

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora
instagram.com/marcador_editora

© 2018

Direitos da edição portuguesa reservados para Marcador Editora,
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Edição original publicada por Plataforma Editorial.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob qualquer forma
sem permissão por escrito do proprietário legal.

Título original: *Vivir con abundancia*

Autor: Sergio Fernández

Tradução: Ângela Barroqueiro

Revisão: Vanessa Domingos/Editorial Presença

Paginação: Maria João Gomes

Capa: Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença

Imagens da capa: Shutterstock

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal n.º 444 925/18

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2018

Índice

Prólogo	11
Introdução	15
PARTE I — É necessário chegar a alguns consensos...	19
1. A escassez não existe	23
2. A abundância não é uma coisa ou a outra; é uma coisa e a outra	27
3. A abundância é liberdade	30
4. A abundância não o inclui só a si	35
5. A abundância exige fé	41
6. A abundância é consequência da confiança	44
7. A abundância é consequência da responsabilidade	48
8. A abundância exige nova informação	52
9. A beleza é um disparador da abundância	54
10. As vantagens da escassez	58
PARTE II — Mudar a sua maneira de pensar	61
1. A sua vida mudará quando mudar a sua maneira de pensar	65
2. A pequena voz	68

3. Prefere ser feliz ou ter razão?	71
4. O acelerador e o travão	72
5. Aquilo em que se concentra expande-se	75
6. O idioma da abundância	77
 PARTE III — As leis da abundância	 81
1. Lei da criação	85
Como aplicar a lei da criação para criar abundância?	91
2. Lei da vibração	95
Como aplicar a lei da vibração para criar abundância? ..	100
3. Lei da causa e efeito	107
Como aplicar a lei da causa e efeito para criar abundância?	110
4. Lei do equilíbrio	112
Como aplicar a lei do equilíbrio para criar abundância? ...	122
5. Lei da ordem	125
Como aplicar a lei da ordem para criar abundância? ...	133
6. Lei da ação	136
Como aplicar a lei da ação para criar abundância?	141
7. Lei do mínimo esforço	145
Como aplicar a lei do mínimo esforço?	156
8. Lei dos meios e dos fins	159
Como aplicar a lei dos meios e dos fins?	164
9. Lei da expressão dos dons	167
Como aplicar a lei da expressão dos dons?	175
10. Lei do desapego	179
Como aplicar a lei do desapego?	186
 PARTE IV — E agora? Recursos extras	 189
 Agradecimentos	 195

Introdução

Desde muito jovem senti curiosidade em compreender porque é que algumas pessoas parecem atingir sem esforço aquilo a que se propõem e o que faz com que outras, no entanto, pareçam estar condenadas a uma vida de sacrifício, resignação e sofrimento.

Sempre me pareceu uma anomalia uma pessoa sentir o desejo sincero de viver algo na sua vida e, no entanto, não poder desfrutar disso.

Acho que o natural neste mundo é gozar de uma vida plena e cheia de significado, e o oposto é algo que pode e deve ser corrigido. Porém, estamos tão familiarizados com a escassez que chegamos a pensar que é o habitual.

Escrevi este livro porque há muitas pessoas no mundo que experimentam escassez e sofrimento em diferentes âmbitos da sua vida mas — embora os níveis de pobreza, doença e insatisfação não parem de crescer — sei que as coisas poderiam ser diferentes.

A abundância (ou a facilidade que uma pessoa tem para manifestar o que deseja na sua vida) tem as suas próprias leis e a razão pela qual vivemos com escassez é desconhecermos essas leis ou não sabermos aplicá-las no nosso dia a dia.

O livro *Viver com Abundância* tem o objetivo de lhe lembrar que você é abundância e que, por isso, merece experimentar abundância em todos os âmbitos da sua vida.

Este livro é baseado na ideia de que existem princípios que governam este universo e que conhecê-los e respeitá-los tornará a nossa vida mais fácil e divertida. *Viver com Abundância* é um plano desenhado para que interiorize essas leis e facilitar a maneira de colocá-las em prática.

Tenho de fazer um aviso importante antes de começar a ler este livro. É possível que muitas das ideias que aqui vai encontrar entrem em contradição com as suas crenças atuais. Tenho consciência de que se tratam de ideias pouco comuns.

Sei que o que vai ler lhe poderá parecer estranho. Por isso quero pedir-lhe que avance no livro antes de o julgar. Se o fizer desta forma, familiarizar-se-á progressivamente com esta nova forma de ser e de estar no mundo. Este livro não lhe apresenta apenas umas quantas ideias novas; o que lhe propõe é algo muito mais profundo: que se converta numa outra pessoa, uma pessoa abundante que manifesta abundância de forma natural em cada momento da sua vida.

Trabalho desde 2006 com centenas de pessoas cujo desejo é transformar as suas vidas. Dirijo vários seminários de desenvolvimento pessoal e profissional e também o Master de Empreendedores (www.MasterEmprendedores.com). Dirijo, desde 2009, o programa radiofónico *Pensamiento Positivo*, onde tive a oportunidade de conversar com os melhores especialistas em desenvolvimento pessoal e profissional em língua espanhola. Todas estas experiências permitiram-me aprender e pôr à prova cada uma das ideias e dos exercícios deste livro e verificar como transformaram a minha vida e a de muitas pessoas que as aplicaram, por isso posso garantir que os princípios de *Viver com Abundância* funcionam.

Viver com Abundância quer apenas recordar o que já sabe: que o que é natural é viver com amor, abundância e confiança; nas suas páginas encontra a forma de o tornar possível.

A abundância pode manifestar-se de muitas maneiras e este livro propõe-lhe usufruir dela em cada faceta da sua vida: na saúde, no amor, nas relações, na carreira profissional, na amizade, no dinheiro ou em qualquer outro âmbito que possa imaginar.

Se intuir que deve existir um caminho mais fácil, se tem a convicção de que merece algo melhor, se é capaz de entrever uma vida melhor do que a que experiencia, embora não saiba como materializá-la, aplicar as ideias e as propostas deste livro conduzirá a sua vida ao nível seguinte.

Bem-vindo à abundância!

«A decisão de julgar em vez de conhecer é o que nos
faz perder a paz.»

Um Curso em Milagres

«Não existe homem tão covarde que o amor não
possa tornar valente e transformá-lo num herói.»

Platão

As sementes fascinam-me. Como é possível que algo tão pequeno possa conter toda a informação daquilo que posteriormente será uma árvore enorme? Isso apenas pode ter um nome: milagre. Chega um momento na vida em que os seres humanos têm de decidir se querem viver como se tudo fosse um milagre ou como se nada o fosse, e escolher uma opção ou outra muda radicalmente a nossa experiência neste planeta. Chegou o meu momento, e a observação escrupulosa de como funcionam as coisas conduziu-me diretamente a acreditar que tudo é um milagre. Tanto assim é que o que me espanta não são os milagres, mas a sua ausência. E as sementes, tal como as boas ideias, parecem-me um milagre.

**«Uma boa crença possui o potencial de
transformar a sua vida.»**

Uma semente possui dentro de si toda a informação, o potencial e a energia para que simplesmente com os cuidados adequados — e às vezes até mesmo sem eles — uma nova vida cresça onde antes não havia nada. Nesse sentido as boas ideias são como as sementes: possuem a informação necessária para que uma vez plantadas no seu cérebro — às vezes até

mesmo sem muita atenção — cresçam e deem lugar a uma nova vida para si.

Uma boa crença possui o potencial de transformar a sua vida. De facto, a sua vida está a ser governada por um punhado de crenças, embora seja possível que não tenha consciência delas.

Todas as decisões que toma serão adotadas em função destas crenças. E o facto de estar tão familiarizado com elas pode até levá-lo a considerá-las normais e indiscutíveis.

Se deseja uma vida com abundância, precisa de plantar no seu cérebro e no seu coração crenças de abundância que lhe irão proporcionar, tal como as sementes, frutos de abundância. Convido-o a deixar crescer as crenças que vamos rever porque isso conduzi-lo-á a um lugar abundante. Vamos começar!

1.

A escassez não existe

«Pois àquele que tem será dado; e ao que não tem, mesmo aquilo que tem lhe será tirado.»

Mc 4, 25

A escassez é a alteração da tendência natural da vida para a abundância.

Tal como podemos afirmar que a escuridão não existe, sendo apenas a falta de luz, também podemos dizer que a escassez não existe, é apenas o nome que damos à presença insuficiente de abundância.

A essência da natureza é a abundância, e a escassez é uma anomalia. E é assim porque a vida é abundante mesmo quando é escassa. Já sabe isso por experiência. Se o secador avariar e no dia seguinte avariar a máquina de lavar, já sabe que muito em breve o frigorífico e o carro vão ter uma avaria. Se uma certa manhã consegue dois clientes novos, sabe que à tarde conseguirá pelo menos mais um.

A vida não julga e a única coisa que faz é entregar-lhe abundância daquela energia com a qual previamente se sintonizou.

Permita-me que partilhe consigo algo que já sabe, mas que talvez não saiba que sabe. A vida entende que aquilo que pensa é aquilo que deseja e, por isso, entrega-lhe abundância disso mesmo. Leia novamente a frase anterior porque compreendê-la na sua essência pode mudar a sua vida para sempre.

O seu único dever é, portanto, sintonizar a vibração adequada. Se concentrar a sua energia na abundância, a vida irá proporcionar-lhe, sem o julgar, abundância. Se porventura decidir estar em sintonia com a escassez, esse facto facilitar-lhe-á, sem o julgar, mais escassez. O universo é um espelho enorme que reflete, em abundância, todos os seus pensamentos.

«A escassez é a alteração da tendência natural da vida para a abundância.»

Vivemos num universo que é abundante mesmo quando é escasso. Por isso quando estamos sintonizados com determinada energia obtemos mais dessa energia, seja ela qual for. Até mesmo quando estamos sintonizados com a energia da escassez, a vida proporciona-nos mais escassez, porque no âmbito da sua generosidade a vida não faz julgamentos. A sua missão não é julgar a idoneidade dos seus pensamentos, mas estar ao seu serviço e permitir-lhe obter aquilo em que pensa. Obterá aquilo em que mais pensa, tanto se o desejar como se o não desejar.

Vive num mundo que lhe oferece água, oxigénio, alimentos e a possibilidade de se relacionar com outros seres humanos, e não precisou de fazer nada para que estes existam. Vive num mundo abundante que permite que cada célula do seu corpo desempenhe meticulosamente o seu trabalho e, no caso de existir a suspeita de que alguma coisa não funciona bem, faz o que é preciso para corrigir a situação sozinha ou em colaboração com outras células... e você não tem de fazer nada! Vive num mundo de abundância onde existem invenções, máquinas, alimentos, avanços tecnológicos, pessoas e experiências por viver suficientes para preencher a sua vida um número infinito de vezes, e você não precisou de fazer nada para que tudo estivesse aí. Vive num mundo abundante cheio de espécies animais, plantas, remédios naturais, pores do Sol e amanheceres

todos os dias há milhões de anos... e você não precisou de fazer nada. Tudo isto produz em mim um sentimento profundo de gratidão.

A escassez é a alteração criada pelo ser humano à tendência natural da vida e da abundância, por isso quando não usufrui de uma vida folgada e confortável, sem estridências nem desperdício, mas com o estilo de vida por si escolhido, está a criar uma anomalia. No entanto, está tão habituado a ver e a experienciar a escassez que é possível que tenha chegado a considerar que esta também faz parte da vida. Não faz e a sua presença deveria ser-lhe estranha em qualquer forma que se revele. Habitue-se a mostrar espanto quando na sua vida se apresentar a falta de abundância. Assumir a escassez como possível é transformar uma fantasia em realidade. Habitue-se a reconhecer e a identificar a abundância no planeta e em breve encontrá-la-á na sua própria vida, porque aquilo em que nos centramos tende a expandir-se.

Repare que quando se sintoniza com a energia da abundância as coisas vão melhorando sucessivamente e quando o faz com a escassez vão piorando da mesma forma.

A abundância, tal como a escassez, é uma decisão. Consciente ou não, mas uma decisão. Não é possível entender a profundidade da mudança de paradigma que esta ideia pressupõe e continuar como se nada fosse, vou repeti-la, por via das dúvidas: a abundância, tal como a escassez, é uma decisão. Levante os olhos, por favor, e dedique alguns minutos a refletir sobre esta ideia. Não acredito que no plano divino do universo estivesse previsto que o leitor, precisamente o leitor, vivesse na escassez, pelo que tem de ser uma decisão, consciente ou não, mas uma decisão.

E é precisamente porque sei que é uma decisão que nunca partilho a fantasia da escassez de ninguém. Demasiadas pessoas vivem numa fantasia semelhante a um pesadelo em que se condenam à escassez e em que pensam que não podem aceder à abundância em nenhuma das suas manifestações.

Se eu estivesse de acordo com essa fantasia, estaria a reforçar algo em que não acredito.

Por essa razão, quando uma pessoa nos refere que gostaria de inscrever-se no Master de Empreendedores ou em algum dos seminários que dirijo, mas não o pode fazer por falta de recursos económicos, oferecemos-lhe sempre a oportunidade de o financiar ou procuramos uma forma para que o possa fazer, e faço-o sobretudo porque não posso ver a escassez em ninguém. Se eu pensasse que essa pessoa não tem recursos económicos nem forma de lhes aceder, estaria a reforçar a sua fantasia — insisto na ideia de fantasia — de que não pode aceder à abundância neste universo, algo que sei sem a menor dúvida que é uma decisão, mas não uma realidade.

É possível que hoje não disponha dos recursos económicos, mas uma pessoa que possua uma mentalidade abundante acabará por dispor do dinheiro para pagar a inscrição.

**«Quando se sintoniza com a energia da
abundância as coisas vão melhorando
sucessivamente e quando o faz com a escassez
vão piorando.»**

A abundância é a essência da natureza, por isso você, que sem a menor dúvida faz parte da natureza, também é na sua essência abundância. Se cortarmos um ramo a um pinheiro e dele obtivermos um bocado de madeira, esse bocado novo continuará a ser madeira de pinheiro. Você é uma ínfima parte de um mundo abundante e, conseqüentemente, a sua essência é abundância.

Se estamos de acordo que a escassez não existe, experimentá-la tem de ser uma fantasia, e como tal produz sofrimento. Se está a viver escassez em algum aspeto da sua vida, isso só acontece porque acredita que se pode viver uma situação assim, isto é, que ainda acredita na escassez...

Podemos continuar?