

O Dr. Joseph  
Murphy

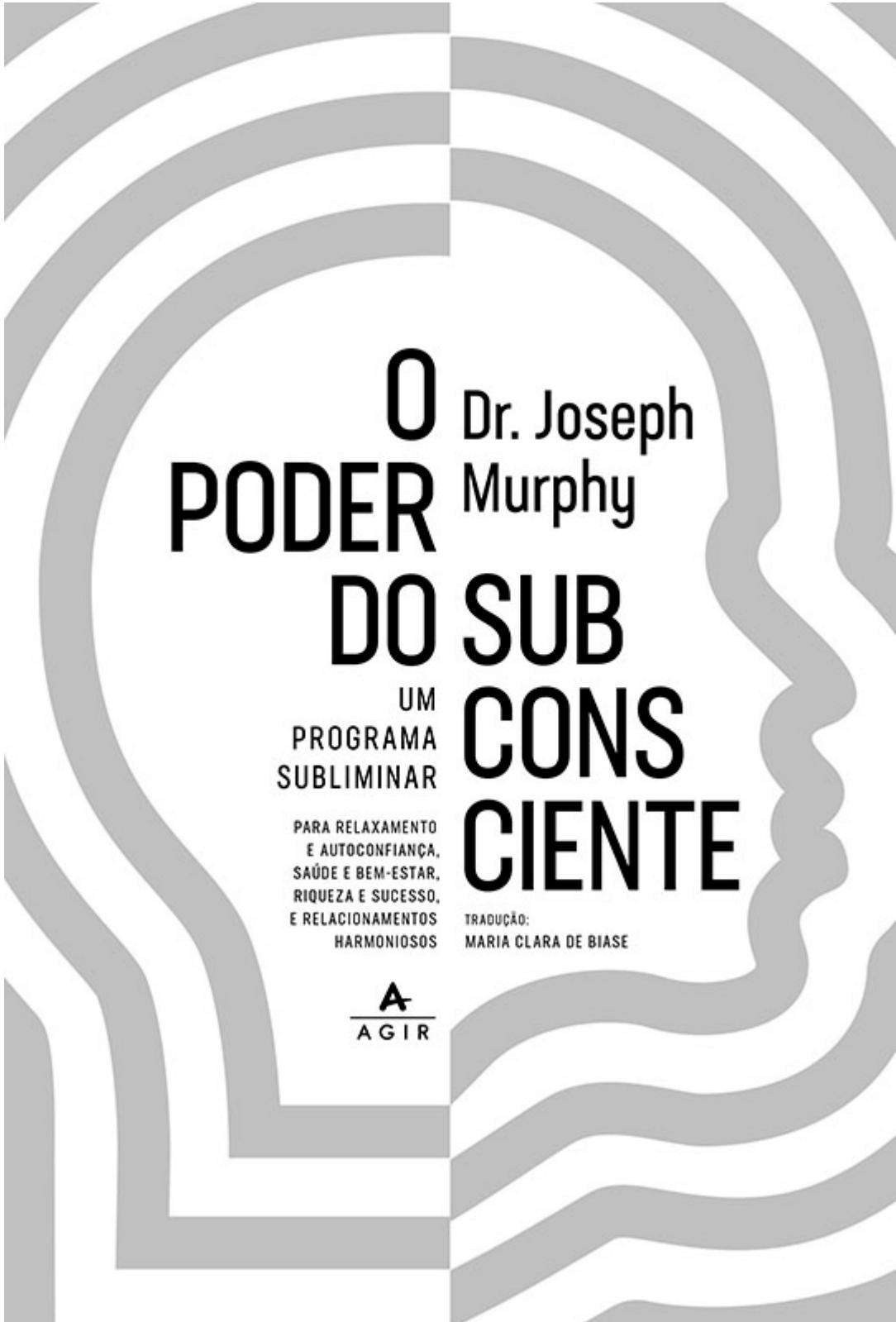
# PODER DO SUBCONSCIENTE

UM  
PROGRAMA  
SUBLIMINAR

A  
—  
AGIR







O Dr. Joseph  
**PODER** Murphy  
**DO SUB**  
**CONS**  
**CIENTE**

UM  
PROGRAMA  
SUBLIMINAR

PARA RELAXAMENTO  
E AUTOCONFIANÇA,  
SAÚDE E BEM-ESTAR,  
RIQUEZA E SUCESSO,  
E RELACIONAMENTOS  
HARMONIOSOS

TRADUÇÃO:  
MARIA CLARA DE BIASE

**A**  
AGIR

Título original: *The Power of Your Subconscious Mind: Subliminal Program: For Relaxation and Self-Confidence, Health and Well-Being, Wealth and Success, and Harmonic Relations*

Copyright © 2023 by Joseph Murphy Trust. Todos os direitos licenciados exclusivamente por JMW Group Inc., jmwgroup@jmwgroup.net.

Direitos de edição da obra em língua portuguesa no Brasil adquiridos pela Agir, selo da EDITORA NOVA FRONTEIRA PARTICIPAÇÕES S.A. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copirraite.

EDITORA NOVA FRONTEIRA PARTICIPAÇÕES S.A.  
Rua Candelária, 60 — 7º andar — Centro — 20091-020  
Rio de Janeiro — RJ — Brasil Tel.: (21) 3882-8200

#### **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Murphy, Joseph

M978p O poder do subconsciente: um programa subliminar para relaxamento e autoconfiança, saúde e bem-estar, riqueza e sucesso, e relacionamentos harmoniosos / Joseph Murphy ; tradução por Maria Clara de Biase. – 2.ed. – Rio de Janeiro : Nova Fronteira, 2023.

Formato: epub com 1,9 MB

Título original: The Power of Your Subconscious Mind Subliminal Program: For Relaxation and Self-Confidence, Health and Well-Being, Wealth and Success, and Harmonic Relations.

ISBN: 978-65-5837-164-9

1. Aperfeiçoamento pessoal. I. Biase, Maria Clara de. II. Título.

CDD: 158.1  
CDU: 130.1

André Queiroz – CRB-4/2242

CONHEÇA OUTROS LIVROS DA EDITORA:



# **SUMÁRIO**

Capa

Folha de rosto

Créditos

Prefácio

Introdução

Parte I. Relaxamento e autoconfiança

    Capítulo um. As mensagens subliminares

    Capítulo dois. Como sua mente funciona

    Capítulo três. Viva relaxado e autoconfiante

Parte II. Saúde e bem-estar

    Capítulo quatro. As mensagens subliminares

    Capítulo cinco. O poder curativo do subconsciente na prática

    Capítulo seis. O subconsciente está a serviço da vida

Parte III. Riqueza e sucesso

    Capítulo sete. As mensagens subliminares

    Capítulo oito. Seu direito à riqueza

    Capítulo nove. O subconsciente e o sucesso

Parte IV. Relacionamentos harmoniosos

    Capítulo dez. As mensagens subliminares

    Capítulo onze. Como perdoar os outros assim como a si mesmo

    Capítulo doze. O subconsciente e os relacionamentos

Colofao

# PREFÁCIO

**NO INÍCIO DA MINHA FORMAÇÃO EM** psicologia, dois livros marcaram profundamente a minha compreensão do mundo: *O tao da física* e *O Ponto de Mutação*, ambos do autor Fritjof Capra. Entre as inúmeras lições que absorvi, a que mais ressoou em mim foi a ideia de que a vida é demasiado complexa para ser encapsulada em respostas predefinidas, e que os paradigmas, apesar de cruciais para a construção do conhecimento, requerem uma constante evolução.

Os paradigmas atuam como filtros, usados por aqueles que buscam criar conhecimento para perceber, descrever e prever eventos. Todos os novos acontecimentos ou dados são então interpretados por meio desse filtro. A partir dessa perspectiva, pude apreciar a beleza da construção do conhecimento, suas epistemes, ao mesmo tempo que me conscientizei dos perigos de desconsiderar ou menosprezar contribuições que não se alinhavam com o paradigma dominante.

O que ficou claro para mim desde então é que o percurso para a construção do conhecimento humano é repleto de desafios e complexidades. Mesmo quando estamos contribuindo de maneira incremental para o conhecimento estabelecido, na busca pela aceitação de nossos pares, raramente somos disruptivos. Entretanto, este primeiro caminho, que consiste na consolidação de um paradigma, é um passo crucial para o progresso científico e requer um esforço significativo.

Há aqueles, porém, que escolhem o caminho do questionamento, da inflexão, que conseguem conectar pontos para além do que foi estabelecido, contribuindo, às vezes de maneira considerada exótica ou esotérica por alguns, para uma nova compreensão dos

fatos. Esses indivíduos enfrentam a tensão entre abraçar o desconforto do novo ou buscar refúgio em padrões já estabelecidos.

A metáfora do Mito da Caverna de Platão muitas vezes vem à minha mente quando vejo alguém ousando ir além do que é convencionalmente aceito: essa pessoa estaria nos alertando que apenas interpretamos o mundo através das sombras refletidas no fundo da caverna? Os nossos paradigmas, que começam sempre com rupturas, tendem a se estabilizar numa espécie de zona de conforto acadêmica?

Thomas Kuhn, um dos mais respeitados estudiosos do tema, traz luz a estas questões. Em seu trabalho, ele argumenta que os paradigmas moldam a visão de mundo dos cientistas, influenciando assim a consolidação do conhecimento. No entanto, estes mesmos paradigmas podem também enviesar a percepção dos pesquisadores, de modo que, quando os dados se encaixam nas expectativas destes, são facilmente assimilados.

Contudo, Kuhn observou que certos tipos de dados apresentavam uma resistência perceptual significativa por parte dos cientistas. Que tipo de dados? Aqueles que desafiavam as expectativas do paradigma vigente.

Neste contexto, cada facção se arroga o direito de utilizar seus próprios critérios para avaliar o outro. Encontramo-nos, então, em um ponto de convergência entre duas cosmovisões distintas, em que a expectativa de provar algo se torna secundária. Na arena de conflito entre paradigmas — seja entre escolas filosóficas ou psicológicas, por exemplo —, a importância dos dados, das provas e das evidências frequentemente cede lugar à predominância da narrativa pessoal. A disputa passa a ser não entre fatos objetivos, mas entre a minha interpretação e a sua.

Se por um momento acreditou-se que a batalha entre narrativas fosse um fenômeno exclusivo da política atual, é com pesar que esclareço a realidade. Mesmo em ambientes cujo objetivo é a busca pela verdade, ainda somos capazes de criar e manter “bolhas de pensamento” nas quais a principal meta é a preservação do status quo. Isto ocorre porque, como Kuhn demonstrou, os paradigmas científicos não são apenas conjuntos de teorias e dados, mas também incluem os valores e experiências compartilhados pelos membros da comunidade científica.

Porém, alguns se aventuraram a questionar e a desafiar tudo que está estabelecido, e um desses corajosos pensadores foi Dr. Joseph Murphy. Para compreender este livro e a obra deste homem, é necessário sair da zona de conforto, não necessariamente para concordar com todas as premissas apresentadas, mas para estar disposto a olhar para além das lentes

turvadas pelos padrões que até agora conduziram o leitor. O desafio proposto aqui é ousar desviar o olhar, nem que seja apenas um pouco, para a luz que vem de fora da caverna.

Nikola Tesla, renomado inventor e engenheiro, afirmou uma vez: “Se você deseja entender o universo, pense em termos de energia, frequência e vibração.” Hoje, torna-se cada vez mais evidente o impacto direto que nossa atividade mental exerce sobre a nossa realidade. Personalidades como Amit Goswami, Deepak Chopra, Eckhart Tolle, entre outros, cujos trabalhos entraram para a lista de best-sellers, reiteram essa perspectiva, seja em entrevistas a Oprah Winfrey ou em palestras e congressos ao redor do mundo. No entanto, antes que tais ideias ganhassem visibilidade, alguns homens e mulheres se destacaram como pioneiros na construção de pontes entre conceitos que pareciam inconciliáveis, e Dr. Joseph Murphy foi um desses nomes.

É frequente a nossa admiração pelas capacidades da mente humana, com seu potencial infinito e poder inexplicável. A intrincada rede de pensamentos, emoções e conhecimentos que nos guia através das diversas provações e tribulações da vida. A mente subconsciente, parte essencial deste sistema complexo, tem sido explorada em inúmeros estudos, porém ainda permanece, em muitos aspectos, um enigma. É essa poderosa entidade que o Dr. Murphy ilumina em *O poder do subconsciente: um programa subliminar*.

O livro é uma odisseia na exploração do potencial latente da mente subconsciente, não apenas abordando perspectivas científicas, mas também propondo soluções práticas para acessar este reservatório de poder inexplorado. Ele apresenta a ideia de que nosso subconsciente é o epicentro de nossa criatividade, tomada de decisões e intelecto, e que, quando adequadamente acessado e condicionado, pode impulsionar a vida de um indivíduo em direção a conquistas inimagináveis.

Você aprenderá sobre o funcionamento de sua mente subconsciente e sua profunda conexão com tudo o que acontece em sua vida. Em uma rica tapeçaria de experiências pessoais, fatos científicos e sabedoria espiritual, Dr. Murphy oferece um guia completo para reconstruir e ressignificar suas percepções através da sua mente subconsciente. Por meio de técnicas simples, práticas e poderosas, ele nos ensina a deixar os padrões disfuncionais de pensamento para trás, e assim alcançarmos uma vida emocional mais saudável que nos leva ao crescimento pessoal, ao sucesso e ao bem-estar.

Este livro não lida apenas com conceitos teóricos; ele apresenta técnicas açãoáveis que você pode incorporar no dia a dia. Ajuda você a navegar pela densa floresta de

pensamentos subconscientes e lhe abre um caminho, guiando-o em direção a seus objetivos e aspirações. É uma jornada de autodescoberta, em que você encontra os poderes adormecidos em seu interior e aprende a aproveitá-los para criar uma vida mais madura, e por isso mais abundante e plena.

*O poder do subconsciente: um programa subliminar* se propõe a ser não apenas um livro, mas uma chave que abre a porta para um reino de possibilidades incontáveis. O autor convida você a embarcar em uma jornada de transformação pessoal que levará a uma existência mais rica e significativa. Independentemente de sua formação ou de suas aspirações, este livro tem o potencial de mudar a percepção que você tem do mundo e de si mesmo.

Ao mergulhar nestas páginas, que você encontre a força e o discernimento para aproveitar o poder dentro de você, e que descubra que é capaz de muito mais do que jamais imaginou.

Finalmente, este livro tem a intenção de provocar reflexões e desafiar você a questionar suas próprias “bolhas” e preconceitos. Esperamos que a leitura seja um convite à abertura de espírito, à disposição para revisar paradigmas e à coragem para explorar novos territórios do conhecimento. Pois a verdadeira força da ciência não está na estabilidade, mas na capacidade de questionar, de mudar e de inovar.

*Rossandro Klinjey*  
Palestrante, escritor e psicólogo

# INTRODUÇÃO

**EXISTE UMA RESPOSTA PARA POR QUE** Algumas pessoas são felizes e bem-sucedidas enquanto outras sofrem? Sem dúvida.

O objetivo urgente de responder e elucidar essa e muitas outras questões de natureza similar me motivou a escrever este livro. Eu o convido a estudar essa discussão e aplicar as técnicas aqui delineadas. Tenho absoluta certeza de que você vai experimentar um poder milagroso, que vai livrá-lo da confusão, do sofrimento, da melancolia e do fracasso, vai conduzi-lo para seu verdadeiro lugar, vai dar fim às suas dificuldades, libertá-lo da prisão emocional e física e o colocará no nobre caminho para a liberdade, a felicidade e a paz de espírito.

O poder milagroso do subconsciente pode curá-lo de sua doença e lhe restaurar a vitalidade e a força. Aprendendo a usar esses poderes interiores, você vai abrir a porta da prisão do medo e entrará na vida descrita por Paulo como a gloriosa liberdade dos filhos de Deus.

Este livro apresenta as bases do pensamento positivo e deverá inspirá-lo a fazer exercícios que, sem exceções, vão ajudá-lo a se tornar mais saudável e feliz. As quatro partes principais apresentarão as leis básicas da mente em áreas cruciais da vida: relaxamento e autoconfiança, saúde e bem-estar, riqueza e sucesso e relacionamentos harmoniosos. Você vai encontrar exercícios em cada uma das partes. Sugiro que leia as afirmações ao som de uma música calma de sua escolha. Se feita com frequência, essa prática afetará seu subconsciente.

Ler as meditações diariamente ao som de uma música calma vai ajudar você a alcançar um estado de relaxamento. Nesse estado, será possível realizar as mudanças pelas quais

anseia. Em pouco tempo, você vai se sentir dono da própria vida. A estrutura de um exercício de relaxamento é sempre a mesma: início, aprofundamento, visualização e retorno à consciência cotidiana.

Cada capítulo também contém mensagens para você ler e deixar que o subconsciente assimile, permitindo que sua mente influencie no significado delas. Como as mensagens são afirmações positivas, elas resultam em uma melhora do subconsciente e da própria vida como um todo. Muitos estudos mostram que a repetição de mensagens pode influenciar consideravelmente nosso comportamento, e essa técnica tem sido usada com sucesso em várias formas de terapia. Lógico que a força do efeito depende da frequência com que você permite que seu subconsciente assimile essas mensagens. Leia as afirmações no início de cada exercício.

Quando estiver realizando tarefas domésticas, caminhando, correndo ou fazendo qualquer outro tipo de exercício, ou até dirigindo, repita as afirmações mentalmente. Isso amplificará muito o efeito delas e ajudará você a conquistar seus objetivos em cada área da vida.

Logo você estará familiarizado com as leis mentais. A extraordinária mensagem que tenho a passar é bastante simples: você é o que pensa dia após dia — isto é, aquilo que reside no fundo do seu coração. Tudo aquilo que pensamos e sentimos, tudo aquilo em que acreditamos, está impresso no subconsciente, e ele expressa — por meio da personalidade e da realidade de vida de cada um — tudo que estiver gravado nele.

A conclusão é simples: pense positivamente. Forneça ao subconsciente conteúdos otimistas e construtivos e o proteja de influências negativas — da sua própria negatividade ou do desencorajamento de fontes externas.

Vamos começar.

# **PARTE I**

## **RELAXAMENTO E AUTOCONFIANÇA**

# Capítulo um

## AS MENSAGENS SUBLIMINARES



**VOCÊ SENTE A FORÇA E A ENERGIA POSITIVA** que fluem através de você quando lê conscientemente as frases a seguir?

- Eu posso mudar minha vida a qualquer momento.
- Tudo que preciso fazer é mudar meus pensamentos e minhas crenças.
- Isso também mudará aquilo que sinto.
- Sempre escolherei o que é otimista e construtivo.
- A partir deste momento, só eu decidirei o que pensar.
- Eu decidi ser um vencedor.
- Farei o melhor que puder.
- Aceito corajosamente os desafios da vida.
- Eu vou conseguir.
- Eu me perdoo pelo que fiz de errado até agora.
- Também perdoo todas as pessoas que já me magoaram.
- Eu deixei o passado para trás. Estou olhando para a frente.
- Desejo paz, harmonia e bênçãos na vida de todas as pessoas.
- Meus pontos de vista e convicções são construtivos. Desse modo, o poder do meu subconsciente abre todas as portas.
- É bom estar vivo, e sou grato por isso.

## **A morada do tesouro dentro de você**

O segredo das pessoas felizes e bem-sucedidas é a capacidade de se comunicar com o subconsciente e se conectar com as energias dele. Você também pode fazer isso, porque seu mundo interior tem um poder ilimitado. Olhe para dentro de si e encontrará a realização de seus desejos. Informações mais detalhadas serão fornecidas ainda neste capítulo.

## **Tudo de bom está dentro de você**

Ao abrir os olhos da mente, você vai ser capaz de enxergar riquezas infinitas ao seu redor e a morada do tesouro da infinitude dentro de si. Nela há uma mina de ouro da qual pode extrair todo o necessário para uma vida gloriosa, alegre e abundante.

Muitas pessoas estão profundamente adormecidas, alheias à existência dessa mina de ouro de inteligência infinita e amor ilimitado dentro delas. Tudo que você deseja, seja o que for, pode ser alcançado. Um pedaço de aço magnetizado pode erguer cerca de dez vezes o próprio peso. Desmagnetizado, ele não erguerá nem mesmo uma pena.

Da mesma forma, há dois tipos de pessoa. A pessoa magnetizada é aquela cheia de confiança e fé, que sabe que nasceu para vencer e ser bem-sucedida. Já a desmagnetizada é cheia de medos e dúvidas. As oportunidades surgem, e ela diz: “Pode ser que eu fracasse; posso perder meu dinheiro; as pessoas vão rir de mim.” Esse tipo de pessoa em geral não vai muito longe na vida; quem teme seguir em frente simplesmente permanece onde está. Torne-se uma pessoa magnetizada e descubra o maior segredo de todos os tempos.

**Ao abrir os olhos da mente, você vai ser capaz de enxergar riquezas infinitas ao seu redor e a morada do tesouro da infinitude dentro de si.**

## **O maior segredo de todos os tempos**

Qual é, em sua opinião, o maior segredo de todos os tempos? O segredo da energia atômica? Da energia termonuclear? Da bomba atômica? Das viagens interplanetárias? Pois bem, não é nenhum deles. Então qual segredo seria esse? Onde podemos encontrá-lo, ter acesso a ele e colocá-lo em ação?

A resposta é extraordinariamente simples. Esse segredo é o fantástico poder milagroso do subconsciente, o último lugar em que a maioria das pessoas procuraria.

**Exemplo:** Uma mulher me escreveu o seguinte:

“Tenho 75 anos e sou uma viúva com filhos adultos. Morava sozinha em uma pensão. Assisti a uma palestra sua em que você disse que podemos transmitir ideias para nosso subconsciente por repetição, com fé e expectativa.

“Então passei a repetir, com sinceridade, o seguinte: ‘Eu sou amada. Tenho um casamento feliz com um homem gentil, amoroso e espiritualizado. Estou segura.’

“Fiz isso muitas vezes por dia por cerca de duas semanas, e um dia, na farmácia da esquina, fui apresentada a um farmacêutico aposentado. Percebi que ele era gentil, compreensivo e muito religioso, ou seja, a resposta perfeita para minha oração. Uma semana depois, ele me pediu em casamento, e agora estamos em lua de mel na Europa. Eu sei que a inteligência em meu subconsciente nos uniu na ordem divina.”

## O maravilhoso poder do subconsciente

Você pode atrair mais poder, riqueza, saúde, felicidade e alegria para sua vida se aprender a acessar e liberar o poder oculto do subconsciente.

Não digo *obter* esse poder porque você já o detém. Basta aprender a usá-lo e entendê-lo para, então, aplicá-lo a todas as áreas da vida.

Seguindo as técnicas e os processos simples apresentados neste livro, você vai obter o conhecimento e o entendimento necessários. Poderá ser inspirado por uma nova luz e gerar uma nova força que lhe permitirá realizar todos os seus sonhos. Basta decidir agora o que tornará sua vida mais grandiosa, mais rica e mais nobre do que nunca.

Nas profundezas do subconsciente, há provisão de tudo o que é necessário, sabedoria e poder infinitos, apenas esperando para serem desenvolvidos e expressados. Comece agora a reconhecer essas potencialidades de sua mente mais profunda, e elas tomarão forma no mundo.

A inteligência infinita do subconsciente é capaz de revelar tudo que é preciso saber em qualquer momento e lugar, desde que você mantenha a mente aberta e receptiva. Desse modo, você poderá ter novos pensamentos e ideias que lhe permitirão dar vida a invenções e descobertas. Além disso, a inteligência infinita do subconsciente permite

transmitir tipos maravilhosos de conhecimento original. Pode lhe revelar e abrir o caminho para uma capacidade primorosa de expressão legítima em sua vida.

**Você pode atrair mais poder, riqueza, saúde, felicidade e alegria para sua vida se aprender a acessar e liberar o poder oculto do subconsciente.**

Por meio da sabedoria do subconsciente, é possível atrair o companheiro ideal, assim como o melhor parceiro ou sócio nos negócios. Ela pode ajudá-lo a encontrar o comprador certo para sua casa e fornecer todo o dinheiro necessário para fazer, ser e ter aquilo que seu coração deseja.

É seu direito descobrir esse mundo interior de pensamento, sentimento, poder, luz, amor e beleza. Embora invisíveis, essas forças são poderosas. No subconsciente, você encontrará a solução para todos os problemas e a causa de tudo. Sendo capaz de acessar esses poderes ocultos, você poderá de fato tomar posse da sabedoria e do poder necessários para seguir em frente com abundância, segurança, alegria e soberania.

Já testemunhei o poder do subconsciente tirar pessoas de estados de paralisia física, tornando-as revitalizadas, fortes e novamente capazes de sair para o mundo e serem felizes, saudáveis e cheias de alegria. O subconsciente tem um poder milagroso capaz de curar a mente perturbada e o coração partido. Ele consegue abrir a porta das prisões em sua mente e libertá-lo. Pode livrá-lo de todos os tipos de limitação material e física.

### **A necessidade de uma base de trabalho**

Em qualquer campo de atuação, é impossível fazer um progresso substancial sem que exista uma base de trabalho de aplicação universal. Você pode se tornar especialista no modo como o subconsciente opera. Dessa maneira, pode esperar obter resultados positivos na exata proporção de seu conhecimento dos princípios e sua capacidade de aplicá-los em metas e objetivos desejados.

Como um ex-químico, gostaria de salientar que, se você combinar átomos de hidrogênio e oxigênio em uma proporção dois para um, o resultado será água. Você também deve estar bastante familiarizado com o fato de que um átomo de oxigênio e um de carbono produzem monóxido de carbono, um gás venenoso. Mas, se acrescentamos

outro átomo de oxigênio, obtemos dióxido de carbono, um gás inofensivo, e observam-se vários casos como esses em toda a vasta esfera dos compostos químicos.

Pois saiba que os princípios da química, da física e da matemática em nada diferem daqueles do subconsciente. Consideremos o seguinte princípio: “O rio sempre corre para o mar.” Ele é universal, visto que é aplicável em qualquer lugar do planeta.

Consideremos outro princípio: “A matéria se expande com o calor.” Isso é verdade em qualquer lugar, em qualquer época e em todas as situações. Aqueça um pedaço de aço, e ele se expandirá, não importa se foi encontrado na China, na Inglaterra ou na Índia. É, portanto, uma verdade universal que a matéria se expande quando aquecida. Também é uma verdade universal que o que você imprime em seu subconsciente é expresso na tela do espaço como condição, experiência e acontecimento.

Sua prece é atendida porque o subconsciente é um princípio, e por princípio me refiro ao modo como algo funciona. Por exemplo, o princípio da eletricidade é que ela funciona de um potencial mais alto para um mais baixo. Você não altera o princípio da eletricidade ao utilizá-la, mas, cooperando com a natureza, é possível chegar a inúmeras invenções e descobertas maravilhosas, verdadeiras bênçãos para a humanidade.

O subconsciente é um princípio e funciona de acordo com a lei da crença. Primeiro, é importante entender o conceito de crença, por que e como ela funciona. A Bíblia diz isso de um modo simples, objetivo e belo: “Eu lhes asseguro que se alguém disser a este monte ‘Levante-se e atire-se no mar’, e não duvidar em seu coração, mas crer que o que diz acontecerá, assim lhe será feito” (Marcos 11:23).

A lei da mente é a lei da crença. Isso significa acreditar no modo como sua mente funciona, acreditar na crença em si. A crença em sua mente é o pensamento que a povoa, só isso e nada mais.

Todas as suas experiências e ações, assim como tudo o que acontece com você, são reações do subconsciente aos seus pensamentos. Lembre-se: não é aquilo em que cremos que produz o resultado, mas a crença em nossa mente. Pare de acreditar em falsas crenças, opiniões, superstições e medos da humanidade. Comece a acreditar nas verdades eternas e imutáveis da vida, e assim você avançará, para o alto e na direção de Deus.

Quem ler este livro e aplicar os princípios do subconsciente aqui apresentados será capaz de rezar científica e eficazmente por si e pelos outros. Toda prece é atendida segundo a lei universal da ação e reação. Pensamento é ação incipiente. Reação é a resposta do

subconsciente, que corresponde à natureza do pensamento. Ocupe sua mente com os conceitos de harmonia, saúde, paz e boa vontade, e veja milagres ocorrerem em sua vida.

**Lembre-se: não é aquilo em que cremos que produz o resultado, mas a crença em nossa mente.**

**Exemplo:** Uma jovem estudante da Universidade do Sul da Califórnia me disse: “Eu não tinha dinheiro para comprar uma bolsa, mas hoje sei onde conseguir não só o dinheiro, como todas as coisas de que preciso, e é na morada do tesouro da eternidade que há em mim.”

### **O consciente e o inconsciente**

Um ótimo modo de se familiarizar com as duas funções de sua mente é vê-la como um jardim. Você é um jardineiro, e seus pensamentos habituais são sementes que você planta no subconsciente o dia inteiro. Aquilo que é cultivado no subconsciente, você colhe em seu corpo e em seu ambiente.

Comece agora a plantar pensamentos de paz, felicidade, integridade, boa vontade e prosperidade. Pense com calma e atenção nessas qualidades e aceite-as por inteiro em sua mente racional consciente. Se continuar a plantar essas maravilhosas sementes (pensamentos) no jardim de sua mente, a colheita será gloriosa. Podemos comparar o subconsciente ao solo que produz todos os tipos de semente, as boas e as ruins. É possível, por acaso, colher uvas de espinhos ou figos de cardos? Do mesmo modo, todo pensamento é uma causa, e toda condição é um efeito. É essencial que você assuma o controle dos seus pensamentos a fim de produzir apenas condições desejáveis.

Quando sua mente pensa corretamente e você comprehende a verdade, quando os pensamentos depositados em seu subconsciente são construtivos, harmoniosos e pacíficos, o poder mágico da ação do subconsciente responde com situações harmoniosas, ambientes agradáveis e as melhores condições em tudo. Quando você passa a controlar seus processos de pensamento, torna-se capaz de aplicar os poderes do subconsciente a qualquer problema ou dificuldade. Em outras palavras, você passa a cooperar conscientemente com o poder infinito e a lei onipotente que governa todas as coisas.

Olhe ao redor e note que a maior parte da humanidade vive no mundo exterior; os mais iluminados são aqueles que estão muito mais interessados no mundo interior. Lembre-se de que é este mundo — isto é, seus pensamentos, seus sentimentos e suas imagens mentais — que determina seu exterior. O mundo interior é, portanto, a única força criativa, e tudo aquilo que você expressa na vida foi criado em sua mente, consciente ou inconscientemente.

Saber como o consciente e o subconsciente interagem nos permite transformar nossa vida como um todo. Para mudar condições externas, é preciso mudar a causa. Muitas pessoas tentam alterar as condições e circunstâncias trabalhando com condições e circunstâncias. Para eliminar discordâncias, confusões, carências e limitações, é preciso antes remover a causa, e a causa está na forma com que usamos nossa mente consciente. Em outras palavras, no modo como pensamos e visualizamos as situações.

**Exemplo:** Certa vez, Enrico Caruso, o grande tenor italiano, foi acometido por um episódio de pânico do palco. A sensação foi tão intensa que contraiu os músculos de sua garganta, paralisando-a, segundo seu próprio relato. O suor escorria copiosamente por seu rosto. Envergonhado, Caruso sabia que precisava subir ao palco, mas tremia de medo e ansiedade.

“Vão rir de mim. Não consigo cantar”, disse ele. Então, gritou para quem estava nos bastidores com ele: “Meu Eu Medíocre está tentando estrangular meu Eu Grandioso.”

Então, o tenor disse ao Eu Medíocre: “Saia daqui, meu Eu Grandioso quer cantar por meu intermédio.”

Por Eu Grandioso, Caruso referia-se ao poder ilimitado e à sabedoria do seu subconsciente, e começou a gritar: “Saia, saia! O Eu Grandioso vai cantar.”

E, assim, o subconsciente respondeu, liberando as forças vitais dentro dele. Quando o chamado veio, Caruso subiu ao palco e cantou gloriosamente, deixando o público fascinado.

**Comece agora a plantar pensamentos de paz, felicidade, integridade, boa vontade e prosperidade. Pense com calma e atenção nessas qualidades e aceite-as por inteiro em sua mente racional consciente. Se continuar a plantar essas**

**maravilhosas sementes (pensamentos) no jardim de sua mente, a colheita será gloriosa.**

## **Todos os pensamentos contam – e funcionam**

Para eliminar discordâncias, confusões, carências e limitações, é preciso antes remover a causa, e a causa está na forma com que usamos nossa mente consciente. Em outras palavras, no modo como pensamos e visualizamos as situações.

Vivemos em um mar insondável de riquezas infinitas, e nosso subconsciente é muito sensível a seus pensamentos. Os pensamentos formam o molde ou a matriz por onde fluem a inteligência infinita, a sabedoria, as forças vitais e as energias do subconsciente. A aplicação prática das leis mentais, como apresentada em cada capítulo deste livro, fará você substituir pobreza por abundância, superstição e ignorância por sabedoria, tristeza por alegria, escuridão por luz, discordâncias por harmonia, medo por fé e confiança, fracasso por sucesso, além de libertá-lo da lei das probabilidades. Certamente não pode haver bênçãos mais maravilhosas do que essas de um ponto de vista mental, emocional e material.

A maioria dos grandes cientistas, artistas, poetas, cantores, escritores e inventores tem profunda compreensão do funcionamento das mentes consciente e subconsciente.

## **Diferenças notáveis e modos de operação**

Você perceberá as principais diferenças por meio das ilustrações a seguir: o consciente é como o navegador ou capitão na ponte de comando de um navio. É ele quem conduz a embarcação e dá ordens para a tripulação na sala de máquinas, que, por sua vez, controla todas as caldeiras, instrumentos, manômetros e assim por diante. A tripulação na sala de máquinas não sabe para onde está indo, apenas segue ordens, e certamente todos ali estariam em apuros se o capitão lhes passasse instruções erradas baseadas em suas medições com o compasso, sextante ou demais instrumentos. A tripulação na sala de máquinas obedece automaticamente às ordens do capitão, sem contestá-las, porque ele é quem está no comando.

O capitão é o comandante do navio, e o que ele ordena é feito. De modo análogo, sua mente é o capitão de seu navio, que representa seu corpo, seu ambiente e todas as suas relações com o mundo. Seu subconsciente aceita as ordens que você dá a ele baseado no que sua mente consciente acredita e aceita como verdadeiro.

Quando você diz repetidamente para as pessoas “Não posso me dar a esse luxo”, seu subconsciente leva a informação ao pé da letra e trata de fazer com que você não esteja na posição de conseguir o que quer. Se você insiste em dizer “Não posso me dar ao luxo de ter aquele carro, fazer aquela viagem para a Europa ou ter aquela roupa cara”, pode estar certo de que seu subconsciente seguirá suas ordens e você passará a vida inteira sem todas essas coisas.

Outro exemplo simples: quando você diz “Eu não gosto de cogumelos” e então lhe é servido um prato com essa iguaria, certamente a refeição lhe cairá mal, visto que o subconsciente dirá: “Seu chefe (seu consciente) não gosta de cogumelos.” Esse é apenas um exemplo divertido das notáveis diferenças e modos de operação do consciente e do subconsciente.

Uma mulher pode dizer: “Se eu bebo café à noite, acordo às três da manhã.” Sempre que ela bebe café, o subconsciente a cutuca, como quem diz: “O chefe quer que você fique acordada à noite.”

Seu subconsciente funciona 24 horas por dia e toma providências em seu benefício, jogando em seu colo todos os resultados dos seus pensamentos habituais.

## **Você é o chefe**

Sua situação é como a do capitão ao leme do navio. Assim como o capitão precisa dar as instruções corretas para que o navio siga seu curso, você também precisa dar as instruções corretas para orientar o subconsciente. Afinal, já sabe que ele influencia, durante toda a sua vida, na forma de pensamentos e imagens mentais. Mudar hábitos de pensamento impacta o seu destino.

## **Exercício: três passos para seu objetivo**

O método a seguir o levará ao sucesso, sem sombra de dúvida:

1. Observe seu problema por todos os ângulos.
2. Instrua seu subconsciente a encontrar a melhor solução.
3. Tenha a firme convicção de que seu pedido será atendido o mais rápido possível.

## **Capítulo dois**

# **COMO SUA MENTE FUNCIONA**

---

**NESTE CAPÍTULO, DISCUTIREMOS COMO DIRIGIR** seus pensamentos para os princípios e as máximas da vida e como não se permitir ser enganado por medo, ignorância e superstição. Não deixe ninguém ditar seus pensamentos. Pense e decida por si mesmo. O que seu subconsciente considerar certo — e do que estiver convencido —, ele aceitará como verdade e tentará pôr em prática. Portanto, acredite em sua sorte e intuição, na pertinência de suas decisões e em todas as coisas maravilhosas da vida.

### **O subconsciente é muito ativo**

Você tem uma mente e deveria aprender a usá-la. Existem dois níveis mentais: o consciente ou racional e o subconsciente ou irracional. Todos os pensamentos habituais do nosso consciente penetram a mente subconsciente, que age segundo a natureza desses pensamentos. O subconsciente é a sede das emoções da mente criativa. Bons pensamentos resultam em bem. Maus pensamentos, em mal. É assim que a mente funciona.

O principal é lembrar que, quando o subconsciente aceita uma ideia, ele começa a implementá-la. Uma verdade sutil e interessante é que a lei do subconsciente funciona da mesma forma para ideias boas ou más. Essa lei, quando aplicada de modo negativo, causa fracasso, frustração e infelicidade. Contudo, quando seu pensamento habitual é harmonioso e construtivo, você goza de boa saúde, sucesso e prosperidade.

Paz de espírito e corpo saudável são inevitáveis quando começamos a sentir e pensar do jeito certo. Tudo que você afirma mentalmente e percebe como verdadeiro, seu subconsciente aceita e leva para sua experiência. Basta fazê-lo aceitar sua ideia, e, segundo as leis que o regem, você obterá a saúde, paz ou posição que almeja. Você ordena, e seu

subconsciente reproduz a ideia impressa nele. A lei da mente funciona do seguinte modo: você obterá uma reação ou resposta do subconsciente de acordo com a natureza do pensamento ou da ideia em sua mente consciente.

Psicólogos e psiquiatras apontam que, quando os pensamentos são transmitidos para o subconsciente, são feitas impressões nas células cerebrais. Quando o subconsciente aceita uma ideia, a mente começa imediatamente a implementá-la. O processo funciona por associação de ideias e usa cada partícula de conhecimento que você adquiriu na vida para atingir seu objetivo. Usando o infinito poder, a energia e a sabedoria que residem dentro de si mesmo, é possível alinhar as leis da natureza para conseguir o que se quer. Às vezes, o processo traz uma solução quase imediata para suas dificuldades; outras vezes, pode demorar dias, semanas ou mais para uma ideia ser processada. Os caminhos desse processo são inescrutáveis.

**Exemplo:** Uma mulher de 75 anos costumava dizer para si mesma: “Estou perdendo a memória.” Até que resolveu mudar de atitude e praticar a autossugestão induzida várias vezes ao dia. Ela pensava conscientemente: “A partir de hoje, minha memória vai melhorar. Sempre vou me lembrar do que preciso saber em qualquer momento e lugar. As impressões recebidas serão mais claras e bem definidas. Conseguirei retê-las automaticamente e com facilidade. Tudo que eu quiser lembrar se apresentará imediatamente na forma correta em minha mente. Estou melhorando a cada dia, e logo minha memória estará mais afiada do que nunca.” Ela ficou maravilhada ao perceber que, três semanas depois, sua memória havia voltado ao normal.

**Tudo que você afirma mentalmente e percebe como verdadeiro, seu subconsciente aceita e leva para sua experiência. Basta fazê-lo aceitar sua ideia, e, segundo as leis que o regem, você obterá a saúde, paz ou posição que almeja.**

## **Diferenças entre os termos consciente e subconsciente**

Você deve se lembrar de que consciente e subconsciente não são mentes separadas, mas sim duas esferas de ação dentro de uma mente. O consciente é a mente racional, aquela que escolhe. Por exemplo, você escolhe seus livros, sua casa, seu parceiro na vida. É com ela que você toma todas as decisões.

Seu subconsciente aceita o que é impresso nele ou aquilo em que você conscientemente acredita. Ele não racionaliza as coisas como a mente consciente e não se opõe ao seu comando. É como o solo que aceita qualquer tipo de semente, boa ou ruim. Já os pensamentos são ativos equivalentes às sementes. Os negativos e destrutivos continuam a operar prejudicialmente no subconsciente e, no devido tempo, se manifestarão em uma experiência correspondente no mundo exterior.

Lembre-se de que o subconsciente não tenta provar se seus pensamentos são bons ou ruins, verdadeiros ou falsos, mas reage de acordo com a natureza desses pensamentos ou de suas sugestões. Por exemplo, se você aceitar conscientemente algo como verdadeiro, mesmo que seja falso, seu subconsciente o aceitará da mesma forma e produzirá os resultados que, pela lógica, devem acontecer.

### **Elucidando os termos mente objetiva e mente subjetiva**

A mente consciente também é chamada de mente objetiva, pois lida com objetos externos. Essa mente toma conhecimento do mundo objetivo por meio dos cinco sentidos físicos. Ela é quem nos guia e conduz em nossas interações com o ambiente. Você obtém conhecimento por meio dos cinco sentidos; é a mente objetiva que aprende com a observação, a experiência e a educação. Como já foi dito, sua função mais importante é o raciocínio.

Suponha que você seja um dos milhares de turistas que vão a Los Angeles todos os anos. Ao chegar lá, você observa os parques, os belos jardins, os prédios majestosos e as casas encantadoras, e então conclui que aquela é uma bela cidade. Esse é o trabalho da mente objetiva.

Já a mente subconsciente, muitas vezes chamada de mente subjetiva, assimila o ambiente por meios independentes dos cinco sentidos. Sede das emoções e da memória, a mente subjetiva percebe por intuição e realiza suas funções mais complexas quando os sentidos objetivos estão em suspenso. Em resumo, é a inteligência que se manifesta quando a mente objetiva está em suspenso ou em um estado de sonolência ou letargia.

Seu subconsciente vê sem o uso dos órgãos naturais da visão. Tem a capacidade de clarividência e clariaudiência. Pode fazer o corpo viajar para terras distantes e voltar com informações muitas vezes mais exatas e verdadeiras. Por meio dela, podemos ler os pensamentos dos outros e ver o conteúdo de envelopes e cofres fechados. A mente subjetiva tem a capacidade de captar os pensamentos dos outros sem usar os meios de

comunicação objetivos comuns. É da maior importância entender a interação dessas duas mentes para aprender a verdadeira arte da oração.

### **O subconsciente não raciocina do mesmo modo que a mente consciente**

Seu subconsciente é incapaz de contestar. Por isso, se você der sugestões erradas, ele as aceitará como verdadeiras e as manifestará como condições, experiências e acontecimentos. Tudo que aconteceu com você se baseou nos pensamentos impressos em seu subconsciente por meio da crença.

Se você transmitiu conceitos errados para seu subconsciente, o método seguro de superá-los é a repetição de pensamentos construtivos e harmoniosos. Ao aceitá-los, seu subconsciente poderá adquirir hábitos novos e saudáveis de pensamento e vida. O subconsciente é a morada do hábito.

O pensamento habitual do consciente engasta sulcos profundos no subconsciente. É favorável para nós, portanto, que nossos pensamentos habituais sejam harmoniosos, pacíficos e construtivos. Mas, se você está entregue ao medo, à preocupação e a outras formas destrutivas de pensamento, o remédio é reconhecer a onipotência do subconsciente e decretar liberdade, felicidade e saúde. Seu subconsciente, sendo uma fonte divina de criatividade, criará a liberdade que você decretou com propriedade.

**Exemplo:** Uma colega, a dra. Evelyn Fleet, comentou sobre uma matéria que lera em um jornal falando do poder da sugestão. Eis a sugestão que um homem fez ao seu subconsciente durante dois anos: “Eu daria meu braço direito para ver minha filha curada.”

Parece que a filha tinha uma forma paralisante de artrite e uma doença de pele supostamente incurável. O tratamento médico não a havia feito melhorar, e o pai queria com todas as forças ver a filha curada, um desejo expresso nas palavras supracitadas.

A matéria relatava que, certo dia, o carro da família colidiu com outro. O braço direito do pai foi decepado, e imediatamente a artrite e doença de pele da filha desapareceram.

Trate de oferecer ao seu subconsciente sugestões de cura e bênçãos que o inspirem de todos os modos. Lembre-se de que ele não entende piadas e leva tudo ao pé da letra.

### **O subconsciente é a morada do hábito.**

### **O imenso poder da sugestão**

A esta altura, você já deve ter percebido que seu consciente é o “vigia no portão”, cuja principal função é proteger seu subconsciente de impressões falsas. Agora você está ciente de uma das leis básicas da mente: o subconsciente é sugestionável.

Ou seja, o subconsciente não compara ou diferencia, tampouco raciocina ou pensa por si próprio, já que essas são atribuições do consciente. O subconsciente simplesmente reage às impressões que lhe são passadas pelo consciente, sem nunca demonstrar preferência por determinado curso de ação.

Eis um exemplo clássico do enorme poder da sugestão. Suponha que você está em um navio e note uma pessoa no canto, de aparência tímida. Você vai até ela e diz algo assim: “Nossa, você está com uma cara péssima, muito pálida. Eu sei que você vai ficar com vontade de vomitar. Mas pode deixar que eu ajudo você a voltar para a cabine.”

A pessoa empalidece. A sugestão de náusea se combina com seus próprios temores e pressentimentos. Ela deixa que você a ajude a voltar para a cabine, e lá a sugestão negativa que você ofereceu e ela aceitou se concretiza.

É verdade que pessoas diferentes reagirão de modos diferentes à mesma sugestão em virtude de seus condicionamentos subconscientes ou crenças. Por exemplo, se você disser a um dos marinheiros a bordo com empatia: “Nossa, meu amigo, você está com uma cara péssima. Está enjoado? Porque está com cara de quem vai vomitar.”

De acordo com o temperamento do marinheiro, ele vai rir do comentário ou ficar um tanto irritado. Sua sugestão acaba de cair em um terreno infértil, porque a mente do marinheiro associa enjoo de mar à imunidade dele a esse tipo de inconveniente. Para ele, a ideia evoca autoconfiança, e não medo ou preocupação.

## **Como a autossugestão afasta o medo**

Autossugestão significa sugerir algo definido e específico para si mesmo. Herbert Arthur Parkyn, em seu excelente manual de autossugestão, registra o seguinte incidente, um tanto divertido: um nova-iorquino visitando Chicago olha para o relógio de pulso, adiantado em uma hora segundo o horário de Chicago, e diz para um amigo daquela cidade que é meio-dia. O amigo de Chicago, sem considerar a diferença de fuso horário entre as cidades, diz para o nova-iorquino que está com fome e precisa almoçar.

A autossugestão pode ser usada para afastar temores e outras condições negativas. Certa vez, uma jovem cantora foi convidada para uma audição. Ela estava bastante nervosa, porque, nas três ocasiões anteriores, sua apresentação fora um fiasco justamente pelo medo

de fracassar. A jovem tinha uma voz linda, mas dissera a si mesma: “Quando chegar a hora de cantar, talvez não gostem de mim. Vou tentar, mas estou morrendo de medo e muito ansiosa.”

O subconsciente dela aceitou essas autossugestões negativas como um pedido e tratou de manifestá-las. Um caso de autossugestão involuntária, que acontece quando temores silenciosos são transformados em emoções e subjetificados.

A cantora superou o medo com a seguinte técnica: três vezes por dia se isolava em uma sala, onde se sentava confortavelmente em uma poltrona, relaxava o corpo e fechava os olhos. Acalmava a mente e o corpo o máximo que podia. A inércia física favorece a passividade mental e torna a mente mais receptiva à sugestão.

A fim de neutralizar a sugestão do medo, ela dizia para si mesma: “Eu canto maravilhosamente. Sinto-me equilibrada, serena, confiante e calma.” Repetia essa afirmação devagar, com calma e de todo coração, de cinco a dez vezes por sessão. E fazia três dessas sessões todos os dias e mais uma logo antes de dormir. Em uma semana, já se sentia totalmente equilibrada e confiante e fez uma apresentação maravilhosa na audição.

## **Como superar um temperamento desagradável**

Muitas pessoas que sofrem de mau humor e irritabilidade provaram ser muito suscetíveis à autossugestão e obtiveram resultados muito positivos fazendo as afirmações a seguir por um mês — de manhã, ao meio-dia e antes de dormir. “De hoje em diante serei mais simpático. Alegria, felicidade e bom humor serão meu estado de espírito normal. A cada dia que passa, me torno mais amável e compreensivo. Estou me tornando o centro da alegria e da boa vontade para todos ao meu redor, contagiando as pessoas com o meu bom humor. Esse humor feliz, alegre e animado está se tornando meu estado de espírito normal e natural. Estou grato.”

## **O poder construtivo e destrutivo da sugestão**

Chamamos de heterossugestão toda sugestão que vem de terceiros, e aqui faço algumas elucidações e comentários sobre isso. O poder da sugestão sempre desempenhou um papel importante na vida e no pensamento das pessoas, em todas as épocas, em todas as partes do planeta. Em muitos países, ele se manifesta como o poder controlador da religião.

A sugestão pode ser usada para disciplinar e controlar a si mesmo, mas também para controlar e comandar todos que não conhecem as leis da mente. Em sua forma

construtiva, é uma ferramenta admirável e magnífica. Em seus aspectos negativos, configura-se como um dos padrões de resposta mais destrutivos da mente, resultando em infelicidade, fracasso, sofrimento, doença e desastre.

## **Você aceitou alguma destas sugestões?**

Desde a infância, a maioria de nós recebe muitas sugestões negativas. Sem saber como refutá-las, aceitamos todas elas inconscientemente. “Você não pode.” “Você nunca vai ser nada na vida.” “Você vai fracassar.” “Você não tem a menor chance.” “Você está totalmente errado.” “Isso é inútil.” “Não importa o que você sabe, mas quem você conhece.” “O mundo está mudando para pior.” “De que adianta? Ninguém se importa.” “Não vale a pena todo esse esforço.” “Você está velho demais.” “As coisas estão cada vez piores.” “A vida é uma rotina sem fim.” “O amor é uma bobagem.” “Você simplesmente não vai conseguir vencer.” “Em breve você estará falido.” “Cuidado, você vai ficar doente.” “Não dá para confiar em ninguém.” E assim por diante.

A menos que você, quando adulto, use a autossugestão construtiva, que é uma terapia de recondicionamento, as impressões feitas no passado podem produzir padrões de comportamento geradores de fracasso na vida pessoal e social. A autossugestão é um meio de se livrar do condicionamento verbal negativo — e de seu poder de distorcer seu padrão de vida, uma vez que ele dificulta o desenvolvimento de bons hábitos.

**Exemplo:** Ouvi o seguinte de um professor universitário: “A minha vida está de cabeça para baixo. Estou doente, pobre e sem amigos. Tudo que faço dá errado.”

Eu lhe recomendei que estabelecesse como principal premissa em seus pensamentos que a inteligência infinita do subconsciente o estava guiando, que ela o conduzia na direção da prosperidade espiritual, mental e material. Desse modo, em sua sabedoria, o subconsciente poderia guiá-lo em seus investimentos e decisões, curando seu corpo e restaurando a paz e a tranquilidade em sua mente.

Esse professor formulou um quadro geral de como gostaria que sua vida fosse, e eis sua premissa maior: “A inteligência infinita me guia e conduz em todos os caminhos. Tenho uma saúde perfeita, e a lei da harmonia opera em minha mente e em meu corpo. Beleza, amor, paz e abundância me pertencem. O princípio da ação e o da ordem divina governam toda a minha vida. Sei que minha premissa se baseia nas verdades eternas da

vida e sei, sinto e acredito que meu subconsciente responde de acordo com a natureza do meu pensamento consciente.”

Mais tarde, ele me escreveu contando o seguinte: “Repeti as afirmações de forma lenta, calma e amorosa várias vezes por dia, sabendo que estavam penetrando fundo em meu subconsciente e que esses resultados positivos viriam na sequência. Estou muito grato por nossa conversa e gostaria que soubesse que todas as áreas de minha vida estão mudando para a melhor. Deu certo.”

### **O subconsciente não discute com você nem o contesta**

O subconsciente é onisciente e tem as respostas para todas as perguntas. Ele não discute com você nem o contesta. Não diz: “Não imprima essa informação em mim.” Por exemplo, quando você diz a si mesmo “Estou velho demais”, “Não dou conta dessa obrigação” ou “Eu sou todo errado”, essas informações ficam impressas no subconsciente, e ele responderá de acordo com esses pensamentos negativos. Você está bloqueando seu próprio bem, atraindo carência, limitação e frustração para sua vida.

Ao criar obstáculos, impedimentos e protelações no consciente, você está negando a sabedoria e a inteligência que residem no subconsciente. Na verdade, é como dizer ao subconsciente que ele não pode resolver seu problema. Esse processo causa fadiga mental e emocional e, em último caso, doenças e tendências neuróticas.

Para realizar seu desejo de superar a frustração, afirme corajosamente várias vezes ao dia: “A inteligência infinita me guia e me revela o plano perfeito para realizar o que desejo. Sei que a sabedoria mais profunda do meu subconsciente está respondendo neste exato momento, e o que sinto e afirmo no interior é expresso no exterior. Assim eu crio equilíbrio, estabilidade e serenidade.”

Se você diz “Não tenho saída; estou perdido; estou preso nesse dilema; estou travado e bloqueado”, o subconsciente não responde nada. Se quiser que ele trabalhe para você e coopere, é preciso pedir da maneira correta. O subconsciente está sempre trabalhando para você. Neste minuto, ele está controlando seus batimentos cardíacos e sua respiração. Ele cura um corte em seu dedo e opera sempre em prol da vida, cuidando de você e o preservando. O subconsciente tem uma mente própria, sim, mas ele aceita os seus padrões de pensamento e suas imagens mentais.

## **O subconsciente é onisciente e tem as respostas para todas as perguntas.**

Quando buscamos solução para um problema, o subconsciente responde, mas ele espera que nossa mente consciente avalie corretamente e decida. A resposta verdadeira está sempre no subconsciente, mas, se você diz “Acho que não tem saída. Estou totalmente confuso. Por que não consigo saber como agir?”, está neutralizando sua prece. Como um soldado marcando passo, não chegará a lugar algum.

Pare as engrenagens de sua mente, relaxe, desligue-se e afirme com calma: “Meu subconsciente sabe a resposta e está me respondendo neste exato momento. Agradeço, porque sei que sua inteligência infinita está me revelando a resposta perfeita. Neste exato momento, por convicção estou liberando meu subconsciente em toda a sua glória e grandiosidade. Estou alegre por ser assim.”

Você é o mestre da sua alma, do seu subconsciente e do seu destino. Lembre-se sempre: a escolha é sua. Escolha a vida. Escolha o amor. Escolha a saúde. Escolha a boa sorte.

### **Exercício: proteção contra sugestões negativas**

Basta uma olhada no jornal para provocar tristeza, medo e dúvida até nas pessoas menos sensíveis. Uma pessoa que não faz nada para se opor aos sentimentos negativos põe em risco a própria vontade de viver. Por esse motivo, é tranquilizador saber que autossugestões positivas são uma maneira eficaz de proteção contra todas as formas de influência negativa.

De vez em quando, analise com cuidado as formas com que o seu ambiente tenta influenciá-lo negativamente. Você não é, de modo algum, incapaz de rejeitar sugestões externas. E imagino que nos últimos anos, décadas talvez, tenha tolerado um bom número delas. Pense nos muitos comentários depreciativos de sua família, amigos e especialmente professores, treinadores e colegas. Uma análise crítica mostrará que grande parte disso era totalmente irrelevante e só foi dito para aborrecê-lo ou reprimi-lo.

É hora de se tornar consciente desses mecanismos sutis, repudiá-los e se opor a eles com afirmações e pensamentos positivos.

# Capítulo três

# VIVA RELAXADO E AUTOCONFIANTE

---

**CADA PROBLEMA CONTÉM EM SI** a própria solução. Cada pergunta tem sua resposta. A sabedoria infinita ajudará aqueles que a buscarem com confiança. Este capítulo poderá surpreendê-lo com novas perspectivas sobre hábitos, superação do medo e o alvorecer da sabedoria.

## **Como o subconsciente remove bloqueios mentais**

Se estiver em uma situação difícil e não conseguir ver a saída facilmente, o melhor a fazer é crer que a inteligência infinita em seu subconsciente, que tudo sabe e tudo vê, tem a resposta, e vai revelá-la agora. Essa nova atitude mental, a crença de que a inteligência criativa encontrará uma solução, é o que permite chegar à resposta. Garanto a você que essa atitude mental trará ordem, paz e relevância para todos os seus empreendimentos.

## **Como abandonar ou criar um hábito**

O ser humano é uma criatura de hábitos. Os hábitos são função do subconsciente. Você aprendeu a nadar, andar de bicicleta, dançar e dirigir desempenhando conscientemente essas atividades várias vezes até tê-las estabelecido no subconsciente. A ação automática do hábito em seu subconsciente prevaleceu. Isso às vezes é chamado de instinto, que é uma reação do subconsciente ao seu modo de pensar e agir.

Todos somos livres para escolher bons e maus hábitos. Quando repetimos um pensamento ou ato negativo durante certo período, logo nos vemos sob a compulsão de um hábito. A lei do subconsciente é a compulsão.

**Exemplo:** O comerciante sr. Travancas disse que, embora tenha obtido um rendimento anual admirável, nos últimos três meses todas as portas pareceram se fechar para ele. Quando os clientes estavam prestes a assinar o contrato, no último minuto a negociação desandava. O sr. Travancas achava que talvez tivesse sido amaldiçoados.

Em nossa conversa, descobri que três meses antes ele estivera muito irritado, aborrecido e ressentido com um dentista que, depois de prometer assinar um contrato, desistiu no último momento. O sr. Travancas começou a viver com um temor inconsciente de que outros clientes fizessem o mesmo, criando assim uma narrativa de frustração, hostilidade e obstáculos. Pouco a pouco, ele desenvolveu uma crença em obstrução e cancelamentos de última hora, até que um ciclo vicioso se estabeleceu.

“Meu maior medo se tornou realidade”, disse ele. O sr. Travancas percebeu que o problema estava na própria mente e que era essencial mudar de atitude mental.

Ele quebrou esse suposto ciclo de desgraça da seguinte maneira: “Percebi que disponho da inteligência infinita do meu subconsciente, e para ela não existem obstáculos, dificuldades e protelações. Hoje vivo na alegre expectativa do melhor. Minha mente mais profunda responde a meus pensamentos. Sei que o movimento do poder infinito do subconsciente não pode ser interrompido. A inteligência infinita é sempre bem-sucedida em seus empreendimentos. A sabedoria criativa trabalha por meu intermédio para concretizar meus planos e objetivos. Tudo que começo, concluo com êxito. Meu objetivo na vida é servir bem, e todos aqueles com quem entro em contato são abençoados pelo que tenho a oferecer. Todo o meu trabalho produz bons resultados na ordem divina.”

Ele repetia essa oração todas as manhãs antes de telefonar para seus clientes, e também todas as noites antes de dormir. Tendo estabelecido esse novo padrão de hábito em seu subconsciente, em pouco tempo o sr. Travancas voltou a ter sucesso em seu negócio.

## **Qual é a intensidade do seu desejo?**

Um jovem perguntou a Sócrates como poderia obter sabedoria. O filósofo respondeu: “Venha comigo.” Ele levou o rapaz até um rio, empurrou sua cabeça para dentro da água e a manteve lá até o rapaz ficar com falta de ar, e então o liberou. Quando o rapaz se recompôs, Sócrates perguntou: “O que você queria quando estava debaixo da água?”

“Eu queria respirar”, respondeu o rapaz.

Sócrates então disse: “Quando desejar ser tão sábio quanto desejou poder respirar, você a obterá.”

De maneira semelhante, quando desejamos muito remover algum bloqueio em nossa vida e decidimos que há uma saída e que esse é o caminho a seguir, o sucesso e o triunfo são garantidos.

Se você realmente quiser paz de espírito e calma interior, pode obtê-las. Não importa o quanto foi injustamente tratado, ou o quanto seu chefe foi injusto, ou que canalha mesquinho alguém se mostrou ser, nada disso faz diferença quando você desperta a consciência de seus poderes mentais e espirituais. Nesse estado, você se torna uma pessoa que sabe o que quer e definitivamente se recusa a deixar os ladrões (pensamentos) — rancor, raiva, hostilidade, má vontade — lhe roubarem a paz, harmonia, saúde e felicidade.

Você para de se aborrecer com pessoas, situações, notícias e acontecimentos, direcionando imediatamente seus pensamentos para o seu propósito de vida. Seu propósito é ter paz, saúde, inspiração, harmonia e abundância. Sinta um rio de paz fluindo através de você agora. Seu pensamento é um poder invisível e imaterial, e você escolhe deixar que ele o abençoe, inspire e pacifique.

**Quando desejamos muito remover algum bloqueio em nossa vida e decidimos que há uma saída e que esse é o caminho a seguir, o sucesso e o triunfo são garantidos.**

### **Por que o álcool não pode curar**

Esta é uma anamnese de um homem casado com quatro filhos que estava sustentando e vivendo secretamente com outra mulher durante suas viagens de negócios. Ele andava nervoso, irritadiço e rabugento, e não conseguia dormir sem remédios. A medicina não conseguiu baixar sua pressão arterial, e ele sofria de inúmeras dores, que os médicos não conseguiam diagnosticar ou aliviar. Para piorar, vinha bebendo demais.

A causa de tudo isso era um profundo sentimento inconsciente de culpa. Ele havia violado os votos do casamento, e isso o perturbava. A religião na qual fora criado estava alojada em seu subconsciente, e a bebida em excesso era uma forma de tentar curar a ferida da culpa.

Até que um dia ele ouviu a explicação sobre o funcionamento da mente. E então resolveu analisar o problema e enfrentá-lo, desistindo da vida dupla. Nesse momento,

também descobriu que o abuso do álcool era uma tentativa inconsciente de fuga. A causa oculta alojada em seu subconsciente tinha de ser erradicada; então a cura aconteceria.

Esse homem então começou a imprimir em seu subconsciente três ou quatro vezes por dia a oração: "Minha mente está cheia de paz, estabilidade e equilíbrio. O infinito repousa tranquilamente dentro de mim. Não tenho medo de nada no passado, presente ou futuro. A inteligência infinita do meu subconsciente me lidera, me guia e me conduz de todos os modos. Agora enfrento todas as situações com fé, equilíbrio, calma e confiança. Estou totalmente livre do hábito. Minha mente está repleta de paz interior, liberdade e alegria. Eu me perdoo e sou perdoado. Paz, sobriedade e confiança reinam supremas em minha mente."

Ele repetiu essa oração com frequência, totalmente consciente do que estava fazendo e por que o fazia, e essa clareza deu a ele a fé e a confiança de que precisava.

Eu expliquei a ele que, ao fazer essas afirmações em voz alta, calmamente, com amor e convicção, pouco a pouco elas penetrariam em seu subconsciente. Como sementes, elas então cresciam de acordo com seu tipo. Essas verdades em que ele se concentrava eram vistas por seus olhos e ouvidas por seus ouvidos, e as vibrações curativas que emitiam alcançavam seu subconsciente e eliminavam todos os padrões mentais negativos que vinham causando o problema. A luz dissipava a escuridão. O pensamento construtivo destrói o pensamento negativo. Um mês depois, ele era um novo homem.

## **Nosso maior inimigo**

Dizem que o medo é nosso maior inimigo. O medo está por trás do fracasso, da doença e dos maus relacionamentos. Milhões de pessoas têm medo do passado, do futuro, da velhice, da loucura e da morte. Mas o medo é apenas mais um pensamento, e, nesse caso, o que você teme são seus próprios pensamentos.

Um garotinho pode ficar paralisado de medo quando lhe dizem que há um fantasma embaixo da cama que vai pegá-lo. Quando seu pai acende a luz à noite e lhe mostra que não há fantasma algum, a criança se livra do medo. O medo na mente do garotinho era tão real como se de fato houvesse um fantasma ali, mas sabemos que a coisa tão temida não existia de fato: era um mero pensamento.

De igual modo, a maioria dos nossos medos é imaginária. É apenas um aglomerado de sombras sinistras, e sombras não são reais.

## **Como usar o subconsciente para afastar o medo**

Um de nossos alunos me contou sobre a vez em que foi convidado para fazer um discurso em um jantar. Ele disse que entrou em pânico diante da perspectiva de falar para centenas de pessoas. Eis como superou esse medo: durante várias noites, sentou-se em uma poltrona por cerca de cinco minutos, dizendo para si mesmo devagar, silenciosa e positivamente: “Vou dominar esse medo. Estou superando isso neste exato momento. Sou capaz de falar com equilíbrio e confiança. Eu me sinto relaxado e à vontade.” Esse aluno reconheceu uma lei definitiva da mente e dominou o medo. O subconsciente é controlado pela sugestão. Quando você aquietá a mente e relaxa, os pensamentos no consciente penetram no subconsciente por meio de um processo semelhante à osmose, em que fluidos separados por uma membrana porosa se misturam. Quando essas sementes positivas (pensamentos) penetram na área subconsciente, se desenvolvem, frutificando em forma de um estado equilibrado, sereno e calmo.

## **Faça o que tem medo de fazer**

O filósofo e poeta Ralph Waldo Emerson uma vez disse: “Faça o que você teme fazer, e o medo morrerá.” Houve um tempo em que eu tinha um medo incontrolável de ficar diante de uma plateia. Superei isso simplesmente ficando diante de uma plateia. Fiz o que eu temia fazer, e isso matou o medo.

Quando afirmamos positivamente que vamos dominar nossos medos e tomamos essa decisão em nosso consciente, liberamos o poder do subconsciente, que flui em resposta à natureza do pensamento.

**Exemplo:** Quando tinha uns dez anos, eu caí sem querer em uma piscina. Até hoje me lembro da água escura acima da minha cabeça e da falta de ar, até o momento em que um garoto me puxou para fora, no último minuto. Essa experiência penetrou em meu subconsciente, e durante anos tive medo de água.

Um psicólogo mais velho me disse: “Chegue perto da piscina, olhe para a água e diga em voz alta e com convicção: ‘Eu vou vencer você, eu posso controlar você.’ Então comece a fazer aulas de natação e logo vai superar o medo.”

Segui essa instrução e passei a dominar a água. Não permita que a água o domine. Lembre-se sempre disso: é você quem está no controle. Quando assumi uma nova atitude

mental, o poder onipotente do meu subconsciente respondeu, me dando força, fé e confiança para superar qualquer medo.

**Quando essas sementes positivas (pensamentos) penetram na área subconsciente, se desenvolvem, frutificando em forma de um estado equilibrado, sereno e calmo.**

### **Olhando o elevador com bons olhos**

Conheço um executivo de uma grande empresa que tinha pavor de andar de elevador. Todos os dias, ele subia cinco andares de escada até seu escritório. Em dado momento, ele disse que decidiu olhar o elevador com bons olhos todas as noites e várias vezes por dia até finalmente superar aquele medo.

Eis como ele fez isso: “O elevador em nosso prédio é uma ideia maravilhosa. Veio da mente universal e é uma bênção para todos os funcionários. Presta um serviço excelente. Funciona segundo a ordem divina. Entro nele em paz e com alegria e permaneço em silêncio enquanto as correntes da vida, do amor e da compreensão fluem através dos padrões do meu pensamento. Eu me imagino no elevador, a caminho do meu escritório. O elevador está cheio de nossos funcionários. Converso com eles e são amigáveis, alegres e descontraídos. Vivo uma experiência maravilhosa de liberdade, fé e confiança. Sou grato por ela.”

Ele repetiu essa oração durante cerca de dez dias e, no dia seguinte, se sentiu completamente livre do medo ao entrar no elevador acompanhado de outros funcionários da empresa.

### **Analise seus medos**

O presidente de uma grande empresa me relatou que, em seus tempos de vendedor, ele costumava dar cinco ou seis voltas no quarteirão antes de visitar um cliente. Um dia o gerente de vendas disse a ele: “Não precisa ter medo do bicho-papão atrás da porta. Isso não existe, é uma ilusão.”

O gerente contou que, toda vez que se voltava para os próprios medos, ele os enfrentava encarando-os direto nos olhos. Então todos eles desapareciam e se recolhiam à própria insignificância.

## **Outro medo: envelhecer**

O subconsciente nunca envelhece. É atemporal, eterno, infinito. É uma parte da mente universal de Deus que nunca nasceu e nunca morrerá. Fadiga e velhice não podem ser atribuídas a nenhuma qualidade ou poder espiritual. Paciência, bondade, veracidade, humildade, boa vontade, paz, harmonia e amor fraternal são atributos e qualidades que nunca envelhecem. Se você continuar a gerar essas qualidades neste plano, permanecerá jovem em espírito.

Anos atrás, li em uma revista uma matéria na qual um grupo de médicos renomados da DeCourcy Clinic, em Cincinnati, Ohio, afirmava que a idade sozinha não é responsável por trazer doenças degenerativas. Segundo eles, é o medo do tempo, não o tempo em si, que tem um efeito envelhecedor nocivo na mente e no corpo e que o medo neurótico dos efeitos do tempo pode muito bem ser a causa do envelhecimento precoce.

Durante meus anos de vida pública, tive a oportunidade de estudar a biografia de mulheres e homens famosos que continuaram exercendo suas atividades até uma idade avançada. Alguns só alcançaram a grandeza na velhice. Também tive o privilégio de conhecer inúmeras pessoas comuns, pertencentes ao grupo dos longevos, as quais provaram que a velhice em si não destrói a potência criativa da mente e do corpo.

**Exemplo:** Alguns anos atrás, fui visitar um velho amigo em Londres. Ele tinha mais de oitenta anos, estava muito doente e obviamente se rendendo aos efeitos da idade avançada. Nossa conversa revelou sua fraqueza física, sua frustração e seu estado de deterioração geral, que quase beirava a morte. Ele se lamentava por se achar inútil e indesejado. Com uma expressão de desesperança, revelou como funcionava sua falsa filosofia: “Nós nascemos, crescemos, envelhecemos, nos tornamos inúteis e fim.”

Essa atitude mental de inutilidade e desvalorização era o principal motivo da doença. Ele só via velhice à sua frente, nada além disso. De fato, esse amigo envelheceu em pensamento, e seu subconsciente produziu todas as evidências de seus pensamentos recorrentes.

## **A velhice é o alvorecer da sabedoria**

Lamentavelmente, muitas pessoas têm a mesma atitude desse homem infeliz. Elas temem o que chamam de “velhice”, temem a morte, o que, no fundo, significa que têm medo da vida. Quando, na verdade, a vida é eterna. A velhice não é o passar dos anos, mas o alvorecer da sabedoria. Tire da cabeça de uma vez por todas que 65, 75 ou 85 anos de

idade são sinônimos de fim para você ou qualquer pessoa. Essas idades são o início de um padrão de vida glorioso, frutífero, ativo e mais produtivo, melhor do que você jamais experimentou. Acredite nisso, espere por isso, e seu subconsciente fará acontecer.

## **Dê boas-vindas à mudança**

A velhice não é uma tragédia. O que chamamos de processo de envelhecimento na verdade é mudança. Deve ser aceita com prazer e alegria, porque cada fase da vida humana é um passo adiante em um caminho que não tem fim. A humanidade tem poderes que transcendem os poderes físicos. Nossos sentidos transcendem os cinco sentidos físicos. Nossa vida é espiritual e eterna. Nunca precisamos envelhecer porque a vida, ou Deus, não pode envelhecer. A Bíblia diz que Deus é vida. A vida é autorrenovável, eterna, indestrutível e a realidade de todos os homens.

Quem pensa ou acredita que o ciclo terreno de nascimento, adolescência, juventude, maturidade e velhice é tudo que há na vida, de fato é digno de pena. Essa pessoa não tem nenhuma segurança, esperança ou visão, não vê nenhum sentido na vida.

Esse tipo de crença só traz frustração, estagnação, cinismo e desesperança, resultando em todos os tipos de neuroses e aberrações mentais. Se você não consegue ser rápido no jogo de tênis, ou nadar com a mesma velocidade de quando era criança, ou seu corpo desacelerou e você caminha em um passo lento, lembre-se de que a vida está sempre se renovando. O que chamamos de morte é apenas uma jornada para uma nova cidade em outra dimensão da vida.

**A vida é eterna. A velhice não é o passar dos anos, mas o avorecer da sabedoria.**

## **Você é tão jovem quanto pensa ser**

Ao longo dos anos, dei muitas palestras públicas em Caxton Hall, em Londres, e em uma delas um cirurgião me contou: “Tenho 85 anos. Opero todas as manhãs, visito pacientes à tarde e escrevo para revistas médicas e científicas à noite.”

Sua atitude era a de que ele era tão útil quanto acreditava ser e tão jovem quanto seus pensamentos. “É verdade o que você falou”, admitiu ele. “O homem é tão forte e tão valioso quanto pensa ser.”

Esse cirurgião não se rendeu à passagem dos anos: ele sabe que é imortal. “Se eu morrer amanhã, vou operar pessoas na próxima dimensão, não com um bisturi, mas em cirurgia espiritual e mental”, disse ele por fim.

## **Seus cabelos grisalhos são uma vantagem**

Nunca saia de um emprego e diga: “Vou me aposentar porque estou velho e acabado.” Isso significaria estagnação e morte, e você estaria de fato acabado. Muitos de nós são velhos aos trinta anos, outros, jovens aos oitenta. A mente é nosso grande arquiteto, designer e escultor. Aos noventa anos, o escritor George Bernard Shaw continuava em atividade, e a qualidade artística de sua mente seguia preservada.

Algumas pessoas me contam que alguns empregadores quase batem a porta na cara delas quando dizem que têm mais de quarenta anos. Uma atitude fria, insensível, maldosa e totalmente desprovida de compaixão e compreensão. A ênfase total dos nossos tempos parece ser na juventude; ou seja, é preciso ter menos de 35 anos para ser levado em consideração.

Mas o raciocínio por trás dessa ideia certamente é muito raso. Se fossem um pouco mais razoáveis, esses empregadores veriam que a pessoa não está vendendo sua idade ou seus cabelos brancos, mas sim oferecendo seus talentos, vivências e sabedoria adquiridos em anos de experiência no mercado da vida.

A idade deveria ser uma vantagem para qualquer empresa, devido à sua prática e aplicação, ao longo dos anos, dos princípios da Regra de Ouro e da lei do amor e da boa vontade. Seus cabelos brancos, se você tiver alguns, significam apenas mais sabedoria, habilidade e compreensão, e assim deveriam ser assimilados. A maturidade espiritual e emocional deveria ser vista como uma tremenda bênção em qualquer empresa.

Desse modo, creio que as pessoas não deveriam ser incentivadas a se aposentar aos 65 anos. Essa é a fase da vida em que poderiam ser mais úteis lidando com pessoas, planejamento para o futuro, tomada de decisões e consultoria criativa com base em suas experiências e seus *insights* sobre o negócio.

## **Medo da velhice**

Muitas pessoas têm medo da velhice e se sentem inseguras em relação ao futuro porque preveem a deterioração física e mental com o passar dos anos.

Ficamos velhos quando perdemos o interesse pela vida, quando paramos de sonhar, quando não buscamos mais conhecimento nem novas fronteiras a conquistar. Quem tem a mente aberta a novas ideias e interesses, abre as cortinas e deixa entrar a luz do sol e da inspiração de novas verdades da vida e do universo. Sente-se jovem e cheio de vitalidade.

Aos 65 ou 95 anos, saiba que você tem muito a oferecer. Pode ajudar a estabilizar, aconselhar e conduzir a geração mais nova, além de oferecer seu conhecimento, sua experiência e sabedoria. Olhe sempre para a frente: o que você verá é a infinitude da vida, cujas glórias e maravilhas não cessam de se revelar. Tente aprender algo novo em cada momento do dia e verá sua mente sempre jovem.

**Exemplo:** Alguns anos atrás, eu estava dando uma palestra em Mumbai quando fui apresentado a um homem que disse ter 110 anos. Seu rosto era o mais bonito que eu já vira. Ele parecia transfigurado pelo brilho de uma luz interior. Havia uma rara beleza em seus olhos, indicando que tinha envelhecido com alegria e a luz de sua mente não diminuía.

### **Aposentadoria: uma nova aventura**

Trate de nunca deixar a mente se aposentar. Ela deve ser como um paraquedas, que só é útil quando abre. Esteja sempre aberto e receptivo a novas ideias. Conheço casos de pessoas que se aposentaram aos setenta e pareceram entrar num processo de degradação até morrerem poucos meses depois. Obviamente acharam que a vida estava no fim.

A aposentadoria deve ser encarada como uma nova aventura, um novo desafio, um novo caminho e o início da realização de um sonho antigo. É angustiante ouvir alguém perguntar “O que vou fazer agora que me aposentei?”, porque, de fato, é como se dissesse: “Estou física e mentalmente morto. Não tenho mais nada que valha a pena na mente.”

Tudo isso é uma ilusão. A verdade é que, ampliando nosso conhecimento e nosso interesse sobre a vida, podemos realizar mais aos noventa anos do que aos sessenta.

Conheço um executivo que se aposentou compulsoriamente aos 65 anos. “Vejo minha aposentadoria como uma promoção do jardim de infância para a primeira série”, disse ele para mim. Segundo seu raciocínio, após o ensino médio, ele avançou mais alguns degraus na vida ao entrar para a universidade. Percebeu que estava dando mais um passo na direção de sua sabedoria e compreensão da vida como um todo. Aposentado, ele teria

tempo para fazer as coisas que sempre quis e, portanto, estava subindo mais um degrau na vida em direção à sabedoria.

Ele chegou à sábia conclusão de que não focaria mais sua energia e atenção em ganhar a vida, mas sim em vivê-la. Apaixonado por fotografia, fez cursos e viajou ao redor do mundo, registrando lugares famosos. Hoje dá palestras sobre o assunto para diversos públicos e é conhecido e bastante requisitado.

Há inúmeros modos de se interessar por algo que valha a pena fora de si mesmo. Busque atividades que possam interessá-lo, continue aprendendo e verá que seu progresso espiritual e intelectual não cessará. É desse modo, ansiando por novas verdades, que permanecemos com um coração jovem, e logo o corpo refletirá seu pensamento permanentemente.

## **O segredo da juventude**

Para voltar aos tempos da juventude, sinta o poder milagroso de cura e autorrenovação do seu subconsciente movendo-se por todo o seu ser. Saiba e sinta que é inspirado, elevado, rejuvenescido, revitalizado e recarregado espiritualmente. É possível vibrar de entusiasmo e alegria, como nos tempos da juventude, com a simples consciência de que, a qualquer momento, é possível retornar emocional e mentalmente a esse estado de alegria.

A vela que brilha em sua cabeça é a inteligência divina e lhe revela tudo que você precisa saber; é ela quem permite afirmar a presença de seus verdadeiros dons, independentemente das aparências. Somos conduzidos pelo subconsciente, sabendo que a alvorada surgirá e as sombras se dissiparão.

## **Tenha uma visão**

Em vez de dizer “Eu sou velho”, diga “Eu sou sábio na forma divina da vida”. Não deixe que uma empresa, os jornais ou as estatísticas pintem um quadro de velhice, declínio, decrepitude, senilidade e inutilidade. Rejeite essa mentira. Recuse-se a ser hipnotizado por esse tipo de propaganda. Afirme a vida, não a morte. Veja a si mesmo como um indivíduo feliz, radiante, bem-sucedido, sereno e poderoso.

## **O obstáculo no caminho para a felicidade**

O medo é o pior inimigo da humanidade. É a verdadeira causa de muitos fracassos, doenças e relacionamentos problemáticos. Já o amor significa um compromisso emocional

com as coisas boas da vida. Aprenda a amar virtudes como honestidade, sinceridade, justiça, felicidade, alegria e sucesso. Viva com alegria, sempre à espera do melhor e logo verá que o melhor se tornará o fator decisivo em sua vida.

## **Exercício: o método infalível para superar qualquer medo**

O método que descrevo a seguir para superar todos os medos tem ajudado muitas pessoas. Funciona como um passe de mágica. Não importa se você tem medo de água, de altura, de espaços fechados, de falar em público ou de entrevistas, esse método ajudará você.

Digamos que você tenha medo de nadar. Sente-se em uma poltrona três ou quatro vezes por dia totalmente relaxado, por cinco a dez minutos, e se imagine nadando.

Essa é uma forma de trabalhar a subjetividade; ao usar a imaginação, você se coloca em uma piscina ou um lago. Sente a água fria e os movimentos rítmicos dos braços e das pernas. Você se diverte praticando uma atividade de que gosta. Não se trata de um devaneio vazio, porque tudo que acontece em sua imaginação se comunicará com seu subconsciente. Mais cedo ou mais tarde, você desejará realizar a imagem que imprimiu nele. Esse é um dos princípios da mente.

Essa técnica pode ser aplicada a qualquer medo. Se você é uma pessoa que desmaia com facilidade, por exemplo, recupere a confiança de que tem o domínio do seu corpo imaginando que caminha por uma tábua estreita ou escala uma montanha enquanto aprecia a bela paisagem lá embaixo. Quanto mais perto da realidade forem essas imagens, mais rápido a realidade desejada ocorrerá e fará qualquer medo desaparecer.

## **Insight na prática**

Por que a vida de algumas pessoas é ofuscada por doença e tristeza enquanto a de outras irradia felicidade? Por que certas pessoas são ricas e famosas enquanto outras são pobres e cheias de dificuldades? Pelas leis da mente, minha mensagem é simples: você é o que pensa todos os dias, ou seja, os pensamentos que retém em seu âmago.

Porque tudo aquilo que você pensa, acredita e sente fica impresso no subconsciente, que, por sua vez, expressa todas essas impressões em sua personalidade e em sua vida. Por isso, é crucial pensar positivamente. É crucial alimentar o subconsciente com pensamentos construtivos e afirmativos da vida e protegê-lo de influências negativas, não importa se vêm de dentro de você ou de uma fonte externa.

Aplicando esse princípio todos os dias, você vai observar mudanças drásticas em sua vida. Além disso, será saudável, vigoroso, bem-sucedido e feliz.

Seguindo esse programa prático, o pensamento positivo se tornará natural, e você poderá dispor dos imensuráveis poderes do subconsciente dia após dia, ano após ano.

No final desta parte, você encontrará um exercício de relaxamento. Siga as instruções e deixe as palavras o guiarem, sozinhas ou acompanhadas de uma música relaxante.

Relaxando profundamente, você deixa as imagens positivas ancorarem em seu subconsciente e vai mudando sua vida de acordo com elas. Como um estado de relaxamento profundo é fundamental para obter bons resultados, considere gravar-se lendo o exercício em voz alta e depois ouça a gravação enquanto o pratica deitado ou sentado em uma posição confortável, de olhos fechados (menos quando estiver dirigindo, é lógico!).

## **Exercício de relaxamento**

Deite-se de costas com as pernas esticadas e os braços soltos ao lado do tronco. Encontre uma posição confortável, faça mais alguns ajustes, sinta seu corpo. Está realmente confortável? Se não, mude de posição até ficar bem à vontade. Quando tiver encontrado uma boa posição, pare. Você quer relaxar profundamente nesse lugar, e é por isso que deve fechar os olhos agora.

Tudo ao seu redor vai desaparecendo, torna-se irrelevante. Você está deixando de lado os elementos do cotidiano. Deixe tudo fluir com naturalidade. Respire calma e regularmente, se entregando ao momento. Assim, deitado, você está seguro e protegido. Está deitado confortavelmente no chão, perto da terra, junto à natureza. Você se entrega a isso, se rende com confiança e desfruta da agradável sensação de um relaxamento maravilhoso. Como é bom se sentir tão seguro e protegido!

À medida que sua respiração se torna cada vez mais calma e profunda, você viaja ainda mais intensamente, sente-se ainda mais calmo. Conscientiza-se do ponto silencioso entre inspiração e expiração, o ponto de mudança em que não inspira nem expira e apenas se rende. Você está inspirando e expirando e certamente fará isso de novo. Está feliz com seu corpo e o quanto ele executa tudo sozinho.

Deixe que sua respiração e a música, se escolheu ouvir algo relaxante, façam você se esquecer da rotina. Entregue-se ao momento em que experiências agradáveis são possíveis. Você se sente mais relaxado a cada respiração. Tão leve quanto sempre sonhou ser.

E, enquanto aprecia essa sensação de aconchego e leveza, um lindo cenário de verão se descontina para você. Sua respiração permanece calma, e em sua mente você caminha na direção desse lugar, sentindo-se cada vez mais confortável. Uma tranquilidade relaxante flui através de você, seu peito sobe e desce num ritmo regular, e inspirando e expirando você chega aonde tudo é leve e pacífico.

Você experimenta um momento de total rendição e confiança interior em que não há mais nada a fazer e compreender. Onde tudo é tão fácil e natural quanto a respiração, e se sente mais leve e satisfeito a cada vez que expira.

Sim, sua jornada para o mundo das imagens mentais é fácil e natural. A cada respiração, sua consciência se abre amplamente para o cenário de verão. Você sente alegria ao olhar para campos floridos e milhares, encontra prazer em cada arbusto, árvore e no céu. Respira calmamente o ar perfumado do verão e permite que ele encha seus pulmões. Respira de forma profunda e regular e se abre à respiração da natureza, que flui agradavelmente através de seu corpo.

Agora atravessa um campo e respira de forma profunda e regular o ar ameno do verão. Você vai se fortalecendo enquanto admira a diversidade da natureza. O verde das plantas e árvores, as flores multicoloridas, o azul intenso do céu. À sua frente brilha a água borbulhante de um riacho. Tudo flui. Até o perfume das flores, através de você.

Que prazer sentir a natureza soprar. Você quer permanecer nesse lugar e sente um maravilhoso relaxamento fluindo para suas pernas e pés. O relaxamento alcança a pélvis. Sua pélvis está muito relaxada, e todos os músculos de sua barriga também se distendem. Agora, os músculos do pescoço; toda a tensão se esvai, e os músculos se tornam leves e macios. Agora, sua face relaxa; a testa, as bochechas, os olhos, o queixo. Todos os músculos do rosto e da cabeça estão totalmente soltos. Você é tomado por uma sensação cálida, agradável e relaxante. É como se o sol brilhasse em sua barriga e seus raios quentes se espalhassem por todas as áreas do corpo. E dessa forma os músculos de seu peito e tronco também se entregam a essa sensação.

Você sente esse estado maravilhoso de relaxamento e leveza em todo o corpo. Senta-se na grama macia e se encosta no tronco de uma árvore. A árvore é alta e forte; sentado junto a ela, ouve afirmações positivas que ancoram fundo em seu subconsciente. Você está feliz e conectado consigo mesmo e com a vida. Pode alterar o rumo dela a qualquer momento, basta mudar seus pensamentos e suas crenças. Isso também mudará seus

sentimentos. De agora em diante só você decidirá o que pensar. E sempre escolherá pensamentos afirmativos e a favor da vida.

De agora em diante você vai pensar positivo. Você decidiu ser um vencedor. Ama a si mesmo incondicionalmente. Faz o melhor que pode. Aceita corajosamente os desafios que cruzam seu caminho. Você vai conseguir. Você se perdoa pelo que fez de errado até agora. Perdoa também todos que o magoaram no passado. Você deseja paz, harmonia e todas as bênçãos da vida para todas as pessoas. Está cheio de vitalidade, energia, inspiração e vigor.

Está sempre sorrindo, pois se sente feliz por dentro e por fora. Você tem uma boa aura. É muito especial. Sente-se bem. Está consciente de seu valor interior. Acredita em si mesmo. É bom estar vivo, e você se sente grato por isso.

E, ao ouvir essas frases mais uma vez, conscientiza-se dos sentimentos positivos que experimentou com elas. Pode mudar o rumo de sua vida a qualquer momento, basta mudar seus pensamentos e crenças. Ao fazer isso, mudará seus sentimentos. De agora em diante só você decidirá o que pensar. E sempre escolherá pensamentos edificantes e a favor da vida. De agora em diante você vai pensar positivo. Você decidiu ser um vencedor. Ama a si mesmo incondicionalmente. Faz o melhor que pode. Aceita corajosamente os desafios no caminho. Você vai conseguir. Você se perdoa pelo que fez de errado até agora. Perdoa também todos aqueles que o magoaram no passado. Você deseja paz, harmonia e todas as bênçãos da vida para todas as pessoas.

Está cheio de vitalidade, energia, inspiração e vigor.

Está sempre sorrindo, pois se sente feliz por dentro e por fora. Você tem uma boa aura. É muito especial. Sente-se bem. Está consciente de seu valor interior. Acredita em si mesmo. É bom estar vivo, e você é grato por isso.

Aos poucos o cenário de verão vai desaparecendo, as imagens recuam. Você está livre e solto, equilibrado e harmonioso. Vai lentamente retornando à sua consciência desperta. Fica cada vez mais alerta. Sua respiração regular o leva de volta para a realidade do espaço e tempo. Como é bom se sentir relaxado e harmonioso! Você está cada vez mais alerta. Mova as mãos e os braços, as pernas e os pés, e se alongue um pouco. Abra os olhos. Sente-se calmo, relaxado e harmonioso. Aprecie sua harmonia interior.

## **As afirmações subliminares**

O poder do subconsciente pode ser utilizado em todo o seu potencial. Grave-se dizendo em voz alta as afirmações a seguir e as ouça com uma música relaxante para consolidar sua

autoconfiança.

- Eu posso mudar minha vida a qualquer momento.
- Tudo que preciso fazer é mudar meus pensamentos e minhas crenças.
- Isso também mudará aquilo que sinto.
- Sempre escolherei o que é otimista e construtivo.
- A partir deste momento, só eu decidirei o que pensar.
- Eu decidi ser um vencedor.
- Farei o melhor que puder.
- Aceito corajosamente os desafios da vida.
- Eu vou conseguir.
- Eu me perdoo pelo que fiz de errado até agora.
- Também perdoo todas as pessoas que já me magoaram.
- Eu deixei o passado para trás. Estou olhando para a frente.
- Desejo paz, harmonia e bênçãos na vida de todas as pessoas.
- Meus pontos de vista e convicções são construtivos. Desse modo, o poder do meu subconsciente abre todas as portas.
- É bom estar vivo, e sou grato por isso.

# **PARTE II**

## **SAÚDE E BEM-ESTAR**

*Os pensamentos negativos costumam se manifestar na forma de perturbações do bem-estar e da saúde. Muitas vezes, úlceras gástricas, problemas cardíacos ou outras doenças refletem a mentalidade e o estado emocional da pessoa.*

*O subconsciente governa todas as funções vitais do corpo em todos os momentos independentemente da mente consciente. Se suas funções físicas estão em desordem por causa de estresse, tristeza ou pensamentos negativos, é possível restaurar sua harmonia física por meio de relaxamento e sugestões positivas.*

*Esta parte do livro fornecerá imagens mentais positivas que vão ajudá-lo a ativar seus poderes de autocura. Se estiver doente, os métodos sugeridos aqui podem complementar o tratamento de um médico ou praticante de medicina alternativa.*

*É importante ressaltar, porém, que relaxamento e pensamento positivo não substituem o tratamento médico adequado. As técnicas apresentadas nesta parte devem ser usadas como terapias complementares aos cuidados médicos profissionais.*

## Capítulo quatro

# AS MENSAGENS SUBLIMINARES



**ESTA PARTE DO LIVRO SE BASEIA NAS** afirmações a seguir. Você sente a força e a energia positiva fluindo através de você quando lê estas afirmações com consciência?

- Eu sou saudável, inteiro e completo.
- Quanto mais relaxado eu estiver, mais estável será minha saúde.
- O poder dos meus pensamentos reforça o equilíbrio do meu corpo e da minha alma.
- Cada célula do meu corpo está inundada de luz curativa.
- Eu me amo e me aceito.
- Eu estou seguro.
- Eu encho de alegria a cada pulsar da minha vida.
- Eu relaxo e permito, com alegria, que a vida siga seu curso.
- A vida me inspira e me enche de energia.
- A harmonia da natureza me acompanha a cada respiração.
- O poder do meu pensamento positivo me torna forte e saudável.
- A energia natural fornece uma nova força a cada célula do meu corpo.
- Eu me amo e me aceito incondicionalmente.
- Eu decido ser saudável e livre.

### **O poder de cura do subconsciente**

O subconsciente governa todos os processos vitais do organismo e sabe a resposta para todas as perguntas. O que você imprimir nele se manifestará como uma situação ou

emoção em sua vida. Por isso é crucial examinar cuidadosamente os pensamentos e as fantasias da mente consciente no que diz respeito ao conteúdo negativo ou positivo.

O poder do subconsciente é enorme. Ele o inspira, guia e lhe revela nomes, fatos e cenas retirados do depósito da memória. Seu subconsciente dita o batimento cardíaco, controla a circulação sanguínea e regula a digestão, assimilação e excreção. Quando você come um pedaço de pão, o subconsciente o transmuta em tecido, músculo, osso e sangue. Esse processo está além da compreensão do homem mais sábio na Terra.

O subconsciente nunca dorme, nunca descansa. Está sempre trabalhando. Você pode descobrir o seu poder milagroso simplesmente afirmindo-lhe antes de dormir que deseja algo específico. Ficará maravilhado ao descobrir que as forças dentro de você são liberadas, levando ao resultado desejado. Há no subconsciente, portanto, uma fonte de poder e sabedoria que coloca você em contato com a onipotência ou o poder que move o mundo, guia os planetas em seu curso e faz o sol brilhar.

O subconsciente é a fonte de ideias, aspirações e desejos altruístas. Foi por meio dele que Shakespeare percebeu as grandes verdades ocultas das pessoas comuns de seu tempo. Sem dúvida, foi a resposta vinda do subconsciente que fez o escultor grego Fídias retratar beleza, ordem, simetria e proporção em mármore e bronze; que permitiu a Rafael pintar suas Madonas e a Ludwig van Beethoven compor sinfonias.

Em 1955, quando dava uma palestra na Yoga Forest University em Rishikesh, Índia, conversei com um cirurgião visitante de Mumbai. Ele me falou sobre James Esdaile, um cirurgião escocês com quem havia trabalhado em Bengala antes da descoberta do éter ou outros métodos modernos de anestesia. Entre 1843 e 1846, o dr. Esdaile realizou cerca de quatrocentas cirurgias de grande porte de todos os tipos, como amputações, remoção de tumores, assim como cirurgias de olho, ouvido e garganta. Todas foram feitas apenas com anestesia mental. Esse médico indiano em Rishikesh me informou que a taxa de mortalidade pós-operatória dos pacientes do dr. Esdaile era extremamente baixa, provavelmente 2% ou 3%. Os pacientes não sentiram nenhuma dor e não houve morte durante as cirurgias.

O dr. Esdaile sugeriu para a mente de todos os seus pacientes, que estavam em transe hipnótico, que nenhuma infecção ou condição séptica se desenvolveria. Lembre-se de que isso aconteceu antes de Louis Pasteur, Joseph Lister e tantos outros que atribuíram a origem bacteriana de doenças e infecções aos microrganismos presentes em instrumentos não esterilizados.

Esse cirurgião indiano disse que o motivo para a baixa taxa de mortalidade e a ausência geral de infecção, que foi reduzida a um mínimo, sem dúvida foi as sugestões do dr. Esdaile para o subconsciente dos pacientes. Eles responderam de acordo com a natureza da sugestão.

É maravilhoso pensar em como um cirurgião há quase dois séculos descobriu os poderes milagrosos do subconsciente. Não somos tomados por uma espécie de reverência mística quando paramos para pensar nos poderes transcendentais do subconsciente?

**Há no subconsciente, portanto, uma fonte de poder e sabedoria que coloca você em contato com a onipotência ou o poder que move o mundo, guia os planetas em seu curso e faz o sol brilhar.**

Considere as percepções extrassensoriais do subconsciente, sua capacidade de clarividência e clariaudiência, sua independência do tempo e espaço, sua capacidade de livrar o indivíduo de toda dor e sofrimento e sua capacidade de ter a resposta para todos os problemas. Existem inúmeras evidências da existência de um poder e uma inteligência dentro de nós mesmos que transcende em muito nosso intelecto, cujos milagres nos assombram. Todas essas experiências enfatizam nosso júbilo e crença nos poderes milagrosos do subconsciente.

**Exemplo:** Uma cura pessoal será a evidência mais convincente do poder curativo do subconsciente. Há mais de quarenta anos, curei um tumor maligno de pele por meio da oração. Nenhum tratamento médico tinha sido capaz de controlar seu crescimento, que só avançava. Um clérigo versado em psicologia me explicou o significado mais profundo do Salmo 139, que diz: “Os teus olhos viram o meu corpo ainda informe; e no teu livro todas estas coisas foram escritas; as quais em continuação foram formadas, quando nem ainda uma delas havia.”

Ele explicou que o termo *livro* significava meu subconsciente, que formou e moldou todos os meus órgãos a partir de uma célula invisível. Ele também explicou que, considerando que meu subconsciente criou meu corpo, também poderia recriá-lo e curá-lo de acordo com a fórmula de um padrão perfeito guardada dentro dele.

Eu rezei deste modo muito simples: “Meu corpo e todos os seus órgãos foram criados pela inteligência infinita em meu subconsciente. Ela sabe como me curar. Sua sabedoria formou meus órgãos, tecidos, músculos e ossos. Essa presença curativa infinita dentro de mim está agora transformando todos os átomos do meu ser, fazendo de mim íntegro e perfeito. Dou graças pela cura que sei que está ocorrendo neste momento. Maravilhosas são as obras da inteligência criativa dentro de mim.”

Rezei em voz alta por cerca de cinco minutos, duas ou três vezes por dia, repetindo essa oração simples. Em cerca de três meses, minha pele estava íntegra e perfeita.

Como você pode ver, tudo que fiz foi fornecer padrões vivificantes de integridade, beleza e perfeição para o subconsciente, dessa forma bloqueando as imagens e os padrões de pensamento negativos impressos nele, que eram a causa de todo o meu problema.

Nada surge no corpo sem que seu equivalente esteja primeiro na mente, e quando você muda sua mente, inundando-a de afirmativas, muda seu corpo.

## **O subconsciente é o livro da vida**

Todos os pensamentos, crenças, opiniões, teorias ou dogmas que você escreve, grava ou imprime no subconsciente se manifestarão em situações, condições e acontecimentos. O que você escreve dentro de si acontece do lado de fora. Pense em sua vida como algo que tem dois lados: objetivo e subjetivo, visível e invisível, pensamento e sua correspondente manifestação.

O pensamento é recebido pelo cérebro, que é o órgão da mente consciente racional. Quando sua mente consciente, ou objetiva, aceita totalmente o pensamento, ele é enviado para o plexo solar, chamado de “cérebro da mente”, onde se concretiza e se manifesta em sua experiência.

Como já foi dito, o subconsciente não argumenta. Ele simplesmente age de acordo com o que você escreveu nele. Aceita seu veredito ou as conclusões de sua mente consciente como finais. É por isso que você está sempre escrevendo no livro da vida, porque seus pensamentos se transformam em experiências. O ensaísta americano Ralph Waldo Emerson disse: “O homem é aquilo em que pensa o dia inteiro.”

**Todos os pensamentos, crenças, opiniões, teorias ou dogmas que você escreve, grava ou imprime no subconsciente se manifestarão em situações, condições e**

**acontecimentos. O que você escreve dentro de si acontece do lado de fora.**

## **O que é impresso no subconsciente é expresso**

William James, o pai da psicologia estadunidense, disse que o poder de mover o mundo está no subconsciente. O subconsciente possui inteligência infinita e sabedoria ilimitada. Ele moverá céus e terra para tornar realidade tudo o que você imprimiu nele. Por isso, é preciso imprimir as ideias certas e pensamentos construtivos.

A ignorância em relação à interação entre a mente consciente e o subconsciente é a causa de muito sofrimento e caos no mundo. Quando esses dois princípios trabalham juntos em consonância, concordância, paz e sincronia, o resultado é saúde, felicidade, paz e alegria. Não há nenhuma doença ou discórdia quando o consciente e subconsciente trabalham juntos pacífica e harmoniosamente.

A tumba de Hermes foi aberta com grande expectativa e um sentimento de admiração, porque as pessoas acreditavam que ali dentro estaria o maior segredo de todos os tempos. O axioma hermético era “o que está em cima é como o que está embaixo” (referindo-se ao mundo espiritual, em cima, e o mundo físico, abaixo, assim como à alma dentro e o corpo fora).

Em outras palavras, o que é impresso no subconsciente é expresso na tela do espaço. A mesma verdade foi proclamada por Moisés, Isaías, Jesus, Buda, Zoroastro, Lao Tzu e todos os videntes iluminados de todas as eras. Tudo que você sente subjetivamente como verdadeiro é expresso objetivamente na forma de condições, experiências e acontecimentos. Movimento e emoção devem estar em equilíbrio. Assim na terra (seu corpo e ambiente) como no céu (sua própria mente). Essa é a grande lei da vida.

Você encontrará em toda a natureza a lei de ação e reação, de repouso e movimento. Para haver harmonia, é necessário que estejam em equilíbrio. Você está neste plano para deixar o princípio da vida fluir através si de forma rítmica e harmoniosa. A inspiração e a expiração devem se dar por igual. A impressão e a expressão devem se dar por igual. Toda frustração tem origem em um desejo não realizado.

Se você tem pensamentos negativos, destrutivos e cruéis, vai gerar emoções destrutivas, que serão expressas e canalizadas de alguma maneira. Sendo de uma natureza negativa, em geral se apresentam na forma de úlceras, problemas cardíacos, tensão e ansiedade.

Qual é sua ideia ou seu sentimento sobre si mesmo agora? Cada parte do seu ser expressa essa ideia. Sua vitalidade, seu corpo, sua condição financeira, seus amigos e sua condição social são um reflexo perfeito da ideia que tem de si mesmo. Esse é o verdadeiro significado do que é impresso no subconsciente e expresso em todas as fases da vida.

Nós nos ferimos em virtude das ideias negativas que entretemos. Quantas vezes você se feriu ficando com raiva, medo, ciúme ou desejo de vingança? Esses são os venenos que penetram em nosso subconsciente. Você não nasceu com essas atitudes negativas. Alimente seu subconsciente com pensamentos vivificantes e eliminará todos os padrões negativos que há nele. Se continuar fazendo isso, todo o passado será eliminado e esquecido.

### **Como o subconsciente controla todas as funções do corpo**

Enquanto você está acordado ou dormindo profundamente, a incansável e incessante ação do subconsciente controla todas as funções vitais de seu corpo sem a ajuda da mente consciente. Por exemplo, enquanto você dorme, seu coração continua a bater, seus pulmões não descansam e o processo de inspirar e expirar, pelo qual o corpo absorve oxigênio, continua do mesmo modo como quando você está acordado.

O subconsciente controla os processos digestivos e as secreções glandulares, assim como todas as outras operações misteriosas do corpo. Os pelos do rosto continuam a crescer se você está acordado ou dormindo. Cientistas nos dizem que a pele secreta muito mais suor durante o sono do que nas horas de vigília. Olhos, ouvidos e outros sentidos ficam ativos durante o sono. Por exemplo, muitos de nossos grandes cientistas obtiveram respostas para problemas desconcertantes enquanto dormiam. Eles viram as respostas em sonho.

**Alimente seu subconsciente com pensamentos vivificantes e eliminará todos os padrões negativos que há nele.**

Muitas vezes a mente consciente interfere no ritmo natural do coração, dos pulmões, do estômago e dos intestinos devido a preocupação, ansiedade, medo e depressão. Esses padrões de pensamento intervêm no funcionamento harmonioso do subconsciente.

Quando você está mentalmente perturbado, o melhor a fazer é se desligar, relaxar, e puxar as rédeas do pensamento. Fale com seu subconsciente, diga a ele para retomar o

controle em paz e harmonia, segundo a ordem divina. Você vai descobrir que todas as funções de seu corpo voltarão à normalidade. Fale com seu subconsciente com autoridade e convicção, e ele obedecerá.

O subconsciente tenta sempre preservar sua vida e restituir sua saúde. É ele que faz você amar seus filhos, o que é também sinal de um desejo instintivo de preservar a vida por meio da descendência. Suponhamos que você tenha comido algo estragado. Seu subconsciente o fará vomitar. Se ingeriu algo indevido por acidente, seus poderes subconscientes tratarão de neutralizá-lo. Se você se entregar totalmente ao poder milagroso do subconsciente, restabelecerá a saúde.

**Fale com seu subconsciente com autoridade e convicção, e ele obedecerá.**

### **Como fazer o subconsciente trabalhar a seu favor**

A primeira coisa a perceber é que o subconsciente está sempre trabalhando. Está ativo noite e dia, não importa o que você faça. O subconsciente é o construtor de seu corpo, mas você não pode perceber ou ouvir esse processo interior silencioso. Lidamos com a mente consciente, jamais com o subconsciente. Apenas mantenha sua mente consciente ocupada com a expectativa do melhor e se certifique de que seus pensamentos habituais se baseiem em coisas belas, verdadeiras, justas e dignas.

Comece agora a cuidar do subconsciente, sabendo no fundo de seu coração e sua alma que ele sempre expressa, reproduz e se manifesta de acordo com seu pensamento habitual.

Lembre-se de que, assim como a água assume a forma do cano pelo qual corre, o princípio da vida em você flui de acordo com a natureza de seus pensamentos. Afirme que a presença curativa em seu subconsciente está fluindo através de você na forma de harmonia, saúde, paz, alegria e abundância. Pense nisso como uma inteligência viva, uma companhia adorável ao longo do caminho. Acredite firmemente que ela está sempre fluindo através de você, fortalecendo, inspirando e o fazendo prosperar. Ela responderá exatamente assim. Será feito conforme a sua fé.

**Exemplo:** Há o caso famoso e comprovado de madame Bire, registrado nos arquivos do departamento médico de Lourdes, França. Ela era cega; seus nervos óticos eram atrofiados. Ao visitar Lourdes, ela experimentou o que chamou de cura milagrosa.

Ruth Cranston, uma jovem protestante que investigou e escreveu sobre as curas em Lourdes na revista *McCall's*, em novembro de 1955, mencionou o caso de madame Bire: “Em Lourdes, ela recuperou a visão inacreditavelmente, com os nervos ópticos ainda sem vida, como vários médicos puderam atestar após repetidos exames. Um mês depois, um novo exame descobriu que o mecanismo da visão havia voltado ao normal. Mas, no início, até onde os exames médicos podiam dizer, ela estava vendo com ‘olhos mortos’.”

Eu mesmo estive em Lourdes várias vezes e testemunhei algumas curas. Como explicarei no próximo capítulo, sem dúvida outros casos similares ocorreram em muitos santuários em todo o mundo.

Madame Bire não foi curada pelas águas do santuário, mas pelo próprio subconsciente, que respondeu à sua crença. O princípio curativo dentro do subconsciente respondeu ao que ela acreditava. Toda crença é um pensamento no subconsciente. Significa aceitar algo como verdadeiro. O pensamento aceito se autorrealiza automaticamente.

Sem dúvida, madame Bire foi para o santuário com expectativa e grande fé, sabendo em seu coração que obteria uma cura. Seu subconsciente respondeu de acordo, liberando as forças curativas sempre presentes. O subconsciente, que criou o olho, certamente pode trazer um nervo morto de volta à vida. O que o princípio criativo foi capaz de criar, pode ser recriado. Será feito conforme a sua fé.

**Comece agora a cuidar do subconsciente, sabendo no fundo de seu coração e sua alma que ele sempre expressa, reproduz e se manifesta de acordo com seu pensamento habitual.**

### **Como transmitir a ideia de saúde perfeita para o subconsciente**

Um ministro protestante que conheci em Joanesburgo, na África do Sul, me contou sobre um método que usava para transmitir a ideia de saúde perfeita para o subconsciente. Ele tinha câncer de pulmão. Sua técnica, que escreveu de próprio punho para mim, é exatamente esta:

Várias vezes por dia eu tratava de ficar totalmente relaxado mental e fisicamente. Eu relaxava meu corpo dizendo: “Meus pés estão relaxados, meus tornozelos estão

relaxados, minhas pernas estão relaxadas, meus músculos abdominais estão relaxados, todo o meu ser está totalmente relaxado.” Depois de uns cinco minutos, entrava em um estado de torpor e sonolência, e então afirmava a seguinte verdade: “A perfeição de Deus está agora se expressando por meu intermédio. O ideal da saúde perfeita está agora preenchendo meu subconsciente. A imagem que Deus tem de mim é uma imagem perfeita, e meu subconsciente recria meu corpo em consonância com a imagem perfeita na mente de Deus.”

O ministro obteve uma cura incrível. Esse é um modo simples e fácil de transmitir a ideia da saúde perfeita para o nosso subconsciente. Outro modo maravilhoso de transmitir a ideia de saúde para o subconsciente é por meio da imaginação científica ou disciplinada.

Certa vez instruí um homem que sofria de paralisia funcional a criar uma imagem vívida de si mesmo entrando em seu escritório, tocando na escrivaninha, atendendo o telefone e realizando todas as tarefas que realizaria se estivesse curado. Expliquei a ele que a ideia e a imagem mental de saúde perfeita seriam aceitas por seu subconsciente.

Ele entrou no personagem e realmente se sentiu de volta ao escritório. Estava ciente de que isso era o mesmo que oferecer ao subconsciente um cenário definido no qual trabalhar. Seu subconsciente era o filme no qual essa imagem seria gravada.

Um dia, após várias semanas de condicionamento mental com essa imagem, o telefone tocou enquanto sua esposa e sua enfermeira estavam fora. Embora o telefone estivesse a uns três metros de distância, ele conseguiu atendê-lo. Foi curado naquele momento. O poder curativo do subconsciente dele respondeu à sua imagem mental, e a cura aconteceu.

O homem tinha um bloqueio mental que impedia que impulsos cerebrais chegassem às suas pernas; por isso, disse que não podia andar. Quando voltou sua atenção para o poder curativo dentro de si, o poder fluiu por meio de sua atenção focada, permitindo-lhe voltar a andar. “E tudo o que pedirdes em oração, crendo, o recebereis” (Mateus 21:22).

## **Harmonia pelo poder do pensamento**

Tristeza, medo e preocupações podem perturbar o ritmo normal do coração, dos pulmões e de outros órgãos. Encha seu subconsciente de pensamentos harmônicos, saudáveis e positivos, e logo todas as funções de seu organismo serão normalizadas. Acostume seu consciente a só esperar o melhor para você, e seu subconsciente certamente vai permitir que essa imagem se torne realidade.

## **Exercício: saudável enquanto dorme**

Seu subconsciente construiu seu corpo e pode torná-lo saudável. Adormeça todas as noites com a ideia de que é completamente saudável, e o mais fiel dos empreiteiros cumprirá sua ordem.

# **Capítulo cinco**

# **O PODER CURATIVO DO SUBCONSCIENTE NA PRÁTICA**

.....

**SEU DESEJO É SUA ORAÇÃO. SE VOCÊ** visualizar com convicção que seu desejo já se tornou realidade, sua oração será atendida. Deseje atingir seu objetivo do modo mais fácil possível: com a ajuda confiável dos princípios da mente. Experimente as técnicas aqui apresentadas até dar a si mesmo uma prova de que a sabedoria profunda do subconsciente sempre reage imediatamente a *insights* conscientes.

## **Curas mentais em tempos modernos**

Certamente todos estão preocupados em curar doenças e solucionar questões humanas. Mas o que é que cura? Onde está esse poder curativo? Todos fazem essas perguntas. A resposta é que esse poder curativo está no subconsciente de cada um de nós, e ele é liberado quando a pessoa doente muda seu comportamento mental. Nenhum praticante de ciência religiosa ou mental, psicólogo, psiquiatra ou médico jamais curou um paciente.

Há um velho ditado que diz: “O médico trata a ferida, mas Deus é quem a cura.” O psicólogo ou psiquiatra removem os bloqueios mentais para que o princípio da cura possa ser liberado, restaurando a saúde. De modo semelhante, o cirurgião remove o bloqueio físico, permitindo que as correntes da cura funcionem normalmente. Nenhum médico, cirurgião ou praticante de ciência mental afirma ter curado um paciente.

O único poder curativo é chamado por muitos nomes: natureza, vida, Deus, inteligência criativa e poder subconsciente. Como já foi dito, há muitos métodos para remover os bloqueios mentais, emocionais e físicos inibidores do fluxo do princípio

curativo da vida que anima todos nós. O princípio curativo do subconsciente pode e vai, se corretamente direcionado por você ou outra pessoa, livrar a mente e o corpo de todas as doenças.

Esse princípio funciona em todos nós, não importa a crença ou a cor. Não é preciso pertencer a uma determinada religião para usar e participar desse processo de cura. Seu subconsciente vai curar a queimadura ou o corte em sua mão mesmo se você for ateu ou agnóstico. O procedimento terapêutico mental moderno se baseia na verdade de que a inteligência infinita e o poder subconsciente respondem de acordo com a fé de cada um.

O praticante de ciência mental faz o mesmo que o ministro da igreja ao seguir as orientações da Bíblia, isto é, entra em um cômodo e fecha a porta, acalma a mente, se desliga e pensa na presença curativa infinita dentro de si mesmo. Fecha a porta da mente a todas as distrações exteriores e aparências, e depois calma e conscientemente transmite seu pedido ou desejo ao subconsciente, sabendo que a inteligência infinita que nele reside responderá de acordo com suas necessidades específicas.

**O princípio curativo do subconsciente pode e vai, se corretamente direcionado por você ou outra pessoa, livrar a mente e o corpo de todas as doenças.**

Que coisa maravilhosa é imaginar um objetivo já sentindo que ele é real e que o princípio infinito da vida responderá à sua escolha e ao seu pedido consciente. Esse é o significado de “creiam que já o receberam e assim sucederá”. É isso que o cientista mental moderno faz quando pratica a terapia da oração.

Há apenas um princípio curativo universal atuando em tudo — no gato, no cachorro, no vento, na terra —, porque tudo está vivo. Esse princípio da vida opera nos reinos animal, vegetal e mineral como instinto e lei do crescimento. A humanidade está ciente desse princípio da vida e pode direcioná-lo conscientemente a fim de abençoar a si mesma de inúmeros modos.

Há muitos tipos de abordagens, técnicas e métodos para usar o poder universal, mas só há um processo de cura, a fé, porque lhe será feito segundo a sua fé.

## **A lei da crença**

Todas as religiões do mundo representam formas de crença, e estas são explicadas de muitos modos. A lei da vida é a lei da crença. Quais são suas crenças a respeito de si mesmo, da vida e do universo? Tudo isso lhe será expresso segundo a sua fé.

A crença é um pensamento que faz o poder do subconsciente ser distribuído em todas as fases da vida de acordo com os hábitos de pensamento. A Bíblia não fala da crença em um ritual, uma cerimônia, uma instituição humana ou mesmo aplicada em uma fórmula. A Bíblia fala sobre a crença em si. Que a crença de sua mente é simplesmente o pensamento que ali reside. “Se tu podes crer, tudo é possível ao que crê” (Marcos 9:23).

É tolice acreditar em algo que fere ou prejudica você. Lembre-se: não é aquilo em que você acredita que o fere e prejudica, mas sim a crença ou o pensamento. Todas as experiências, ações, situações e acontecimentos da vida são apenas reflexos e reações de seu pensamento.

## **O que é a terapia da oração?**

A terapia da oração é o uso inteligente, harmonioso e sincronizado dos níveis consciente e subconsciente da mente, especificamente direcionados a um objetivo definido. Na oração científica, ou terapia da oração, você deve saber o que está fazendo e por que está fazendo. Você deve confiar na lei da cura. A terapia da oração às vezes é chamada de tratamento mental ou de oração científica.

Na terapia da oração, você escolhe conscientemente uma ideia, imagem mental ou plano que deseja realizar. Percebe sua capacidade de transmitir essa ideia ou imagem mental para seu subconsciente sentindo que é real. Quando você permanece fiel à sua atitude mental, sua oração é atendida. A terapia da oração é uma ação mental orientada para um objetivo definido.

Suponhamos que você deseje superar uma dificuldade com terapia da oração. Está consciente de que seu problema, doença ou o que quer que seja é causado por sentimentos negativos carregados de medo alojados no subconsciente e, se conseguir limpar sua mente desses pensamentos, será curado.

Por isso, volta-se para o poder curativo do seu subconsciente e lembra a si mesmo do poder infinito, da inteligência e da capacidade desse poder de curar todos os males. Quando insiste nessas verdades, seu medo tende a desaparecer, e a lembrança dessas verdades também corrige crenças equivocadas.

Você agradece pela cura que sabe que virá e mantém sua mente longe da dificuldade até, após um intervalo, se sentir motivado a rezar de novo. Enquanto reza, você se recusa totalmente a ceder algum poder a condições negativas ou a admitir por um segundo sequer que a cura não virá. Essa atitude mental promove a união harmoniosa das mentes consciente e subconsciente, e isso é o que libera o poder curativo.

**Lembre-se: não é aquilo em que você acredita que o fere e prejudica, mas sim a crença ou o pensamento. Todas as experiências, ações, situações e acontecimentos da vida são apenas reflexos e reações de seu pensamento.**

### **Fé subjetiva e o que isso significa**

Você se lembra da afirmação, que não precisa ser exaustivamente repetida, de que o subconsciente é sugestionável. Por isso, seja qual for sua crença objetiva, se você assumir ter fé ativa ou passivamente, seu subconsciente será controlado pela sugestão, e seu desejo será realizado. A fé exigida nas curas mentais é uma fé puramente subjetiva, alcançável com o cessar da oposição ativa imposta pela mente consciente.

Na cura do corpo, naturalmente é desejável assegurar a fé simultânea da mente consciente e subconsciente. Contudo, nem sempre é essencial se você entrar em um estado de passividade e receptividade relaxando a mente e o corpo até um estado de sonolência. Nesse estado, sua passividade se torna receptiva a impressões subjetivas.

**Exemplo:** Um homem me perguntou: “Como eu obtive uma cura por intermédio de um ministro da igreja? Eu não acreditei quando ele disse que a doença é uma coisa que não existe.”

A princípio, esse homem achou que a afirmação do ministro era um insulto à sua inteligência e protestou contra tamanho absurdo. A explicação é simples. Ele foi acalmado com palavras tranquilizadoras e levado a um estado passivo, a não dizer nem pensar em nada por enquanto. O ministro também ficou passivo e afirmou com calma e serenidade durante cerca de meia hora que o homem teria saúde perfeita, paz, harmonia e integridade. Ele sentiu imenso alívio e recuperou a saúde.

É fácil ver que sua fé subjetiva se manifestou graças à passividade induzida para o tratamento, de modo que as sugestões de saúde perfeita do ministro puderam ser

transmitidas para a mente subconsciente do homem. As duas mentes subjetivas então entraram *em sincronia*. O trabalho do ministro não foi prejudicado pela oposição do paciente, causada por dúvidas objetivas sobre o poder do ministro de curá-lo ou se a teoria era correta. Nesse estado de sonolência e torpor, a resistência da mente consciente do homem foi reduzida a um mínimo, e os resultados se seguiram. O subconsciente do paciente, sendo necessariamente controlado por tal sugestão, exerceu suas funções e a cura foi realizada.

## O significado do tratamento à distância

Suponha que você e sua mãe morem em regiões opostas do país e, em dado momento, você descobre que ela está doente. Mesmo que ela não esteja perto, você pode rezar por ela. É o Pai que está em você quem faz as obras.

A lei da mente criativa (subconsciente) está a seu serviço e realizará a obra. Ela responde automaticamente ao seu comando. O tratamento tem o objetivo de incutir uma realização interior de saúde e harmonia em sua mentalidade. Essa realização interior, agindo por meio do subconsciente, opera no subconsciente de sua mãe, porque a mente criativa é uma só. Seus pensamentos de saúde, vitalidade e perfeição operam através da mente subjetiva universal e põem em ação uma lei no lado subjetivo da vida, que se manifesta no corpo de sua mãe na forma de cura.

No princípio da mente não há tempo ou espaço. É essa mesma mente que opera através de sua mãe, não importa onde ela esteja. Na verdade, não existe algo como tratamento à distância *versus* tratamento presencial, porque a mente universal é onipresente. Não se deve tentar enviar ou reter um pensamento. O tratamento é um movimento consciente do pensamento, e, quando você se tornar consciente das qualidades de saúde, bem-estar e relaxamento, essas qualidades ressurgirão na experiência de sua mãe e resultados serão obtidos.

Eis um exemplo perfeito do que é chamado de tratamento à distância. Recentemente uma ouvinte do nosso programa de rádio em Los Angeles rezou do seguinte modo por sua mãe, que estava em Nova York e sofria de trombose coronária:

A presença criativa está exatamente onde minha mãe está. Sua condição física é apenas um reflexo do que ela pensa, como sombras projetadas em uma tela. Eu sei que, para mudar as imagens nessa tela, devo mudar o filme no projetor. Minha

mente é o projetor, e agora projeto em minha mente a imagem de integridade, harmonia e saúde perfeita para minha mãe. A presença curativa infinita que criou o corpo e todos os seus órgãos está agora saturando cada átomo dela, e um rio de paz flui por todas as células de seu corpo. Os médicos são divinamente guiados e conduzidos, e quem quer que toque no corpo dela será orientado a fazer a coisa certa. Sei que doença não é uma realidade definitiva; se fosse, ninguém poderia ser curado. Neste momento, eu me alinho com o princípio infinito do amor e da vida, e sei e decreto que harmonia, saúde e paz se manifestam neste momento no corpo da minha mãe.

Ela rezou dessa maneira várias vezes diariamente, e alguns dias depois sua mãe apresentou uma melhora considerável, para grande surpresa do médico. Ele a parabenizou por sua grande fé no poder de Deus.

A conclusão a que a mente da filha chegou pôs em ação a lei criativa da mente no lado subjetivo da vida, que se manifestou no corpo da mãe na forma de saúde perfeita e harmonia. O que a filha sentiu ser verdadeiro sobre a mãe ressurgiu simultaneamente na experiência desta.

**Exemplo:** Um amigo psicólogo me contou que tinha uma infecção em um dos pulmões. Exames detectaram a presença de tuberculose. À noite, antes de dormir, ele passou a dizer calmamente: “Cada célula, nervo, tecido e músculo de meus pulmões está agora se tornando íntegro, puro e perfeito. Toda a saúde e harmonia de meu corpo estão sendo restauradas.”

Essas não foram as palavras exatas, mas representam a essência do que ele autoafirmou. Cerca de um mês depois, ele estava totalmente curado. Exames posteriores mostraram a eliminação total da doença.

Eu queria entender seu método, então perguntei por que ele repetia as palavras antes de dormir. Eis sua resposta: “A ação cinética da mente subconsciente continua durante todo o período do sono. Por isso, dê ao subconsciente algo bom em que trabalhar enquanto você está dormindo.” Uma resposta muito sábia.

## **Técnicas práticas de cura mental**

Um engenheiro tem uma técnica e um processo para construir uma ponte ou um motor. De modo análogo, sua mente também tem uma técnica para governar, controlar e conduzir sua vida. Você deve perceber que esses métodos e técnicas são primários.

Ao construir a ponte Golden Gate, o engenheiro-chefe sabia os princípios matemáticos, os pontos de estresse e tensão. Em segundo plano, tinha uma imagem da ponte ideal sobre a baía. O terceiro passo foi usar métodos testados e comprovados para implementar os princípios até a ponte tomar forma e ser funcional.

Também há técnicas e métodos para suas orações serem atendidas. Se sua oração foi atendida, há um modo pelo qual isso ocorreu, e esse é um modo científico. Nada acontece por acaso. Estamos em um mundo de lei e ordem. Neste capítulo, apresentarei técnicas práticas para você desenvolver e cultivar sua vida espiritual. Suas orações não devem vagar no ar como um balão. Elas devem ir para algum lugar e fazer algo acontecer em sua vida.

Quando analisamos a oração, descobrimos que ela envolve muitas abordagens e métodos. Neste livro não consideraremos orações e rituais formais praticados em cerimônias religiosas, que têm um lugar importante na adoração em grupo. O que nos interessa são os métodos de oração pessoal, sua aplicação no nosso dia a dia e como utilizá-los para ajudar os outros.

Oração é a formulação de uma ideia sobre algo que almejamos. Oração é o desejo sincero da alma. Seu desejo é sua oração. Provém de suas necessidades mais profundas e revela as coisas que você quer na vida. Bem-aventurados são os que têm fome e sede de justiça, pois serão satisfeitos. Oração é fome de vida e sede de paz, é harmonia, saúde, alegria e todas as outras bênçãos.

### **A técnica de transposição para impregnar o subconsciente**

Essa técnica consiste basicamente em induzir o subconsciente a assimilar seu pedido conforme apresentado pela mente consciente. A técnica é mais bem executada em um estado semelhante ao devaneio. Saiba que, em sua mente mais profunda, há inteligência e poder infinitos. Basta pensar calmamente no que deseja e, a partir desse momento, vê-lo se tornando realidade.

**Exemplo:** Seja como a garotinha que estava com a garganta inflamada e uma tosse insistente. Ela repetiu com firmeza: “Está passando. Está passando.” Os sintomas

desapareceram em cerca de uma hora. Use essa técnica com a mesma simplicidade e ingenuidade.

## **O subconsciente aceitará seu projeto**

Se você estivesse construindo uma casa nova para si mesmo e sua família, estaria muito interessado no projeto, certo? Com certeza trataria de garantir que os empreiteiros seguissem suas instruções à risca. Examinaria os materiais utilizados e escolheria apenas a melhor madeira e o melhor aço. Na verdade, o melhor de tudo.

Mas e quanto à sua casa e projeto mentais para a felicidade e abundância? Todas as suas experiências e tudo que entra em sua vida dependem da qualidade da matéria-prima usada na construção de sua casa mental.

Se seu projeto for cheio de padrões de medo, ansiedade ou escassez, e se você estiver desanimado, com dúvidas e se sentindo pessimista, o material elaborado em sua mente se apresentará como mais fadiga, preocupação, ansiedade e todos os tipos de limitação.

A atividade mais fundamental e abrangente na vida é o que você constrói na mente a cada hora que passa acordado. Sua palavra é silenciosa e invisível, porém real.

Estamos o tempo todo construindo essa casa mental, e o pensamento e as imagens mentais representam seu projeto. A cada momento, seus pensamentos, as ideias que acalenta, as crenças que aceita e as cenas que ensaia no estúdio oculto da mente podem começar a criar uma saúde excelente, sucesso e felicidade. Essa mansão majestosa, eternamente construída por suas próprias mãos, é sua personalidade, sua identidade neste plano, toda a sua história de vida neste planeta.

Tome consciência da paz, da harmonia, da alegria e da boa vontade no momento presente e comece agora mesmo um novo projeto. Ao insistir e afirmar essas virtudes, seu subconsciente aceitará seu projeto e realizará tudo isso. “Pelos seus frutos os conhecereis” (Mateus 7:16).

**A atividade mais fundamental e abrangente na vida é o que você constrói na mente a cada hora que passa acordado. Sua palavra é silenciosa e invisível, porém real.**

## **A ciência e arte da verdadeira oração**

O termo *ciência* significa conhecimento que é coordenado, organizado e sistematizado. Vamos pensar sobre a ciência e a arte da verdadeira oração, que lida com os princípios fundamentais da vida, e as técnicas e os processos pelos quais podem ser expressos em sua vida e de todos os seres humanos quando fielmente aplicados. A arte é sua técnica ou seu processo, e a ciência por trás disso é a resposta definitiva da mente criativa à sua imagem mental ou seu pensamento. “Peçam, e será dado; busquem, e encontrarão; batam, e a porta será aberta” (Mateus 7:7).

Esse versículo lhe diz que você receberá o que pedir. Ao bater à porta, ela lhe é aberta e você encontra aquilo que procura. Essa técnica sugere o caráter definitivo das leis mentais e espirituais. Sempre há uma resposta direta da inteligência infinita do subconsciente ao pensamento consciente. Se você pedir pão, não receberá uma pedra.

Para receber, você deve pedir com fé. A mente se move do pensamento para o objeto. Se não houver primeiro uma imagem na mente, ela não poderá se mover, porque não haveria nada para o qual se mover. A oração, que é seu ato mental, deve primeiro ser aceita como uma imagem na mente para que o poder do subconsciente possa torná-la produtiva. É preciso chegar a um ponto de aceitação mental, um estado de concordância incondicional e indiscutível.

Essa contemplação deve vir acompanhada de alegria e tranquilidade na antecipação de que seu desejo certamente será realizado. A base sólida para a arte e ciência da verdadeira oração é seu conhecimento e sua confiança total de que o movimento da mente consciente obterá uma resposta definitiva do subconsciente, que tem sabedoria ilimitada e poder infinito. Seguindo esse procedimento, suas orações serão atendidas.

## A técnica da visualização

O modo mais fácil e óbvio de formular uma ideia e visualizá-la, vê-la com o olho da mente tão nitidamente quanto se fosse real. Você só pode ver a olho nu o que já existe no mundo exterior; de um modo parecido, o que pode visualizar já existe nas esferas invisíveis de sua mente. Suas imagens mentais são a materialização das coisas esperadas e a evidência das coisas não vistas. O que você forma em sua imaginação é tão real quanto qualquer parte do seu corpo. A ideia e o pensamento são reais e um dia surgirão em seu mundo objetivo se você se mantiver fiel à sua imagem mental.

Essa lógica de pensamento cria impressões mentais que se manifestam como fatos e experiências na vida. O engenheiro visualiza o tipo de prédio que deseja construir; ele vê

em sua mente como gostaria que o edifício ficasse quando finalizado. Esses processos de pensamento e suas imagens se tornam um molde a partir do qual o prédio surgirá, seja ele bonito ou feio, baixo ou um arranha-céu. As imagens mentais são projetadas como desenhos no papel. Então, por fim, os empreiteiros e operários, munidos do material necessário, começam a trabalhar até que a construção seja finalizada, totalmente de acordo com os padrões mentais do engenheiro.

Eu uso essa técnica de visualização antes de falar em público. Aquieto minha mente a fim de apresentar ao subconsciente minhas imagens mentais. Então visualizo o auditório e os assentos lotados de homens e mulheres, todos iluminados e inspirados pela presença curativa infinita dentro de cada um. Eu os vejo radiantes, felizes e livres.

Após criar a ideia em minha mente, eu a mantendo lá enquanto imagino homens e mulheres dizendo “Estou curado”, “Estou me sentindo ótimo”, “Fui curado instantaneamente”, “Estou transformado”. Faço isso durante uns dez minutos ou mais, sabendo e sentindo que a mente e o corpo de cada pessoa estão saturados de amor, integridade, beleza e perfeição. Minha consciência se expande ao ponto de eu realmente ouvir em minha mente as vozes da multidão proclamando saúde e felicidade. Até que, por fim, libero a imagem e subo ao palco. Quase todos os domingos há pessoas que param e me dizem que suas preces foram atendidas.

**O que você forma em sua imaginação é tão real quanto qualquer parte do seu corpo. A ideia e o pensamento são reais e um dia surgirão em seu mundo objetivo se você se mantiver fiel à sua imagem mental.**

## A técnica da gratidão

Na Bíblia, Paulo recomenda que façamos nossos pedidos com louvor e gratidão. Alguns resultados extraordinários são obtidos com esse método simples de oração. O coração grato sempre está perto das forças criativas do universo, fazendo inúmeras bênçãos fluírem em sua direção por meio da lei da reciprocidade, que por sua vez se baseia na lei cósmica da ação e reação.

Por exemplo, um pai promete ao filho um carro como presente de formatura; o rapaz ainda não recebeu o carro, mas está muito grato, feliz e alegre como se já o tivesse

recebido. Sabe que o pai cumprirá a promessa e está cheio de gratidão e alegria. Embora ainda não tenha recebido o presente, já é dono dele em sua mente, com alegria e gratidão.

**Exemplo:** O sr. Broke aplicou essa técnica e obteve excelentes resultados. Ele disse: “As contas estão se acumulando, eu estou desempregado, tenho três filhos e estou sem dinheiro. O que vou fazer?” Então, todas as noites e manhãs durante cerca de três semanas, ele repetiu as palavras “Obrigado, Pai, por minha riqueza”, de um modo relaxado e pacífico até sua mente ser dominada pela gratidão. Ele imaginou que estava se dirigindo ao poder infinito e à inteligência dentro de si mesmo, sabendo, obviamente, que não podia de fato enxergar a inteligência criativa ou a mente infinita. Mas ele a via com o olho interior da percepção espiritual, percebendo que a imagem mental de riqueza era a origem do dinheiro, da posição e do alimento de que precisava. Aquele sentimento imaginado materializou uma riqueza, independentemente de qualquer situação anterior.

Repetindo “Obrigado, Pai” várias vezes, a mente e o coração do sr. Broke se elevaram ao ponto da aceitação. E sempre que o medo, pensamentos de escassez, pobreza e desânimo vinham à mente, ele repetia aquela frase quantas vezes fosse necessário: “Obrigado, Pai.” Sabia que, se mantivesse a atitude de gratidão, recondicionaria a própria mente para a ideia de riqueza, e foi exatamente isso que aconteceu. Os resultados de sua oração foram muito interessantes. Ele encontrou um ex-empregador que não via tinha vinte anos, e o homem lhe ofereceu um cargo muito bem remunerado e até adiantou uma parte do salário. Hoje o sr. Broke é vice-presidente da empresa. Recentemente comentou comigo: “Nunca me esquecerei do ‘Obrigado, Pai’. Fez maravilhas para mim.”

## O método afirmativo

A eficácia de uma afirmação é em grande parte determinada pela compreensão da verdade e do significado das palavras “e orando, não useis de vãs repetições” (Mateus 6:7). Portanto, o poder da afirmação reside na aplicação inteligente de positivos claros e específicos. Por exemplo, um garoto soma três mais três e escreve sete no quadro-negro. O professor afirma com uma certeza matemática que três mais três é igual a seis. Então o garoto muda seus números de acordo com isso. A afirmação do professor não tornou três mais três igual a seis, porque isso já era uma verdade matemática. A verdade matemática fez o garoto mudar o número no quadro-negro.

Não é normal estar doente; o normal é estar saudável. A saúde é a verdade do seu ser. Quando você afirma saúde, harmonia e paz para si mesmo e outra pessoa, e percebe que esses são princípios universais do seu próprio ser, reorganiza os padrões negativos do seu subconsciente baseado em sua fé e na compreensão daquilo que afirma.

O resultado do processo afirmativo da oração depende de sua aceitação dos princípios da vida, independentemente das aparências. Veja: há um princípio da matemática, mas não um do erro; um princípio da verdade, mas não um da mentira; um princípio da inteligência, mas não um da ignorância; um princípio da harmonia, mas não um da discórdia; um princípio da saúde, mas não um da doença; e um princípio da abundância, mas não um da escassez.

Decidi aplicar o método afirmativo com minha irmã, que seria operada para a remoção de cálculos biliares em um hospital na Inglaterra. A condição descrita se baseava no diagnóstico de alguns exames que ela havia realizado. Minha irmã me pediu que rezasse por ela. Estávamos separados por dez mil quilômetros, mas, como já foi dito, não há tempo ou espaço no princípio da mente. A mente ou a inteligência infinita estão presentes em todo lugar ao mesmo tempo.

Afastando todos os meus pensamentos dos sintomas e da materialidade do corpo de minha irmã, afirmei:

Esta oração é para minha irmã Catherine. Ela está relaxada, em paz, equilibrada, calma e serena. A inteligência curativa do subconsciente de Catherine, que criou seu corpo, está agora transformando todas as células, terminações nervosas, tecidos, músculos e ossos de seu ser segundo o padrão perfeito de todos os órgãos em sua mente subconsciente. Silenciosa e calmamente, todos os padrões de pensamento distorcidos são removidos e dissolvidos, e a vitalidade, integridade e beleza do princípio da vida se manifestam em cada átomo de seu ser. Minha irmã está aberta e receptiva às correntes curativas que fluem através dela como um rio, restaurando-lhe a saúde perfeita, a harmonia e a paz. Todas as distorções e imagens feias estão agora sendo levadas pelo oceano infinito de amor e paz que flui através dela, e é assim que é.

Eu rezei de forma semelhante várias vezes ao dia, e, duas semanas depois, os exames revelaram uma melhora considerável no quadro dela.

**Quando você afirma saúde, harmonia e paz para si mesmo e outra pessoa, e percebe que esses são princípios universais do seu próprio ser, reorganiza os padrões negativos do seu subconsciente baseado em sua fé e compreensão daquilo que afirma.**

Afirmar é dizer “É assim que é”, e, quando você mantém essa atitude mental como verdadeira, ainda que existam evidências em contrário, recebe uma resposta para sua oração. O pensamento é sempre afirmativo; mesmo quando negamos algo, estamos afirmando a presença do que negamos. Repetir uma afirmação, sabendo o que e por que você está dizendo, conduz a mente ao estado de consciência em que ela aceita sua afirmação como verdadeira. Continue afirmindo as verdades da vida até obter a reação satisfatória do subconsciente.

Visualize o que de fato é curativo para você. Tenha a firme convicção de que seu subconsciente será capaz de curar seu corpo e sua alma se for corretamente influenciado. Visualize a realização de seus desejos em cores vívidas e veja isso como se já tivessem se tornado realidade. Quem emprega um pouco de energia e concentração não precisa esperar muito pelo sucesso.

### **Exercício: oração eficaz**

Ao rezar, evite qualquer tipo de sacrifício mental e não tente forçar nada. Entre em um estado semiconsciente e expresse aquilo que deseja como se já tivesse obtido. Adormeça tendo confiança de que sua oração será ouvida.

# **Capítulo seis**

# **O SUBCONSCIENTE ESTÁ A SERVIÇO DA VIDA**

---

**O SUBCONSCIENTE ESTÁ SEMPRE A SERVIÇO** da vida, mas pode ser influenciado pela consciência. Sempre ofereça a ele crenças positivas e um conjunto de fatos verdadeiros, e acredite que ele realizará tudo em seu benefício.

## **O subconsciente tende para a vida**

Mais de 90% da vida mental é subconsciente, por isso pessoas que não usam esse maravilhoso poder talvez estejam vivendo de forma muito limitada. Os processos subconscientes sempre são construtivos e em prol da vida. O subconsciente cria o corpo e mantém todas as funções vitais. Trabalha 24 horas por dia e nunca dorme. Está sempre tentando ajudar e proteger você.

O subconsciente está em contato com a vida infinita e a sabedoria ilimitada, e seus impulsos e ideias estão sempre orientados em prol da vida. Todas as grandes aspirações, inspirações e visões para uma vida mais grandiosa e nobre vêm do subconsciente. Suas convicções mais profundas são aquelas sobre as quais você não pode discutir racionalmente porque não vêm de sua mente consciente, e sim do subconsciente. O subconsciente fala por meio de intuições, impulsos, palpites, insinuações, necessidades e ideias, e está sempre lhe dizendo como se elevar, transcender, crescer, avançar, se aventurar e alçar voos mais altos.

A necessidade de amar e salvar a vida dos outros vem das profundezas do subconsciente. Por exemplo, durante o grande terremoto e incêndio em São Francisco, em 18 de abril de

1906, pessoas incapacitadas e confinadas a seus leitos durante longos períodos se levantaram e realizaram os mais surpreendentes atos de bravura e superação. Um desejo profundo de salvar outras pessoas a todo custo brotou de dentro delas, e seus subconscientes responderam de acordo.

Grandes artistas, músicos, poetas, oradores e escritores se sintonizam com seus poderes subconscientes e por eles são animados e inspirados. Por exemplo, Robert Louis Stevenson, antes de dormir, costumava encarregar seu subconsciente da tarefa de criar histórias para ele durante o sono. Ele costumava pedir ao subconsciente que lhe desse um bom *thriller*, um sucesso de vendas, quando sua conta bancária estava quase vazia. Stevenson dizia que a inteligência de sua mente mais profunda era quem criava a história, de pouco em pouco, como uma publicação em série. Sinal de como o subconsciente diz coisas sábias e elevadas que a mente consciente desconhece.

**Exemplo:** Em várias ocasiões, Mark Twain revelou ao mundo que nunca havia trabalhado na vida. Todo o seu humor e seus grandes escritos foram criados porque ele explorou o inesgotável acervo do subconsciente.

**O subconsciente fala por meio de intuições, impulsos, palpites, insinuações, necessidades e ideias, e está sempre lhe dizendo como se elevar, transcender, crescer, avançar, se aventurar e alçar voos mais altos.**

### **Como o corpo retrata o trabalho da mente**

A interação de mente consciente e subconsciente requer uma interação similar entre o sistema de nervos correspondente. O sistema nervoso central é o correspondente à mente consciente, e o sistema simpático é o relacionado à mente subconsciente. Através dos cinco sentidos físicos, o sistema nervoso central obtém percepção consciente e controla o movimento de seu corpo. Esse sistema está ancorado no cérebro e é o canal da ação mental consciente e volitiva.

O sistema simpático, às vezes chamado de sistema nervoso involuntário, tem seu centro em uma massa ganglionar na parte de trás do estômago, conhecida como plexo solar e também chamada de cérebro abdominal. É o canal da ação mental que inconscientemente sustenta as funções vitais do corpo.

Os dois sistemas podem trabalhar separados ou sincronicamente. O juiz Thomas Tward disse:

O nervo vago passa fora da região cerebral como uma parte do sistema voluntário, e por seu intermédio controlamos os órgãos vitais; então ele vai na direção do tórax, com ramificações para o coração e os pulmões. Por fim, ele passa pelo diafragma, perde seu revestimento externo que distingue os nervos do sistema voluntário e se identifica com os do sistema simpático, formando uma conexão entre os dois e tornando o homem uma entidade fisicamente única.

De modo semelhante, diferentes áreas do cérebro indicam sua conexão com as atividades objetivas e subjetivas da mente. De modo geral, podemos associar a parte frontal do cérebro à primeira e a parte posterior à última, enquanto a parte intermediária partilha o caráter de ambas.

Um modo bastante simples de olhar para a interação do corpo físico e mental é perceber que a mente consciente comprehende a ideia, e essa ideia induz uma vibração correspondente no sistema nervoso voluntário. Isso, por sua vez, gera uma corrente parecida no sistema nervoso involuntário, que apresenta a ideia ao subconsciente, o meio criativo. É assim que o pensamento se torna realidade.

Todos os pensamentos da mente consciente são aceitos como verdadeiros e enviados pelo cérebro ao plexo solar, o cérebro do subconsciente, para que os materialize e manifeste no mundo como uma realidade.

### **Há uma inteligência que cuida do corpo**

Ao analisar a estrutura dos órgãos — como olhos, ouvidos, coração, fígado e bexiga —, observamos que esses agrupamentos de células dão origem a uma inteligência coletiva, que os faz funcionar juntos e os torna capazes de receber e cumprir ordens em uma função dedutiva ao sinal da mente consciente.

Um estudo cuidadoso do organismo unicelular mostra o que acontece em seu corpo complexo. Embora o organismo unicelular não tenha órgãos, ele ainda fornece evidências da ação e reação mental, realizando as funções básicas de movimento, alimentação, assimilação e excreção.

Muitos dizem que uma inteligência cuidará do seu corpo se você não interferir. Verdade, mas o problema é que a mente consciente sempre interfere, respaldada nas evidências coletadas pelos cinco sentidos com base nas aparências externas. Como resultado, ela influencia o subconsciente com falsas crenças, medos e opiniões. Quando medo, falsas crenças e padrões negativos são registrados no subconsciente por meio de condicionamento emocional e psicológico, ele nada pode fazer além de agir de acordo com as especificações do projeto que lhe foi apresentado.

### **O subconsciente trabalha para o bem comum**

O eu subjetivo dentro de cada um de nós trabalha continuamente para o bem geral, baseado no princípio inato da harmonia por trás de todas as coisas. O subconsciente tem vontade própria e por si só é muito real. Age noite e dia independentemente de qualquer influência de sua parte. É ele quem constrói tudo em seu corpo, mas você não pode ouvi-lo, vê-lo ou senti-lo, porque essa construção é um processo silencioso. O subconsciente tem vida própria e está sempre orientado em prol da harmonia, da saúde e da paz. O tempo todo sua norma divina intrínseca busca se manifestar através de você.

### **Como interferimos no princípio inato da harmonia**

Para pensar corretamente, com base científica, é preciso saber a verdade. Saber a verdade é estar em harmonia com a inteligência infinita e o poder do subconsciente, que sempre se move na direção da vida. Cada pensamento ou ato desarmonioso devido à ignorância ou à própria construção do projeto resultará em discórdia e todo tipo de limitação.

Cientistas dizem que nosso corpo se renova inteiramente a cada 11 meses, de modo que, do ponto de vista físico, todos nós temos apenas 11 meses de idade. Se você criar defeitos em seu corpo com pensamentos de medo, raiva, ciúme e ressentimento, não poderá culpar ninguém além de si mesmo.

Você é a soma de tudo o que pensa, por isso deve evitar imagens mentais e pensamentos negativos. Você se livra da escuridão ao acender a luz; combate o frio com calor; supera o pensamento negativo substituindo-o pelo pensamento positivo. Afirme o bem, e o mal desaparecerá.

### **Por que é normal ter saúde, força e vitalidade**

O recém-nascido normal é saudável, todos os seus órgãos funcionam perfeitamente. Esse é o estado natural, e deveríamos permanecer assim, cheios de força e vitalidade. A autopreservação é o instinto humano mais forte e constitui uma verdade inerente à natureza humana, sempre presente e em ação. Portanto, é óbvio que todos os pensamentos, ideias e crenças devem operar na potência máxima quando estão em harmonia com o princípio inato da vida, que sempre busca preservá-lo e protegê-lo em todos os sentidos. Desse modo, condições normais podem ser restabelecidas com mais facilidade e certeza do que condições anormais podem ser induzidas.

Não é normal estar doente; isso significa que você está indo contra a corrente da vida e pensando de forma negativa. A lei da vida é a do crescimento; toda a natureza a testemunha em ação, expressando-se silenciosa e constantemente de acordo com ela. Onde há crescimento e expressão, deve haver vida; onde há vida, deve haver harmonia; e onde há harmonia, há saúde perfeita.

Se seu pensamento está em harmonia com o princípio criativo do subconsciente, você está sintonizado com o princípio inato da harmonia. Se alimenta pensamentos que não estão de acordo com o princípio da harmonia, esses pensamentos se prendem a você e o perturbam, o preocupam e causam doenças — e, se insistir neles, possivelmente causarão a morte.

Na cura da doença, aumente a entrada e a distribuição das forças vitais do subconsciente por todo o seu sistema. Faça isso afastando pensamentos de medo, preocupação, ansiedade, ciúme, ódio e todos os outros pensamentos destrutivos que tendem a abalá-lo e destruir seus nervos e glândulas, ou seja, o tecido corporal que controla a eliminação de todo o material residual do organismo.

**Você é a soma de tudo o que pensa, por isso deve evitar imagens mentais e pensamentos negativos. Você se livra da escuridão ao acender a luz; combate o frio com calor; supera o pensamento negativo substituindo-o pelo pensamento positivo. Afirme o bem, e o mal desaparecerá.**

**Exemplo:** Na revista *Nautilus* de março de 1917, foi publicada uma matéria sobre um garoto que sofria do mal de Pott, ou tuberculose da coluna vertebral. A doença causou deformidades no corpo do garoto, que perdeu a capacidade de andar e se movia apoiado

nas mãos e nos joelhos. Seu médico afirmou que o caso era incurável. Mas logo o garoto começou a rezar, criando suas afirmações e assimilando as qualidades das quais precisava.

Afirmou repetidamente muitas vezes por dia: “Sou perfeito, forte, poderoso, amoroso, harmonioso e feliz.” Perseverou e disse que essa oração era a última coisa que pronunciava à noite e a primeira que falava de manhã. Também rezava pelos outros, enviando-lhes pensamentos de amor e saúde.

Essa atitude mental e forma de rezar lhe proporcionaram múltiplos retornos. Sua fé e perseverança lhe renderam grandes dividendos. Quando lhe ocorriam pensamentos de medo, raiva, ciúme e inveja, acionava imediatamente a força contrária de sua afirmação mental. Seu subconsciente respondeu segundo a natureza de seu pensamento. Esse é o significado da afirmação na Bíblia: “Vai, tua fé te salvou” (Marcos 10:52).

Frederick Elias Andrews era de Indianápolis, capital do estado norte-americano de Indiana, e mais tarde se tornou ministro da Igreja da Unidade do Cristianismo, no Kansas. Sua cura foi notável, e ele se tornou um homem forte e totalmente saudável.

### **Como a fé nos poderes subconscientes promove a cura**

Um jovem que assistia a minhas palestras sobre o poder curativo do subconsciente tinha vários problemas de visão, e seu médico disse que ele precisava ser operado. Entretanto, o rapaz falou para si mesmo: “Meu subconsciente fez meus olhos, e ele pode me curar.”

Todas as noites, antes de dormir, entrava em um estado letárgico, meditativo, semelhante ao de sonolência. Sua atenção era mobilizada e concentrada no oftalmologista. Imaginava o médico na sua frente e simplesmente ouvia, ou imaginava ouvir, ele lhe dizer: “Aconteceu um milagre.” Ouvia isso repetidamente todas as noites por uns cinco minutos antes de dormir.

Três semanas depois, o jovem voltou ao oftalmologista que o examinara, e este lhe disse: “Isso é um milagre.”

O que aconteceu? Esse homem produziu uma impressão em seu subconsciente usando o médico como um instrumento para a materialização da ideia. Por meio de repetição, fé e expectativa, o jovem impregnou seu subconsciente, e como este criara seus olhos, detinha seu padrão perfeito, que imediatamente tratou de aplicar. Esse é outro exemplo de como a fé no poder do subconsciente pode nos curar.

Lembre-se: o subconsciente está a seu serviço. Criou seu corpo e permanece ativo dia e noite. Mas ciúme, medo, tristeza e pensamentos hostis podem atacar nervos e glândulas e

causar várias doenças da mente e do corpo. Isso é você mesmo interrompendo sua atividade vivificante e de autopreservação com sentimentos negativos. Portanto, evite esse tipo de pensamento.

### **Exercício: pensamentos de cura**

Quando se pegar tendo pensamentos de ciúme, inveja ou ressentimento, interrompa esses monólogos. Substitua esses pensamentos nocivos por aqueles impregnados de compaixão, gratidão e alegria. Repita isso várias vezes. Você precisará ter um pouco de paciência até sentir como essa prática mudará milagrosamente sua vida. Uma vez aprendida a técnica, você não permitirá mais que pensamentos de qualquer outro tipo surjam em sua mente.

### ***Insight posto em prática***

Pensamentos negativos muitas vezes se expressam como perturbações de bem-estar e saúde. Não é um fenômeno raro que úlceras gástricas, problemas cardíacos ou outras doenças refletem nosso estado emocional e mental. O subconsciente governa as funções físicas vitais o tempo todo, de forma independente de nossa consciência. Se nossas funções físicas estão abaladas por causa de estresse, tristeza e sentimentos negativos, é possível restaurar a harmonia do corpo com relaxamento e sugestões positivas.

O exercício de relaxamento a seguir o ajudará a ativar seus poderes de autocura com imagens mentais positivas. Se você está doente, use-o como complemento ao seu tratamento médico.

Para melhores resultados, grave-se lendo o exercício em voz alta e depois se escute durante o exercício. Faça o exercício em um tapete comum ou de ioga para se sentir mais confortável.

### **Exercício de relaxamento**

Deite-se confortavelmente de costas com as pernas esticadas e os braços soltos ao lado do corpo. Está realmente confortável? Se não, mude de posição até ficar bem à vontade. Quando encontrar uma boa posição, espere um pouco até se sentir no momento presente, sobre o chão que o sustenta.

Deixe esse momento acontecer. Deixe experiências boas e profundas se tornarem possíveis. Tudo ao seu redor desaparece, torna-se menos importante. Permita-se ser

acompanhado por sua respiração e pela música. Entre em um agradável estado de relaxamento cada vez mais profundo.

Diante de seu olho interior surge a visão de um belo dia de verão, como você sempre sonhou. Você está deitado na praia em uma ilha isolada, o sol brilha em um céu azul-claro, e o mar está à sua frente. As ondas sobem e descem suavemente e o levarão a um estado de agradável relaxamento, repleto de calma e harmonia.

O quebrar suave das ondas o faz relaxar cada vez mais. Você vê lindas imagens, como em um sonho, enquanto sente seu peito subir e descer ao ritmo de sua respiração. Sua respiração também se torna uma onda. Você sente a brisa suave no rosto. É bom estar deitado assim tão relaxado na areia quente. Sente o corpo e a alma se unindo e reencontrando o caminho um para o outro.

E agora você sente o peito e o abdômen. Sente sua respiração suave fazer a barriga subir e descer. Você vai se aprofundando cada vez mais nesse relaxamento maravilhoso. Sua respiração sobe e desce como ondas, com calma e repetidamente, sem esforço. Cada respiração o enche de tranquilidade e ternura. A cada expiração, uma grande calma flui pelo seu corpo. A respiração faz sua barriga subir e descer. A cada expiração, você fica mais calmo e relaxado.

Agora sinta toda a tensão deixar seu corpo, da cabeça à ponta dos pés. Relaxe o couro cabeludo e toda a cabeça usando sua imaginação criativa. Sinta a cabeça ficar pesada, mais e mais a cada onda. Relaxe a testa e os músculos faciais e abra ligeiramente a boca. O calor dos raios solares o faz relaxar ainda mais. Sinta toda a tensão do pescoço e dos ombros ir embora. Agora esse estado de relaxamento flui pelos seus braços e mãos em ondas suaves. Relaxe os músculos das costas, do peito e do abdômen; sua respiração faz a barriga subir e descer lentamente. Permita que esse agradável estado de abandono chegue às pernas e aos pés. Soltando os quadris e as pernas, você sente o relaxamento alcançar as panturrilhas e, lentamente, os dedos dos pés.

É muito bom estar tão relaxado... Cada músculo, cada terminação nervosa está solta de uma forma agradável. Nesse estado de tranquilidade, a porta para o subconsciente pode ser totalmente aberta, e toda visão sua tem um efeito curativo e fortalecedor sobre você. Neste momento, iniciaremos uma jornada através de seus órgãos. Você restabelecerá um saudável equilíbrio em seu organismo.

Agora senta o coração pulsar e agradeça a ele muito gentilmente por cada batida dada ao longo de sua vida. Imagine-o bombeando sangue para todo o corpo. Sinta a energia

natural fortalecendo seu corpo. Aprecie a agradável sensação da corrente dessa energia enquanto mantém o ritmo natural de sua respiração.

Imagine seus pulmões. Estão limpos e perfeitos. A vitalidade os preenche como uma corrente de energia curativa. Essa energia limpa todas as células pulmonares e ajuda todos os alvéolos a se encherem ainda mais de oxigênio. Agora, seus pulmões sentem o poder da natureza dentro deles. Você os agradece por renovarem a força e o vigor de seu corpo todos os dias, minutos e segundos, e sente toda a abundância de ar e a força que está sob seu comando. Quando respira, sente toda a vitalidade de seu corpo.

Volte sua atenção para o estômago. Observe como ele digere e absorve todos os nutrientes importantes para você. Seu corpo vai se enchendo de uma vitalidade renovada e vigorosa, e você vê como seu estômago reflete uma luz brilhante. A paz interior e a harmonia fazem uma corrente de energia natural atravessar o órgão, e você agradece amorosamente pelo trabalho dele, sentindo o calor na barriga.

Deixe seus pensamentos se voltarem para seus intestinos e os imagine em uma luz brilhante. Essa luz curativa passa por eles criando uma harmonia maravilhosa. Muitas partículas de luz fluem do estômago para os intestinos e de lá para todo o corpo, nutrindo-o com luz, força e energia. E você agradece amorosamente aos intestinos pela ajuda.

Imagine o fígado e os rins nas cores gloriosas do arco-íris. E também os agradeça por essa transformação milagrosa. Veja todos os seus órgãos trabalhando em conjunto, com amor e em harmonia. Sinta como o poder de sua imaginação os torna tão fortes e saudáveis quanto você. É surpreendente a intensidade com que todos os órgãos assimilam sua mensagem e restauram o equilíbrio do corpo e da alma. Você experimenta uma harmonia natural e maravilhosa em todo o corpo — coração, pulmões, estômago, intestinos, fígado e rins. Com imagens mentais e pensamentos positivos, você enfim pode nadar no fluxo da corrente eterna da vida, que cura e liberta, trazendo força e saúde. Você está aproveitando a vida e sentindo muita alegria e amor. Todo o seu corpo está tomado pelas forças da natureza. Você é perfeitamente saudável.

Quanto mais sereno estiver, mais estável e saudável será. O poder dos pensamentos restaura o equilíbrio do corpo e da alma. Pensamentos e sentimentos positivos fortalecem seu poder interior. Cada célula de seu corpo está banhada em luz curativa. Você se ama e se aceita. Está seguro. A alegria o invade a cada pulsação da vida. Você relaxa e permite,

com alegria, que a vida siga seu curso. A vida é maravilhosa e o enche de uma nova energia. A harmonia da natureza o acompanha a cada respiração.

O poder do pensamento positivo lhe dá força e saúde. A energia natural confere nova força a cada célula. Impulsos interiores positivos tornam seu corpo forte e vigoroso. Você se ama e se aceita incondicionalmente. Decide ser livre e saudável.

Aos poucos, as imagens recuam. Você está livre e solto, equilibrado e harmonioso. Pouco a pouco, volta à sua consciência desperta. Vai ficando cada vez mais alerta. Sua respiração regular o traz de volta para a realidade do espaço e tempo. Como é bom se sentir tão relaxado e harmonioso! Você está cada vez mais alerta. Mova as mãos e os braços, as pernas e os pés, e se alongue um pouco. Abra os olhos. Agora você se sente calmo, relaxado e harmonioso. Aprecie sua harmonia interior.

## **As afirmações subliminares**

Todas essas informações subliminares fluirão para seu subconsciente, reforçando sua saúde e seu bem-estar:

- Eu sou saudável, inteiro e completo.
- Quanto mais relaxado eu estiver, mais estável será minha saúde.
- O poder dos meus pensamentos reforça o equilíbrio do meu corpo e da minha alma.
- Os pensamentos e sentimentos positivos que cultivo fortalecem meus poderes interiores.
- Cada célula do meu corpo está inundada de luz curativa.
- Eu me amo e me aceito.
- Eu estou seguro.
- Eu encho de alegria a cada pulsar da minha vida.
- Eu relaxo e permito, com alegria, que a vida siga seu curso.
- A vida me inspira e me enche de energia.
- A harmonia da natureza me acompanha a cada respiração.
- O poder do meu pensamento positivo me torna forte e saudável.
- A energia natural fornece uma nova força a cada célula do meu corpo.
- Eu me amo e me aceito incondicionalmente.
- Eu decido ser saudável e livre.

# **PARTE III**

## **RIQUEZA E SUCESSO**

*Esta lei tácita é válida em qualquer momento e lugar: seu sucesso tem a mesma medida de sua autoestima. Há uma conexão de causa e efeito imediata entre nosso modo de pensar e as coisas que conseguimos realizar. É possível aprender a desenvolver uma consciência pessoal de riqueza. Você se sentirá cada vez mais bem-sucedido e rico, e logo será capaz de realizar cada vez mais os seus desejos.*

## Capítulo sete

# AS MENSAGENS SUBLIMINARES



**ESTA PARTE DO LIVRO DISCUTE AS** afirmações a seguir. Sente a força e a energia positiva fluírem através de você ao ler as próximas frases conscientemente?

- Estou em harmonia com a riqueza infinita do subconsciente.
- Estou cercado de riqueza.
- Eu valorizo minha riqueza.
- Sou bem-sucedido.
- É ótimo ganhar e compartilhar dinheiro.
- Quanto mais dou, mais recebo.
- Gosto da vida, de suas riquezas e recompensas.
- Tenho todas as habilidades necessárias para ser bem-sucedido.
- Tudo de que eu precisar, terei.
- Ganhar dinheiro é fácil.
- Valorizo minha independência financeira.
- Estou me tornando mais seguro dia após dia.
- Está ficando mais fácil atingir meus objetivos financeiros.
- Gosto de lidar com dinheiro.
- Sempre tenho dinheiro para fazer e obter o que desejo.
- Estou sempre consciente do meu verdadeiro valor.
- Minha vida está se transformando em uma experiência de amor e alegria.

## **Como alcançar objetivos usando seu subconsciente**

Minha mensagem é simples: é possível descobrir como enriquecer usando o poder infalível do subconsciente. Ficar rico trabalhando exaustivamente é o método ideal para acabar em um caixão antes da hora. A riqueza é a consequência de uma convicção consciente. Abra espaço em seus pensamentos para a ideia de ser rico.

Se estiver tendo dificuldades financeiras, tentando arcar com suas despesas, isso significa que ainda não convenceu sua mente subconsciente de que sempre terá dinheiro de sobra. Tenho certeza de que você conhece pessoas que trabalham umas poucas horas por semana e ganham somas fabulosas. Elas não se esforçam demais nem trabalham como condenadas. Não acredite na história de que o único modo de ficar rico é dando o seu suor. Não é assim; o estilo de vida fácil é melhor. Faça aquilo que ama fazer, e faça pela alegria e emoção que a atividade lhe proporciona.

**Exemplo:** Conheço um executivo de Los Angeles que ganha muito bem. Ele fez um cruzeiro de nove meses e viu o mundo e suas belezas. Contou que havia conseguido convencer seu subconsciente de que ele valia muito. Disse também que, embora muitos funcionários em sua empresa — que ganhavam muito menos — soubessem mais sobre o negócio do que ele, não tinham nenhuma ambição, nenhuma ideia criativa e não estavam interessados nas maravilhas da mente subconsciente.

**A riqueza é a consequência de uma convicção consciente. Abra espaço em seus pensamentos para a ideia de ser rico.**

## **A riqueza está na mente**

A riqueza é simplesmente uma convicção subconsciente. Você não vai se tornar milionário repetindo “Eu sou milionário, eu sou milionário”, mas pode começar a ter consciência da riqueza criando prosperidade e abundância em sua mente.

O problema da maioria das pessoas é que elas não têm nenhum meio invisível de apoio. Quando os negócios vão mal, o mercado de ações cai ou elas perdem seus investimentos, elas se sentem impotentes. Ficam inseguras porque não sabem como recorrer ao subconsciente. Desconhecem essa fonte inesgotável dentro de si mesmas.

Alguém com uma mentalidade de pobreza se vê em condições de pobreza. Outra pessoa com a mente cheia de ideias de riqueza é cercada de tudo de que precisa. Nunca foi pretendido que levássemos uma vida de indigência. Você pode ter riqueza, tudo que precisa e dinheiro de sobra. Suas palavras têm o poder de purificar sua mente de ideias erradas e substituí-las pelas ideias certas.

### **Por que suas afirmações de riqueza fracassam**

Nos últimos trinta anos, ouvi muitas pessoas fazerem a seguinte reclamação: “Eu disse por semanas e meses ‘Sou rico, sou próspero’ e nada aconteceu.” Descobri que, quando elas diziam “Sou rico, sou próspero”, sentiam que estavam mentindo para si mesmas. Um homem me disse: “Eu afirmei que sou próspero até cansar, mas agora as coisas estão ainda piores. Eu tinha certeza de que estava fazendo uma afirmação que não era verdadeira.”

As afirmações desse homem foram rejeitadas pela mente consciente, e aconteceu exatamente o oposto daquilo que ele afirmava e reivindicava.

A afirmação é mais bem-sucedida quando é específica e não produz um conflito mental ou discussão; as afirmações expressas por esse homem lembraram-no de suas faltas e pioraram as coisas. O subconsciente aceita o que é verdadeiro, não apenas palavras ou afirmações ocas. A ideia ou crença dominante sempre é aceita pelo subconsciente.

**Exemplo:** Um empresário estava muito preocupado porque suas vendas e finanças iam bem mal. Eu sugeri a ele que se sentasse em seu escritório, se acalmasse e repetisse várias vezes esta frase: “Minhas vendas estão melhorando a cada dia.” Essa afirmação envolveu a cooperação da mente consciente e subconsciente, e os resultados se seguiram.

### **Não assine cheques em branco**

Você assina cheques em branco quando faz afirmações como “Não tenho o suficiente”, “Meus recursos são escassos”, “Vou perder a casa por causa do financiamento”. Se você está morrendo de medo do futuro, também está assinando um cheque em branco e atrairindo condições negativas para si mesmo. O subconsciente aceita o medo e a afirmação negativa como um pedido e atua do seu próprio modo para trazer obstáculos, atrasos, privação e limitação para sua vida.

Quem tem o sentimento de riqueza, recebe ainda mais riqueza; quem tem o sentimento de carência, terá mais carência na vida. O subconsciente multiplica e amplifica o que você

deposita nele. Todas as manhãs, ao acordar, deposite sentimentos de prosperidade, sucesso, riqueza e paz. Detenha-se nesses conceitos. Ocupe sua mente com eles o máximo que puder. Esses pensamentos positivos encontrarão seus caminhos conforme depositados no subconsciente e trarão abundância e prosperidade.

Nunca faltam ideias ao subconsciente. Nele há um número infinito delas, todas prontas para fluir até a mente consciente e se manifestar em sua carteira de inúmeros modos. Esse processo continua se desenrolando em sua mente, independentemente das altas ou baixas no mercado de ações, das desvalorizações das moedas. Sua riqueza nunca depende de títulos, ações ou dinheiro no banco; são apenas símbolos. Necessários e úteis, é lógico, mas apenas símbolos.

### **Uma pedra comum no caminho para a riqueza**

Existe um sentimento que bloqueia a riqueza para muitas pessoas, e a maioria delas aprende isso do jeito mais difícil. Essa emoção é a inveja. Por exemplo, ao ver um concorrente depositar altas somas no banco, quando você tem pouco dinheiro, isso o faz sentir inveja? O modo de superar essa emoção é dizer para si mesmo: “Ora, mas isso não é maravilhoso? Fico feliz com a prosperidade daquele homem. Desejo que ele fique cada vez mais rico.”

Alimentar a inveja é devastador. Esse sentimento coloca você em uma posição muito negativa: a riqueza flui *de* você e não *para* você. Se em algum momento ficar aborrecido ou irritado com a prosperidade alheia, afirme imediatamente e de todos os modos possíveis que deseja a essa pessoa, de coração, cada vez mais riqueza. Isso neutralizará os sentimentos negativos em sua mente e fará uma riqueza ainda maior fluir para você pela lei do seu próprio subconsciente.

**Quem tem o sentimento de riqueza, recebe ainda mais riqueza; quem tem o sentimento de carência, terá mais carência na vida. O subconsciente multiplica e amplifica o que você deposita nele.**

### **Removendo um grande bloqueio mental**

Se você está preocupado e indignado por achar que uma pessoa está ganhando dinheiro de forma desonesta, deixe isso para lá. Essa pessoa está usando a lei da mente de forma

negativa, e a própria mente cuidará dela. Tenha o cuidado de não criticá-la: lembre-se de que o bloqueio ou o obstáculo para a riqueza está em sua mente. Remova esse bloqueio. Estabeleça mentalmente a paz com todos ao seu redor.

**Exemplo:** Um de meus alunos me enviou pelo correio um recorte de jornal contando a história de um homem chamado Ray Hammerstrom, operário da Jones and Laughlin Steel Corporation, uma fábrica de aço em Pittsburgh. Segundo o relato, os engenheiros da empresa não conseguiam consertar um interruptor defeituoso em um moinho de barra recém-instalado que controlava a entrega de barras retas para as câmaras de resfriamento. Os engenheiros fizeram cerca de 11 ou 12 testes, e nenhum deu certo.

Hammerstrom pensou muito no problema, tentando descobrir um novo design que pudesse funcionar. Uma tarde, deitou-se para tirar um cochilo e antes de dormir começou a pensar sobre a resposta para o problema do interruptor. Ele sonhou com um design perfeito e, ao acordar, esboçou o que havia visto no sonho.

Esse cochilo visionário rendeu a Hammerstrom um cheque de 15 mil dólares, o maior prêmio já oferecido pela empresa a um funcionário por uma nova ideia.

## **Como obter os resultados desejados**

Os principais motivos para o fracasso são falta de confiança e excesso de esforço. Muitas pessoas bloqueiam respostas para suas preces por não compreenderem totalmente o funcionamento da mente subconsciente. Quando você sabe como sua mente funciona, adquire um grau de confiança. Lembre-se de que, sempre que o subconsciente aceita uma ideia, ele começa imediatamente a executá-la. Usa todos os seus poderosos recursos para esse fim e mobiliza todas as leis mentais e espirituais da mente mais profunda. Isso vale para as boas ou más ideias. Se você decide usá-lo de forma negativa, traz problemas, fracasso e confusão. Quando o usa de forma construtiva, traz orientação, liberdade e paz de espírito.

A resposta correta é inevitável quando os pensamentos são positivos, construtivos e amorosos. Portanto, é óbvio que para superar o fracasso você só precisa fazer seu subconsciente aceitar sua ideia ou pedido sentindo que é a realidade agora. A lei da mente fará o resto. Faça seu pedido com fé e confiança e seu subconsciente assumirá a responsabilidade e lhe responderá.

Você nunca obterá resultados se tentar coagir o subconsciente; ele não responde a isso. Ele responde à sua fé ou aceitação mental consciente.

A incapacidade de obter resultados pode se dever a afirmações como estas: “As coisas estão piorando”, “Nunca vou ter uma resposta”, “Não vejo saída”, “Isso é impossível”, “Não sei fazer isso”, “Estou totalmente confuso”. Quando você usa essas frases, não obtém nenhuma resposta ou cooperação do subconsciente. Como um soldado marcando passo, você nem recua nem avança, permanece no mesmo lugar.

Se você entrasse em um táxi e desse meia dúzia de direções diferentes para o motorista por cinco minutos, ele ficaria confuso e provavelmente se recusaria a levá-lo a qualquer lugar. O mesmo acontece com o subconsciente. Você deve chegar à conclusão definitiva de que há uma saída, uma solução para o problema. Somente a inteligência infinita dentro do subconsciente sabe a resposta. Quando você chega a essa conclusão objetiva na mente consciente, ela é convencida e lhe é feito conforme a sua fé.

**Exemplo:** Certa vez, o dono de uma casa reclamou com um mecânico por ter cobrado duzentos dólares para consertar a calefação. O mecânico respondeu: “Bem, eu cobrei cinco centavos pelo parafuso que estava faltando e 199 dólares e 95 centavos por ter descoberto o problema.”

Da mesma forma, o subconsciente é o mecânico-mestre, o sabe-tudo que conhece os meios e os processos para curar qualquer órgão do corpo e resolver todas as questões. Decrete saúde, e seu subconsciente assim proverá, mas o segredo é o relaxamento. “Vá com calma.” Não se preocupe com meios e detalhes, mas veja com nitidez o resultado final. Sinta que há uma solução perfeita para seu problema de saúde, financeiro ou profissional. Lembre-se de como se sentiu depois de se recuperar de uma doença grave. Tenha em mente que seu sentimento é a referência para toda demonstração subconsciente. Sua nova ideia deve ser sentida subjetivamente, concretizada não no futuro, mas no agora.

Valendo-se do subconsciente, você não pressupõe nenhum oponente, não usa nenhuma força de vontade. Apenas imagina o resultado e a liberdade que lhe trará. Mesmo que seu intelecto tente ficar no caminho, você insiste em manter uma fé simples, ingênua e milagrosa. Visualize-se sem a doença ou o problema. Imagine o efeito secundário emocional do estado de liberdade pelo qual anseia. Reduza todos os protocolos do processo. O método mais simples é sempre o melhor.

**Quando você sabe como sua mente funciona, adquire um grau de confiança. Lembre-se de que, sempre que o subconsciente aceita uma ideia, ele começa imediatamente a executá-la. Usa todos os seus poderosos recursos para esse fim e mobiliza todas as leis mentais e espirituais da mente mais profunda.**

### **Enriquecendo quase automaticamente**

Como foi dito, o relaxamento é um fator crucial para deixar seu subconsciente trabalhar do melhor modo possível. Faça os exercícios de relaxamento apresentados neste livro com a maior frequência que puder.

Em um estado parecido com o de sono, o conflito das mentes consciente e subconsciente é amplamente neutralizado. Por isso, é recomendado que você trabalhe com afirmações à noite, antes de dormir.

### **Exercício: durma feito um rico**

Antes de dormir, imagine várias vezes, e com alegria, que seu desejo foi realizado. Após se deitar, relaxe repetindo a palavra *riqueza* com absoluta calma e um sentimento de que essa riqueza é real. Durma com a palavra nos lábios, e o efeito disso vai impressioná-lo. A riqueza fluirá para você em abundância de todas as direções. Se preferir, também é possível trabalhar com a palavra *sucesso*.

## Capítulo oito

# SEU DIREITO À RIQUEZA



**POR QUE SE CONTENTAR COM AS** necessidades mais básicas quando você tem o poder do seu subconsciente à disposição? Neste capítulo, você aprenderá a tornar o dinheiro seu amigo e companheiro para todas as horas. O desejo de ser rico não é nada além do desejo de uma vida mais plena, bela e feliz. Esse é um instinto natural. Por essa razão, a ambição é mais do que uma coisa boa: é ótima.

É seu direito ser rico. Você está aqui para levar uma vida abundante e ser feliz, radiante e livre. Portanto, deveria ter todo o dinheiro de que precisa para levar uma vida plena, feliz e próspera. Você está aqui para crescer, se expandir, desabrochar espiritual, mental e materialmente. Tem o direito inegável de se desenvolver de forma plena e se expressar de todas as maneiras que puder. Deveria se cercar de beleza e luxo.

O dinheiro é um símbolo de troca. Significa não só se livrar de privações, mas também beleza, luxo, abundância e refinamento. O dinheiro é apenas um símbolo da saúde econômica da nação. Quando seu sangue circula livremente pelo corpo, você está saudável. Quando o dinheiro circula livremente em sua vida, você está economicamente saudável. Quando as pessoas começam a acumular dinheiro, guardá-lo em caixas e vivem com medo de perdê-lo, sofrem uma doença econômica.

Ao longo dos séculos, o dinheiro assumiu muitas formas de meio de troca: gramas de sal, miçangas e vários tipos de bugigangas. Antigamente, a riqueza de um homem era determinada pelo número de ovelhas e bois que possuía. Hoje temos moeda corrente e outros instrumentos negociáveis, afinal, é muito mais conveniente pagar em dinheiro do que carregar ovelhas para quitar as contas.

**Você está aqui para crescer, se expandir, desabrochar espiritual, mental e materialmente. Tem o direito inegável de se desenvolver de forma plena e se expressar de todas as maneiras que puder.**

### **Como percorrer a estrada régia da fortuna**

O conhecimento dos poderes do subconsciente é o meio de acesso à estrada régia da fortuna em todas as suas formas — espiritual, mental e financeira. Os estudiosos das leis da mente acreditam e sabem que não importa quais sejam as situações econômicas, flutuações do mercado de ações, recessões, greves, guerras e outras circunstâncias, eles sempre serão amplamente supridos, seja qual for a forma que o dinheiro assuma. Isso acontece porque eles transmitiram a ideia de riqueza para o subconsciente, que os mantém supridos onde quer estejam. Eles convenceram a mente de que o dinheiro está sempre fluindo livremente para a sua vida e há um excedente maravilhoso.

Se houvesse um colapso financeiro do governo amanhã e tudo o que possuem perdesse o valor, como o marco alemão após a Primeira Guerra Mundial, ainda assim eles atrairiam riqueza e estariam em boas mãos, fosse qual fosse a forma que a nova moeda corrente assumisse.

**Exemplo:** Ao ler este capítulo, você provavelmente está pensando: “Eu merecia um salário maior.” Concordo. A maioria das pessoas é mal remunerada. Mas creio que um dos motivos para que não obtenham mais dinheiro é o fato de elas o condenarem, tácita ou abertamente. Referem-se ao dinheiro como algo “sujo” ou dizem que “o amor ao dinheiro é a origem de todo mal”. Outro motivo de não prosperarem é que têm um sentimento subconsciente insidioso de que há virtude na pobreza. Esse padrão subconsciente pode ter relação com a forma como foram criadas, com superstições, ou pode ter origem em uma interpretação errada da Bíblia.

**O conhecimento dos poderes do subconsciente é o meio de acesso à estrada régia da fortuna em todas as suas formas — espiritual, mental e financeira.**

### **Dinheiro e vida equilibrada**

Certa vez, um homem me disse: “Estou falido. Não gosto de dinheiro. Ele é a origem de todo mal.” Essas afirmações representam uma mente confusa e neurótica. Amar apenas o dinheiro e nada mais tornará você desequilibrado. Algumas pessoas anseiam por poder; outras anseiam por dinheiro. Use seu poder ou sua autoridade com sabedoria.

Se você se concentrar apenas no dinheiro e disser “Dinheiro é tudo que desejo; vou dedicar toda a minha atenção a acumular dinheiro; nada mais importa”, poderá ganhar uma fortuna, mas terá se esquecido de que está aqui para ter uma vida equilibrada. Você também deve satisfazer os desejos de paz de espírito, harmonia, amor, alegria e saúde perfeita.

Ao tornar o dinheiro seu único objetivo, simplesmente fez uma escolha errada. Você pensou que isso era tudo o que desejava, mas depois de todos os seus esforços descobriu que não era apenas de dinheiro que precisava. Também desejava a verdadeira expressão de seus talentos ocultos, seu verdadeiro lugar na vida, beleza e a alegria de contribuir para o bem-estar e o sucesso dos outros. Ao aprender as leis do subconsciente, você poderia ter muitos milhões de dólares se assim o quisesse, e ainda ter paz de espírito, harmonia, saúde perfeitas e a possibilidade de se expressar.

Se você estivesse fisicamente doente, pensaria que havia algo errado. Buscaria ajuda ou trataria de tomar outra providência. De igual modo, se o dinheiro não circula constantemente em sua vida, algo não vai bem. O impulso do princípio da vida é na direção de crescimento, expansão e mais abundância na vida. Você não veio a este mundo para levar uma vida precária, mas sim para ser feliz, próspero e bem-sucedido.

Purifique sua mente de todas as superstições e crenças inadequadas a respeito do dinheiro. Nunca considere o dinheiro um mal ou sujo. Se o fizer, o dinheiro criará asas e voará para longe de você.

Lembre-se de que você perde o que condena. Não pode atrair o que critica.

### **Como o pensador científico vê o dinheiro**

Suponha, por exemplo, que você encontrou ouro, prata, chumbo, cobre ou ferro em seu terreno. Você diria que essas coisas são más? Todo mal provém de má compreensão, ignorância, interpretação errada da vida e mau uso do subconsciente. Urânio, chumbo e outros metais podiam ter sido usados como meio de troca. Nós usamos notas de papel, cheques, níquel e prata, portanto essas coisas certamente não são más.

Hoje médicos e químicos sabem que a única diferença entre um metal e outro é o número e o nível de movimentação dos elétrons em torno de um núcleo central. Eles podem transformar um metal em outro bombardeando-o com átomos no poderoso ciclotron. Sob certas condições, o ouro se transforma em mercúrio. Acredito que, em um futuro próximo, nossos cientistas modernos serão capazes de produzir ouro, prata e outros metais em laboratório. O custo pode ser proibitivo agora, mas é factível. Não consigo imaginar uma pessoa inteligente vendo algum mal em elétrons, nêutrons, prótons e isótopos.

O pedaço de papel na sua carteira é composto de átomos e moléculas com seus elétrons e prótons organizados diferentemente. A quantidade e o nível de movimentação dos elétrons são diferentes. Esse é o único modo pelo qual o papel difere da prata.

**Exemplo:** Muitos anos atrás, conheci um rapaz na Austrália que pretendia se tornar médico-cirurgião, mas não tinha dinheiro. Eu expliquei a ele como uma semente depositada no solo atrai para si tudo que é necessário para brotar, e tudo que ele tinha de fazer era aprender com a semente e depositar a ideia necessária no subconsciente.

Para custear suas despesas, esse rapaz brilhante dava faxinas em consultórios médicos, lavava janelas e de vez em quando fazia reparos. Ele me disse que todas as noites, quando ia dormir, via em sua mente seu diploma pendurado em um quadro na parede, com seu nome escrito em letras grandes. Esse rapaz polia molduras de diplomas nos consultórios médicos em que trabalhava. Não era difícil para ele gravar a imagem de um diploma em sua mente e desenvolvê-la. Resultados definitivos se seguiram quando insistiu em seu quadro mental todas as noites por cerca de quatro meses.

A continuação dessa história foi muito interessante. Um dos médicos passou a gostar muito desse rapaz e, após treiná-lo na arte de esterilizar instrumentos, aplicar injeções intradérmicas e outros procedimentos de primeiros socorros, o empregou como assistente em seu consultório. Mais tarde, esse médico custeou as despesas da faculdade dele.

Esse jovem se tornou um médico proeminente em Montreal. Ele descobriu a Lei da Atração usando seu subconsciente do modo certo. Seguiu uma lei antiga: “Tendo visto o fim, você deseja o meio para a realização dele.” O fim nesse caso foi se tornar médico.

Esse rapaz foi capaz de imaginar, ver e sentir a realidade de ser médico. Viveu com essa ideia, a sustentou, nutriu e amou até ela, por meio de sua imaginação, penetrar as

camadas do subconsciente e se tornar uma convicção. Dessa forma, atraiu para si tudo que era necessário para a realização de seu sonho.

### **Por que algumas pessoas não recebem um aumento**

Se você está ressentido por achar que é mal remunerado na empresa em que trabalha, que não é valorizado e merece mais dinheiro e reconhecimento, está cortando seus laços com esse lugar em seu subconsciente. Está colocando uma lei em ação, e seu superior em breve dirá: “Nós precisamos demiti-lo.” Na verdade, quem se demitiu foi você. O gerente foi simplesmente o instrumento pelo qual seu próprio estado mental negativo foi confirmado. Esse foi um exemplo da lei da ação e reação. A ação foi seu pensamento, e a reação foi a resposta do subconsciente.

Estou certo de que você já ouviu pessoas dizerem “Fulano é desonesto”, “Ela é vulgar”, “Ele está ganhando dinheiro sujo”, “Ela é uma fraude”, “Eu o conheci quando ele não tinha nada”, “Ele é um trapaceiro, um ladrão, um vigarista”.

Se você investigar a pessoa que fala assim, em geral descobrirá que ela carece de algo ou tem um problema físico ou financeiro. Talvez os colegas da faculdade dela tenham subido os degraus do sucesso e a superado. Agora essa pessoa está amarga e sente inveja do progresso alheio. Em muitos casos, essa é justamente a causa de seu fracasso. Pensar negativamente sobre esses colegas de faculdade e condenar a riqueza deles faz a riqueza e a prosperidade que ela tanto deseja desaparecerem e voarem para longe. Essa pessoa está condenando justamente aquilo pelo que reza.

Sua oração é contraditória. Primeiro, ela afirma “A riqueza está fluindo para mim agora” e, na próxima respiração, em voz alta ou em silêncio, diz: “A riqueza daquele colega me deixa amargurado.” Trate sempre de se alegrar com a riqueza alheia.

### **Proteja seus investimentos**

Se você busca sabedoria nos investimentos ou está preocupado com seus títulos e ações, afirme com toda a calma: “A inteligência infinita governa e observa todas as minhas transações financeiras, e tudo o que eu fizer prosperará.” Faça isso com alguma frequência e descobrirá que seus investimentos serão sábios; além disso, você será protegido contra perdas, porque estará pronto para vender seus bens antes de ter prejuízo.

Em grandes lojas, a gerência emprega detetives disfarçados para impedir que pessoas roubem. Todos os dias esses funcionários flagram alguém tentando levar algo sem pagar.

Todas essas pessoas estão vivendo na atmosfera mental de carência e limitação e roubando de si mesmas paz, harmonia, fé, honestidade, integridade, boa vontade e confiança. Além disso, elas atraem para si todos os tipos de perda, como perda de caráter, prestígio, status social e paz de espírito.

Elas não têm fé na fonte provedora e não compreendem como a mente funciona. Se invocassem mentalmente os poderes do subconsciente e afirmassem ser guiadas por sua verdadeira expressão, encontrariam trabalho e suprimento constante. Então, com honestidade, integridade e perseverança, seriam motivo de orgulho para si mesmas e para a sociedade.

### **Sua fonte constante de dinheiro**

Reconhecer os poderes do subconsciente e o poder criativo do pensamento ou da imagem mental é o caminho para a opulência, liberdade e suprimento constante. Aceite a abundância em sua própria mente. A aceitação mental e a expectativa de riqueza têm sua própria matemática e mecânica de expressão. Quando você entrar no modo de opulência, todas as coisas necessárias para a vida abundante acontecerão.

O lugar para onde e de onde o dinheiro pode fluir livremente é saudável em um sentido econômico. Enxergue o dinheiro como um fenômeno semelhante ao das marés; o fluxo e refluxo se seguem em constante mudança. Se a maré está baixa, a alta com toda a certeza virá. O conhecimento dos princípios do subconsciente sempre traz riqueza, não importa a forma que ela possa assumir em sua vida. O exercício a seguir o ajudará a experimentar a riqueza.

**Reconhecer os poderes do subconsciente e o poder criativo do pensamento ou da imagem mental é o caminho para a opulência, liberdade e suprimento constante.**

### **Exercício: a atitude certa em relação ao dinheiro**

Usando esta técnica, você pode multiplicar seus recursos financeiros. Repita todos os dias: “O dinheiro é bem-vindo, gosto dele e o uso com sabedoria, bom senso e por bons motivos. Gosto de gastá-lo com fartura, e ele volta milagrosamente para mim, multiplicado. O dinheiro não é só bom: é ótimo. Está fluindo abundantemente para mim

em todas as direções. Usarei o dinheiro para coisas ótimas e úteis, e é por isso que sou grato por meus tesouros mentais e materiais.”

# Capítulo nove

## O SUBCONSCIENTE E O SUCESSO

---

**SER BEM-SUCEDIDO SIGNIFICA VIVER** com prosperidade. Se você está em paz consigo mesmo, feliz e satisfeito, e busca seus objetivos favoritos, é um ser humano bem-sucedido.

### **Os três passos para o sucesso**

Agora discutiremos três passos para o sucesso: o primeiro é descobrir aquilo que você ama fazer, e depois fazê-lo. O sucesso está em amar seu trabalho. Se você for um psiquiatra, por exemplo, não basta apenas obter um diploma e pendurá-lo na parede; você deveria se manter atualizado, ir a congressos e continuar estudando a mente e seus mecanismos. O psiquiatra bem-sucedido visita clínicas e se informa sobre os últimos desenvolvimentos da medicina. Em outras palavras, mantém-se informado sobre os métodos mais avançados para aliviar o sofrimento humano. O psiquiatra ou médico bem-sucedido deve se interessar de verdade por seus pacientes.

Talvez alguns digam: “Como posso dar o primeiro passo? Não sei o que deveria fazer.” Nesse caso, peça orientação desta maneira: “A inteligência infinita do meu subconsciente me revela meu verdadeiro lugar na vida.” Repita essa oração calma, positiva e amorosamente para sua mente mais profunda. Persistindo com fé e confiança, a resposta virá para você como uma intuição, ou uma tendência em certa direção. Virá clara e pacificamente, como uma silenciosa consciência interior.

O segundo passo para o sucesso é se especializar em um ramo de trabalho e se tornar o profissional com mais conhecimento sobre ele. Por exemplo, alguém que decide ser químico deve se concentrar em uma das muitas áreas dessa profissão e dedicar todo o seu tempo e atenção à especialidade escolhida. Deve ter o entusiasmo para tentar absorver o

máximo de conhecimento a respeito dessa área e, se possível, saber mais do que qualquer outra pessoa a respeito dela. A pessoa deve se tornar extremamente interessada no trabalho e desejar servir ao mundo.

“O maior entre vocês deverá ser servo” (Mateus 23:11). Essa atitude mental contrasta muito com a daquele que só quer ganhar a vida ou “se virar”. “Se virar” não é sucesso verdadeiro. O motivo deve ser maior, mais nobre e mais altruísta. Devemos servir aos outros, fazendo o bem sem esperar nada em troca.

O terceiro passo é o mais importante. Aquilo que você deseja não deve contribuir apenas para seu sucesso. Seu desejo não deve ser egoísta: ele deve beneficiar a humanidade. O caminho de um circuito completo deve ser formado. Em outras palavras, sua ideia deve ir adiante com o propósito de abençoar ou servir ao mundo. Então ela voltará para você “com uma boa medida, calcada, sacudida e transbordante” (Lucas 6:38). Se for exclusivamente em seu benefício, o ciclo ou circuito não será formado, e você poderá experimentar um curto-circuito em sua vida, que possivelmente consistirá em limitação ou doença.

### **A medida do verdadeiro sucesso**

Algumas pessoas dizem: “Mas o sr. James ganhou uma fortuna com a venda fraudulenta de ações de petróleo.” É possível parecer bem-sucedido por algum tempo, mas todo dinheiro obtido de forma desonesta costuma bater as asas e ir embora.

Quando roubamos dos outros, roubamos de nós mesmos, porque estamos em um modo de escassez e limitação que pode se manifestar em nosso corpo, nossa vida familiar e nossos relacionamentos. O que pensamos e sentimos, criamos. Criamos aquilo em que acreditamos. Embora alguém possa ter acumulado uma fortuna ilegalmente, essa pessoa não é bem-sucedida. Não há nenhum sucesso sem paz de espírito. De que adianta acumular riqueza se você não consegue dormir à noite, está doente ou se sente oprimido pela culpa?

**Aquilo que você deseja não deve contribuir apenas para seu sucesso. Seu desejo não deve ser egoísta: ele deve beneficiar a humanidade.**

**Exemplo:** Uma vez conheci um homem em Londres que me contou suas aventuras. Ele havia sido um batedor de carteira profissional e ganhado muito dinheiro. Tinha uma casa de veraneio na França e vivia como um rei na Inglaterra. Mas ele sentia um medo constante de ser preso pela polícia londrina. Também tinha muitos distúrbios internos, sem dúvida causados por esse medo constante e por um profundo complexo de culpa. Ele tinha plena consciência de que havia feito algo errado.

Esse profundo sentimento de culpa atraiu todo tipo de problema para ele. Por fim, ele acabou se entregando à polícia, foi julgado e condenado. Após ser solto, buscou acompanhamento espiritual e psicológico e passou por uma transformação. Foi trabalhar e se tornou um cidadão honesto e respeitador da lei. Descobriu o que ama fazer e estava feliz.

Pessoas bem-sucedidas amam seu trabalho e se expressam plenamente. O sucesso depende de um ideal mais elevado do que o mero acúmulo de riquezas. A pessoa bem-sucedida tem grande compreensão espiritual e psicológica. O sucesso de muitos dos grandes empresários de hoje depende do uso correto do subconsciente.

Alguns anos atrás, li uma matéria sobre um magnata do petróleo chamado Henry Flagler. Flagler contou que o segredo de seu sucesso era a capacidade de visualizar um projeto finalizado. Por exemplo, em seu caso, ele fechava os olhos, imaginava uma grande indústria petrolífera, via trens correndo nos trilhos, ouvia apitos soando e via fumaça. Tendo visualizado e sentido sua oração sendo atendida, sua mente subconsciente tornava isso real. Se você imaginar um objetivo com clareza, aquilo de que você necessita será fornecido pelo poder milagroso do subconsciente, de modos que desconhecemos.

Considerando os três passos para o sucesso, nunca se esqueça do poder subjacente das forças criativas do subconsciente. Essa é a energia por trás de todos os passos em qualquer plano de sucesso. Seu pensamento é criativo. Quando unido a sentimento, o pensamento criativo torna-se fé subjetiva ou crença “e lhe será feito segundo sua fé” (Mateus 9:29).

Um conhecimento de uma força poderosa dentro de você, capaz de realizar todos os seus desejos, traz confiança e uma sensação de paz. Seja qual for seu campo de atuação, aprenda as leis do subconsciente. Sabendo como aplicar os poderes da mente, expressando-se plenamente e oferecendo seus talentos para os outros, você está no caminho certo para o verdadeiro sucesso. Se você faz coisas que agradam a Deus, ou parte

delas, Deus, por sua própria natureza, é por você, então quem será contra você? Com essa compreensão, não há nenhum poder no Céu ou na Terra que possa impedir seu sucesso.

**Exemplo:** Um homem me disse certa vez que tivera pouca instrução, mas que, quando garoto, nutria o sonho de se tornar um ator de cinema bem-sucedido. Enquanto ceifava feno no campo, conduzia as vacas para casa ou as ordenhava, “eu sempre me imaginava vendo meu nome em grandes letreiros luminosos em um amplo cinema. Fiz isso durante anos até que finalmente fugi de casa. Encontrei trabalhos extras na área do cinema e finalmente chegou o dia em que vi meu nome em grandes letreiros luminosos, como eu imaginava quando era garoto”, contou ele. Então acrescentou: “Eu conheço o poder da imaginação constante de trazer sucesso.” Esse homem era ator de cinema.

Trinta anos atrás, conheci um jovem farmacêutico que recebia um salário baixo por semana mais comissões por vendas. Ele me disse: “Daqui a 25 anos vou me aposentar e receber uma pensão.”

Eu disse para aquele jovem: “Por que você não abre sua própria loja? Saia desse emprego. Sonhe mais alto. Tenha um sonho para seus filhos. Talvez seu filho queira ser médico; talvez sua filha deseje ser uma grande musicista.”

Ele respondeu que não tinha nenhum dinheiro e, nesse momento, começou a despertar para o fato de que tudo o que pudesse conceber como verdadeiro poderia se tornar realidade. O primeiro passo na direção de seu objetivo foi ter ciência dos poderes do subconsciente, que expliquei brevemente em seu benefício. O segundo passo foi compreender que, se conseguisse transmitir uma ideia para seu subconsciente, de algum modo ele a concretizaria.

Ele começou a imaginar que estava em sua própria loja. Mentalmente, arrumou frascos, aviou receitas e imaginou vários balconistas na loja esperando os clientes. Também visualizou um grande saldo bancário. Trabalhou mentalmente naquela loja imaginária. Como um bom ator, entrou no personagem. “Aja como se eu fosse, e serei.” Esse farmacêutico se colocou totalmente no papel, vivendo, se movendo e agindo como se fosse o dono da loja.

O resultado foi interessante. Ele foi demitido. Encontrou um novo emprego em uma grande cadeia de lojas, onde se tornou gerente e, mais tarde, coordenador regional. Em quatro anos economizou dinheiro suficiente para fazer o pagamento inicial de sua própria

farmácia. Ele a chamou de Farmácia dos Sonhos. “Foi exatamente a loja que vi em minha imaginação”, disse.

Ele se tornou um sucesso na área e estava feliz fazendo o que amava.

## **Usando o subconsciente nos negócios**

Alguns anos atrás, dei uma palestra para um grupo de líderes empresariais sobre os poderes da imaginação e do subconsciente. Nela lhes contei como Goethe usava a imaginação sabiamente quando enfrentava dificuldades e situações desagradáveis.

Seus biógrafos contam que ele passava muitas horas tendo conversas imaginárias. Sabese que ele imaginava um de seus amigos na sua frente em uma cadeira, respondendo-lhe do modo correto. Em outras palavras, se Goethe tivesse alguma preocupação ou afligindo, imaginava esse amigo dando-lhe a resposta certa ou apropriada, com direito a gestos e os tons de voz, e tornava toda a cena imaginária tão vívida quanto possível.

Nessa palestra, um jovem corretor da bolsa de valores estava na plateia. Ele era meu amigo e depois me contou que passou a adotar a técnica de Goethe. Começou a ter conversas imaginárias com um banqueiro multimilionário amigo dele que o parabenizava por seu julgamento sábio e sensato sobre compra das ações certas. Ele dramatizou essa conversa imaginária até fixá-la psicologicamente na mente como uma forma de crença.

**Exemplo:** Um jovem que estava no ensino médio me disse: “Estou tirando notas péssimas. Minha memória está falhando. Não sei qual é o problema.” Descobri que a única coisa errada com ele era sua atitude de indiferença e ressentimento em relação a alguns professores e colegas. Ensinei a ele como usar o subconsciente e ser bem-sucedido nos estudos. O rapaz começou a afirmar certas verdades várias vezes por dia e especialmente à noite, antes de dormir, que é o melhor momento para impregnar o subconsciente.

Ele afirmou: “Eu percebo que meu subconsciente é um depósito da memória. Guarda tudo que leio e ouço dos meus professores. Tenho uma memória perfeita, e a inteligência infinita em meu subconsciente o tempo todo me revela tudo que preciso saber em todas as minhas provas, sejam elas escritas ou orais. Eu irradio amor e boa vontade para todos os meus professores e colegas. Desejo a eles, de coração, sucesso e tudo de bom.”

Esse rapaz passou a desfrutar de uma liberdade maior do que jamais teve. E passou a tirar notas ótimas em todas as matérias.

## **Sucesso em transações de compra e venda**

Na compra e venda, lembre-se de que a mente consciente é o arranque e o subconsciente é o motor. Você deve dar a partida no motor para permitir que ele faça seu trabalho. A mente consciente é o dínamo que desperta o poder do subconsciente.

O primeiro passo para transmitir claramente seu desejo, sua ideia ou imagem para a mente mais profunda é relaxar, concentrar sua atenção, permanecer quieto e calmo. Essa atitude mental pacífica impede a interferência de agentes externos e ideias erradas na assimilação mental de seu ideal. Além disso, na atitude mental calma, pacífica e receptiva, o esforço é reduzido a um mínimo.

O segundo passo é começar a imaginar a realidade daquilo que você deseja. Por exemplo, você pode desejar comprar uma casa e, em seu estado mental relaxado, afirmar: “A inteligência infinita do meu subconsciente é onisciente. Neste momento, ela me mostra a casa ideal, em um ambiente encantador que satisfaz todas as minhas necessidades e é compatível com minha renda. Agora, entrego esse pedido para meu subconsciente e sei que ele responderá segundo a natureza do que peço. Eu entrego esse pedido com total fé e confiança do mesmo modo como um fazendeiro deposita uma semente no chão, confiando nas leis do crescimento.”

A resposta para sua oração pode vir por meio de um anúncio no jornal ou da dica de um amigo, ou você pode ser guiado diretamente para uma casa em particular que é exatamente aquela que procurava. Sua oração pode ser atendida de muitos modos. O conhecimento principal no qual você deposita sua confiança é que a resposta sempre virá, desde que confie no trabalho de sua mente mais profunda.

Você também pode desejar vender uma casa, terrenos ou qualquer tipo de propriedade. Em uma consulta particular com corretores de imóveis de verdade, eu lhes contei como vendi minha casa na Orlando Avenue, em Los Angeles. Muitos deles aplicaram a técnica que usei e obtiveram resultados rápidos e notáveis.

Coloquei na entrada da minha casa uma placa que dizia: “À venda. Tratar direto com o proprietário.” No dia seguinte, disse para mim mesmo quando estava indo dormir: “Supondo que você tenha vendido sua casa, o que faria?”

Respondi à minha própria pergunta: “Eu tiraria aquela placa e a jogaria na garagem.”

Em minha imaginação, segurei a placa, a arranquei do chão, a carreguei sobre um dos ombros até a garagem e a joguei no chão, dizendo de brincadeira: “Não preciso mais de

você.” Senti uma satisfação interior naquilo tudo, percebendo que estava terminado.

No dia seguinte, um homem me fez um depósito de mil dólares e disse: “Pode tirar a placa. Vamos assinar o contrato agora mesmo.”

Imediatamente tirei a placa e a levei para a garagem. A ação externa correspondeu à interna. Não há nada de novo nisso. O que se passa no interior se reflete no exterior, o que significa que a imagem impressa na tela do subconsciente se projeta na tela objetiva da vida. O exterior reflete o interior. A ação exterior segue a ação interior.

Existe outro método muito popular usado na venda de casas e outras propriedades. Afirme devagar, com calma e de coração: “A inteligência infinita atrai para mim o comprador desta casa, que a deseja e nela será próspero. Esse comprador está vindo em minha direção enviado pela inteligência criativa do subconsciente, que não comete erros. Esse comprador pode visitar muitas outras casas, mas a minha é a única que ele desejará comprar, e assim o fará, porque é guiado pela inteligência infinita dentro dele. Eu sei que esse comprador é o certo, o momento é o certo e o preço é o certo. As correntes mais profundas do meu subconsciente estão agora em ação reunindo nós dois na ordem divina. Sei que é assim.”

Tenha sempre em mente que aquilo que você busca também está buscando você, e sempre que quiser vender uma casa ou qualquer propriedade, existe por aí alguém querendo exatamente o que você tem a oferecer. Usando corretamente os poderes do subconsciente, você livra sua mente de todo o sentimento de competição e da ansiedade nas transações de compra e venda.

**Tenha sempre em mente que aquilo que você busca também está buscando você.**

### **Como ela conseguiu o que queria**

Uma jovem assistia regularmente às minhas palestras e aulas. Ela precisava pegar três ônibus e demorava uma hora e meia para chegar. Em uma das palestras, expliquei como um jovem que precisava de um carro para trabalhar recebeu um.

Ela foi para casa e experimentou fazer o que eu havia dito na palestra. Eis parte de sua carta narrando a aplicação do meu método, publicada com a permissão dela:

Caro dr. Murphy,

Foi assim que eu recebi um Cadillac: eu queria ir às suas palestras. Então me imaginei passando pelo processo idêntico ao qual passaria se realmente estivesse dirigindo. Fui à concessionária, e o vendedor me levou para um *test drive*. Dirigi por vários quarteirões e afirmei repetidamente que aquele carro era meu.

Por mais de duas semanas, mantive a imagem mental em que eu entrava no carro, sentia o estofamento dele enquanto dirigia *etc*. Na semana passada, fui à sua palestra dirigindo meu carro. Meu tio em Inglewood morreu e me deixou seu Cadillac, além de todos os seus bens.

## **Uma técnica de sucesso empregada por muitos executivos e líderes empresariais proeminentes**

Muitos empresários proeminentes repetem várias vezes ao dia a palavra *sucesso* até estarem convictos de que o sucesso lhes pertence. Eles sabem que a ideia de êxito contém todos os elementos essenciais da prosperidade. Você também pode começar a repetir a palavra *sucesso* com fé e convicção. Seu subconsciente a aceitará como verdadeira para você, e você será compelido subconscientemente a ser bem-sucedido.

Você é compelido a expressar suas crenças subjetivas, impressões e convicções. O que o sucesso lhe sugere? Sem dúvida deseja ser bem-sucedido em sua vida familiar e em suas relações pessoais, certo? Sem dúvida deseja se destacar no trabalho ou na área profissional em que atua. Deseja ter uma casa bonita e todo o dinheiro de que precisa para viver confortavelmente e feliz. Deseja ser bem-sucedido em sua vida de oração e em seu contato com os poderes do subconsciente.

Você também é um empresário, porque está no negócio da vida. Torne-se bem-sucedido ao se imaginar fazendo e possuindo o que deseja. Seja criativo; participe mentalmente da realidade do estado de sucesso. Faça disso um hábito. Vá dormir todas as noites sentindo-se bem-sucedido e totalmente satisfeito e conseguirá implantar a ideia de sucesso no subconsciente. Acredite que nasceu para ser bem-sucedido, e milagres acontecerão na medida de sua oração.

O sucesso não é questão de sorte. Assim que você for capaz de formar uma imagem clara de seu objetivo, seu subconsciente produzirá os pré-requisitos necessários para sua realização. Usando os exercícios a seguir, você pode dar um passo em sua carreira ou alcançar qualquer outro objetivo.

**Acredite que nasceu para ser bem-sucedido, e milagres acontecerão na medida de sua oração.**

### **Exercício: sua fantasia prepara a realidade**

Se você sonha com um avanço profissional, imagine seu empregador, chefe ou parceiro de vida o parabenizando por esse sucesso. Essa imagem tem de ser a mais próxima possível da realidade: ouça a voz da pessoa o parabenizando, visualize seus gestos e deixe o real sentimento dessa cena inundá-lo. Trabalhe incansavelmente com essas imagens mentais, e seu desejo será realizado.

### **Insight em prática**

Essa lei tácita é válida em qualquer momento e lugar: seu sucesso tem a mesma medida de sua autoestima. Há uma conexão causal imediata entre nosso modo de pensar e as coisas que conseguimos realizar. É possível aprender a desenvolver uma consciência pessoal de riqueza. Você se sentirá cada vez mais bem-sucedido e rico, e logo será capaz de realizar cada vez mais dos seus desejos.

Para melhores resultados, grave-se lendo o exercício a seguir e ouça a gravação quando decidir praticá-lo.

### **Exercício de relaxamento**

Deite-se confortavelmente de costas com as pernas esticadas e os braços soltos ao lado do corpo. Está realmente confortável? Se não, mude de posição até se sentir bem à vontade. Quando tiver encontrado sua posição, repouse. Seu relaxamento se torna mais profundo, e ao mesmo tempo você sente seus membros cada vez mais pesados. Está cada vez mais calmo, desligado e relaxado.

Permita-se ser tomado por esse momento e se esqueça de sua vida diária. Ouça seu íntimo, onde experiências profundas são possíveis. Diante de seu olho interior começa a se formar a imagem de um dia de verão. Você está deitado na praia, na areia quente e macia. As ondas do mar o carregam em um maravilhoso relaxamento. O quebrar suave das ondas o faz relaxar cada vez mais. Sua respiração está se tornando uma onda. Sua barriga sobe e desce devagar. Você se aprofunda mais e mais nesse maravilhoso relaxamento.

Sua respiração sobe e desce como as ondas. Cada respiração o enche de tranquilidade e calor. A cada respiração, uma calma maravilhosa flui pelo seu corpo. Agora imagine seu corpo relaxando da cabeça aos pés. Seus músculos faciais, sua testa, suas bochechas, a área dos olhos; todos os seus músculos relaxam. A tensão no pescoço e nos ombros se esvai. Seu relaxamento se torna cada vez mais profundo.

Agora os músculos do braço esquerdo relaxam. Estão ficando mais leves e totalmente soltos. Os músculos do braço direito também. Esse estado de abandono se espalha por todo o corpo, seu peito e seus músculos abdominais relaxam totalmente. Você é tomado por uma agradável sensação de calor. É como se o sol brilhasse dentro de sua barriga, seus raios quentes se espalhando por todo o corpo. Agora sua coxa esquerda relaxa, e essa sensação alcança a panturrilha esquerda e os pés. Os músculos da coxa direita relaxam, depois a panturrilha direita e o pé direito.

Você se vê caminhando em uma praia. Sente a areia quente e macia sob os pés; sente o cheiro da brisa fresca do mar. Ouve seu murmúrio calmo e ritmado. Tem tempo para olhar ao redor. Olha na direção do mar e avista um lindo iate branco atracado em um píer. Você sabe que o iate é seu. O iate dos seus sonhos. Ele simboliza sua crescente prosperidade, sua capacidade de realizar cada vez mais desejos.

Você anda na direção do iate e sobe para o deque. Sente o piso quente de madeira. O cheiro da madeira é agradável. Sente o suave balançar da embarcação. E, agora, como se por mágica, o iate começa a se mover. Um vento constante o faz deslizar suave e seguramente pelas ondas. Essa é uma sensação maravilhosa. Você ouve a água batendo no casco, e em pé em seu iate sente-se cercado de riqueza. E sabe que é fácil ser bem-sucedido e rico.

Você olha ao redor do iate de seus sonhos e é lembrado de que há abundância e riqueza no mundo. Você imprime em seu subconsciente que riqueza e abundância são estados naturais. Tudo que você quer ou precisa já é seu. Está à sua disposição. Só precisa reivindicá-lo. Você é um indivíduo com a riqueza infinita do subconsciente. É seu direito ser rico, feliz e bem-sucedido. O dinheiro vem abundantemente para você de fontes inesgotáveis. A vida é maravilhosa.

Agora observe o belo cenário ao seu redor. Olhe para o mar que se abre à sua frente. Os raios do sol brilham em sua superfície como mil diamantes. E no fundo do seu coração você sente o quanto é realmente rico, que herdou o mundo com tudo que há nele. E agora agradece por todas essas bênçãos em sua vida e na natureza ao seu redor. Aprecia o milagre

do céu azul profundo, do mar sem fim. Tudo isso foi criado para lhe dar alegria, e você reivindica sua cota das riquezas do mundo. Aprecie a agradável sensação de desfrutar de sua riqueza.

Assim, você começa a desenvolver cada vez mais um sentimento de riqueza interior. Imagine-se vendo joias de ouro e prata na vitrine de uma loja. A morada do tesouro das riquezas cósmicas está agora aberta, e você percebe alegremente que participa dessa abundância. Você sempre tem dinheiro para fazer e obter o que deseja. Quanto mais partilha dinheiro com os outros, mais o dinheiro flui para você. É ótimo receber e compartilhar. Quanto mais você dá, mais recebe.

Para você é fácil ganhar dinheiro. Você tem independência financeira. A cada dia se torna mais confiante, e é fácil para você atingir seus objetivos financeiros. Você aproveita a vida, suas riquezas e recompensas. Tem todos os talentos e todas as habilidades necessárias para ser bem-sucedido. O que quer que precise ou deseje, flui na sua direção. Você desenvolve as habilidades necessárias para vencer. Sua vida está se tornando uma experiência de amor e alegria. Você sempre tem dinheiro para fazer e obter o que deseja. Quando mais dinheiro partilha com os outros, mais ele flui para você.

E agora as imagens começam a recuar lentamente, as cores se desvaneçem. O relaxamento deixa lentamente seu corpo. Dissipa-se como uma nuvem ao vento. E, pouco a pouco, você vai ficando mais alerta. O relaxamento desaparece de seu corpo. Você se sente leve e livre. Está alerta e desperto. Sente-se descansado e revigorado, relaxado e leve. Abre os olhos devagar e se sente totalmente alerta e tranquilo. É bom estar vivo.

## **As afirmações subliminares**

Todas estas informações subliminares fluirão para seu subconsciente enquanto você está lendo ou ouvindo. Desse modo, pode usar melhor o poder do subconsciente. As afirmações a seguir fortalecerão sua consciência de riqueza e sucesso:

- Estou em harmonia com a riqueza infinita do subconsciente.
- Estou cercado de riqueza.
- Eu valorizo minha riqueza.
- Sou bem-sucedido.
- É ótimo ganhar e compartilhar dinheiro.
- Quanto mais dou, mais recebo.

- Gosto da vida, de suas riquezas e recompensas.
- Tenho todas as habilidades necessárias para ser bem-sucedido.
- Tudo de que eu precisar, terei.
- Ganhar dinheiro é fácil.
- Valorizo minha independência financeira.
- Estou me tornando mais seguro dia após dia.
- Está ficando mais fácil atingir meus objetivos financeiros.
- Gosto de lidar com dinheiro.
- Sempre tenho dinheiro para fazer e obter o que desejo.
- Estou sempre consciente do meu verdadeiro valor.
- Minha vida está se transformando em uma experiência de amor e alegria.

# **PARTE IV**

## **RELACIONAMENTOS HARMONIOSOS**

*Seus relacionamentos com outras pessoas são, antes de tudo, determinados pelas emoções que você tem em relação a si mesmo. Para ser capaz de estabelecer um contato harmonioso e saudável com os outros, é importante que primeiro você aprenda a gostar de si mesmo e espere apenas o melhor desses relacionamentos.*

*Logo você será capaz de experimentar conexões ainda mais positivas e gratificantes. Não importa como seus laços familiares, seus contatos e suas amizades aparentem estar no momento, será capaz de melhorar de forma duradoura seus relacionamentos realizando os exercícios a seguir.*

## Capítulo dez

# AS MENSAGENS SUBLIMINARES



**ESTA PARTE FINAL DO LIVRO SE BASEIA** nas afirmações a seguir. Você sente a força e energia positiva que fluem através de você quando lê conscientemente estas frases?

- Eu me amo incondicionalmente.
- Tenho consciência de mim mesmo.
- Sou cordial, justo e gentil.
- Gosto de dar, mas também de receber.
- Desejo aos outros o que desejo para mim.
- Mereço muita alegria em minha vida.
- Estou cada vez mais consciente dos meus relacionamentos.
- Faço amigos com facilidade.
- Eu respeito essas amizades.
- Sou capaz de expressar o que sinto pelos outros.
- Sempre encontro algo de bom em todas as pessoas.
- Gosto de interagir com os outros, estimulá-los e apoiá-los.
- Sou capaz de afirmar e manter minha opinião.
- Gosto de mim mesmo sem reservas.

### **O subconsciente e as relações humanas harmoniosas**

Seu subconsciente é como um arquivo no qual seus pensamentos são registrados e salvos para uso futuro. Pense positivamente sobre seu vizinho e acabará pensando da mesma

forma sobre si mesmo. Sua mente é realmente um meio criativo. O que você pensa ou sente em relação às pessoas se torna verdade em sua vida. O que você deseja que os outros pensem sobre você, deve pensar sobre eles.

Lendo este livro, você aprende que seu subconsciente é uma máquina de impressão que reproduz tudo o que você imprime nela. Esse é um dos motivos para a aplicação da Regra de Ouro nas relações humanas.

Mateus 7:12 diz: “Assim, em tudo, façam aos outros o que vocês querem que eles lhes façam.” Essa citação tem significados interiores e exteriores. O significado interior, ou seja, do ponto de vista do seu subconsciente, é este: pense sobre os outros o que gostaria que pensassem sobre você. Sinta pelos outros o que gostaria que sentissem por você. Aja com os outros como gostaria que agissem com você.

Por exemplo, você pode ser educado e cortês com alguém em seu escritório, mas, quando essa pessoa vira as costas, a recrimina e fica aborrecido com ela. Esses pensamentos negativos são altamente destrutivos. É como tomar veneno. Você está de fato nutrindo venenos mentais que lhe roubam vitalidade, entusiasmo, força, orientação e boa vontade. Essas emoções e sentimentos negativos penetram em seu subconsciente e causam todo tipo de dificuldade e doenças em sua vida.

“Não julguem, para que não sejam julgados. Pois, da mesma forma que julgarem, vocês serão julgados, e a medida que usarem também será usada para medi-los” (Mateus 7:1-2).

Um estudo desses versículos e da aplicação das verdades interiores contidas neles representa o verdadeiro segredo das relações humanas harmoniosas. Julgar é pensar, chegar a um veredito ou uma conclusão mental. O pensamento que você tem sobre outra pessoa é seu e apenas seu. Mas, como os pensamentos são forças criativas, você expressa no mundo exterior aquilo que pensa e sente sobre outra pessoa. Também é verdade que aquilo que você sugere para alguém, sugere para si mesmo, porque sua mente é o meio criativo.

Por isso é dito: “Pois, da mesma forma que julgarem, vocês serão julgados.” Quando você conhece essa lei e o modo como seu subconsciente funciona, tem o cuidado de pensar, se sentir e agir do modo certo em relação ao outros. Esses versículos ensinam sobre a emancipação humana e mostram a solução para problemas individuais.

O bem que você faz volta para você em igual medida, e o mal que faz volta para você pela lei de sua própria mente. Se, por exemplo, alguém o iludir e enganar, na verdade essa pessoa está iludindo e enganando a si mesma. De algum modo e em algum momento, a

sensação de culpa e perda inevitavelmente atrairá privações para essa pessoa. O subconsciente registra cada atitude mental e reage de acordo com sua intenção ou motivação.

O subconsciente é impessoal e imutável, não considera outras pessoas nem quaisquer tipos de afiliações religiosas ou instituições. Não é compassivo nem vingativo. O modo como você pensa, sente e age em relação aos outros sempre retorna para você.

Comece agora a se observar. Observe suas reações a pessoas, condições e circunstâncias. Como você reage a acontecimentos e notícias do dia? Não faz nenhuma diferença se todas as pessoas estão erradas e só você está certo. Se as notícias o perturbarem, quem se prejudica é você, porque suas emoções negativas lhe roubaram a paz e harmonia.

---

**O modo como você pensa, sente e age em relação aos outros sempre retorna para você.**

---

Uma mulher me escreveu falando sobre o marido, dizendo que ele fica furioso quando lê certas coisas no jornal. Ela acrescentou que essa reação constante de irritação e raiva reprimida lhe causou úlceras hemorrágicas e seu médico lhe recomendou que fizesse terapia de recondicionamento emocional.

Eu convidei esse homem para uma conversa. Expliquei como a mente funciona, indicando como era emocionalmente imaturo se enfurecer com simples matérias de jornal.

Ele começou a perceber a importância da liberdade de expressão, mesmo quando discordava do ponto de vista político, religioso *etc.* dos jornais. Da mesma forma, os jornais davam a ele a liberdade de escrever uma carta discordando do que haviam publicado. Ele aprendeu que podia discordar sem ser desagradável.

Esse homem despertou para a simples verdade de que nunca é o que uma pessoa diz ou faz que o afeta; é sua reação ao que é dito ou feito que importa.

Essa explicação foi a cura para ele, que percebeu que, com um pouco de treino, poderia controlar seus chiques de todas as manhãs. Tempos depois, sua esposa me contou que ele riu de si mesmo e dos jornais. Eles não tinham mais o poder de perturbá-lo, aborrecê-lo

ou irritá-lo. Em seu novo estado de equilíbrio emocional e serenidade, as úlceras desapareceram.

**Exemplo:** Uma secretária particular estava muito amargurada porque algumas das funcionárias do seu escritório estavam fofocando sobre ela e, segundo me disse, espalhando mentiras a seu respeito. Ela admitiu que não gostava de mulheres. Disse: “Eu odeio mulheres, mas gosto de homens.” Ela salientou que essas colegas de trabalho tinham prazer em tornar as coisas difíceis para ela. Havia certa pomposidade em seu modo de falar, e percebi como seu tom de voz afetaria algumas pessoas de uma forma desagradável.

Sugeri um processo de oração para essa secretária que odiava mulheres, explicando-lhe que, quando ela começasse a se identificar com valores espirituais e afirmasse as verdades da vida, sua voz, seus maneirismos e sua misoginia desapareceriam totalmente. Ela ficou surpresa em saber que o ódio transparecia na fala, nas ações, nos escritos e em todas as fases da vida da pessoa. Parou de reagir de seu modo típico, ressentido e irritado. Estabeleceu um padrão de oração, que praticou regular, sistemática e conscientemente sempre que estava no escritório.

A oração era esta: “Eu penso, falo e ajo de forma amorosa, calma e pacífica. Agora irradio amor, paz, tolerância e gentileza para todas as mulheres que me criticaram e fofocaram sobre mim. Ancoro meus pensamentos em paz, harmonia e boa vontade para todas elas. Sempre que estou prestes a reagir de modo negativo, digo firmemente a mim mesma: ‘Vou pensar, falar e agir partindo do princípio de harmonia, saúde e paz dentro de mim.’ A inteligência criativa me governa e me guia em todos os meus caminhos.”

A prática dessa oração transformou sua vida, e essa secretária logo viu todas as críticas e aborrecimentos cessarem. As outras mulheres se tornaram colaboradoras e amigas para sempre. Ela descobriu que só podemos mudar a nós mesmos.

**Nunca é o que uma pessoa diz ou faz que o afeta; é sua reação ao que é dito ou feito que importa.**

## **O discurso interior impedia a promoção**

Um dia um vendedor me contou suas dificuldades em trabalhar com seu gerente de vendas. Ele estava na empresa havia dez anos e não tinha recebido nenhuma promoção ou

qualquer tipo de reconhecimento. Ele me mostrou seus números de vendas, que eram maiores que os de outros vendedores da área. Reforçou que o gerente não gostava mesmo dele, que o tratava injustamente, que nas reuniões era rude com ele e, às vezes, ridicularizava suas sugestões.

Eu lhe expliquei que, sem dúvida, a causa estava em grande parte dentro de si mesmo e que seu conceito e sua crença sobre o superior atestavam a reação daquele homem. Seremos medidos com a mesma régua que usamos para medir. O vendedor achava que o gerente era mesquinho e maldoso e sentia amargura e hostilidade em relação a ele. Em sua ida para o trabalho, conduzia uma conversa vigorosa consigo mesmo cheia de críticas, discussões mentais, recriminações e denúncias contra o sujeito.

O que esse vendedor liberava mentalmente, ele estava destinado a receber de volta. Para reverter esse quadro, começou a rezar repetidas vezes do seguinte modo: “Eu sou o único pensador em meu universo. Sou responsável pelo que penso a respeito do meu chefe. Meu gerente não é responsável pelo que penso dele. Eu me recuso a dar o poder de me irritar ou perturbar para qualquer pessoa, lugar ou coisa. Desejo saúde, sucesso, paz de espírito e felicidade para meu chefe. Sinceramente lhe desejo o bem e sei que ele é divinamente guiado em todos os seus caminhos.”

Ele repetiu essa oração em voz alta, devagar, com calma e de coração. Sabendo que a mente é como um jardim onde o que se planta germina, também lhe ensinei a criar imagens mentais antes de dormir. Ele imaginou o gerente lhe dando os parabéns pelo ótimo desempenho, zelo, entusiasmo e pelo ótimo retorno que obteve dos clientes. O vendedor sentiu a realidade disso tudo, o aperto de mão do gerente, ouviu o tom de voz dele e o viu sorrir. Fez um verdadeiro filme mental, atuando o melhor que pôde. Noite após noite assistiu a esse filme, sabendo que o subconsciente era a placa receptora em que suas imagens mentais conscientes seriam impressas.

Gradualmente, por um processo que poderia ser chamado de osmose espiritual e mental, a impressão foi feita em seu subconsciente e expressa. Então o gerente de vendas o chamou para uma oportunidade em São Francisco, onde ele foi parabenizado e promovido a gerente de vendas da divisão, comandando mais de cem vendedores, além de ganhar um grande aumento. Esse vendedor mudou a imagem que fazia de seu chefe, que reagiu de acordo com isso.

## **Tornando-se emocionalmente maduro**

O que outra pessoa diz ou faz não tem poder real de aborrecer ou irritar você, a menos que você permita. O único modo de se blindar disso é por meio de seu próprio pensamento. Por exemplo, ao ficar com raiva, você passa por quatro etapas em sua mente: decide ficar zangado e gera uma emoção de raiva; então decide agir; talvez replique e reaja à altura. Você percebe que tanto o pensamento quanto a emoção, a reação e a ação ocorrem em sua mente.

Quando você se torna emocionalmente maduro, não tem uma reação negativa à crítica e ao ressentimento das outras pessoas. Isso significaria descer àquele nível de vibração mental baixa e entrar na atmosfera negativa do outro. Identifique-se com seu objetivo na vida e não permita que nenhuma pessoa, lugar ou coisa roube de você a paz, a tranquilidade e a saúde.

## **O significado do amor nas relações humanas harmoniosas**

Sigmund Freud, o austríaco fundador da psicanálise, disse que quem não ama adoece e morre. Amor inclui compreensão, afeição e respeito pela divindade que reside no outro. Quanto mais amor e afeição irradiamos, mais amor e afeição recebemos.

Se você ataca o ego e fere a autoestima de outra pessoa, não pode obter a afeição dela.

Reconheça que todos querem se sentir amados, valorizados e importantes no mundo. Perceba que as outras pessoas têm consciência do seu verdadeiro valor e que, como você, sentem a dignidade de ser uma expressão do princípio da vida que anima a todos nós. Quando você faz isso de forma consciente e deliberada, está edificando a outra pessoa, que por sua vez lhe retribui o amor e a afeição.

## **Lidando com pessoas difíceis**

Há pessoas difíceis que, em geral, são mentalmente mal condicionadas. Muitas são delinquentes, briguentas, não cooperativas, rabugentas, cínicas e amargas. Essas pessoas estão doentes psicologicamente. A mente delas foi deturpada, provavelmente na infância. Muitas têm deformidades mentais congênitas.

Você não condenaria uma pessoa que teve tuberculose, tampouco deveria condenar quem tem um transtorno mental. Essas pessoas precisam de compaixão e compreensão. Compreender tudo é perdoar tudo.

**Reconheça que todos querem se sentir amados, valorizados e importantes no mundo. Perceba que as outras pessoas têm consciência do seu verdadeiro valor e que, como você, sentem a dignidade de ser uma expressão do princípio da vida que anima a todos nós.**

### **A infelicidade adora companhia**

A personalidade odiosa, frustrada, distorcida e deformada não está em sintonia com o infinito. Ressente-se de quem é pacífico, alegre e feliz. Geralmente critica, condena e vilipendia aqueles que foram muito bons e bondosos com ela. Sua atitude é: por que eles podem ser tão felizes quando sou tão infeliz? Ela os rebaixa ao seu próprio nível. Infelicidade adora companhia. Quando você entende isso, permanece impassível, calmo e desapaixonado.

**Exemplo:** Um ator me disse que recebeu vaias da plateia em sua primeira apresentação no palco. Também contou que a peça foi mal escrita e que, sem dúvida, ele não atuou bem. Admitiu que, durante muito tempo depois disso, odiou plateias. Chamou as pessoas de idiotas, imbecis, estúpidas, ignorantes e assim por diante. Magoado, abandonou os palcos e foi trabalhar em uma farmácia por um ano.

Um dia, um amigo o convidou para assistir a uma palestra em Nova York sobre “Como podemos nos dar bem com nós mesmos”, a qual mudou sua vida. Ele voltou para os palcos e começou a rezar sinceramente pela plateia e por si próprio. Todas as noites, antes de se apresentar, ele irradiava amor e afeição. Adquiriu o hábito de afirmar que a paz de Deus enchia o coração de todos os presentes e que todos eram inspirados. Durante cada apresentação, enviava vibrações de amor para as pessoas na plateia.

Esse homem se tornou um grande ator, que ama e respeita os outros. Sua afeição e estima são transmitidas para as pessoas e sentidas por elas.

### **A prática de empatia nas relações humanas**

Uma jovem certa vez me disse que detestava uma mulher em seu escritório. Explicou que a mulher era mais bonita, feliz e rica do que ela. Além disso, estava noiva do dono da empresa em que elas trabalhavam.

Um dia, quando já estavam casados, a filha (de um casamento anterior) da mulher que ela detestava foi ao escritório. A criança, que parecia ser uma pessoa com deficiência física e andava com dificuldade, abraçou a mãe e disse: “Mãe, mãe, eu adoro meu novo pai. Olha o que ele me deu.” Ela mostrou para a mãe um brinquedo novo maravilhoso.

A jovem me disse: “Meu coração se derreteu com aquela garotinha, e eu senti o quanto ela devia estar feliz. Tive uma visão do quanto aquela mulher era feliz. De repente senti amor por ela, fui para o escritório e lhe desejei toda a felicidade do mundo, com sinceridade.”

Hoje em dia, a psicologia se refere a esse processo como empatia, que simplesmente significa a projeção imaginativa de sua atitude mental na de outra pessoa. Essa jovem projetou sua disposição mental ou o sentimento em seu coração no da outra mulher e começou a pensar e olhar através da mente dela. Estava realmente se sentindo como a outra e também como a criança, porque também havia se projetado na mente dela. Ela passou a enxergar pelo ponto de vista da mãe da menina.

Se você tende a sentir inveja, ciúme ou raiva, projete-se na mente de Jesus e pense desse ponto de vista, e sentirá a verdade das palavras “amai-vos uns aos outros”.

## **O apaziguamento nunca vence**

Não permita que os outros tirem vantagem de você e consigam o que querem recorrendo a surtos de raiva, crises de choro ou supostos ataques do coração. Essas pessoas agem como ditadores: tentam dominá-lo e convencê-lo a fazer o que querem. Seja firme, porém gentil, e se recuse a ceder. O apaziguamento nunca vence. Recuse-se a contribuir com os maus comportamentos, o egoísmo e a possessividade de indivíduos assim. Lembre-se de fazer o que é certo. Você está aqui para cumprir seu ideal e permanecer fiel às verdades eternas e aos valores espirituais da vida, que são eternos.

Não dê a ninguém o poder de desviá-lo de seu objetivo, sua finalidade na vida, que é expressar seus talentos ocultos para o mundo, servir à humanidade e revelar cada vez mais a sabedoria, a verdade e a beleza de Deus para todas as pessoas no mundo. Permaneça fiel ao seu ideal. Nunca duvide de que aquilo que contribui para sua paz, felicidade e satisfação deve necessariamente ser uma bênção para todas as pessoas que caminham na Terra. A harmonia das partes é a harmonia do todo.

Na verdade, não é muito difícil conquistar relacionamentos harmoniosos e amorosos. Apenas lembre-se de que você não deve nada a ninguém a não ser amor. E amor é

simplesmente desejar ao próximo o que deseja para si mesmo: saúde, felicidade e realização.

### **Exercício: opinião própria**

Preste atenção redobrada a como está lidando com o fato de que todos têm direito a ter opinião própria, assim como a manifestá-la. Você, em sua esfera emocional, reage como uma pessoa madura? Dá esse direito a outra pessoa? Mesmo quando a opinião dela não lhe agrada? Você pode reclamar o mesmo direito para si. Consegue manter seu ponto de vista sem ser grosseiro ou impertinente?

# Capítulo onze

## COMO PERDOAR OS OUTROS ASSIM COMO A SI MESMO

.....

**SEU CONCEITO DE DEUS É UMA BASE** crucial em sua vida. Se você acredita em um Deus de amor, seu subconsciente reagirá de acordo com essa crença e lhe trará alegria. A vida, ou Deus, não é rancoroso. A vida não julga ninguém. A vida cura graves feridas físicas. Sabe como perdoar se você queima sua mão: cria novas células, novo tecido. A vida cura tudo. Neste capítulo, falaremos sobre como aprender a se perdoar e perdoar os outros.

### Como usar seu subconsciente para o perdão

Se você resistir mentalmente ao fluxo de vida que lhe atravessa, essa congestão emocional ficará entrelaçada em seu subconsciente e causará todo tipo de negatividade. Deus não tem nada a ver com as situações infelizes ou caóticas no mundo. Todas elas são causadas pelo pensamento negativo e destrutivo da humanidade. Portanto, é tolice culpar Deus por seu problema ou sua doença.

Muitos desenvolvem uma resistência mental ao fluxo de vida ao acusarem e recriminarem Deus pelo pecado, pela doença e pelo sofrimento da humanidade. Enquanto as pessoas tiverem esses conceitos negativos sobre Deus, experimentarão as reações negativas automáticas do subconsciente. Na verdade, essas pessoas não sabem que estão se punindo. Para cessar esse processo, precisam enxergar a verdade, encontrar alívio e renunciar a toda condenação, ressentimento e raiva contra qualquer pessoa ou poder fora de si mesmas, caso contrário não poderão se engajar em uma atividade saudável, agradável ou criativa.

No minuto em que essas pessoas admitem um Deus de amor em sua mente e seu coração, e acreditam que esse Deus é seu Pai Amoroso, que cuida delas, se importa com elas, as guia, sustenta e fortalece, esses conceitos são aceitos pelo subconsciente, e elas são abençoadas de inúmeros modos.

## **A vida sempre perdoa**

A vida o perdoa quando você corta seu dedo, e, por isso, a inteligência subconsciente dentro de você trata imediatamente de curá-lo. Novas células constroem pontes sobre o corte. Se comer algo estragado sem querer, a vida o perdoa e o faz vomitar. Se você queima as mãos, o princípio da vida reduz o edema e a congestão e lhe dá nova pele, novo tecido e novas células. A vida não guarda rancor de você: ela sempre o perdoa.

Se você coopera pensando em harmonia com a natureza, a vida restaura sua saúde, vitalidade, harmonia e paz. Lembranças negativas e dolorosas, amargura e doença se acumulam e impedem o fluxo livre do princípio da vida em você.

Conheci um homem que trabalhava todas as noites até por volta da uma hora da manhã. Ele não dava atenção alguma a seus dois filhos ou sua esposa, sempre ocupado demais com o trabalho. Achava que deveria ser parabenizado por trabalhar tanto e com persistência até depois da meia-noite. Inconscientemente, era desse modo que ele se punia. Um homem normal não faria isso. Estaria interessado em seus filhos e no desenvolvimento deles. Não excluiria a esposa do seu mundo. Esse homem tinha pressão alta e sentia-se muito culpado. Então eu expliquei por que ele estava trabalhando tanto: “Algo o está corroendo por dentro, caso contrário não agiria assim. Você está se punindo e tem de aprender a se perdoar.” Ele confessou que de fato se sentia muito culpado em relação ao irmão.

Eu disse a ele que não era Deus quem o estava punindo, mas ele mesmo. Quem faz mau uso das leis da vida, sofre as consequências. Se puser a mão em uma cerca elétrica, se queimar. As forças da natureza não são más, é seu uso delas que determina se terão um efeito bom ou ruim. A eletricidade não é má, e dependendo de como é usada pode causar um incêndio ou iluminar uma casa. O único pecado é a ignorância da lei, e a única punição é a reação automática de nosso mau uso.

Se você usar mal o princípio da química, poderá explodir um escritório ou uma fábrica. Se der um soco em uma tábua, fará sua mão sangrar. A finalidade de uma tábua não é essa.

Esse homem percebeu que Deus não condena ou pune ninguém e que todo o seu sofrimento se devia à reação do subconsciente ao seu próprio pensamento negativo e destrutivo. No passado, ele tinha enganado o irmão, que agora estava morto. O remorso e a culpa o corroíam.

Eu lhe perguntei se ele enganaria o irmão de novo. Respondeu que não. Então lhe perguntei se achava que tinha motivos para fazer o que fez na época. Respondeu que sim. Depois perguntei: "Mas hoje você não faria aquilo?" Ele respondeu: "Não, hoje em dia eu ajudo as pessoas."

Eu acrescentei o seguinte comentário: "Hoje você consegue compreender melhor e tem mais visão. Perdão é perdoar a si mesmo. Perdão é alinhar seus pensamentos com a lei divina da harmonia. A autocondenação é chamada de inferno (escravidão e restrição); o perdão é chamado de paraíso (harmonia e paz)."

O peso da culpa e da autocondenação foi tirado de sua mente, e ele obteve uma cura completa. Exames mostraram que sua pressão arterial havia voltado ao normal. O que o curou foi a explicação.

**A vida não guarda rancor de você: ela sempre o perdoa.**

### **Nenhuma crítica pode feri-lo sem seu consentimento**

Uma professora me disse que um de seus colegas havia lhe escrito uma carta criticando um discurso que ela tinha feito. Na carta, o colega afirmou que a professora havia falado rápido demais, atropelado palavras e que havia sido difícil comprehendê-la; além disso, disse que sua dicção era ruim e que seu discurso foi fraco. A professora ficou furiosa e muito ressentida com aqueles comentários.

Ela admitiu para mim que as críticas foram justas, que sua primeira reação tinha sido infantil e que no fundo aquela avaliação negativa era realmente uma bênção e um corretivo maravilhoso. Então tratou de corrigir as deficiências em sua fala, matriculando-se em um curso de oratória em uma universidade. Depois, escreveu de volta para o autor da carta agradecendo o interesse e suas avaliações, já que elas lhe permitiram sanar suas dificuldades.

Suponha que nada do que foi mencionado na carta fosse verdade. A professora teria percebido que seu discurso se chocara com os preconceitos, as superstições ou as crenças

sectárias estreitas do autor da carta, uma pessoa perturbada que estava manifestando seu ressentimento porque uma ferida psicológica fora tocada.

Entender esse fato é ser compassivo. O próximo passo lógico seria rezar pela paz, harmonia e compreensão da outra pessoa. Você não pode se ferir quando sabe que é o dono de seus pensamentos, suas reações e suas emoções. Emoções seguem pensamentos, e você tem o poder de rejeitar todos os pensamentos que podem perturbá-lo ou aborrecê-lo.

## **O perdão é necessário para a cura**

“E, quando estiverem orando, perdoem os que os ofenderam, para que o Pai de vocês, que está no céu, perdoe as ofensas de vocês” (Marcos 11:25).

Perdoar é essencial para a paz mental e a saúde plena. Para ter uma saúde perfeita e ser feliz, você deve perdoar todos que já o ofenderam. Perdoe a si mesmo, harmonizando seus pensamentos com a lei e a ordem divinas. Mas saiba que não é possível se perdoar totalmente sem antes perdoar os outros. Recusar-se a perdoar a si mesmo não é nada mais, nada menos que orgulho espiritual ou ignorância.

No campo psicossomático da medicina atual, é constantemente salientado que ressentimento, condenação, remorso e hostilidade estão por trás de inúmeras doenças, que variam de artrite a doença cardíaca. Médicos ressaltam que essas pessoas doentes, que foram ofendidas, maltratadas, enganadas ou feridas estavam muito ressentidas e com raiva daqueles que lhes fizeram mal. Isso causava feridas inflamadas em seu subconsciente. O remédio para isso é um só: é preciso deixar as mágoas para trás, e o único modo de fazer isso é perdoando.

**Você não pode se ferir quando sabe que é o dono de seus pensamentos, suas reações e suas emoções.**

**Exemplo:** Alguns anos atrás, fui a uma igreja realizar uma cerimônia de casamento. O noivo não apareceu, e, ao fim de duas horas, a noiva, depois de ter caído no choro, me disse: “Eu rezei por orientação divina. Isso poderia ser a resposta, porque Ele nunca falha.”

Essa foi a reação dela: fé em Deus e em todas as coisas boas. Não tinha nenhuma amargura em seu coração, porque, como disse: “Esse casamento não devia ser a coisa certa, porque minha oração era pelo que fosse certo para nós dois.”

Outra pessoa em uma situação parecida teria tido um acesso de raiva, um surto, precisaria ser medicada e talvez até hospitalizada.

Sintonize-se com a inteligência infinita nas profundezas de seu subconsciente, confiando na resposta assim como confiava em sua mãe quando ela o segurava nos braços. É dessa maneira que pode obter equilíbrio e saúde emocional e mental.

**Perdoar é essencial para a paz mental e a saúde plena. Para ter uma saúde perfeita e ser feliz, você deve perdoar todos que já o ofenderam.**

### **Perdão é amor em ação**

O ingrediente principal na arte do perdão é o desejo de perdoar. Se você deseja sinceramente perdoar o outro, isso é mais de meio caminho andado. Estou certo de que você sabe que perdoar uma pessoa não significa necessariamente que gosta dela ou deseja se relacionar com ela. Você não pode ser obrigado a gostar de ninguém; tampouco governo algum pode decretar boa vontade, amor, paz ou tolerância. É impossível passar a gostar de pessoas só porque alguém baixou um decreto. No entanto, podemos amar as pessoas sem gostar delas.

A Bíblia nos encoraja a amar uns aos outros. Isso qualquer um pode fazer se de fato quiser. Amor significa desejar para o outro saúde, felicidade, paz, alegria e todas as bênçãos da vida. Só há um pré-requisito: sinceridade. Você não está sendo magnânimo quando perdoa; na verdade, está sendo egoísta, porque o que deseja para o outro deseja para si mesmo. O motivo é que você está pensando e sentindo isso. O que você pensa e sente se torna verdade em sua vida. Poderia haver algo mais simples do que isso?

### **O teste decisivo para o perdão**

Há um teste com ácido para o ouro. Também há um teste para o perdão. Se eu lhe disser algo maravilhoso sobre alguém que o prejudicou ou o enganou e você ficar furioso ao me ouvir falar bem dessa pessoa, as raízes do mal ainda estão em seu subconsciente, causando enormes danos.

Suponhamos que você teve um abcesso doloroso na mandíbula um ano atrás. Se eu por acaso lhe perguntasse se sente dor agora, você responderia: “Lógico que não. Lembro desse caso, mas não sinto dor alguma agora.”

Essa é a questão. É possível se lembrar do incidente, mas não sentir mais nenhuma dor. Esse é o teste decisivo, e você deve passar nele psicológica e espiritualmente, caso contrário está apenas se enganando, deixando de praticar a verdadeira arte do perdão.

**Sintonize-se com a inteligência infinita nas profundezas de seu subconsciente, confiando na resposta assim como confiava em sua mãe quando ela o segurava nos braços. É dessa maneira que pode obter equilíbrio e saúde emocional e mental.**

## **Entender tudo é perdoar tudo**

Quando você entende a lei criativa de sua própria mente, para de culpar pessoas e circunstâncias por estragarem sua vida. Você sabe que seus próprios pensamentos e sentimentos criam seu destino. Além disso, tem consciência de que fatores externos não são as causas e condições de sua vida e suas experiências. Pensar que os outros podem estragar sua felicidade, que você é vítima de um destino cruel, que deve se opor e lutar contra os outros durante a vida, se torna insustentável quando você entende que pensamentos são coisas.

Perdoar significa desejar amor, paz, alegria, sabedoria e contentamento para os outros até a lembrança deixar de ser desagradável. Esse é o teste decisivo para o verdadeiro perdão. Talvez você não vá se esquecer do insulto ou mal causado, mas ele não o machucará mais. O exercício a seguir o ajudará a perdoar conscientemente outra pessoa.

## **Exercício: a técnica do perdão**

A simples técnica a seguir mudará a sua vida.

- Acalme seus pensamentos e relaxe o corpo e a mente.
- Pense em Deus e no amor Dele por todas as pessoas.
- Fale as palavras a seguir com sinceridade: “Eu perdo [insira o nome da pessoa em questão] completamente. Estou livre da amargura. Perdão totalmente por tudo o que me aconteceu por causa disso. Estou livre dessa situação, assim como a pessoa que a causou. A sensação é maravilhosa. Hoje é o dia de uma anistia geral. Desejo a essa pessoa e a todos os seres humanos saúde, felicidade e total contentamento. Faço isso por vontade própria, cheio de amor e harmonia, e assim que o nome dessa pessoa

vier à minha mente, direi: ‘Você está livre de toda culpa.’ Eu estou livre, e você está livre. Que nós todos possamos experimentar felicidade e alegria.”

O grande segredo do verdadeiro perdão é o fato de que um único ato de perdão é suficiente. Quando a pessoa em questão ou o mal causado por ela reaparecer, basta dizer: “A paz esteja com você.” Após alguns dias, você perceberá seus pensamentos cada vez mais distantes dessa pessoa ou do que foi feito, até ambos serem totalmente esquecidos.

# Capítulo doze

## O SUBCONSCIENTE E OS RELACIONAMENTOS



**A PARCERIA É O QUE UNE CASAIS** apaixonados. União e solidariedade são seu destino e motivo de alegria. Mas essa união em si não é uma fonte de felicidade. Somente na consciência dos princípios da vida e dos valores espirituais duas pessoas podem proporcionar alegria e felicidade uma à outra.

Mesmo se você estiver só e ansiando por um parceiro, experimentará algo interessante aqui: o subconsciente unirá duas pessoas. Portanto, você encontrará seu parceiro de vida adequado meditando sobre os atributos e as características que deseja em um parceiro ideal.

### **O subconsciente e problemas de relacionamento**

A ignorância das funções e dos poderes do subconsciente é a principal causa de todos os problemas em um relacionamento íntimo. Atritos entre parceiros podem ser resolvidos com o uso correto das leis do subconsciente. Rezando juntos, permanecem juntos. A contemplação de ideais divinos, o estudo das leis da vida, a concordância mútua com um objetivo ou plano comum e o prazer da liberdade pessoal resultam nessa união harmoniosa, em uma sensação de unidade.

O melhor momento para evitar um rompimento é antes de assumir um compromisso de vida com o outro. Não é errado tentar sair de uma situação muito ruim. Mas, antes de mais nada, por que entrar nela? Não seria melhor dar atenção à verdadeira causa de discórdia no relacionamento? Em outras palavras, realmente chegar à raiz do problema?

Como acontece em todos os demais problemas entre dois indivíduos em um relacionamento íntimo, os rompimentos (e as questões jurídicas que disso resultam, no caso de pessoas casadas) estão diretamente ligados à falta de conhecimento de como funciona a inter-relação do consciente e subconsciente.

## O significado de um relacionamento sério

Para um relacionamento sério ser verdadeiro, ele deve ser estabelecido em uma base espiritual. Deve ser do coração, que é o cálice do amor. Honestidade, sinceridade, gentileza e integridade também são formas de amor. Os parceiros devem ser totalmente honestos e sinceros um com o outro. Não há união real quando alguém se casa por dinheiro, poder ou posição social, porque isso indica falta de sinceridade, honestidade e amor verdadeiro. Uma união dessas é uma farsa, uma fraude, um disfarce.

Quando um parceiro pensa “Estou cansado de trabalhar; quero me casar porque desejo segurança”, cai em uma premissa falsa. As leis da mente estão sendo aplicadas incorretamente. Sua segurança não depende de outra pessoa, mas do próprio conhecimento da interação da mente consciente e subconsciente e de sua aplicação.

Se você aplicar as técnicas descritas nos capítulos deste livro, nunca lhe faltará riqueza ou saúde. A riqueza o torna independente de marido, esposa, pai, mãe ou qualquer outra pessoa.

Você não precisa de ninguém para ter paz, alegria, inspiração, orientação, amor, segurança, felicidade ou qualquer outra coisa. Sua segurança e paz de espírito vêm do conhecimento de seus poderes interiores e do uso construtivo e constante das leis da mente. Não é necessário ter um parceiro para nada disso.

**Honestidade, sinceridade, gentileza e integridade também são formas de amor. Os parceiros devem ser totalmente honestos e sinceros um com o outro. Não há união real quando alguém se casa por dinheiro, poder ou posição social, porque isso indica falta de sinceridade, honestidade e amor verdadeiro.**

## Como atrair o parceiro ideal

Agora você sabe como seu subconsciente funciona. Sabe que tudo que imprimir nele vai ser vivenciado em seu mundo.

Comece a imprimir no subconsciente as qualidades e características que deseja em um parceiro. Eis uma técnica excelente: sente-se ou deite-se à noite em um lugar confortável. Feche os olhos, desligue-se, relaxe o corpo e fique muito quieto, passivo e receptivo. converse com seu subconsciente e diga a ele o seguinte:

Agora estou atraindo meu parceiro ideal, que é honesto, sincero, leal, pacífico, feliz e próspero. Neste momento, as qualidades que admiro estão penetrando em meu subconsciente. Quando insisto nessas características, elas se tornam parte de mim e são impressas em meu subconsciente. Sei que há uma lei irresistível de atração e que atraio meu parceiro de vida de acordo com minha crença subconsciente. Atraio o que sinto ser verdade em meu subconsciente. Sei que posso contribuir para a paz e felicidade. Sentimos amor, respeito e admiração um pelo outro. Nenhum de nós possui ou controla o outro ou deseja fazer isso. Nós dois temos liberdade e aceitamos de livre e espontânea vontade nosso compromisso mútuo.

Pratique esse processo de encher seu subconsciente de pensamentos de atração, amor, devoção, respeito e adoração e você terá a alegria de atrair um parceiro com as qualidades e características que mentalizou. Sua inteligência infinita abrirá um caminho onde vocês poderão se encontrar, de acordo com a atração irresistível e imutável do seu subconsciente ao de seu parceiro. Deseje profundamente dar o melhor de si para amar, cooperar e se dedicar. Seja receptivo a essa dádiva de amor que ofereceu ao seu subconsciente.

**Você não precisa de ninguém para ter paz, alegria, inspiração, orientação, amor, segurança, felicidade ou qualquer outra coisa. Sua segurança e paz de espírito vêm do conhecimento de seus poderes interiores e do uso construtivo e constante das leis da mente.**

### **Não cometa um terceiro erro**

Recentemente uma professora me disse: “Eu tive três maridos, e todos os três eram passivos, submissos e dependentes de mim para tomar todas as decisões e resolver tudo. Por que atraio esse tipo de homem?”

Perguntei se ela sabia antes do casamento que o segundo marido era submisso, e ela respondeu: “Claro que não. Se soubesse, não teria me casado com ele.”

Aparentemente ela não havia aprendido nada com o primeiro erro: o problema era sua própria personalidade. Essa mulher era dominadora e, inconscientemente, havia desejado alguém submisso para se manter no controle. Essa motivação era inconsciente, e a imagem impressa no subconsciente atraíra o que ela desejava. Seria preciso aprender a quebrar o padrão seguindo o processo certo de oração.

### **Como ela rompeu o padrão negativo**

Essa mulher aprendeu uma simples verdade: atraímos para a nossa vida aquilo que desejamos em nosso subconsciente. Eis a oração específica que ela usou para quebrar o velho padrão e atrair o parceiro ideal:

Estou criando em minha mente o tipo de homem que desejo profundamente. O homem que atraio para ser meu marido é forte, assertivo, amoroso, bem-sucedido, honesto, leal e fiel. Sente-se amado e feliz em minha companhia. Sei que me quer, e eu o quero. Sou honesta, sincera, amorosa, gentil e forte. Tenho dádivas maravilhosas para lhe oferecer: afeto, um coração alegre e um corpo saudável. Ele me oferece o mesmo. Nossa entrega é mútua. Eu dou e recebo. A inteligência divina sabe onde esse homem está, e a sabedoria mais profunda do meu subconsciente está nos unindo neste exato momento, à sua própria maneira, e nós nos reconheceremos imediatamente. Eu entrego este pedido ao meu subconsciente, que sabe como realizá-lo. Sou grata pela resposta perfeita.

Ela rezou desse modo de noite e de manhã, afirmando essas verdades e sabendo que, por meio desse trabalho mental incansável, obteria o equivalente ao que buscava.

Vários meses se passaram, e com eles muitos encontros e relações malsucedidos. Quando estava prestes a questionar, desistir, duvidar e hesitar, ela voltou a lembrar que a inteligência infinita estava fazendo aquilo acontecer a seu modo e que não havia motivo para preocupação. Naquela mesma época, seu divórcio foi finalizado, o que lhe trouxe uma grande sensação de alívio e liberdade mental.

Logo depois ela foi trabalhar como recepcionista em um consultório médico. Segundo ela, no minuto em que viu o médico, soube que era o homem pelo qual vinha rezando.

Aparentemente ele também soube, porque lhe propôs casamento na primeira semana de trabalho dela, e os dois construíram uma relação muito feliz.

Ela obteve aquilo pelo que rezou porque o afirmou mentalmente até o ponto de saturação. Em outras palavras, fundiu-se emocional e mentalmente com sua ideia, que lhe trouxe a realização de seu desejo.

## **Eu deveria me divorciar?**

O divórcio é um problema individual. Não pode ser generalizado. Em alguns casos, fica evidente que nunca deveria ter havido um casamento. Em outros, o divórcio não é a solução, da mesma forma que o casamento é a solução para a solidão. O divórcio pode ser certo para uma pessoa e errado para a outra. Uma pessoa divorciada pode ser muito mais sincera e nobre do que muitas que permanecem em casamentos ruins.

Se você está em dúvida sobre o que fazer, peça orientação, sabendo que sempre há uma resposta e que você a receberá. Siga a instrução que vem até você no silêncio de sua alma. Ela lhe fala em paz.

**Exemplo:** Certa vez conversei com uma mulher cujo marido era dependente químico, ex-presidiário, agressivo e não arcava com suas contas. Disseram a essa mulher que era errado se divorciar, mas, em contrapartida, eu expliquei que o casamento é algo que envolve o coração. Se dois corações se unem com harmonia, amor e sinceridade, esse é o casamento ideal. A pura ação do coração é amar.

Com essa explicação, ela soube o que fazer. Soube em seu coração que não há nenhuma lei divina que a obrigue a ser intimidada e agredida só porque alguém disse: “Eu os declaro marido e mulher.”

## **Encaminhando-se para o divórcio**

Um jovem casal, apenas alguns meses após o casamento, estava em vias de se divorciar. Descobri que o homem vivia com medo de que a esposa o deixasse. Ele esperava rejeição, acreditava que ela seria infiel. Esses pensamentos lhe assombravam e se tornaram uma obsessão. Sua atitude mental era de separação e desconfiança. A esposa, por sua vez, tornara-se indiferente a ele. O próprio sentimento ou a atmosfera de perda e separação do homem estava operando através deles, criando assim uma situação compatível com esse

padrão mental. Segundo a lei de ação e reação, ou causa e efeito, o pensamento é a ação, e a resposta do subconsciente é a reação.

A esposa saiu de casa e pediu o divórcio, o que ele temia e acreditava que ela faria.

O divórcio ocorre primeiro na mente, e só depois se seguem os procedimentos jurídicos. Esses dois jovens estavam cheios de ressentimento, medo, desconfiança e raiva. Essas atitudes enfraquecem, exaurem e debilitam todo o ser. Eles aprenderam que a raiva divide e o amor une. Em determinado momento, os dois começaram a perceber o que haviam feito com a própria mente. Nenhum deles conhecia a lei mental da ação. Estavam usando mal a mente e causando caos e sofrimento. Por sugestão minha, reataram e experimentaram a terapia da oração.

Decidiram então começar a irradiar amor, paz, afeto, harmonia e saúde um para o outro e se alternaram na leitura dos salmos todas as noites. Tive notícias de que seu casamento está se tornando melhor a cada dia.

**Eles aprenderam que a raiva divide e o amor une.**

## **O parceiro resmungão**

Se a sua preguiça ou procrastinação é a causa dos resmungos do seu parceiro, reconheça isso e se esforce um pouco para melhorar. Se está negligenciando seu parceiro emocionalmente, dê-lhe amor e atenção e demonstre consideração. Elogie e exalte todas as suas muitas qualidades.

Alguns parceiros reclamam em uma tentativa de moldar o outro segundo um ideal preconcebido. Se for o seu caso, saiba que esse é o modo mais rápido de tirar alguém de sua vida. Você não é dono de ninguém e não pode controlar outro ser humano. Tentar fazer isso deixará você frustrado e a outra pessoa amarga e ressentida.

Os parceiros devem dar atenção um ao outro e elogiar-se mutuamente por suas qualidades construtivas e maravilhosas, em vez de procurar pequenos defeitos e pontos fracos.

## **O parceiro taciturno**

Um parceiro taciturno geralmente é amargo ou se ressente de alguma coisa: carreira, relacionamentos *etc.* A amargura e o ressentimento então se voltam contra o parceiro, que

em geral não tem como ajudar, especialmente se a pessoa taciturna se recusa a conversar sobre a situação. Na verdade, esse comportamento é uma forma de infidelidade: voltar sua atenção para algo que é negativo e destrutivo para o relacionamento. Se você anda taciturno, não está sendo fiel a seu compromisso de amar, valorizar e honrar seu parceiro.

Se você identificar esse comportamento em si, converse sobre a origem de sua amargura e seu ressentimento abertamente com seu parceiro. Se for algo no relacionamento, aborde isso de forma objetiva e honesta. Mas, mesmo que seja algo externo, seu parceiro merece saber, e talvez possa ajudar oferecendo uma visão ou solução diferente.

Em alguns casos, talvez você descubra sozinho um modo de evitar o que o está deixando amargo e ressentido. Geralmente, o motivo é algo que está no caminho do que você deseja, e nesse caso pode simplesmente usar o poder do seu subconsciente. A amargura é uma emoção negativa e trará para sua vida ainda mais daquilo que o está deixando amargo. Cultive uma mentalidade mais positiva e faça um esforço consciente para ser gentil, atencioso e cortês com todas as pessoas, especialmente seu parceiro.

**Se você anda taciturno, não está sendo fiel a seu compromisso de amar, valorizar e honrar seu parceiro.**

## O maior erro

Um dos maiores erros da vida adulta é falar dos problemas de relacionamento ou dificuldades com vizinhos ou familiares. Por exemplo, suponha que uma esposa diz para o vizinho: “John mal sai do sofá. Ele trata minha mãe de um jeito péssimo, bebe muito e é sempre abusivo e desrespeitoso.” Essa esposa está desonrando e menosprezando seu marido aos olhos de todos os vizinhos e parentes. Para qualquer um, esse homem não parece mais o marido ideal.

Nunca converse sobre seus problemas de relacionamento com ninguém além de seu parceiro ou um terapeuta. Afinal, qual é o propósito de fazer as pessoas terem uma imagem ruim de você ou de seu parceiro? Além disso, quando você pensa e fala sobre os defeitos dele, está criando essas condições dentro de si. Quem está pensando e sentindo isso? Você. O que você pensa e fala se torna verdade em sua vida.

Familiares costumam dar o conselho errado. Geralmente o conselho é tendencioso e imbuído de preconceitos, porque não é dado de modo impessoal. Um conselho que viola

a Regra de Ouro, que é uma lei cósmica, não é bom ou sensato. Vale lembrar que todos os casais que vivem sob o mesmo teto já tiveram conflitos de temperamento ou períodos de mágoa e tensão. Nunca exiba o lado infeliz de seu relacionamento para seus amigos. Guarde as brigas para vocês. Evite críticas e que as pessoas tenham argumentos para condená-los.

### **Não tente mudar alguém**

Nunca tente transformar uma pessoa no que você acha que ela deveria ser. Tentar mudar alguém contra a natureza dessa pessoa é sempre uma tolice e muitas vezes resulta no término do relacionamento.

Ajustes são necessários, é lógico, mas, se você examinar sua mente, seu caráter e comportamento, descobrirá tantas falhas que vai passar a vida inteira nessa tarefa. Se você diz “Vou transformar fulano(a) no que quero”, está procurando problemas e pedindo infelicidade. E vai acabar aprendendo do modo mais difícil que a única pessoa a quem pode mudar é a si mesmo.

### **Rezem e permaneçam juntos durante os passos na oração**

*Primeiro passo:* nunca leve de um dia para o outro irritações provocadas por pequenos desapontamentos. Perdoem um ao outro por qualquer desentendimento antes de dormir. No momento em que acordar pela manhã, afirmem que a inteligência infinita o está guiando em todos os seus caminhos. Envie pensamentos de paz, harmonia e amor para seu parceiro, todos os membros da família e o restante do mundo.

*Segundo passo:* dê graças no café da manhã. Agradeça pela comida maravilhosa, pela abundância e por todas as suas bênçãos. Não deixe que problemas, preocupações ou discussões sejam levados à mesa; o mesmo se aplica à hora do jantar. Diga para seu parceiro: “Eu sou muito grato(a) por tudo o que você está fazendo, e irradio amor e boa vontade para você o dia inteiro.”

*Terceiro passo:* os parceiros deveriam se alternar nas orações todas as noites. Não tenha o seu parceiro como certo. Demonstre seu apreço e amor. Pense em apreço e boa vontade em vez de condenação, crítica e reclamação. O modo de construir um lar pacífico e uma união feliz é usar uma base de amor, beleza, harmonia, respeito mútuo, fé em Deus e todas as coisas boas. Leia os salmos 23, 27 e 91, o capítulo 11 de Hebreus e o 13 de Coríntios. Esses são apenas alguns dos muitos textos da Bíblia excelentes para ler antes de

dormir. Quando você pratica essas verdades, seu relacionamento se torna cada vez mais abençoado ao longo dos anos.

A ignorância das leis espirituais-mentais é a causa de todos os relacionamentos infelizes. Que tal conversar com seu parceiro a respeito dos princípios ensinados neste livro? Talvez você queira introduzir um novo ritual no relacionamento: rezar. Cabe exclusivamente a você a forma que isso assumirá; seja criativo. Uma das possibilidades será apresentada nas páginas a seguir.

**Não tenha o seu parceiro como certo. Demonstre seu apreço e amor. Pense em apreço e boa vontade em vez de condenação, crítica e reclamação.**

### **Exercício: oração positiva**

Em sua mente, imagine seu parceiro feliz, saudável, vibrante, confiável, gentil, equilibrado e afetuoso. Agradeça a Deus ou à vida por esse parceiro e pelo seu relacionamento. Deixe esses pensamentos e essas imagens mentais se tornarem um hábito, e sua união não será apenas “feita no céu”, mas também “o céu na terra”.

### **Insight na prática**

Seus relacionamentos são, antes de tudo, determinados por seus sentimentos em relação a si mesmo. Para ter uma interação produtiva e harmoniosa com outras pessoas, é importante primeiro aprender a gostar de si e só esperar o melhor dos relacionamentos.

Torne seus relacionamentos com outras pessoas mais positivos e gratificantes. Não importa como seus laços familiares, seus contatos e suas amizades possam parecer no momento, é possível melhorá-los de modo duradouro com os exercícios apresentados aqui.

Para melhores resultados, grave-se lendo o exercício em voz alta e depois ouça a gravação quando praticá-lo.

**Seus relacionamentos são, antes de tudo, determinados por seus sentimentos em relação a si mesmo.**

## **Exercício de relaxamento**

Deite-se confortavelmente de costas com as pernas esticadas e os braços soltos ao lado do corpo. Está realmente confortável? Se não, mude de posição até se sentir bem à vontade. Se encontrou sua posição, espere um pouco. Daqui a um instante vou pedir que você inspire e expire três vezes e feche os olhos na terceira expiração.

Primeiro inspire e expire uma vez. Você está preparado para relaxar o corpo e a mente. Inspire e expire pela segunda vez. Quando soltar o ar, relaxe ainda mais. Respire pela terceira vez e feche os olhos. O relaxamento se torna cada vez mais profundo. Você está feliz por ter tempo para apreciar essa calma interior. Deixe esse momento acontecer e todas as imagens, sentimentos, vozes e energia simplesmente desaparecerem.

Sinta o quanto seu corpo está livre, leve, solto. Observe seu interior, onde pode ter experiências e percepções de um modo particularmente belo. E agora imagine um lindo cenário de verão. Você está atravessando uma clareira na floresta. Pássaros cantam perto de um riacho. Você se aproxima da água, deita-se perto dela na grama macia e sente seu corpo relaxar cada vez mais. A água o arrasta para um relaxamento ainda mais profundo. Você está deitado na grama macia e profundamente relaxado.

Essa sensação se espalha por todo o seu corpo. Alcança suas pernas e pés. Agora flui para a barriga, que sobe e desce ao ritmo da respiração. Toda tensão em sua pélvis desaparece, e ao mesmo tempo todos os seus músculos abdominais relaxam. Você é tomado por uma sensação cálida e relaxante. É como se o sol brilhasse em sua barriga enquanto os raios quentes se espalham pelo corpo inteiro. Todo o seu tronco está relaxado.

Agora solte os músculos dos ombros. Essa sensação de abandono flui para os braços e as pernas, e os músculos do pescoço e da cabeça também relaxam. Agora você está sentado bem na frente da fonte do riacho. A água jorra de uma montanha, e você vê um brilho muito especial, resplandecente. A água é clara e brilhante. Você sente a luz da fonte preencher cada célula de seu corpo. Está feliz em experimentar essa sensação muito especial da fonte dentro de si mesmo. Assume um estado de conexão profunda, sente-se em comunhão com a vida.

Agora você deixa que a luz colorida do arco-íris brilhe com ainda mais intensidade e esplendor. Sente como a luz o invade e se expande dentro de você. Está envolto em um manto de clareza. Aprecia essa sensação maravilhosa, que se intensifica a cada respiração.

Imagine como sua vida será se você viver cada vez mais à luz dessa fonte. Como o novo dia começa e como o aproveita. Você vê o quanto se trata bem e se elogia.

E agora vê outras pessoas com quem interage e sente essa luz intensa que o cerca mudando seus relacionamentos. Vê um raio de luz forte fluindo entre você e a outra pessoa. Imagina essa pessoa em detalhes: deseja para ela o que deseja para si mesmo. Sente imediatamente o quanto ela é preciosa para você e o quanto você é precioso para ela. E percebe que há cada vez mais maravilhas em seus relacionamentos: felicidade, diversão, alegria, contentamento, confiança, vitalidade e risadas. É incrível estar vivo.

Você gosta das pessoas em sua vida, e elas gostam de você. E ali, deitado na grama quente e macia perto da fonte, percebe como é precioso e importante tratar a si mesmo com apreço e respeito. Você aprende a respirar bem e regularmente, aprende a descansar e comer de forma consciente. É cada vez mais capaz de se amar sem reservas.

Agora, imagine-se cercado pela luz da fonte enquanto trabalha. É um brilho muito especial que vem de dentro e lhe empresta uma aura de paz, autoconfiança, sucesso e vitalidade. O sentimento de ser bem-sucedido torna prazeroso o contato com seus colegas. Você percebe como é bom apoiarem uns aos outros e serem felizes juntos. E está consciente de que em tudo há algo de bom, que merece seus elogios. É fácil para você elogiar e expressar admiração.

Também é fácil para você afirmar e defender sua opinião. Você tem consciência de si mesmo. É cordial, justo, gentil, alegre e feliz. Gosta de dar, mas também de receber. É merecedor da felicidade. A cada dia se torna mais consciente de seus relacionamentos com os outros. Faz amigos com facilidade e respeita essas amizades. É capaz de expressar o que sente pelas pessoas. Encontra algo de bom em todas elas. Fica feliz em conversar com elas, apoiá-las e incentivá-las.

Você gosta de si mesmo incondicionalmente. Encontra alegria em relacionamentos saudáveis. As pessoas se sentem atraídas por você e gostam de tê-lo por perto.

Agora, essas imagens começam a recuar pouco a pouco, as cores se desvanecem. Você volta devagar para onde estava, cada vez mais alerta. Sente-se livre e gloriosamente descansado. Está cada vez mais desperto. Sente-se leve, muito leve, e abre lentamente os olhos.

## **As afirmações subliminares**

Todas estas informações subliminares fluirão para seu subconsciente enquanto você as lê ou ouve. Desse modo, você pode usar o poder do subconsciente da melhor forma possível. As afirmações a seguir aumentarão sua capacidade de construir relacionamentos harmoniosos.

- Eu me amo incondicionalmente.
- Tenho consciência de mim mesmo.
- Sou cordial, justo e gentil.
- Gosto de dar, mas também de receber.
- Desejo aos outros o que desejo para mim.
- Mereço muita alegria em minha vida.
- Estou cada vez mais consciente dos meus relacionamentos.
- Faço amigos com facilidade.
- Eu respeito essas amizades.
- Sou capaz de expressar o que sinto pelos outros.
- Sempre encontro algo de bom em todas as pessoas.
- Gosto de interagir com os outros, estimulá-los e apoiá-los.
- Sou capaz de afirmar e manter minha opinião.
- Gosto de mim mesmo sem reservas.

DIREÇÃO EDITORIAL

*Daniele Cajueiro*

EDITORA RESPONSÁVEL

*Ana Carla Sousa*

PRODUÇÃO EDITORIAL

*Adriana Torres*

*Júlia Ribeiro*

*Mariana Oliveira*

REVISÃO DE TRADUÇÃO

*Marina Góes*

REVISÃO

*Iuri Pavan*

*Laura Fernandes*

DIAGRAMAÇÃO

*Henrique Diniz*

PRODUÇÃO DE EBOOK

*S2 Books*