveríamos

da forma que vivemos. Mas, como a gente não sabe o que está acontecendo, a gente vive apenas reagindo ao que aparece. E o fato é que as nossas reações às situações da vida estão, em grande parte, condicionadas por padrões distorcidos de comportamento. Muitas das nossas reações ocorrem baseadas em traumas, mágoas e feridas emocionais que nem mesmo temos consciência. E isso traz limitações pra nossa vida, nos afastando de quem de fato somos, nos distanciando do potencial que temos para manifestar. Isso traz sofrimento e desconexão com a nossa essência divina.

Essa experiência que estamos vivendo no planeta Terra é uma experiência dual. Todos temos luz e sombra. E ambas são importantes. São duas polaridades de uma mesma energia e servem para nos fazer conhecer profundamente cada energia. O problema é que fomos ensinados a negar tudo o que é sombra. Toda vez que sentimos medo, tristeza ou raiva, por exemplo, tendemos a esconder isso, a não olhar para isso e jogar para debaixo do tapete. Porém, esses sentimentos continuam ali... eles são partes nossas que simplesmente rejeitamos. E tudo o que estas partes precisam é de atenção, pois elas trazem aprendizados. Mas como elas não têm atenção, elas provocam reações infantis e todo tipo de atitudes que só trarão bloqueios para a nossa vida. E o que acontece é que a vida vai trazer as situações que a gente precisa para aprender as nossas lições. Essas situações irão se repetir, de maneira cada vez mais intensa e dolorosa, até que possamos acordar e perceber o que está acontecendo. Até que possamos aprender aquela lição e, finalmente, passar para a próxima.

E como é que a gente aprende as nossas lições?

Sabe aqueles momentos em que finalmente a fichinha cai? Aqueles momentos de insight, quando percebemos algo que até então não tínhamos a menor consciência? É isso! Esse é o

momento em que começamos a despertar. É quando saímos do estado do sono profundo e de repente abrimos os olhos. A gente passa a ver! E esse momento é muito incrível. É profundamente transformador.

O fato é que toda emoção negativa que sentimos é fruto de algo que não compreendemos. Ou seja, a emoção negativa é uma explosão de energia, originada de coisas mal compreendidas. E essa energia fica armazenada em algum lugar do nosso corpo físico. Acontece assim: a gente vive uma situação que não conseguimos compreender bem. Essa situação fica mal resolvida dentro da gente e isso gera uma explosão de energia caótica. A energia caótica é justamente a emoção, que pode ser tristeza, angústia, medo, raiva, etc. E aí, a emoção se acumula e fica presa em determinado local no nosso corpo. Porém, como se trata de uma energia caótica e desalinhada, ela gera um mal-estar, que pode ser percebido como um incômodo no estômago... ou um nó na garganta... ou uma pressão nos ombros... etc.

E a gente pode passar a vida toda acumulando e guardando emoções negativas em nós. A gente vai ficando cada vez mais pesado, machucado, rígido, desalinhado. Mas a gente nem percebe... Vamos nos acostumando e achando normal viver assim. É só quando o peso sai que a gente percebe que tinha algo de errado e que a vida não era para ser vivida assim. A vida pode ser muito melhor... mais leve, fluida, prazerosa e cheia de vitalidade e energia.

Só que, para curar as emoções, o que precisamos é de compreensão. Precisaremos entender aquilo que ficou mal compreendido. E é sobre isso o despertar.

Cada vez que despertamos para algo, quer dizer que finalmente conseguimos entender algo que até então não

entendíamos. Estávamos dormindo para aquela informação. Era como se ela não existisse para nós. E aí, de repente, surge um clarão de consciência. A fichinha cai e tudo faz sentido!

Nesse momento, a energia caótica que estava acumulada consegue se movimentar e sair. Limpamos aquela emoção! Estamos livres dela! É assim que a cura e a transformação acontecem.

Deste modo, a primeira coisa que precisamos enxergar é o valor dos sentimentos negativos. Precisamos despertar para isso! Todos nós fomos ensinados a rejeitar os sentimentos negativos. Aprendemos que é feio sentir tristeza, medo, raiva... E, por isso, fugimos destes sentimentos. Fazemos de tudo para não entrar em contato com eles. Nos anestesiávamos... e os empurrávamos para debaixo do tapete.

Só que, como disse, estes sentimentos são profundamente valiosos. Eles são uma parte da gente. E uma parte importante, inclusive. Pois, eles nos levam à reflexão. E é a reflexão que leva à cura e transformação.

Assim, precisamos nos comprometer com o nosso processo de acolher todas as nossas partes e buscar compreendê-las. Quando fazemos isso, o processo de despertar se inicia. E ele vem como uma cascata. A gente passa a enxergar uma coisa atrás da outra. A gente passa a compreender o mundo, a vida, as pessoas, tudo sob um novo ponto de vista. A gente sai da superfície e alcança níveis cada vez mais profundos de compreensão. A gente vê que tudo o que a gente dava valor, na verdade não tem tanta importância. A gente passa a valorizar o que realmente importa. Esse é o despertar da consciência. Esse é o momento em que começamos a sair da matrix.

Mas, o que seria a matrix e o despertar da consciência?

De acordo com Helio Couto<sup>1</sup>, a matrix é uma construção mental que engloba tudo que se acredita que é a verdade, as crenças, os preconceitos, os tabus, os dogmas religiosos, a visão romântica da vida, as ilusões, o não querer ver a verdade, o não compreender, o não aceitar, o não agir, a visão superficial de tudo, etc. A matrix é o grande sistema em que vivemos. Ela é atraente. Não é à toa que permanece intocada há milhares de anos. Pois a grande maioria prefere permanecer na ilusão.

O despertar da consciência é quando percebemos que estamos vivendo dentro dessa ilusão, que é a matrix. É quando descobrimos que não somos somente esse corpo físico e essa consciência mental. Nos damos conta que somos muito mais do que isso e passamos a buscar algo em nós além da realidade cotidiana. Para mim, o despertar foi algo tão surpreendente e maravilhoso que entrei imediatamente em um processo profundo de autoconhecimento.

Eu acredito que grande parte das pessoas creem em vida após a morte. Algo como algum lugar que iremos depois de morrer. E aí é comum a gente imaginar que quando chegarmos lá vamos ter uma visão mais ampla da vida. Vamos fazer uma análise sobre o que vivemos e, quando reencontrarmos parceiros de jornada por lá, vamos dar tapinhas nas costas, vamos trocar aquele olhar de cumplicidade e pensar: “Caramba, que jornada louca que vivemos! Que aventura! Pô, foi mal por ter feito aquilo, cara! Eu não tinha a menor noção do que estava fazendo!” Esse tipo de coisa... E nesse momento vamos ver que aquilo tudo que fizemos uns com os outros não tem tanta importância... não era tão grave

---

<sup>1</sup> Helio Couto é um professor espiritualista, autor de diversos livros e cursos, disponíveis em: [www.heliocouto.com](http://www.heliocouto.com).

assim. E vamos perceber quanta coisa aprendemos. E vamos nos saudar e nos abraçar.

Mas sabe qual é a grande novidade aqui? É que a gente não precisa morrer pra passar por essa experiência! O planeta Terra está passando por um momento evolutivo muito especial, chamado de transição planetária. E junto com ele, nós também estamos vivendo essa transição. Estamos saindo do estado de consciência de 3ª dimensão para a 5ª dimensão. Isso significa que estamos acordando aqui mesmo. Estamos nos tornando despertos nesta vida. Isso aconteceu comigo e tem acontecido com um número cada vez maior de pessoas. E é muito incrível quando a gente encontra um olhar de cumplicidade que nos diz aquele “Caramba, que jornada louca... quantos aprendizados... etc.”. Aquele olhar de quem já saiu da superfície e não dá mais valor para pequenas coisas, como picuinhas infantis e orgulhos do ego. Aquele olhar de quem já viveu o seu deserto da alma e aprendeu a se perdoar e perdoar o próximo... aprendeu a se amar e amar o próximo.

Mas como ocorre esse despertar de consciência? Como é que a fichinha de repente cai? Bom, isso é um processo natural e não temos como controlar quando nós ou as pessoas a nossa volta irão finalmente perceber as coisas sob um ponto de vista mais amplo. Porém, na grande maioria das vezes, o despertar vem em momentos de grande sofrimento. Em momentos de grande desconexão com a nossa essência divina, com quem realmente somos. E comigo foi exatamente assim.

Por isso, volto a dizer: não fuja dos sentimentos difíceis. E também não tente anestesiar os sentimentos difíceis das outras pessoas. Pois são eles que levam à reflexão. Podemos nos ajudar falando sobre estes sentimentos... tentando entendê-los. Mas jamais fugindo deles.

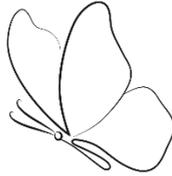
Assim, este livro é um relato do meu processo particular de despertar e compreender as minhas questões mal compreendidas. A ideia é trazer um exemplo prático e real para que possam buscar semelhanças e reconhecer os seus próprios processos pessoais. Neste relato eu conto a minha jornada para deixar de ser plâncton e me tornar nécton, que são os organismos que têm a capacidade de natação nos oceanos. A partir deste ponto eu deixo de ser levada ao sabor das correntes e passo a escolher ativamente e conscientemente para onde eu vou e com quem eu vou. É como disse Carl Jung “Até você se tornar consciente, o inconsciente irá dirigir sua vida e você irá chama-lo de destino”.

E pra falar sobre a minha jornada, eu irei contar como está acontecendo o meu processo de autoconhecimento. Eu irei contar as experiências que vivi e os insights que fui recebendo ao longo do caminho. Eu vou descrever o período de deserto da alma, de depuração e catarse, que é quando passamos por uma profunda limpeza de tudo aquilo que não nos serve mais. E, finalmente, vou explicar como foi a minha jornada para reestabelecer a minha conexão com a minha alma, com o meu espírito, com o amor de Deus e com o amor por mim.

A ideia em compartilhar coisas tão íntimas é contribuir para que nós, seres humanos, nos tornemos mais próximos, e possamos avançar juntos nesse caminho do autoconhecimento e do amadurecimento espiritual.

## Capítulo Dois

### MINHA VIDA DE LAGARTA



Cada um de nós tem determinadas questões mal resolvidas, aguardando acolhimento, compreensão e cura. E essas questões vão aparecer pra gente. Elas vão incomodar, pedindo atenção.

Isso quer dizer que só nós mesmos podemos saber que questões são essas... pois só a gente sabe qual é o calo que nos aperta.

De todo modo, uma maneira de trazer mais clareza sobre isso é através da astrologia. No capítulo final deste livro vamos falar mais sobre astrologia. Mas, já posso adiantar que as nossas questões estarão associadas a uma das 12 áreas da nossa vida, representadas no Mapa Astral através de 12 casas astrológicas.

A Figura 1 apresenta quais são as 12 áreas da nossa vida, de acordo com a astrologia. Para mim, é na Casa 8 que tudo se concentra, pois a grande questão da minha vida, a qual me fez viver os sentimentos mais dolorosos e mal compreendidos, foi o relacionamento amoroso. O amor romântico... o me apaixonar... o amar e ser amada... o me fundir com o outro... foi aí que me perdi. Por isso, preciso começar a minha história por aqui... falando de relacionamentos. Pois, foi o estado de sofrimento que cheguei nesta

área da minha vida, que me fez iniciar uma busca por compreender o que se passava comigo.

Mas, se pra você o tema relacionamento amoroso não for um problema, pode ser que a sua questão esteja relacionada a uma outra casa astrológica. Porém, a maneira de trabalhar as emoções será a mesma, para qualquer área da vida. De modo que, ao conhecer um exemplo de cura e libertação dentro da Casa 8, poderá entender como agir também nas demais casas do Mapa Astral.

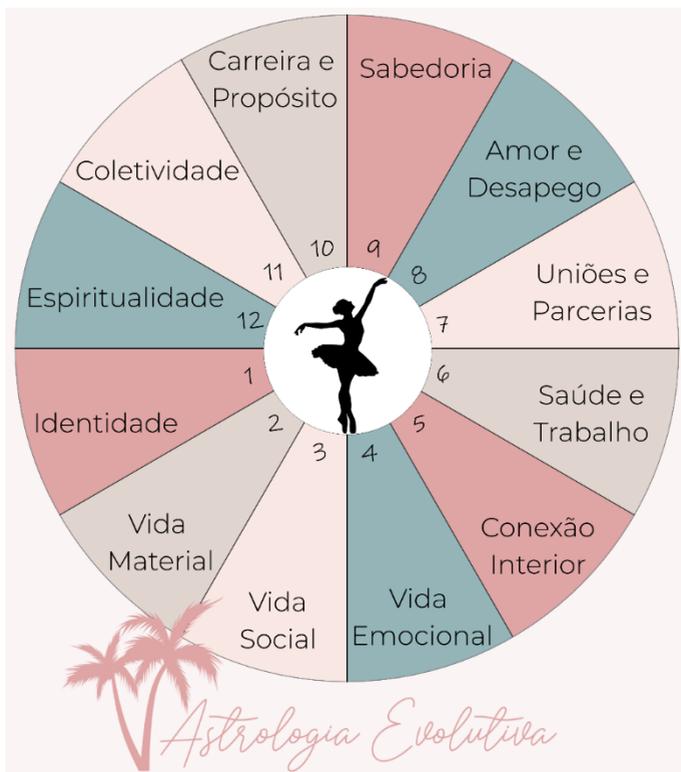


Figura 1: As 12 casas astrológicas do Mapa Astral e suas respectivas áreas da vida.



Duas coisas eu já havia percebido em mim sobre meus relacionamentos e sobre a minha forma de me relacionar. A primeira era que quando alguém se encantava por mim e gostava de mim realmente eu sempre me apavorava e tinha vontade de fugir... de sair correndo. E, por outro lado, eu sempre gostava das pessoas que não eram capazes de enxergar a minha luz, o meu valor... e aí ficava naquele sofrimento e gasto de energia, tentando provar para a pessoa como eu era legal. Mas a vida é realmente muito mágica... vai sempre trazendo as experiências que a gente precisa para aprender as nossas lições.

Na adolescência passei por um período de jogo de gato e rato, ora sendo rato, ora sendo gato. Vivendo paixonites e sofrimentos. Uma vez estava conversando com um grande amigo do meu pai e ele me disse uma frase que nunca vou esquecer. Ele disse que eu dava pérola aos porcos, no sentido de que eu me relacionava com pessoas que não tinham condições de reconhecer o meu valor, assim como os porcos não podem perceber a beleza das pérolas. Eu sempre tive esse pensamento em mente, eu sempre observei isso em mim, mas nunca consegui deixar de ser assim.

Até que um dia eu conheci uma das pessoas mais especiais que já vi neste mundo. Eu estava na praia com um grupo de amigos, quando Peter chegou. Aí pensei: De onde ele surgiu? Como nunca o vi antes? Tão lindo... Lembro dos cabelos cacheados e da energia boa demais. Suave... Tinha um brilho no ar. Achei ele bem interessante... rs. Mas, naquele momento, eu estava apaixonada por outra pessoa. Gostava de um cara super gente boa, super sincero e verdadeiro, mas solteiro convicto e a fim de curtir a

solteirice. Eu nunca tinha namorado na vida. Tinha apenas vivido romances curtos. Eu me apaixonava, mas nunca era correspondida da maneira que eu gostaria. Sofriiii... mas tudo dentro de uma normalidade adolescente...

Mas com Peter foi diferente. Foi a primeira vez que alguém realmente gostou de mim e lutou por mim. A gente ficou pela primeira vez em uma festa, uns dois meses depois de nos conhecermos. E foi tão legal... Eu sonhava em ter um namorado, em viver um amor de verdade, mas confesso que com a possibilidade real de namorar, fiquei um pouco assustada. Começamos a sair juntos, mas em meio a isso eu ficava cheia de dúvidas. Ficava me questionando: “Será que eu gosto dele realmente?”, “Acho que não quero mais vê-lo”. Aí falava pra ele que não queria mais... e era bem sofrido passar por esses momentos. Mas depois a gente acabava ficando de novo. Até que, finalmente, consegui me entregar. Consegui desfazer minhas defesas e pude viver um amor tão lindo. Peter era apaixonante. Imaginem um coração puro... uma maturidade espiritual... Além de lindo, apaixonado por esportes na natureza, super vida saudável e terminando a faculdade de medicina. Ele era tipo assim, o sonho de qualquer garota. Além de ser o sonho dos nossos pais também... rs.

Foi Peter quem me ensinou o que é se relacionar verdadeiramente com alguém. Me ensinou sobre cumplicidade, parceria real, me ensinou sobre viver a vida juntos, da maneira mais doce do mundo. Aprendi tanto com ele. Sabe aquelas pessoas que realmente agregam e passamos a realizar coisas na vida? Escrevemos projetos juntos. Construimos o maior circuito de arborismo no Pará, daquela época. Com ele aprendi a praticar esporte... isso é algo que hoje faz parte de mim. Nunca mais parei. Ele me ensinou a correr... algo que parecia impossível, inicialmente. Mas depois

estávamos juntos correndo pela cidade e participando de competições. Treinávamos natação, corrida, *bike*, canoagem, corrida de aventura. Era bom demais. E a gente ainda fazia as maiores festas de Belém... Começamos a produzir festas junto com minha família. Eram festas de música eletrônica, pra cerca de 2.000 pessoas. E em meio a tudo isso a gente era um casal lindo. Daqueles que as pessoas admiram e vêm falar isso pra gente. E quando falo isso é porque a gente tinha uma coisa que só depois descobri que é muito rara. Era um amor de verdade mesmo, sabe... um cuidado um com o outro. Um respeito. Confiávamos totalmente um no outro. E sabe porque a gente confiava? Porque a gente não sabia que existia a desconfiança. Por isso falo que era um amor puro. E isso é tão verdade, que até as pessoas de fora sabiam que não existia traição entre a gente... bastava olhar pra perceber isso. E o melhor de tudo era que a gente podia ser a gente mesmo. Não me lembro de um tentar mudar o jeito do outro por ciúmes. Eu lembro que eu era chata as vezes... tinha minhas crises de mau-humor... principalmente com calor. E lembro que ele me falava que eu não era nada de chata... Ele falava assim: "Você não sabe o que é ser chata. Você é linda". E ele me entendia tanto... até muito mais do que eu mesma. Ele tinha uma visão mais ampla da vida. Não dava importância para coisas pequenas. A gente tinha por volta dos 20 anos e até hoje eu fico impressionada com a maturidade que ele tinha. Fico impressionada com tamanha sensibilidade, amor e entrega que uma pessoa é capaz de ter.

Porém, o meu caminho estava só começando e muita coisa eu ainda tinha para aprender. Eu precisava seguir o meu caminho para aprender as minhas lições. Algo em mim ainda precisava buscar por pessoas que não pudessem me valorizar. E, aos poucos eu fui sentindo necessidade de voar... E falei sobre isso pra ele. O mais

incrível era que ele entendeu exatamente o que se passava comigo. Ele via a minha imaturidade e sabia que eu iria sofrer pelo caminho. Ele sabia que o que eu buscava era algo que não valia a pena... e só me faria sofrer. Eu buscava dar pérola aos porcos novamente. E ele sofreu tanto por isso. Deve ser muito difícil você ter uma clareza de tudo que está acontecendo e você querer explicar isso pra pessoa que você ama, na esperança que ela entenda e não precise passar por todo o sofrimento para aprender. Mas, não tem outro jeito de aprender. Eu tive que seguir e aprender com meus próprios erros. E só agora, 16 anos depois, eu entendo exatamente tudo o que ele me falava. Eu entendo tudo o que ele entendia.

Peter foi uma grande luz em minha vida. Hoje vejo que ele veio como um anjo, que me mostrou que existe amor verdadeiro no mundo. Me mostrou que existe lealdade, união da mais alta sintonia. E isso foi muito importante, pra eu nunca perder a esperança neste mundo. E, mais ainda, isso seguiu comigo. Essa capacidade de amar e se entregar e acreditar... Eu nunca perdi! Isso faz parte de mim! Eu só tenho a agradecer por você ter feito parte da minha vida, pois acredito que é graças a você que eu consigo seguir sem traumas... sabendo que o amor realmente existe.



Tempos depois, quando eu tinha 24 anos e morava no Rio de Janeiro, conheci Benjamin. Foi uma conexão imediata. Sabe quando fica aquele climinha no ar? Aquele quando você sente uma conexão com uma pessoa, quando você quer ficar perto de uma pessoa... mesmo que você tenha acabado de conhecer a pessoa, algo te liga a ela. É uma sensação muito leve... muito sutil. Hoje eu

já consigo reconhecer essa energia. A gente sente isso quando já conhece a pessoa. Já conhece há muito tempo. Com certeza foram muitas vidas vividas antes dessa. Mas naquele dia eu não sabia disso. Nem percebia claramente aquela sensação. Tínhamos amigos em comum e nos conhecemos em uma festa. Depois a gente se encontrou em outros eventos. Até que finalmente ficamos. Acho que uns 4 meses depois a gente já estava morando juntos! Foram mais de 4 anos de relacionamento. A gente era aquele casal completamente apaixonado. Loucos um pelo outro. A gente fazia tantos planos... a gente já queria casar no próximo ano. Porém, com o tempo, aconteceu uma coisa comigo. Cada vez mais eu me voltava mais pra dentro, ligada apenas ao nosso relacionamento e à nossa vida juntos. Com o tempo, eu já não tinha mais uma vida minha. Eu só tinha uma vida nossa. E de algum modo eu fui perdendo a minha força. Sabe quando você faz tudo junto? É como se a gente fosse ficando dependente um do outro... sei lá. Não sei se isso aconteceu com ele também... Eu acho que não. Acho que Benjamin conseguiu, em determinado ponto, se dedicar às coisas dele. Ele começou a trabalhar com o que ele ama... Ele entrou em um processo criativo muito intenso. E a gente acabou se desconectando. Passamos por situações difíceis por conta dessa desconexão, o que levou ao fim do relacionamento.

A partir dali começou uma fase completamente diferente na minha vida. Vivi a dor mais profunda que imagino um ser humano ser capaz de viver. Eu não conseguia mais comer... Eu não queria mais acordar de manhã... E quando levantava, era com muita dor de barriga e diarreia. Tudo de fundo emocional. Eu estava tipo, com medo de viver. Parecia que o mundo tinha acabado... Eu só queria chorar e sumir. Aí eu fui pela primeira vez na psicóloga. Gente, eu tinha um preconceito disso... Mas vou te dizer uma

coisa, foi tão bom! Aos poucos as coisas foram ficando mais claras. E assim segui o meu caminho. Mas sabe qual é a verdade mesmo? Eu estava com um vazio muito grande... e só hoje compreendo. E por causa desse vazio, eu precisava encontrar alguém logo. Eu estava em busca de outra pessoa. E aí é o grande problema. Quem procura acha, não é mesmo?

O ponto aqui é: se eu estou com um vazio muito grande, isso mostra um desequilíbrio. Uma ausência de mim mesma. Uma desconexão com a minha alma. E nesse estado eu não tenho como encontrar um relacionamento saudável. Tudo o que eu quero é me agarrar a alguém que possa me livrar deste buraco. Eu preciso preenchê-lo de qualquer maneira... sem muito discernimento.

Agora me diz uma coisa, por que que eu me anulei nesse relacionamento? Porque deixei minha vida de lado? Acho que esse movimento começou com pequenas coisas, como quando eu compartilhava com Benjamin acontecimentos do meu dia-a-dia e ele, do jeito mais doce, demonstrava ciúmes. Lembro do dia que contei que estava na calçada, próximo a um ponto de ônibus e um cara passou em um carro e buzinou pra mim. Ele parou o carro do meu lado e buzinou. Eu me assustei, mas quando olhei, era um homem bem bonito. E me deu um sorriso com uma energia tão gostosa, que me surpreendeu. Aí Benjamin perguntou: E o que você fez? Aí eu disse: Eu comecei a rir... hahaha... E o trânsito seguiu e ele foi embora. Então Benjamin falou de um jeito todo apaixonado que não era pra eu rir. Que eu tinha que ficar séria. E a verdade é que eu gostei do ciúme dele. Achei aquilo bonitinho... E aos poucos eu fui ficando menos espontânea com as pessoas. Lembro quando um grande amigo meu foi pro Rio. Cara, a gente é super amigo até hoje... Mas ele tinha sido um dos meus amores da adolescência e Benjamin tinha ciúmes dele. Então eu não pude ir vê-lo, pois

Benjamin estaria trabalhando e sozinha não seria legal que eu fosse. E eu queria tanto encontrar com ele e todos os nossos amigos que iriam vê-lo. E aí foi acontecendo esse tipo de coisa... e eu fui me apagando. Eu realmente deixei de ser espontânea, com os homens, principalmente. Eu deixei de fazer coisas sem o Benjamin e ele também deixou de fazer coisas sem mim. Acho que foi isso. E, certamente esse é um movimento que acontece para os dois lados. A gente vai meio que proibindo a pessoa a fazer determinadas coisas que podem nos deixar inseguros... Olha que loucura, né. E sabe o que a gente consegue com isso? Justamente o que a gente queria evitar... o fim do relacionamento. A gente mesmo passa a se desinteressar da pessoa. Pois a pessoa passa a não ser mais ela mesma. Acho que esse foi o início da minha desconexão com a minha alma. E o pior de tudo é quando a gente se desconecta da nossa alma pra construir uma grande ilusão e depois aquilo tudo se desfaz... O que sobra? Um imenso vazio. Eu acabei de descobrir como começou esse vazio que eu senti no fim do meu relacionamento com Benjamin. Eu acabei de me lembrar como era... pois eu não lembrava de nada disso. Eu acabei de voltar naquele tempo e de me ver e sentir como foi esse processo de ir parando de falar com os meus amigos de um jeito natural. Eu estava deixando de ser eu mesma! Deixando de expressar a minha alma. Eu estava me desconectando de mim e me substituindo pelo relacionamento. O relacionamento passou a ser o centro da minha vida. Esse foi o início do meu desequilíbrio. Quando digo desequilíbrio, é porque o meu eixo de equilíbrio deixou de estar dentro de mim e passou a estar fora. E agora eu estou vivendo um processo para recuperar a conexão comigo mesma. Por isso é tão importante descobrir aonde eu me perdi. Aonde eu me deixei. Eu preciso voltar lá e me pegar de volta. Pegar de volta a minha alma, que ficou abandonada em algum lugar.

Neste exato momento eu estou lembrando como eu era. Eu tinha um jeito de ser muito espontâneo e ingênuo. Eu não tinha ciúmes ou inseguranças, simplesmente porque eu nem imaginava qualquer coisa que pudesse ter uma segunda intenção. Os meus pensamentos eram muito puros... E o carinho com que eu tratava a todos era puro também. Que bom lembrar disso... Agora consigo perceber uma característica muito forte minha: eu sempre fui muito carinhosa com as pessoas. Mas isso traz uma questão que pode ser delicada nos relacionamentos. Algumas pessoas confundem o meu carinho e chegam a pensar que eu posso ter um interesse mais romântico. Só que isso não existe, em momento algum. Se tem algo que eu sei de mim hoje é que minha alma é monogâmica. Essa é a minha natureza. E, ao mesmo tempo, eu sou carinhosa com as pessoas. Tendo consciência disso, eu consigo lutar para continuar a ser quem sou. Eu consigo bater o pé quando tentarem me modificar, a fim de manter a minha liberdade de ser quem sou. Por isso o autoconhecimento é tão importante, pois ao entrar em um relacionamento e deixar que o outro passe a habitar o meu mundo, eu preciso saber sinalizar para ele onde existe fragilidade, onde não é permitido avançar e onde ele pode se aventurar com segurança.

Bom, a seguir vou contar o que aconteceu comigo por causa desse buraco que estava em mim.



Eu passei um ano solteira. Aos poucos eu fui recuperando a minha força novamente... a minha independência. Foi o período em que eu mais surfei na vida. Sempre amei surfar e isso era uma

coisa que eu e Benjamin fazíamos juntos, com frequência. Mas lembram quando disse que fui me tornando uma pessoa frágil dentro daquele relacionamento? Um bom exemplo disso era o surf. Eu me sentia fraca no mar, tinha medo das ondas maiores e queria ficar perto dele. Depois que nos separamos, eu voltei a me sentir forte dentro d'água. Era independente, surfava muito sozinha e em mares bem grandes. Hoje posso dizer que esse ano foi uma época muito gostosa da minha vida. Eu e minha irmã morávamos sozinhas, em um apartamento muito legal. Amava o meu trabalho, pois era um ambiente com amigos incríveis... Trabalhar com eles era uma diversão só. A gente trabalhava junto, surfava junto, saía junto, era muito bacana... Mas sabe uma coisa bem interessante? Eu achava que estava bem, que já tinha superado aquela dor vivida. Mas a verdade é que ela ainda estava aqui dentro, escondida em algum lugar.

Ao final desse ano, eu encontrei um novo amor. Foi num momento em que eu estava tão feliz. Tinha ido passar o natal e o réveillon em uma praia, acampando com alguns amigos. Chegando lá conheci Eric. E sabe aquele clininha que eu falei antes? Senti aquele clininha com Eric também. Uma energia no ar... um interesse mútuo. No dia seguinte a gente já estava junto... e não nos desgradamos mais.

Em um primeiro momento achei que estava vivendo um sonho. Sentia-me profundamente agradecida por estar vivendo um momento tão mágico. Porém, este foi o início de um relacionamento extremamente complicado e turbulento. Hoje consigo ver que houveram diversos sinais, desde o início. Mas eu estava cega demais para poder enxergar.

Este relacionamento foi o momento mais difícil que já vivi na vida. Durou 2 anos e meio. Foi um período cheio de altos e

baixos... uma verdadeira gangorra emocional. Quando digo que vivi momentos difíceis, me refiro a fatos e acontecimentos que realmente me machucavam, me feriam profundamente, deixavam marcas na minha alma. As nossas brigas se tornavam ferozes, me deixavam completamente abalada. Me sentia péssima... era uma sensação realmente muito ruim, que pedia a Deus para, por favor, não a viver novamente. Porém, sempre voltava a acontecer. Agora me diz uma coisa, por que eu fiquei ali tanto tempo? Por que não fui embora antes?

Eu fiquei tanto tempo porque, como disse, era uma gangorra. Tinha altos e baixos. E, nos momentos altos, a sensação era oposta. Me sentia completamente plena, feliz, tranquila, realizada. Tinha uma relação gostosa no dia a dia. E ficava inebriada na ilusão de que essa era a realidade. Nesses momentos sentia que eu e Eric éramos parceiros, amigos, namorados apaixonados e que a vida era uma delícia.

Eu acho que o mais importante quando estamos vivendo uma relação como essa é perceber que, por mais maravilhoso que seja, os períodos de horror sempre se repetirão. É só quando a gente enxerga isso e vê que aquela briga não será a última, que começamos a reunir forças para sair daquela situação.

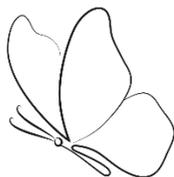
E o motivo de eu ter ficado neste relacionamento tanto tempo foi o enorme buraco emocional que eu sentia. Esse buraco foi construído lá atrás, na minha forma de me relacionar com Benjamin. Essa desconexão com a minha alma, a falta de amor-próprio, a enorme carência que eu sentia, a necessidade de ser amada... São todas questões que me levaram a um estado de cegueira. Quando eu conheci Eric, eu estava extremamente carente. Eu tinha um enorme vazio aqui dentro. E, nesse modo que eu estava, era como se, inconscientemente, eu sentisse: “Eu aceito

qualquer coisa, mas por favor, me ama”, “Eu não quero acreditar no que está diante dos meus olhos”, “Eu me apego a pequenos detalhes que justifiquem o que eu quero que seja verdade”. “Eu aceito que ele me trate de qualquer jeito e fico buscando justificativas para explicar e aceitar porque ele fez determinada coisa”.

Considero importante destacar que não existem culpados e não existem vítimas em uma relação como essa. Sob o meu ponto de vista, existem duas pessoas feridas. Ambos tínhamos feridas emocionais profundas. Eram feridas diferentes, que nos fizeram assumir papéis diferentes dentro da relação. Mas ambos não tínhamos a menor consciência disso. Somente a busca por ajuda e o autoconhecimento podem nos levar a uma visão mais ampla e conscientização sobre o que vivemos. E foi isso que aconteceu... Foi em meio a toda essa dor que eu fui compreendendo cada vez mais os meus processos. Os próximos capítulos deixarão toda essa situação muito mais clara.

## Capítulo Três

### O DESERTO DA ALMA



Eu vivi três relacionamentos amorosos. No primeiro nós fomos namorados e cada um morava na sua casa. Nos dois últimos, nós moramos juntos e dividimos a vida do dia-a-dia. Em todos vivi momentos de muito amor, de muita cumplicidade... Foi tão bom que eu logo percebi que sempre quero ser casada. A vida a dois é muito gostosa. Mas hoje, fazendo uma retrospectiva, consigo perceber o seguinte: Nestes dois últimos relacionamentos (o 2º e o 3º), em níveis completamente diferentes, pois no segundo isso foi leve, mas no terceiro isso foi bem intenso, existia uma certa carência, uma dependência emocional, uma necessidade do outro pra se sentir feliz. Isso em um nível leve leva a um relacionamento em que os dois estão sempre naquele grude e chega a confundir com amor intenso mesmo... Mas, na real, é quando estamos mais frágeis e inseguros. Porém, muito pior é a dependência emocional em um nível *hard*... nesse caso o relacionamento passa para um estágio doentio... Os dois perdem a paz e adoecem realmente.

E foi perto do fim do meu terceiro relacionamento, eu já estava completamente fraca, sem energia mesmo... era como se o

meu Eu tivesse sido drenado... Foi aí que eu vivi o meu despertar de consciência. Mas eu não sabia disso naquele momento.

Foi durante a fase de maior sofrimento da minha vida. Chegou até mim um vídeo do Luiz Gasparetto<sup>2</sup> ensinando a liberar traumas através do nosso bicho de poder. Lembro como fiquei feliz ao ouvir cada palavra. Aquilo fazia tanto sentido pra mim. Eu pensava: “Nossa, é isso mesmo! Que incrível!” E naquele momento, apenas ouvindo a palestra dele, eu consegui limpar dores profundas que ainda me machucavam. Depois disso não parei mais de buscar informação. Eu queria saber mais sobre os assuntos que ele falava. Comecei a assistir tudo o que eu podia do Luiz Gasparetto. E foi assim que descobri sobre o universo espiritual, sobre quem somos nós, sobre nossos dons, poderes, intuição, sobre como nos conectarmos com a nossa alma, nossa sombra (bicho de poder) e nosso Eu Superior. Alguns desses assuntos estão explicados no capítulo 6.

Depois disso, comecei a estudar o espiritismo kardecista, através do “Livro dos Espíritos”. Tudo isso me colocou num modo de auto-observação constante. Passei a ficar consciente sobre meus atos e minha forma de ser. Passei a me observar e perceber atitudes que eu não queria mais que fizessem parte de mim. Esse foi o desabrochar para um processo de reforma íntima. Eu queria aprender com meus erros. Eu queria me tornar uma pessoa melhor, buscar a minha melhor versão.

Estas duas fontes de informação, que foram os vídeos do Luiz Gasparetto e o “Livro dos Espíritos”, me levaram a uma

---

<sup>2</sup> Luiz Gasparetto foi psicólogo, espiritualista, médium, escritor e locutor. Escreveu diversos livros e tem um grande acervo de palestras sobre espiritualidade, disponíveis no youtube e no site [www.gasporettoplay.com.br](http://www.gasporettoplay.com.br).

espécie de salto de consciência. Um universo de informações totalmente novo se descortinou para mim. Coisas que eu jamais tinha pensado a respeito. Coisas que eu jamais tinha imaginado que existiam. Informações valiosas e que eu amei descobrir. Informações que fizeram muito sentido pra mim. E que me levaram a iniciar um caminho de volta pra mim. Um caminho de busca pelo autoconhecimento.

Nesse processo, conheci uma terceira fonte de informação que fez grande diferença em minha vida. Foi o Vital Frosi<sup>3</sup>. Ele tem vários textos incríveis no seu Facebook. São textos extremamente esclarecedores e que explicam a transição planetária e os sintomas do despertar, dentre muitas outras coisas. Seus textos são tão importantes e elucidativos que se tornaram livros e estão à venda na Amazon. Sugiro, do fundo do meu coração, que vocês conheçam o belo trabalho que ele faz. Tem alguns áudios riquíssimos no Youtube também.

Alguns meses depois do meu despertar eu me separei do meu companheiro, com o qual vivi o meu terceiro relacionamento. Tinha vivido o período mais turbulento da minha história e, finalmente, estava saindo daquela situação. Em pouco tempo consegui refazer a minha vida, montar a minha casa novamente, ficar mais perto da minha família e do meu trabalho, algo que era muito importante pra mim. Eu me sentia bem novamente. Uma sensação de aconchego e tranquilidade.

---

<sup>3</sup> Vital Frosi é Psicoterapeuta Reencarnacionista, Orientador Espiritual, formado em Psicologia Transpessoal pela Unipaz, Mestre em Reiki pela Escola André Luiz e Celer Faculdades. É médium intuitivo semi consciente e palestrante. Sua missão terrena para esta existência é o esclarecimento e o despertar espiritual.

Foi nesse período, em meados de 2016, que comecei a sentir uma sensibilidade muito grande na região do pescoço e nuca. Essa área estava bem dolorida e era difícil pra dormir e apoiar o travesseiro. Busquei então por uma explicação espiritual pra isso. Eu já sabia que o nosso corpo reflete as nossas emoções. Porém, uma dor nessa região está mais relacionada a uma tensão muito grande, a uma preocupação com algo e isso não fazia sentido pra mim. Como disse, eu estava me sentindo tranquila, depois de um grande período de turbulência. E foi então que encontrei um texto sobre os sintomas do despertar espiritual. Eu estava tendo sintomas do despertar espiritual. Esse texto me marcou muito, pois fez todo o sentido pra mim. Essa dor no pescoço era um dos sintomas, mas eu pude reconhecer vários outros sintomas que eu também estava tendo.

Porém, acreditar no texto parecia ser uma loucura... Era algo tão diferente. Logo a mente vem: “Como assim despertar espiritual? Você não vai acreditar nisso, né?” Lembro que mostrei o texto para algumas pessoas da minha família, e todos acharam que aquilo era maluquice mesmo e não tinha nada a ver.

Mas, com o tempo, eu não tive mais como negar para mim mesma. Sentia os sintomas cada vez mais intensos e a busca por informação só aumentava. Eu não tinha com quem dividir, pois aquele movimento estava acontecendo só comigo... não tinha mais ninguém à minha volta que pudesse me entender ou compartilhar experiências. Porém hoje temos essa bênção que é a internet, onde podemos encontrar informação e pessoas que estão vivendo o mesmo que a gente. O Instagram foi muito importante nesse processo. Passei a seguir pessoas e páginas que estavam vivendo o mesmo movimento que eu. Aprendi muito com os conteúdos postados no Instagram e com as trocas de informações, experiências

e sugestões de estudos que vieram dele. Mas, afinal, o que estava acontecendo comigo? Que sintomas eram estes que eu estava sentindo?

Eu comecei a viver um período de limpeza e de cura muito profundo. É uma limpeza que está atuando em vários níveis, desde o físico até o mental e emocional. De acordo com o escritor e mensageiro Carlos Torres<sup>4</sup>, esse período é denominado deserto da alma. E ele está ocorrendo com um número cada vez maior de pessoas, por causa da transição planetária.

Mas, o que seria transição planetária? Esse é um assunto bastante abrangente e, atualmente já existe muito material, tanto em livros como em vídeos e textos na internet. Eu vou aqui me basear na explicação do Carlos Torres, que foi a primeira grande referência no meu caminho. Ele descreve este momento que estamos vivendo da seguinte forma:

Assim como o nosso planeta dá uma volta em torno do Sol a cada 365 dias, o nosso Sistema Solar, como um todo, dá uma volta em torno do Sol central da Via Láctea a cada 25.920 anos. Esse é o ciclo de Samsara. E o Sol central da Via Láctea é chamado de Alcyone. Durante o ciclo de Samsara, o nosso Sistema Solar passa por 12 diferentes constelações, denominadas de Eras. São 2.160 anos em cada constelação. No ano de 1992 nós saímos da Era de Peixes. Em seguida vivemos um período de 20 anos de alvorecer da nova era e, em 2012 entramos definitivamente na Era de Aquário. Carlos Torres chama a Era de Aquário de “A Era de Ouro da Humanidade”, pois se trata de um período bastante especial de transição para tempos de muita luz.

---

<sup>4</sup> Carlos Torres é escritor e mensageiro espiritual. Autor de diversos livros e cursos, disponíveis através do site: [www.carlostorresescritor.com.br](http://www.carlostorresescritor.com.br).

O fato é que, não somente estamos saindo da Era de Peixes para a Era de Aquário. Estamos também finalizando um ciclo de Samsara e iniciando outro. A Era de Aquário inicia um novo ciclo de Samsara. É o ano novo cósmico. Por conta disso, a Via Láctea está emitindo um imenso pulso de luz. Este pulso é emitido uma vez a cada 25.920 anos. Ou seja, o Sistema Solar passa por todas as eras (Capricórnio, Sagitário, Escorpião, Libra, Virgem, Leão, Câncer, Gêmeos, Touro, Áries, Peixes) e a cada ano novo cósmico, quando ele entra na era de Aquário, ocorre a emissão do grande pulso de luz. Isso significa que estamos vivendo um momento extremamente especial. Todas estas informações podem ser encontradas nos livros “O Grande Pulso” e “A Era de Ouro da Humanidade” de Carlos Torres.

O grande pulso é uma onda eletromagnética dourada inteligente vinda do centro da galáxia. É uma onda de luz, de prana, de energia. Essa luz é o que alimenta tudo o que existe no universo. E esse Sol central está sempre emitindo luz, como se fossem pequenas ondinhas, as quais nos alimentam continuamente. Porém, quando ocorre o grande pulso, é como se fosse um tsunami de luz. Esse tsunami ainda não chegou completamente por aqui. Isso ocorre ao longo de alguns anos. Porém, nós já estamos sentindo seus efeitos.

Esse grande pulso de luz é uma energia que possui a mais alta frequência vibracional. É a frequência da gratidão. E ela vem para trazer transformação. Por conta disso o planeta Terra está passando por essa fase de transição. Ele está recebendo cada vez mais fótons, o que está aumentando a sua vibração. Ele está deixando de ser um planeta de provas e expiações para se tornar um planeta de regeneração. Ou ainda, está deixando de ser um planeta de 3ª dimensão para ser um planeta de 5ª dimensão. Ou seja, esse

processo do planeta Terra é um processo de espiritualização, de ampliação da consciência.

Assim, estas novas frequências eletromagnéticas estão agindo em tudo no planeta, inclusive na gente. Todos estamos, em algum nível, passando por estas transformações. E essa nova frequência age em nossas vidas limpando tudo o que não serve mais e que é da velha energia. Isso vem desde o nível físico, até emocional e espiritual. É um processo de limpeza, depuração e catarse.

A nível físico ele ocorre através de expurgos, ou seja, de doenças, que agem para eliminar as impurezas do nosso corpo. A nível mental e emocional ele vem através das desilusões e da limpeza dos pensamentos limitantes e obsessivos.

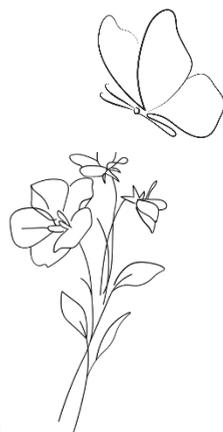
Essas frequências tem como objetivo a cura. Porém, pode parecer, em um primeiro momento, que ela traz sofrimento. Isso porque o que está escondido em nosso interior está sendo revelado. Mas não há o que temer. Só é possível limpar a sujeira se pudermos enxergá-la. E esse aumento de luz vai nos mostrar tudo. Para curar nossas feridas precisamos limpá-las. E para limpá-las, precisamos tocá-las. Isso provoca dor. Mas esse é o único jeito de realmente curar. Assim, o deserto da alma é um processo de catarse intenso. É um processo de transformação muito forte. E significa o resgate de si mesmo e a compreensão dos nossos medos e das nossas sombras internas.

Pra que a gente entre nesta nova vibração e possa renascer para a nossa melhor versão precisamos passar pelo deserto da alma. Só assim conseguimos dissolver nossos medos e transformá-los em luz. Por isso é um processo profundo de autoconhecimento, de liberação de antigos sentimentos, dores e traumas, de dissolução de ilusões e de crenças limitantes. É um imenso período de cura e transformação.

E essas limpezas são vibracionais. Ninguém está fazendo isso. É a força vibracional que está. É uma força quântica poderosa e transmutadora. E o que ocorre é que podemos começar a sentir alguns sintomas. São os sintomas do despertar. Mas precisamos nos render a esse processo. Aceitá-lo. E mais do que tudo, precisamos fazer a nossa parte, estudando, nos observando e trabalhando sempre para nos tornarmos pessoas melhores.

Comigo esses sintomas começaram primeiro a nível físico. Inicialmente com essas dores no pescoço e um cansaço muito grande. Sentia uma moleza e muita dificuldade de fazer as atividades cotidianas. Junto com isso muita irritação. Dores de cabeça frequentes. Passei também a acordar de madrugada. Sempre às 03:00h. E ter muitos sonhos estranhos. Sonhos angustiantes. Depois comecei a ficar doente com frequência também. As primeiras vezes tinha febre e inflamação na garganta. Depois passei a ter febre associada a muito muco no peito e na face. Era como uma limpeza mesmo. Isso durou uns dois anos. Não tinha energia pra fazer as coisas, pois mesmo quando estava bem de saúde, eram frequentes os dias de cabeça pesada e cansaço físico.

Mas no meio de tudo isso surgem dias em que estamos muito bem. A gente começa a experimentar o que é viver na quinta dimensão. Um sentimento de bem-estar muito grande, uma quietude interior e uma gratidão e amor por estar vivendo tudo isso. É uma emoção que realmente transborda... e as lágrimas escorrem e vêm junto com um sorriso. Uma sensação totalmente nova. Uma imensa gratidão. A foto a seguir mostra exatamente um momento desses. Não sei se vocês conseguem perceber bem na imagem, mas eu estava profundamente emocionada. Fui inundada por sentimentos de amor e gratidão.



Então, esse período do deserto da alma é assim... Eu andei por um deserto, mas encontrei alguns oásis pelo caminho, me mostrando como será quando eu chegar do outro lado.

E aí, junto com a parte física começou a vir um expurgo das velhas emoções, de carência, raiva, trauma, medo e tudo o que precisa sair para que eu possa adentrar a 5D. Eu comecei a sentir um mau-humor e uma raiva tão fortes... E isso me fez lembrar que eu era uma criança meio mal-humorada mesmo. Era como se eu voltasse naquele tempo, mas ainda pior. Eu tive muitos dias de me sentir tão impaciente... Foram dias difíceis de atravessar. E sempre em modo de auto-observação. Sempre não querendo mais ser assim e buscando mudar. Eu percebia que era uma limpeza, mas percebia também que eu precisava me esforçar para mudar, para descobrir as causas daqueles comportamentos e buscar a cura.

Precisava procurar as minhas feridas. Precisava limpá-las. E hoje posso dizer, só o fato de estarmos nessa busca é suficiente para que a cura aconteça. Quando queremos sinceramente algo, com intenção vinda do coração mesmo, nós conseguimos. E o melhor de tudo é que nunca estamos sozinhos. A oração é uma parte essencial desse processo. Eu nunca pude ver nem ouvir diretamente os anjos que me acompanham, mas sempre tive certeza da presença deles em minha vida. A forma deles conversarem comigo é mais sutil, mas aos poucos eu fui percebendo como se dá essa comunicação. E é tão incrível.

Então, esse capítulo teve o objetivo de contextualizar o momento que estou vivendo, pois, a seguir, eu vou contar como se deu alguns dos principais aprendizados que eu fui tendo ao longo do caminho. Antes de cada aprendizado houveram momentos difíceis de reviver e sentir, muita limpeza, mas seguidos por clarezas tão lindas... E por uma completa mudança de ser ao final de cada processo. Esse deserto da alma é como um grande mergulho pra dentro de si. E a cada mergulho, voltamos diferentes... cada vez mais próximos de quem somos realmente. Vamos nos libertando de tudo o que nos acorrenta, nos limita, nos bloqueia e vamos nos tornando o nosso "Super-Eu". É um processo que vem de dentro pra fora... vamos nos tornando cada vez mais a nossa essência, mais pacíficos, tranquilos, amorosos, compassivos, agradecidos... e vamos nos sentindo fisicamente mais fortes, com mais energia, disposição... É como se estivéssemos ficando mais jovens, só que agora mais lúcidos.

## Capítulo Quatro

### POR QUE SOU ASSIM?



A descoberta de umas das minhas principais feridas emocionais veio através de um livro, chamado “As cinco feridas emocionais”, de Lise Bourbeau. Com ele eu descobri o quanto a infância é importante na vida da gente. **Os “traumas” ou situações ruins que vivemos nessa época, por mais bobas que pareçam hoje em dia, são decisivos para a maneira que iremos viver a vida toda.** A gente traz bloqueios na vida causados por esses momentos lá na infância. E mais do que isso, a gente tende a atrair para a nossa vida relacionamentos que nos farão viver essas feridas novamente. O livro trata de cinco feridas emocionais, sendo elas rejeição, abandono, humilhação, traição e injustiça, as quais são a origem de inúmeros bloqueios e máscaras sociais. Esses bloqueios nos limitam de expressar quem somos e nos levam a utilizar diversas máscaras para viver em sociedade, a fim de nos protegermos de sentir a dor da nossa ferida novamente. Então, vou dar o exemplo do meu caso. Eu me identifiquei com a ferida da rejeição. É importante deixar claro que nunca me identifiquei conscientemente com o sentimento de rejeição. Nunca me senti rejeitada, de forma alguma. E se alguém viesse me falar que eu tinha

essa ferida, eu acharia que isso não faz o menor sentido. Porém, ao aprender sobre como uma pessoa que tem a ferida da rejeição vive, eu me reconheci completamente. Eu tenho os bloqueios dessa ferida. Eu uso as máscaras de defesa de quem tem essa ferida. E como é isso? As pessoas que sofrem de rejeição vão fazer de tudo para não se sentirem rejeitadas. Então elas passam a não se expor, passam a se resguardar. Isso influencia na forma corporal e no jeito de ser na vida. Assim, são mais magras e esguias, para não ocuparem muito espaço e não aparecerem demais. Pois, quanto menos aparecem, menores são as chances de serem rejeitados. Além disso, são mais tímidas. Falam pouco... socializam pouco. Precisam se sentir seguras para se abrir mais. A timidez é a máscara de proteção de quem sofre de rejeição. E, ao usar esta máscara, a expressão verdadeira do espírito fica bloqueada. Um exemplo disso, no meu caso, é que eu nunca fui de escrever nas minhas postagens em redes sociais. Eu sempre postava fotos, mas sem legenda ou com uma frase qualquer. E eu não escrevia porque qualquer coisa que eu colocasse me fazia sentir exposta demais. E agora vejo que, na verdade, isso me fazia correr o risco de ser rejeitada. Esse era o real motivo! Era como se eu tivesse medo de escrever algo e parecer boba, ridícula... sei lá.

E não era só nas redes sociais. Eu era assim na vida, como um todo. Sempre fui mais tímida e reservada. Sempre precisei me sentir querida para poder me abrir um pouco mais. Além disso, sempre fui bem magrinha. E aí estão duas coisas que me incomodaram a vida toda. Ser magra e ser tímida. Quando alguém se referia a mim como magrela ou como tímida, era algo que me machucava... era como uma pontada por dentro. Realmente me incomodava.

E esses incômodos são um ótimo sinal. Pois eles nos indicam que tem algo ali, pedindo atenção. Tem algo que está machucado em nós. Estamos cutucando uma ferida emocional. Então devemos dar atenção a estes incômodos. Eles são tesouros no nosso caminho de autoconhecimento e cura.

Certo, mas e agora? O que fazer com esta informação? Já sei que tenho uma ferida emocional da rejeição. Mas em que, exatamente, isso me ajuda?

Ajuda, pois quando tomamos consciência sobre a raiz de nossos bloqueios passamos a ter os elementos necessários para trabalhar na cura. O primeiro passo é essa conscientização. Isso é um caminho. Assim, essa tomada de consciência ainda não tinha sido suficiente para realmente me libertar da dor da rejeição. Isso só iniciou um processo de busca pela cura. E esse processo continua, sabe-se lá por quanto tempo. Passamos a enxergar, cada vez que temos determinada atitude é por causa daquela ferida que possuímos. Continuamos a ser reativos em função dos bloqueios que temos, mas essas nossas reações passam a nos incomodar MUITO. E a busca continua... Como me livrar disso e não ser mais assim? Mas assim como, Lud? Assim, desse jeito que eu sou, com vergonha de me expressar para o mundo. E o caminho continua. A busca pela cura continua.

Então, naquele momento eu apenas tinha descoberto esta ferida emocional, a qual explicava muito sobre mim, sobre meu jeito de sentir a vida e de me expressar. E isso tinha me colocado em um modo mais consciente de me entender e me enxergar. Eu passei a me ver usando as minhas máscaras de proteção, pois passei a notar cada vez que eu tinha vergonha de me expor. Ficou nítido o medo que eu tinha da rejeição. Isso me fez sair deste lugar... Não fazia mais sentido continuar com vergonha. Pois vergonha de

que, não é mesmo? Vergonha por medo de ser rejeitada? Não vou continuar com isso... pois agora, adulta, entendo que está tudo bem se alguém me rejeitar... Isso faz parte da vida. Então eu acabei relaxando e conseguindo, aos poucos, ser eu mesma... me mostrar para o mundo... me expressar.

Esse livro é uma forma de expressão do meu espírito. Pois estou amando escrever... Amando muito mesmo! Mas isto só começou depois que reconheci a minha ferida emocional. Ter encarado a dor da rejeição de frente fez com que ela ficasse pequena... E eu me tornei tão maior que ela. Isso me fez subitamente desabrochar para a minha expressão. Em primeiro lugar, para mim mesma. Passei a escrever! E foi impossível não compartilhar isso... Então passei a me mostrar para o mundo... passei a compartilhar minhas ideias nas redes sociais. E tanta coisa legal surgiu depois disso. Foi um processo que não parou mais... e só vem crescendo, dia após dia.

Porém, até este momento, eu ainda não havia identificado a causa raiz desta ferida emocional. É claro que a descoberta dela me fez pensar bastante na minha infância e sim, fazia sentido eu ter me sentido rejeitada quando era criança. Pois em vários momentos eu me lembro dessa sensação de ser tímida e mais reservada.

Porém, só mais adiante é que tudo realmente clareou e eu entendi a origem desta dor na minha alma. Então, no capítulo “A lagarta entra no casulo” a gente volta a falar desse assunto.

Mas antes, é sempre bom lembrar que nenhum de nós está nesta vida a passeio. Todos estamos aprendendo e evoluindo nesse caminho espiritual. Existem outras feridas emocionais diferentes da minha. Existem outras lições. Lise Bourbeau, no livro “As Cinco Feridas Emocionais”, apresenta características de pessoas

com cinco diferentes feridas. Uma delas pode ser a sua. Ter consciência das causas das nossas limitações é essencial no autoconhecimento e no processo de cura e transformação. E, conforme eu contei aqui, não é tão óbvio pra gente reconhecer qual é a nossa ferida emocional. É preciso estudar um pouco e se observar bastante para poder enxergar melhor a si mesmo. Então, para te dar um pontapé nesse processo, eu vou apresentar aqui as informações que estão na orelha do livro. Mas esse assunto é amplo e tem muito mais coisa além disso. Assim, de acordo com a autora:

*“Quem tem a ferida da rejeição cria a máscara do escapista. Tenta fugir de situações em que se sente inseguro, com medo de ser novamente rejeitado. Isso faz com que se sinta menos importante que os outros. Seu corpo é estreito, esguio e frágil.*

*Quem tem a ferida do abandono cria a máscara do dependente. Carente por atenção, costuma ficar doente com frequência e atrair situações em que precise do apoio dos demais. Corpo sem tônus, curvado.*

*Quem tem a ferida da humilhação cria a máscara do masoquista. Generoso e disposto a ajudar, acaba negligenciando as próprias necessidades, o que lhe causa grande sofrimento. É motivado pelo medo de sentir vergonha. Tem o corpo arredondado, tendendo ao excesso de peso.*

*Quem tem a ferida da traição cria a máscara do controlador. Faz de tudo para mostrar que é seguro de si e que tem domínio da situação. Sofre quando as pessoas não correspondem às suas expectativas. Seu corpo exibe força e poder.*

*Quem tem a ferida da injustiça cria a máscara do rígido. Perfeccionista e impaciente, é muito exigente consigo mesmo e com os outros. Busca fazer tudo corretamente, não aceitando qualquer deslize ou flexibilidade. Seu corpo é tenso e apertado.”*

## *Capítulo Cinco*

### O SOFRIMENTO LEVA À REFLEXÃO



Depois do meu terceiro relacionamento eu passei muito tempo sem ninguém. Foi um período de muito estudo e muita busca por conhecimento sobre a espiritualidade. Porém, mesmo estando sozinha, eu sempre quis encontrar alguém. Eu nunca deixei de querer. Mas queria que fosse alguém especial. Eu já sabia que não queria mais participar desse jogo de gato e rato. Só valeria a pena ficar com alguém de novo se realmente sentisse algo especial. Se realmente soubesse valorizar e ser valorizada.

Mas, mesmo depois de muito aprender sobre mim mesma nestes últimos anos, essa parte de relacionamentos estava um pouco adormecida... eu não tinha mais vivido nenhuma experiência nessa área da minha vida e, por conta disso, eu não sabia o tanto que eu ainda estava frágil e machucada. Ao contrário, por estar tão envolvida com o meu autoconhecimento e buscando melhorar e aprender com minhas experiências, eu achava que já tinha aprendido minhas lições em relação à relacionamentos também. Achava que já estava pronta para um relacionamento mais maduro. Pura ilusão...

Somente vivendo é que a gente sabe se conseguiu aprender nossas lições. Esse é o grande teste. A vida é bem assim mesmo... as experiências vêm para nos ensinar e também para nos testar, o tempo todo. E quando a gente consegue passar no teste, aí sim, podemos dizer que aprendemos aquela lição.

Então, chegou um momento em que eu já estava cansada de ficar reclusa, já estava cansada desta forma de viver em que eu me encontrava, mais caseira e sem tanta interação social. Resolvi procurar antigos amigos e começar a sair novamente. Foi aí que conheci Dylan. Saímos com amigos em comum e rolou um interesse mútuo. Na verdade, pelo menos da minha parte, já rolou aquela magia no ar... Bastou ele vir me cumprimentar, para eu sentir algo bem especial. E, em determinado momento, acabamos ficando juntos.

E foi aí que eu entrei em um padrão repetitivo, que só agora vejo com clareza.

Eu me apeguei muito rápido. Desde esse dia eu não consegui mais parar de pensar nele. Parece que ele entrou na minha vida e tomou conta de tudo... dominou o meu sentir e os meus pensamentos. E aí vem aquela pergunta. Será que ele também está sentindo isso? E então, querendo saber e perceber isso eu acabei entrando na minha grande ilusão. Acabei construindo o meu mundo dos sonhos. E sabe como fiz isso? Ao mínimo sinal de interesse dele eu já imaginava que ele também poderia estar gostando de mim. Eu passei a ficar cega para os sinais que me provassem o contrário. E eu passei a encaixar cada coisa que ele falava em um provável interesse em mim.

E eu olhava pra ele e via algo tão belo. Via muita luz. Tinha brilho mesmo. Era tão bom estar perto dele. Eu sentia um magnetismo quando tocava as mãos dele. Eu sentia um olhar de

cumplicidade. Eu sentia verdade nele. E eu passei a enxergar nele a pessoa que eu procuro há tanto tempo. É este exatamente o padrão repetitivo!

A grande verdade é que eu estive a minha vida inteira, desde que me entendo por gente, à procura do meu príncipe encantado. Eu estive à procura da minha chama gêmea. Eu consigo perceber agora que, a cada vez que eu me apaixono por alguém, eu acho que encontrei a minha chama gêmea. E aí eu vejo na pessoa exatamente isso... toda essa luz... Fico achando que a pessoa é super tranquila, de boa, do bem. Fico achando que a pessoa também quer encontrar alguém e ter um relacionamento profundo, verdadeiro, de troca e cumplicidade. Fico achando que eu consegui ver a pessoa e que ela também conseguiu me ver. Quando digo ver o outro é no sentido de que rolou uma conexão de alma e não apenas uma simples atração física.

E aí é que tá. Isso tudo só mostra que eu não consegui ver o outro nada. Eu estou é completamente cega e apenas projetando nele o que eu sinto. Eu não estou vendo o outro... eu estou vendo a mim mesma. Ou seja... eu estou vendo na pessoa tudo aquilo que eu sinto e que eu sou.

Isso deixou muito claro e escancarado esse grave problema que eu tenho, que é o de idealizar o outro. Idealizar é exagerar de forma positiva as qualidades de algo ou alguém. Idealizar significa enxergar no outro aquilo que se **deseja** e não as **reais** qualidades que a pessoa apresenta. O motivo de tudo é esse desejo. E foi isso que eu fiz, por diversas vezes na minha vida. Eu via no outro características que não eram dele. Eu o idealizava e via nele as características que eu estava procurando, ou seja, as características da minha chama gêmea.

Então esse é um ponto a ser destacado. Mas, além desse, existe uma outra questão. Que é o vício no outro. Pois, assim que me apaixono, o que fica é uma saudade imensa da pessoa... uma vontade de estar perto o tempo todo... um sofrimento quando não nos falamos... alternado com uma enorme alegria a cada mensagem recebida. E aí é essa gangorra emocional, que torna a vida muito turbulenta, atrapalhando todos os outros setores de funcionar de forma sadia. Foi isso o que aconteceu quando me apaixonei por Dylan. E isso me fez perceber que eu sempre fui assim. Isso me fez olhar para mim e dizer: De novo você está desse jeito? De novo sofrendo assim por alguém?

E então vem a reflexão: Por que estou sentindo tudo isso novamente? Por que estou vivendo tudo isso mais uma vez? O que tenho para aprender? Como fazer para nunca mais ficar assim?

Bom, essas são as grandes questões da minha vida. Encontrar essas respostas é o que tanto busco. É isso que me move e é sobre isso este livro. Então, sigo nessa jornada... de reflexão, autoconhecimento, vivências práticas, mais observações, autoanálises... limpezas, curas, catarses... Sempre em frente. Vamos adiante, juntando as peças, até que tudo finalmente se esclareça. Pois, quero e preciso, de uma vez por todas, me libertar destes sentimentos.

Essa paixão que vivi por Dylan me trouxe sentimentos que pude reconhecer, pois foram os mesmos vividos em relações passadas. Neste momento da minha vida estou muito consciente de tudo o que vivo, sinto e faço. Eu estou em um modo de auto-observação constante. Então, fica impossível não reconhecer a repetição do padrão. A verdade é que gostar de Dylan me fez ver quantas sequelas eu ainda tinha dos meus relacionamentos passados. Coisas que eu nem sabia que ainda carregava. Coisas para continuar

minha limpeza interna. Eu percebi que ainda estava fraca emocionalmente e não estava preparada para ter um relacionamento saudável.

Consegui perceber em mim um padrão de pensamentos obsessivos em uma pessoa. Digo obsessivo, pois são aqueles pensamentos que não saem da cabeça, sabe? Eu senti isso a primeira vez quando me separei de Benjamin e o vi com uma nova namorada. Eu só conseguia pensar nisso. Me sentia meio louca mesmo... meio desequilibrada, por pensar 24h em uma coisa... por não conseguir me desligar daquilo. E esse padrão de pensamento obsessivo foi muito constante no meu relacionamento com Eric. E ele voltou com tudo com Dylan. E o pior é que eu mal conhecia o Dylan. Não fazia o menor sentido gostar dele assim. Nós nos encontramos poucas vezes dentro de um período de três meses. Foi algo realmente muito rápido. Mas, dentro de mim, foi muito intenso. Eu tenho certeza que o Dylan entrou na minha vida com uma função de me ajudar a curar minhas feridas. Ele conseguiu ser o dedo que cutucou cada uma das minhas feridas mais profundas... apenas com seu jeito encantador e desapegado de ser. E isso ocorreu porque ele me trouxe de volta a ferida da rejeição. O desinteresse repentino dele por mim me trouxe muita dor. Vocês lembram daquela ferida que eu descobri se originar lá na infância? Pois é... quando temos uma ferida emocional a gente passa a vida toda sentindo atração por pessoas que irão nos fazer sentir aquela dor novamente. Ou seja, a gente busca por situações que toquem a nossa ferida. E, quando tocam, dói muito! Por isso é tão importante a gente descobrir as feridas que tem e trabalhar para curá-las. Caso contrário, vamos continuar nos ferindo, indefinidamente.

Mas é importante destacar uma coisa aqui. Eu estou vivendo o período de deserto da alma. Esse é um período de limpeza

de velhas energias. Então estou eliminando muitos sentimentos de baixa frequência, que me aprisionaram e bloquearam por tantas vidas. E uma característica muito marcante do deserto da alma é que tudo é extremamente intenso e rápido. Por isso eu sinto as coisas de uma maneira muito profunda. E agora, o que está vindo é um turbilhão de coisas relacionadas ao amor romântico. Carência extrema. A dor de ser trocada. A dor de ser rejeitada por quem a gente ama. Acessei algumas coisas com o Dylan... e outras em sonho. Teve um dia que acordei chorando, após um sonho muito real. E, através do sonho, eu acessei a dor de ser trocada e rejeitada. No meu sonho, a pessoa que eu amava estava com outra pessoa e me mandava sair. Quando acordei, após o sonho, sentia a dor fisicamente. Foi algo muito ruim e muito forte de sentir. Por isso acordei chorando. Pude perceber que essa sensação é muito antiga. Ela já me acompanha de outras vidas. Era uma sensação profunda no âmago da minha alma. Era uma dor, que quase me faltava o ar... É por isso que o deserto da alma não é um período fácil. Sentir tudo aquilo foi bem difícil. Pra mim, esse foi o momento mais difícil do deserto da alma, até aqui. Mas agora, nesse momento da minha vida, tenho outra visão sobre tudo. Em outra época, para me livrar desta dor horrível, eu ia querer que a pessoa ficasse comigo de novo. Ou então eu ia querer encontrar alguém que me amasse e pudesse me livrar de sentir aquilo. Mas agora, com a consciência que eu tenho, consigo compreender que tudo isso é uma limpeza. E sei que eu preciso me dar o que está faltando em mim. Não é o outro que vai me preencher e sim eu mesma. Eu que preciso me nutrir de amor.

Então, o Dylan foi muito importante nesse processo. A cada situação vivida com ele, acessei sentimentos complicados em mim e trabalhei para curar isso. E foi um atrás do outro. Foram muitos

os momentos em que eu percebi nitidamente que eu tinha muitas coisas para curar. E eu digo isso porque eu sentia uma saudade muito grande dele. Sentia uma enorme necessidade da presença dele. E eu mal o conhecia. Percebi que esse sentimento que eu tinha por Dylan não era saudável. Gostar dele não estava me fazendo bem. E sabe por que? Por que não era amor... era apego. Essa necessidade de querer ter as coisas pra gente. Isso é o apego. Eu nunca tinha dado muita importância para essa palavra. Achava esse mais um desses assuntos chatos e clichês do momento. Até que ele fez todo o sentido em minha vida. Era exatamente isso que eu estava sentindo! Apego! Descobrir isso, perceber esse sentimento em mim e me conectar a isso foi um insight poderoso! Deses que vem pra mudar tudo dentro da gente. E todo esse apego estava relacionado a um enorme buraco que existia em mim. Essa era a raiz do meu apego.

Eu não tinha consciência disso, mas quando conheci o Dylan eu ainda tinha esse buraco em mim. E esse buraco existia porque eu não tinha ninguém para amar. O buraco apareceu quando eu perdi o meu amor, quando eu perdi Benjamin. Então eu achava que era só encontrar outro alguém que aquela dor iria passar. Assim, eu passei a ficar procurando por um ser na face da Terra, a quem eu pudesse dar todo o meu amor, a quem eu pudesse admirar, alguém que eu pudesse ficar concentrada e pensando sobre suas qualidades... Eu falo isso porque quando a gente está apaixonado, não costumamos ficar que nem bobos pensando na pessoa? Eu gostava disso... eu romantizava muito. Eu queria encontrar alguém pra colocar no centro da minha vida, em um pedestal, e poder ficar admirando... igual a esses filmes românticos, em que o amor da nossa vida é a coisa mais importante que pode existir. Não percebia que as coisas não são mágicas... elas são

muito mais simples e diretas. Funcionam através de leis universais. Se eu dou atenção para uma determinada coisa, essa coisa cresce e se desenvolve. Simples assim. Então, se eu estou buscando alguém pra dar todo o meu amor, eu vou acabar encontrando. Aí eu vou ficar alimentando isso... vou ficar que nem boba pensando na pessoa e alimentando esse amor... aí esse amor vai crescendo. E como sou eu que estou alimentando, eu vou alimentando com o que eu quiser. Então eu crio um mar de ilusões e expectativas. E quando chega na vida real, aquilo que a pessoa faz e que não está de acordo com o que eu quero, com o que eu idealizo, eu nego ou eu justifico para caber na minha ilusão. Aquilo que está de acordo com o que eu quero, eu super valorizo, dando um significado que não tem de fato. E aí aquela pessoa passa a ser um ser que nem existe de verdade. É um ser que eu criei e pra quem eu direciono todo o meu amor. Ou seja, eu não entendia que era eu quem estava criando todo aquele sentimento... eu achava que o que estava acontecendo comigo era algo mágico e sagrado. Por isso repito mais uma vez: eu romantizava muito mesmo.

Porém, neste modo de auto-observação que eu estava e tentando entender o que se passava comigo, eu ficava me perguntando: Por que eu me apego tanto assim e em tão pouco tempo a uma pessoa que eu mal conheço? Que buraco gigante é esse que tem aqui dentro? Parece que eu estou me afogando e me seguro desesperada em alguém... no primeiro que aparece. E não importa todos os defeitos que ele tenha... foi ele quem se aproximou e é nele que eu vou me segurar. Eu aceito tudo... que ele tenha espinhos que possam me ferir... que ele me rejeite e me empurre... mas é nele que eu vou tentar me segurar. Caramba!!! O que falta para eu aprender a nadar sozinha?! E aí sim poder nadar tranquila ao lado de alguém.

Para uma pessoa emocionalmente frágil, como era o meu caso, quando eu me apaixonava por alguém e passava a querer ter aquela pessoa perto de mim, eu perdia a minha paz. Não é agradável sentir a necessidade da presença do outro. Não é agradável, pois é algo que está fora do nosso controle. Até então eu estava em paz e agora passo a sentir falta de algo. Quero estar perto do ser amado. É como se o meu bem-estar não dependesse mais só de mim. Ele passa a depender do querer do outro. E se o outro não quer estar ao meu lado? E aí? Como é que fica? Eu tenho observado e questionado isso em mim. Quantas vezes senti esse desejo de estar perto de alguém que estava tranquilo em estar longe de mim? E como alcançar esta tranquilidade em estar longe dele também? Como alcançar esta tranquilidade em estar só comigo? Foi aí que pude perceber o seguinte:

O se apaixonar por alguém é algo tão gostoso que pode trazer um certo risco. E esse risco é o de nos deixarmos envolver a ponto de nos abandonarmos. Nos trocamos pela outra pessoa. É como se a outra pessoa se tornasse tão interessante, que fica mais gostoso ficar pensando nela do que em mim. E aí, aos poucos, eu deixo de dar atenção pra mim... e só quero ficar ali... namorando aquele outro ser... inebriada por aquele sentimento. Mas, ao deixar de direcionar a atenção que eu dava para mim e para as minhas coisas, eu acabo me rejeitando e me preenchendo apenas de um outro ser que está fora. Isso só pode trazer um relacionamento em desequilíbrio. E eu acredito que foi isso que eu fiz ao me relacionar com Benjamin. Foi desde esse relacionamento que eu comecei a me abandonar. Ao pensar sobre os três relacionamentos que tive, consigo ver que, de fato, eu só amei verdadeiramente um deles, que foi o Benjamin. Peter me conquistou com seu amor. Mas, a verdade é que eu nunca o amei como ele merecia. Eu nunca o amei

como ele me amava. Já com Benjamin foi diferente. Foi a única vez que vivi um relacionamento recíproco. Nós nos amávamos. Éramos loucos um pelo outro. E o amor a gente não controla. Não tem como explicar. A gente simplesmente sente. Foi muito incrível viver com ele. Mas eu não tinha maturidade suficiente... e acabei me perdendo naquele amor. E com Eric, eu já não era mais eu mesma. Acredito que não foi exatamente uma escolha a gente viver juntos, pois no estado de carência em que eu me encontrava, eu já não tinha lucidez para escolher. Então, a questão aqui é que a única vez que eu escolhi viver com alguém, a única vez que eu realmente amei e quis muito estar com alguém, foi com Benjamin. **E quando não estamos emocionalmente e espiritualmente maduros para viver um grande amor, corremos o risco de nos perdermos.**

Como eu disse, a gente romantiza muito... Talvez, por causa dos filmes de romance mesmo... e também das poesias sobre o amor... das músicas. Essas coisas constroem na gente um conjunto de crenças que nos leva a desequilibrar a relação que temos com a gente mesmo. Pois coloca o ser amado como algo encantado e maravilhoso. Algo muito melhor do que a gente. E coloca o amor como o ato de se perder no outro. Amar é morrer na ausência do outro. Ou seja, está tudo errado.

Como eu disse antes, aquilo que eu dou atenção, aquilo que eu cuido, nutro e dou amor, é o que vai crescer e se desenvolver, certo? Do mesmo modo, aquilo que eu deixo de dar atenção, de cuidar, vai definhar e morrer. E é assim com tudo. Os pensamentos que eu nutro durante o dia são os que irão tomar conta de todo o meu ser, de toda a minha energia e vibração. Por isso é tão importante saber cultivar os pensamentos corretos. Então, se eu deixo de olhar pra mim e passo a dar toda a minha atenção para outro

ser, o que eu posso esperar que aconteça? O meu amor-próprio e autoestima ficam de lado... e eles vão morrendo mesmo.

Vocês já observaram aquelas pessoas que tem um brilho pessoal, algo que nos encanta? São pessoas que tem um sorriso no rosto que nunca se desfaz. Um sorriso lindo que faz parte delas... um sorriso que vem da alma e impregna a aura. **A pessoa passa uma sensação de que é tão gostoso estar ali, onde ela está.** É quando a gente diz: “Essa pessoa tem uma presença de espírito”. E é bem isso mesmo! Essa pessoa está totalmente conectada com o seu espírito, com a sua alma, e, por isso, ela deixa o seu espírito existir. Ela dá espaço para ele se expressar. Isso quer dizer que essa pessoa dá atenção para si, para tudo que é importante para ela. Essa pessoa usa o seu tempo pensando em si mesma, entende? Ela não gasta todo o seu tempo pensando no outro. Essa pessoa nutre diariamente o seu amor-próprio, até transbordar. E esse é o ponto. Quando transbordamos de amor por nós mesmos é quando estamos prontos para amar o outro. Pois a gente não pode dar uma coisa que a gente não tem, entende? Pra você dar amor pra alguém, você precisa ter amor. E quando você tem muito amor, aí sim você vai distribuir de verdade... em clima de abundância e não de escassez.

Tá legal, mas como a gente faz pra se amar? Aaaahhh... tem muitas coisas que podemos fazer. Mas isso é assunto para outro capítulo, mais precisamente o capítulo 8.

Voltando ao raciocínio deste capítulo, vocês lembram quando eu falei lá no começo do livro sobre a Matrix? Nós todos vivemos dentro da Matrix. E a Matrix é pura ilusão. Nós precisamos buscar a verdade e sair da Matrix. E isso vale para tudo... para cada setor da nossa vida. A maneira como fomos ensinados a viver faz com que tenhamos preconceitos, programações, tabus,

traumas, bloqueios... tudo isso são filtros que nos impedem de enxergar a verdade maior. E essa minha forma de enxergar o amor, essa visão romântica da vida, isso também faz parte da ilusão da Matrix. Agora me diz, será que eu estou disposta a desapegar dessa ilusão em particular? Pareço tão apegada a esse sonho do amor romântico. Acredito que essa seja a maior ilusão que eu nutri nessa vida.

Precisamos ter cuidado, pois a Matrix é atraente, é envolvente, e é normal que a gente queira permanecer dentro dessa ilusão.

Porém, nesse momento eu estou em busca de conhecer a verdade. Tenho certeza que será muito melhor do que continuar vivendo na ilusão. E para conhecer a verdade a gente passa por uma fase de desilusão. É isso que estou vivendo agora. E é muito doloroso viver a desilusão. É doloroso descobrir que o nosso sonho não é verdade. Que ele nunca existiu. É muito difícil aceitar viver sem ele. É um processo mesmo.

Porém, uma das etapas do deserto da alma é a fase de desilusão. Nós estamos iludidos a respeito de muitas coisas na vida e vamos passar por momentos de desilusão. Isso faz parte da limpeza necessária para que possamos viver uma nova vida. Para que possamos entrar em sintonia com a 5ª dimensão. E é exatamente assim que me sinto agora. Completamente desiludida!

Isso, inicialmente, gera uma sensação estranha. Eu meio que me sinto ridícula por ter acreditado em tanta bobagem... ou seja, me sinto ridícula por ter admirado esse amor romântico associado à idealização do ser amado e ao sofrer com a falta do outro como prova de amor. Ao mesmo tempo não sei exatamente em que acreditar ainda. É como se tudo tivesse perdido a magia, o encantamento. Tudo ficou sem graça.

O que ocorre é que essa minha forma de amar não é amor. Pois o amor liberta... e esse sentimento me aprisiona. O que eu sinto é uma espécie de vício. Ao me apaixonar pelo outro eu me vicio nele. Passo a ficar dependente da presença dele para estar bem. Ou seja, estou presa a ele. E essa é a dinâmica do vício. O vício nos coloca em uma dinâmica de agonia e êxtase. Sentimos o êxtase na presença e a agonia na ausência. Pois, é tão bom sentir o êxtase que é estar com ele... que tudo perde a graça sem estar nesse êxtase. Então, se o outro não está mais aqui e não tenho mais como sentir o meu querido êxtase, fico em agonia.

É esse tipo de “amor” que a Matrix nos ensina a viver. E, como eu disse, a Matrix é atraente... é envolvente. Por isso a desilusão dói... pois, em um primeiro momento, entendo que viver sem poder sentir esse êxtase do amor é algo que parece tirar o encantamento da vida.

Mas, mesmo me sentindo desiludida e um pouco triste, sei que sair da ilusão e conhecer a verdade será maravilhoso. Eu ainda não conheço a verdade... Não sei como é viver o verdadeiro amor. Mas tenho certeza que será algo muito mais incrível de se viver do que esse tipo de amor que estou almejando ter.

E, no meu caso, como posso crescer e evoluir no amor? Como posso aprender a amar de verdade? Em primeiro lugar, percebendo esse meu padrão repetitivo nos relacionamentos. A carência causada pela enorme vontade de encontrar a minha chama gêmea... essa idealização do outro. Em seguida, procurar a causa disso. A ferida da rejeição é uma causa. Eu preciso curar isso. Mas preciso ir ainda mais fundo.

**Acredito que a grande cura da minha vida envolve a descoberta do amor-próprio, da autoestima e da independência emocional.** E o que me ajudou a perceber isso foi uma

experiência muito marcante que tive na frente do espelho, a qual eu vou contar a seguir.

Para falar desta experiência do espelho, eu preciso voltar ao momento que vivi enquanto gostava de Dylan. Como disse, eu sofri muito gostando dele. Foram três meses em que eu pude sentir tudo o que de mais intenso eu senti em cada relacionamento que vivi... não só os três que contei aqui, mas também aquelas paixões avassaladoras de menor duração. Eu senti a mesma dor de cada fim... Eu senti as mesmas angústias e frustrações... Eu me acabei de chorar... Eu reconheci claramente aqueles sentimentos que já havia sentido antes... E tudo isso veio como uma enorme limpeza... Tudo isso estava saindo de mim. Mas para sair, para limpar, eu precisava sentir tudo novamente, reconhecer cada sentimento e finalmente ressignificar. E foi em meio a tanta dor e ansiedade que tudo foi ficando mais claro. Gente, eu vi claramente: **Eu nunca fui capaz de reconhecer o meu próprio valor!** Eu achava que dava pérola aos porcos, mas, na verdade, eu mesma era como um porco, pois não percebia a pérola que habitava em mim. O meu primeiro namorado foi capaz de enxergar a minha luz, algo que nem eu mesma tinha percebido até agora.

O que ocorreu foi o seguinte: eu estava chorando muito e resolvi encarar o espelho... em um momento de dor, de sofrimento, sentei e, olhando bem dentro dos meus olhos, pude reconhecer o que estava acontecendo...

Tentem imaginar o poder energético e espiritual desse momento. Eu estava olhando para mim mesma no espelho, bem dentro dos meus olhos... e, pela primeira vez na vida, vi algo muito diferente... e o choro de tristeza se transformou em um choro de emoção e depois se transformou em riso, em cumplicidade, em autovvalor. Sabem o que foi que eu vi no espelho? **Eu vi a minha luz!**

Volto a repetir... isso foi absolutamente inédito! O sentimento que me inundou neste momento foi algo totalmente novo. Eu vi a nobreza dos meus sentimentos... eu vi a pureza, a sensibilidade e a entrega com que vivo. **Eu vi um brilho no olhar que era impressionante, que era apaixonante, pois era a minha essência da forma mais pura...** E é isso que eu prezo, que eu valorizo e busco nas pessoas... **E eu tenho tudo isso!** Eu realmente me encantei por mim... Eu conversei comigo, eu me abracei, eu me amei e me acolhi. **Eu finalmente me senti cúmplice e parceira de mim mesma.** Eu estou comigo e não abro! Percebi que preciso aprender a ser justa, em primeiro lugar, comigo mesma. Me tratar com a máxima honra e respeito. Tendo consciência da minha luz, deixo de aceitar migalhas. A carência vem de uma não-valorização de si, quando não reconhecemos a nossa luz e não nos admiramos, não nos amamos. Nesse estado aceitamos migalhas, pois ficamos em relacionamentos que não valem a pena, apenas para ter um mínimo de carinho. Mas quando enxergamos verdadeiramente o nosso valor, quando nos encantamos com a nossa luz... Aí tudo muda. Eu me honro e me respeito. Se eu mesma me trato de qualquer jeito, aceitando qualquer coisa, porque espero que outra pessoa me trate com o máximo amor, respeito e me valorize? Não tem como, entende?

Percebam que o que me fez viver essa experiência tão marcante do espelho foi justamente a rejeição de Dylan. O sofrimento me colocou em um estado mais “aberto” para enxergar, pois me fez questionar e buscar respostas. Por isso, tudo o que vivemos é importante. Cada experiência é importante. A consciência disso nos faz receber e aceitar cada experiência com amor e gratidão. E a rejeição, não só de Dylan, como de outros que eu conheci ao longo do caminho, se deve justamente a essa minha ferida

emocional, pois me deixa excessivamente carente. Quem vai querer ficar perto de uma pessoa que está carente? Todo mundo vai querer fugir de mim, não é mesmo? E por mais que eu não tenha exatamente atitudes de uma pessoa desesperada para ser amada, pois eu sou do tipo que fico mais na minha e não quero incomodar o outro, a minha energia me denuncia. A minha energia não será uma energia que atrai... e sim uma energia que repele. Lembrem-se que a energia que atrai é aquela que emitimos quando sentimos que é gostoso estar aqui, dentro da gente. E para emanar essa energia, precisamos amar profundamente a nós mesmos.

A experiência do espelho foi o desabrochar do meu amor por mim. Naquele momento vi um brilho no meu olhar de uma forma que eu nunca tinha visto antes. Vi tanto amor e tanta luz que foi surpreendente. Foi ali que descobri que, esse tempo todo, o que eu tinha para aprender era amar a mim mesma. Foi um vislumbre de como eu iria me sentir quando conseguisse me amar e me valorizar. Eu vi que aquilo era tudo o que eu precisava. Aquilo bastava para que eu me sentisse plena e feliz. Eu não precisava ser amada por outra pessoa... e sim por mim mesma. Mas, nesse momento, essa apenas era a luz no fim do túnel. Era o Norte para onde eu deveria seguir. Eu ainda estava muito machucada. Eu ainda estava sentindo as minhas feridas latejando. Porém, eu faria o que fosse preciso para chegar lá no fim do túnel e poder sentir todo aquele amor de novo.

Então, comecei a refletir sobre tudo isso. Eu já sabia que eu tinha me desconectado da minha alma lá no meu relacionamento com Benjamin. Eu já sabia que tinha deixado de ser o centro da minha vida, pois achava bonito colocar o ser amado no centro da minha vida. Achava bonito pois esta é uma ilusão da Matrix e vem

desde a época do romantismo no século XVIII, quando era bonito morrer de amor. Eu admirava isso.

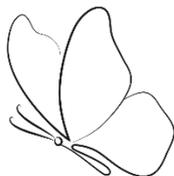
Eu já sabia também que eu tinha uma ferida emocional da rejeição, a qual me acompanhou desde a infância.

Ou seja, eu já sabia que estava carente, dependente emocional, com um buraco dentro de mim, por conta da desconexão com a minha alma e com uma ferida emocional da rejeição, que só me faria buscar, inconscientemente, ser sempre rejeitada. Foi então que eu comecei um trabalho de cura. E os detalhes sobre isso eu vou contar no próximo capítulo. Mas, antes, preciso dizer que tem algo em mim que é genuíno e eu não quero perder. Eu acredito nas pessoas. Acredito que as pessoas podem ter intenções elevadas e verdadeiras. Pois o que realmente importa são as nossas intenções. As intenções que nos levam a fazer cada coisa... isso é o que vem do coração. Acho que o principal aqui não é deixar de acreditar nas pessoas, apenas porque algumas nos machucaram ou porque o que eu sempre vi foi uma imagem irreal e idealizada do outro. E sim estar atento para ver a realidade... estar atento para ver o outro sem projeções ou julgamentos. Sem projetar o que quero ver e sem julgar o outro, pois não conheço a história de vida dele. E assim, passar a ter um pouco mais de cuidado para escolher com quem me relaciono. Pois me conhecendo e sabendo o que busco, e estando inteira para ter tranquilidade de observar, sou capaz de decidir onde e com quem quero ir. E se estou buscando curar minhas feridas, não é justo comigo mesma me relacionar com pessoas que estão cheias de feridas e não têm consciência disso. O mais provável é que eu saia machucada de um encontro como esse. E preciso aprender a me preservar.

Uma pessoa ferida e que não busca o autoconhecimento é como um porco que não pode reconhecer o valor de uma pérola.

Todos somos pérolas, todos temos um valor único. Mas podemos ser porcos da nossa própria pérola, ao não reconhecermos o nosso valor. E podemos ser porcos em relação à pérola de outra pessoa, quando não a valorizamos verdadeiramente. E, para que um relacionamento seja saudável, precisamos ser capazes de reconhecer as pérolas, tanto as nossas como as do outro.

## DESCOBRINDO O PODER DE CURAR A MIM MESMA



Sabe qual é um dos pensamentos mais limitantes que costumamos ter? É a gente acreditar que não pode mudar as coisas que a gente não gosta na gente. A gente acha que, se nascemos de determinado jeito, seremos assim para sempre. Por exemplo, imagine uma pessoa que é ansiosa, mal-humorada ou explosiva... A pessoa pensa que é assim e pronto, não tem solução, e que todos em volta têm que aceitar isso e aguentá-la. A pessoa acha que ela, inclusive, precisa aprender a aguentar a si mesma.

Porém, por experiência própria, hoje vejo que **nós temos o poder de mudar tudo aquilo que queremos na gente**. Podemos ser quem gostaríamos de ser. Podemos construir isso. Percebem o quanto isso é incrível? Digo isso porque uma das descobertas mais surpreendentes que tive no meu caminho de autoconhecimento foi encontrar o meu poder de cura e transformação. Esse é um poder que todos nós temos, mas comumente não sabemos. E ele é muito simples de ser acessado e utilizado. Eu entrei em contato com esse conhecimento, pela primeira vez, através do trabalho do Luiz Gasparetto, que foi um psicólogo, médium, escritor e locutor,

ligado a projetos de autoconhecimento e espiritualidade. Depois disso aprendi um exercício maravilhoso em uma palestra do Kryon, o qual eu defino como um portador magnífico de mensagens espirituais do plano superior, canalizadas e transmitidas por Lee Carroll. E, posteriormente, passei a utilizar este conhecimento de uma maneira mais técnica e direta, a qual aprendi em um curso de Thetahealing®. A seguir, vou explicar melhor sobre cada uma destas fontes.

Afinal, que poder é esse? Apesar de muito simples, esse poder é tão amplo que considero necessário abordar algumas questões. Primeiramente, é necessário saber que somente nós temos o poder de permitir e autorizar o que entra na gente e passa a fazer parte de nós. Mas, como a gente não tem consciência disso, a gente acaba permitindo a entrada de muita coisa que nos faz mal. E isso traz consequências prejudiciais pra nossa vida. Imaginem que nós somos como um computador e que também temos uma espécie de disco rígido (*HD*), onde ficam armazenadas as memórias de tudo o que vivemos. Só que as nossas memórias não são feitas apenas de imagem e som, como nos computadores, elas têm também cheiro, gosto, sensação tátil e sentimento. Então, todas as experiências marcantes que vivemos vão ficando armazenadas na gente. Tanto experiências boas como ruins. Além disso, a gente armazena um banco de dados de informações, que vamos aprendendo ao longo da vida e que consideramos serem verdades universais imutáveis. São o nosso conjunto de crenças. E a nossa realidade, a vida que manifestamos, é construída a partir daquilo que acreditamos. Sendo assim, existem as crenças que são positivas e nos libertam, nos permitindo sermos quem realmente somos e, existem as crenças que são prejudiciais, pois nos impedem de expressar todo o

nosso potencial. Elas nos bloqueiam. Estas últimas são as tão famosas crenças limitantes.

De acordo com Vianna Stibal, criadora da técnica Thetahealing®, nós temos milhares de crenças, em diferentes níveis e abrangendo as mais diversas áreas da nossa vida. Existem as crenças históricas e culturais, às quais nós, como humanidade, coletivamente acreditamos. E existem também as crenças que aprendemos a acreditar devido às diferentes situações particulares que vivemos, às quais estão impressas no nosso cérebro e são denominadas de crenças primárias. Algumas crenças nós carregamos de vidas passadas e estão impressas em nossa alma, são as crenças no nível da alma. E algumas vem de nossos ancestrais e estão impressas em nosso DNA, são as crenças genéticas.

Um exemplo de crença limitante: Uma criança que adorava dançar. A sua mãe o achava desengonçado e sempre que a criança dançava na frente de alguém a mãe tentava se justificar. Meu filho adora dançar, mas é tão desengonçado, tadinho... Esta criança vai crescer com uma verdade dentro dela (uma crença limitante) de que ela é desengonçada para dançar. Essa criança pode seguir vários caminhos. Pode ser que ela pare de dançar para o resto da vida. Pode ser que ela tenha vergonha de dançar na frente de outras pessoas. Ou pode ser que ela siga sendo desinibida e dance sem vergonha, mas invariavelmente, se ela acreditou que é desengonçada, será, pra sempre, desengonçada. Até que ela aprenda que ela pode mudar esta crença dentro dela. É sobre isso que trata o poder que temos de cura e transformação.

Existem também diversas crenças que são muito comuns e nos impedem de termos relacionamentos saudáveis. Por exemplo: “Todo casamento, depois de um tempo, fica chato” e “Homens são

infiéis por natureza”. Quem tem crenças como essas vai viver exatamente estas situações na vida.

Um exemplo de crença limitante na minha vida pessoal foi o seguinte: por ter sido magrela a minha vida toda, era comum na escola as pessoas me acharem fraca e frágil. Sempre se referiam a mim como alguém que não daria conta de praticar esportes. Eu cresci ouvindo isso. E sabe qual é o problema aqui? Eu acreditei nisso! Pronto! Isso foi o suficiente para que eu passasse a vida toda sendo ruim nos esportes mesmo. Ou seja, eu permiti que aquela informação entrasse em mim e passasse a fazer parte de mim. Eu deixei que escrevessem no meu *HD* que eu era fraca nos esportes. Gente, isso é tão absurdo! Mas só agora percebo. Digo que é absurdo porque em casa eu sempre fui forte. Desde criancinha, gostava de carregar coisas muito pesadas. Mas, internamente, eu não tinha me conscientizado da força que eu tinha. Precisei utilizar esse poder de cura e transformação que vou descrever aqui para recuperar minha força.

Além das crenças, nós temos também os nossos lixos emocionais. Todos nós já vivemos momentos que nos marcaram de forma negativa, deixando como que pequenas feridas na gente. Por exemplo, imagine que você já sofreu uma traição pelo seu antigo companheiro. Imagine que você sofreu muito ao passar por isso. Mas, ao mesmo tempo, isso faz parte do seu passado. É uma coisa totalmente superada, já foi conversada, entendida e perdoada. Pelo menos você acha que já superou. Porém, é muito provável que a ferida ainda esteja em você. E sabe como se pode confirmar isso? Da seguinte maneira: Perceba se existem situações na sua vida que trazem de volta sentimentos vividos desta lembrança da traição. Por exemplo, se quando seu atual companheiro faz determinada atitude, como sair com amigos e demorar muito pra

voltar ou beber demais por estar muito empolgado em uma comemoração. Se uma situação como essa traz de volta sentimentos ruins, de ciúmes ou insegurança, por exemplo, este é o momento para observar de onde vem estes sentimentos. A causa de sentirmos estes sentimentos não é exatamente a situação presente... ela pode vir de uma ferida que já temos. Então precisamos curar essa ferida. Precisamos limpar os sentimentos negativos que estão associados a esta lembrança. Precisamos eliminar isso e substituir por aprendizado, por compreensão e gratidão por tudo o que vivemos. Precisamos desenvolver a consciência de que é graças a cada experiência que vivemos que nos tornamos a pessoa que somos hoje. A maturidade que temos hoje, a força que temos hoje, o nível de clareza e compreensão da vida, a capacidade de amar, de cuidar, de ser feliz e valorizar as pequenas coisas, de valorizar o que realmente importa... tudo isso foi construído a partir das experiências boas e ruins que vivemos. É graças a tudo isso que chegamos aonde chegamos. Precisamos entender que todas estas experiências que vivemos fazem parte desta escola planeta Terra. É através de experiências como esta da traição que aprendemos lições importantes no nosso caminho de evolução espiritual. Este planeta é o planeta da dualidade. Então, muitas vezes nós precisamos experimentar a escuridão, para entender e valorizar a luz. Cada energia aqui tem os dois polos, o negativo e o positivo. E os dois são importantes, os dois fazem parte desta escola. Não adianta a gente negar as experiências vividas no polo negativo de cada energia. É importante olhar pra isso também, para que possamos entender, aceitar, acolher e, finalmente, transmutar tudo isso dentro da gente. Eu acredito que a experiência de viver a polaridade negativa tenha apenas a função de nos fazer entender e valorizar a polaridade positiva. Tenha a função de nos mostrar o

que trabalha a favor de construir vida e de destruir vida. E isso serve para nos mostrar como devemos agir para trabalhar a favor da luz, ou seja, a favor de construir vida. Vou explicar melhor. Imagine que todos nós, seres deste universo, somos ligados a uma fonte primordial de energia. Uma fonte que nos fornece a energia para ser e agir. Imagine como se essa fonte fosse uma imensa bola de luz. Um Sol mesmo. Agora imagine que todos nós, ao viver, agir e ser neste universo, contribuimos para alimentar esta fonte. Então é como um sistema que se retroalimenta. A fonte alimenta a gente e a gente alimenta a fonte. Mas, para que a gente alimente a fonte a gente precisa fazer coisas que construam vida. Coisas que gerem mais luz, iluminando ainda mais a fonte. Agora imaginem que a gente faz coisas que trabalhem contra a vida. Se fizermos isto, será como apagar pedaços da fonte. A nossa fonte primordial, a imensa bola de luz, passa a ter buracos apagados. E como a gente faz para criar sombra na fonte? Através de atitudes que atuam contra a vida. Qualquer atitude que prejudique alguém age contra a vida. Prejudicar pessoas, matar outros seres, diminuir a luz de outras pessoas ao feri-las fisicamente ou emocionalmente, guerras, competições, roubo, violência, traição, etc... tudo isso trabalha contra a vida. Todas estas são atitudes que irão gerar buracos escuros na fonte. Por outro lado, quando agimos a favor da vida, contribuindo para o aumento de luz nas outras pessoas, nos outros seres, como amando, cuidando, compartilhando, ajudando, dando as mãos, etc... dessa forma atuamos para aumentar a luz na fonte. Quando a gente aumenta a luz no outro, a gente aumenta a luz na fonte. E quando a gente provoca buracos de sombra na fonte a gente assume como uma obrigação cármica de reacender aquele buraco, pra que ele volte a ser luz. Por isso, a necessidade de voltar, vida após vida, para resolver pendências com pessoas com as

quais nos desentendemos anteriormente. E pra que a gente resolva estas pendências, precisamos compreender a necessidade de ter vivido as experiências de sombra, precisamos escolher voluntariamente viver as experiências de luz, a partir de uma visão mais ampla, por já termos vivido as duas experiências. E, precisamos eliminar da gente todos os bloqueios, dores e traumas das experiências de sombra. Precisamos perdoar isso na gente e no outro e, finalmente, eliminar isso. Entender que todos estamos aprendendo. Que todos temos uma visão limitada. Todos somos crianças nesse caminhar espiritual. E, à medida que avançamos vamos nos tornando mais lúcidos. E podemos dar as mãos para quem vem atrás. Sem julgamentos. Sem dogmas religiosos. Tudo o que vivemos, tudo o que fizemos, faz parte deste processo de aprendizagem da nossa jornada espiritual.

Acredito também que existe um segundo motivo que nos leva a precisar viver experiências de sombra. E este motivo é o de aprender a dominar a sombra, de forma a não se deixar mais ficar preso nela. É como se tornar mestre e enxergar os mecanismos de funcionamento da sombra. Ao entender isso, fica impossível que ela consiga nos dominar e manter presos. E assim conseguimos ir para a luz e nos manter na luz. Acho que ao atingir esse ponto, a gente realmente se formou na escola planeta Terra e já pode ir para uma dimensão de unidade, onde só existe o amor e a luz.

Então, com o Gasparetto eu aprendi a limpar o lixo emocional que estava escrito em mim. Eu aprendi a limpar as minhas feridas. E o que acontece quando a gente limpa uma ferida? Ela cicatriza, não é mesmo? Foi assim que as minhas feridas finalmente cicatrizaram e se tornaram uma parte forte de mim. Aquele ponto deixou de ser uma fragilidade para se tornar uma parte forte. As cicatrizes são mais resistentes do que a pele sã. Se você

tentar cortar uma cicatriz, verá que é mais difícil do que cortar a pele. Essa área que foi uma ferida se torna a nossa força, o nosso potencial de desenvolver talentos.

O Gasparetto ensina como utilizar o nosso poder e limpar nossas feridas na palestra intitulada “Como expulsar energias negativas com a nossa própria força”<sup>5</sup>. Como eu disse antes, só a gente tem o poder de permitir o que entra na gente e passa a fazer parte de nós. Do mesmo modo, a gente tem o poder de tirar da gente aquilo que não queremos. A pegadinha aqui está no fato de que a gente não sabe disso. Então, nos abrimos para as pessoas e permitimos que elas escrevam informações no nosso disco rígido. Essa permissão fomos nós quem demos, mesmo que não tenhamos consciência. Por isso, o primeiro ponto aqui é entender como este mecanismo funciona. Através deste conhecimento, passamos a estar no controle do nosso barco, passamos a estar no controle de nós mesmos. Eu estou no comando. Eu determino o que entra em mim, o que fica em mim, o que faz parte de mim e o que deve sair. E a maneira de tirar o que a gente não quer é através de comandos. O computador também funciona através de comandos. A gente executa determinada atividade no computador através de comandos que são acionados quando clicamos em algo ou quando digitamos algo. Com a gente também é assim. A gente escreve e apaga coisas dentro da gente. Mas a maneira de enviar os comandos pra gente é mais sutil. É mais orgânica. É preciso sair da superfície, sair dos pensamentos corriqueiros da cabeça. É preciso entrar em contato com a gente mesmo... com a gente lá no fundo...

---

<sup>5</sup> Esta palestra, assim como outras do Gasparetto, já entraram e saíram do Youtube algumas vezes. Mas estão todas disponíveis no site [www.gasparettoplay.com.br](http://www.gasporettoplay.com.br).

A partir daí procurar a nossa essência... e se conectar com o nosso coração. Precisamos fechar os olhos e procurar aquele nosso “Eu” lá no fundo mesmo. Não é o “Eu” da cabeça, o qual fica pensando freneticamente. É o “Eu” que vem do coração.

## FAZENDO COMANDOS PELA TÉCNICA DO GASPARETTO

Fecha os olhos, respira fundo, afasta os pensamentos, acalma o coração. E aí, a partir desta voz que vem do coração, converse com você mesmo e se dê comandos de limpeza. Você pode começar essa conversa perguntando: “O que eu tenho pra curar?” ou “O que é isso que tá doendo aqui?” ou qualquer outra pergunta mais específica que tenha a ver com o que você está sentindo... como “Porque eu estou com este aperto no peito?”, “Porque esta ânsia no meu estômago?”. E aí, a resposta vem. A situação que está causando isso vem na sua mente. A imagem das pessoas envolvidas surge na sua mente. Então, faz-se os comandos: “Tira de mim tudo de ruim que essa experiência me causou! Tira!”, “Tira essa pessoa de mim! Tira!”. “Limpa de mim todo sentimento de dor, que esta situação me causou! Elimina! Leva embora os sentimentos de dor dessa experiência e substitui por clareza, aprendizado e compreensão através de uma visão mais elevada! Substitui por gratidão por todos os aprendizados que me fizeram ser quem sou hoje!”. Faça comandos bem específicos de acordo com a sua situação. Deixa vir a voz do coração e os comandos mais adequados para você surgirão. Faça os comandos com autoridade! Você é dono de si. Você manda em si. Faça os comandos com convicção! E, depois dos comandos, visualize a limpeza acontecendo. A visualização tem um poder muito

grande. Quando visualizamos, materializamos os nossos comandos. Você pode visualizar, por exemplo, uma água cristalina e brilhante limpando você. Ou pode visualizar energias negativas saindo de você e sendo enviadas para a luz. Visualize o que vier pra você. Deixa vir... sem controle.

É assim que esse mecanismo funciona. É tudo muito sutil. Mas é isso que cria a nossa realidade. É comum, inicialmente, a gente não acreditar muito nisso. Parece fácil demais para ser verdade. Mas é justamente isso. Esse poder que nós temos é muito simples. E é extremamente poderoso. Eu falo sobre isso por experiência própria. Eu demorei um pouco pra começar a utilizar isso. Tinha preguiça. Parecia chato. Mas, quando realmente precisei, comecei a utilizar muito. E as mudanças são incríveis. E são instantâneas. A gente logo sente que ficou mais leve. Que algo saiu de nós. Que algo mudou em nós. E é muito bom sentir isso. É muito gostoso. É surpreendente. E, de repente, aquela situação ruim que vivemos passa a não ser mais algo doloroso de recordar. Foi esse exercício que aprendi com o Gasparetto. Assistindo o vídeo dele, somos guiados por este exercício de uma maneira muito fluida. Eu recomendo muito. Considero muito importante fazer esse processo de limpeza, pois não basta termos consciência das nossas feridas... precisamos limpá-las para que possam cicatrizar. E com o comando a gente limpa. Tiramos aquela memória que estava impregnada na gente, com todos os seus cheiros e gostos ruins. E o que fica é apenas uma memória de experiência vivida, sem peso, sem sensação ruim associada.

Vou agora explicar o que aprendi com o Kryon. Através do Kryon hoje temos acesso a uma quantidade incrível de informações. São informações muito valiosas acerca de quem somos e de

como o universo funciona. E porque é importante estudar isso? Pelo fato de que, somente através do conhecimento podemos evoluir. O conhecimento nos dá poder para agir, resolver problemas e ir na direção que queremos. Nos dá as ferramentas para avançar. Aqui eu trago apenas uma palestra do Kryon, intitulada “Kryon gives a powerful healing session to remove akashic baggage” (Poderosa sessão de cura para remoção da bagagem akáshica), a qual eu assisti através do Youtube. De acordo com Kryon, nós estamos vivendo um período de transição da velha energia para a nova energia. Na velha energia, nós deixamos o passado predizer o futuro. Isso quer dizer que as experiências do passado nos impregnam de bloqueios que determinam o que vamos fazer no futuro. Porém, cada vez mais estamos acessando mecanismos para reescrever as energias associadas às nossas lembranças de milhares de vidas. E isto está se tornando acessível agora por causa do período que estamos vivendo, de transição planetária. Então, o Kryon nos ensina um comando bem específico para limpar os nossos registros akáshicos. Os registros akáshicos são os registros de tudo o que vivemos durante todas as vidas passadas. É como a nossa biblioteca particular, onde estão armazenadas todas as experiências que vivemos. Esses registros seguem com a gente. Eles fazem parte da gente. Para limpar e curar os registros que estão corrompidos e nos geram bloqueios, Kryon ensina o seguinte comando:

#### FAZENDO COMANDOS PELA TÉCNICA DO KRYON

“Querido belo akáshico, que sou eu e representa as minhas expressões de milhares de vidas neste planeta, observe a energia de hoje, porque eu estou no comando. Querido akáshico, tão

belo é você, porque você sou eu e representa a alma que eu tenho sido por milhares de vidas na Terra, saiba de uma coisa: Existe uma mudança aqui e eu agora vou ditá-la, porque eu estou no comando. Este é o ponto de partida e pela primeira vez eu quero que você escute. Eu comando benevolência nas lembranças. Eu comando que o akáshico comece a alterar tudo o que tem sido lembrado vida após vida, após vida. Eu coloco um limite no drama. Não é permitido ao drama invadir a luz de minha vida. Eu coloco um limite em todas as coisas negativas. Toda a raiva, a traição e a dor, eu coloco um limitador. Tudo isto pode estar presente, mas perde o poder de influenciar minhas atitudes daqui pra frente. Eu comando que a negatividade que está em meu akáshico e tem estado lá há muito tempo vá para o banco de trás, porque eu estou dirigindo agora. Não há mais razão para a negatividade ditar a minha vida, pois eu estou no comando de tudo agora”. Em seguida Kryon diz: “Você consegue perceber o que você está fazendo? Existe e sempre existiu um sentimento de que você não pode estar no comando de sua vida. Você não tinha controle de nada e, de repente, eu estou dizendo a você que você tem o controle de tudo. Então vamos finalizar o comando: Querido, belo e benevolente akáshico, você sou eu e eu sou você. Deixe que toda a beleza, a alegria, a sabedoria e a maturidade da alma, as quais tenho experienciado em milhares de vidas, comecem a se apresentar de formas que irão me surpreender e eu irei sorrir com coisas boas, coisas benevolentes. Deixe o meu registro akáshico ser a melhor coisa que já aconteceu pra mim e deixe a minha vida refletir isso. E tenho dito!”

Kryon explica ainda que existem coisas que também nos perturbam e que ainda não estão no nosso registro akáshico.

São as vivências desta vida atual. Para limpar a vida atual, Kryon dá o seguinte comando: “Deixe todas as coisas que ocorreram na minha vida na velha energia até o presente momento em evidência. Aquelas memórias em meu cérebro, as diversas sinapses que as seguram estão em evidência. Não é mais permitido a estas manter os vídeos passando. E os vídeos são aquelas memórias de traição, arrependimentos, sentimentos ruins, raiva, a velha energia da natureza humana. Veja e esteja em cada uma destas memórias que estão atualmente lá. Eu estou no comando até mesmo das minhas memórias, para que cada célula ressoe com o meu Eu Superior. E eu sou parte disso de um jeito que eu nunca soube antes, no comando de todas as coisas. Então, eu comando sair deste lugar. Eu comando deixar de carregar aquelas coisas do meu próprio passado.” E para finalizar Kryon diz: “Eu ainda não terminei. Você acredita que você pode mudar a sua própria consciência através do seu desejo? Vocês não sabem o poder que esta ferramenta tem. Eu estou mostrando como isso funciona. Existem ainda mais formas de usar esse método. Apenas para ponderar o quanto vocês são capazes de fazer, vocês podem mudar isso que é você. Você pode pegar isso que você acredita que é sua própria personalidade e começar a trabalhar com ela, a fim de mudar a sua forma de ser e substituir as coisas que você não quer pelas coisas que você quer. Você pode mudar a velocidade com a qual você envelhece? SIM. Querida estrutura celular, eu estou no comando. O chefe está falando. Escute! Eu comando que você veja a beleza, a benevolência e o Deus interior de cada célula no meu corpo. Eu comando que você seja mais resistente às doenças do que você jamais foi antes. Eu comando que tudo o que exista em mim que seja inapropriado, que

vá embora. Deixe a química em meu corpo se manifestar nos próximos dias, para que eu saiba que isto é real.”

Foi isso o que aprendi nesta palestra de Kryon. Mais uma vez entrei em contato com o poder dos comandos. Mais ainda, com o poder de estarmos conscientes e sabermos que estamos no comando de nossa própria vida.

Depois disso fiz um curso de Thetahealing. Esse me ensinou a utilizar os comandos de uma forma muito eficaz. Thetahealing significa cura em Theta. É uma técnica de cura energética desenvolvida por Vianna Stibal, através da onda cerebral Theta.

Existem cinco diferentes frequências de ondas cerebrais: Beta, Alpha, Theta, Delta e Gama. O nosso cérebro alterna entre uma frequência e outra de acordo com as situações que estamos vivendo. Assim, quando estamos em um estado mais alerta, pensando ativamente, falando e nos comunicando, estamos em Beta. Alpha é a ponte entre Beta e Theta. Quando estamos em Alpha, estamos muito relaxados, como em meditação. Theta é um estado de relaxamento muito profundo. É aquele estado em que ficamos quando estamos quase dormindo. Delta acontece quando estamos em sono profundo.

Assim, a técnica Thetahealing me ensinou a entrar em estado Theta, através de uma meditação guiada. Com o treino, adquiri uma facilidade em me conectar comigo. Acredito que quando estamos em estado Theta, acessamos o nosso coração. É uma maneira de visitar o nosso eu mais profundo, a nossa alma. E aí nos conectamos diretamente com a fonte criadora. É gostoso esse contato com a gente. Toda vez que entro em Theta é como se eu estivesse voltando pro meu lar. Voltando pro meu templo sagrado. É aconchegante. É calmo. É sentir o amor.

A partir deste estado Theta, aprendemos a fazer os comandos. Vianna dá milhares de exemplos de comandos que podem nos auxiliar a desbloquear as nossas vidas. E existem categorias de comandos. Por exemplo, tem comandos para substituir crenças limitantes por crenças mais conscientes. Comandos para fazer downloads de sentimentos que não conhecemos. Comandos para manifestar coisas que queremos. Entre muitos outros. É uma infinidade de comandos. O que estou querendo dizer com isto é que nós podemos utilizar os comandos para o que quisermos. São infinitas possibilidades. Não precisamos nos preocupar com isso. Apenas saber disso e deixar a nossa vida fluir. Os comandos necessários para a vida de cada um irão surgir no tempo certo. Nós estamos sendo guiados por nossos mentores espirituais e por nosso Eu Superior, através da nossa intuição. Basta ficar atento. À medida que formos sentindo necessidade de curar algo ou transformar algo em nós, podemos utilizar os comandos.

Entendam que os comandos tem a função de programar a gente mesmo. Todos nós temos uma programação e vivemos de acordo com ela. Quando eu digo que este é um poder de cura e transformação é porque ele nos dá a chave para reprogramar a gente mesmo.

De acordo com a Vianna Stibal, palavras e formas-pensamento se tornam ampliadas no estado Theta. Ou seja, se as palavras (tanto faladas em voz alta como as expressas em forma de pensamento) tem o poder de criar a nossa realidade, quando estamos em um estado Theta profundo, nossos pensamentos e palavras se tornam muito mais poderosos. Mantendo um estado Theta consciente, você pode criar qualquer coisa e mudar instantaneamente a realidade.

Uma coisa que eu gostei muito na técnica desenvolvida pela Vianna Stibal é a maneira de se fazer os comandos. Sempre, ao final de cada comando, dizemos a expressão “para o bem maior”. Isso é muito legal pois nos conecta com uma sabedoria maior. “Para o bem maior” significa que o comando só deve ser obedecido se o que estou comandando for para o bem maior, ou seja, para o meu bem e para o bem comum. Como temos uma visão limitada das coisas, ao dizer “para o bem maior” estou deixando claro que faço esse comando em conjunto com o meu Eu Superior e com Deus, ou com o Universo, como cada um preferir chamar. Estou dando permissão para que eles, que tem a visão mais ampla do que estou vivendo, interfiram no meu comando e não permitam que eu altere o que não será bom pra mim. Ou seja, ao dizer “para o bem maior”, estou dizendo: “só obedeça a este comando se ele for para o bem maior, caso contrário, desconsidere-o”.

Além disso, ao final do comando, aprendemos a fazer a visualização do mesmo. Esta etapa é muito legal, pois nos ajuda a integrar o comando em nós, contribuindo para a sua manifestação.

O curso de Thetahealing é um curso muito legal de se fazer. Porém, é um curso caro e poucas pessoas têm acesso a ele. Mas não é necessário fazer curso para ter acesso a este poder. Ao contrário, muitas pessoas já utilizam este mecanismo mesmo sem ter uma clara consciência disso. A oração é uma forma de utilização. Muitas vezes, quando estamos em oração, estamos em estado Theta. Estamos em conversa íntima com a fonte, através da voz do nosso coração. E conseguimos alcançar muitas coisas através das orações. Assim, o mais importante aqui é tomarmos consciência do nosso poder de cura e do nosso poder de nos tornarmos a nossa melhor versão. Então, ao meu ver, os pontos principais a seguir para utilizarmos o nosso poder são:

### COMO FAZER COMANDOS

1. Aprender a relaxar e entrar em contato com o nosso eu mais profundo, com o nosso coração.
2. Fazer o caminho para chegar no estado Theta, ou seja, fazer o caminho partindo do nosso coração até a Fonte Criadora, até Deus, até o Universo, como cada um quiser chamar.
3. Fazer os comandos a partir deste estado Theta meditativo profundo, de conexão com a Fonte.
4. Utilizar a expressão “para o bem maior” ao final de cada comando.
5. Fazer a visualização.

Assim, com essa ferramenta em mãos, comecei a curar as feridas e as crenças limitantes que estavam me bloqueando. Aproveitei as dores e angústias que foram aparecendo para observar que tinha algo a ser curado. E o deserto da alma é exatamente isso. É um período em que vamos entrar em contato com os sentimentos mal trabalhados em nós. Os traumas, as mágoas, os medos... tudo isso começa a vir à tona, justamente para ser eliminado. Para ser limpo e curado. Foi assim que limpei as dores da traição. Limpei os sentimentos de rejeição. Substituí crenças como “Eu preciso ser amada” e “Eu tenho medo de ficar sozinha”.

Uma das crenças mais profundas que substituí foi: “Eu mereço ser rejeitada”. Substituí esta por “Eu mereço ser amada”. É comum levarmos com a gente um sentimento de merecer ser tratado da forma como fomos tratados na infância. E a gente pode carregar sentimentos antagônicos. Por exemplo, eu posso ter ambas as crenças, a de que eu mereço ser amada e a de que eu mereço ser rejeitada. Eliminar a segunda crença é primordial para que eu avance no meu caminho de cura e transformação. Além disso, fiz

download de sentimentos como aceitação e desapego. Isso é um processo interminável. Sempre vamos descobrir mais coisas para curar. Sempre podemos melhorar. Exatamente por isso considero importante aprender a utilizar esse poder. Só nós sabemos os calos que nos apertam. Por isso, não é aconselhável depender de outras pessoas para resolver nossos problemas. Esse poder é simples de ser utilizado. Só precisa estudar um pouco e treinar. Existe muito material na internet. Vídeos que ensinam a meditar e chegar em Theta. A Vianna Stibal publicou vários livros sobre os cursos de Thetahealing. Os livros ensinam os conteúdos dos cursos. É possível aprender a entrar em Theta e fazer os comandos apenas lendo os livros. E, com a prática, vamos nos habituando. Vai ficando mais fácil. E a gente vai ficando cada vez mais leve. Vamos abandonando os pesos que carregamos. Vamos nos desvinculando das correntes que nos aprisionam. Vamos deixando de ser plâncton e nos tornando nécton.

Para exemplificar, eu vou descrever como faço atualmente para chegar em Theta e vou mostrar um comando que utilizei. Eu já não utilizo mais a meditação do Thetahealing. Descobri um novo caminho para chegar em Theta, o qual tem mais a ver comigo. Esse caminho eu utilizei depois que fiz o curso do Carlos Torres. Com o Carlos aprendi uma coisa muito legal, que é o seguinte:

Imagine que queremos saber qual a menor unidade que forma o nosso corpo. Vamos iniciar o raciocínio a partir do átomo. Toda a matéria neste plano físico é formada por átomos. Ao quebrarmos os átomos para ver o que tem dentro, encontraremos os prótons, nêutrons e elétrons, certo? Os cientistas dividiram os prótons e nêutrons e encontraram os quarks. E do que os quarks são formados? Ao quebrarmos os quarks, encontramos as supercordas. Estas, por sua vez, são formadas por Bóson de Higgs. E o

que existe dentro do Bóson de Higgs? Existe uma espécie de oceano de energia eletromagnética inteligente dourada. É pura energia. A mesma energia da Fonte Criadora. É um Sol. É Deus em nós. O que importa aqui não é saber o nome das unidades. Importa saber que, se formos entrar cada vez mais no micro para encontrar a unidade elementar que nos forma, iremos encontrar a Fonte Criadora. Essa luz dourada. Dentro da partícula elementar que nos forma existe um oceano de luz dourada inteligente. E essa luz é Fonte criadora de tudo o que é. Essa luz é Deus em nós.

O mesmo acontece se pensarmos no macro. O nosso planeta está conectado a uma fonte de luz, que é o Sol. E, por sua vez, o nosso Sistema Solar, como um todo, está conectado a uma fonte de luz maior, que é o Sol central da galáxia. E a Via Láctea? Com certeza está conectada a uma fonte maior... a um Sol maior. Essa fonte primordial, ou seja, esse Sol maior de todos, é a fonte criadora inteligente. É a partir dela que tudo se origina. É ela que nos alimenta, através dessa cadeia de sóis, um alimentando o outro.

## FAZENDO COMANDOS ATRAVÉS DE UMA ADAPTAÇÃO DA TÉCNICA THETAHEALING®

Através deste conhecimento que adquiri com Carlos Torres, eu faço um caminho até a fonte para chegar em Theta. Escolhi me conectar à fonte que existe dentro de mim. Escolhi me conectar ao Deus em mim. Então, fecho os olhos, respiro profundamente e procuro meu Eu em meu coração. Depois disso vou entrando dentro do meu corpo, cada vez buscando a menor unidade que me forma e encontro o oceano de energia eletromagnética dourada inteligente. Imagino que estou me fundindo

neste oceano. Sou esta luz, esta fonte. Esta parte de se fundir é muito importante na meditação, pois é aqui que entro em Theta. Neste momento estou em Theta. Estou conectada com a fonte. A partir daí faço o comando. Por exemplo:

“Deus, criador de tudo o que é, eu comando que a crença de que eu mereço ser rejeitada seja resolvida em nível histórico, seja cancelada nos níveis primário, genético e da alma e seja substituída pela crença de que eu mereço ser amada. Para o bem maior. Gratidão. Está feito! Está feito! Está feito! Mostre-me!”

Em seguida faço a visualização em meu pensamento da crença sendo eliminada e substituída. Ao dizer “mostre-me”, deixo meu pensamento fluir e fazer a visualização. Faço tudo isso de olhos fechados, apenas utilizando o pensamento. Não digo nada em voz alta.

O curso de Thetahealing ensina muitos tipos de comandos. Aprendemos a raciocinar sobre as possibilidades que podemos utilizar através dos comandos. Mas, para quem não puder fazer o curso, o importante é deixar a sua intuição falar com você. Ao entrar em relaxamento e começar a conversar com você mesmo, pergunte ao seu espírito qual comando fazer. Pergunte qual crença limitante deve ser substituída e qual a crença mais adequada para colocar no lugar. As crenças não devem ser apenas eliminadas. Elas precisam ser substituídas por novas. É igual quando você desinstala um programa do computador. Sem aquele programa, o computador não pode mais realizar aquela função. Então é necessário instalar um novo programa no lugar. Não se preocupe se não tem certeza do que fazer. Apenas sempre diga a frase “para o bem maior” ao final do comando. Se o comando que você está fazendo não for adequado, ele não será atendido.

Algumas vezes os comandos que fazemos não são atendidos. E isso pode acontecer, entre outros motivos, quando temos crenças limitantes raízes, que nos bloqueiam. Mas não precisamos nos preocupar com isso. O autoconhecimento é um processo... é um caminho. As coisas vão acontecendo na nossa vida e aos poucos vamos descobrindo novas possibilidades de cura. Eu demorei um pouco para me livrar da rejeição através dos comandos. Somente quando descobri as questões que vou contar nos próximos capítulos é que consegui finalmente curar esta ferida. Ela realmente cicatrizou. Deixou de doer e se tornou a minha força.

E durante todo esse processo eu fiz muitos comandos. Consegui limpar as dores das traições. Esse peso saiu de mim. As lembranças associadas a estas experiências não tem mais gosto ruim. Não me fazem mais mal. Consegui limpar as experiências ruins vividas em meus relacionamentos. Isso foi muito importante para eu perdoar. Não tenho mágoas de ninguém. Não existe peso em mim associado às minhas experiências. Me sinto leve. E se, à medida que eu for vivendo, eu perceber que alguma situação me faz mal, eu aproveito esta situação para procurar onde dói. Onde ainda está ferido. E assim faço a limpeza necessária. E continuo seguindo.

Além disso, sempre que quero mudar algo em mim, utilizo os comandos também. Por exemplo, percebi que tinha dificuldade de entender inglês. Era uma dificuldade em ouvir. Eu conseguia ler. Mas ao ouvir, eu não entendia nada. Então fiz comandos para substituir a crença de que o inglês era difícil para a crença de que o inglês é fácil, além de download de sentimentos de que é seguro falar inglês, é seguro entender inglês... etc. Depois disso senti como se meus ouvidos tivessem abertos. Eles se abriram para o inglês e tive muito mais facilidade em entender o idioma.

Fiz isso com cantar, praticar esportes. Fiz download de que é seguro cantar. Eliminei crenças de que eu tenho dificuldades em aprender esportes. Isso me ajudou a soltar a voz. Perdi a vergonha de cantar. Eu não me tornei afinada do dia pra noite... não é isso. Mas eu adoro cantar quando estou sozinha. Em casa mesmo... ou em uma roda com amigos. E agora me sinto à vontade para isso. Me divirto cantando. A mesma coisa com os esportes. Me sinto perfeitamente capaz de aprender e estou de fato evoluindo. É como se uma súbita força e resistência em meu corpo passassem a se expressar... algo que estava bloqueado devido à crença limitante de que, por ser magrinha, eu era também fraca e frágil. Isso passou! Estou me sentindo tranquila, mais segura e confiante nos esportes. E estou conseguindo avançar para níveis que nunca havia conseguido antes. Percebem o quanto isso é incrível? A vida parece que vai ficando meio mágica. Falando assim até é difícil de acreditar, não é mesmo? Imaginem então viver isso e sentir isso. É mágico mesmo. Fico cada vez mais maravilhada e entusiasmada. Simplesmente descobri o poder que temos. Todos nós temos!

E assim vamos nos moldando. Vamos nos construindo. Vamos nos reconstruindo.

Um exemplo de comando que considero muito útil é o comando para download de sentimento de amor de pai e mãe. Download é como instalar na gente algo que ainda não temos. E é muito comum não conhecermos como é ser amado pelo nosso pai e pela nossa mãe. Por mais que a gente saiba que eles nos amam, pode ser que tenha algo em nós que acredita que eles não nos amaram como deveria ser. Algo faltou. Então podemos instalar esse amor na gente, através do comando: “Criador de tudo o que é, é comandado que seja feito o download dos sentimentos de que eu conheço a sensação de ser amada pelo meu pai e pela minha mãe,

a partir da visão mais elevada do criador de tudo o que é. É seguro ser amada pelo meu pai e pela minha mãe. Eu sei o que é ser amada pelo meu pai e pela minha mãe. Eu sei como é. Eu sou amada pelo meu pai e pela minha mãe! Para o bem maior. Gratidão. Está feito, está feito, está feito. Mostre-me!”.

Hoje em dia eu utilizo muito os comandos de limpeza. Estes são, de longe, os comandos que eu mais faço. Por conta disso fui simplificando o processo e criei o meu próprio jeito de fazer. Faça assim:

### **Meditação de limpeza**

Escolha um momento em que puder ficar tranquilo e sem interrupções.

Encontre um local confortável, uma posição confortável, feche seus olhos e respire... apenas respire...

Busque se concentrar em si mesmo... ouça sua respiração... perceba seu coração pulsando... relaxe...

Nesse espaço que é só seu, busque encontrar a si mesmo... vá para o seu coração e encontre com Deus.

Deus é parte de você. Você é uma semente de Deus. E ele está em seu coração.

Agora converse com Deus e faça comandos para ele. Precisa ser um comando, pois você tem autoridade para determinar o que deve permanecer em você e o que você quer que saia. Então não se acanhe em dar comandos a Deus. E diga:

**Querido Deus, eu comando que seja feita uma limpeza para eliminar completamente esse sentimento de “????” que estou sentindo. Eu esvazio completamente esse sentimento. Deixo que ele saia... eu o libero, o solto. Eu o**

**limpo completamente. Para o bem maior. Gratidão. Está feito. Está feito. Está feito. Mostre-me!**

Depois que você disser “Mostre-me” apenas respire e observe as sensações que surgem. Não prenda nada... deixa sair. Isso pode demorar vários minutos, até mesmo algumas horas. Durante esse tempo você vai ter sensações em seu corpo. Sensações de energia se movimentando e buscando sair.

Sempre que se distrair, basta repetir o comando e continuar visualizando a limpeza acontecendo.

Caso você precise interromper, não tem problema. Em outro momento, volte e faça novamente o mesmo comando... e visualize a limpeza novamente. Faça isso até que se sinta realmente aliviado.

Quando o alívio vem você tem certeza que aquele sentimento realmente foi todo limpo e já não o incomoda mais.

Você pode fazer isso para quantos sentimentos quiser... sempre que algo incômodo surgir, é hora de limpar.

Sentimento de medo, de abandono, de rejeição...

Seja tão específico quanto conseguir. Ex: comando limpar o sentimento de medo que não gostem de mim. De medo de morrer. De medo que meu filho sofra. São inúmeras as possibilidades. E só você pode saber o que está sentindo e o que precisa ser limpo. Dê nome aos sentimentos. A sua intuição vai te guiar. A primeira ideia que surge é geralmente o nome mais adequado ao sentimento que está sentindo.

Você pode adaptar a forma de fazer os comandos e fazer do seu jeito. Não existem regras. Quanto mais treinar, mais fácil vai ficar.

Hoje em dia eu já faço comandos em qualquer lugar, lavando louça... na rua... Se sentir que preciso, faço. É possível, inclusive, falar com outras pessoas, responder algo quando solicitado, e depois voltar pro meu estado meditativo. Mesmo com os olhos abertos, posso estar em meditação. A prática faz com que a gente entre nesse relaxamento e meditação de forma cada vez mais fácil.

A frase “para o bem maior” é muito importante. Ela garante que o comando seja cumprido apenas se for para o meu bem maior. Pois, como temos a consciência limitada, podemos fazer comandos que não são os mais adequados pra gente. E, nesse caso, o comando não será cumprido.

Dizer “mostre-me” também é importante. Pois faz o processo começar e a gente consegue visualizar a cura acontecendo. É nesse momento que a cura e a limpeza se procedem.

Existe um teste que pode nos auxiliar no processo de fazer comandos. Ele nos mostra que a mudança de crença realmente aconteceu após a realização de um comando. E isso é muito útil, pois é uma confirmação. Vemos a mudança na nossa frente. E não é só isso. Esse teste nos ajuda a descobrir as crenças que ainda temos e o que, de fato, está escrito na gente. Esse teste vem da cinesiologia. É um teste muscular capaz de nos dar respostas do tipo sim/não, muito útil no processo de autoconhecimento. Ele se baseia no princípio de que o sistema muscular enfraquece quando algo não é verdadeiro e permanece forte quando é verdadeiro. De acordo com Kryon, isto ocorre porque o nosso corpo possui uma inteligência, denominada Inata. Então, é possível fazer perguntas para a nossa Inata cujas respostas sejam sim ou não. E, de acordo com a reação muscular, descobrimos a resposta.

Eu utilizo muito este teste. Com ele fiz, por exemplo, o teste da afirmação “Eu mereço ser rejeitada” e meu corpo respondeu que sim. Ou seja, essa era uma crença que estava escrita em mim. Então, fiz o comando para cancelar e substituir esta crença. Ao final, fiz novamente o teste muscular e meu corpo respondeu que esta afirmação era falsa. Assim, tive certeza de que tinha conseguido cancelar esta crença.

Existe algumas maneiras de se fazer este teste. Pode-se fazer o teste em outra pessoa ou em si mesmo. Vou explicar duas maneiras de realizá-lo.

## CALIBRANDO O TESTE MUSCULAR

Primeiramente é necessário beber bastante água. O corpo precisa estar hidratado para o teste funcionar. Além de beber água, é aconselhável massagear, por alguns segundos, a região da lombar. Isso ajuda a hidratar o corpo. Depois faz-se um movimento como que “fechando um zíper” na frente do nosso corpo, passando pelos 7 chakras. Puxa-se com a mão direita um zíper imaginário fechando o nosso campo, desde o chakra básico (localizado na base da coluna vertebral, entre o ânus e os genitais) até o chakra coronário (localizado no topo da cabeça). Não é necessário tocar no corpo. Apenas o movimento das mãos em frente ao corpo, com a intenção de fechar o nosso campo para que nada interfira nesta consulta, é suficiente. Por fim, faz-se uma calibração do teste. Para isso a gente faz algumas afirmações das quais sabemos a resposta. Como por exemplo: diga “Sim! E veja a resposta muscular. Depois diga “Não!” e veja novamente a resposta. Diga o seu nome, no meu caso, “Meu nome é Ludmila!”. Depois diga um

nome falso, no meu caso, “Meu nome é Maria!”. Diga “Eu sou mulher!”. Depois “Eu sou homem!”. Veja as respostas musculares para estas afirmações. Quando as respostas estiverem corretas, você pode iniciar as perguntas que quer fazer. Caso as respostas musculares ainda estejam oscilando, continue bebendo água, massageando a lombar e fechando o campo com o zíper. Faça a calibração até que as respostas estejam sempre corretas.

- Teste muscular - Tipo 1 (esse é o que mais utilizo): Fique em pé, com os pés levemente afastados e paralelos, abertos na distância natural dos quadris. Relaxe todo o corpo. Deixe solto. Respire algumas vezes e faça as perguntas de calibração. Um sutil movimento do corpo para a frente significa “SIM”. E um sutil movimento para trás significa “NÃO”. Nas primeiras vezes, pode ser que demore um pouco pra sentir esse movimento involuntário do seu corpo. Mas não desista. Com o tempo você aprende a relaxar e entrar em sintonia com a sua Inata.
- Teste muscular - Tipo 2: Encoste a ponta dos dedos polegar e indicador, fechando um círculo e mantendo-os pressionados, um contra o outro. Com a outra mão faça o mesmo movimento, mas agora colocando o círculo da mão direita dentro do círculo da mão esquerda. Você vai formar como que dois elos de correntes com as mãos. Agora tente separar os dois círculos. Se os músculos estiverem fortes e oferecerem resistência à esta separação, a resposta é “SIM”. Caso eles se separem facilmente, indicando um enfraquecimento muscular, a resposta é “NÃO”. Para realizar o teste em outra pessoa, faça o círculo com a sua mão, por dentro do círculo da mão da pessoa a ser consultada e tente romper o

círculo da pessoa após a pergunta. E veja se a pessoa oferece resistência para a ruptura do círculo.

Agora utilize o teste e descubra as suas crenças. Em seguida, cancele as crenças limitantes, substituindo-as por crenças mais adequadas. Por fim, faça novamente o teste e surpreenda-se com o seu dom de mudar suas crenças. Você logo perceberá as mudanças na sua vida.

## Capítulo Sete

### A LAGARTA ENTRA NO CASULO



Como vocês já devem ter notado, eu estava em meio a muitas reflexões. E mesmo percebendo tantas coisas, mesmo me tornando consciente de tudo o que contei aqui, eu ainda continuava gostando muito de Dylan. E isso me incomodava bastante. Porque eu continuo gostando de uma pessoa que não gosta de mim? Como faço pra me libertar desse sentimento que me aprisiona tanto e faz sofrer? Eu me perguntava isso. Mas eu também sempre converso mentalmente com os meus anjos, mentores e guias espirituais. Eu sempre oro e pergunto o que eu tenho pra aprender com isso. E digo que quero aprender e peço a ajuda deles. Acredito que isso é fundamental, pois quando pedimos ajuda, estamos autorizando que nos ajudem e, assim, a ajuda vem.

Um belo dia, eu estava na rua resolvendo coisas do dia-a-dia... minha cabeça estava no Dylan... e meu coração continuava triste pelo amor não-correspondido. Foi aí que meu pensamento me levou direto para um momento da minha infância. Me levou para uma memória com os meus irmãos, o Joshua (4 anos mais velho que eu, filho do primeiro casamento do meu pai) e a Julie (1 ano mais nova que eu). Naquele momento, naquela memória eu

me senti rejeitada de fato. Eu acessei uma memória que é a raiz dessa sensação de me sentir rejeitada. A emoção veio tão forte, que eu tive que me controlar muito para não chorar ali na rua. Eu percebi na hora que eu não estava sofrendo pela rejeição de Dylan. Eu estava sofrendo todo esse tempo e, por toda a minha vida, pela rejeição do meu irmão...

Essa clareza veio como uma enxurrada em mim, que levou e desfez o encantamento que eu sentia por Dylan.

Isso quer dizer que, muitas vezes, os sentimentos que nos ligam a determinadas pessoas, são, na verdade, oriundos de gatilhos emocionais vividos na infância.

Vou explicar melhor.... Mas antes disso, faça uma pausa e respire por uns segundos. Essa informação foi realmente uma revelação pra mim. Foi um daqueles momentos em que a fichinha cai. Isso é tão forte de sentir... Isso é tão profundo!

Por isso, deixo aqui para vocês uma reflexão. Façam a si mesmos a seguinte pergunta: Por que determinada pessoa ativa em mim certas emoções? Quando entendo isso, posso evoluir.

Lembrem de deixar claro para o universo e para os seus anjos que vocês querem entender isso. Deixem claro que vocês estão buscando essa resposta. E fiquem atentos, pois, no momento oportuno, tudo ficará claro.



Quando criança eu era apaixonada pelo meu irmão. Eu era muito apaixonada mesmo. E, por ter outra mãe, ele não morava com a gente. Com 9 anos ele foi morar nos Estados Unidos com a mãe dele. Então, foram curtos os períodos que realmente

convivemos. Mas eu lembro nitidamente do sentimento que eu tinha por ele e do sentimento que eu sentia dele por mim. Eu era como que encantada por ele. Achava ele tão lindo. Achava ele tão legal. Era uma profunda admiração. Ele era como o meu príncipe e eu queria ser a princesa dele.

Entendam aqui que isso era uma coisa bem infantil mesmo. Não existia nenhuma conotação de casal. Naquele tempo eu nem tinha noção do que era ser um casal. Não era essa a questão. O ponto aqui era a profunda admiração que eu tinha por ele. Era uma espécie de encantamento.

Porém, eu sentia que o meu irmão não gostava muito de mim. Me achava chata. Essa era a palavra. Ele me achava chata! E eu lembro que eu era chata mesmo. Por dois motivos. Um era que eu tinha um mal humor de nascença, eu acho. Muitas coisas me deixavam mal-humorada. Então, enquanto o Joshua e a Julie sempre conseguiam levar numa boa as situações do dia-a-dia, eu logo ficava de cara amarrada. Situações simples como ficar morrendo de calor dentro do carro, no caminho pra casa, ou ficar até mais tarde em um passeio esperando pra voltar pra casa. Meus irmãos logo arrumavam uma brincadeira ou algo para passar o tempo, enquanto eu ficava emburrada, louca pra ir embora. Mas além desse motivo, eu acho que eu ficava meio que perturbando o Joshua com brincadeiras que ele não gostava, pra tentar chamar a atenção dele. Mas não adiantava o que eu fizesse... a verdade era que ele não gostava tanto de mim. Não tínhamos afinidade. E eu percebia a enorme afinidade e entrosamento que ele tinha com a Julie. Eu não fazia parte daquilo. Era entre eles dois. Eles tinham uma amizade gostosa de ver. Morriam de rir juntos. São assim até hoje. Os dois tem essa característica. São super engraçados, leves e bem-humorados.

Acho importante destacar que essa sensação de rejeição do meu irmão era algo muito particular e íntimo meu... quer dizer, algo muito particular e íntimo da minha criança. Isso não era algo nítido. Ninguém jamais notou isso. Nem meus pais, nem meus irmãos. Meu irmão sempre me tratou bem, sempre brincou comigo também... Isso era um sentimento meu... uma percepção minha. Era algo sutil... Por isso não foi tão simples assim de perceber e ter clareza do quanto isso teve um papel importante para a formação da minha maneira de viver o sentir.

Agora, vamos fazer uma análise rápida dos fatos. Imaginem como deve ter sido o meu nascimento pro Joshua. De algum modo ele pode ter sentido que perdeu o pai dele pra mim, não é mesmo? Ainda mais porque os pais dele estavam separados e ele já nem morava mais com o pai. De repente aparece uma irmã que agora mora com o pai dele. Então pode ser que ele tenha, mesmo que inconscientemente, me rejeitado na infância. Só sei dizer que eu, conscientemente, sentia essa rejeição.

E aí, em meio aos meus estudos de autoconhecimento, aprendi que existe um comportamento padrão na gente que é o seguinte: Tendemos a buscar maneiras de reviver situações mal resolvidas na infância a fim de editá-las e escrever um novo fim. Ou seja, por ter me sentido rejeitada pelo meu irmão na infância, que foi o meu grande amor, eu busco por amores que me rejeitam, mas com a esperança de conquistá-los, para que eles possam então me dar aquilo que eu espero. Para que eles possam me tratar da maneira que eu queria ter sido tratada pelo meu irmão. E assim eu posso mudar o final da minha história.

Isso é muito comum, sabia? Mas, o mais comum é que a gente tente editar as relações com nossos pais através dos nossos relacionamentos. Ou buscamos em nossos parceiros românticos

aquele pai/mãe que não tivemos. Ou buscamos ser amados como gostaríamos, acreditando que não fomos amados pelos nossos pais. Ou ainda, machucamos e maltratamos nossos parceiros como forma de vingança, quando nutrimos uma raiva inconsciente por nossos pais, por achar que eles não nos amaram como deveriam.

Porém, com a minha mãe eu não tenho consciência desse sentimento de rejeição. Pois não me lembro de me sentir rejeitada por ela. Pelo meu pai eu também não me senti rejeitada. Ao contrário, sempre me senti profundamente amada por ele.

Depois de ter tido esse insight sobre a rejeição do meu irmão muita coisa começou a ficar clara pra mim.

A primeira coisa foi o estilo de homens que eu procurava. Ficou muito claro como todos se pareciam com o meu irmão. A aparência, o jeito de se vestir. O estilo grunge. O meu irmão foi morar na Califórnia e sempre que ele vinha passar as férias era uma sensação. Aquele estilo californiano, skatista, surfista, que ele tinha é tudo que eu mais prezo até hoje... rs.

E esse negócio de gostar dos caras que nunca moram na minha cidade? Ou que estão sempre viajando? E o sofrimento que eu fico quando eles viajam?

E a minha forma de me vestir? Até hoje totalmente influenciada pelo estilo do meu irmão. Quando adolescente cheguei a me vestir bem grunge mesmo, com essas calças super folgadas ou bermudas.

Tá legal. Então entendi de onde vem todas essas coisas em mim. A dor da rejeição... o estilo de homens que me atrai. Agora vem a análise do meu comportamento quando me apaixono. Sempre que me apaixono por alguém, é como se rodasse um programa no meu cérebro: "Possibilidade de editar o final da minha história malsucedida na infância!" Então, o que acontece comigo é que eu

já encaixo a pessoa no papel do meu príncipe salvador e passo a esperar um comportamento dele, que é o de me tratar com todo o amor e atenção que eu espero desde a infância.

E aí já era... eu entro nesse ciclo repetitivo. Eu vivi isso inúmeras vezes na minha vida. E agora me vejo: Eu sou uma pessoa ferida que acha que **precisa** do outro para ser curada. Por isso a sensação de estar me afogando e desesperada por um salvador. E, quanto mais o tempo passa esse sentimento vai ficando mais forte dentro da gente. E tem que ser assim, para que finalmente possamos perceber que tem algo de errado e que precisamos fazer alguma coisa para curar isso. A cada novo amor tem sido mais sofrido que o anterior. Então, eu cheguei em um ponto que eu não aguento mais sentir isso. Preciso entender o que está acontecendo comigo e finalmente encontrar a cura.

Enquanto estou me afogando e visto a pessoa que eu amo no papel de meu príncipe salvador eu passo a não enxergar a pessoa. Eu coloco um véu da ilusão e começo a construir na pessoa tudo aquilo que eu preciso pra me sentir salva. Fico como que se tivesse passado por um encantamento. E esse encantamento vem da projeção que faço. Eu vejo na pessoa uma luz meio mágica. E a pessoa se torna aquela visão que eu tinha do meu irmão. Então, cada vez que eu me apaixono, descrevo o meu amor de modo semelhante: “Ele é tão lindo. Tem uma energia leve. É tão legal. Tão do bem. Tem um enorme coração. Tem uma luz no olhar” E por aí vai... E eu crio um mar de expectativas de como a pessoa deve ser para que eu me sinta salva daquela dor da rejeição. Mais do que isso, eu crio uma necessidade de que a pessoa aja da forma como eu gostaria, ou seja, me trate com todo o amor e atenção que eu queria ter recebido do meu irmão. E se ela não me tratar dessa maneira, fico triste. Sofro bastante.

A expectativa é a pior armadilha que podemos entrar. É um caminho direto para o sofrimento. Sabe porquê? Não é por mal, mas a outra pessoa nunca vai fazer o que a gente espera. Se formos esperar por isso, nunca vamos nos salvar. E a pessoa não vai fazer o que a gente espera simplesmente porque ela não é a gente, ela não pensa com o nosso cérebro, ela não sente com o nosso coração e ela não tem como saber o que queremos, ela não tem como imaginar o que queremos. E nem é justo com a pessoa que ela faça o que a gente quer. Ela, assim como todos nós, merece a liberdade de poder fazer o que quer, o que sente, da maneira que acredita. Esperar determinados comportamentos de alguém gera um peso sobre esse alguém. A expectativa invade a liberdade do outro. Isso serve para qualquer situação na vida. Das mais simples às mais complexas. Esse assunto é tão amplo e importante que vou falar mais um pouco a seguir.

Vamos pensar em expectativas simples, as quais nutrimos diariamente em nossas vidas, principalmente com as pessoas mais próximas. Situações no trabalho ou em casa como esperar pela ajuda de alguém em certa tarefa e ficar de cara feia se a pessoa não fez o que a gente gostaria. Uma situação como essa nos torna pessoas pesadas de conviver, pois estamos sempre cobrando alguma atitude do outro. O outro não se sente livre para ser como quer. Ou seja, isso mexe com a liberdade do outro. Isso tira a leveza da vida, pois a pessoa ou vai fazer algo que não quer, apenas para nos agradar, ou não vai fazer, mas vai ter que conviver com a nossa cara amarrada. Imaginem que na nossa ausência a pessoa ou não faria aquela tarefa, simplesmente porque aquilo não a incomoda... ou faria em outro momento, quando sentisse necessidade. Então, hoje levo o seguinte princípio para a vida: se eu quero resolver uma situação, farei o que for necessário, do início ao fim, sem

esperar por ninguém. Se sou eu que estou sentindo a necessidade de resolver, eu resolverei, da melhor forma para mim. Ou então eu vou relaxar sobre isso, ou seja, não resolverei, mas também não me incomodarei com a situação. Mas não vou ficar cobrando ninguém. Claro, tudo com bom senso, sem abusar de ninguém, mas também sem permitir que abusem de mim. Pois todo relacionamento precisa ter equilíbrio e ser uma via de mão dupla.

Agora voltando a uma expectativa mais complexa, que é esta que eu tenho de ser amada pelo meu príncipe e esperar que ele me trate de uma maneira específica. Este é o grande ponto da minha cura. A expectativa é algo pesado. Somente eu posso dar a mim mesma o que eu preciso, o que está faltando em mim. Quando espero que outra pessoa me dê o que eu preciso, eu trago uma carga para essa pessoa. Por isso é pesado. Eu acabo me tornando um vampiro energético. É como se, de algum modo, eu quisesse me alimentar da energia da pessoa. E isso faz com que a pessoa não queira ficar perto de mim. Mesmo que inconscientemente, a minha energia repele a pessoa. Por isso, por tantas vezes, os meus amores fugiram de mim. Eu sinto que eles gostavam de mim, sabia? Mas algo os afastava. É tão ruim perceber que fui vampira energética. Me senti horrível. Mas é libertador perceber que se fui eu quem criou todo esse padrão de relacionamento, eu tenho o poder de mudar isso. E para me curar eu mesma tenho que me dar o que eu preciso para me sentir feliz. Eu não posso depender de ninguém para me sentir preenchida, pois isso colocaria a minha felicidade nas mãos de outra pessoa.

A consciência de tudo isso fez tanto sentido. Já saiu um peso enorme de mim. E algo que parecia tão grande e sem solução já se torna pequeno. Toda a parte do amor por Dylan que era ruim de sentir, que me acorrentava a ele e me fazia sentir necessidade da

presença dele começou a se desfazer. Tudo isso que na verdade não era amor e sim medo... medo de não ser amada. Isso começou a se desfazer.

E agora eu percebo que começo a ver Dylan. Após alguns dias sentindo e integrando esse turbilhão de descobertas dentro de mim, percebi que o véu da ilusão caiu. Finalmente o encantamento passou. A imagem de Dylan já não está mais inebriada naquela mágica.

Isso foi tão estranho de sentir. Foi estranho porque senti que não estava mais apaixonada por ele. Se, por um lado era bom me sentir livre, por outro senti que algo perdeu a graça. E agora? Não gosto mais de ninguém? Não estou mais apaixonada? Poxa vida... Foi o que uma parte de mim sentiu. Algo em mim ainda estava apegada na ilusão do amor romântico. Aaahhh... é tão gostoso ter alguém para amar.

E aí fiquei assim, meio tristonha, meio desiludida... achando a vida sem graça. Fiquei meio confusa sobre meus sentimentos por Dylan. É sério mesmo que não gosto mais de Dylan? Como assim todo aquele sentimento passou? E por mais que eu buscasse em mim a paixão por Dylan... não a encontrei mais.

Fiquei com uma sensação de que a vida perdeu a graça. A princípio eu não gostei de imaginar uma vida sem príncipe. E a verdade é que esse hábito de gostar de ter um príncipe encantado é muito antigo em mim. Certamente vem de outras vidas. Isso vem muito antes do meu irmão. Tanto que eu vesti o meu próprio irmão de príncipe, mesmo ainda sendo criança. Por isso está sendo difícil me desapegar de querer ter um príncipe. Eu estou relutando em aceitar viver uma vida sem príncipe.

Seguiram-se alguns dias de sofrimento e frustração até enxergar o verdadeiro problema. O problema era achar que o meu

príncipe, por ser a pessoa que eu gosto, tem que me dar todo o amor e carinho que eu preciso para me sentir preenchida. E não é ele! Eu que tenho que me dar isso!!! E aí, tchan, tchan, tchan, tchan!!! Percebi a melhor de todas as coisas:

**O meu príncipe existe. Ele sempre existiu. E sabe quem é o meu príncipe salvador? Sou eu mesma!!!**

Tá, vocês podem achar que isso é muito clichê. Eu mesma já tinha lido algo semelhante várias vezes. Mas a gente não aplica na nossa vida, cara... Segue só o raciocínio.

Existe uma coisa concreta e palpável, que é algo que eu vi diversas vezes na minha vida. E essa coisa só eu sei o que é. Não dá para explicar exatamente, pois é algo que a gente não apenas vê, a gente sente, com todo o nosso coração. Mas tentem imaginar o que vou falar e perceber as semelhanças nas suas próprias vidas. Essa coisa concreta que eu vi diversas vezes na minha vida é uma pessoa com tanta luz, que é encantador. É apaixonante. É deslumbrante. Essa pessoa é o meu príncipe salvador. Eu vi esse príncipe no meu irmão. Eu ainda lembro da imagem que eu via quando olhava pra ele. E eu vi esse príncipe nos meus amores. A mesma imagem encantada. O que ocorreu, durante toda a minha vida, foi que essa aura encantada se transportou de uma pessoa para a outra. Ela nunca ficou em duas pessoas ao mesmo tempo... ela saía de uma para se fixar em outra. Mas essa luz toda que eu vi neles, ela é minha!

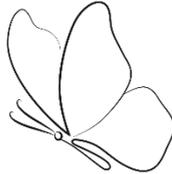
Novamente, parem e respirem por alguns segundos nessa informação... **Essa luz toda que eu vi diversas vezes refletida em outras pessoas. Esse algo que me encanta... Isso é meu! Isso sou eu!**

Vou explicar melhor.

Sabe esse negócio de a gente ver nos outros características que na verdade são nossas? Tanto características que admiramos quanto as que rejeitamos. São sempre nossas. O que a gente vê fora está, na verdade, dentro da gente. A gente só consegue ver fora algo que já existe dentro da gente. Então, eu estive o tempo todo vendo a minha luz refletida em outras pessoas. Ou seja, tudo aquilo que tanto me encanta sou eu mesma! Eu tive um vislumbre disso na experiência do espelho, a qual descrevi no capítulo 5. **Naquele dia, no espelho, eu vi que o meu príncipe sou eu!!! Eu vi essa imagem encantada em mim mesma! Foi a primeira vez que ela se transportou pra mim! Na verdade, ela estava retornando pra mim. Era eu o tempo todo!**

E o Joshua e o Dylan me trouxeram isso. Me trouxeram a possibilidade de curar toda uma história de dor, traumas e rejeição em relação ao amor romântico. E isso foi tão forte, tão intenso e tão importante pra mim, que se transformou neste livro. Sou tão grata a vocês Joshua e Dylan, por tudo isso. Eu sinto muito se em algum momento causei sofrimento a vocês. Me perdoem. Eu amo vocês!

## EXERCITANDO O AMOR-PRÓPRIO



Por algum motivo eu perdi a capacidade de enxergar o meu valor. Eu perdi a capacidade de me amar. Isso quer dizer que eu perdi a capacidade de enxergar a minha luz em mim... E ela se apagou. Então, eu precisava de outra pessoa para voltar a ver a minha luz. Eu via a minha luz refletida na outra pessoa. E aí, quando eu via essa luz, o que eu esperava dela? Que ela me tratasse com todo o amor e carinho para que eu pudesse me sentir preenchida. Só que essa luz sou eu! Eu passei a vida toda esperando que EU me tratasse com todo o amor e carinho.

Então eu estou fazendo um exercício de me conectar com isso. Me conectar com o fato de que eu sou o meu príncipe encantado. Eu sou esse ser que eu tanto amo, que possui uma luz tão linda... Luz essa que eu vi diversas vezes. Eu sei que luz é essa. Eu a conheço! Olhar para mim e ver essa luz... Ver que essa luz está em mim e não fora. Integrar em mim a consciência dessa luz. Me apaixonar por mim.

E agora? O que eu espero de mim? Espero todo o amor e carinho vindo de mim para mim mesma. Eu me preencho com o que eu preciso. Eu me salvo. Eu me torno autossuficiente. Eu

alcanço a minha independência emocional. Eu alcanço a minha liberdade. Eu estou livre! Ou seja, o amor-próprio é o caminho para a liberdade. Pois ele nos liberta daqueles sentimentos tão difíceis de sofrer por sentir falta de amor.

Mas como avaliamos o nosso amor-próprio? Como sabemos se realmente nos amamos? A seguir, vou contar como foi pra mim, na prática, perceber que eu não me amava e, principalmente, como foi, aos poucos, sentir esse amor e viver esse romance comigo.

Eu sempre tive uma característica em mim que era a de super admirar alguns grupos de pessoas. Aí, eu queria fazer parte desses grupos. Era como se a vida deles fosse mais interessante do que a minha. Era como se eles fossem mais legais do que eu. Era mais legal estar lá com eles, fazendo o que eles estavam fazendo, do que estar aqui comigo, vivendo a minha vida. Era tipo ter ídolos na vida, sabe... E aí eu percebi que o primeiro grupo ao qual eu queria fazer parte eram os meus irmãos. Foi daí que isso surgiu. E agora, com essa consciência da minha luz, isso mudou de verdade dentro de mim. A minha luz voltou a se originar de dentro de mim e não mais de fora. De repente eu percebi que eu sou a pessoa mais legal que eu conheço, cara... Eu sou o tipo de pessoa que eu admiro... em todos os sentidos. E eu nunca tinha percebido isso. Eu comecei a querer estar comigo, em primeiro lugar. Eu comecei a achar o máximo estar aqui com essa pessoa que eu tanto admiro, que sou eu. Que legal estar comigo... É divertidíssimo! Ou seja, o meu ídolo deixou de estar fora e passou a ser eu mesma.

É claro que ninguém é melhor do que ninguém. Mas agora, sob o meu ponto de vista, sob o ponto de vista das coisas que eu gosto, valorizo e admiro em alguém, eu sou a pessoa mais legal que eu conheço. Eu tenho o estilo de vida que eu mais gosto. Eu tenho

o jeito de ser que eu acho mais legal. Eu me interesso pelos assuntos que eu acho mais legais. Pelas atividades mais legais. Eu sei ser estudiosa e aproveitar a vida ao mesmo tempo. Ou seja, consigo dividir bem o meu tempo entre construir e estar com as pessoas que eu amo. Eu estou em busca de me tornar uma pessoa melhor, de reconhecer meus erros, de aprender, de evoluir. E esses são atributos que eu admiro tanto! Finalmente eu reconheci o meu valor. E é muito bom descobrir isso. Agora ficou mais legal estar aqui do que lá. Eu estou comigo em primeiro lugar. Eu estou me apaixonando por mim de verdade.

Em mim eu encontrei a parceira para ouvir e dançar as músicas mais legais. Eu encontrei apoio para as ideias mais malucas que eu tenho. Quem mais gosta tanto assim das mesmas coisas que eu? É meio louco pensar assim... Mas é daí que surge a grande admiração que eu sinto por mim hoje.

Respira por alguns segundos antes de ler o próximo parágrafo...

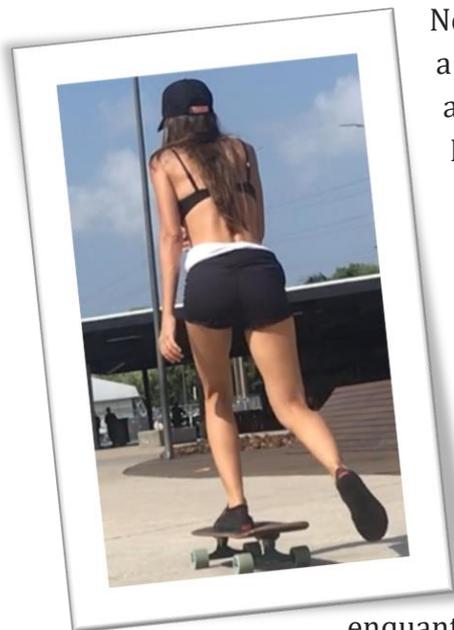


Todos nós temos uma luz. Temos a nossa centelha divina. Ou seja, somos parte da Fonte criadora. Para nos sentirmos pertencentes a esta Fonte, precisamos reconhecer a nossa luz. Esta luz é a fonte da nossa vida. É ela que nos dá VIDA. Imagine a Fonte criadora como sendo um imenso Sol. Nós somos parte desse Sol. Nós somos como uma chama. Nós temos a nossa chama da vida. Agora imaginem quando não somos capazes de ver a nossa luz na gente. Imaginem quando estamos tão desconectados de nós mesmos que só conseguimos ver a nossa luz refletida no outro. A gente precisa entrar em contato com essa luz para viver, lembra? Ela é a

nossa fonte de energia. É ela que nos alimenta. Por isso, acabamos entrando num estado de necessidade do outro. Quase como parasita mesmo. É tão incrível quando começamos a enxergar a nossa luz. Recuperamos o nosso poder pessoal. Aquele superpoder que cada um de nós recebeu quando se tornou um ser neste universo. Agora, com o meu poder de volta nas mãos, eu posso ir para o mundo e simplesmente ser. Posso expressar tudo o que sou.

Entretanto, não é do dia para a noite que mudamos hábitos tão encrustados na gente. É aos poucos. É uma construção. Mas, quando temos consciência do que estamos vivendo, é um caminho sem volta. A gente não tem como desistir. Só conseguimos ir.

O amor-próprio é algo que vamos nutrindo. Ele vai crescendo a cada dia. E é ele que nos dá independência emocional.



Neste momento eu estou aprendendo a me equilibrar em mim mesma, a ser a minha base, o meu centro de apoio. E me tornar cada vez mais firme apenas em mim mesma leva algum tempo. É preciso treino. Me sinto como quando estava aprendendo a andar de skate. Acho essa analogia perfeita, pois andar de skate exige aprender a se equilibrar em um centro de apoio, que é a nossa base. Por exemplo, a minha base é a perna esquerda. É esta perna que eu deixo em cima do skate,

enquanto a direita pisa no chão e me impulsiona, gerando movimento. É muito comum, quando estamos aprendendo a andar de skate, que a gente fique oscilando o nosso

centro de apoio. Ficamos com medo do skate e, por isso, colocamos o nosso peso preferencialmente na perna que está encostando no chão. Isso faz com que a gente fique subindo e descendo do skate, a cada movimento. Porém, enquanto a gente não confiar na nossa base, a qual está sobre o skate, a gente fica meio desequilibrado, sem firmeza. Para que o skate ande com fluidez, é preciso que a gente coloque o nosso peso sobre a perna que está no skate. É preciso que a gente se equilibre totalmente sobre a nossa base, deixando a outra perna livre de peso para se movimentar e nos impulsionar. A perna livre faz movimentos rápidos, tocando o chão e nos empurrando para a frente. A gente não pode, em momento nenhum, descer do skate para empurrar o chão. A gente precisa se manter sobre o skate e apenas tocar o chão. Para visualizar melhor isso, imagine-se em pé no chão mesmo. Agora levante uma das pernas e tente se equilibrar. É isso! A perna que ficou sobre o chão é a sua base. É essa perna que você vai agora colocar sobre o skate. Assim, para fazer o skate andar, é preciso aprender a se apoiar em uma perna só. A outra perna apenas toca o chão e depois se mantém no ar, como na foto acima.

Então imaginem que o skate é a nossa vida. E para que ela aconteça, o skate precisa se movimentar. Precisamos sair do lugar. Por isso, não podemos ter medo do skate! Pois não podemos ter medo de viver. Dentro desta metáfora, a perna que fica sobre o skate, somos nós mesmos. A perna que entra em contato com o chão são as nossas relações. E o chão são as outras pessoas. Agora imagine que a gente tem andado na vida meio cambaleante. Não conseguimos nos apoiar firmemente sobre nós mesmos. Temos medo disso. Temos medo de cair. Então seguimos nos apoiando em nossas relações. Seguimos nos apoiando nas outras pessoas. Isso nos parece mais seguro. Até percebermos que é isso que está

nos fazendo cair. É exatamente o oposto do que acreditamos. Jogar o nosso peso para as nossas relações faz com que a vida não ande direito, não flua e, principalmente, nos faz oscilar e cair. Mas, à medida que equilibramos o nosso peso sobre nós mesmos, a vida ganha velocidade. E vamos nos tornando mais firmes sobre esta base. As nossas relações passam a ser benéficas e só nos impulsionam cada vez mais. Aprendemos com as nossas relações, crescemos e fluímos com a vida. Então, o exercício agora é este. Ganhar confiança na minha base. Me apoiar sobre mim mesma. Treinar, treinar e treinar. Alcançar a firmeza e a estabilidade de quem aprendeu a fluir apoiada sobre si.

A consciência da minha luz foi a chave para viver este processo, ou seja, para treinar a independência emocional e para nutrir o amor-próprio. Perceber que eu sou aquela luz que tanto me encantou a vida inteira. Isso me trouxe um sentimento tão gostoso... de conexão comigo. De estar encantada por mim. De me amar mesmo.

A partir disso foquei em fazer o que precisava para me sentir preenchida, ou seja, fazer aquilo que eu esperava que o meu príncipe fizesse por mim, lembra? E fui fazendo isso de uma maneira bem prática. Por exemplo, ao acordar eu me lembro que estou com a pessoa que eu mais admiro na vida. Estou com a pessoa que tem aquela luz tão linda, que sou eu. Isso já me faz abrir um belo sorriso. Aí, como o meu raciocínio estava tão habituado a pensar nessa luz como sendo outra pessoa, no caso, o meu namorado, eu me pergunto: O que eu gostaria que meu namorado fizesse pra mim agora? Como eu gostaria que ele me tratasse? E aí eu vou fazendo isso comigo. Além disso, o que eu gostaria de fazer se eu estivesse com meu namorado? Como eu agiria? Como eu viveria a

minha vida? Mantive estas perguntas em mente e fui viver o meu dia-a-dia.

Eu percebi que, quando estou amando alguém, eu trato essa pessoa exatamente como eu gostaria de ser tratada. Ou seja, eu sou a pessoa dos meus sonhos... Mas eu sou essa pessoa com os outros. Eu não sou a pessoa dos meus sonhos comigo mesma! Assim, um bom exercício pra começar o treino do amor-próprio é fazer exatamente o que a gente faz como se fosse pra outra pessoa. Ficar pensando que nem boba nas coisas legais sobre a gente. Reconhecer as nossas qualidades e se elogiar mentalmente. Ficar no espelho trocando olhares, se cuidando, se admirando. Cuidar das nossas coisas como a gente cuidaria das coisas do ser amado. Ter interesse em conhecer a gente mais a fundo, saber nossos gostos, o que nos atrai, o que nos faz sentir bem e o que nos coloca pra baixo. Ter tesão na gente mesmo! Se achar linda e gostosa mesmo! Isso tudo é um processo. Se eu não sou essa pessoa por quem eu me apaixonaria, aí está exatamente a luz mostrando o caminho por onde eu devo seguir. O que eu admiro em outras pessoas? O que as pessoas fazem que eu gostaria de fazer? O que elas comem? Como cuidam da saúde física? Que atividades praticam? Sobre o que elas falam? Essa é a minha direção. São essas coisas que fazem vibrar a minha alma. Então são essas coisas às quais eu devo me associar. E nada de ficar achando que tal coisa não é pra gente. A gente pode tudo, cara! Tudo mesmo! Só precisa de dedicação. Lembra, aquilo que você dá atenção, cresce! Não escuta quando dizem que tal coisa não é pra você. As pessoas não falam por mal... Mas a verdade é que faz muito pouco tempo que estamos descobrindo o poder que temos.

Continuando o raciocínio, se eu estivesse com outra pessoa eu ia querer me arrumar melhor, não é verdade? Então comecei a

me arrumar mais. Dei mais atenção a isso. Em me sentir bonita pra mim. Mesmo em casa. E isso faz muita diferença, sabia? Se eu estou vivendo um romance comigo mesma, me sentir bonita faz toda a diferença. E é literalmente isso! Me arrumar para mim mesma. O fato de me arrumar para mim é um autocuidado comigo. Isso já muda a minha energia. Me faz bem. E é isso que importa. Então eu me arrumo, eu cuido de mim, porque isso me faz feliz. Não importa se estou em casa ou se vou só na padaria. A questão aqui é cuidar da minha energia. Manter a minha vibração elevada. E o amor-próprio faz isso com a gente. Faz a gente se cuidar, se tratar com amor e faz a gente se sentir amada. E o que vem daí? Alegria de viver!

Uma coisa que me incomoda muito é ser muito magra. E para piorar, eu tenho preguiça de cozinhar e as vezes até preguiça de comer. Então, muitas vezes eu me deixava sem comer. Só que olha a contradição: eu deixaria o meu filho sem comer? Nunca! Jamais! Mas porque eu fazia isso comigo? Certamente porque eu não me amava, não é verdade? Então comecei a cuidar mais disso. Comecei a alimentar melhor a mim mesma. E isso foi se estendendo. Comecei a cuidar melhor de mim, das minhas coisas. Comecei a me tratar com mais carinho, com mais amor.

Depois busquei por atividades que eu gosto. Sabe aquele monte de coisas que a gente admira pra caramba, mas acha que não é pra gente? Ou então a gente até acha que é pra gente, mas fica adiando o dia que vai começar. Pois é... Eu entrei por esse mundo. Resolvi me aventurar pelo mundo das artes. Me inscrevi em um curso de iniciação teatral para adultos. Logo de cara eu me apaixonei!

Aí, no semestre seguinte, me inscrevi em um curso de violão. Gente, vocês não imaginam como senti vergonha de mim mesma enquanto estava indo me matricular nesse curso. Era

como se uma voz dentro de mim dissesse: “Como assim você acha que pode tocar violão? Tá louca? Não seja ridícula!” Mas fui assim mesmo. E posso dizer uma coisa: Eu estou amando o curso! E o que importa é isso. É como a gente se sente. Essas coisas estão me fazendo tão feliz.

Mas, o mais importante de tudo é a consciência que vem junto com isso. A consciência de si. É a gente se conhecer. Para que eu seja o centro da minha vida eu preciso me conhecer. Sabe quando você está conhecendo um novo amor e fica super interessado para saber mais a respeito dele? É mais ou menos isso... mas, neste caso, é um processo com a gente mesmo. É a gente se interessar pela gente. Descobrir o que a gente gosta de fazer... Descobrir como a gente gosta de ser cuidada e fazer isso por nós mesmos. É descobrir o que é sagrado pra gente e tratar isso com a máxima honra e respeito. É aprender a valorizar o que a gente tem de bom e até o que a gente considerava não tão bom. O exercício de imaginar como se fosse uma outra pessoa é muito legal. Imagina a pessoa por quem você é apaixonado. Agora imagina uma coisa que fuja um pouco do que você gostaria, mas que, mesmo assim, você ama aquilo na pessoa... ou pelo menos você não liga que não seja perfeito. A gente costuma pegar mais pesado quando é com a gente mesmo, tipo achando os nossos defeitos horríveis. Um exemplo bobo é o meu umbigo. Nunca achei ele bonito. Mas depois da gravidez ele saiu de vez. Isso me causou bastante estranhamento. Aí um dia desses vi uma modelo que acho tão linda e ela tinha o umbigo parecido com o meu. Eu não achei o umbigo dela feio... porque em mim eu achava? Desde esse dia passei a olhar com outros olhos pro meu umbigo. Comecei a olhar pra ele com amor, cara. Gostei dele! Às vezes pode ser bom a gente procurar por pessoas parecidas com a gente. Isso dá uma sensação de

pertencimento, de fazer parte de algo, de não estar fora do famoso “padrão”.

Bom, aí essas reflexões vão ficando mais profundas. Quando a gente vai se conhecendo, fica mais fácil se relacionar com as pessoas e com o mundo sem se machucar tanto. Sem deixar de sermos nós mesmos. Sem nos afastarmos da gente. Então, no caso de um relacionamento amoroso, por exemplo, a gente passa a saber o que é importante pra gente e que não pode ser negligenciado. Um exemplo de atitude que nos afasta de nós mesmos ao entrar em um relacionamento amoroso é a seguinte: deixar de falar com os amigos com a mesma espontaneidade que temos quando estamos solteiros. Ao entender que esse tipo de atitude viola a nossa conexão com a gente mesmo e a nossa liberdade de ser, devemos nos posicionar para não permitir que tal coisa aconteça. Outro exemplo: o que significa a relação sexual pra mim? Para muitas pessoas é algo exclusivamente físico e não tem tanta importância além disso. É como uma necessidade física. Pra mim isso nunca foi assim. Eu nem sempre soube disso, mas hoje sei. Pra mim, a relação sexual tem algo de sagrado. É algo muito profundo. Eu me envolvo e me conecto verdadeiramente com a outra pessoa. É uma troca física, mas que se estende para uma troca energética-espiritual. É como se eu me abrisse de verdade para a pessoa. E através do autoconhecimento eu percebo que sou assim. Eu tomo consciência disso. Então, passo a saber também que se eu me relacionar sexualmente com uma pessoa que não sente dessa forma, não será legal pra mim. Provavelmente, não vou me sentir feliz no dia seguinte. Se eu fizer isso é como se eu não tivesse me respeitado. E isso é que é legal do autoconhecimento e do amor-próprio. Aprendemos a nos respeitar. A respeitar aquilo que é importante pra gente. Aprendemos a nos tratar como gostaríamos de ser

tratados. Com amor, com cuidado, com respeito. E depois que a gente aprende isso, fica fácil mostrar para as pessoas como queremos ser tratados. A gente não deixa mais que as pessoas avancem determinados limites apenas para agradar o outro, mas que iriam nos machucar. Como disse a Tatiana Navega em seu Instagram: “Só pode dar e receber amor aquele que se conhece, pois a partir do autoconhecimento, a gente aprende a respeitar nossos desejos, nossos sonhos e nossas fragilidades. Aprendemos a combater as bandeiras de posse impostas pelo outro para não nos deixar domesticar, sufocar ou morrer. Além disso, Só nós podemos colocar as placas, avisos e alertas nos lugares sagrados e perigosos do nosso mundo particular, indicando o que permitimos que o outro faça ou não com a gente. Indicando até aonde o outro pode ir ao avançar para dentro do nosso universo”.

E isso se estende para muito além de um relacionamento amoroso. Isso é vital para qualquer tipo de relação humana. Só nós somos capazes de saber o que é importante pra nós mesmos. E precisamos bater o pé e reivindicar para ter, manter ou fazer o que queremos, do jeito que gostamos... do **nosso** jeito! Não dá para ficar esperando que o outro note por conta própria o que é importante pra gente e faça isso por nós, como prova de amor. Não dá para cobrar atenção ou que façam a nossa vontade como prova de amor. Se cobramos uma prova de amor é porque ainda não aprendemos a nos dar esse amor. Isso é carência... e carência é tão chato... O amor se prova por si! E isso acontece espontaneamente... ele se expressa por si... Não podemos cobrar amor... apenas amar!

E assim eu fui vivendo... um dia de cada vez. No começo, a minha conexão com a minha luz ainda era fraca e algumas vezes meu pensamento me levava para aqueles lugares-comuns de que estar aqui comigo não era tão bom assim e que seria melhor estar

lá, onde os outros estavam. Mas, mesmo esse pensamento, tão forte outrora, já estava desgastado. E, aos poucos, fui ficando mais firme em minha base de sustentação. Aos poucos o meu amor por mim foi crescendo e se expandindo. Eu fui conquistando uma calma... uma satisfação em ser eu mesma... Eu comecei a cantar o tempo todo. Igual quando estamos apaixonados mesmo... Um sorriso no rosto que me ilumina, me preenche. Que gostoso estar aqui.

## O SONHO PERDIDO DA ALMA



O tempo passou... eu realmente não gostava mais de Dylan. Havia superado mais um amor em minha vida. Mas percebia que ainda estava à espera daquele que seria meu grande amor. A minha relação comigo já estava muito mais forte, muito mais íntima. Porém, isso não fez com que eu, subitamente, deixasse de querer alguém. Eu tenho um sonho de ter um relacionamento de alma... Um relacionamento no qual me sinta tão à vontade para ser eu mesma, pois sei que serei verdadeiramente compreendida... Pois sei que nos conhecemos profundamente e respeitamos um ao outro.

A verdade é que eu busco encontrar o meu amor desde que nasci aqui. Me lembro que, desde adolescente, sempre queria encontrar esse amor. Eu sempre amei os filmes românticos. Sempre fiquei muito emocionada com o amor. E sempre pedi a Deus para encontrar o meu amor.

E o fato é que, a cada vez que me apaixonava, sonhava ter encontrado o amor da minha vida. E esperava dele essa compreensão verdadeira de tudo o que existe dentro de mim.

Certa vez eu sonhei com o meu amor. Essa foi uma experiência incrivelmente especial. Foi um sonho muito nítido, que até hoje me lembro da sensação. Foi um sonho diferente, um sonho lúcido, pois era muito real. Eu finalmente encontrava o meu amor... E eu não tinha a menor dúvida que era ele... Pois é uma sensação inconfundível. É uma intimidade, que é como se ele soubesse tanto de mim como eu própria. Ele me conhece completamente. Sabe tudo de mim, sabe exatamente quem eu sou. E ele me entende! Ele me compreende em cada aspecto meu. É uma sensação de estar totalmente à vontade para ser quem somos, pois estamos em casa quando estamos com o nosso verdadeiro amor. A palavra mais perfeita é essa: Intimidade. Mas ela vem junto com união, admiração, pertencimento, respeito, amor. No dia deste sonho acordei com uma sensação tão gostosa e admirada pela experiência, que escrevi as seguintes palavras em meu caderno: “Finalmente eu te encontrei! E reconheci no mesmo momento! Era tão familiar aquela sensação... Era como estar em casa novamente... Completamente à vontade. A nossa intimidade é absoluta! A ligação é profunda. A parceria é verdadeira. A confiança é plena... e a sensação de poder te tocar é indescritível...”. Porém, a presença dele só durou alguns minutos... Só deu tempo de abraçá-lo e ele já não estava mais aqui.

Quando acordei ficou claro pra mim que ele existe. Foi como ter passado a vida inteira buscando por algo que eu nem sabia o que era. E estar ali, na presença dele, trazia uma certeza muito grande de ter encontrado. Era exatamente isso que eu sentia tanta falta... Essa era a minha grande saudade... A sensação era de pensar assim: Nossa! Aonde você estava? O que houve que a gente não estava junto? Agora entendi porque eu passei a vida

assim, sentindo as coisas que eu sentia... Eu estava te procurando! Era isso!!!

O que eu senti foi uma incrível compatibilidade de energia. Nós somos altamente compatíveis! É a mesma energia. Por isso nos compreendemos tanto.

Porém, esse sonho teve uma segunda parte esquisita, com sentimentos confusos... Escrevi assim: "E, por mais que eu sentisse tudo isso, era como se eu não estivesse satisfeita. Pois, já que você não estava mais aqui, eu sentia que precisava encontrar um outro amor. Sozinha eu não ficaria. Quando acordei não entendi porque senti isso... Pois, acordada, eu tinha certeza que era você. E aquele sentimento tão forte... Eu soube na hora que era você... A tanto tempo te espero...". Pois é... Por que eu estaria insatisfeita se ele é tudo que tanto busquei? Mas o sonho terminou assim... com ele indo embora e algo de imaturo em mim querendo viver outros amores. Realmente isso não fez sentido pra mim...

Anotei tudo isso em meu caderno e segui a vida, levando comigo a lembrança desse sonho que jamais esqueci.

Esse sonho foi realmente muito especial... veio com uma sensação de certeza do que vivi. Passei a ter sonhos assim depois que entrei no deserto da alma. Sonhos lúcidos e com essa sensação de certeza sobre as informações adquiridas. É uma sensação que é até difícil de explicar, pois é totalmente nova. É como se eu não conhecesse a certeza antes, na minha vida, até ter estes sonhos. Neste estado não existe dúvida, entende? É muito gostoso de sentir. E foi através desse sonho que tive certeza que a minha procura não é em vão. O amor sagrado realmente existe. Pode ser que não seja deste mundo... Pode ser que ainda tenhamos que passar por muitas lições e testes para chegar lá... Pode ser que o tenhamos

vivido nos mundos que passamos antes deste... Pode ser tanta coisa... Mas eu me lembrei! E eu sei que existe!

Depois disso, escrevi duas poesias que amo muito! Elas expressam essa ânsia da minha alma. São as seguintes:

### ***Conexão de Luz***

Queria poder beijar  
Sentir o calor que vem do teu pulsar  
Do teu, que é tão meu quanto o meu próprio  
Visto que a conexão é rara  
A sintonia é forte  
E a energia flui assim... Intensa!  
Preenche cada célula e transborda  
Mas não é um transbordar assim de líquido, que derrama  
É um transbordar de luz, que se irradia e a tudo ilumina



### ***Amor Romântico***

O amor... ah, o amor!  
Do tipo romântico mesmo que eu tô falando  
Do tipo que admira e impulsiona  
Do tipo que liberta e emociona  
Do tipo que esquenta, só de olhar  
E quando toca então, chega a faiscar  
Do tipo que acalma e ilumina a alma  
Contigo estou em casa  
Tu é meu lar

Essa minha eterna busca por encontrar a chama gêmea me fez estudar bastante esse tema. Este não é um assunto que está nos livros... e, como disse antes, acredito que ninguém tem a verdade absoluta sobre nada. Porém, vou compartilhar aqui as informações que fizeram sentido para mim e nas quais eu acredito:

Quando encontrar alguém que desperte um forte sentimento de conexão, ligação ou paixão... algo que nos faça pensar que já nos conhecemos de vidas passadas... é muito provável que esteja vivenciando um dos seguintes 3 tipos de relacionamentos: relações cármicas, relações de almas gêmeas ou relações de chama gêmea. De maneira bem sucinta, nas relações cármicas, existe um laço energético que nos liga a uma pessoa com o propósito de aprendermos a amar aqueles com quem vivemos situações difíceis no passado. É uma oportunidade de “resolver” uma situação que ficou mal resolvida em vidas passadas, ou seja, uma oportunidade de sermos pessoas melhores para alguém que machucamos emocionalmente, ou vice-versa. Esse tipo de relação é bem difícil de ser vivida, pois traz de volta sentimentos mal resolvidos e dolorosos. É nesse momento que temos a chance de agir diferente. De curar feridas... de perdoar... e de seguir nosso caminho. Digo seguir nosso caminho, pois são relações que tem tempo de duração. Não é para ficar preso ali dentro... pois não são relações saudáveis. Isso tudo é muito complexo e cada caso é um caso... apenas quero dizer que, não é pelo fato de já conhecermos a pessoa de vidas passadas que temos que ficar com elas e “aguentar” todo tipo de situação. Em relações como essa é comum que a gente pense que tem a missão de ajudar a pessoa a amadurecer... que aquela é a pessoa “certa” para a nossa vida e que temos que aceitar tudo... superar as dificuldades... pois a pessoa vai mudar um dia... vai melhorar... Mantemos o foco no fato de que a ligação que temos com a pessoa

é muito forte e esquecemos o resto... Entendem o perigo que é se colocar em uma situação assim? Por dois motivos: primeiro que ninguém tem a missão de salvar o outro. Isso só vai prejudicar o processo do outro e gerar mais carmas para a relação. Segundo que, permanecer ali só vai atrasar o seu próprio processo de evolução espiritual. E a sua única missão é salvar a si mesmo e, aí sim, inspirar aos demais que se salvem e busquem evoluir por conta própria. Então, ao perceber que está sofrendo dentro de um relacionamento... que já fez tudo o que estava a seu alcance... que a pessoa não vai mudar e as situações de sofrimento sempre se repetirão... entenda que já foi o suficiente para aprender o que tinha para aprender e siga seu caminho... sempre em frente. Mesmo que vocês tenham uma ligação muito forte... Essa ligação não irá se desfazer, pois ela é eterna. Vai além desta vida. Mas o foco aqui é que estamos em um planeta escola e cada um tem o seu caminho de aprendizados. Abençoe a relação... tudo o que viveu... tudo o que aprendeu... e siga. Mesmo amando a pessoa... não é errado amar quem nos machuca... mas entender quando a distância é necessária, isso sim é importante! Acredito que a melhor maneira de seguir é fazendo Ho'oponopono junto de um divórcio energético. A seguir trago um exemplo de como fiz isso. Lembre-se de sentir cada palavra quando a pronunciar.

“Eu sinto muito por todo o sofrimento que eu possa ter te causado, nesta e em outras vidas...” (sinta o que está dizendo)

“Me perdoe... eu não tinha maturidade espiritual para entender o que estava fazendo” (sinta cada palavra)

“Eu amo você! Reconheço a sua luz, o seu coração, as suas dores... Eu te vejo” (sinta...)

“Sou grata por tudo o que vivemos juntos... cada experiência... por tudo o que aprendi e que me fez ser quem sou hoje... muito mais consciente, mais forte...” (Sinta)

“Eu te perdoo por tudo o que me fez sofrer... sei que não tinha consciência do que estava fazendo... sei que reage às suas próprias dores e feridas...

“Eu te liberto para seguir seu caminho e me liberto para seguir o meu”

“ E assim é!”

Sobre as almas gêmeas, acredito que temos 64 almas gêmeas. São almas com as quais temos muita afinidade... muita intimidade... Nos conhecemos a muito tempo e somos parte de uma mesma família espiritual.

Relações de almas gêmeas são intensas também. E nos mostram as nossas fraquezas emocionais... nossas feridas, nossas inseguranças, vulnerabilidades. Podem ser relações mais leves e curativas ou mais complicadas, dependendo da maturidade espiritual de cada um e da busca individual por aprender e melhorar. A nossa busca sempre deve ser por aprender, melhorar e nos curarmos, para ter relações cada vez mais saudáveis. E as almas gêmeas são a melhor escola para isso.

Podemos encontrar tanto nossas almas gêmeas como relações cármicas em diversos tipos de relações, como com amigos, parentes e companheiros amorosos.

Já em relação às chamas gêmeas, essa temos apenas uma. Corresponde à nossa última divisão espiritual... Assim, nós e a nossa chama gêmea somos realmente muito parecidos. Temos a mesma energia... e isso traz muitas afinidades e semelhanças entre a jornada individual de ambos. A conexão entra as chamas gêmeas

é a mais intensa que existe e isso tem um propósito maior... o de levar a frequência do amor incondicional para o coletivo. Porém, um amor de chamas gêmeas é tão profundo e intenso que só é construtivo quando ocorre entre almas que já atingiram um estágio avançado de autoconhecimento e maturidade espiritual. Precisa primeiro curar suas feridas... se libertar do medo de amar... do medo de perder a pessoa amada. E isso só ocorre quando nutrimos o verdadeiro amor-próprio, independência emocional e consciência de que não se perde a pessoa amada... a conexão nunca se desfaz... mas cada uma tem o direito e a liberdade de seguir o seu caminho individual de aprendizados. Isso é sagrado! É sagrado respeitar as escolhas e o caminho do outro... Mesmo que isso não nos inclua nele. Assim, encontrar a sua chama gêmea antes da hora não adianta muita coisa... isso pode trazer sofrimento, pois uma das partes pode ainda estar vivendo um outro momento pessoal e não sentir a conexão. Não adianta a gente forçar uma situação, entende? Precisamos seguir o nosso caminho e confiar que tudo acontece na hora certa, do jeito que tem que acontecer, para que cada um adquira os seus aprendizados pessoais. Como disse, estamos encarnados em um planeta escola. O foco é no próprio aprendizado... E o encontro com a chama gêmea pode nem ser nesta vida... Mas uma coisa eu garanto: Eu sei que a chama gêmea existe! Eu encontrei com a minha naquele sonho que contei... e disso eu tenho certeza!

De qualquer forma, não importa se está vivendo um relacionamento cármico, de alma gêmea ou chama gêmea. O que realmente importa é que seja um relacionamento curador. De acordo

com Saint Germain<sup>6</sup>, isso ocorre quando os dois parceiros amam e respeitam a si mesmos, quando ambos se reconhecem como indivíduos independentes e se responsabilizam por seus sentimentos. Se responsabilizar significa reconhecer que todos os sentimentos negativos de medo, raiva, ciúme, frustração, etc. se devem a antigas feridas minhas e nada tem a ver com o outro. O outro pode apenas tocar tais feridas através de determinados comportamentos, mas isso não o torna responsável pelo que estou sentindo. A responsabilidade é minha. A criação de tais sentimentos é minha e se originam de uma dor que eu já possuo. Devemos aproveitar o momento em que entramos em contato com esses sentimentos para curar as feridas, ou seja, para dar a mim mesma o que eu necessito para me curar. Se o outro me der espaço para perceber e curar as minhas feridas e vice-versa, é um relacionamento curador.

E quanto mais nos curamos mais livres nos tornamos para amar profunda e verdadeiramente. Aí sim podemos nos tornar aptos a viver relacionamentos entre dois seres inteiros que se complementam e não entre duas metades que se completam.

Estudar estes temas foi muito interessante, pois ampliou o meu entendimento de como funcionam os relacionamentos e qual o propósito de sentirmos as coisas que sentimos. O propósito é sempre a cura... E cada um tem as suas particularidades para curar.



---

<sup>6</sup> Esta informação foi obtida através de uma mensagem canalizada, disponível no Youtube, intitulada “Relacionamento, alma, explicando a dor p/ Saint Germain, do canal Essência Ayam.

Tá legal... já sei que tenho esse sentimento dentro de mim... esse sonho de viver o amor sagrado. E, sobre isso, preciso dizer o seguinte: Não é bom ter esse sonho. Ele não me faz bem. Pois é algo que eu anseio muito... E não fico plenamente satisfeita e nem verdadeiramente feliz enquanto não se realiza.

Eu acredito que tudo aquilo que a gente sonha muito em ter é porque já tivemos antes, mas perdemos. Sabe esses sonhos que são como uma ânsia da nossa alma? O anseio da nossa alma é o maior sonho da nossa vida. E sentimos que realizar esse sonho é o que dará sentido à nossa vida.

Eu gosto de chamar essa ânsia de sonho perdido, pois a gente não anseia algo que nunca teve... algo que nem sabemos que existe. A gente anseia algo que já teve e perdeu. Certamente, eu tive o amor mais sublime que há... E o perdi. E agora a minha alma anseia por isso... Não tem nada que substitua essa necessidade da minha alma. Ela quer voltar para o seu amor. Foi isso que descobri quando reencontrei o meu amor naquele sonho lúcido.

Assim, no meu caso, o sonho perdido da minha alma é a chama gêmea. Para outras pessoas, pode ser a possibilidade de engravidar, de ser mãe... Para outras pode ser ter recursos materiais... Ou ser aceita pelos amigos... Etc. Cada um tem os anseios da sua alma... Cada um tem o seu sonho perdido... Aquilo que dará sentido à sua vida.

Porém, isso tudo é uma grande ilusão. Pois não é verdade que o sentido da nossa vida está na realização deste sonho. O grande mal-entendido está aí, em acreditarmos nisso.

Hoje consigo entender a dinâmica da formação desse sonho. Sim, é verdade que já vivi um grande amor antes. E sim, também é verdade que o perdi. Porém, a grande questão é a maneira como eu reagi a essa perda. Eu não soube passar por essa

experiência de ter um amor e depois deixar de ter. De forma que isso ficou mal resolvido dentro de mim, tornando-se a minha maior ânsia... o meu sonho perdido. E tudo isso é inconsciente, pois são experiências de vidas passadas. Aconteceu algo na minha vida passada que deixou um nó. E agora, tenho a missão de desatar esse nó. Enquanto não fizer isso, levarei comigo esse sentimento que não é agradável... essa ânsia.

Assim, a busca agora é por não ansiar mais encontrar o meu grande amor. Quero aprender a viver sem ele. Quero ser feliz sem ele. Quero estar satisfeita e tranquila sem ele... Quero nem lembrar que ele existe.



O tempo passou... muita coisa aconteceu em relação aos meus projetos pessoais. Energia intensa de mudança... transição de carreira... passei a fazer atendimentos de Mapa Astral, o que me deixou muito feliz, emocionada e realizada. Muito conectada comigo. Passei a ter muitos insights... muita clareza e entendimento acerca dos meus processos e dos outros também. Entrei em um momento mágico da vida... de fluidez e gratidão.

Mas, vez ou outra, voltava aquele sentimento de solidão... aquela saudade do meu grande amor... o qual só conheci nos meus sonhos...

Por muitas vezes eu já não aguentava mais sentir isso... Queria me livrar dessa necessidade de ter alguém... de achar que a vida só vale a pena quando estamos com o nosso amor... Queria ser feliz aqui, no presente, aproveitando cada etapa!

E é isso, gente! Tem uma hora que a gente cansa mesmo! E eu já estava muito cansada! Só que, não basta querer mudar... não basta ter consciência do que temos para mudar... Precisamos fazer a nossa parte. Fazer o que estiver ao nosso alcance e confiar em nossos anjos. Sempre em frente. Sem desistir, jamais. Assim, resolvi fazer o trabalho de reprogramação. Fiz assim:

Utilizei os métodos explicados no capítulo 6 e fiz o teste das seguintes crenças:

1. “Eu tenho medo de ficar sozinha”. Esta deu negativa, ou seja, eu não tinha essa crença. (Na verdade eu não tinha mais essa crença, pois já a havia mudado meses atrás. Conteí sobre ela no capítulo 6).
2. “Eu tenho medo de ficar solteira”. Deu positivo! Eu tinha esta crença e a substituí por: “Eu amo ficar solteira”. Fiz também um download de sentimentos: “É seguro ser solteira”, “Eu sei qual a sensação de ser feliz solteira”, “Eu sei como ser feliz solteira” “Eu amo ser solteira, de acordo com a visão mais elevada do Criador de tudo o que é”.
3. “Pessoas solteiras são infelizes”. Deu positivo. Substituí por “Pessoas solteiras são felizes”.
4. “Eu tenho pena de mim por estar solteira”. Deu positivo. Substituí por “Eu tenho orgulho de mim por estar solteira”.
5. “Viver um relacionamento amoroso é a coisa mais importante que pode acontecer na vida”. Positivo também. Substituí por “A evolução espiritual é a coisa mais importante que pode acontecer na vida”.
6. “Eu tenho medo de me separar da minha chama gêmea”. Essa eu sinto que foi a crença raiz de todas as

outras... Deu positiva também. Talvez bastasse eu substituir esta que todas as outras seriam automaticamente desfeitas. Substituí por “Eu estou sempre conectada à minha chama gêmea e a separação física é momentânea e tem um propósito maior”. Fiz download de sentimentos: “É seguro estar separada fisicamente da minha chama gêmea”. “Eu aceito estar fisicamente separada da minha chama gêmea”.

E por aí vai...

Trouxe algumas crenças aqui como exemplo. Cada um tem as suas questões para transformar e curar. Confie no seu processo. Confie na sua intuição. Observe o que vem pra você... quais as ideias que você tem de crença para testar. A ideia que vier para você... esta é a sua intuição. É o seu Eu Superior falando com você. Pode não ter nada a ver com relacionamento... pode ter a ver com outra área da vida.

E assim o processo segue, gente! E vamos nos transformando... Com isso consegui avançar alguns passos largos. Consegui me abrir mais pra vida... aproveitar cada etapa... desfrutar o presente.

Parei de ansiar tanto pelo futuro... juro pra vocês! O amor é lindo! O relacionamento de chamadas gêmeas deve ser a coisa mais linda que existe. Mas tem os seus perrengues também.

No momento estou curtindo estar solteira! Já olho para essa palavra de outra forma! Olho como algo empoderador! Admiro a solteirice! A liberdade que isso traz. A leveza... A conexão comigo. Quero aproveitar tudo isso! Quero ficar aqui comigo!!! Não estou mais aberta ao relacionamento... e isso é muito gostoso de sentir, sabia? Eu antes estava escancarada ao relacionamento...

era algo que eu ansiava muuuito! E agora isso mudou! De verdade! Quero conhecer as pessoas sim! Quero interagir! Mas é diferente... Para entrar no meu universo vai ser mais difícil... Os portões não estão mais escancarados... não estão nem abertos... está meio difícil pra entrar... rrsrsrs.

Mas entendam... eu não estou fechada. Não existe aqui nenhum tipo de bloqueio, amargura ou ferida. Ao contrário! O que existe é mais conexão comigo. Mais independência emocional. Eu não preciso que ninguém entre no meu mundo para me sentir feliz, entende? Eu já sou feliz! E, de algum modo, eu não me sinto sozinha. Eu reencontrei a minha chama gêmea naquele sonho. Sei da nossa conexão. Sei também da importância da nossa separação. E agora quero aproveitar isso. Quero curtir esta experiência de estar sozinha. E não quero dividir a minha vida com quem não vale a pena. Com quem não tem conexão... com quem não está em busca da sua cura e amadurecimento pessoal... Realmente não quero! Por isso que está mais difícil de entrar no meu universo. Não quero dividir a minha vida com alguém e isso diminuir a minha leveza de ser... a minha liberdade de ser... Percebem como mudei? Hoje isso é muito mais importante do que estar com alguém. É muito importante pra mim poder ser eu mesma! As minhas bandeiras de posse de mim mesma estão bem fincadas. Eu sou a dona de mim!

## NASCE UMA BORBOLETA



A única forma de sabermos se realmente conseguimos avançar e aprender nossas lições é testando, na prática. Por isso, a vida vai sempre trazer as situações para nos testar. Será mesmo que consegui curar a minha ferida da rejeição? Como estão os meus níveis de carência, autoestima e amor-próprio? Será que deixei de me perder a cada novo amor?

Sim... precisei conhecer outra pessoa para descobrir isso. Foi um teste bem legal, pois trouxe as características para me provar, de todas as formas, uma por uma.

Como disse antes, eu já não estava tão aberta aos relacionamentos. Estava mais difícil para entrar no meu mundo. Porém, Florian veio através de tantas sincronicidades, que ficou impossível não acreditar que eu estava diante de uma experiência realmente especial... E, claro, por diversas vezes, acreditei mesmo que ele poderia ser o meu amor perdido.

Entretanto, antes de me julgarem continuar sendo uma menina boba, prossigam com a leitura... pois, dessa vez, o Universo fez o trabalho direitinho. Não tinha como eu escapar...

Não, eu não continuava sendo a mesma menina boba de antes... Nem com o mesmo nível de carência e falta de amor-próprio.

Ao contrário! Ficou claro pra mim o tanto que eu já havia avançado.

Porém, o sonho perdido da minha alma... foi isso que me pegou em cheio!

Aconteceu assim:

Um belo dia eu estava andando em algumas ruas perto de casa. Havia saído da fisioterapia, por conta de uma dor crônica no ombro, e estava indo na farmácia, comprar um medicamento para o meu filho. Todavia, estava difícil encontrar o medicamento. Fui em diversas farmácias e nada. Até que uma delas me informou haver uma unidade daquele remédio em uma de suas filiais, duas ruas acima. No caminho para lá cruzei com um homem que me chamou a atenção. Nossa, que homem bonito, diferente e interessante... foi o que pensei. Nossos olhares se cruzaram... e nada mais.

Comprei o medicamento que eu procurava, mas, resolvi voltar na primeira farmácia que eu tinha ido, para comprar os outros itens da receita, pois estavam com um preço melhor lá. Para isso, precisei descer uma rua e subir outra. Quando saio desta nova farmácia, adivinha quem está na rua novamente, vindo para essa farmácia também? O mesmo homem bonito de antes!

Dessa vez ele veio falar comigo. Ele disse: Eu conheço você! Da praia, do surf... E, realmente, também lembrei dele! Havíamos sido apresentados, cerca de 3 anos antes, quando precisei de uma quilha emprestada e ele me ajudou.

Ambos estávamos diferentes... principalmente os cabelos. Por isso não foi tão fácil reconhecer.

Ele também estava indo nas farmácias, por conta de um machucado de skate. Aí acabamos falando sobre isso e

expressamos o quanto gostávamos de skate. E o fato era que já fazia um bom tempo que eu estava morrendo de saudade de subir em um e poder deslizar no asfalto novamente. Eu tinha um skate há uns anos atrás, mas havia sido roubado. Por isso, esse era um item da minha lista de desejos. Comprar o meu skate de novo. Aí, ele disse que tinha não só um, como 3 skates... E combinamos de nos ligar pra andarmos juntos.

Até pensei: Nossa, que legal! O universo sempre cooperando para realizar nossos desejos... ainda não vai dar para eu comprar o meu skate... Mas apareceu uma oportunidade de poder andar novamente... Que interessante!

Chegamos a sair algumas vezes, apenas eu, ele e meu filho, pra andar de skate em uma praça. Foram encontros despreziosos... Éramos apenas duas pessoas abertas a fazer novas amizades.

E sim, pude perceber que ele era realmente bonito! Porém, essa era uma coisa que já não mexia mais comigo. Já tinha um tempo que eu tinha percebido isso. Que, depois de ver a minha luz em mim, depois de sentir o amor-próprio desabrochar em meu peito... Depois de perceber que aquela luz encantada que eu via nas pessoas era, na verdade, minha... Depois de tudo isso, uma coisa realmente mudou em mim. A beleza deixou de me laçar. Não teve mais esse negócio de amor à primeira vista, nem imagem encantada por ninguém. As pessoas ficaram mais reais. E a beleza física hoje não é nada demais para mim. Antes era algo que realmente me enfeitiçava. Ainda mais se tivesse aquele estilo que eu gostava... já ficava arriada! Então, isso, por si só, já era uma mudança radical no meu jeito de ser. Que especial poder ter transformado isso e agora ser capaz de sentir a vida diferente. Vocês não imaginam a sensação de liberdade que isso traz.

E sim, Florian era bonito! Era o meu tipo! Inclusive tinha semelhanças com meu irmão... E ainda gostava de skate, surf... tudo isso.

Mas, como disse, não era mais isso que me encantava. O que eu mais prezo e valorizo hoje em dia é o que está dentro. O coração... a energia... a sinceridade... a profundidade... são outras coisas.

Porém, quanto mais convivíamos, mais percebíamos o quanto tínhamos coisas em comum. Era tudo igual entre a gente! A nossa história de vida... As nossas profissões eram bem afins. Nossas casas eram próximas... éramos quase vizinhos. A gente tinha voltado para a universidade para fazer pós-graduação. E nossos centros de pesquisa eram vizinhos tb!!! Eram muitas as semelhanças!

Mas, mesmo assim, eu me mantinha na minha... apenas vivendo a experiência e observando.

Dentro de mim eu estava mais receosa... mais cautelosa. Não me abria logo de cara como antes. Já tinha até resolvido que seríamos apenas amigos e não passaria disso.

Entretanto, certo dia, a nossa conversa no WhatsApp mudou um pouco de tom. E ele expressou o quanto estava surpreso com as coisas em comum que tínhamos. Pronto! Bastou ele falar isso que eu já comecei a me derreter... já comecei a abrir um sorriso enquanto digitava... E, após a conversa daquele dia, algo em mim entendeu que ele também valorizava as mesmas coisas que eu... os encontros profundos... o significado maior das coisas... E o fato de ele achar que existia algo especial entre a gente foi muito significativo pra mim. E foi assim que ele se encaixou no meu sonho perdido.

Em pouco tempo a gente já estava namorando e fazendo vários planos para a vida. Planos de ir morar juntos em outra cidade.

A verdade é que ambos somos românticos e sonhadores... Ambos somos de viver conexões profundas mesmo... E a sintonia entre a gente foi forte. A gente combinou muito!!! Era bom demais estar com ele.

E o coração dele, tenho certeza, é um grande coração. Ele é uma alma rara neste mundo... Uma alma sensível e de muita luz. Hoje sinto uma gratidão imensa por tê-lo conhecido e por poder ter vivido o tempo que vivemos juntos.

Foram apenas 3 meses... Mas foram muito incríveis... Com tudo que um relacionamento tem direito... com partes boas e partes sofridas também.

E sim, posso dizer uma coisa pra vocês: Eu ainda não estava pronta pra viver um relacionamento... Infelizmente, essa é a verdade!

O que aconteceu foi o seguinte:

O relacionamento com Florian tocou em traumas e feridas emocionais que eu ainda possuía. Eram traumas ligados ao meu último relacionamento, que contei no capítulo 2. Aquele que chamei de meu 3º relacionamento. Lá eu tinha vivido coisas realmente muito difíceis. E só agora pude perceber como tudo aquilo tinha me traumatizado. Pois, eu e Florian fomos passando por diversas situações... situações de teste mesmo. A vida fez a sua parte para nos testar. E isso ativou em mim estas feridas. Mas, o legal foi que a gente conseguiu superar, uma a uma, cada situação. Foi um momento de muita cura mesmo... e de reaprender a me relacionar. Reaprender a confiar... reaprender a me sentir à vontade para ser eu mesma. E, aos poucos fomos avançando e evoluindo na relação.

Então, com Florian, eu vivi muitos processos de limpeza. Muito sentimento pedindo atenção... pedindo pra ser visto, ressignificado e liberado. Traumas do meu 3º relacionamento... foi tudo voltando, um por um.

E o mais legal era a maturidade do Florian. Ele poderia facilmente me achar meio louca. Mas não... ele me entendia... a gente conversava e aquela questão era superada. Deixava de ser um problema. Só que depois vinha outra questão... como disse, uma após a outra. E assim eu fui realmente limpando muita coisa... amadurecendo muita coisa.

Foi interessante passar por esses testes, pois foram diferentes dos que vivi com Dylan. Florian me ajudou a limpar outras dores... outros traumas.

Hoje enxergo assim: Dylan me ajudou a curar as paixões da adolescência. E Florian me ajudou a curar os meus relacionamentos mais longos.

Porém, houve uma questão em comum, que apareceu com Dylan e voltou com tudo agora com Florian. Essa é uma questão mais profunda, a qual esteve presente todas as vezes que me relacionei. Trata-se do vício no outro. Do se perder a cada novo amor. Do depender da presença do outro para se sentir feliz... E do sofrer de saudade na ausência do outro.

É importante falar sobre os trânsitos astrológicos que eu estava vivendo. Pois isso é algo que realmente me ajuda a entender as coisas e a estar consciente sobre o que estou passando. Eu tinha acabado de entrar em uma janela que duraria exatamente 3 meses, na qual viriam grandes provas sobre toda essa minha questão mal resolvida nos relacionamentos. Eram vários os planetas no céu atual que estavam ativando a minha Casa 8 do Mapa Astral e, inclusive, trazendo à tona questões relacionadas a dois

planetinhas complicados que tenho por lá, Saturno e Plutão. Aonde temos Plutão no Mapa Astral significa que temos o ponto de dor mais profundo da nossa alma. É neste signo e nesta casa astrológica que se encontra a raiz das nossas questões. E é através de compreender e curar isso que temos a chance de nos transformarmos. É através do nosso Plutão que a lagarta se transforma em borboleta. Plutão nos traz a possibilidade de viver um renascimento... É através dele que morremos para quem nós éramos e nascemos para o nosso verdadeiro EU. E aonde temos Saturno no Mapa Astral significa que temos o ponto de maior infantilidade. É neste signo e nesta casa que viemos amadurecer. Eu tenho Saturno e Plutão em conjunção, ou seja, eles estão juntinhos, em uma mesma casa astrológica e em um mesmo signo. Por isso esse ponto do meu Mapa Astral é realmente delicado pra mim. E, com o trânsito astrológico que estava no céu, o que quer que fosse que eu tinha para entender e aprender dentro da Casa 8, esse era o momento! Não haveria mais, na minha encarnação, um trânsito astrológico tão forte como esse. Então, antes mesmo de conhecer Florian, eu já sabia que alguma coisa iria acontecer na minha vida... alguma forma de teste. Só que, eu achava que me sairia bem nos testes... que seria suave... pois eu já tinha avançado tanto nos últimos anos...

Ledo engano. A vida me sacudi com força. Fez sair tudo o que tinha pra sair. Até realmente não sobrar mais nada. Foi tipo assim: Agora, ou você se transforma e cura seu coração, ou vai repetir de ano e precisar voltar pro início.

E, engraçado... pois o relacionamento com Florian durou EXATAMENTE esses 3 meses. Ao fim desse período nós acabamos nos separando...

E essa separação foi tão difícil pra mim... doeu tanto... Foi ela que acabou de me revirar completamente e fazer sair tudo o que ainda tinha pra sair.

Eu sentia uma tristeza tão grande... E, quando me perguntava o porquê, eu dizia para mim mesma: O meu amor está ausente... Ele foi embora... Não está mais aqui.

E, junto com ele, a minha alegria também tinha ido.

Mas qual foi a questão tão forte que eu trabalhei em mim mesma enquanto estava com Florian?

A questão foi a carência extrema, em um nível realmente profundo. A questão foi a dependência dele para me sentir feliz. A questão foi a necessidade de que ele sempre me provasse que realmente queria estar comigo, para eu ficar tranquila e feliz.

Então, além das questões menores que vivi com ele, aquelas que contei que fui superando, aconteceu também uma questão maior, como pano de fundo. E essa questão maior me fazia sentir em um terreno altamente instável. Eu estava novamente em uma gangorra emocional. A mesma que vivi com Eric, no meu 3º relacionamento. A mesma que vivi com Dylan. Isso também se apresentou com Florian.

E hoje vejo claramente o porquê de meus últimos relacionamentos terem tido essa dinâmica da gangorra. Isso foi extremamente importante para que eu pudesse enxergar o meu vício no outro... a minha dependência emocional. Pois, quando estamos viciados em algo, mas temos esse algo sempre disponível em abundância, a gente só vive a parte boa do vício. Estamos só no êxtase. E foi isso que vivi com Benjamin, no meu 2º relacionamento. Só o êxtase do amor romântico e eu ficando cada vez mais dependente.

Porém, quando vivemos o momento da ausência do nosso objeto de prazer... é aí que entramos em contato com a agonia.

E sentir a agonia dói... Incomoda muito! Mas precisamos da agonia para ver que estamos presos ao outro. É só assim que a gente enxerga.

Assim, essa dinâmica de hora estar no êxtase e hora na agonia... ela revela muito pra gente sobre o lugar onde nós estamos. Ela nos escancara que estamos viciados... estamos doentes. Ela revela o estado emocional que nos encontramos. Revela a enorme necessidade de cura e de poder finalmente sair desse lugar.

E foi isso que Florian me trouxe e me escancarou mais uma vez. O meu vício e a minha dependência do outro. Pois, havia momentos que ele era tão carinhoso, atencioso e próximo. E aquilo me alimentava muito. Aí depois, ele ficava mais distante... fazendo as coisas dele... vivendo outras áreas da vida dele. E isso me deixava super insegura... Pra mim era como se ele esquecesse de mim... E eu não conseguia compreender isso... Eu sofriiii. Eu sofria porque achava que ele não me amava de verdade. Pois achava que, quem ama, quer estar sempre perto da pessoa... está sempre pensando na pessoa... etc. Ou seja, eu vivia em dúvida sobre o amor dele por mim. Sim, eu sabia que ele tinha um carinho muito grande por mim... achava até que ele queria me amar... Mas, com o meu coração, eu entendia que ele não me amava de verdade. Não era ainda o verdadeiro amor. E isso me desestabilizava muito.

Eu acreditava que, se estivéssemos longe, era impossível não sofrer pela ausência. Pois não era agradável ficar longe de quem a gente ama. Então, quem ficava bem na ausência... era porque, no fundo, não amava.

Assim, sempre que a gente estava longe, eu ansiava muito pela presença dele.

Porém, ele parecia estar sempre tão de boa... que isso me encucava.

Uma vez, escrevi assim:



*Ele é a calma  
Eu sou o desespero  
Ele é a paciência  
Eu sou a urgência  
Ele é a serenidade  
Eu sou o surto  
Ele é o equilíbrio  
Eu sou a gangorra  
Ele veio me ensinar a amar  
A confiar  
A serenar  
E como não vejo urgência nele... entendo que ele não me ama  
Como não vejo desequilíbrio... não o vejo largar tudo pra me ver...  
enlouqueço  
Eu tenho que me colocar em primeiro lugar...  
Eu tenho tanta coisa pra fazer...  
E aí, encontrá-lo, é só se der  
É o contrário do que estou fazendo...  
Quero sempre largar tudo e colocá-lo em primeiro lugar  
Esse é um erro grave  
Gravíssimo  
É assim que nos perdemos de nós mesmos em um relacionamento...*

Ou seja, eu me perdi de mim mesma, assim que me apaixonei por ele. Passei a ir largando a minha vida para correr pra ele. Fui colocando as coisas dele em primeiro lugar. Passei a querer

mais resolver a vida dele do que a minha. Passei a querer mais viver a vida dele do que a minha. Ele, talvez, nem tenha percebido isso. Pois ele não sabia das coisas que eu estava deixando de lado para ir vê-lo.

E aí, em determinada altura, ele precisou ir embora da cidade que morávamos. E o combinado era que eu também iria, um tempo depois. Iríamos morar juntos em outra cidade. (Olha eu, mais uma vez, totalmente disposta a largar a minha vida pra ir viver a vida dele...). Porém, esse tempo que passamos distantes me desestabilizou muito. Eu já não conseguia mais acreditar que ele me amava. E aí, não consegui mais ir. E foi assim que nos separamos.

Mesmo antes da separação, eu já não estava bem... Estava sofrendo bastante... Mas, depois que terminamos, foi aí que realmente sofri!

Precisei me recolher, me acolher e buscar entender o que se passava comigo, pois, certamente não estava sendo saudável para mim viver aquele amor. Certamente havia algo que eu precisava curar e compreender. Por isso, o melhor a fazer era mesmo nos separarmos. Mas como suportar o rompimento definitivo?

Foi extremamente difícil passar por essa separação.

Mas, foi em meio a esse sentimento de dor, que eu pude viver o maior *shift point* da minha vida.

E foi muito louco viver isso...

Aconteceu assim:

Eu estava deitada na cama, naqueles momentos antes de levantar. Ou seja, eu já estava acordada, porém ainda não tinha aberto os olhos. Estava acordando devagar... A primeira coisa que pensei foi em Florian e no quanto eu estava triste... E aí me veio MUITO forte um sentimento. Na mesma hora eu o reconheci... Pois

não era a primeira vez que eu estava sentindo-o. Ao contrário! Era um sentimento muito conhecido meu... o qual carreguei a vida toda. Ele surgiu com intensidade dentro de mim. Ao perceber isso, mergulhei nele. Deixei que ele me inundasse mais intensamente. Nesse momento fui levada direto para uma cena: Eu estava em um balanço, sozinha, em um pátio com piso de cimento, cercado por muros brancos. Era um pátio inóspito. Só havia esse balanço... e eu sentada nele, triste, agarrada em uma de suas alças, cabisbaixa.

E ali, ainda menina, eu sentia que a vida tinha perdido a graça. Esse era o sentimento que conheço bem. Esse era o sentimento que surgiu forte no meu peito. Um sentimento de: “a vida perdeu a graça... tudo ficou cinza... sem brilho”. E, ainda na cena, sentada naquele balanço, o motivo de estar me sentindo assim era que aquele garoto que eu amava tanto havia ido embora. E eu tinha ficado sozinha. Éramos crianças e ele era um grande amigo. A gente se amava muito... tinha muita afinidade... Mas ele havia partido. E eu ficava profundamente triste.

Nessa hora eu pude reconhecer esse sentimento... ele é tão conhecido meu. Ele é tão antigo. Eu o carrego por toda a minha vida. É assim que me sinto, desde que nasci aqui. Eu sou esse sentimento. Sinto que a vida não tem muita graça... É meio insossa... Tudo é chato. Não consigo encontrar nada que eu realmente goste de fazer... Nada que eu realmente queira. E ali, naquele balanço, eu entendi de onde isso se originou! Que louco reviver isso e encontrar a origem desse sentimento que eu conheço tão bem. Que experiência valiosa e diferente! Fiquei realmente emocionada.

Porém, entendam que essa cena do balanço, ela não aconteceu nessa vida. Pois nunca vivi nada assim. Ela é uma memória antiga... de vidas passadas. E é tão especial poder acessar isso. Pois, entrar em contato com a experiência que originou um

sentimento na gente é incrivelmente curativo e libertador. E, nesse caso, é ainda mais transformador. Pois é “o sentimento” da minha vida. Praticamente eu fui esse sentimento por toda a minha vida.

Entretanto, tudo isso é muito sutil. Pois não sou uma pessoa melancólica ou depressiva. Ao contrário, tenho uma vida produtiva e saudável. Mas, dentro de mim, só eu sei como é. E era assim que eu me sentia, por toda a minha vida... faltava realmente um sabor na vida.

Isso ficou bem claro pra mim, ainda na cena do balanço. Foi ali que eu pude enxergar claramente a forma como eu vinha vivendo a minha vida e o quanto isso era disfuncional. Não é assim que a vida é para ser vivida. Eu estava doente e nem sabia. Eu percebi tudo isso, pois houve uma segunda parte muito interessante. A cena não acabava com a menina triste no balanço... Longe disso! Pois houve uma resolução! Foi assim:

Eu estava sentada no balanço, cabisbaixa... De repente, senti como que uma energia entrando pelo topo da minha cabeça e me preenchendo completamente. Foi uma luz que voltou a habitar o meu corpo. Ela me iluminou e os meus olhos, subitamente, começaram a brilhar. Exatamente como na foto abaixo:



Uma luz se acendeu em mim. A sensação foi de sentir eu mesma voltando para mim e passando a morar em mim. Quem estava ausente não era o meu amor. Era eu que estava ausente. Na verdade, era o meu amor sim que estava ausente, mas não o meu namorado. Era o amor que eu sinto e que sou EU. Era esse amor que estava ausente. Por isso a vida estava sem graça. E aí, nesse momento, a minha energia vital voltou e meus olhos su-

bitamente brilharam! Meu corpo se encheu de entusiasmo e amor. Amor pela vida! Tudo parecia belo e incrível! A vida havia se tornado surpreendente e encantadora. Senti uma alegria tão gostosa. Alegria mesmo de viver! E foi assim que, ainda sentada no balanço, eu já não estava mais triste pela partida do meu amigo. Eu estava totalmente diferente! Era outra Ludmila! Animada, entusiasmada e profundamente grata. Grata por ter conhecido aquele amigo e vivido aquele amor. Eu sentia um reconhecimento e um entusiasmo pelo ocorrido, do tipo: Nossa! Que incrível isso que vivi! Que incrível ter conhecido ele... ter conhecido esse sentimento... esse tipo de conexão com alguém... Que experiência realmente legal! E aí, com esse sentimento no peito, eu simplesmente saía do balanço e ia fazer outra coisa... ia viver a minha vida. Super animada! Feliz! Afinal, ainda tinham tantas outras coisas legais para fazer. Eu

estava achando a vida o máximo! Plenamente feliz, simplesmente por SER... por EXISTIR... e grata por viver experiências como o amor. A vida parecia algo realmente maravilhoso e surpreendente de viver.

Ou seja, a situação era a mesma. O meu amigo havia ido embora. Mas a Ludmila não era mais a mesma. Ela não ficava mais triste pela partida dele. Ela ficava grata por tê-lo conhecido. E a alegria que ela sentia era algo dela. Algo que já estava com ela antes de conhecer o amigo. E algo que continuava com ela... sempre.

Vamos agora voltar para essa frase: O meu amor está ausente. Eu falava isso me referindo a uma pessoa. Quem estava ausente era o Florian, a quem eu chamava de meu amor. Porém, reparem como essa frase é realmente forte. “O meu amor está ausente”. Literalmente, quem acabou ficando ausente foi o meu amor... foi o meu coração... foi o sentimento de amar que sumiu de dentro de mim. E foi por isso que o brilho nos meus olhos se apagou. Pois é o amor que acende a gente.

Por isso, é muito importante ficarmos muito atentos a isso. Não podemos jamais deixar o nosso amor ficar ausente. O amor precisa estar presente! Sempre!

Certa vez, enquanto ainda sofria por Dylan, escrevi assim:

*Eu achei que tinha perdido o amor,*

*Pois entendia que ele só existia quando eu tinha um outro alguém para amar.*

*Então, quando esse alguém deixava de fazer parte da minha vida, eu sentia que precisava arrancar o amor de dentro de mim.*

*Imaginem só a dor de ter que arrancar o amor de dentro da gente... Imaginem o quanto eu sofri!*

*E foi aí que percebi...  
Que alegria imensa de sentir!  
O amor é meu... ele faz parte de mim.  
E o meu amor, esse imenso amor que eu sinto, ele não  
precisa de um outro alguém para existir, pois ele sou eu!  
O amor segue comigo por onde eu for.  
E assim sigo tranquila e tão preenchida, que transborda.  
E assim sigo sendo amor e espalhando luz por onde for.*

O que acontecia comigo era que, desde pequena, eu achava a vida sem graça. Porém, isso mudava completamente sempre que eu me apaixonava. Bastava eu amar alguém e poder estar junto desse alguém, que a vida voltava a ficar colorida e meus olhos voltavam a brilhar. Foi assim a minha vida inteira. Por isso eu precisava tanto desse outro. Essa era a origem da minha carência. Eu sempre fui a menina triste do balanço... E só ficava feliz quando o meu amigo voltava, pois era nesse momento que eu voltava a sentir amor.

Se ele ia, o amor ficava ausente... Se ele vinha, o amor ficava presente. Então eu precisava dele para sentir amor... E, sem ele, eu ficava carente de amor.

Percebem como esse é um nível profundo de carência?

Imagina só, precisar de outra pessoa para poder sentir amor?

Assim, através da experiência do balanço eu entendi o que eu precisava fazer para sair desta dinâmica. Eu precisava aprender a ser aquela menina que se iluminou. E lá, no balanço, eu pude sentir como é ser essa menina... Eu senti como ela se sente... Ela sente amor incessantemente... Por isso ela tem um sorriso no rosto e um brilho no olhar que nunca se apagam. Pois ela ama ser ela

mesma. Ela acha o máximo poder existir... Ela sente que tem tanta coisa legal pra fazer...

E sabe qual é o nome disso? O nome é AUTOESTIMA. É isso que eu preciso trabalhar e construir em mim. Foi isso que a experiência do balanço me mostrou.

É importante destacar uma coisa: autoestima é bem diferente de amor-próprio. A gente trabalha a autoestima no signo de Touro e o amor-próprio no signo de Leão. Ambos se complementam. Mas são coisas diferentes.

Amor-próprio está relacionado com enxergar a si mesmo e reconhecer a própria luz. Tem mais a ver com admirar a si mesmo. Isso traz autoconfiança para ser quem somos e expressar a nossa luz. Quando enxergamos a nossa luz, não precisamos mais de validação externa. Sabemos quem somos. Por isso a autoconfiança. E foi isso o que aprendi na experiência do espelho.

Já a autoestima é a estimativa de valor que fazemos de nós mesmos. Só que aqui, o valor está relacionado ao prazer. Assim, dar valor a algo é gostar de algo. Tudo aquilo que eu gosto é porque eu acho gostoso. É gostoso de fazer... É gostoso de estar junto... É gostoso de olhar... de sentir. É o que me dá prazer. Então, a gente precisa aprender a gostar de ser a gente. Gostar de estar com a gente. Gostar de sentir a gente. Ter prazer em ser a gente. Só aí é que vamos conseguir sentir o amor sempre presente. Por isso, ter autoestima elevada é gostar de ficar aqui, com a gente. É, mais do que isso, amar poder ser a gente.

Eu amo ser Eu! Essa é a energia base da autoestima. É isso que preciso trabalhar, integrar em mim, fortalecer em mim.

E, no momento, para eu fazer isso, eu preciso estar sozinha... sozinha mesmo... em solitude.

Pois, a verdade é que ainda sou viciada no outro. Sou o que se chama de *Love Addict*, ou seja, viciada em amor romântico.

Eu ainda amo mais estar com o outro do que ser eu. O meu prazer em viver ainda está mais no outro do que em mim.

Todavia, eu senti como é quando a gente ama ser a gente mesmo! Eu senti como é ter a genuína e verdadeira autoestima. O genuíno e verdadeiro prazer em ser eu. Eu fui presenteada com essa sensação, mesmo que por um curto período de tempo. Deus me presenteou com isso na experiência do balanço. E é maravilhoso demais! É muito mais gostoso do que amar o outro, pelo menos da forma como eu vinha amando. Pelo seguinte motivo:

Tanto sentir amor porque estou com o outro, como sentir amor porque amo ser eu, fazem meus olhos brilharem. Das duas formas eu fico feliz em viver. Só que existe uma diferença bem marcante entre estas duas fontes de alegria. É que, quando vem do outro, vem junto com o medo de perder o outro. Medo de ele deixar de fazer parte da minha vida. Vem junto com dependência emocional e, conseqüentemente, junto com fragilidade e carência. E, quando a fonte de alegria vem de mim mesma, ela vem com tanta tranquilidade... calma... paz... e a segurança de que sempre estarei aqui. Não dependo de ninguém para ser feliz. Apenas de mim mesma! Isso fica, inclusive, nítido em meu sorriso e até no brilho do meu olhar. Pois, o meu rosto fica iluminado, quando me apaixono. Mas é um sorriso bobo... e que denuncia uma menina frágil. A carência fica estampada... a alegria por uma ilusão fica estampada. Já quando o brilho no olhar vem do amor por ser eu, o rosto transparece força... serenidade... independência... segurança de si... generosidade e amor. Ou seja, um olhar mostra fragilidade e o outro mostra força, estabilidade.

É por isso que eu confio absolutamente em Deus. Ele nos guia sempre! E tudo o que nos acontece é o melhor que pode nos acontecer. A nossa vida está sempre cuidando da gente e fazendo o melhor pra que a gente cresça, se desenvolva e seja feliz de verdade. A vida está nos ensinando a sentir a genuína felicidade.

E digo isso porque, mesmo doendo tanto, eu precisei mesmo me separar do Florian. Não tinha como ter sido diferente. Pois preciso ainda aprender a não depender do outro para ser feliz. Preciso ainda aprender a fazer isso a partir de mim mesma.

Eu não saí da experiência do balanço completamente curada, transformada e sem nenhum resquício de carência. Eu apenas entendi o que preciso fazer para me transformar. E sim, já consigo sentir diferente. Já sinto a vida muito diferente de antes. Certamente, aquela Ludmila já não existe mais. Pois agora estou consciente da dinâmica em que vivia. E isso já é suficiente para que eu não consiga mais viver daquele jeito.

Entretanto, esse exercício de mergulhar no outro e depois mergulhar em mim... isso é algo que ainda tenho dificuldade em fazer. Então preciso treinar um pouco mais.

Quando a gente mergulha no outro, a gente se mistura... a gente se funde. Aí, pode ser que a gente não consiga voltar desse mergulho... pois, é como misturar dois sacos de areia. E agora, como é que a gente separa as areias e sabe o que é de quem? Como é que eu volto para mim trazendo o que é meu... trazendo a minha essência? O que tenho feito é voltado para mim trazendo o outro... e me deixado lá, onde o outro está.

Tem até uma música que mostra muito essa dinâmica em que eu vivia. Se chama “Dois Corações”, do Melim. Percebam, pela letra da música, como é tão comum a gente achar o outro incrível e muito melhor do que a gente. E percebam também a forma como

o amor tem sido vivido, através de a gente se perder no outro. A música diz assim:

*Eu era apenas eu*

*Nada demais*

...

*Você era você*

*Tão especial*

...

*Vi que era amor*

*Quando te achei em mim*

*E me perdi em você*

Então, pra que a gente saia dessa dinâmica, precisamos nos conhecer muito... precisamos ter muita intimidade com a gente... gostar muito mesmo de ser a gente e de fazer as nossas coisas... só aí vamos conseguir mergulhar no outro e depois voltar desse mergulho, sem nos perdermos de nós mesmos. Vamos conseguir nos trazer de volta, inteiros, e continuar as nossas vidas. Gostar de ser a gente cria como que um magnetismo da gente com a gente mesmo. E aí, ao voltar do mergulho, as nossas areias se reconhecem e se juntam, como ímãs. Então a gente vai poder estar junto com o outro, mergulhar... mas depois dizer tchau e estar inteiros com a gente, para fazer aquelas coisas que são só nossas. Isso quer dizer que a gente vai ter magnetismo com o outro e magnetismo com a gente. Precisa ter os dois magnetismos para que a relação flua bem. Pois, antes do casal, é necessário que existam dois indivíduos íntegros e inteiros. Só aí é que a formação do casal pode acontecer. Se um dos indivíduos se desintegrar... o casal também deixa de existir.

Assim, eu agora preciso treinar essa dinâmica de mergulhar em mim bastante. Criar esse vínculo comigo. E só poderei fazer isso estando sozinha. Pois ainda não me garanto de não me perder no outro. Para viver o amor com o outro, preciso estar muito bem ancorada em mim mesma. Eu preciso estar comigo, amando ser eu e, a partir dessa conexão comigo, amar o outro. Mas nunca deixando de me sentir, de sentir o meu próprio magnetismo... nunca deixando de estar comigo.

Quando conseguir isso, aí sim, viverei o verdadeiro amor pelo outro. A relação não será mais de apego e dependência e sim será de amor, de verdade. Esse sentimento sim, é muito legal de sentir. Eu nunca o senti aqui, nesta minha atual encarnação. Porém lá, na experiência do balanço, eu pude experimentá-lo. Lá eu entendi como é amar uma pessoa e, ao mesmo tempo, ir fazer outras coisas, ir viver outras coisas, se concentrar em outras coisas. O garoto do balanço foi embora... e estava tudo bem. Eu continuava feliz... vivendo a minha vida... fazendo mil e uma outras coisas. E o amor por ele continuava comigo. Só que eu não sofria mais pela ausência. Foi isso que mudou! Ou seja, amar o outro deixou de doer e se transformou em amor mesmo... Pois é um sentimento que só nos deixa ainda mais felizes. É só positivo! É só bom. É realmente muito gostoso... prazeroso... É luz.

E agora, eu estou vivendo isso... A lembrança daquele sentimento tão gostoso na cena do balanço... aquele sentimento de gostar de ser eu.

Sabe o que foi muito legal quando eu senti isso? Foi que, o fato de eu gostar de ser eu, veio junto com um tempero completo na vida. Pois tudo passou a ter sabor. Tudo passou a ter graça. Eu me sentia em estado de graça.

Ou seja, qualquer coisa que eu fosse fazer parecia muito interessante. Tudo agora me divertia. As mesmas coisas que eu já fazia... As mesmas coisas que antes eram insossas... Tudo ficou tão legal. Pois estou comigo, sendo eu! Estou sentindo o meu próprio magnetismo! E isso é que é o mais legal. É isso que deixa tudo tão legal.

O que quero dizer é que todas as coisas que eu já fazia antes, elas tinham mais ou menos graça, dependendo se eu estivesse com ou sem o meu namorado. Foi assim a minha vida inteira. Tudo o que eu fazia ao lado dele era interessante e prazeroso. E sem ele, era morno e insosso.

Era um sentimento de que eu precisava estar amando e vivendo esse amor para ser feliz. Enquanto não estivesse com o meu amor, a vida era como uma sala de espera. Eu ia fazendo minhas coisas, mas sempre na espera e na ânsia por encontrar meu grande amor. Só aí tudo teria realmente graça e eu seria feliz.

E isso mudou quando eu senti a autoestima e o brilho voltou pro meu olhar, ainda naquele balanço.

Esse brilho significa que o meu amor está presente! Eu estou sentindo o amor. Sinto e percebo o amor dentro de mim!

A partir de agora, o amor está presente!

E foi ali, naquela experiência do balanço, que eu senti, pela primeira vez, os meus olhos brilharem e uma alegria de viver, mesmo estando na ausência do meu namorado. Eu pude ver como é sentir esse amor, independentemente de ter ou não namorado. E isso me trouxe tanta paz, segurança e autossuficiência. Me trouxe força e estabilidade em mim. Me trouxe libertação. Agora sim eu sei como é me apoiar na minha base de apoio sobre o skate. Agora eu sei como é não depender de nada para me manter de pé.

Agora eu tenho certeza de como é a sensação. E é boa demais! O skate realmente flui... e a vida realmente é vivida e sentida.

E a consciência que passou a existir em mim foi a seguinte: nós somos uma semente de Deus. E, como tal, nós somos Deus também. Somos parte dele. Somos Deus em ação nesta experiência de vida terrena. O fato de sermos Deus, de sentir essa energia que vem da fonte, é gostoso demais. É uma energia gostosa que flui através da gente. Apenas SER essa energia já é bom demais! É daí que vem o prazer de sentir o próprio magnetismo, que falei antes. E, para além disso, nós estamos vivendo uma oportunidade de experimentar a vida aqui. Nós estamos EXISTINDO aqui. Tantas coisas podemos fazer. Tantas coisas podemos criar... experimentar... descobrir... aprender. É por isso que tudo se torna interessante. A vida se torna gostosa e surpreendente. Daí vem o sentimento de reconhecimento e deslumbramento por cada coisa vivida... de contemplar a experiência... e ser grata por tudo. Daí vem essa chama que nos acende e que é a alegria de viver.

Assim, a nossa busca é por sempre estar atento a isso... ter consciência disso... de que somos sementes de Deus em ação aqui na Terra. E essa é uma oportunidade incrível! Então sinta o magnetismo de Deus presente em você.

Eu começo assim: percebo a minha respiração... volto os meus olhos para mim... meio que vejo o meu próprio nariz... meus cabelos... minhas mãos... meu corpo... e fico sentindo a minha energia. Busco essa conexão comigo... sentir a minha energia... sentir a minha presença... estar aqui comigo. Sinto amor a cada respiração. Amo cada respiração. E reconheço a bênção de poder existir. Que incrível tudo isso!

Gratidão Deus!



Ter clareza sobre essa dinâmica na minha vida, de achar a vida sem-graça e só me sentir feliz quando estou em um relacionamento... Tudo isso me fez entrar em um processo de reflexão muito grande sobre minhas escolhas.

Pois, o que vocês acham que me motivou fazer cada uma das escolhas que eu fiz pelo caminho? Provavelmente foi o outro, não é mesmo?

E foi exatamente isso! Quanto mais eu pensava a respeito, mais eu percebia o tanto de coisas que eu fiz, ao longo da minha vida, em função de querer estar com aquele que eu amava.

Vocês não têm ideia do tanto que eu abandonei a Ludmila... Do tanto de coisas que eu obriguei a Ludmila a fazer, só para que ela pudesse se encaixar na vida do outro.

Assim, ter tido consciência sobre a maneira que eu sentia e levava a minha vida, me trouxe tantas descobertas sobre mim mesma... me fez perceber que sempre fiz minhas escolhas baseadas na possibilidade de poder estar ou não com o outro.

Eu nunca fiz as minhas escolhas por minha causa!

Isso quer dizer que a vida que eu construí não é a minha vida. E isso explica, inclusive, o porquê de eu estar neste lugar que estou, onde as coisas não deram muito certo... onde não cheguei em lugar nenhum... não construí nada, efetivamente... não fiz nada de concreto.

A verdade é que a minha vida está uma bagunça. Está desorganizada. E isso é tão desencaixado de mim e de quem sou eu. Pois sempre tive uma mente tão organizada. Desde criança, a minha vida e as minhas coisas eram super organizadas. Além disso,

sempre fui a aluna prodígio, a que se destacou na escola, em todos os anos que estudei, em todas as escolas e universidades pelas quais passei.

Como assim não cheguei em lugar nenhum? Como assim não construí nada? Como assim a minha vida financeira está um desastre?

E a resposta pra isso é a mesma! Eu não vivi a minha vida. Eu me abandonei e vivi uma vida em busca do outro.

Eu fui percebendo isso em TODAS as minhas escolhas... em cada uma delas. Nunca foi por minha causa.

As minhas escolhas me fizeram construir uma Ludmila ir-real. Uma Ludmila que não sou eu... não é a minha essência.

Por exemplo, eu passei mais da metade da minha vida tentando ser surfista. Isso era como que um propósito de vida. Então eu tinha que viver o mais próxima possível do mar, tinha que ir sempre pra praia e tinha que entrar no mar com a minha prancha. E aí, de um ano pra cá eu passei a sentir uma dor no ombro. Desenvolvi uma inflamação crônica. Sabe o que eu senti quando descobri que a dor que eu sentia no ombro não era algo superficial e que seria necessário fisioterapia? Foi uma espécie de alívio. Pois eu não poderia surfar, enquanto não melhorasse. Ou seja, eu tinha uma justificativa para me ausentar do mar e ninguém poderia me julgar por isso. Eu estava tendo um descanso, e gostei disso.

E aí, eu conheci o Florian, começamos a namorar e fazer planos de surfar juntos. Ambos estávamos machucados... Mas, assim que melhorássemos, a intenção era estar juntos dentro d'água.

A partir daí eu comecei a querer muito ficar logo boa e poder voltar pra água.

Porém, cerca de 1 mês depois que conheci Florian, eu tive um pequeno acidente de skate e quebrei o ombro. Justamente esse ombro que já estava machucado. Olha só que ironia!

Essa foi a primeira vez na vida que eu quebrei um osso. Foi muito ruim passar por isso... Foi um acontecimento significativo na minha história... já são 5 meses fazendo fisioterapia e ainda não recuperei totalmente a mobilidade do ombro. De todo modo, eu sabia que tinha um motivo maior para esse acontecimento na minha vida. Afinal, ninguém passa pelo que não precisa passar. Tudo sempre tem um propósito maior de nos ensinar algo. E aí? Qual era a lição deste momento?

A lição número 1 foi que, eu estava tão focada em viver a vida do outro, em estar com ele e fazer parte do mundo dele, que me desrespeitei um bom tanto, a ponto de me quebrar. Foi isso o que eu fiz comigo mesma. Me obriguei a fazer algo que eu não queria... que não era meu... que não tinha a ver comigo. Me apertei para caber e forcei tanto para encaixar, que quebrei.

A verdade é que eu fiz isso, inúmeras vezes, ao longo da vida. Mas, como agora o trânsito astrológico veio mais potente e decisivo para provocar mudanças em mim, eu quebrei de forma literal. Dessa maneira fica mais difícil eu permanecer cega, sem conseguir enxergar o que venho fazendo comigo.

Então, no caso do skate, sim, eu queria andar. Eu gosto de skate. Mas gosto de andar apenas em terrenos planos... onde não tenham pessoas por perto. Onde a paisagem seja agradável... Onde eu possa me divertir de forma leve. Eu não sou skatista... Não tenho a menor vontade de andar em pistas, de subir paredes e nem fazer manobras. Eu gosto só de passear, de dar um rolê... pegar uma brisa no rosto. Tudo bem suave. Só que comecei a frequentar as pistas de skate... comecei a tentar subir pequenas rampas...

apenas para me encaixar na vida do meu namorado... para estar com ele... para fazer parte do mundo dele. E eu estava tão desconfortável naquele dia... naquela pista. Tinham muitas pessoas... não gosto nenhum pouco quando está assim. Ou seja, eu me obriguei a andar... E caí! Quebrei a cabeça do úmero. E isso me fez ficar sem conseguir mexer normalmente o meu ombro. Já melhorei muito! Mas o tratamento ainda continua.

Tenho certeza que vou recuperar o meu ombro e a minha mobilidade. Mas está sendo um processo. E é um processo que está me fazendo ficar realmente longe do mar. Por hora, realmente ainda não dá pra surfar.

Mas ficar longe do surf me fez levantar reflexões também.

Por que eu surfo?

Se, como eu disse antes, eu me senti aliviada de não precisar surfar, por um período.

E foi aí que percebi!

Não, eu não sou surfista! Hoje isso é tão óbvio... É claro que não sou surfista e nem nunca serei.

Fiquei mais leve depois de reconhecer isso para mim mesma. Pois eu tinha uma meta de ser surfista. Eu me obrigava a continuar tentando até conseguir. Um dia eu teria que ser boa no surf!

Inclusive, consegui reconhecer mais uma coisa: sempre que alguém perguntava se eu era surfista e eu dizia que sim, lá no fundo, me sentia desconfortável em pronunciar isso. Mas só agora percebo esse sentimento. Só agora ficou claro pra mim.

Eu nunca consegui ser surfista...

O que eu fiz, o tempo todo, foi brincar de surf.

E isso, eu sempre farei.

Pois realmente gosto de brincar de surf. Mas é apenas isso.

O fato é que a Ludmila não é surfista! Eu não sei surfar bem. Não me sinto à vontade no mar. Não gosto de passar muito tempo dentro d'água... e, mais do que tudo, não me conecto comigo quando estou surfando.

Surfista mesmo é aquele que surfa porque isso o faz esquecer da mente e ir pro coração. É um encontro com ele mesmo.

Por isso ele passa horas surfando... E por isso ele evolui... aprende... se desenvolve como surfista.

Pra mim, surfar é me desafiar a fazer algo que tenho medo. Por isso, eu raramente relaxo quando estou no mar. É sempre uma certa tensão. E um alívio quando saio.

Ou seja, eu fico me obrigando a surfar...

Mas por que faço isso?

O motivo disso é o mesmo de todas as escolhas que fui fazendo ao longo da vida.

São os amores que eu tive.

E com o surf foi exatamente assim. A primeira vez que eu me apaixonei por alguém, era um surfista. Desde então, isso se tornou um modelo pra mim. Eu tinha que surfar e todos os meus amores, que vieram em seguida, tinham que ser surfistas também.

E aí, por conta disso, eu admirava aquele estilo de vida ligado ao mar. Me tornei Maria Parafina, que são as garotas apaixonadas por surfistas.

Então, eu pautei a minha vida em cima disso. A Ludmila é surfista. E ela quer viver perto do mar.

Só que o mar pra mim é como uma inspiração... é algo que eu admiro, mas tenho medo ao mesmo tempo. É algo que está além de mim... e que eu achei que precisava alcançar.

E a minha relação com o surf sempre foi a de me obrigar a surfar. Eu tenho que ir pra praia, pois preciso surfar. E eu não

posso, jamais, ir pra praia e não surfar. Essa segunda obrigação foi ainda pior. Pois, muitas vezes eu ia para a praia com a minha família. E eles tinham outras programações. Mas eu tinha que ir surfar. Seria um absurdo se eu viajasse pro litoral e não entrasse no mar com a minha prancha. Isso era inadmissível para mim. Então, eu acabava não ficando com a minha família e ia surfar.

Ou seja, o surf, da maneira que eu o levava, era um peso... isso sim. Por isso me senti aliviada quando machuquei o ombro. Olha só que absurdo!

Perceber isso foi um pouco chocante e libertador, ao mesmo tempo.

E essa foi só a segunda coisa que percebi que me obriguei a fazer. Agora já sei sobre o skate e o surf.

Mas, seguindo com as reflexões, percebi que foi essa vontade de me conectar com o mar e com o surf que me fez escolher a minha profissão: oceanografia. Eu lembro quando estava decidindo que curso fazer no vestibular. Eu estava estudando as diferentes profissões e encontrei a oceanografia. Soube na hora que seria essa a minha escolha. E aí disse o seguinte para a minha irmã: “Mana, a gente sabe que encontrou a nossa profissão quando sente orgulho de contar para as pessoas”. E eu sempre senti um tremendo orgulho de dizer: sou oceanógrafa. Porém, eu estava tão errada sobre isso. Pois eu tinha orgulho, porque sentia que estaria fazendo bonito para a turma que eu tanto admirava... a turma de surfistas.

E a verdade é que, bancar as nossas escolhas reais, aquelas que vem do nosso coração, muitas vezes exige grande força e coragem. Pois pode ser que ninguém goste... que ninguém admire. Pode ser, até mesmo, que você sinta vergonha de dizer aquilo que você realmente quer. E não orgulho. Pois, dependendo do que você

quiser ser, pode ser que você precise encarar o julgamento e a opinião alheia. É o oposto do que eu tinha enxergado.

Então, as nossas decisões não se baseiam em se vamos sentir orgulho ou vergonha, pois isso só mostra que estamos fazendo escolhas por causa dos outros, e não por nossa causa. E, se as nossas escolhas não forem feitas por nós, enfrentaremos grandes batalhas internas ao longo da vida.

E o fato é que ser oceanógrafa tem sido uma grande batalha interna pra mim. Fiz mestrado, doutorado e pós-doutorado. Mas nunca me encontrei realmente. Fico dando voltas dentro da profissão... mudando de área de estudo... indo de um lugar pro outro. Mas nunca consigo crescer e assumir algo. Nunca consigo me tornar algo ali dentro. E a minha vida financeira é bem instável, por conta disso.

E, como falei antes, isso não faz o menor sentido! É algo meio surpreendente para todos que conviveram comigo. Pois eu era a 1ª aluna da sala. Como assim eu até hoje não dei certo na minha profissão?

Porém, eu agora entendo a razão disso ter acontecido! Entendo porque fiquei dando voltas dentro da minha profissão. Tudo ficou claro! O problema é que eu não tinha uma real motivação interna nas escolhas relacionadas ao meu trabalho. A minha motivação era apenas a de encontrar o meu grande amor. Todo o resto não era tão importante. Todo o resto tinha apenas que me dar suporte para que eu pudesse viver o meu grande objetivo, que era o de encontrar o meu amor. Então, ao me formar em oceanografia, eu decidi ir morar no Rio de Janeiro. Iria fazer mestrado lá. Porém, eu não escolhi o Rio porque lá teria a pós-graduação que eu queria estudar. Eu escolhi o Rio porque lá teria o surf. E teria também os surfistas! Fazer o mestrado era só algo que eu teria que fazer para

poder ir para o Rio e me manter lá. E essa mesma dinâmica permaneceu quando escolhi o doutorado e, em seguida, o pós-doutorado. Faltou envolvimento meu com essa área da minha vida, relacionada à carreira. Faltou envolvimento meu com a minha atuação na sociedade, com a minha atuação em contribuir com a sociedade e ser útil para o coletivo. Assim, faltou envolvimento meu com a minha profissão... com a oceanografia... de forma que eu não conseguia muito bem enxergar o que fazer dentro dela.

A oceanografia é uma profissão multidisciplinar, a qual possui um grande leque de possibilidades de atuação. Ela se divide em 4 grandes áreas: a biológica, a geológica, a física e a química. Pra vocês terem uma ideia, eu fiz a graduação com ênfase na biológica. Depois fiz mestrado em geologia e doutorado em engenharia costeira, que tem mais a ver com a área física. Só não estudei a química... Ou seja, fiquei pulando de galho em galho. E eu fiz isso porque, no fundo, eu não sabia o que eu queria fazer. É como se eu não estivesse enxergando direito... E aí eu ia fazendo as minhas escolhas pelos motivos errados. Ou seja, a razão disso tudo é uma grande falta de conexão comigo! Faltou eu ouvir mais a mim mesma!!!

Então, como eu não conseguia me ouvir e só pensava no outro, eu acabei enveredando para o estudo das ondas... da dinâmica das praias... sempre tentando entender algo relacionado à formação das ondas e ao surf. Porém, a verdade é que eu não gostava NADA NADA de estudar a mecânica das ondas, por exemplo! Isso foi algo que eu forcei muito pra entrar na minha cabeça... forcei tanto, que doía... literalmente. Eu vivia com enxaqueca.

Ou seja, eu fico me obrigando a ser coisas que eu não sou. São coisas que eu admiro no outro... Mas que eu não quero fazer.

Pois a minha essência não quer ser isso. E aí eu não cresço nessas coisas... Não me torno algo nessas coisas...

E sabe o que isso gera?

Baixa autoestima.

A gente tentar ser o que a gente não é não dá muito certo e só faz a gente achar que não tem valor. Que não é legal, que não é boa o suficiente...

A vida parece que fica emperrada.

Aí vem a reflexão: Como começou essa minha admiração pelo mar? Começou porque, ainda adolescente, eu me apaixonei por um surfista. Eu vi alguém que estava muito conectado com a própria essência... fazendo o que de fato ama fazer... sendo o que de fato ele é. Ele era uma pessoa do mar... ele realmente era uma alma salgada. Então, o que eu admirei, na verdade, foi isso... foi ver alguém sendo a sua verdadeira essência. Isso é tão cativante e inspirador. Pois todos nós buscamos sentir isso também... sentir essa conexão com a nossa essência e a alegria que transborda a partir disso. Assim, dentro de mim, o mar acabou se confundindo com uma chave para poder sentir essa alegria e conexão interior. O mar virou sinônimo de conexão interior, pra mim. E eu passei a buscá-lo em minha vida. Porém, a maneira de eu também poder sentir aquela alegria e prazer e viver não está no mar. O mar foi onde aquela pessoa que eu admirei encontrou a própria essência. Mas a minha está em outro lugar.

Então, eu não sou surfista, eu não sou skatista e eu não sou oceanógrafa de ondas.

Ter consciência disso me fez dar permissão para mim mesma de ser quem eu sou. Ou seja, eu deixo de me obrigar a ser o que não sou. A partir de agora eu estou leve... eu relaxo... pois entendo que está tudo bem eu não ser estas coisas. Está tudo bem

se eu não for boa nisso. Eu não preciso mais ser boa nisso. E assim, eu já não ligo mais pra isso... não dou importância para isso.

Eu me desobriguei...

Se eu não me tornei algo sólido na oceanografia de ondas, está tudo bem. Se não aprendi a surfar, está tudo bem também... Eu relaxo.

E aí vem a pergunta: Se eu não sou aquilo que eu achei que eu era, então, quem é a Ludmila?

A Ludmila é a CDF da escola... A garota mais inteligente da sala... que ficava com vergonha de ser a nerd e tentava se misturar com a galera do fundão<sup>7</sup> pra parecer ser legal e poder entrar pra turma.

Mas a verdade é que eu não gosto de passar o dia na zoeira, como a galera do fundão fazia. O que eu gosto mesmo é de estudar... de usar o meu tempo de forma útil, produtiva. Gosto de escrever... de aprender algo novo. É isso que eu passo horas fazendo e nem vejo o tempo passar.

A Ludmila é a escritora, a astróloga, a buscadora por entender a nossa espiritualidade, os nossos sentimentos... a buscadora pela cura da alma.

A Ludmila é a zen, a que gosta de yoga, meditação, a que ama dançar e gosta de cantarolar em casa.

A Ludmila gosta da parte ambiental da oceanografia, da parte que se relaciona com a recuperação do meio ambiente e com a utilização do ecossistema de forma sustentável e equilibrada.

---

<sup>7</sup> A galera do fundão é a turma que sentava nas últimas cadeiras, próximas ao fundo da sala de aula. Geralmente eram os alunos mais populares e descolados, mas também os que menos estudavam.

Pois a Ludmila quer também cuidar da alma do planeta! E isso envolve recuperação e regeneração ambiental.

E foi aí que eu descobri que sou sim oceanógrafa! Só que com um enfoque diferente do que eu estava dando... E o mais engraçado de perceber isso é que, para fazer o que eu agora quero fazer no meu trabalho, precisarei utilizar todas as áreas que eu estudei... e ainda me aprofundar um pouquinho na química também... Pois precisarei da oceanografia como um todo. Ou seja, nada do que fazemos pelo caminho é à toa... tudo tem um propósito maior, mais à frente. Tudo vai se encaixando e fazendo sentido! E a minha formação, tudo aquilo que eu estudei, é ideal para eu agora dar continuidade à minha jornada e poder atuar na minha profissão, à partir do que eu realmente sou.

O que eu quero dizer com isso é: Não se preocupe se você sentir que está perdido na vida. Mesmo que ache que não está enxergando direito, siga em frente... vai Tateando... vai da forma que puder. Um dia tudo fará sentido.

Continuando com o raciocínio, a Ludmila gosta de fazer força com os braços... desde pequenininha. Ainda criança, ela saía carregando coisas grandes e pesadas pela casa.

É por isso que eu gosto dos esportes que usam mais os braços! Eu amo a sensação de fazer força com os braços! Mas nada muito radical... Eu gosto de nadar, de remar. Eu acho até que eu gostava mais de nadar com a prancha do que de surfar, propriamente...

A verdade é que eu sou forte, mas sou suave... meus movimentos são delicados... e eu gosto realmente do surf, mas de uma forma diferente. Gosto apenas de deslizar bem tranquila... nada de muita adrenalina, nem velocidade... Pois eu não gosto de me

colocar em perigo... Eu sou cuidadosa demais para isso... Não vejo graça em correr risco... em ficar se machucando...

E aí, quando eu vou encontrando as coisas que realmente eu gosto de fazer, as coisas que eu escolho, única e exclusivamente por minha causa, nessas coisas sim, eu sou boa.

A astrologia pra mim é isso! Refletir sobre os sentimentos e entender o mecanismo de funcionamento deles também é isso! E aqui sim, eu consigo trazer algo de novo... minha cabeça fervilha de ideias... eu gero movimento. Isso me conecta comigo. Me faz gostar de viver e, ainda por cima, me faz reconhecer o meu valor. Tudo isso é autoestima.

Quanto mais eu vou reconhecendo essas coisas, mais eu vou amando quem eu sou e mais eu vou amando ser eu mesma. Eu estou amando ser a nerd. Estou achando isso o máximo!

E eu estou amando não ser a surfista... Eu brinco de surf se eu quiser... mas, se eu não quiser, nem brinco.

Acabou aquela obrigação de: Eu tenho que estar no mar, pois eu sou surfista.

Estou livre!

Me libertei!

Parei de me obrigar a fazer coisas...

E deixei a Ludmila existir.

O que eu quero fazer agora? O que realmente eu quero fazer?

E assim vou vivendo a minha vida.

E assim vou sentindo a minha presença... me conectando comigo... e gostando de ser eu.

Lembra que eu falei que nunca quis, de fato, nada? Eu contei que achava a vida sem-graça e que eu nunca tinha achado nada

que realmente eu gostasse de fazer... nada que eu realmente **quisse** fazer.

Claro... pois tudo o que eu fazia não era por minha causa. O meu foco não estava em mim... estava no outro. A única coisa que eu realmente queria era estar com o outro. O resto não importava muito. Era indiferente.

Era indiferente a cidade que eu morasse ou o trabalho que eu precisasse fazer... contanto que eu estivesse com o outro.

E, nas conversas filosóficas com meu pai, tem uma frase que ele sempre falava: “Queira algo minha filha. Você é tão boa em tudo que você faz... É tão inteligente, talentosa. Só falta você querer algo”.

E é muito isso mesmo... Eu nunca queria... achava chato o meu trabalho... chata a minha rotina... etc.

Por isso a minha vida está bagunçada... Por isso eu não construía nada.

Mas agora, isso mudou! Estou com tantos planos... É uma reorganização completa da minha vida. Já sei o que quero fazer. Já sei por onde começar para organizar a minha vida. Já sei o que quero trazer para o mundo. Agora eu quero tantas coisas... e todas essas coisas sou eu.

Por isso, nesse momento, só o que eu quero é deixar a Ludmila existir. E quero curtir com ela tudo o que ela tem pra realizar, pra criar, pra viver, pra ser. São realmente tantas coisas...

Quero ficar aqui, sentindo a energia dela, que é boa demais!

Sim, eu sei que desenvolver a autoestima é um processo... É um caminho até eu amar completamente ser eu. Nada se transforma de uma hora pra outra.

Mas, já me sinto borboleta! Já não sou mais a mesma lagarta de antes. Agora é seguir com a vida e ir integrando, cada vez mais,

essa energia de borboleta em mim. Com o tempo, sei que ela será tão íntima minha, que cada célula em meu corpo vai exalar isso.

Quanto mais eu deixar a Ludmila existir... quanto mais vida minha eu for vivendo, sei que mais autoestima e conexão comigo eu terei. E mais borboleta eu serei!

Tudo é sempre um processo... uma construção. E é sobre isso que se trata a vida. Então, a minha missão não está terminada aqui... Ela está só começando.

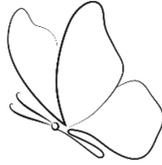
Mas, o fato é que já me sinto borboleta.

Hoje eu amo viver... Eu amo a vida... E amo ser eu.

Agora o amor está presente... sempre presente!

## Capítulo Onze

# LIDANDO COM AS EMOÇÕES



De forma resumida, sabe por que foi tão bom amar o Florian? Por que eu senti de volta a alegria... a vontade de viver... o amor fluindo em mim.

Foi isso que a menina triste do balanço havia perdido... e ela só recuperava esses sentimentos nos curtos momentos em que amou alguém e esteve com esse alguém.

Ela se perdeu na energia do amor.

E ela era só uma criança... ainda não compreendia direito que está tudo bem o outro ir embora. Isso não é nada demais... é algo corriqueiro da vida.

Ela vai continuar existindo... ele vai continuar existindo... assim como o amor que eles sentem... e vai sempre existir.

Foi muito bom sentir isso, não foi?

E isso é só o começo! Você vai sempre poder sentir mais... muito mais!!!

Pra isso, basta continuar sendo você, da forma mais intensa e genuína que puder.

Tem tanta coisa boa pra acontecer...

Sempre tem!

E sabe por que eu quis começar esse capítulo trazendo esse resumo? Porque é muito importante a gente olhar pra nossa história e levar compreensão... É isso que traz a cura!

Somente através da compreensão podemos nos curar.

Pois, como disse lá na introdução, toda emoção difícil de sentir é formada de energia de incompreensão. E para desfazer a incompreensão, precisamos de compreensão, não é mesmo?

Assim, ao olhar pra mim e ver toda essa minha forma distorcida de sentir a vida e que me fez sofrer por tanto tempo... me fez achar a vida sem graça... me fez ser excessivamente carente... consigo entender que tudo isso se deve à minha reação a algo que vivi lá atrás.

E a minha reação, por sua vez, se deve ao fato de que eu não compreendi o que vivi... por isso aquilo ficou mal resolvido dentro de mim.

Mas agora eu compreendo. E também compreendo que eu tenha reagido da maneira que reagi. Entendo que é normal reagir assim... isso faz parte do processo de aprender.

Ao entender isso, eu consigo me perdoar pela minha reação. E consigo compreender toda a situação com o meu coração.

Mas não foi fácil chegar a essa compreensão, sabia? A verdade é que demora um pouco pra gente ir enxergando as coisas... pois precisamos caminhar degrau por degrau.

Então, vamos fazer um exercício:

Imagine situações complicadas que você viveu. Situações que envolveram outras pessoas e que aquilo está realmente mal resolvido dentro de você. Ou seja, você, provavelmente, faz um mal juízo de alguém... Ou da outra pessoa... ou de você mesmo... ou de ambos. Agora tente imaginar como Jesus Cristo enxergaria essa situação. Como ele compreenderia o ocorrido. Certamente ele não

sentiria emoções negativas. Certamente ele não faria mal juízo de ninguém... Pois não haveria mal entendido dentro dele. Só haveria compreensão e amor.

Esse é o nosso objetivo. Aprender a compreender todas as situações da vida com o nosso coração... com amor. Pois, o fato é que ainda estamos compreendendo o mundo a partir do nosso cérebro.

Para falar sobre esse assunto, vou trazer a explicação de Drunvalo Melchizedek<sup>8</sup>. Em um vídeo no Youtube, intitulado "*Drunvalo Melchizedek - Criando a partir do Coração*", Drunvalo explica que nós possuímos duas formas distintas de entender e sentir a vida. Uma é a partir do nosso cérebro e a outra é a partir do nosso coração. O cérebro é uma ferramenta polarizada. Ele é dividido em lado direito e esquerdo, em lobo frontal e distal. É sempre polarizado e feito para perceber a dualidade. Enquanto o coração traz a unidade. E a unidade é amor, é luz. Não existe negatividade na unidade. Por isso, precisamos aprender a deixar o cérebro, precisamos sair de lá, e ir direto ao coração. Para explicar isso, Drunvalo mostra que nós temos 2 chakras do coração. Um no bordo inferior do esterno e o outro situado acima deste bordo inferior, a uma distância igual a que vai da ponta do nariz até o queixo. São cerca de 7,23 cm de distância entre estes dois chakras. O chakra que está mais em baixo está ligado diretamente ao coração. E o que está mais em cima está ligado ao lado direito do nosso cérebro. Do mesmo modo, nós temos dois corpos emocionais, cada um

---

<sup>8</sup> Drunvalo Malchizedek é um pesquisador esotérico. Ele pesquisou profundamente a cultura e história ancestral. Ele é autor de vários livros e fundou algumas escolas de ensino da Nova Era, como a School of Remembering. O vídeo mencionado está disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=4mGIAX5GW0k>

ligado a um destes chakras. Um deles é o que estamos mais familiarizados, a partir do qual sentimos amor, ódio, felicidade, tristeza. Nós podemos sentir todas estas coisas, mas todo esse corpo emocional vem do nosso cérebro direito, por isso são sentimentos polarizados. O que muitas pessoas não sabem é que temos outro corpo emocional, o qual está ligado ao coração. E esse não está polarizado. Por isso, esse é o único lugar onde podemos ter a experiência tão falada por todos, que é sentir o amor incondicional. Neste lugar podemos realmente experimentar o amor incondicional. Porém, a maioria das pessoas sentem a partir do cérebro. Elas se casam a partir do cérebro. Apaixonam-se no cérebro. Elas dizem o quanto se amam... “Eu te amo, eu te amo, eu te amo”... Até que um, de repente, diz algo que magoa o outro. E aí, de uma hora para a outra, eles se odeiam. Eles brigam e se ofendem. Isso é o amor cerebral... o amor dual. Mas existe um amor mais profundo... Que está no chakra mais abaixo. Para esse amor, não interessa aquilo que o outro fez ou disse. A pessoa pode ter cometido um assassinato, mas a outra continua amando-a. Se existe amor incondicional, o sentimento de amar não muda. Isso raramente é experimentado. As mães estão mais propensas a experimentar este amor. Por exemplo, imagine o momento em que a criança nasce... A mãe olha pela primeira vez para o bebê, em seus braços... e é inundada por esse amor incondicional. Ela está agora a amar o seu bebê a partir do seu coração e não do cérebro. Ela morreria por esse bebê... Daria a sua vida em um instante. Isso é amor incondicional. Mas nós não sabemos que temos isso. O fato é que o cérebro sempre traz a dualidade... sentimentos polarizados, pensamentos polarizados, visão da realidade polarizada. Mas, se conseguirmos ir para o coração, nunca veremos a negatividade. O coração só enxerga coisas positivas... Para tudo na vida... em qualquer situação,

em qualquer lugar... só existe a positividade... a luz. Ele nunca fará o contrário, pois ele não é polarizado. Por isso ele traz a unidade.

Entretanto, não é tão fácil assim sair da mente e ir para o coração. Para sair da dualidade, será necessário curar o corpo emocional do cérebro. Precisaremos deixar ir todas aquelas emoções negativas que guardamos em nosso corpo. Então, vamos agora entender de que forma podemos lidar com as nossas emoções?

Em primeiro lugar, o que exatamente são as emoções? Como elas se formam? É muito importante entender isso, para que possamos aprender a lidar com elas.

As emoções são essencialmente expressões de mal-entendidos. Ou seja, a emoção é a nossa reação a coisas que a gente realmente não entendeu. Em outras palavras, aconteceu algo e a gente não conseguiu processar bem. Aquilo ficou mal resolvido dentro da gente. E, por conta disso, ocorreu uma explosão de energia mal resolvida que se acumulou em nosso corpo físico. Isso acontece de forma literal. A energia se acumula e fica presa em algum lugar específico do corpo. Como um nó na garganta ou um aperto no estômago.

Assim, imagine que alguém te tratou mal. E que a sua reação foi sentir raiva, fúria ou, em outros casos, pode ser que você tenha sentido uma profunda tristeza, pois experimentou a rejeição. O fato é que cada pessoa vai ter um tipo de reação. E isso se deve à história da alma de cada um. De todo modo, essas emoções, qualquer uma delas, são expressões de mal-entendidos. E elas se acumularam em algum lugar do corpo. Elas agora estarão lá, neste exato lugar, acumuladas, por tempo indeterminado, até que se lide com elas.

Todos nós, ao longo de muitas vidas, acumulamos muitos traumas profundos. O nosso corpo emocional do cérebro está repleto de feridas e traumas. E a gente precisa aprender a limpar isso. Caso contrário, ficaremos com dificuldade de acessar a nossa essência, o nosso coração. Tudo ao nosso redor funcionará como gatilho, para nos levar a sentir aquela emoção de novo. E, por isso, não conseguiremos ir para o nosso coração. Ou seja, não conseguiremos sentir o verdadeiro amor e alegria de viver. Vamos ficar presos no corpo emocional do cérebro... e vamos ficar ouvindo o dia inteiro todo tipo de ladainha mental, pois a nossa mente fala sem parar... ela ocupa todo o nosso tempo e a nossa vida.

Deste modo, o primeiro ponto é entender que a emoção surgiu por que não conseguimos compreender algo que aconteceu. A gente não conseguiu compreender com o coração. A gente compreendeu com o cérebro. Podemos entender assim: O nosso cérebro é a criança em nós. Ele vê o mundo de forma infantil. E o nosso coração é o ancião em nós. O mestre. Ele vê o mundo com sabedoria. Enxergar com o coração é enxergar através dos olhos de Deus. Pois nós somos sementes de Deus. Nós somos Deus também. E a nossa essência divina está lá, no nosso coração. É através do coração que acessamos Deus e toda a sua sabedoria. Então imagine como Deus enxergaria esta situação que vivemos e que não compreendemos. Essa é a nossa busca... aprender a compreender a vida a partir desta visão mais elevada.

Portanto, já sabemos que a emoção surgiu porque compreendemos uma situação de forma infantil, de forma imatura... E reagimos como uma criança.

Porém, é extremamente importante a gente não se julgar ou se culpar por nossa incompreensão. Não pode haver julgamento. Pois quem julga é o cérebro. E, para solucionar o mal-

entendido, precisamos sair do cérebro e ir para o coração. Ir para o coração é a única forma de limpar e curar os mal-entendidos.

Assim, não podemos nem julgar ou culpar os outros por nossas emoções e nem julgar ou culpar a nós mesmos.

Precisamos levar compreensão.

Em primeiro lugar, para com a gente mesmo.

Isso quer dizer que, não podemos, de jeito nenhum, brigar com nossas emoções. Pois tudo que elas precisam é de **acolhimento**.

As emoções são como crianças em nós. Quanto mais a gente brigar com elas, quanto mais a gente fugir delas, mais elas aumentam a energia mal compreendida. Pois tudo que a emoção quer é ser vista, ser acolhida, ser compreendida. Exatamente igual a uma criança tola. Ou seja, tudo o que ela precisa é ser vista com o coração.

Então, sempre que uma situação acontecer em nossas vidas, e isso trazer emoções difíceis, devemos enxergar a situação atual como uma bênção, uma incrível oportunidade de cura. Pois, a situação atual é apenas um gatilho, apenas um dedo na ferida, mostrando que temos uma ferida ali, temos algo que necessita de limpeza e cura. Temos emoções antigas, que carregamos com a gente por diversas vidas. Temos acúmulos de energias mal resolvidas, que estão agora emergindo, pedindo atenção e compreensão.

Assim, no momento em que as emoções surgirem, devemos mergulhar nelas, para senti-las totalmente. Isso é importante, pois é assim que acolhemos a emoção e damos atenção a ela. Apenas após isso conseguiremos compreendê-la mais profundamente, pois, ao senti-la novamente, é possível distinguir mais claramente do que se trata e dar nome a ela.

No meu caso, conforme contei antes, o meu amigo havia ido embora e eu estava triste, no balanço. Aí mergulhei nessa tristeza... fui fundo no sentimento e percebi: Nossa, eu estou muito triste mesmo... estou sentindo que a vida perdeu a graça... estou sentindo isso porque o meu amigo foi embora...

Perceba que mergulhar na emoção não é se afogar nela. É um mergulho consciente, pois quem mergulha é a minha consciência, a qual está sentindo e, ao mesmo tempo, observando tudo. Ou seja, eu não estou mergulhando apenas com a minha criança, estou levando também o sábio. E o sábio nunca se afoga. Então, fazendo dessa forma, não precisamos ter medo de mergulhar na emoção. É seguro mergulhar.

Depois do mergulho, e de conseguir enxergar minhas emoções e minha forma de reagir às situações vividas, faço a limpeza dessas emoções. Entendo que está tudo bem ter reagido assim. Pois foi a minha criança que teve essa reação. Não é errado reagir como reagi. Não existem reações erradas. Não existem emoções erradas. Existem apenas emoções. E todos nós podemos experimentar todo tipo de reação e emoção. Isso faz parte da vida. Faz parte de ser uma criança espiritual ainda em estado de experimentação e aprendizado.

E é com esse olhar que podemos compreender o outro na situação. Imagine situações em que houve algum tipo de desentendimento e um desrespeitou o outro. Agora fica mais fácil entender que ele me tratou mal porque também reagiu a algo através dos próprios mal-entendidos dele. Ou seja, ele também tem as feridas e traumas dele. Também tem as coisas mal compreendidas dele. Também tem as emoções dele. Se ele me tratou mal, é porque também estava no cérebro e não no coração.

E assim conseguimos enxergar com os olhos de Deus, com os olhos do coração, e compreender que aquele que fere o faz porque está profundamente ferido... aquele que critica é alguém que foi profundamente criticado... aquele que agride foi profundamente agredido... aquele que cobra foi profundamente cobrado... Etc.

Dessa forma, as emoções **não devem ser julgadas ou reprimidas**. Elas precisam de atenção, respeito e compreensão. E, mais do que tudo isso, as emoções precisam ser liberadas. Pois são energias que ficaram acumuladas. E, enquanto permanecerem em nós, continuaremos a senti-las novamente. A emoção é como uma roupa que vestimos. Podemos passar a vida vestindo essa roupa, sentindo essa roupa e vamos até achar que somos essa roupa. Porém, basta tirar a mesma, para que experimentemos uma vida completamente diferente. Isso é perfeitamente possível! E é simples de fazer. Só precisamos compreender a emoção, em seguida dar passagem e limpá-la. É assim que acontece a nossa transformação, a nossa libertação e a nossa conexão com a nossa verdadeira essência.

Então, sempre que vierem emoções desafiadoras, após mergulhar nelas e conseguir dar nome a elas, faça a meditação de limpeza mostrada no capítulo 6. Indico isso, pois esta é a forma como venho curando a mim mesma, nos últimos 7 anos. E os resultados são magníficos. A transformação é real, palpável e rápida.

Agora, a fim de consolidar o conhecimento adquirido e tornar ainda mais claro o que conversamos até aqui, vou trazer trechos de uma mensagem de Jesus Cristo, intitulada "*Jeshua* –

*Lidando com Emoções*<sup>9</sup>, a qual foi canalizada por Pamela Kribbe e está disponível no site Sementes das Estrelas. Nesta mensagem Jesus nos ensina de forma profunda e totalmente esclarecedora sobre como lidar com as emoções. Ele explica que:

*“As emoções não devem ser julgadas ou reprimidas. As emoções são uma parte vital de você como ser humano e, como tal, precisam ser respeitadas e aceitas. Você pode ver suas emoções como filhos que precisam de sua atenção, respeito e orientação.*

*Uma emoção pode ser melhor vista como uma energia que vem até você para ser curada. Portanto, é importante não se deixar levar completamente pela emoção, mas permanecer capaz de olhar para ela de uma posição neutra. É importante manter-se consciente. Pode-se dizer o seguinte: você não deve reprimir uma emoção, mas também não deve se afogar nela. Pois quando você se afoga nela, quando se identifica completamente com ela, a criança em você se torna um tirano que o desviará do caminho certo.*

*A coisa mais importante que você pode fazer com uma emoção é permitir que ela entre, sentir todos os aspectos dela sem perder a consciência. Por exemplo, a raiva. Você pode convidar a raiva a estar totalmente presente, experimentando-a em seu corpo em vários lugares, ao mesmo tempo em que a observa com neutralidade. Esse tipo de consciência é curativo. O que acontece nesse caso é que você abraça a emoção,*

---

<sup>9</sup> Mensagem intitulada “Jeshua – Lidando com Emoções”, disponível no site Sementes das Estrelas, através do link: <https://www.sementesdasestrelas.com.br/2024/01/jeshua-lidando-com-emocoes.html>

*que é essencialmente uma forma de mal-entendido, com compreensão. Isso é alquimia espiritual, pois você leva compreensão para o que estava incompreendido.*

*Você não se importa muito com o que deu origem à emoção. Você se volta completamente para dentro e diz a si mesmo: “Tudo bem, essa foi minha reação e eu entendo o porquê. Entendo por que me sinto assim e vou me apoiar nisso”.*

*Esse é o verdadeiro papel da consciência na autocura. É isso que significa alquimia espiritual. A consciência não luta nem rejeita nada; ela envolve a escuridão com consciência. Ela envolve as energias do mal-entendido com a compreensão e, assim, transforma o metal comum em ouro. A consciência e o amor são essencialmente a mesma coisa. Estar consciente significa deixar algo ser e envolvê-lo com seu amor e compaixão.*

*Muitas vezes, você acha que a “consciência por si só” não é suficiente para superar seus problemas emocionais. Você diz: Sei que tenho emoções reprimidas, conheço a causa delas, estou ciente, mas elas não desaparecem.*

*Nesse caso, há uma resistência sutil dentro de você a essa emoção. Você mantém a emoção à distância, por medo de ser dominado por ela. Mas você nunca é dominado por uma emoção quando escolhe conscientemente permiti-la.*

*Enquanto mantiver a emoção à distância, você estará em guerra com ela. Você está lutando contra a emoção e ela se voltará contra você de várias maneiras. No final das contas, não é possível mantê-la do lado de fora. Ela se manifestará em seu corpo como uma dor ou tensão ou como um sentimento de depressão. Sentir-se abatido ou cansado com frequência é um sinal claro de que você está reprimindo certas emoções.*

*A questão é que você precisa permitir que as emoções entrem totalmente em sua consciência. Se você não sabe exatamente quais são as emoções, pode muito bem começar sentindo as tensões em seu corpo. Essa é uma porta de entrada para as emoções. Em seu corpo, tudo está armazenado. Por exemplo, se você sentir dor ou tensão na área do estômago, pode ir até lá com sua consciência e perguntar o que está acontecendo. Deixe que as células do seu corpo falem com você. Ou imagine que, bem ali, uma criança está presente. Peça à criança que lhe mostre qual é a emoção predominante nela.*

*Há várias maneiras de se conectar com suas emoções. É fundamental perceber que a energia que ficou presa na emoção quer se mover. Essa energia quer ser liberada e, portanto, bate à sua porta como uma queixa física ou como uma sensação de estresse ou depressão. Para você, é uma questão de realmente se abrir e estar preparado para sentir a emoção.*

*É muito libertador liberar respostas emocionais antigas que se transformaram em um estilo de vida. Tornar-se completo e livre no nível emocional é um dos aspectos mais importantes do crescimento espiritual.”*

Este último parágrafo da mensagem de Jesus diz tudo! Esse livro é exatamente sobre isso... sobre libertar-se de respostas emocionais antigas que haviam se tornado um estilo de vida. E o nascimento da borboleta é o desfecho desse processo, pois ele significa um crescimento espiritual oriundo do tornar-se completo e livre no nível emocional.

Porém, até mesmo esse desfecho de tornar-se borboleta é também um processo. Ele acontece em etapas... degrau por degrau.

Não é porque houve crescimento que estamos prontos.

Nós apenas subimos um degrau. Mas sempre há mais degraus... sempre mais.

Então, eu vou agora compartilhar com vocês como foram meus dias depois que me tornei borboleta.

Gente, essa energia de borboleta é boa demais... é muito gostosa mesmo! A autoestima... a conexão comigo... sentir o meu magnetismo e gostar de estar aqui, em mim... a vontade de fazer várias coisas... vontade de viver... tudo isso agora faz parte de mim.

A sensação que eu tenho é que agora eu piso firme no chão... Eu nem sabia que antes eu não pisava... Mas agora fico sentindo isso... o meu caminhar é mais firme, mais seguro, com mais vontade.

Porém, mesmo me sentindo borboleta, mesmo gostando muito de viver e de ser eu, em determinada altura apareceu uma emoção bastante incômoda. Era uma mistura de raiva com mau-humor e impaciência...

E foi estranho sentir isso... pois não combina nada com o que eu achava que seria a vida de borboleta.

Ou seja, eu continuava me sentindo borboleta... mas uma borboleta impaciente e mal-humorada... Isso não soa esquisito?

O fato é que todas estas últimas descobertas que vivi até me tornar borboleta haviam coincidido com um período de tempo livre... estava com meu tempo exclusivamente para mim. Pois o trabalho estava de recesso e até o meu filho tinha ido passar as férias com o pai. Então, isso contribuiu muito mesmo para que eu vivesse um período de grande conexão comigo. Comecei a ficar tão cheia

de energia criativa... fervilhando de ideias... de vontades. Parecia que eu tinha tempo para tudo. Conseguia ser produtiva e ainda cuidar de mim... Estava no paraíso.

Porém, quando as férias acabaram e a rotina do dia-a-dia voltou, veio junto essa raiva e mau-humor.

E aí começa uma nova busca. Por que estou sentindo isso? O que ainda tenho para aprender? Para curar?

É por isso que, mais uma vez, volto a repetir. A vida é sobre isso. Sempre vamos percebendo coisas, aprendendo coisas, e limpando e curando coisas. A gente nunca está pronto. Estamos sempre no processo.

Um processo que fica cada vez mais leve, à medida que vamos avançando.

E o mais legal é ver o quanto vamos mudando... o quanto vamos sentindo a vida diferente. O quanto vamos fazendo escolhas diferentes... O quanto vamos enxergando as coisas de forma diferente.

Isso é realmente muito interessante!

E traz uma energia de libertação. Pois podemos tudo o que quisermos. Basta aprendermos a operar os mecanismos de funcionamento da “máquina” humana... os mecanismos de funcionamento de nós mesmos... e da própria vida.

Essa é a grande mensagem deste livro. Nós podemos nos transformar. Nós podemos crescer, aprender, evoluir. Nós podemos limpar sentimentos difíceis, até realmente nos libertarmos deles. Ou seja, nós podemos melhorar, sempre!

Então, sobre esse sentimento de raiva e mau-humor, eu demorei uns dias para conseguir entendê-lo. Precisei deixar o sentimento entrar... não brigar com ele... precisei conviver com ele... até poder ter clareza sobre o que era.

Eu estava vivendo um processo de Casa 12, no Mapa Astral. Lembra que eu falei, lá no começo do livro, que a grande questão da minha vida estava na Casa 8? Então! O nascimento da borboleta foi a cura da minha Casa 8. Porém, neste momento eu estava adentrando uma janela temporal de grandes aprendizados na Casa 12. A Casa 12 é uma casa profunda de cura, assim como as Casas 4 e 8. Estas 3 casas trazem sentimentos difíceis à tona e pegam questões importantes de todo Mapa Astral. Assim, no meu caso, essa raiva e mau-humor é algo que tem várias camadas de origem. A resolução disso não será tratada aqui nesse livro. Pois esse é o meu próximo degrau... e, como eu disse, sempre temos mais degraus a subir.

Porém, vou trazer alguns aspectos acerca da compreensão dessa mistura de raiva e mau-humor, pois eles contribuíram muito para o real nascimento da borboleta.

Inicialmente, a raiva que surgiu, veio em forma de impaciência com as pessoas ao meu redor. Eu queria ficar sozinha sendo borboleta... não queria que ninguém me atrapalhasse... me solicitasse nada... não queria que ninguém me impedisse de dar vazão ao meu processo criativo... não queria que ninguém me impedisse de eu poder, finalmente, ser eu... coisas desse tipo.

Além disso, eu também estava impaciente com as fragilidades do outro. Eu estava achando muito chato lidar com as fragilidades do outro... as quais eram oriundas das questões emocionais que eles têm para compreender e curar.

Eu também estava impaciente com isso!

Eu estava impaciente de um jeito diferente. Era exagerado e fora do normal. Era tipo o que conhecemos como TPM.

E, para completar, eu também estava impaciente com as opiniões dos outros sobre a minha vida. Sempre que alguém

tentava dizer o que eu deveria fazer... Era terrível! Doía muito! E eu não conseguia ouvir... me tornava impaciente e rebelde. Esta foi a raiva mais dolorida de sentir... Pois a opinião do outro sobre a minha vida tocava na ferida de que eu não dei certo na minha profissão. Tocava na ferida de que eu fiz escolhas ruins... e não consegui me tornar independente financeiramente. Ou seja... um sentimento de que eu fracassei... E acabei me tornando motivo de preocupação na família... um peso a ser carregado... coisas desse tipo.

Sem falar naquela opinião do outro sobre nós que não vem em forma de palavras... mas vem em forma de um olhar... um olhar que julga e emite opinião. Pois, o fato de eu estar mal-humorada, fazia, imediatamente, com que aqueles que me conhecem a vida toda, me olhassem e pensassem algo do tipo: “já está enraivada de novo... vive emburrada... com essa energia pesada...”.

Então, a opinião do outro a meu respeito, sobre todas aquelas coisas que não estão legais em mim... fosse em forma de olhar, fosse em forma de palavras... isso me machucava e me fazia sentir raiva... me fazia sentir injustiçada... pois não encontrava o acolhimento e compreensão que eu queria.

Interessante observar que esse mau-humor ocorreu exatamente quando Plutão e Marte se encontraram no céu, no signo de Aquário, e dentro da minha Casa 12! Um trânsito astrológico desafiador, que traz à tona estes sentimentos de raiva, briga por espaço e rebeldia contra as “injustiças”. Ou seja, a conjunção destes planetas é um ótimo momento de encarar e liberar estes sentimentos que surgem.

E aí, após alguns dias, eu pude entender. A raiva que eu sentia era de mim mesma! Era eu que ainda não havia me acolhido e compreendido... E o motivo disso era que eu ainda não havia me **perdoado**.

Então, vamos primeiro entender o que é a raiva.

Afinal, de onde ela surge?

A raiva sempre vem de uma briga... algo que não aceito... ergo a minha espada e fico lutando... ataco o que não aceito... me defendo do que não aceito.

E o que eu não estava aceitando eram as minhas “imperfeições”.

Isso, inclusive, é algo que está bem claro ao longo desse livro. Pois, quantas vezes fiquei aqui brigando comigo mesma? Quantas vezes falei que não quero mais ser assim, desse jeito que eu sou?

E aí, a cada vez que essas minhas “falhas” surgem, eu brigo com elas. Quero me livrar delas, de uma vez por todas.

Ou seja, eu não estou conseguindo me acolher verdadeiramente. Não estou conseguindo me compreender com o coração. Ainda estou no julgamento. Ainda estou naquele lugar de: isso é bom e isso não é. Isso fica e isso deve sair. A luz fica e a sombra tem que sumir daqui.

Percebem como ainda estou no cérebro?

Mas esse processo de perdão também veio aos poucos. A compreensão sobre o que eu precisava perdoar foi acontecendo passo-a-passo. E quem me mostrou esse caminho foi a raiva. Pois era uma raiva que se apresentou em vários níveis. Eram várias as coisas que eu precisava me perdoar.

Em primeiro lugar, eu sentia uma raiva por ter sido carente... Pois sempre achei tão feio ser carente... Sempre achei tão feio ser frágil e pedinte de amor.

Além disso, sempre achei tão feio ser dependente materialmente de alguém. Sempre achei tão feio dar trabalho e não ter a vida bem-resolvida.

E também sempre achei horrível ser mal-humorada... enraivada... com aquela energia que pesa o ambiente.

Então, essas tomadas de consciência a meu respeito haviam ficado mal resolvidas dentro de mim. Eu estava me achando ridícula. Eu estava julgando as minhas reações e estava me rejeitando por causa delas. Ou seja, acabei afastando aquela parte de mim que não gosto. Afastei a menina carente. Não quero ser ela! Não quero ser ela de jeito nenhum!

E qual foi a reação dela diante disso?

A bendita raiva e o mau-humor!

Era a minha criança que estava com raiva e profundamente chateada. Pois ela estava sendo rejeitada e não compreendida.

Percebem como até aí eu ainda não havia tido o acolhimento necessário para a cura da borboleta? Eu estava rejeitando uma parte de mim e afastando-a... mantendo-a longe.

E, ao fazer isso comigo, eu fazia isso com os outros. Eu os julgava e os rejeitava por suas reações também.

A carência é um tipo de reação minha a algo que vivi.

A raiva também.

Mas, cada pessoa tem as suas reações... E eram estas que eu não conseguia tolerar.

Quando não perdoamos a nós mesmos, também não perdoamos o outro. E aí, se o outro vier com carência ou qualquer outra fragilidade, o que a gente acaba fazendo? Afastando-o também. Se eu acho feio em mim, eu acho feio no outro. Se eu deprecio em mim, eu deprecio no outro. E daí surge a impaciência com o outro... e surge a raiva e o mau-humor com a vida... pois ainda estamos nos rejeitando... rejeitando o outro... rejeitando o mundo.

Por isso que aquela compreensão do início deste capítulo foi tão importante. Acolher a menina carente... e realmente perdoá-la. Isso é primordial.

O fato é que quando tomamos consciência das nossas falhas... dos nossos erros... Ou, em outros casos, quando percebemos o mal que fizemos a alguém... o sofrimento que causamos ... Pode ser algo bem difícil de suportar. E aí entramos na energia do julgamento, da condenação, da culpa, do remorso, da autossabotagem por não nos sentirmos merecedores. Isso nos aprisiona em proporções realmente grandes e só prejudica o nosso aprendizado e crescimento espiritual.

Assim, para sair disso e poder avançar precisaremos nos perdoar.

Certa vez, quando estava sentindo muita dificuldade de me perdoar, me veio a seguinte mensagem em meu pensamento:

*“Por que você não consegue se perdoar?*

*Quer ser a perfeita?*

*Não aceita ter falhas?*

*Por quê?*

*Quer estar acima dos outros?*

*Pois todos têm falhas.*

*Por que você não pode ter?*

*Isso é o orgulho... É o ego.”*

Isso veio como um balde d’água fria em cima de mim... levando na hora o orgulho e trazendo o perdão. Por isso, trago aqui esta reflexão. E com ela, novamente, o perdão.

Seguindo o mesmo raciocínio, quando alguém em quem confiamos, alguém que amamos, nos magoa, pode ser muito difícil

perdoar. Ou mesmo as pessoas mais distantes, mas que nos causaram muito mal... Como fazer para perdoá-las? Neste caso, pode ser que a seguinte reflexão seja útil:

*“Por que você não consegue perdoar quem te feriu?  
Você acha que é inadmissível que alguém faça isso com  
você?  
Todos estamos errando, o tempo todo, uns com os outros.  
Mas por que, com você, não pode?  
Você precisa ter uma história perfeita? Sem falhas?  
Você precisa estar acima dos outros? Ser melhor do que  
os outros?  
Isso é o orgulho... É o ego.”*

Algumas pessoas têm mais dificuldades de se perdoar... Outras, de perdoar alguém. Em ambos os casos, sempre é uma armadilha do ego. Nosso ego precisa se sentir mais importante e perfeito do que os outros. E mexer com isso mexe com o orgulho dele. Só que perceber isso desfaz completamente o orgulho... Pois nos sentimos ridículos, instantaneamente. Vemos a nossa pequenez... A nossa infantilidade... E aí o perdão vem. Ninguém é melhor do que ninguém. Todos estamos errando, o tempo todo! Por que com você não podem errar? Ou por que você não pode errar? O nosso ego não é mal... ele é apenas infantil... É imaturo... É uma criança. Perdoar é justamente amadurecer.

Além disso, também ajuda neste processo, lembrar que estamos em uma escola... e que aqui não existem erros... existem aprendizados. Nós todos precisamos destes “erros” para aprender o que viemos aprender. Os “erros” são os nossos grandes professores... Pelo seguinte motivo:

Imagina que cada um de nós era uma alma criança. Éramos almas que acabaram de nascer no universo... ainda em estado puro... sem maldade... sem erros.

E aí, estas almas vieram para a escola Planeta Terra, para aprender sobre o bem e o mal. De que forma elas iriam aprender sobre isso?

Inicialmente, através das tentações.

A criança é curiosa... ela é inocente e curiosa... ela apenas quer experimentar, para ver o que tem ali. E ela nem imagina o que possa vir. Então ela não espera o pior... pois ela nem sabe que existe o pior.

Assim, a criança vai... as tentações aparecem e ela segue sua curiosidade.

E, através das experimentações... através das ações e consequências destas ações, esta alma vai aprendendo. Ou seja, o erro nada mais é do que uma consequência ruim... que tem o objetivo de nos mostrar que por ali não é um bom caminho.

Mas antes de experimentar, a gente não tinha como saber...

E aí sim... a gente vai caminhando e passando a saber. Vamos ganhando consciência. Porém, essa consciência vem aos poucos. Pois, neste caminho, vamos ficando enredados... traumatizados, feridos, machucados. Entramos em processos de raiva, revolta, guerra, culpa, remorso, de nos sentirmos mal, não merecedores... É uma teia de coisas... um labirinto... do qual não é fácil sair.

E isso tudo faz parte da escola terrena.

Precisamos ter consciência disso. Tudo isso que passamos e que fizemos faz parte desta escola. Nós não estamos aqui para sermos felizes, ter uma vida perfeita e “vencer na vida”. Estamos aqui para aprender. Nossa alma está em evolução. Aprender é o

que nos trará felicidade. Aprender é o que de fato significa vencer na vida.

Por isso, precisamos nos perdoar. E, o verdadeiro perdão vem quando nos conectamos com nós mesmos naquele estado de alma criança, pura e inocente. Pense nesta alma. Se conecte com ela. Pois você é esta alma criança. A nossa essência é esta... Nós somos bons em essência... Somos puros... Somos amor. Tudo o que vivemos aqui foram experiências que tiveram o objetivo de nos mostrar como é a dualidade... como é o bem e o mal... Foi preciso experienciar para saber como é. Então nós fomos atrás destas experiências, como crianças curiosas. E agora, percebemos a feiura de muitas coisas que fizemos. E isso é bom! Pois essa é a consciência que precisávamos adquirir. Aprendemos o que é sombra e o que é luz. Entendemos para onde a luz nos leva e para onde a sombra nos leva. Enxergamos a feiura que a sombra carrega. Se estivessemos achando bonito, aí sim seria um problema. Pois precisaríamos permanecer na lição, por mais um tempo. Ela ainda não teria sido aprendida. Enquanto ainda há curiosidade por algo, é porque ainda há lições a serem aprendidas. Nós somos curiosos por tudo aquilo que não vivemos. E é assim que vamos vivendo e aprendendo. Então, precisamos nos desidentificar destas experiências ruins que vivemos e das quais não nos perdoamos. Nós não somos estas experiências. Nós somos a alma criança! Que agora conhece estas experiências e, por isso, se tornou uma alma madura. A alma madura é a mesma alma criança... pura, boa. A diferença é que ela traz sabedoria... conhecimento experienciado. Tudo aqui foi experiência... sabedoria que adquirimos. Mas nós, em essência, somos puros, bons, somos amor.

Então perdoe-se! Ame-se! E aprenda com suas experiências.

E perdoe e ame o outro também.

No meu caso, quando eu consigo perdoar a mim mesma e realmente acolher a menina carente do balanço, eu consigo olhar para o outro e compreendê-lo, com todo o meu coração.

Hoje eu sinto amor por aquela menina. Hoje eu a entendo, com todo o meu coração. Hoje eu a amo incondicionalmente. Sei exatamente porque ela fez tudo o que fez. Eu, mais do que ninguém, sei o que ela sentiu. Não tinha como ela ter reagido diferente! Ela fez o melhor que pôde, com o que ela tinha em mãos. Ou seja, ela fez o melhor que pôde com o nível de compreensão que ela tinha naquele momento. Ele deu tudo de si... sempre. Ela fez tudo o que estava ao seu alcance, em busca de ser feliz.

Por isso, hoje eu a amo profundamente... e de todo o meu coração. Eu consegui enxergá-la com o meu coração e amá-la com o meu coração. Eu não estou mais enxergando-a com o cérebro e amando-a com o cérebro. Eu não estou mais julgando se ela é boa ou má, se é forte ou fraca. Eu estou enxergando-a verdadeiramente e profundamente. Compreendendo TODA a sua história e cada sentimento seu. Eu estou amando-a incondicionalmente.

Eu hoje posso dizer a ela: “Eu vejo você!”

E foi isso que ela sempre quis e ansiou, não é verdade? Tudo o que ela sempre quis foi ser verdadeiramente e profundamente vista e compreendida pelo outro...

Daí tanta carência... e daí tanta raiva e mau-humor.

Só que não era pelo outro... Mais uma vez, era por mim mesma! Tudo, na nossa vida, é sempre sobre a gente mesmo. Os nossos problemas e questões não são com o outro... são sempre com a gente, entende?

O outro é só um espelho, para nos refletir as coisas e nos ajudar a enxergar.

Eu hoje me enxergo e me amo de um lugar muito diferente do que antes. É realmente muito incrível sair do cérebro e ir pro coração.

E o processo de perdão continua. Pois foi por causa da carência que não fiz boas escolhas... Foi por causa da carência que hoje não tenho uma vida material bem-resolvida. E aí acolho isso também. Está tudo bem ter vivido da maneira que vivi... ter feito as escolhas que fiz... Está tudo bem não ter a vida bem-resolvida financeiramente... Está tudo bem ter o pior desempenho da família... ser a pessoa que não deu certo na família. Foi muito difícil pra mim aceitar isso. Mas hoje, faço as pazes com isso, pois compreendo porque fiz tudo o que fiz. Eu me entendo. Eu estava lá, em cada momento... Realmente não tinha como ter feito diferente... Não naquele momento. Não naquela vida de lagarta...

Mas agora tem! Agora posso fazer tudo diferente! Pois agora já sei o que fazer! E, mais do que isso, eu não só sei o que fazer, como também eu **quero** fazer as coisas. Agora, como borboleta, eu quero muito fazer as coisas...

Ou seja, tudo bem que eu não tenha dado certo na vida, até aqui. Eu acolho isso. Mas ainda estou viva! E posso construir uma vida diferente. É sobre isso o processo de aprender, crescer e evoluir, não é verdade? Podemos fazer sempre melhor.

E segue mais processo de perdão... Está tudo bem ser a enraivada da família... eu entendo porque fui assim... eu me compreendo, mais do que ninguém...

E aí, magicamente, tchã, tchã, tchã, tchã!

A raiva começa a se desfazer...

Ou seja, quando eu aceito que sou enraivada e paro de brigar com isso... quando digo para mim mesma que está tudo bem

ser assim... a raiva se desmancha em um lindo sorriso. Um sorriso de quem está se sentindo acolhida e compreendida.

E aí, a impaciência com a opinião dos outros a meu respeito também começa a se desfazer...

Pois agora entendo a opinião deles... é natural que pensem assim. Não tinha como eles pensarem diferente... pois me amam e se preocupam comigo. Estão fazendo o melhor que podem... Assim como eu!

Então hoje eu me aceito exatamente como sou. Hoje eu me conheço e me acolho. Hoje eu me conheço muito bem e me compreendo profundamente.

Passei pelas minhas sombras e também pela minha luz. Conheço cada cantinho meu. E amo cada um deles.

E, sobre as sombras, sim... eu tenho uma carência que precisa ser trabalhada e cuidada com muito carinho. Esse é um lugar de fragilidade meu. Está tudo bem ser assim. Eu aceito isso e acolho isso em mim. Sei que sou assim... E sei que preciso achar uma maneira de lidar com isso, da melhor forma possível.

Então, algo que eu tenho para trabalhar bastante nesta vida é a minha relação comigo mesma. A minha vida de borboleta precisa estar sempre sendo nutrida. E preciso ter cuidado para não cair naquele lugar do vício de mergulhar no outro e só querer pensar no outro... Vício é algo que precisamos estar conscientes que ele existe e que não podemos ceder a ele. Pois já sabemos exatamente para onde ele nos levará.

Ainda seguindo nas sombras, sei que tenho um longo caminho de dedicação pela frente, para construir uma vida legal e próspera. Sei que estou atrasada nesse processo. Está tudo bem que seja assim... Eu aceito que eu seja a atrasada do clã.

E, sobre a raiva... sei que passei a vida sendo a enraivada e mal-humorada... desde bem criança. Entendo o porquê de ter sido assim. Eu aceito ter sido assim... Acolho isso em mim. E agora tenho consciência que isso é algo delicado... pois é também um ponto de fragilidade meu... algo que ainda precisarei trabalhar bastante... pois é um processo da minha Casa 12... o qual ainda vejo bastante estrada pela frente.

De todo modo, não é porque me tornei borboleta que a minha Casa 8 está totalmente resolvida. Nunca podemos ter certeza sobre isso. Sim... confesso que, por hora, eu a vejo como uma casa resolvida no meu Mapa Astral. Parece mesmo que esta é uma etapa concluída para mim. Porém, as únicas certezas que possuo são que: 1) não sabemos de nada e, 2) sempre temos algo a aprender e melhorar. Por isso, mesmo tendo tido um avanço tremendo na Casa 8, pode ser que, no próximo ciclo de trânsitos astrológicos ativando a minha Casa 8, eu descubra mais camadas da cebola a serem descascadas. A vida sempre me surpreende com mais cascas da cebola a adentrar, no meu caminho de volta pra mim. Quando penso que cheguei, descubro que ainda posso ir mais fundo... mais perto de mim realmente. Então, estou sempre aberta a isso... a deixar a vida me mostrar o que tenho para aprender.

Considero importante lembrar que é normal a gente oscilar entre dias de calma e dias de tempestade. Apenas os iluminados conseguem ficar zen o tempo todo. Então sim, o mar hora vai estar favorável, com o vento soprando a favor, e hora vai trazer tempestade. Ou seja, os sentimentos, hora vão estar em harmonia e hora vão ficar confusos.

E está tudo bem que seja assim.

Precisamos fazer as pazes com isso também.

Levar compreensão pra isso também.

Acolher isso também.

Quanto mais acolhimento e compreensão adquirimos, mais leves ficamos.

E eu falo isso porque todo esse acolhimento e compreensão que estou vivendo comigo estão me trazendo transformações muito significativas. Estou experienciando uma mudança de padrão muito profunda. Pois é notável e perceptível o quanto vou deixando pra trás respostas emocionais antigas que haviam se tornado um estilo de vida. Eu fico realmente muito feliz e admirada por estar vivendo algo assim.

Pois a energia e sentimento de borboleta seguem comigo. Como falei antes, isso é muito gostoso de sentir. E agora ela não está mais enraivada...

Ela saiu da TPM...

Ela está leve... voando e saltitante com a vida...

E a consciência que ela me trouxe... Isso é o mais incrível de tudo! Pois, quando eu olho pra minha história e pro meu livro, chegando aqui no final de contar essa história e olhar pra ela... eu olho pra cada um de vocês e sei que cada um de vocês também tem a sua história... o seu livro...

Então, eu consigo ver que cada um de vocês também tem os seus sentimentos difíceis... a sua jornada... a sua batalha... e imagino como tem sido dentro de vocês enfrentar tudo isso... pois eu olho pra mim e vejo como tem sido pra mim os meus desafios... e sei que cada um de vocês também tem os seus desafios... e eu passo a respeitar muito mais a história de vocês...

Assim, coisas que antes me faziam ficar com raiva de uma pessoa e brigar com ela... porque é desafiador quando a pessoa tem as suas dores... vê-la, no seu dia-a-dia, lidando com aquilo, não é agradável... pois ela tem reações desagradáveis. E aí, às vezes, ela

faz coisas que a gente não gosta... trata a gente de um jeito que a gente não gosta... e a gente julga a pessoa e fica com raiva... e agora, quando eu olho pra isso e entendo... através de entender a minha história, a minha dor e a minha superação... eu consigo olhar para a pessoa e entender que ela está no meio da jornada dela, da história dela... da dor dela. Agora eu entendo cada comportamento daquele que antes eu julgava. Eu entendo cada comportamento daquele que antes eu não gostava, eu não compreendia... e me fazia sentir raiva... Ou me fazia sentir despreço e indiferença pela pessoa, pois era algo que eu não admirava... E agora eu entendo porque que ela está sendo assim... porque que ela está expressando aquilo... eu entendo que aquilo não é ela... aquilo é só a dor dela. E entendo que ela tem a essência dela... que é puro amor. Tudo isso é muito incrível e faz a gente realmente reconhecer o outro... olhar pro outro e ver que tem uma história ali, sabe... E é tão bonito isso... olhar pra cada pessoa e imaginar a história que tem ali dentro... o coração que tem ali...

Eu passei a amar vocês... cada um de vocês. Passei a amar aquelas partes das pessoas ao meu redor que antes eu não compreendia. Aquelas partes que eu julgava feias... agora as compreendo tanto tanto... em um nível realmente profundo e amoroso.

Agora eu olho para as pessoas e vejo em cada uma delas um livro como esse. Cada uma vivendo as suas dificuldades... as suas coisas mal compreendidas.

E todas fazendo o melhor que podem com tudo o que tem. Todas dando o melhor de si em busca de se sentirem bem... em busca de sentirem amor.

Estamos todos juntos nessa... passando pelas mesmas batalhas... e pelas mesmas buscas.

Nós somos todos tão parecidos... em um nível realmente profundo.

Nós somos idênticos!

Pois somos feitos das mesmas coisas...

Hoje eu sinto um tremendo respeito pelo processo de cada um. Sinto uma paz muito grande em respeitar o que o outro quer fazer. E sigo meu caminho consciente, na certeza de que não precisamos morrer para entender as lições e evoluir espiritualmente. Podemos fazer isso agora, vivos!

E o que fica é uma plena confiança em algo muito maior que rege tudo. É nítido perceber como tudo faz sentido. Tudo tem um porquê. Nada é aleatório no universo. Então tenho certeza de que estou exatamente onde deveria estar. Faço a minha parte e solto. Na certeza de que eu não controlo nada. Só posso controlar as minhas reações ao que vem. Não esperneio mais com o que vem pra mim. Ao contrário, aceito tudo o que vem, me abro pra receber tudo o que vem, observo e analiso com o olhar curioso de quem quer aprender. O que tenho para aprender agora? Qual a lição do momento? Gratidão por cada situação que acontece, pois é assim que aprendo, cresço e evoluo. Essa é a escola deste planeta ♥



Para finalizar, gostaria de destacar uma coisa aqui, que é a seguinte: É perfeitamente normal a gente oscilar. Um dia estamos bem... e, de repente, acordamos mal. Não é pra brigar com isso. Lembra sempre que só os iluminados ficam *zen* o tempo todo. Então, em primeiro lugar, permita-se acordar mal. Permita-se sentir raiva. Eu digo isso, pois a primeira coisa que fazemos

quando os sentimentos ruins aparecem é rejeitá-los. Não posso sentir isso! É o que dizemos para nós mesmos. Não quero sentir isso! E assim, ficamos resistindo ao processo de cura. Ficamos resistindo à vida. Enquanto estivermos nessa resistência, estaremos brigando com a vida... e ficaremos atravancando nosso caminho, bloqueando nossos processos de se desenrolarem. Então, a primeira coisa a fazer é se permitir estar em um dia ruim... se permitir estar mal...

A partir disso, mergulhe no sentimento, deixe-o entrar completamente e sinta-o.

Neste ponto, observe o sentimento. Vá com a sua lupa de detetive e olhe pra ele... busque compreendê-lo. Escreva sobre ele... Fale sobre ele, se possível. Você pode conversar sobre o que está sentindo com um terapeuta, com seus familiares ou amigos. Encontre alguém em quem você confie e troque confidências. Toda forma de dar vazão aos sentimentos, de deixá-los se mover e sair, é extremamente útil e benéfica no processo de limpeza e cura da alma.

Lembra sempre que você não é esse sentimento. Ele apenas está pedindo passagem. Hoje pode estar sendo um dia ruim, mas isso passará. Assim como qualquer dia nublado, isso também passará. E logo o Sol voltará a brilhar e você vai estar bem e cheio de energia de novo. Então apenas não brigue com os dias ruins... pois eles também são valiosos. Aprenda a tirar o melhor proveito deles, que é olhando pra dentro, observando, compreendendo e limpando...

Afinal de contas, nós não controlamos nossos sentimentos. Nem sentimentos ditos “bons” nem “ruins”, não é mesmo? Eles simplesmente vêm. Então não lute mais contra eles. Não brigue com eles. Se tentar fazer isto, vai estar travando uma batalha

contra si mesmo. Pois os sentimentos ruins também fazem parte de você. Então apenas sinta e observe. Permita-se sentir, o que quer que seja, e não se esqueça de observar. Fique atento! Aquilo que sentimos é o nosso guia, nossa bússola, pois nos leva para a direção que precisamos ir. Os sentimentos nos levam exatamente para àquilo que precisamos viver, nos levam para as lições que precisamos aprender. E, se, em determinado dia eles estão nos levando para uma direção que nos machuca, que nos faz mal, é porque tem algo que ainda não compreendemos. Ou seja, temos uma lição ali. Por isso precisamos estar atentos, observar e buscar compreender. Para enfim aprender aquela lição e sair dali.

Além disso, mesmo quando não estiver vivendo dias ruins, há duas coisas que você pode fazer para trabalhar o seu caminho de volta para si.

A primeira é: Fique atento e observe quais são as coisas que você faz por causa dos outros. Procure pelo verdadeiro motivo que te faz fazer tuas escolhas... cada uma delas.

A segunda é: Observe seus pensamentos ao longo do dia. Quais são os pensamentos mais recorrentes? Escreva sobre eles. E perceba se são anseios... desejos... ou são medos... preocupações. Depois estude para descobrir com qual signo eles estão relacionados. É assim que você vai poder reconhecer qual é a questão que você veio trabalhar. Essa é a sua questão específica. Agora localize-a em seu Mapa Astral. Em qual signo ela está?... Em qual casa astrológica?... Tem algum planeta lá? Aí você vai perceber... Ah! Este é o meu Plutão! É isso que vim trabalhar através dele! E assim você assume as rédeas da sua vida e se compromete com o seu processo de cura e libertação do seu coração.

Eu gostaria muito mesmo de poder te ajudar nesse processo. Então, no próximo capítulo eu vou te mostrar uma

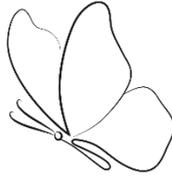
ferramenta maravilhosa para trazer mais luz e clareza no seu caminho. É a Lamparina Astrológica. Através dela vamos estudar o seu Mapa Astral. Então vem comigo! Vamos juntos nos tornar uma enorme família de nécton!

*Beijo beijooo!*

*Luz!*



## LAMPARINA ASTROLÓGICA



Até aqui você conheceu a minha história. Conheceu os meus processos e aprendizados no caminho de volta à minha essência. E o motivo de ter contado tudo isso foi apenas o de trazer um exemplo prático de como as coisas acontecem na nossa jornada evolutiva. Mas a minha é só mais uma, dentre milhares de histórias humanas. Existem tantas outras...

E existe a sua!

Como será a sua jornada evolutiva?

Vamos juntos descobrir?

Para isso nós vamos utilizar a *Lamparina Astrológica*.

A *Lamparina Astrológica* é um projeto que eu venho desenvolvendo para te guiar no estudo do seu Mapa Astral.

Estudar e entender cada vez mais o seu Mapa Astral é uma maneira profunda e potente de encontrar o caminho de volta pra si, um caminho de cura e transformação e de reconexão com a sua verdadeira essência. Ao fortalecer a sua conexão interior e expressar a sua essência, estará manifestando toda a sua potência.

Assim, a partir de agora, nós vamos estudar astrologia, esse conhecimento milenar e ancestral, tão profundo, sobre o funcionamento da vida.

Será através da astrologia que vamos conseguir entender, mais claramente, o que cada um de nós está vivendo. O que cada um tem para curar... para aprender... e para realizar.

A astrologia será a tua ferramenta para abrir as portas rumo à tua essência.

A seguir, eu vou te mostrar como fazer para encontrar o teu caminho, através do teu Mapa Astral.

Mas afinal, o que é o Mapa Astral?

O Mapa Astral é um mapa que mostra a jornada evolutiva da nossa alma. Ele traz informações sobre “para onde estamos indo” e “onde nós estamos”. Ou seja, ele indica qual é o nosso destino e o que precisamos fazer para alcançá-lo.

Cada um de nós, seres humanos, somos espíritos em evolução. Viemos para este planeta para aprender, crescer e evoluir. E o que viemos aprender aqui são as 12 lições divinas. Cada lição nos será ensinada por uma das 12 constelações de estrelas, que são os 12 signos.

Assim, o nosso objetivo é aprender a ser os 12 signos. Viemos aprender a expressar a luz de todos eles.

Porém, o método de aprendizado do planeta Terra é a dualidade. Isso significa que nós vamos viver os extremos, as polaridades, antes de conseguir equilibrar em nós a energia de cada signo e ser capaz de expressar a sua luz. Dessa forma, nós vamos primeiro expressar as sombras dos signos, até realmente aprender tudo sobre ele e poder alcançar a sua luz.

Pense em um signo como sendo uma energia. E essa energia pode ser medida através de um “termômetro”. Vou aqui chama-lo de termômetro dos signos.

Assim, nós podemos expressar um signo de forma reprimida, de forma equilibrada ou de forma exagerada. Ou seja, a nossa expressão pode estar muito fria, muito quente ou na temperatura ideal.

Sempre que estamos muito frios ou muito quentes em um signo, estaremos expressando a sua sombra. Isso quer dizer que a nossa expressão ainda está distorcida... desequilibrada. A luz é encontrar o ponto do meio, o ponto de equilíbrio.

Para alcançar esse ponto do meio, iremos nos mover como um pêndulo, o qual oscila, de um lado para o outro, passando pela polaridade fria, depois a quente... só que de forma cada vez mais devagar... cada vez mais perto do centro. O pêndulo vai perdendo velocidade... até conseguir se equilibrar, no seu centro.

Isso quer dizer que nós precisamos experimentar algumas vezes as polaridades do signo, até entender bem cada uma delas e realmente conseguir evoluir. E esse processo é uma jornada de experiências e aprendizados, o qual acontece ao longo de diversas vidas.

Então, já sabemos qual é o nosso objetivo, do ponto de vista da escola planeta Terra. O nosso objetivo é aprender a ser os 12 signos. Só que, para nos formarmos nesta escola, precisaremos viver diversas vidas. São várias encarnações até realmente podermos viver todas as formas de expressar cada um dos signos.

E aqui, no seu Mapa Astral, você vai encontrar quais os seus objetivos para esta vida. Ele traz o conteúdo programática para esta sua atual encarnação. Isso quer dizer que ele vai mostrar o que você tem para curar, para aprender e para realizar, para que

você possa avançar no seu caminho e passar de ano. Ou seja, para que você possa evoluir o que ficou programado para você evoluir, nesta vida.

Fazer a nossa parte e poder cumprir com esse propósito de evolução da nossa alma é algo que nos trará grande alegria e sentimento de realização. É por isso que o Mapa Astral é tão valioso. Pois ele nos ajuda a saber qual é o nosso objetivo. Afinal, fica meio difícil a gente cumprir um objetivo que nem sabe qual é, não é mesmo? O mais provável, nesse caso, é que a gente resista em seguir na direção que precisamos ir. A gente briga com a vida, fica reclamando e acaba não saindo do lugar.

Então, vamos agora aprender a ler o nosso Mapa Astral? O que será que ele guarda de tão valioso para o nosso processo evolutivo?



Em primeiro lugar, é importante você obter o desenho do seu Mapa Astral. Existem diversos sites gratuitos que calculam o mapa pra você. Eu utilizo o site [www.astro.com](http://www.astro.com). E, no site [www.astrologiaevolutiva.com.br](http://www.astrologiaevolutiva.com.br) eu te ensino o passo-a-passo para calcular o seu Mapa Astral, através do “astro.com”.

Agora, com o seu mapa em mãos, vamos começar a observá-lo e entender os seus símbolos. Para explicar isso, eu vou aqui utilizar o desenho de um Mapa Astral exemplificativo, o qual está mostrado na Figura 2.

Perceba como o mapa é dividido em 12 setores numerados, os quais aparecem em formato de fatia de pizza. Cada um destes setores corresponde a uma casa astrológica.

Dentro destas casas você vai encontrar símbolos na cor preta. Estes são os atores que formam o seu Sistema Solar particular. Aí estão incluídos os seus planetas, os luminares Sol e Lua, o asteroide Quíron, e os pontos especiais dados pelos nodos lunares, Lilith e parte da fortuna. Comumente, em astrologia, chamamos a este grupo apenas de “planetas”. Então, os símbolos pretos no interior do mapa são os “planetas”.

Na extremidade do mapa, em volta das casas astrológicas, encontra-se um anel, na cor bege. Este anel é a faixa zodiacal, contendo os 12 signos, representados por símbolos coloridos. Cada signo corresponde a uma determinada constelação de estrelas.

Deste modo, o Mapa Astral é formado por casas astrológicas, planetas e signos. Estas são as 3 partes que o formam.

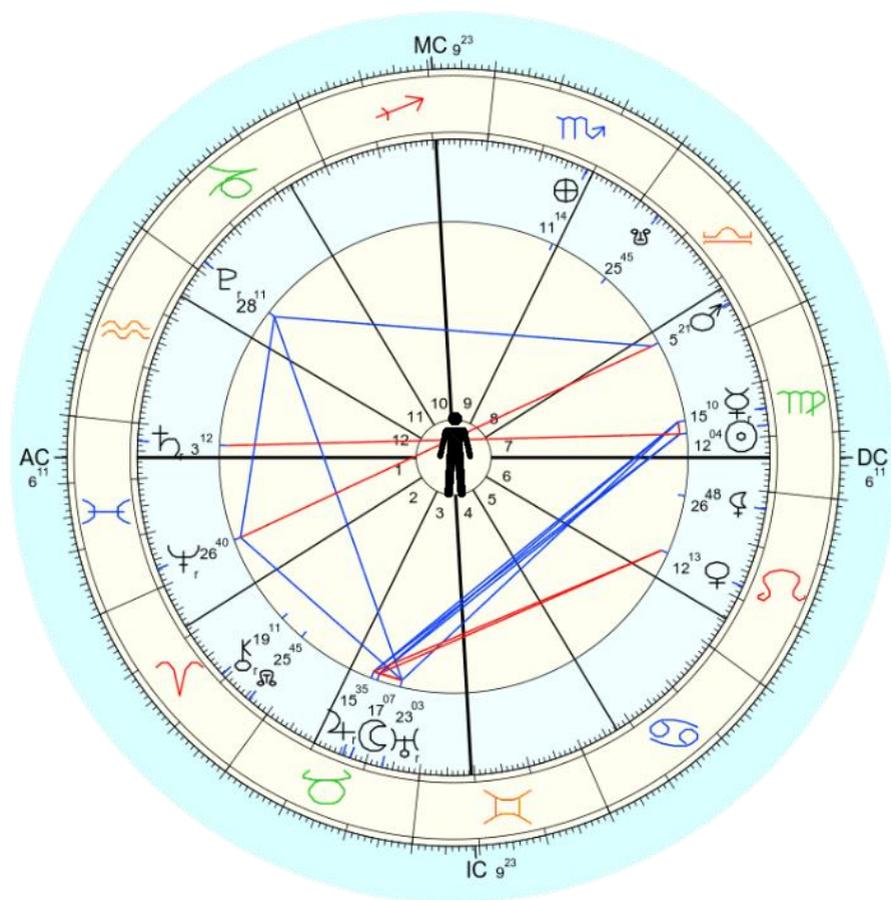
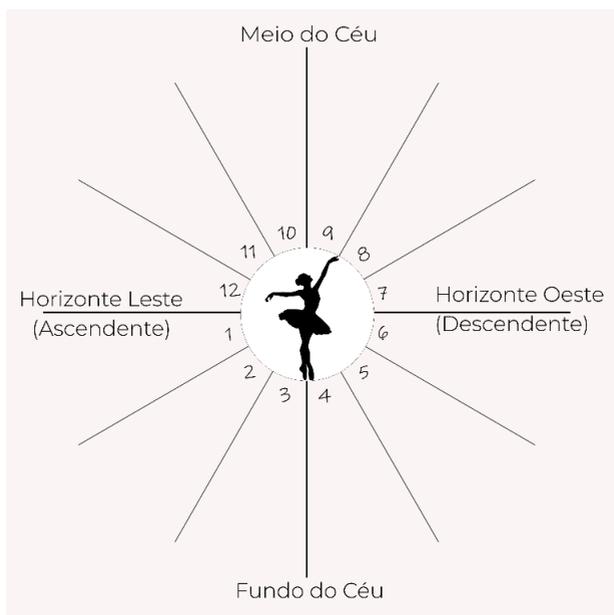


Figura 2: Mapa Astral exemplificativo, considerando a cidade de Belém-PA, como referencial e a data de 04/09/2023, às 17h50.

Agora, localize-se neste mapa. Você está no centro do círculo. Assim, em cima da sua cabeça está a linha que começa a Casa 10. Em baixo de seus pés está a linha que começa a Casa 4. À sua direita está a linha que começa a Casa 1 e à sua esquerda está a linha que começa a Casa 7, exatamente igual ocorre com o bonequinho que está no centro do mapa.

Para entender melhor isso, olhe para si mesmo. Olhe para onde você está neste exato momento e coloque-se de pé. A partir daí, imagine um círculo ao seu redor, o qual passa por cima da sua cabeça, pelas suas laterais e por baixo do seu pé.

Este círculo em volta de você será agora dividido em 12 fatias. Estas são as casas astrológicas. Isso quer dizer que as casas astrológicas são fatias do espaço ao seu redor, conforme mostra a Figura 3.



*Figura 3: Divisão do espaço ao nosso redor para entender onde estão localizadas as casas astrológicas do Mapa Astral.*

Agora, encontre à sua volta, onde está o horizonte leste. A linha que começa a Casa 1 do Mapa Astral está localizada neste lugar. É chamada de linha do horizonte ascendente. Se você olhar para esta direção, às 06h00 da manhã, você verá o Sol surgindo no horizonte. Assim, a Casa 1 começa no lugar onde nasce o Sol.

Em seguida, olhe para cima, para o alto do céu. Este lugar é chamado de meio do céu. O Sol estará lá ao meio-dia.

Depois, procure o horizonte oeste. Este é o lugar que começa a Casa 7, também chamada de horizonte descendente. O Sol estará lá por volta de 18h00 da tarde. Ou seja, a Casa 7 começa no lugar onde o Sol se põe.

Por fim, olhe para o chão e imagine o céu do outro lado do planeta Terra, na direção que está abaixo dos seus pés. Esse é o fundo do céu. É o lugar onde começa a Casa 4. O Sol estará lá quando for meia-noite.

Então as casas astrológicas são regiões do espaço ao nosso redor, partindo do ponto de vista que estamos na Terra.

A partir disso, ainda imaginando que você é a bailarina da Figura 3, olhe para o céu e encontre o que está lá. Você verá estrelas e planetas, certo? Deste modo, o que o Mapa Astral traz é uma fotografia do céu. Ele mostra a localização dos signos e dos planetas dentro de cada casa astrológica, tendo como referência uma determinada região do globo, onde a bailarina está, e considerando uma hora específica. Isso quer dizer que o seu Mapa Astral natal é uma fotografia do céu no momento exato que você nasceu. Por isso, é necessário informar a cidade, a data e o horário do seu nascimento. Pois só assim será possível recuperar a fotografia daquele momento específico, tendo como referencial o local onde você estava quando nasceu.

Então agora, pense no horário do seu nascimento. Qual constelação de estrelas estava em cada posição do céu? Qual estava surgindo no horizonte leste? Qual estava descendo no horizonte oeste? Qual estava no meio do céu e no fundo do céu? E quais estavam nas demais casas astrológicas? É isso que o seu mapa vai mostrar. Nós, aqui no planeta Terra e em todo o Sistema Solar,

estamos cercados por uma faixa zodiacal. Os signos do zodíaco dividem essa faixa em porções iguais, de 30°, perfazendo os 360° ao nosso redor, conforme a figura abaixo.

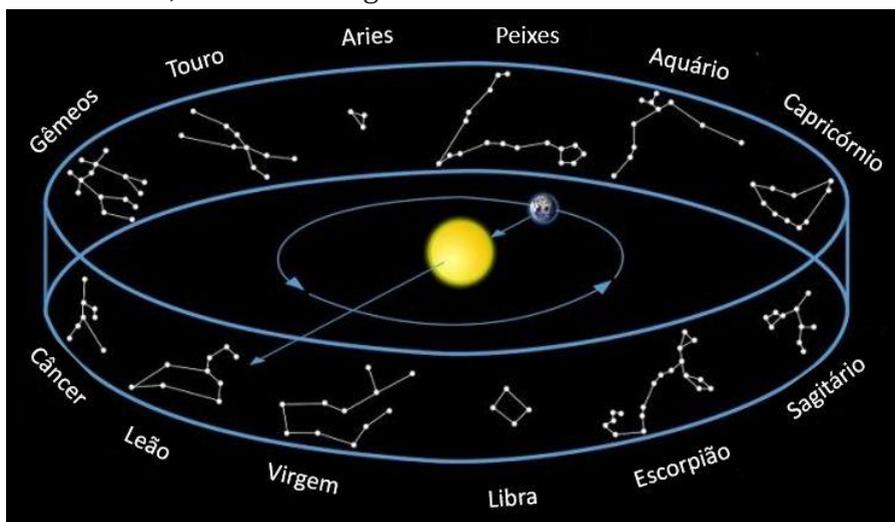


Figura 4: Faixa zodiacal contendo as 12 constelações de estrelas do zodíaco (Fonte: meteoritos.com.br).

Então, observe a linha que começa cada casa astrológica do seu mapa. Em qual signo esta linha está encostando? Este é o signo da casa astrológica em questão. Ou seja, cada casa astrológica do seu Mapa Astral está associada a um determinado signo.

Para reconhecer isso no seu Mapa Astral, será necessário saber qual é o símbolo de cada signo. Você pode encontrar essa informação na figura abaixo.

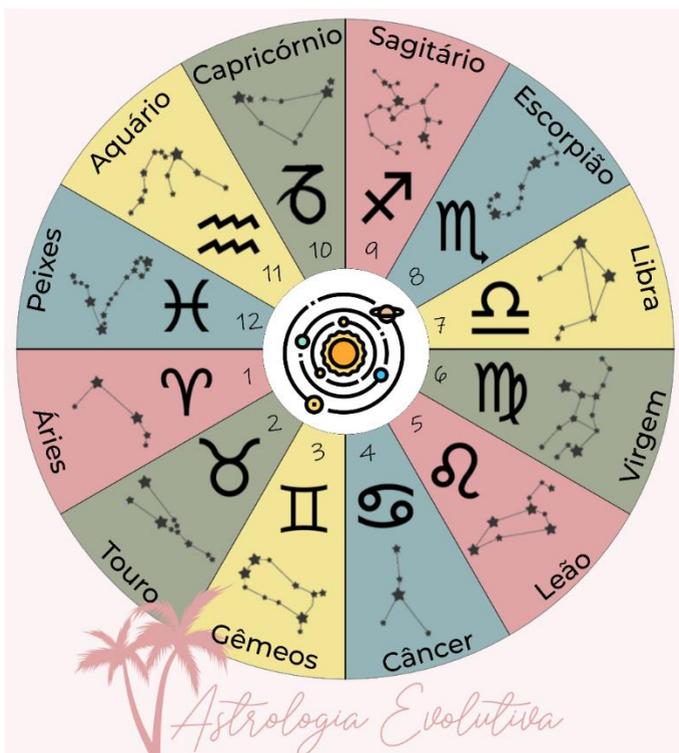


Figura 5: Os signos e seus respectivos símbolos.

Agora preencha uma tabela com as informações do seu Mapa Astral. Eu vou mostrar um exemplo, abaixo, seguindo o mapa que apresentei na Figura 2. Mas, ao final deste livro, você encontrará uma tabela em branco, para que possa preencher manualmente as informações do seu próprio mapa.

*Tabela 1: O signo de cada casa astrológica do Mapa Astral exemplificativo mostrado na Figura 2.*

<i>Casa Astrológica</i>	<i>Signo da casa</i>
Casa 1	Peixes
Casa 2	Áries
Casa 3	Touro
Casa 4	Gêmeos
Casa 5	Câncer
Casa 6	Leão
Casa 7	Virgem
Casa 8	Libra
Casa 9	Escorpião
Casa 10	Sagitário
Casa 11	Capricórnio
Casa 12	Aquário

Agora é a vez dos planetas. A Tabela 2 apresenta os símbolos deles. Então, observe qual a localização dos planetas no momento que você nasceu. Perceba que cada um vai estar em uma posição no céu, ocupando uma casa astrológica e um signo. Para encontrar esta informação no seu mapa, é necessário encontrar o tracinho azul correspondente, pois existe um tracinho azul pontuando exatamente onde cada planeta está. Para isso, veja o número que está ao lado do símbolo do planeta. Este número mostra o grau em que o planeta se encontra. Cada signo possui 30 graus e os planetas vão estar em algum lugar dentro destes 30 graus. Note

que os signos apresentam uma subdivisão, como uma régua. Cada espaço nesta subdivisão corresponde a 1 grau. O sentido de contagem é anti-horário, como pode ser observado na numeração das casas astrológicas. Assim, ao olhar para o grau exato daquele planeta, você consegue confirmar qual é o tracinho azul daquele planeta e consegue localizar onde exatamente esse tracinho está. Ou seja, esse tracinho está em qual signo e em qual casa? A confirmação de qual tracinho é qual planeta é obtida através do número que diz o grau do planeta, entende?

Por exemplo, no Mapa Astral exemplificativo da Figura 2, a Lua está no grau 17°07' do signo de Touro, na Casa 3.

Agora preencha a tabela do seu Mapa Astral. Eu vou novamente mostrar um exemplo, abaixo, seguindo o mapa que apresentei na Figura 2. Mas, ao final deste livro, você encontrará uma tabela em branco, para que possa preencher manualmente as informações do seu próprio mapa.

A leitura do Mapa Astral acontece em cima destas informações. Começamos estudando o significado da Casa 1. Em seguida, estudamos o signo que está na Casa 1 e analisamos o que significa ter aquela casa naquele signo. Por fim, estudamos os planetas que lá estiverem e analisamos o que significa ter aquele planeta naquela casa e o que significa ter aquele planeta naquele signo.

Se não tiver nenhum planeta lá, é só seguir adiante e começar o estudo da próxima casa.

Fazemos isso até completar as 12 casas do mapa, os 12 signos e todos os planetas.

Tabela 2: Signo e casa astrológica de cada planeta do Mapa Astral exemplificativo apresentado na Figura 2.

	Sol		em	Virgem	na casa	7
	Lua		em	Touro	na casa	3
	Mercúrio		em	Virgem	na casa	7
	Vênus		em	Leão	na casa	6
	Marte		em	Libra	na casa	7
	Júpiter		em	Touro	na casa	3
	Saturno		em	Peixes	na casa	12
	Urano		em	Touro	na casa	3
	Netuno		em	Peixes	na casa	1
	Plutão		em	Capricórnio	na casa	11
	Quíron		em	Áries	na casa	2
	Lilith		em	Leão	na casa	6
	Parte da Fortuna		em	Escorpião	na casa	9
	Nodo Sul		em	Libra	na casa	8
	Nodo Norte		em	Áries	na casa	2



Vamos agora entender o que significa casa astrológica, signo e planeta no Mapa Astral?

As casas astrológicas são as áreas da nossa vida. Elas podem ser vistas como os diferentes palcos em que atuamos. Elas agrupam as nossas vivências dentro de determinados temas. Assim, nós vamos viver experiências no palco que é dentro de casa, vamos viver experiências no palco que é no trabalho, etc.

Os signos, por sua vez, são formas de a gente se expressar, maneiras de a gente ser. Isso significa que nós somos os 12 signos. Somos arianos, somos taurinos, somos geminianos, e assim sucessivamente. O que precisamos estudar e enxergar é a maneira que expressamos cada um destes signos. Será que de maneira fria, quente ou na medida certa? Ao estudar o Mapa Astral e nos auto-observar, é isso que vamos descobrir.

E os planetas são partes de nós em ação. Cada parte nossa tem a função de fazer determinado tipo de coisa. Podemos ver nossos planetas como sendo as nossas ferramentas, cada uma com a sua funcionalidade. Para exemplificar, imagine que um planeta é o nosso cérebro, o outro é o nosso coração, etc.

Assim, signo é adjetivo e planeta é verbo.

Existe uma relação entre signo, casa astrológica e planeta. Cada signo possui uma casa, que é a sua casa natural, e possui um planeta, que é o seu regente. Isso quer dizer que o signo, a sua casa natural e o seu regente possuem uma mesma energia. Estarão falando de um mesmo assunto, um mesmo tema.

Por exemplo, a Casa 3 fala da nossa vida social. Esse é o palco da Casa 3. O seu signo natural é Gêmeos. Ser geminiano é ser curioso e comunicativo. Ou seja, é ser sociável. E o planeta regente é Mercúrio. Mercúrio é a nossa mente, o nosso raciocínio e a nossa

capacidade de se comunicar. Ou seja, Mercúrio é a parte de nós que pensa e fala. O nosso Mercúrio transporta informações de fora pra dentro e de dentro pra fora. Ele faz essa ponte. Ele comunica.

A Tabela 3 apresenta os 12 signos, suas casas naturais e seus planetas regentes. Observe que cada linha da tabela fala de um mesmo assunto, uma mesma energia, conforme eu acabei de explicar para a Casa 3.

*Tabela 3: Atributos dos signos.*

<b>Signo</b>	<b>Casa Natural</b>	<b>Planeta Regente</b>	<b>Elemento</b>
Áries	Casa 1	Marte	Fogo
Touro	Casa 2	Vênus	Terra
Gêmeos	Casa 3	Mercúrio	Ar
Câncer	Casa 4	Lua	Água
Leão	Casa 5	Sol	Fogo
Virgem	Casa 6	Mercúrio	Terra
Libra	Casa 7	Vênus	Ar
Escorpião	Casa 8	Plutão	Água
Sagitário	Casa 9	Júpiter	Fogo
Capricórnio	Casa 10	Saturno	Terra
Aquário	Casa 11	Urano	Ar
Peixes	Casa 12	Netuno	Água

Na sequência nós vamos estudar o significado dos 12 signos, das 12 casas e dos planetas. Mas, antes, vamos entender o que são os elementos?

A astrologia se divide em 4 elementos: terra, fogo, água e ar. Dessa forma, existem 3 signos do elemento terra, 3 de fogo, 3 de água e 3 de ar.

O elemento fogo traz a energia motivadora, que impulsiona e gera movimento. Fogo é combustível. Fogo é chama da vida.

A terra traz a energia concretizadora, que manifesta, materializa, torna palpável. A terra realiza aquilo que antes era apenas ideia. Terra é matéria. Terra é construção.

O ar traz a energia de troca, que transporta, dissemina, espalha, difunde, provoca interação. Ar é transporte. Ar é interação.

A água traz a energia da sensibilidade, que nos faz perceber a experiência através de como nos sentimos em cada uma delas. A água abre a porta e deixa entrar... ela mistura aquilo que está fora com a gente, aqui dentro. A água promove fusão e nos faz sentir a experiência, pois aquilo que estava fora passa a fazer parte da gente. Água é sentimento.

Assim, de maneira bem resumida, Câncer é o primeiro signo do elemento água. Ele traz a dinâmica de “eu – sentimento comigo mesmo”. Escorpião é o segundo e traz a dinâmica do “eu – sentimento com o outro”. Peixes é o terceiro e traz o “eu – sentimento com todo mundo”.

Áries é o primeiro signo do elemento fogo e traz a motivação que surge a partir do mundo imediatamente ao redor. Leão é o segundo e traz a motivação que surge a partir de dentro da gente. Sagitário é o terceiro e traz a motivação a partir do que está além e pra onde queremos ir.

Gêmeos é o primeiro signo de ar e traz a dinâmica do “eu – ideias e opiniões comigo mesmo”. Libra é o segundo e traz o “eu – ideias e opiniões com o outro”. Aquário é o terceiro e traz o “eu – ideias e opiniões com todo mundo.

Touro é o primeiro signo de terra e traz a nossa maneira de valorizar a matéria e estabelecer aquilo que gostamos e o que não gostamos. Virgem é o segundo e traz a nossa maneira de treinar, praticar, aprender e aperfeiçoar. E Capricórnio é o terceiro e traz a nossa dedicação. É a ação dedicada para que possamos construir e manifestar algo.

Perceba como os três signos de cada elemento formam um caminho, uma jornada de vivências e aprendizados para que possamos evoluir dentro dos propósitos daquele elemento. Assim, um signo precisa do outro para o aprendizado se completar.

Mas, não é só isso. Pois os 12 signos também são um caminho evolutivo, de forma que cada signo seguinte precisa dos anteriores para que a sua lição seja verdadeiramente aprendida. Áries é o primeiro signo e Peixes é o último.

O mesmo também acontece com as casas astrológicas. Cada uma é um passo na nossa jornada, sendo a Casa 1, o primeiro passo, e a Casa 12, o último.

Então, vamos agora estudar o significado de cada uma das casas, planetas e signos?



Afinal, quais são as 12 áreas da nossa vida, representadas pelas 12 casas astrológicas?

Para começar a entender isso, vamos pensar no movimento do Sol. Pois nós somos como o Sol, no nosso Mapa Astral. Ele é o nosso centro de luz, a nossa essência, a nossa fonte de energia interior.

Então, o que acontece com o Sol quando ele está surgindo no horizonte? Ou seja, quando ele está na Casa 1 do nosso Mapa Astral. Esse é o momento do nascer do Sol. Isso significa que é o momento em que ele acende a sua luz e começa a aparecer. E é isso que fazemos na nossa Casa 1. É a casa onde trabalhamos a nossa identidade e personalidade. Desenvolvemos a nossa individualidade, autonomia, independência e colocamos o nosso jeito de ser e agir no mundo. Na Casa 1, precisamos acender a nossa luz e passar a existir. Precisamos ser alguém no mundo. Alguém que tem ideias, opiniões, vontades. Alguém que toma decisões e segue em frente, abrindo caminho, a fim de percorrer a sua jornada de experiências. Assim, o signo que está na Casa 1 é conhecido como o nosso signo ascendente. Ele mostra a pessoa que viemos ser nesta vida. Aprender a expressar a luz deste signo é o propósito do nosso espírito. E é isso que nos fará abrir as portas do nosso caminho com fluidez. Do mesmo modo, ao expressarmos a sombra do nosso signo ascendente, estaremos dificultando a nossa caminhada, pois isto fará emperrar algumas portas pelo caminho.

E aí, vamos para a Casa 4. O que acontece quando o Sol está lá? Ele apaga a sua luz, pois é meia-noite. Assim, na Casa 4 nós trabalhamos a nossa intimidade, a nossa vida emocional. Isso é algo que fazemos longe dos holofotes. Fazemos isso em casa, no nosso lar. Nesta casa a gente se volta para dentro para entender o nosso universo interior. O signo que está lá mostra o que precisamos curar para fortalecer as nossas bases emocionais. Isso porque, esse signo mostra um trauma, uma ferida emocional, que está nos

fragilizando e enfraquecendo nossa estrutura interior. Ao trabalhar e curar essa questão, estaremos fortalecendo nossas raízes, para que possamos nos tornar árvores fortes e prósperas.

Em seguida vamos para a Casa 7. Lá é o lugar onde o Sol está se pondo. Ele começa um processo de diminuir a sua luz e dividir o palco com a Lua e as estrelas. E na Casa 7 nós trabalhamos as parcerias. Fazer parceria é diminuir um pouco a ênfase que damos para nós mesmos, para que possamos dividir o palco com outras pessoas. É um momento de dividir a atenção, dividir a importância com o outro. As ideias, as vontades e as necessidades de ambas as partes agora são importantes. O signo que está lá mostra aquilo que precisamos aprender com o outro, através das parcerias. Expressar esse signo de forma desequilibrada é o que traz problemas para os relacionamentos. E aprender a expressar a luz do signo é o que vai trazer fluidez para as relações.

Por fim, chegamos à Casa 10. O Sol está lá ao meio-dia. Isso significa que é o seu lugar de máximo brilho. Assim, a Casa 10 traz o nosso máximo potencial de brilho. É onde podemos dar o maior retorno para a sociedade. É a casa da nossa carreira, do nosso propósito, e também uma casa de status social. Pois somos reconhecidos na sociedade através do que fazemos nesta casa. Essa é a casa onde nos tornamos uma árvore madura e damos nossos frutos para o coletivo.

Assim, ao entender resumidamente o que acontece com o Sol nas casas angulares do Mapa Astral, podemos compreender de onde vem a simbologia para descrever também as demais casas astrológicas. Na Figura 6, a seguir, encontram-se as palavras-chave para cada uma das casas astrológicas.

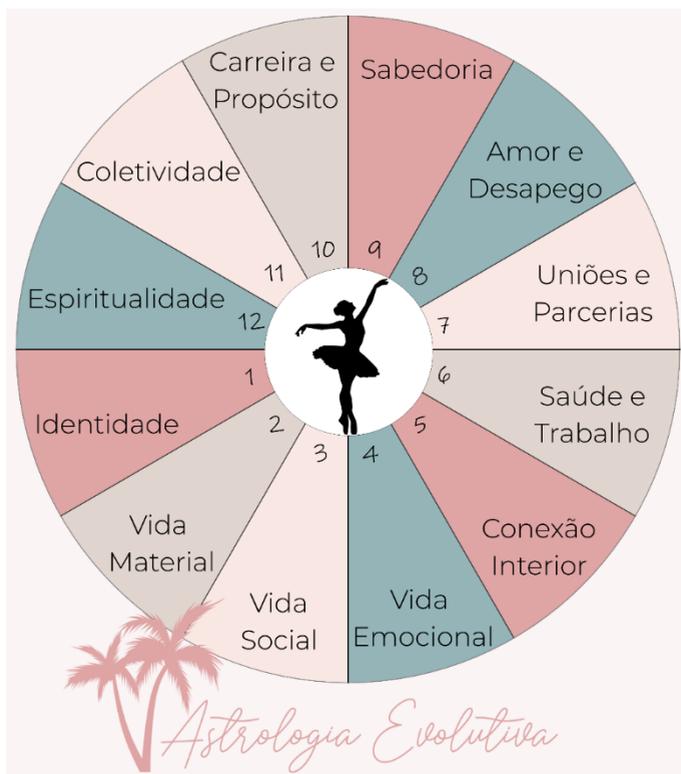


Figura 6: As áreas da vida das 12 casas astrológicas.

Até aqui, formamos uma primeira ideia sobre o que é o Mapa Astral. Agora, vamos começar a olhar para o seu, casa por casa. Mas, para isso, será preciso pegar a sua Lamparina Astrológica e percorrer os passos que ela indicar. Será uma incrível jornada repleta de descobertas e aprendizados.

Este capítulo trouxe um recorte do projeto Lamparina Astrológica, de modo que você acabou de ler o Texto 1 da Lamparina. Ou seja, a sua trilha está só começando. Ainda há muito mais! Então, busque pela continuação da Lamparina no site [www.astrologiaevolutiva.com.br/lamparina](http://www.astrologiaevolutiva.com.br/lamparina).

# As Casas Astrológicas

<i>Casa Astrológica</i>	<i>Signo da casa</i>

## O Sistema Solar

	Sol		em		na casa	
	Lua		em		na casa	
	Mercúrio		em		na casa	
	Vênus		em		na casa	
	Marte		em		na casa	
	Júpiter		em		na casa	
	Saturno		em		na casa	
	Urano		em		na casa	
	Netuno		em		na casa	
	Plutão		em		na casa	
	Quíron		em		na casa	
	Lilith		em		na casa	
	Parte da Fortuna		em		na casa	
	Nodo Sul		em		na casa	
	Nodo Norte		em		na casa	