

Pode Causar Milagres

GABRIELLE BERNSTEIN

Pode Causar Milagres

*Seis semanas para mudar de vida
e conquistar a felicidade plena*

Tradução de
Rita Figueiredo

Pergaminho

DIA 1

Testemunhar o Seu Medo

Bem-vindo à sua nova vida! Hoje iniciamos uma viagem na direção de novas percepções, uma aventura que mudará a forma como vive tudo. O seu objetivo de hoje é testemunhar os seus pensamentos, as suas ações e a sua energia. Até aqui, é provável que o medo tenha vindo a dominar a sua vida sem que tenha tido consciência disso. Talvez ande a evitar pedir um aumento por ter medo da rejeição. Ou talvez tenha vindo a sentir medo de seguir a sua paixão por acreditar que vai abdicar da sua segurança financeira se o fizer.

Quando não temos consciência do nosso medo, ele instala-se em todas as áreas da nossa vida.

O trabalho de hoje destina-se a aumentar a sua consciência e a abrir a sua mente para os padrões baseados no medo. Tem de observar o seu comportamento se deseja verdadeiramente mudá-lo. Tem de olhar o medo de frente para reconhecer que acreditar nas mentiras dele foi uma escolha. Hoje vai iniciar uma viagem em direção a uma vida de escolhas diferentes.

Todas as pessoas têm os seus medos individuais. Cada um de nós desenvolveu certos medos no passado e recria-os no presente, projetando-os em seguida no futuro. Todos os dias tomamos a decisão de esquecer a felicidade e optamos por projetar medo na nossa «realidade». O treino de hoje vai ajudá-lo a ganhar consciência do quanto tem estado centrado nos seus medos. *Um Curso em Milagres* ensina que a projeção é percepção – portanto, quaisquer que sejam as crenças baseadas no medo que tem vindo a projetar no seu ecrã interno, transformaram-se no filme que é a sua vida. Está na altura de tomar consciência do que tem vindo a projetar, para poder começar a reescrever o guião da sua vida.

REFLEXÃO MATINAL DO DIA 1

Comece os exercícios de hoje lendo a reflexão matinal que apresento abaixo. Imediatamente depois, fique em silêncio durante um minuto – feche os olhos e respire fundo, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Este minuto de silêncio deixará a mensagem assentar e penetrar no seu ser. Lembre-se de que o nosso trabalho juntos será sutil. Pode achar que um minuto de quietude e silêncio não faz nada, mas confie que todos os segundos em que escolhe uma nova perspectiva são um milagre.

Hoje testemunho o meu medo. Abro o meu coração e a minha mente para ver como escolhi o medo em detrimento do amor. Hoje observo-me do outro lado da rua, a espreitar para dentro do mundo que criei. Vou testemunhar a forma como os medos dominam a minha vida. Vou prestar atenção aos meus padrões. Sem juízos de valor, vou tornar-me consciente das escolhas erradas que a minha mente fez e da forma como estes pensamentos baseados no medo mancharam a minha felicidade. Sei que este exercício é o primeiro passo para revelar os meus padrões destrutivos e para criar mudanças poderosas. Estou pronto, disponível e sinto-me capaz de analisar os pensamentos errados que tenho vindo a projetar. Estou disposto a testemunhar o meu medo.

Afirmação do Dia 1

ESTOU DISPOSTO A TESTEMUNHAR O MEU MEDO.

Sempre que notar que os seus medos estão a intensificar-se durante o dia, repita a afirmação acima. Por exemplo, se se sentir ansioso no trabalho, nervoso antes de um encontro ou desconfortável quando conhece uma pessoa nova, pode simplesmente usar a sua afirmação: *Estou disposto a testemunhar o meu medo.* A prática de testemunhar o medo é importante porque o ajuda a compreender o que o aciona. Esta consciência será útil em exercícios futuros.

Leve esta mensagem consigo durante todo o dia, programando um alarme com esta mensagem no telemóvel e configurando-o para tocar de hora a hora. Quando o alarme tocar, leia a sua afirmação, lembre-se de olhar corajosamente o medo de frente e diga: «Estou disposto a testemunhar o meu medo.»

Momento Milagroso

Para além de usar a sua afirmação, programe o alarme do telemóvel para o meio-dia (ou para a sua hora de almoço) com a mensagem «pausa para milagres». Este é o seu Momento Milagroso e, acredite, tem o poder de alterar a energia do dia inteiro! Quando o alarme tocar, lembre-se de escolher o amor em vez do medo, recitando a sua afirmação.

EXERCÍCIO NOTURNO DO DIA 1

Quando chegar a casa do trabalho, tire dez minutos para refletir sobre o que lhe aconteceu. Pegue no seu diário e reflita sobre o seu dia. Tome nota das suas respostas às seguintes perguntas:

1. Que experiências acionam o meu medo?
2. Que pensamentos acionam o meu medo?
3. Que sentimentos se apoderam de mim quando tenho medo?
4. De que forma é que o medo afeta o meu comportamento?

Ao longo das próximas seis semanas, vai usar o diário para documentar o seu processo. Cada entrada do diário funcionará como um marco do seu progresso. Não deixe de encarar este passo com seriedade, pois vamos refletir sobre o seu trabalho em semanas futuras. Se anotar os seus sentimentos lhe parecer estranho ou difícil, não se preocupe! Simplesmente pegue numa caneta e em papel e faça o melhor para responder às perguntas e deixar

os pensamentos fluírem. Com o tempo, tornar-se-á mais fácil e notará a importância de escrever as suas respostas.

Agora faça uma lista dos medos que descobriu. Se reconhecer com exatidão um medo específico, tome nota dele. Mas tenha em mente que pode não conseguir identificar imediatamente o medo. Nesse caso, pode ser mais fácil tentar aperceber-se das formas pelas quais está a evitar ou a esquivar-se a certas situações. Por exemplo, talvez tenha voltado a faltar ao ginásio. Será possível que se sinta nervoso com a forma como as pessoas vão olhar para si? Ou talvez não tenha dito o que pensava na reunião do escritório. Será que tem um medo enraizado de que as suas ideias sejam rejeitadas? Ao prestar atenção ao seu comportamento, pode começar a ser honesto em relação aos medos que tem vindo a negar.

Depois de identificar alguns dos seus medos, tire um momento para determinar quais são mais fortes. Escolha os três principais medos e classifique o peso de cada um numa escala de 1 a 10 (em que 10 é o mais forte). Anote estes medos no cimo de uma folha em branco do seu diário e repita a sua afirmação em voz alta: «Estou disposto a testemunhar o meu medo, orgulho-me de estar a fazer este trabalho.»

Quando estiver pronto para ir dormir, prepare-se para outro exercício. Todas as noites vou guiá-lo ao longo de um processo de reflexão. Este trabalho noturno abre o subconsciente, dando à sua mente prática a oportunidade de descansar. Esqueça as coisas que tem a fazer e liberte espaço para a inspiração. Esta noite vou guiá-lo através de uma meditação que o ajudará a refletir sobre o seu dia a partir de uma perspetiva centrada no amor. O trabalho deste dia pode ter trazido à tona sentimentos pouco confortáveis. Isso é uma coisa boa. Lembre-se de que enfrentar os medos é uma parte crucial deste exercício – afinal, se não testemunharmos o medo, não poderemos libertar-nos dele. Nesta meditação, vou ensiná-lo a separar-se energeticamente dos medos que se manifestaram hoje.

O exercício que se segue é a sua primeira meditação. Siga as orientações que dou abaixo ou visite o meu *website* www.gabbyb.tv/meditate para obter a mesma meditação em formato áudio.

No seu espaço de meditação, sente-se no chão ou numa cadeira com as costas direitas. Relaxe os ombros até ficarem numa posição natural. Alinhe o seu corpo para receber a orientação energética que surgirá da meditação.

Feche os olhos e pouse ambas as mãos nos joelhos, com as palmas voltadas para cima. Respire fundo, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Continue este ciclo respiratório à medida que se centra na meditação.

- Tire um momento para refletir sobre os medos do dia.
- Torne-se presente.
- Centre-se no seu corpo.
- Respire fundo, inspirando pelo nariz e expirando pela boca.
- Mantenha este ciclo respiratório.
- Inspire, pensando nos sentimentos que se manifestaram hoje.
- Permita-se celebrar todos os sentimentos de desconforto, ansiedade ou medo.
- Esteja presente com os seus sentimentos.
- Inspire os seus sentimentos.
- Expire e liberte-os.
- Celebre-se e permita-se aceitar quaisquer sentimentos que estejam presentes agora.
- Inspire fundo uma última vez e expire.
- Quando estiver pronto, abra os olhos.