



LOUISE HAY

A RAINHA DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Mais de 60 milhões de livros vendidos

Afirmações Positivas

A Técnica de
Cura Espiritual


nascente

Índice

Introdução	7
DIA 1 O Que São Afirmações?	9
DIA 2 O Poder das Afirmações.....	13
DIA 3 Autoestima	19
DIA 4 Mudança	25
DIA 5 Emoções de Medo.....	31
DIA 6 Pensamento Crítico	39
DIA 7 Libertar-se do Passado.....	47
DIA 8 Perdão	53
DIA 9 Saúde.....	61
DIA 10 Mais Sobre Saúde	69
DIA 11 Amar-se a Si Próprio	75
DIA 12 Amizade.....	81

DIA 13	Amor e Intimidade.....	89
DIA 14	Criatividade	97
DIA 15	Trabalho.....	103
DIA 16	Dinheiro e Prosperidade.....	109
DIA 17	Vícios	115
DIA 18	Envelhecer.....	121
DIA 19	Viver Sem Stress.....	129
DIA 20	Praticar as Suas Afirmações	133
DIA 21	O Caminho a Seguir	137
Posfácio	143

INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao mundo das afirmações. Ao escolher utilizar as ferramentas neste livro, tomou uma decisão consciente para curar a sua vida e avançar no caminho das mudanças positivas... e a altura para essas mudanças positivas é agora! Não há tempo melhor do que o presente para assumir o controlo dos seus pensamentos. Junte-se às inúmeras pessoas que mudaram as suas vidas para melhor, fazendo aquilo que lhe vou sugerir nestas páginas.

Fazer afirmações não é uma tarefa difícil. Libertar-se do fardo de antigas crenças negativas e lançá-las de volta ao vazio de onde vieram pode ser uma experiência feliz.

Só porque acreditámos numa coisa negativa em relação a nós próprios ou à nossa vida, não significa que esta tenha algum fundo de verdade. Em pequenos, ouvimos coisas negativas sobre nós mesmos e sobre a vida e aceitamos essas ideias como se fossem verdade. Agora, vamos analisar as coisas em que acreditámos e vamos tomar a decisão de continuar a acreditar nelas porque nos ajudam e tornam a nossa vida alegre e completa ou vamos tomar a decisão de as libertar. Gosto de imaginar que liberto velhas crenças atirando-as para um rio e que estas são levadas suavemente pela corrente e se dissolvem e desaparecem para nunca mais voltar.

Entre no meu jardim da vida e plante novos pensamentos e ideias belas e enriquecedoras. A vida ama-o e quer que tenha o

melhor. A vida quer que tenha paz de espírito, alegria interior, confiança e uma abundância de autovalorização e amor-próprio. Merece sentir-se sempre à vontade com todas as pessoas e ganhar bem a vida. Então, deixe-me ajudá-lo a plantar estas ideias no seu novo jardim. Pode cuidar delas e vê-las crescer para se tornarem lindas flores e frutos que, por sua vez, irão alimentar e nutrir toda a sua vida.

DIA 1

O Que São Afirmações?

Para aqueles que não estão familiarizados com as afirmações e nunca trabalharam com elas, gostaria de explicar brevemente o que são e como funcionam. De uma forma muito simples, uma afirmação é tudo aquilo que diz ou pensa. Grande parte do que as pessoas dizem e pensam normalmente é bastante negativo e não cria boas experiências. Se quiser curar a sua vida, tem de reciclar aquilo que pensa e diz, passando para padrões positivos.

Uma afirmação abre a porta. É um ponto de partida no caminho para a mudança. Está fundamentalmente a dizer à sua mente subconsciente: «Eu estou a assumir responsabilidade. Estou ciente de que há alguma coisa que posso fazer para mudar.» Quando falo em fazer afirmações quero dizer que deve escolher conscientemente palavras que o ajudem a eliminar alguma coisa da sua vida ou que ajudem a criar algo novo na sua vida.

Cada pensamento que tem e cada palavra que diz é uma afirmação. Tudo aquilo que diz a si próprio, o seu diálogo interno, é uma torrente de afirmações. Está a usar afirmações a cada instante, quer tenha consciência disso ou não. Está a afirmar e a criar as suas experiências de vida com cada palavra e pensamento.

As suas crenças são meros padrões de pensamento habitual que aprendeu em criança. Há muitas que funcionam muito

bem para si. Outras crenças poderão estar a limitar a sua capacidade de criar precisamente as coisas que afirma querer. Aquilo que quer e aquilo que acredita que merece podem ser coisas muito diferentes. Tem de prestar atenção aos seus pensamentos para poder começar a eliminar aqueles que criam experiências que não quer na sua vida.

Por favor, aperceba-se de que cada queixa é uma afirmação de alguma coisa que pensa que não quer na sua vida. Cada vez que se irrita, está a afirmar que quer mais irritação na sua vida. Cada vez que se sente como uma vítima, está a afirmar que quer continuar a sentir-se como uma vítima. Se sente que a Vida não lhe está a dar aquilo que quer, então de certeza que nunca vai ter as coisas boas que a Vida dá aos outros – isto é, até mudar a forma como pensa e fala.

Não é má pessoa por pensar da forma como pensa. Só nunca aprendeu a pensar e a falar. Em todo o mundo, as pessoas só estão agora a começar a aprender que os pensamentos criam experiências. Os seus pais provavelmente não sabiam isto e, portanto, nunca lho poderiam ter ensinado. Ensinaram-lhe a olhar para a vida do mesmo modo que os pais deles os ensinaram. Por este motivo, ninguém está errado. No entanto, está na altura de acordar e começar a criar conscientemente a sua vida de um modo que lhe agrade e ajude. É capaz de fazê-lo. Eu sou capaz. Todos nós somos capazes – só temos de aprender como.

Ao longo deste livro, vou falar sobre temas e preocupações específicas, desde a autoestima e emoções de medo ao pensamento crítico e ao perdão; da saúde e de envelhecer até ao êxito laboral, dinheiro e prosperidade; e desde amar-se a si próprio, à amizade, ao amor e à intimidade. Também vou dar exercícios que lhe vão mostrar como pode fazer mudanças positivas nestas áreas.

Algumas pessoas dizem que «as afirmações não funcionam» (o que é uma afirmação por si só), quando aquilo que querem dizer é que não sabem como usá-las corretamente. Poderão dizer, «A minha prosperidade está a crescer», mas depois pensam «Oh, isto é estúpido. Sei que não vai resultar.» Qual é a afirmação que acha que vai vencer? A negativa, claro, porque faz parte de uma forma habitual e de longa data de encarar a vida. Por vezes, as pessoas dizem as suas afirmações uma vez por dia e queixam-se o resto do tempo. Se as afirmações forem feitas desse modo, vão demorar muito tempo a fazer efeito. As afirmações de queixa vencerão sempre porque são mais e porque normalmente são ditas com grande sentimento.

No entanto, dizer afirmações é apenas uma parte do processo. Aquilo que faz o resto do dia e da noite é ainda mais importante. O segredo para as suas afirmações resultarem rápida e consistentemente é preparar um ambiente em que elas possam crescer. As afirmações são como sementes semeadas na terra. Terra fraca dá um crescimento fraco. Terra rica dá um crescimento abundante. Quanto mais escolher os pensamentos que o fazem sentir bem, mais rapidamente funcionarão as afirmações.

Então, tenha pensamentos alegres. É tão simples como isso. E é viável. A forma como escolhe pensar, neste momento, é apenas isso: uma escolha. Poderá não se aperceber porque pensou deste modo durante tanto tempo, mas é verdadeiramente uma escolha.

Agora... hoje... neste momento... pode escolher mudar a sua forma de pensar. A sua vida não vai dar uma volta completa da noite para o dia, mas se for coerente e fizer a escolha diária de ter pensamentos que o fazem sentir bem, sem dúvida que irá fazer alterações positivas em todas as áreas da sua vida.

DIA 2

O Poder das Afirmações

Hoje é um novo dia. Hoje é um dia para começar a criar uma vida alegre e enriquecedora. Hoje é o dia para começar a libertar todas as suas limitações. Hoje é o dia de aprender os segredos da vida. Pode mudar a sua vida para melhor. Dentro de si, já dispõe das ferramentas para tal. Estas ferramentas são os seus pensamentos e as suas crenças. Neste livro, vou ensiná-lo a usar estas ferramentas para melhorar a qualidade da sua vida.

Acordo todas as manhãs a sentir-me abençoada e grata pela vida maravilhosa que tenho e escolho ter pensamentos alegres independentemente do que os outros estiverem a fazer. Não, não faço isto 100 por cento do tempo, mas neste momento estou entre os 75 e os 80 por cento e tem feito uma grande diferença para o quanto aprecio a vida e para a proporção de coisas boas que simplesmente parecem fluir para o meu mundo quotidiano.

O único momento que vive realmente é este momento. É a única altura sob a qual tem algum controlo. «Ontem é história, amanhã é um mistério e hoje é uma dádiva, e é por isso que lhe chamamos presente.» A minha professora de ioga, Maureen MacGinnis, repete isto em todas as suas aulas. Se não escolher sentir-se bem neste momento, então, como pode criar momentos futuros que sejam de abundância e diversão?

Como é que se sente neste preciso momento? Sente-se bem? Sente-se mal? Quais são as suas emoções atuais? Qual é o seu

instinto? Gostaria de se sentir melhor? Então, alcance um sentimento ou pensamento melhor. Se estiver a sentir-se mal de alguma forma – triste, mal-humorado, amargo, ressentido, zangado, com medo, culpado, deprimido, ciumento, crítico e por aí em diante – então perdeu temporariamente a sua ligação com o fluxo das experiências positivas que o Universo tem à sua espera. Não desperdice os seus pensamentos com censuras. Nenhuma pessoa, local ou coisa tem qualquer controlo sobre os seus sentimentos porque não pensam dentro da sua mente.

Também é por este motivo que realmente não tem qualquer controlo sobre os outros... pois não consegue controlar os pensamentos deles. Ninguém pode controlar outra pessoa a menos que esta lhe dê permissão. Assim sendo, deve ficar ciente da mente poderosa que tem. Pode assumir o controlo total sobre a sua própria forma de pensar. É a única coisa que alguma vez poderá controlar totalmente. Aquilo que escolhe pensar é aquilo que vai obter na vida. Eu escolhi ter pensamentos de alegria e reconhecimento e poderá fazer o mesmo.

Que tipos de pensamentos o fazem sentir bem? Pensamentos de amor, reconhecimento, gratidão, experiências alegres da sua infância? Pensamentos em que celebra o facto de estar vivo e abençoa o seu corpo com amor? Desfruta verdadeiramente deste momento presente e fica entusiasmado com o amanhã? Ter estes tipos de pensamentos é um ato de amor por si próprio e amar-se a si próprio cria milagres na sua vida.

Fazer afirmações é escolher conscientemente ter determinados pensamentos que irão manifestar resultados positivos no futuro. Estes pensamentos vão criar um ponto central que lhe vai permitir começar a mudar a sua forma de pensar. As declarações afirmativas vão além da realidade do presente, estendendo-se à criação do futuro através das palavras que utiliza no agora.

Quando escolhe dizer «Eu sou muito próspero», na realidade até poderá ter muito pouco dinheiro no banco naquele momento, mas o que está a fazer é plantar sementes para a prosperidade futura. Cada vez que repete esta frase, está a reafirmar as sementes que plantou no ambiente da sua mente. É por isso que vai querer que seja um ambiente feliz. As coisas crescem muito mais depressa em terra fértil e rica.

É importante dizer sempre as suas afirmações no tempo presente e sem abreviaturas. (Embora use formas abreviadas no texto corrido dos meus livros, nunca as utilizo em afirmações, uma vez que não quero diminuir o seu poder.) Por exemplo, afirmações típicas começam assim: «Eu tenho...» ou «Eu sou». Se disser «Eu vou fazer...» ou «Eu irei ter...» os seus pensamentos permanecem ali, no futuro. O Universo interpreta os seus pensamentos e palavras muito literalmente e dá-lhe aquilo que afirma querer. Sempre. Este é outro motivo para manter sempre um ambiente mental feliz. É mais fácil pensar em afirmações positivas quando se sente bem.

Pense nisto deste modo: cada pensamento que tem conta, por isso, não desperdice os seus pensamentos preciosos. Cada pensamento positivo traz coisas boas para a sua vida. Cada pensamento negativo afasta o bem; mantém-no ali, mesmo fora de alcance. Quantas vezes na vida sentiu que estava quase a conseguir uma coisa boa e esta pareceu escapar-lhe das mãos no último instante? Se conseguisse lembrar-se de qual era o seu ambiente mental nessas alturas, teria a resposta. Demasiados pensamentos negativos criam uma barreira contra afirmações positivas.

Se disser «Eu não quero continuar doente», isto não é uma afirmação para uma boa saúde. Tem de afirmar claramente aquilo que quer: «Eu aceito a saúde perfeita agora.» «Eu detesto este carro» não lhe traz um maravilhoso carro novo porque não está

a ser claro. Mesmo que obtenha um carro novo, em pouco tempo provavelmente vai detestá-lo porque foi isso que andou a afirmar. Se quiser um carro novo, então, diga algo deste estilo: «Eu tenho um belo carro novo que satisfaz todas as minhas necessidades.»

Vai ouvir algumas pessoas dizerem «Que treta de vida!» (que é uma afirmação terrível). Pode imaginar que experiências esta frase vai atrair para si? Claro que não é a vida que é uma treta, mas sim a sua forma de pensar. Esse pensamento vai ajudá-lo a sentir-se horrivelmente. E quando se sente tão mal, nada de bom pode entrar na sua vida.

Não perca tempo a justificar as suas limitações: relacionamentos maus, problemas, doenças, pobreza e por aí em diante. Quanto mais falar sobre o problema, mais sustento lhe dá. Não culpe os outros por aquilo que está aparentemente mal na sua vida – isso é apenas mais outra perda de tempo. Lembre-se, está sob as leis da sua própria consciência, dos seus próprios pensamentos, e atrai experiências específicas para si como consequência da sua forma de pensar.

Quando alterar o seu processo de pensamento, nessa altura tudo na sua vida também se vai alterar. Vai ficar espantado e encantado ao ver como as pessoas, os locais, as coisas e as circunstâncias podem mudar. A censura é apenas outra afirmação negativa e não quer desperdiçar os seus pensamentos preciosos nisso. Em vez disso, aprenda a transformar as suas afirmações negativas em positivas. Por exemplo:

Eu odeio o meu corpo.	<i>TORNA-SE</i>	Eu amo e aprecio o meu corpo.
Eu nunca tenho dinheiro suficiente.	<i>TORNA-SE</i>	O dinheiro flui para a minha vida com abundância.

Estou cansado de estar doente.	<i>TORNA-SE</i>	Eu vou permitir que o meu corpo regresse à sua saúde natural e dinâmica.
Eu estou demasiado gordo.	<i>TORNA-SE</i>	Eu estimo o meu corpo e trato bem dele.
Ninguém gosta de mim.	<i>TORNA-SE</i>	Eu irradio amor e o amor preenche a minha vida.
Eu não sou criativo.	<i>TORNA-SE</i>	Eu estou a descobrir talentos que não sabia que tinha.
Estou preso a um emprego horrível.	<i>TORNA-SE</i>	Novas portas maravilhosas abrem-se para mim a toda a hora.
Eu não sou suficientemente bom.	<i>TORNA-SE</i>	Eu estou num processo de mudanças positivas e mereço o melhor.

Isto não significa que tenha de estar preocupado com cada pensamento que tem. Quando começar a fazer esta transição e prestar realmente atenção aos seus pensamentos, vai ficar horrorizado ao perceber quão negativa tem sido grande parte da sua forma de pensar. Então, quando apanhar um pensamento negativo basta pensar para si próprio: Aquilo é um pensamento antigo; já não escolho pensar desse modo. A seguir, substitua-o por um pensamento positivo o mais depressa possível. Lembre-se, quer sentir-se bem o mais possível. Os pensamentos de

amargura, ressentimento, censura e culpa fazem-no sentir-se infeliz. E esse é um hábito de que se quer mesmo libertar.

As afirmações são soluções que vão substituir seja qual for o problema que possa ter. Sempre que tiver um problema, repita constantemente:

«Está tudo bem. Está tudo a desenrolar-se para o meu bem supremo. Desta situação, só podem resultar coisas boas. Estou em segurança.»

Esta simples afirmação vai fazer milagres na sua vida.

Também quero sugerir que evite partilhar as suas afirmações com pessoas que possam ridicularizar estas ideias. Enquanto estiver a começar, será melhor manter os seus pensamentos para si até ter alcançado os resultados que pretende. Nessa altura, os seus amigos vão dizer: «A tua vida está a mudar tanto. Estás tão diferente. O que é que fizeste?»

Reveja este capítulo várias vezes até ter compreendido verdadeiramente os princípios e os possa vivenciar. Concentre-se ainda nos capítulos que têm maior significado para si e pratique essas afirmações em particular. E lembre-se de criar afirmações suas.

Algumas afirmações que pode usar imediatamente são:

«Eu posso sentir-me bem comigo próprio!»

«Eu consigo fazer mudanças positivas na minha vida!»

«Eu consigo!»

DIA 3

Autoestima

Hoje, vamos abordar o tema da autoestima. Uma coisa é certa: nunca vai ter boa autoestima se tiver pensamentos negativos em relação a si próprio. A autoestima é simplesmente sentir-se bem consigo próprio e, quando isso acontece, desenvolve confiança. Depois, a confiança faz crescer a autoestima – cada passo sustenta o passo seguinte. Quando conseguir acompanhar o ritmo, poderá alcançar quase tudo.

Uma vez que a autoestima é aquilo que pensa sobre si, tem a liberdade de pensar tudo o que quiser. Nesse caso, qual é a razão para se querer menosprezar?

Nasceu extremamente confiante. Chegou a este mundo com o conhecimento de que é maravilhoso. Era tão perfeito quando era um bebé pequenino. Não tinha de fazer nada – já era perfeito – e agia como se tivesse consciência disso. Sabia que era o centro do Universo. Não tinha medo de pedir aquilo que queria. Expressava livremente as suas emoções. A sua mãe sabia quando estava zangado; na verdade, todo o bairro sabia. E, quando estava feliz, o seu sorriso iluminava a casa inteira. Estava tão cheio de amor e confiança.

Os bebés pequenos morrem se não receberem amor. Quando somos mais velhos, aprendemos a viver sem amor, mas nenhum bebé suporta isso. Os bebés também amam cada parte do seu corpo, até mesmo as suas fezes. Não sentem culpa, nem

vergonha, nem fazem comparações. Sabem que são únicos e maravilhosos.

Passava-se o mesmo consigo. Depois, algures durante a sua infância, os seus pais bem-intencionados transmitiram-lhe os seus próprios sentimentos de insegurança e ensinaram-lhe sentimentos de inadequação e medo. Nessa altura, começou a negar o seu próprio esplendor. Estes pensamentos e sentimentos nunca foram verdadeiros e certamente que não são verdade agora. Por este motivo, quero trazê-lo de volta àquela altura em que sabia realmente ter confiança.

Exercício: Eu Aprovo-me

Dei este exercício a centenas de pessoas e os resultados são fenomenais. Durante o próximo mês, diga constantemente a si próprio, «Eu aprovo-me».

Faça isto trezentas ou quatrocentas vezes por dia, no mínimo. Não, não são vezes a mais. Quando se está a preocupar, remói o seu problema pelo menos esse número de vezes. Deixe que a afirmação «Eu aprovo-me» se torne um mantra constante, algo que diz vezes sem conta para si mesmo, quase sem parar.

Dizer «Eu aprovo-me» é uma forma garantida de trazer à superfície tudo o que está enterrado na sua consciência e que está em oposição.

Quando surgirem pensamentos negativos do género: «Como é que me posso aprovar quando sou gorda?» ou «É uma tolice pensar que isto pode trazer alguma coisa de bom» ou «Não presto para nada» ou seja lá qual for a sua conversa negativa, essa é a altura para assumir o controlo mental. Não dê importância a esses pensamentos. Limite-se a vê-los por aquilo que

são – outra forma de o manter preso ao passado. Diga suavemente a esses pensamentos, «Eu liberto-vos; eu aprovo-me.»

Até o simples facto de considerar fazer este exercício poderá fazer emergir muitas ideias como «Isto parece-me tolo», «Não soa verdadeiro», «É uma mentira», «Parece presunçoso» ou «Como é que me posso aprovar quando faço isto?».

Limite-se a permitir que esses pensamentos passem. São apenas pensamentos de resistência. Não têm qualquer poder sobre si, a menos que opte por acreditar neles.

«Eu aprovo-me, eu aprovo-me, eu aprovo-me.» Independentemente do que acontecer, de quem lhe disser o quê, de quem lhe fizer o quê, limite-se a continuar. Na verdade, quando conseguir dizer isso a si próprio quando alguém estiver a fazer qualquer coisa que não aprova, saberá que está a crescer e a mudar.

Os pensamentos não têm qualquer poder sobre nós a menos que nos rendamos a eles. Os pensamentos são apenas um encadeamento de palavras. *Não significam absolutamente nada.* Só nós é que lhes damos significado. Vamos então optar por ter pensamentos que nos enriqueçam e ajudem.

Olhar nos seus olhos e fazer uma declaração positiva é uma das formas mais rápidas de obter resultados positivos com afirmações. Peço às pessoas para olharem para os seus olhos e dizerem uma coisa positiva sobre si de cada vez que passam por um espelho.

Para tal, escolha pensamentos novos para ter em relação a si e escolha palavras novas para dizer a si próprio quão magnífico é e que merece tudo de bom que a Vida tem para oferecer. Tenha pensamentos que o deixem feliz. Faça coisas que o façam sentir bem. Esteja com pessoas que o façam sentir bem. Coma coisas que façam o seu corpo sentir-se bem. Caminhe a um ritmo que o faça sentir-se bem.

Domine o poder das afirmações positivas e mude a sua vida em apenas 21 dias

As afirmações positivas constituem a peça fundamental dos ensinamentos de Louise Hay. Esta técnica de cura espiritual que já confortou e ajudou milhões de pessoas é o ponto de partida para a mudança de hábitos e de pensamentos que lhe permitirá livrar-se das crenças negativas que geram infelicidade.

Repleto de exercícios práticos, este livro ensina a assumir o controlo dos pensamentos simples e tranquilizadores que podem ser aplicados a qualquer problema, quer seja físico ou emocional.

Uma técnica eficaz em áreas distintas da vida:

Autoestima • Mudança • Medo • Pensamento crítico
Libertação do passado • Perdão • Saúde
Amizade • Amor e intimidade • Criatividade • Trabalho
Dinheiro e prosperidade • Vícios • Envelhecimento • Vida sem stress

«Louise Hay escreve para a alma
– onde toda a cura começa.»

Wayne W. Dyer, o «pai da motivação»

**TAMBÉM
DISPONÍVEIS:**



nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-695-1



9 789895 646951

Desenvolvimento Pessoal