

CHA DE MUDANÇA

10 hábitos para uma vida mais equilibrada

Victor A. Carvalho

Inspirado em quem já não está mais conosco





Fala ser humano lindo, tudo em paz por aí?

Talvez não tanto como gostaríamos, certo?! Mas não se preocupe, é isso que torna a vida interessante. Pois, se tudo fosse brisa, como nosso esquecido agente Smith (Matrix) diria: "a mente do ser é tão perturbada que dará um jeito de estragar tudo e acabar com o mundo de alegrias". E é com base nisso, que compartilho este conteúdo.

Como ter uma vida mais harmoniosa com nosso Ser, em meio ao caos, que chamamos de civilização moderna?

Antes de começarmos, guarda bem o que vou lhe dizer a seguir: quando escolhemos despertar, de início, tudo é mil maravilhas, de momentos utópicos a quebra das correntes que nos prendem e a paradigmas que nos limitam em vida. Passamos a pensar diferente, agir diferente e a vibrar diferente.

Essa vibração energética, divergente, começa a incomodar os padrões fccionados, nos quais estávamos inseridos antes do despertar. Consequentemente, um sinal contrário de sobrevivência sistêmica é transmitido ao nosso ciclo de vivencia para que, a qualquer custo, nos mantenha presos ao emaranhando quântico, capitalista, infrutífero e falido, no qual grande parte de nós ainda acredita e vive.

Por isso, sempre levo comigo o seguinte pensamento:

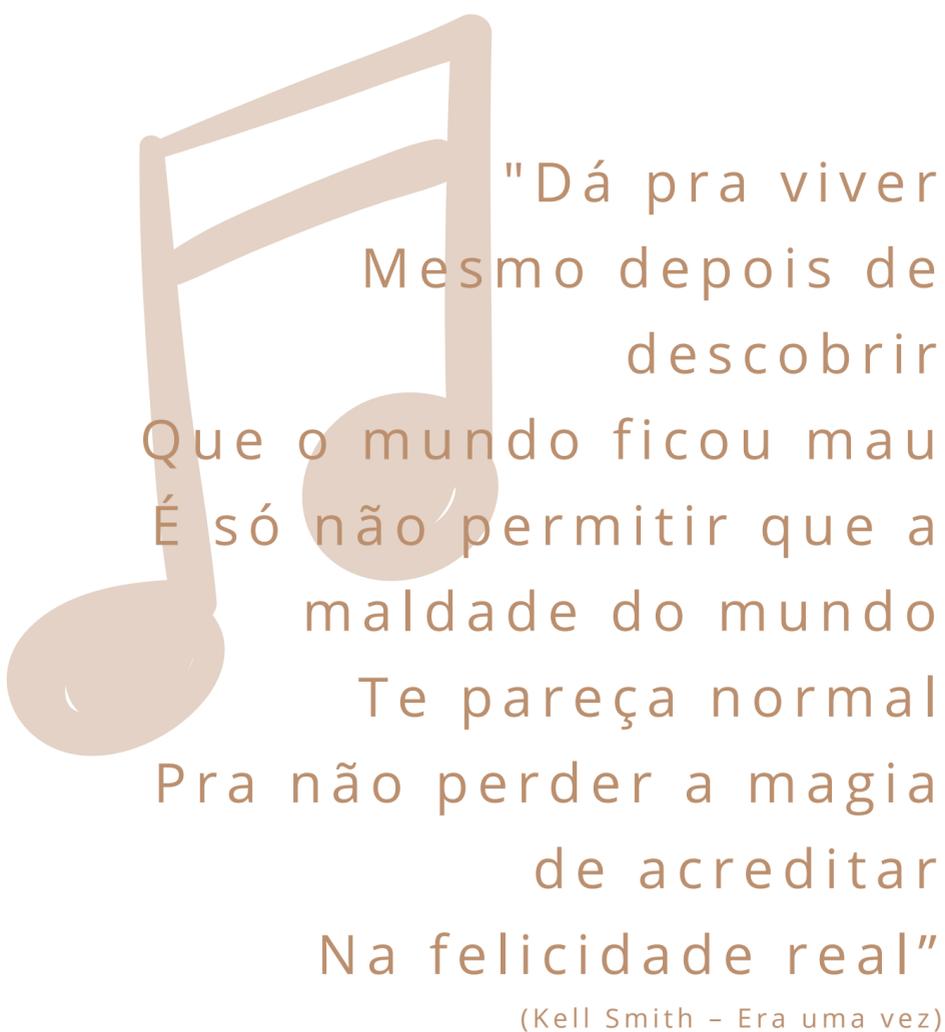
"Quebrar as correntes e pular o muro é fácil, difícil é se manter livre em meio a tantos aprisionados"

Vivemos em um sistema corrompido, que funciona dia e noite, noite e dia, sem pausas, onde não há espaço para inércia. Formado por um organismo (se assim podemos chamar) mecânico, de engrenagens grandes e pequenas, onde as maiores ditam o ritmo no quais as demais devem trabalhar. No despertar da consciência, somos as pequenas engrenagens que pulam fora do sistema, onde algumas, ainda, jogam areia para que parem de funcionar. Um verdadeiro golpe a realidade que acreditávamos e tocávamos todos os dias.



No meio de uma guerra, às cegas, com um bombardeio de informações e incentivos indiretos de falsas promessas, de falsas realidades, de falsas felicidades vendidas a cada esquina, na banca de jornal, nas redes sociais e no tão famoso comercial de margarina, a mente recém liberta, sofre durante cada ataque recebido. Chegando ao ponto de termos que lutar contra nós mesmos e contra os padrões antigos impostos, para nos mantermos livres. Abertos ao novo, que sempre esteve diante dos nossos olhos, só que agora podendo seguir em frente.

Por isso, lembre-se sempre: **a liberdade é uma conquista diária**, que tentará ser revogada a todo instante pela sociedade e pela nossa maior inimiga: A mente! E por mais difíceis que alguns dias possam ser, lembre-se: eles só estão parecendo ser.



Agora, sem muita enrolação, vamos ao que realmente interessa:

10 hábitos para uma vida mais harmoniosa e de conexão com o ser

OHH: Out Of Home é uma expressão de marketing que tem como missão alcançar seu público além das quatro paredes de suas casas, que tem se reinventado e crescido muito nos últimos anos com o avanço da tecnologia.

Mas afinal, o que isso tem a ver com uma vida mais equilibrada? – E a minha resposta é: tudo! Mas, deixe-me explicar.

Em primeiro lugar, as empresas e os gênios do marketing capitalista estão cada vez mais interessados em entender os padrões de consumo do seu público-alvo e estudar as características e comportamentos dos consumidores, descobrindo quais os pontos fortes e fracos podem servir de gatilho para a inserção de uma necessidade de consumo que até então não tínhamos.

Neste nicho, como a própria sigla diz, o foco de alcance está fora do lar. Está onde passamos a maior parte do tempo, fora de casa! No caminho para o trabalho, em painéis eletrônicos, no ponto de ônibus, no vagão do metrô, no jornal entregue no farol, nos aplicativos de celular, nos e-mails, redes sociais e em muitos outros recursos que só a criatividade genial dessas empresas consegue criar para captar, subconscientemente, a nossa atenção, inserindo informações e desejos de consumo em nosso cérebro.

Mas calma, não estamos aqui só para apontar o dedo e fazer o “advogado do Diabo” com o marketing capitalista. Como todo bom iluminado, precisamos enxergar os dois lados da moeda antes de qualquer decisão.

Na idade média a mídia *OOH* era utilizada nos bairros para anunciar quais produtos eram vendidos na vizinhança – coisa de marketing. Algumas décadas depois, esse tipo de publicidade acabou caindo em desuso, perdendo espaço para os comerciais de tv, que possuem seu mérito até hoje. No entanto, com o avanço da tecnologia e a vida cada vez mais agitada e corrida, o tempo das pessoas frente à televisores tem diminuído, e com as novas gerações cada vez mais grudadas nos celulares, o *DOOH* – *Digital Out Of Home*, tem se reinventado todos os dias e tornado-se o mais novo “boom” do mercado publicitário.

Agora que aprendemos um pouco sobre *OOH*, posso seguir explicando o que isso tem a ver com a nossa caminhada. Mas, só pelo fato de como esse tipo de ferramenta é utilizada no nosso dia-a-dia, já vale uma atenção redobrada e estudo perante nossos impulsos consumistas, que muitas vezes acabam em um súbito arrependimento.

Ao falarmos de despertar, estamos falando de acordar de um “sonho”, de libertação, de pensar, de ver e viver de formas divergentes, ao que nos foram inseridas, durante uma vida, como reais e verdades absolutas.

Pensar fora da caixinha, ser diferente, ser verdadeiro e autêntico são todos sinônimos de uma busca por libertação, são os caminhos que precisamos percorrer para encontrar sentido e propósito em vida. Seremos autênticos, divergentes do fluxo percorridos pela manada, nos tornam livres de opiniões pré-moldadas, de julgamentos alheios e esforços, em vão, de tentarmos nos encaixar em algum tipo de padrão.

A escolha por sermos verdadeiros acarreta em uma escolha de melhoria contínua, do que queremos e sentimos ser melhor para nosso corpo, mente e alma, tornando a vida mais significativa, do trabalho ao lazer em família. A energia passa a sintonizar em frequências harmoniosas e positivas com o ser e vida, trazendo leveza aos pensamentos e sentimentos. Criando ciclos virtuosos, de prosperidade, ao nosso entorno.

E por mais que ser diferente pareça ser estranho e incomodo, é apenas uma sensação passageira na qual, por estarmos, sendo nós mesmos, não estávamos acostumados a sentir. Uma sensação de medo e estranheza, similar ao nosso primeiro nascimento, onde um útero quentinho **PARECIA** ser mais interessante e aconchegante, que tudo que já vivemos e viveremos. Assim, como o choro cessou, a sensação de desconforto passará e logo mais, nosso novo “EU”, será o melhor fruto plantado

Precisamos libertar o mundo que há dentro de nós



SONHE: Sonhe dormindo, mas sonhe, também, acordado.

Somos seres pensantes capazes de sonhar e visualizar coisas inimagináveis, coisas que fogem a nossa percepção e realidade. Sonhamos com situações que só serão possíveis anos ou décadas à frente. Sonhamos com imagens e sons que não sabemos se um dia aconteceram o poderão acontecer. Sonhamos com um amor acolhedor, com um bem magnífico, com uma vista deslumbrante e com uma vida extraordinária. Sonhamos dentro de um sonho ao qual não se sabe se um dia acordaremos.



Sonhe como um filme de ficção futurista; quase inacreditável de se tornar realidade

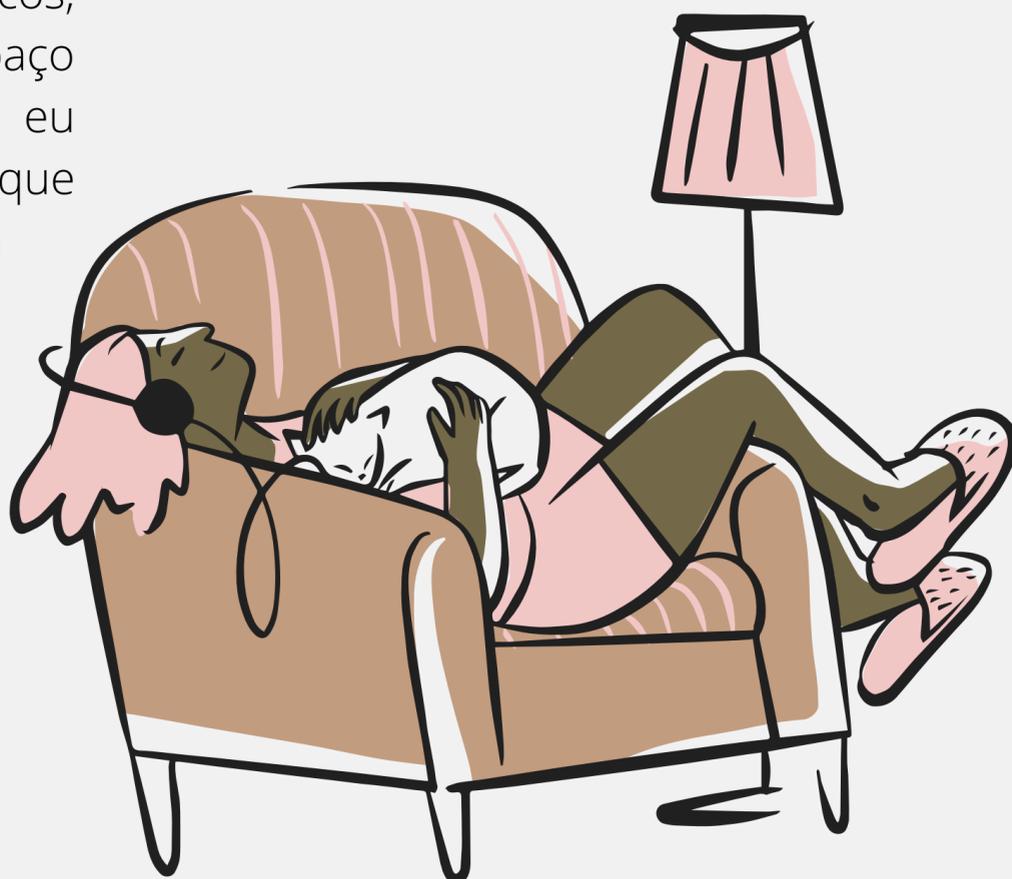
Talvez, os roteiristas dos filmes de ficção devam ser nossos melhores professores de sonhos. Me lembro de filmes como *Back to the future*, *Matrix* e *The Jetsons* que quando lançados eram tão futuristas e utópicos com as tecnologias apresentadas, que imaginar carros voadores, chamadas de vídeos, aspiradores de pó automáticos, realidades virtuais e viagens para espaço era papo de doido (neste caso até eu queria ser o maluco visionário). Mas, o que essas grandes produções nos mostram alguns anos depois, é que todo sonho é passivo de virar realidade.

Sonhar faz parte da essência do ser humano, é o que nos move, nos impulsiona para frente, é o tesão, a gestação, a evolução do ser. Sem sonho o ser humano fica inerte, sem sentido, parasita, morto em vida. Perdido nos desígnios dos dias a vida vai ficando cinza, sem graça, sem brilho. Sem sonho para criar uma realidade, o cérebro para e nos coloca em um, amargurante, sedentarismo. Levantar da cama se torna a tarefa mais difícil do dia. Um *reboot* inconsciente ao nosso corpo, de que não temos motivos para levantar e viver a vida.

Precisamos de tesão até para tomar um copo d'água

Sonhar é o começo de tudo, é onde a imaginação ganha asas, o tempo ganha espaço e o sentimento vira realidade. Sonhar acordado é um dos melhores exercícios de visualização para o cérebro, que trabalha, constantemente, com as energias do Universo. Sonhe com os mínimos detalhes, com os sentimentos que os cabem, com as pessoas que o compartilha, com o clima exato que deseja, com os cheiros das coisas e/ou pessoas, com as roupas que estará vestindo e com as reações que terá quando torná-lo realidade.

Alimente sua mente de sonhos e os sonhos tornaram-se realidade



Crie um quadro de visualizações, de fácil acesso, para que todos os dias possa olhá-lo e visualizar o seu futuro, alimentando e lembrando o seu cérebro de como deve ser criada a sua vida nos próximos anos.

DIGA NÃO: Parece um clichê romântico, com o mesmo enredo e final dramático, que apesar de chato, continua nos pregando uma peça com a suposta morte do príncipe encantando.

É chato abordamos temas repetidos?! É, mas como ainda não aprendemos, torna-se necessário uma pequena revisão de como falarmos N-Ã-O.

Há inúmeras semelhanças nos *best-sellers* de autoconhecimento, *coaching* e qualidade vida, que são escritas por grandes autores, dos mais variados cantos do mundo, mas uma em especial sempre me chama atenção; é fato de começarmos a dizer NÃO as coisas, situações e pessoas que não nos fazem bem e muito menos felizes.

Dizer sim para tudo e todos, muitas vezes, é uma fuga da nossa autoaceitação, onde buscamos nos tornar úteis ao próximo em troca de atenção, compensando um contentamento que deveríamos ter conosco. Uma disponibilidade que ultrapassa as linhas saudáveis do bem-estar individual, deixando de ser uma atitude benéfica, para se tornar um comportamento, tendenciosamente, negativo para quem o diz e recebe.

Quando dizemos SIM contra nossa vontade interior, estamos dizendo ao nosso cérebro que a necessidade do outro é mais importante que as nossas necessidades, inclusive, que nosso bem-estar físico, psicológico e emocional.

Diante deste hábito repetitivo, o cérebro é bombardeado com essa informação, fazendo com que nossa mente, em um belo dia, passe a considerar, como certo e verdadeiro, que todas as pessoas do mundo são mais importantes que nos mesmos.

A mente é a grande arquiteta da vida e não queremos ela trabalhando contra a felicidade

Relaxe ser humano lindo, dizer não ao que não queremos não nos torna pessoas chatas e egoístas. Nos torna pessoas decididas, confiantes e de bem com a vida. Amigos, colegas e familiares, não irão desaparecer por um simples não, até porque, não desaparecemos quando nos dizem. Se sumirem, levante as mãos, não era uma boa relação.

A expressão NÃO é neutra e seu hábito, consciente, torna-se uma manifestação saudável de autoconfiança, sinceridade e autorresponsabilidade.

Dizer NÃO é a forma mais pura de liberdade!

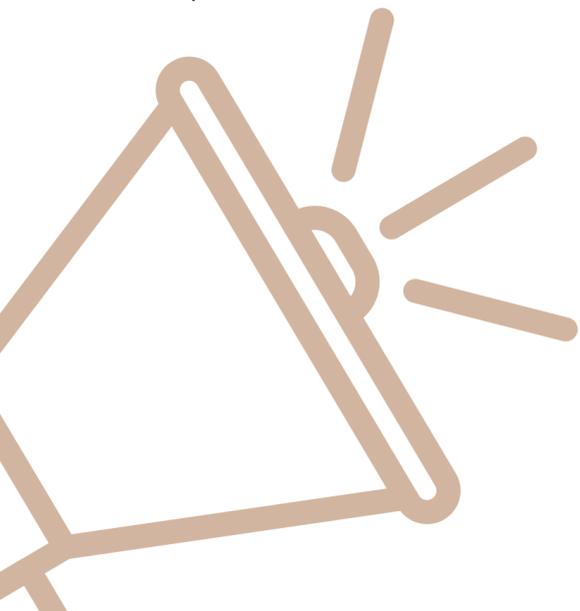


Aproveitando o gancho de liberdade, por que não falarmos sobre o que também nos agarra e que, quase sempre, ocorre por deslizos e culpa nossa. Libertando-nos de tudo que nos prende, que nos impede de prosseguir.

É comum estarmos presos e nem nos darmos conta de que estamos acorrentados. Tão acostumados a fazer sempre as mesmas coisas, ter os mesmos hábitos, que acabamos tratando-os como normais, por uma vida inteira, sem perceber que temos um peso amarrado aos pés que nos impede de voar e sonhar com uma vida excepcional.

Alguns podemos chamar de vícios – cuja etimologia é sempre negativa, não importa o quão positivo tenha sido seu início. Decorrente de um hábito, involuntário e repetitivo, que prejudica o indivíduo. Alguns podemos chamar de relações, que com seu tempo vencido, se tornam tóxicas e infrutíferas para um novo ciclo e que, por mais que possam parecer seguras e estáveis, tornam-se prisões da liberdade. Alguns podemos chamar de emprego, só que de tanto *stress* sugou nossa vitalidade, inteligência e criatividade. Um trabalho que já perdeu a graça e o seu propósito.

Deixe de lado, para trás, tanto faz. Só deixe, deixe ser levado tudo o que não há razões de ficar. Uma relação sem amor, um hábito sem sentido, um vício destrutivo, uma crença limitante, um emprego estressante, um momento passageiro, uma vida carregada de arrependimento.



Repita comigo, se puder em voz alta:

**Hoje,
eu digo não
ao que me incomoda
& me liberto
do que me limita!**

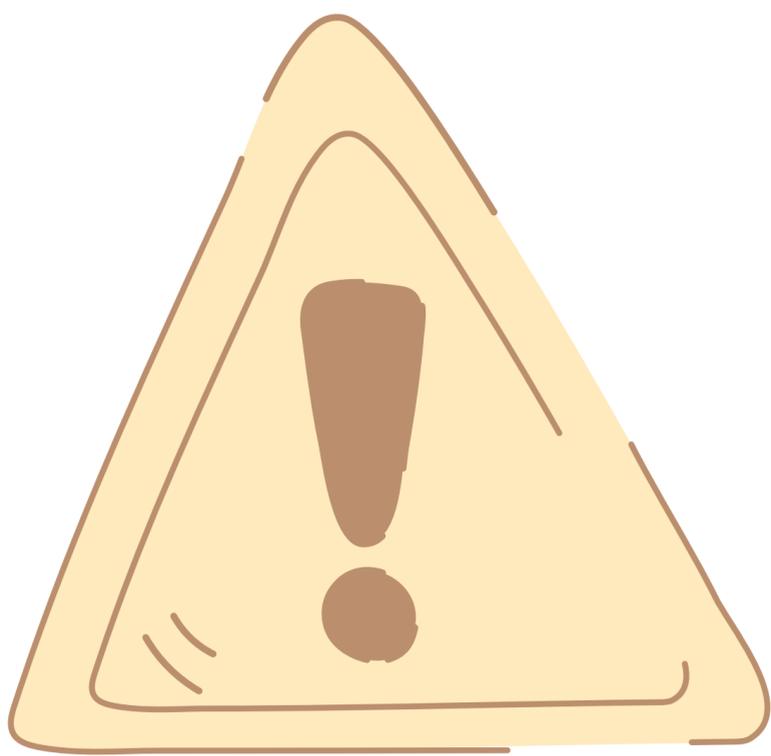
BUSQUE AUTOCONHECIMENTO:

Perdido estou, se não sei para onde vou, vivendo sem rumo, sem conhecer as terras que piso, caminhando solitário por multidões que não têm nada a ver comigo. Aflito, me sinto estranho dentro de fluxo contínuo. Será eu o Wally perdido?

be yourself

Não temos como falar de vida harmoniosa sem falar de autoconhecimento, uma vez que precisamos aprender e entender qual a melhor vida para cada um, o que é satisfatório para o corpo, mente e alma. Autoconhecimento são as diretrizes no meio do caminho. É como sabemos o que é bom ou não para nós.

Quando falamos de autoconhecimento, novamente, falamos de todos os níveis; do básico (físico) ao etéreo (energia mais sutil). Onde precisamos conhecer nossos corpos, nossos traços psicológicos, nossas emoções predominantes, nossos gostos favoritos, nossas motivações diárias, nossas limitações, nossas crenças e nosso propósito de vida. Como uma faculdade divina, que não nos ensina a exercer uma função mas, ensina a gerir a melhor ferramenta que podemos ter em vida.



O parágrafo abaixo pode influenciar a explorar coisas novas
Recomendado para maiores de 18 anos

Como no sexo, a masturbação é necessária para o autoconhecimento corporal e dos estímulos que nos dão prazer durante as relações sexuais. Precisamos nos conhecer, para saber qual é o caminho que nos leva do tesão ao orgasmo. Porque nem só de penetração vive uma relação.

Não tem como dizer que não gosta, sem antes experimentar

Explore um pouco de si a cada dia, sem pressa, há uma vida inteira para isso. Vá se conhecendo, se desenvolvendo, se perdendo, se amando, explorando o diferente, saindo para conhecer o novo – **EXPERIMENTANDO!**

Não deixe tais tarefas para o próximo e não perca tempo deixando para amanhã. Estamos aqui de passagem e essa é nossa única oportunidade.

Lembrando que o mundo exterior é um reflexo do mundo interior que há dentro de nós. E quando todo mundo exterior advém de nós, não há nada mais sensato e inteligente do que focar as energias no que faz a diferença e no que, realmente, podemos mudar. Concentra-se em melhorar nossa saúde física, emocional e psicológica, para tudo melhorar ao redor.

STEP BY STEP: No meio do caminho tinha uma vida. Tinha uma vida no meio do caminho! E no meio disso tudo tinham bênçãos e lições, pelas quais as vezes era grato e outras vezes levava como aprendizado. E diante de tantos tropeços, decidi que era hora de caminhar e não mais correr. Em um caminho que não é perfeito e com tantas fases para jogar, escolhi que a partir de então, só o cogumelo verde vou pegar. Jogando uma fase de cada vez, só esperando a vida zerar.

Se chegamos até este nível, provavelmente, já aprendemos - no mínimo percebemos - que a mente é a grande arquiteta da realidade, mas que, como um trem em alta velocidade, pode por muitas vezes, sair desgovernada; com a capacidade de criar milhares de pensamentos por minutos, que segundo ela, podem salvar o mundo de tudo, de todos, inclusive, de nós mesmos. A mente tanto pode ser nossa melhor amiga, como nossa pior inimiga. É tudo uma questão de controle e percepção. O problema de ter tantas ideias é que neste plano tátil, ainda nesta vida, somos compostos,

individualmente, de um único corpo, com dois braços e duas pernas, incapazes de executar, simultaneamente, todas as tarefas necessárias para tornar realidade os mirabolantes pensamentos do cérebro. Agora, se acreditamos e queremos trazer nossos sonhos para a realidade material, é preciso que tenhamos planejamentos claros de execução, do nosso tempo e de como funciona a respiração.

Em um plano de vida próspero, é essencial termos planejamentos para alcançar os objetivos e realizar, de forma bem feita, o que foi programado. No processo de planejamento, a organização detalhada de todos os passos que devemos seguir, do insight até o fim da execução do projeto, é primordial para o nosso sucesso. Só assim teremos um norte, durante todo percurso, para onde seguir. Concomitantemente, devemos manter o foco, pelo menos em sua maior proporção, no projeto que estamos realizando. Sem nos deixar levar pelos milhares de novos pensamentos e distrações mundanas.

Um passo de cada vez, sem correria, sem afobação, sem anseio e desespero. Como um fluxo perfeito de respiração (inspira, retém, expira, retém). Confiando no nosso potencial, no tempo das coisas, não esperando pelo outro, tendo fé sobre tudo que fazemos, sendo humildes com quem nos ajuda, respeitando nossa história e a dos outros, alimentando nossos sonhos de boas informações, indo onde poucos foram, amando o que fazemos, descansando e agradecendo a cada etapa concluída. Assim, quando menos esperarmos, nosso sonho já terá nascido.

ALIMENTE-SE DE COISAS BOAS: Ao pensarmos em uma vida melhor e mais equilibrada, pensamos em coisas boas,

em alegria e em felicidade. Acho difícil que alguém pense ou queira ter uma vida mais harmoniosa com tendências negativas de sofrimento, amargura e infelicidades. No qual nosso propósito, aqui, não é esse!

Quando falo de alimento, falo de forma geral, desde o alimento orgânico que alimenta e nutre o corpo físico aos alimentos que nutrem o coração, a mente e alma diariamente. Por isso devemos levar em consideração todos os planos energéticos na hora de escolher qual alimento irá nos nutrir.

Com nosso corpo físico funciona assim: para ter um corpo *fitness* e saudável, buscamos por alimentos que nos ajudem a alcançar esse objetivo, dificilmente uma dieta rica em hambúrgueres e batatas fritas auxiliará.

Emocionalmente, precisamos seguir, novamente, uma linha tênue entre o que nos faz bem e o que não faz. Nutrindo-nos de sentimentos positivos, de compaixão, humildade, amor e honestidade. Já nossa mente e cérebro, precisam ser nutridos com informações que agreguem ao nosso desenvolvimento pessoal, as nossas habilidades e atitudes como ser humano. Optando sempre por algo mais rico, desligando a TV, os noticiários carregados de informações negativas, da inveja, da falta de confiança, do excesso de ego, dos pensamentos autodestrutivos e dos desejos malignos.

Felicidade é a prosperidade que procuramos

Quanto mais nos alimentarmos de boas informações e conhecimentos, quanto mais exercermos sentimentos de compaixão e atitudes positivas, mais nos transformaremos em pessoas, que vibram em frequências mais altas e leves, atraindo as mesmas frequências em nossas vidas.

Quanto mais nos transformamos em seres melhores, mais próximos estamos do propósito que tanto desejamos. Neste processo de realizações, a mentalização é uma grande ferramenta para alcançarmos nossos sonhos, e boas visualizações precisam de boas informações, boas imagens mentais e bons sentimentos, que irão refletir em boas ações. Caso contrário, o processo torna-se cada vez mais difícil e escasso.

Alimente-se de positividade e vibrará positividade

TENHA FÉ: Apesar das inúmeras teorias de terraplanistas e das contraversões ateístas, nosso calendário é dividido em duas partes e se não bastasse, temos calendários lunar, Maya, astrológico, chinês entre outras dezenas que podem não fazer o mínimo sentido para homens de pouca fé.

Em pleno século XXI, com uma população de mais de 7 bilhões de *peoples*, já deu para entender que a terra não é plana, que os americanos podem sim ter pisado na lua, que fazemos parte de um sistema, perfeitamente, desenhando para a sobrevivência da raça humana, que os índios só avistaram Cabral algum tempo depois e que o universo é infinitamente amplo para estarmos aqui sozinhos. Por isso, meu amigo e minha amiga, fé é essencial no dia-a-dia.

Falar de fé é falar de crenças e não religiões. Como diria minha mãe: "Não confunda cú com bunda, que não vai dar certo".



Fé e crença advêm daquilo que acreditamos, sem ser um dogma, perfeitamente, engessado. A fé é livre para ser autentica independente dos guias que escolhemos. Budismo, Catolicismo, Hinduísmo, Evangelismo, Espiritismo e até o próprio Ateísmo. Não importa qual louvamos, importa em qual acreditamos, em qual nossa crença é mais forte, em qual nossa fé pode nos ajudar, nos guiar, nos fortalecer, e nos amparar quando for necessário.



Parece besteira, mas quando temos fé a nossa energia eleva-se e vibra, intensamente, mais positiva. Ter fé nos faz acreditar no impossível. Além dos muros, além das limitações, além do que nossos olhos podem ver e nossas mãos tocarem. Nos faz acreditar em nós mesmos, nas nossas escolhas, nos nossos caminhos, nos nossos potenciais, nos nossos sonhos e na nossa vida. Como disse, fé parece besteira, mas não é! É pura inteligência e sabedoria.

A fé move montanhas

MEDITE: Acordei, levantei e cai de bruços no chão. Sem saber se era noite ou dia, quem eu era e onde estava. Perdido em um vazio escuro, com uma luz no fim do túnel e a uma voz ecoando do infinito. Sem saber de nada, perdido entre meus guias, levantei-me e comecei a caminhar. Uma jornada, exaustante, rumo à iluminação, com dias que me deixam mais próximo e outros que me fazem perde as esperanças. Hoje, aos poucos, sigo caminhando, acreditando, que a cada tentativa e erro, me aproximo mais de mim mesmo.

Só quem já se perdeu em si, sabe o quanto divertido é a fantasia

Meditação é a porta de entrada para o mundo interior que há dentro de nós, para a exploração de um Universo infinito, para o conhecimento de quem somos, para dar boas-vindas ao novo. Meditação é a faxina que precisamos fazer, diariamente, em nosso subconsciente, é o freio de mão da mente agitada, a regeneração de um cérebro que não descansa nem quando adormecemos.

"Quem tem meia-hora para meditar?"; "Amanhã eu faço!"; "Meditação não é para mim!"; "Sou uma pessoa agitada!"; "Isso é coisa de gente zen!"

Quem nunca se deparou com um diálogo mental desse, que atire a primeira pedra. Pode parecer loucura dizer que é necessário parar, nem que seja 5 minutos por dia, para meditar. Vivemos em um mundo às pressas, do "tudo pra ontem" e do "sempre atrasado" que é, absurdamente, impensável e irreal ficar alguns minutos parado, "sem fazer nada", prestando atenção apenas na respiração e meditando como se o mundo não fosse acabar.

Meditação é tudo que nossa mente não quer, é um confronto direto, sem brigas, pela tomada do controle que tenta todos os dias nos vencer no jogo da vida. É a purificação dos pensamentos e da mente. A cura da somatização. O check-up, diário, da mente. O plano de saúde mais barato desse mundo, que operar milagres, sem cirurgias, cicatrizes ou danos colaterais

Só que falar de meditação não é tão simples, não se pode explicar como é, exatamente, a meditação. É como amar alguém, só o sabe quem o sente. Não há como dizer o que cada um de nós irá encontrar ao meditar. Somos mundos diferentes, individuais, únicos, construídos com vivências que não podem ser reproduzidas e repassadas, e se não conseguimos entender a dor outro, o que dirá entender o mundo interior de cada um.

Hoje, com muitos estudos, já conhecemos alguns tipos de meditações: *Mindfulness*, transcendental, tântrica, na palavra Deus e

muitas outras, que servem para inúmeras situações. Cada qual

com seu prestígio e potencial. Mas quero focar na mais simples, a meditação básica.

Na qual, simplesmente, fechamos os olhos e observamos os pensamentos transitando de um lado para o outro, até então, sem controle.

Quando buscamos o estado de concentração, observando os pensamentos, pouco a pouco, vamos respirando, conscientemente, para acalmar a mente e as emoções. Nos desidentificando do que é absorvido, dos pensamentos densos que nos deixam nervosos(a), aflitos(a) e das emoções negativas que nos deixam ansiosos(a) e preocupados(a). Alguns minutos de meditação, durante o dia, tem a capacidade de transformar, para melhor, a vida de todos.

Não se prenda as formas corretas de meditação, aos poucos vamos evoluído



com prática e nos aprofundado no autoconhecimento. Por isso, não importa se é sentado, deitado ou em pé, de olhos abertos ou fechados, parado ou caminhando. O que precisamos buscar na meditação é a conexão com os pensamentos, emoções e ser. Buscando acolhimento em nossos braços, se amando, se permitindo, se perdendo, se entregando e contemplando a presença da melhor companhia.

LOVE: Bom, estamos chegando nos últimos tópicos e já deu para perceber que não trago nenhum mapa do tesouro, muito menos a receita de uma poção mágica que tornará todos os hábitos usuais no dia-a-dia de cada um. Pelo contrário, não sou nenhum mestre dos magos, e no próximo tópico descreverei como sou imperfeito, semelhante a todo ser humano em busca de iluminação. Mas se há uma coisa capaz de nos mostrar o caminho e salvar mundo, sem sombra de dúvidas essa "coisa" é o amor!



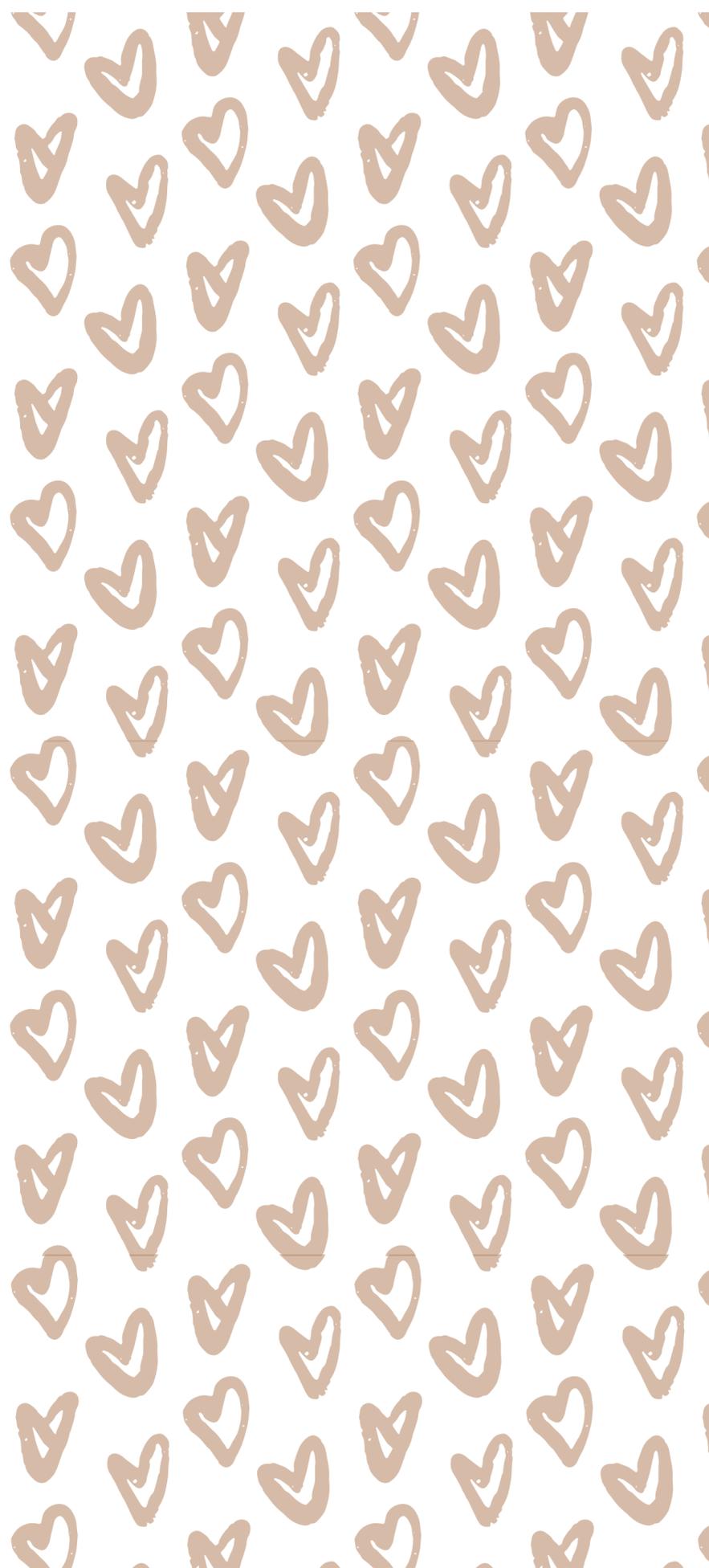
**Seja qual for a pergunta,
a resposta sempre é o Amor**

Amor é a cura das nossas feridas, o caminho que buscamos, o guia que nos orienta e a resposta para todas as perguntas. Não há problema no mundo que não possa ser resolvido com amor. Amor ultrapassa as barreiras físicas, sociais, étnicas e religiosas. Se buscarmos

nas histórias, os grandes mestres e líderes religiosos, apesar das inúmeras divergências, levam consigo um mesmo ensinamento: "Amor é a chave para uma vida melhor".

**Amor é cura para o próprio amor,
que quando usado de forma
inconsciente, acaba causando dor**

Amor e Gratidão, fecham o ciclo de como podemos vibrar e trabalhar em conjunto com a mente, em prol de uma vida mais positiva, harmoniosa e feliz. Propagando saúde a todos os planos astrais e áreas da vida.



GRATIDÃO: Este, como *Step by Step*, foi um dos hábitos mais difíceis de ser alcançado para mim. Confesso que gostava de fazer tudo ao mesmo tempo e só consegui melhorar isso meses antes de começar a escrever este conteúdo, que aliás, só é possível graças a este esforço. Já a gratidão, não é à toa que é último tópico a ser descrito.

gra.ti.dão:

Atto de celebrar os momentos. Celebrar o que conquistamos, o que somos e no que nos tornamos. Celebrar é uma bela forma de agradecer a vida.

Não sou a pessoa mais grata do mundo, até porque minha personalidade mesclada de características sonhadoras, analíticas, arianas e perfeccionistas, não tornam a *gratitude* tão habitual no meu dia-a-dia. Estou sempre sonhando, querendo conquistar algo (não falo de coisas materiais) ou melhorar alguma coisa. Um apetite insaciável, que se não tomar cuidado deixa o campo da evolução para tornar-se um sentimento de ingratidão.

Lógico que meu sonho, semelhante ao de "todo mundo", é acordar todos os dias gritando: **Alegria, Alegria, Alegria** 10 vezes, levantado com o pé direito no chão e cheio de paz, amor e gratidão no peito. Mas confesso que nem todos os dias são assim e tenho um trabalho árduo pela frente para que esse seja o melhor bom dia da minha vida.

Se a liberdade precisa ser conquistada diariamente, a gratidão precisa ser cultivada a todo momento

Apesar de não estar alegre o tempo todo, até porque ainda não vivo nas montanhas, tento exercer a *gratitude* sempre que lembro, buscando algo no ambiente ao qual estou inserido para ser grato.

Seja uma situação, uma pessoa, um sentimento, um item material ou, simplesmente, o fato de estar vivo e respirando. Quando isto ocorre, a mudança energética fica "visível" no ambiente ao meu redor e nas minhas emoções.

Como disse: não é a todo momento que isso acontece, só que o fato de praticá-la sempre que lembro, acaba por torná-la frequente no meu dia-a-dia, mas o que quero transmitir aqui é o poder de transformação da gratidão. Se pudéssemos dividir os momentos em escalas de cores e sentimentos, eles seriam das seguintes formas:



Sem gratidão: cinza, sem graça, com pequenos toques de infelicidade e uma pitada de ansiedade no coração; e

Com gratidão: colorido, com uma suave brisa de praia, uma paz na alma e a certeza de que tudo está bem, ou pelo menos, terminará.

- E olha que gosto de cinza, tempo nublado e frio!

Gratidão é um hábito saudável, capaz de mudar a energia dos lugares, das coisas, das pessoas e de nós mesmo. Gratidão torna a mente mais positiva e saudável, o corpo mais energético, a aura mais magnética e as emoções mais leves.

*Sinto muito
Me perdoe
Te amo
Sou Grato*

É certo que nascemos em uma sociedade capitalista, onde a base de sobrevivência é o consumo, inconsciente, de tudo que nos vendem como necessário – sem ser. Diante desta indústria, é fácil estarmos, psicologicamente, insatisfeitos, ingratos e infelizes com o que temos, desejando sempre mais e o que não temos. Poucos de nós, realmente, sabem dar valor ao que tem e lhe é essencial: saúde, vitalidade, comida na mesa e oportunidade de viver mais um dia.

Tem gente grata sem ter o que comer e outras ingratas por terem tudo o que querem

Gratidão é uma ferramenta do bem, que quanto mais utilizada, mais vontade de utilizá-la terá. Diferente dos vícios, a gratidão cria um ciclo virtuoso de harmonia na vida do indivíduo. Ao perceber o poder da gratidão e suas consequências, o hábito se torna cada vez mais frequente, puro, intenso e verdadeiro. Transformando-nos em seres mais amorosos, afetivos, honestos e saudáveis com o próximo e, principalmente, conosco.

Consequentemente, através dessa nova energia que vibra dentro de nós, o Universo começa a reverberar nas mesmas frequências, trazendo-nos situações, momentos, relações, aquisições e êxitos para que possamos ser cada vez mais gratos.

O universo vibra na frequência que vibramos

Eu não sei qual a melhor maneira de ensinar a *gratitude*, até porque já estudei e fiz alguns cursos com as mais variadas formas de praticar a gratidão e nenhuma funcionou 100% comigo. Acredito que, como os demais hábitos, o ato de agradecer é particular e não há formas pré-definidas que funcionam para todo mundo. Meus hábitos foram sendo construídos na base da tentativa e erro, pegando um pouquinho daqui outro dali, vendo o que encaixa na minha rotina, sentido o que é confortável e sincero para minha vida.

Hoje, a felicidade é minha maior gratidão, é poder compartilhar essas palavras, me sentido grato a maior parte do tempo. Por isso, recomendo que busque a forma mais sincera de agradecer, na qual seu corpo, sua mente e suas emoções estejam alinhadas ao seu propósito de gratidão. Não há certo, nem errado. Tudo é relativo, tudo depende. O que funciona para você, pode não funcionar para mim!

Estamos aqui de passagem e enquanto não partimos:

Bon voyage!!!



THANK YOU

Pela oportunidade incrível de viver, nem que seja um pouco de cada vez (se fosse por mim já teria zerado a vida muitos anos atrás);

Por todas as relações que me motivaram a concluir esse trabalho, em especial a Nathalie que me ajudou no processo de revisão, ideias e conversas;

A cada perrengue passado, que sempre deixa mais forte; e

A você chegou até aqui.

