

**Amanda Fitas**



# **VIVA UM AMOR LEVE**

**60 REFLEXÕES PARA  
DESCOMPLICAR SUA VIDA AMOROSA**

**+**

**BÔNUS ESPECIAL**

**2 Técnicas universais para liberar  
as relações de bloqueios mentais  
e emocionais**



*Personalidade*  
e Autoconhecimento

AMANDA FITAS

# VIVA UM AMOR LEVE

60 REFLEXÕES PARA  
DESCOMPLICAR SUA VIDA AMOROSA

+

BÔNUS ESPECIAL  
2 TÉCNICAS UNIVERSAIS PARA LIBERAR AS  
RELAÇÕES DE BLOQUEIOS MENTAIS E  
EMOCIONAIS



*Personalidade*  
Editora Executiva

COPYRIGHT ® BY PEDRO LICHTNOW

REVISÃO: STEPHANEA

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: ANA PAULA CUNHA

REGISTRO TÉCNICO: LEONID R. BÓZIO

VIVA UM AMOR LEVE. 60 REFLEXÕES QUE IRÃO TE AJUDAR A DESCOMPLICAR SUA VIDA AMOROSA.

FITAS, Amanda. 1ª Edição Setembro de 2019

ISBN:

---

F684 Fontolam, Amanda Fitas. Viva um amor leve. 60 reflexões que irão te ajudar a descomplicar sua vida amorosa / Amanda Fitas Fontolam; 1. ed. - Curitiba: Editora Personalidade, 2019. 204 p. ; 14x21 cm.

ISBN:

---

100% dos direitos reservados de publicação à autora Amanda Fitas. É proibida a reprodução deste livro para fins comerciais sem prévia autorização da autora Amanda Fitas.

EDITORA PERSONALIDADE COMUNIC – SOLUÇÕES EM COMUNICAÇÃO.

R. VEREADOR ANTONIO DOS REIS CAVALHEIRO, 651, CABRAL CURITIBA – PR

CEP 800-35-210

TELEFONE: (41) 98784-7775

Site: [www.editorapersonalidade.com.br](http://www.editorapersonalidade.com.br)

E-mail: [diretoria@editorapersonalidade.com.br](mailto:diretoria@editorapersonalidade.com.br)

## SUMÁRIO

REFLEXÃO DE ABERTURA .....	13
----------------------------	----

### 1ª REFLEXÃO

O SISTEMA EMOCIONAL CONTRA OS RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS.....	17
--	----

### 2ª REFLEXÃO

DOMINE O MODELO EMOCIONAL NO CAMPO DAS RELAÇÕES SENTIMENTAIS.....	19
---	----

### 3ª REFLEXÃO

A IMPORTÂNCIA DA MENTALIDADE.....	24
-----------------------------------	----

### 4ª REFLEXÃO

CONTROLE E PODER ILUSÓRIO.....	27
--------------------------------	----

### 5ª REFLEXÃO

TODOS NOSSOS SENTIMENTOS PRODUZEM UMA CARGA QUÍMICA QUE NOS VICIA; QUANDO REPETIMOS ESSES SENTIMENTOS, ELES SE TORNAM TÓXICOS.....	31
--	----

### 6ª REFLEXÃO

3 NÍVEIS OCULTOS DE REAÇÃO EMOCIONAL AO OUVIR O “NÃO” .....	37
---	----

### 7ª REFLEXÃO

RECEBER E DOAR.....	40
---------------------	----

## **8ª REFLEXÃO**

AUTODESENVOLVIMENTO.....42

## **9ª REFLEXÃO**

PONTOS CEGOS.....48

## **10ª REFLEXÃO**

O outro não é O QUE VOCÊ FANTASIA!.....50

## **11ª REFLEXÃO**

CARÊNCIA E CIÚME.....55

## **12ª REFLEXÃO**

ESCOLHAS CONTROLADAS.....59

## **13ª REFLEXÃO**

MARCAS AFETIVAS.....62

## **14ª REFLEXÃO**

QUÍMICA OU SENSACÃO?.....66

## **15ª REFLEXÃO**

PRISÕES MENTAIS.....69

## **16ª REFLEXÃO**

BUSCA INCESSANTE.....75

## **17ª REFLEXÃO**

IMPACTOS GERADOS.....78

## **18ª REFLEXÃO**

O EGO CEGO.....83

## **19ª REFLEXÃO**

VIVER BEM E FAZER O BEM!.....85

## **20ª REFLEXÃO**

AMORES QUE RENASCEM.....89

## **21ª REFLEXÃO**

A QUEM VOCÊ DESEJA SATISFAZER?.....91

## **22ª REFLEXÃO**

VOCÊ NAMORARIA COM VOCÊ?.....97

## **23ª REFLEXÃO**

SINAIS DE INSEGURANÇA! .....101

## **24ª REFLEXÃO**

O QUE PODE CONGELAR UMA FUTURA RELAÇÃO?.103

## **25ª REFLEXÃO**

VÍCIOS, CICLOS E AUTODETERMINAÇÃO.....107

## **26ª REFLEXÃO**

QUANDO O TÉRMINO SIGNIFICA O RECOMEÇO  
PARA O RELACIONAMENTO COM VOCÊ MESMO..111

## **27ª REFLEXÃO**

PLANO CORRESPONDENTE.....117

## **28ª REFLEXÃO**

SEJA MAIS DESPRETENSIOSO!.....119

## **29ª REFLEXÃO**

SABEDORIA E CONSCIÊNCIA.....121

## **30ª REFLEXÃO**

LIBERDADE SEM CONTROLE.....123

## **31ª REFLEXÃO**

JARDIM SUSPENSO.....125

## **32ª REFLEXÃO**

O PREÇO DA PAZ.....129

## **33ª REFLEXÃO**

DESCONFORTO EVOLUTIVO.....131

## **34ª REFLEXÃO**

MATURIDADE SILENCIOSA.....133

## **35ª REFLEXÃO**

CONVERSA INDISPENSÁVEL.....135

## **36ª REFLEXÃO**

EVIDÊNCIAS PERCEPTÍVEIS.....139

## **37ª REFLEXÃO**

QUEM IMPORTA?.....141

## **38ª REFLEXÃO**

VAMOS CEDER?.....143

## **39ª REFLEXÃO**

RELAÇÕES RESSIGNIFICADAS .....147

#### **40ª REFLEXÃO**

VÔOS SOLITÁRIOS .....150

#### **41ª REFLEXÃO**

PASSADO ESCRITO.....153

#### **42ª REFLEXÃO**

COMPASSO DA TOLERÂNCIA.....155

#### **43ª REFLEXÃO**

DEVOLVA A RESPONSABILIDADE AO OUTRO.....157

#### **44ª REFLEXÃO**

VISÃO ANGULAR.....160

#### **45ª REFLEXÃO**

SEM TROCAS.....163

#### **46ª REFLEXÃO**

LICENÇA PARA TERMINAR.....167

#### **47ª REFLEXÃO**

ATRAÇÃO OPOSTA.....170

#### **48ª REFLEXÃO**

AMOR SINCERO.....172

#### **49ª REFLEXÃO**

INTERPRETANDO OS SENTIMENTOS.....174

#### **50ª REFLEXÃO**

O ESPELHO DE NÓS MESMOS.....177



## **51ª REFLEXÃO**

MUDANÇAS REAIS.....179

## **52ª REFLEXÃO**

JORNADA DA DESCOBERTA.....181

## **53ª REFLEXÃO**

BANQUETE DE AFETO.....183

## **54ª REFLEXÃO**

RECONHECIMENTO INTERIOR.....185

## **55ª REFLEXÃO**

DOIS UNIVERSOS .....187

## **56ª REFLEXÃO**

OFERTAS LEGÍTIMAS.....189

## **57ª REFLEXÃO**

RISCOS EXPOSTOS.....191

## **58ª REFLEXÃO**

RELAÇÕES RARAS.....193

## **59ª REFLEXÃO**

ONDE ESTÁ A CURA?.....195

## **60ª REFLEXÃO**

QUAL O HORIZONTE CERTO? .....197

## **BÔNUS ESPECIAL**

### **2 TÉCNICAS UNIVERSAIS PARA LIBERAR AS RELAÇÕES DE BLOQUEIOS MENTAIS E EMOCIONAIS**

#### **TÉCNICA 1**

**PRÁTICA DO ESPELHO PARA  
ATIVAR O AMOR PRÓPRIO**

#### **TÉCNICA 2**

**PRÁTICA PARA DESBLOQUEIO  
DO CORAÇÃO EMOCIONAL**



## AMANDA FITAS



**É** psicóloga, escritora e palestrante com mais de um milhão de seguidores nas redes sociais. Autora de três livros de relacionamentos que já ultrapassam 40 mil cópias vendidas: “Amores Saudáveis”, “Textos Obrigatórios Para Você Se Relacionar Melhor” e “Aprenda a ser mais interessante”.

Ajuda as pessoas a encontrarem a leveza nas relações e o equilíbrio necessário para desenvolver o amor próprio, a autoestima e autoconfiança em vários campos da vida. Suas mensagens são simples, diretas e atraentes para todos os públicos.

## REFLEXÃO DE ABERTURA



**D**esfrute de suas conquistas, ame o que está ao seu lado, mas não aprisione nada a você. Amar é deixar tudo livre, e ficar pronto para continuar inteiro, mesmo que algo queira ir embora. – Amanda Fitas. Olá, pessoal. Eu sou Amanda Fitas. Sou psicóloga, escritora e palestrante. O foco do meu trabalho é ajudar as pessoas a amadurecerem e a se descobrirem. Especialmente no aspecto dos relacionamentos. Seja no relacionamento pessoal, com o mundo ou com as demais pessoas também. Neste guia especial, eu vou ajudá-lo (a) a você descobrir o verdadeiro sentido existencial desta obra: “VIVA UM AMOR LEVE - 60 reflexões para descomplicar sua vida amorosa”. O guia traz reflexões existenciais para quem deseja viver um relacionamento saudável e autoconsciente com o próprio mundo interior. Sem dúvida, o conteúdo deste livro apresenta respostas e soluções incríveis para você reconhecer o que precisa para VIVER UM AMOR LEVE e o que deve fazer para atrair novas oportunidades no campo dos relacionamentos. Por isso, decidi compilar, neste livro, as mais recentes anotações sobre minhas próprias reflexões acerca de temas que envolvem os relacionamentos. Diria que elas são profundas, intimistas e altamente reflexivas. Devem

provocar muita autorreflexão em suas ações e indicar ainda novos horizontes de aprendizados para você se relacionar melhor consigo mesmo e com as demais pessoas, sem forçar qualquer barra ou descaracterizar sua personalidade. Assim, quero convidá-lo, leitor (a), a apreciar o conteúdo esclarecedor das páginas seguintes e seguir, ao final deste livro digital, para um Bônus Especial, que preparei com imenso amor. O bônus traz a aplicação de duas técnicas especiais que vão ajudá-lo (a) a desbloquear as emoções do seu coração, liberando as relações de bloqueios mentais e emocionais. Assim, aproveite mais essa oportunidade para conhecer melhor a si e compreender a dinâmica das relações humanas com esse conteúdo transformador.

**Uma leitura produtiva!!!**

**AMANDA FITAS**





**AS PESSOAS ACHAM  
QUE ELAS SÓ PRECISAM  
RECEBER AMOR. POR  
ISSO SOFREM, POR  
ISSO AMARGURAM  
SENTIMENTOS RUINS.  
NÃO ESTÃO FOCADAS EM  
FAZER O SEU MELHOR,  
MAS, SIM, EM RECEBER O  
MELHOR DO OUTRO.**



## **1ª REFLEXÃO**

---

# **O SISTEMA EMOCIONAL CONTRA OS RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS**

**T**odos nós temos um sistema de funcionamento. Esse sistema normalmente está repleto de travas e bloqueios afetivos que acumulamos ao longo dos anos. Ou seja, ele tende a ir contra aos modelos de relacionamentos saudáveis que muitas pessoas idealizam.

Isso acontece porque interpretamos cada experiência de uma maneira diferente. Essa rede de significados que damos aos eventos desde a infância geram um software de funcionamento viciado. Tudo fica armazenado no nosso inconsciente. Em outras palavras, algumas interpretações que você deu ainda quando criança permanecem ditando o rumo daquilo que você vive até hoje.

As pessoas que você julgou de alguma forma, excluiu, definiu como certas ou erradas, influenciam diretamente na maneira como você experimenta as suas relações.

Com o tempo, também vivenciamos as nossas próprias frustrações e decepções amorosas, o que contribui ainda mais para

os mecanismos de autodefesa que já havíamos começado a desenvolver desde a infância. Para não nos machucarmos, antes de qualquer eventual “ameaça”, tentamos nos blindar de todas as formas.

Assim, nosso sistema parte da ideia de que precisa se proteger, de proteção.

Porque, do outro lado, tem alguém com a intenção de nos prejudicar. Do outro lado tem perigo. Tem inimigo e ataque. Tem pessoas ruins, que enganam, traem, mentem, que agem de uma forma considerada "errada".

Quando você cria e sobrevive nesse sistema, estabelece mecanismos de defesa que impedem de prosperar, seja a área que for. Que te impedem de ter um relacionamento, pois você sempre estará na defensiva, com o campo relacional obstruído emocionalmente e energeticamente, permanecendo bloqueado para qualquer novidade ou oportunidade na vida.

Em alguns momentos você pode conscientemente querer viver um relacionamento afetivo incrível, porém, bem lá no fundo, não acredita que isso seja possível. O seu inconsciente fica te trazendo travas, armaduras e te afastando do que seria uma vida amorosa promissora. Veremos mais sobre isso a seguir.



## 2ª REFLEXÃO

---

### DOMINE O MODELO EMOCIONAL NO CAMPO DAS RELAÇÕES SENTIMENTAIS

O nosso cérebro gosta de aconchego e conforto. Ele prefere sempre poupar e armazenar energia. Por isso, muitas vezes, permanecemos em estado de comodismo e não queremos mudar, independentemente da área que for. Seja a emocional, afetiva, familiar ou mesmo profissional. Este *modus operandis* do cérebro é resquício de nossa própria ancestralidade, quando o homem, ainda morando nas cavernas, precisava poupar o máximo de energia para caçar apenas oportunamente, evitando, ao máximo, o contato com os predadores do mundo externo.

Então, esse comportamento permaneceu e permanece alojado na mente, nos registros neurais e no campo relacional. Mas o que isso significa, propriamente, no campo das relações humanas e sentimentais? Especificamente, isso significa que nosso cérebro poupa energia e funciona por semelhança.

A neurociência explica isso como o processo do espelhamento. Assim, você sempre vai tentar provar que está certo aquilo em que

acredita, porque sua mente quer o caminho mais cômodo, mais fácil, de menos desgaste e que exija menos consumo de energia.

## COMPORTAMENTO INCONSCIENTE

É preciso observar esse comportamento, na maioria das vezes, manifestado de modo inconsciente. Se você só acredita em coisas ruins, vai tentar provar isso e experimentar realidades compatíveis e sinérgicas a esse estado.

Do mesmo modo, se crer em coisas positivas, se suas crenças são potencializadoras e não limitadoras na área afetiva, você atrairá resultados semelhantes. Por isso, você deve e pode acreditar em coisas boas, em resultados efetivos e possibilidades incríveis. Pense e se sinta dessa forma para que possa buscar provar isso todos os dias. Lembre do princípio da semelhança e do espelhamento. Ou, como a neurociência classifica: o espelho-neurônio.

## REFLEXO ANALÍTICO

O que você refletir emocionalmente voltará e se manifestará em sua realidade. É preciso fazer um exercício de autoanálise e perceber-se. Analisar se você não busca a autovitimização para conseguir atenção e afeto. Como nestes pensamentos e emoções majoritários descritos abaixo:

*“O único jeito das pessoas chegarem até mim, só se eu for muito emotivo”.*

*“Se eu for uma vítima”.*

*"Se eu mostrar o tempo todo que sou forte"*

*"Se eu fizer tudo pra agradar quem me rodeia" E etc.*

Obviamente, são diálogos internos. Podem ser pensamentos conscientes ou mesmo pensamentos que trafegam apenas no inconsciente. O ponto é que esses pensamentos, mesmo camuflados, geram emoções que são repercutidas em termos de energia e de comportamento no seu universo exterior e em sua realidade atual.

## **NÍVEIS DE DOR**

O medo da dor acaba impactando diretamente nas suas decisões. Por exemplo: quando sente que sua dor está no nível 7 em uma relação, mas a dor que acredita que irá experimentar ao sair dela é nível 9, vai permanecer apenas para evitar sentir ainda mais dor.

O ponto é que esse comportamento pode estar sendo manifestado em sua vida, mesmo sem a devida percepção ou lucidez, há muito tempo. Você não sabe, mas nesse exato momento e há muitos anos, vem colhendo frutos de suas ações, emoções e atitudes internas baseadas no medo.

Isso é espelhado para este momento e para a vida que leva hoje. Mas, quando há discernimento e a tomada da consciência emocional de si, você ainda sente tudo, mas sofre menos. Tudo fica mais claro quando amplia a visão de conjunto sobre o sistema interno das emoções.

## **SISTEMA CONFORTÁVEL**

Contudo, naturalmente, o seu sistema ou modelo é egoísta e sua mente não quer sair da zona de conforto e mudar seus padrões comportamentais. Pois esse mesmo sistema trabalha 24 horas por dia atrás daquilo que ele (sistema) acredita que é o melhor para você.

O seu sistema sempre vai trabalhar de acordo com aquilo que considera bom para você. Mas isso não nos faz mal se tivermos consciência dessa realidade interna. Se você souber dominar, regular e controlar seu “ego personagem” - que é o seu sistema mental e emocional interno, modelando suas relações e realidades experimentadas.

## **CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL**

Porque todos nós temos egos e variáveis da personalidade. Vivemos personagens que podem ser calibrados, de acordo com a regulação do sistema emocional e de seu aparelho interno. Eu chamo isso, além de tudo, de consciência espiritual.

Esta modelagem é algo poderoso e transformador. E isso porque quando você estabelece sua nova consciência espiritual, consegue até mesmo dizer não para a letargia, lutar com suas forças invisíveis e estar lúcido para não repetir padrões, nem experimentar realidades que não deseja viver.

## **SEM JULGAMENTOS, POR FAVOR!**

O mais importante ainda é a consciência de si e das relações interpessoais, pois isso faz parte de sua evolução humana. Por isso, julgamento traz exclusão quando você coloca um não irrefutável para alguém. Assim, não exclua as pessoas por mera ilusão e senso de percepção.

Não restrinja ou exclua comportamentos dos outros. Se você julgar quem faz algo hoje, pense que, em algum momento, você precisará agir exatamente como a pessoa criticada. Isso minimiza seu ego e acalma seus impulsos emocionais incontroláveis. E esta é uma posição convicta de domínio do sistema e de gestão do próprio sistema interno. E você está apto para desenvolver.

## ***PENSAMENTOS VIVOS...***

*Aquela sua busca é bem mais profunda do que a percepção. Se não vivo bons relacionamentos, tenho crenças negativas e um sistema programado para isso. É preciso trabalhar nesses campos para destravar nossa vida amorosa. Destrinchar as crenças, explorar nossos pensamentos, medos e padrões.*





### **3ª REFLEXÃO**

---

## **A IMPORTÂNCIA DA MENTALIDADE**

O que define a realidade que se vive ou se experimenta é a nossa mentalidade. Ou seja, a construção da ótica interna, a partir de nossas experiências, vivências, erros, acertos e aprendizados. A mentalidade representa aquilo que enxergamos.

Quais são seus óculos? Quais as lentes que usa para enxergar o mundo, as pessoas, os relacionamentos? Quais as cicatrizes da sua alma? O que leva dentro de você e ainda não explorou ou sequer percebeu?

Se a mentalidade está cheia de erros, vacilos e distorções, a realidade externa, provavelmente, será péssima, repleta de conflitos e confusões.

Mas, se há consciência, clareza e autorresolução de quem se é, do que se busca e deseja experimentar, o panorama se modifica. E isso porque é a mentalidade que define, em um nível mais profundo, o que vamos atingir e experimentar.

A mentalidade é uma dimensão exclusiva e individual. Ela pertence a cada pessoa e à construção ininterrupta das características mais marcantes e essenciais da personalidade humana.

Por isso, se você tem a sua mentalidade e personalidade matriz, também deve deixar que o outro também a tenha. Não podemos corromper esse fator, mas precisamos manter a nossa zona própria.

Algo, a meu ver, que deveria ser uma zona natural entre a sua mentalidade e a do outro.

Cada um e cada qual têm o seu próprio autodesenvolvimento. Você não pode escolher como a outra pessoa se portará em busca de recursos para si. A não ser para você mesma. O autodesenvolvimento é íntimo e singular.

Cuide, da mesma forma, para não adotar um modelo mental que te diminui e te faz abrir mão de tudo, de quem você é, da sua essência, de seus desejos, emoções, sentimentos, como pensa ou deseja se expressar diante das outras pessoas e do mundo.

Porque somos autênticos e únicos, por natureza, apesar de tantas semelhanças humanas e como seres conscientes. Ser quem realmente deseja ser, respeitando diferentes mentalidades e priorizando a própria personalidade, nos faz melhores.

Pois sempre podemos avançar, progredir e nos tornarmos melhores em tudo, se assim quisermos e nos empenharmos nesse sentido.

Sem dúvida, isso é viver em abundância, em plenitude, ser completo, íntegro, pleno, consciente e desperto. Em um relacionamento, isso é favorável, mas a pessoa também precisa sentir que você é capaz de fazê-la feliz.

Isto é um processo e um movimento totalmente natural e acontece por ressonância, quase por osmose. Pois quem transborda felicidade, certamente, é mais magnético.

O processo para ser feliz e fazer alguém feliz começa dentro de você. Na sua mentalidade, através da sua personalidade. No equilíbrio entre ser altruísta e priorizar-se. Porque, pensa comigo: se você não faz nem você mesmo feliz, quem dirá o outro.

### ***PENSAMENTOS SOLTOS...***

*O medo está em vários momentos e situações e te impede de ser leve, ter alegria. Ele cria armaduras, atrapalha sua vida afetiva, sua carreira, sua vida sexual, seus relacionamentos em geral, vida financeira, espiritualidade.*



## **4ª REFLEXÃO**

---

### **CONTROLE E PODER ILUSÓRIO**

**S**e você acredita que controla ou tem o poder sobre o outro, sem dúvida, essa mentalidade te prejudica. Pois você vive no medo, na insegurança e na falsa sensação de controle.

É o medo que te faz escolher algo ou não. Ficar ou não com alguém, em muitos casos.

Você cria a ilusão do controle. Mas, na verdade, você não pode e não consegue controlar alguém pelo medo. Isso não é real e apenas uma criação emocional da sua mente e do seu ego de autodefesa. Porque você não controla ninguém, realmente, apesar de achar que sim.

### **CHANTAGENS EMOCIONAIS**

Na ânsia por esse suposto controle, a forma que algumas pessoas encontram para dominar é fazendo chantagens, ameaças e colocando medo nas outras. É isso que o instinto e suas experiências lhe ensinaram.

É o único jeito que encontram para tentar controlar alguém. Muitas vezes isso realmente funciona, pois pessoas intimidadas

tendem a agir de acordo com o que o outro impôs para se sentirem protegidas.

Mas esse controle é limitado e ilusório. O ser é livre e sempre será. Esta é a essência humana. Essas relações de possessividade se perdem. Precisamos abandonar o domínio pelo medo e voltar a experimentar o amor. O amor não precisa de controle.

Na vida prática, todo esse medo, insegurança e vontade de controlar as relações só estragam romances promissores e geram muita frustração. Então, na ótica do amor, buscamos entender como o outro funciona. Isso é uma das melhores coisas que podemos fazer por quem amamos.

## **RELAÇÕES NIVELADAS**

Ao começar a entender o mecanismo de como o outro funciona, você nivela as relações e lida com sua própria natureza humana. E isso porque o outro é igual a você, é como você. É preciso observar suas armaduras, defesas, medos. Prestar atenção nas suas expectativas para você e para o outro.

Quando você entende como o outro funciona, as dores das expectativas sobre o outro são minimizadas ou mesmo eliminadas de dentro de si.

Uma vez que a dor é sua e não dele, da outra pessoa.

## **PROGRAMAÇÕES PESSOAIS**

Por espelhamento mental e neuroassociações, muitas vezes, você projeta seu mundo interno no outro. É preciso separar as coisas, diferenciar os seus modelos mentais e os das pessoas com que se relaciona.

Você tem um perfil e o outro tem outro modelo de observar a realidade. Os óculos são diferentes. E cada um deve ter essa liberdade para se expressar e se manifestar. É isso que dará conforto, paz e harmonia a qualquer relação.

## **DORES GERADAS**

Quando você toma dores, partidos e crítica uma atitude “absurda”, capta toda a dor para si. Esta dor gera problemas para você porque transferiu para a sua vida o problema.

As mulheres, essencialmente, gostam de absorver, até mesmo por conta de seu instinto protetor. Querem definir o jeito certo de se relacionar e o do outro se relacionar com elas. Mas a jornada é mais individual e pessoal. Cada qual, com seu cada qual.

Por isso, você não deve trazer a realidade do outro para si. O modo como age e sente para você, internamente. Não precisa de extremismos.

***Você deve anular sua vida pra amá-lo?***

*Não.*

***Você tem de ser devota pra ele te querer?***

*Não.*

***Você tem de fazer tudo que ele quer?***

*Não.*

***Você deve aceitar tudo?***

*Não.*

## **NÃO TOLERE O INSUPORTÁVEL!**

Então, mesmo que você queira uma relação saudável, acaba tolerando o intolerável, porque seu inconsciente fica te confundindo, fazendo com que acredite que é só isso que merece.

Ou seja, para inibir o medo da solidão e da falta dentro de si, se submete, muitas vezes, a uma vida infeliz.

Aí, não se permite ser livre de verdade. Não consegue excluir essa informação do inconsciente. Continua a criar expectativas no campo emocional. E isso te corrói, pouco a pouco. Então, é hora de acordar, analisar, observar-se, perceber e sentir suas emoções.

Compreender como se comporta e saber o que precisa desenvolver, em termos de recursos internos, para encontrar o devido balanço entre suas emoções, ações, pensamentos e comportamentos, em busca de relações saudáveis consigo e com os outros.



## 5ª REFLEXÃO

---

**TODOS NOSSOS SENTIMENTOS  
PRODUZEM UMA CARGA QUÍMICA  
QUE NOS VICIA; QUANDO REPETIMOS  
ESSES SENTIMENTOS, ELES SE  
TORNAM TÓXICOS.**

No decorrer de nossa história, acumulamos vários traumas emocionais e psicológicos causados pela discórdia e desarmonia com outras pessoas e também dizem respeito a tudo que capturamos do meio em que vivíamos, das emoções e padrões de nossos pais e cuidadores na infância.

Esses traumas emocionais pertencem ao passado, mas, muitas vezes, ainda podem se manifestar totalmente de modo inconsciente em nossa vida. Por isso, é preciso ficar atento e não “puxar o gatilho” quando sensações, memórias ou percepções do passado emergirem, sem qualquer aparente razoabilidade.

O mais importante no passado é o aprendizado, o que leva para o dia de hoje e o que se projeta ao futuro.



Então, o que você aprende com passado e com suas experiências? Eis, alguns exemplos:

**1. Cada pessoa vive o que atura!**

Sim, é isso. Enquanto aturar o desrespeito, é isso que terá.

Sempre que achar que precisa ajudar a todos e não enxergar a si próprio, abrirá uma porta para pessoas sem maturidade e dependentes e, por consequência, perderá a chance de viver sua própria felicidade.

**2. Essa tolerância pode ser um vício.**

Todo sentimento produz uma carga que nos vicia, e todos nós somos viciados emocionalmente em algo, em maior ou menor escala.

Nossos vícios são gerados por gatilhos, e eles são:

‣ Maus tratos

‣ Negação

‣ Injustiça

‣ Desrespeito

‣ Humilhação

‣ Abandono

‣ Orgulho

‣ Traição

Pense se você tivesse sido abandonado - esse abandono é uma fissura que gera ofensa e ativa esse vício.

**3. Com esse vício, revivemos ofensas do passado.**

Algumas pessoas são viciadas em problemas, mesmo estando tudo bem, procuram alguma adversidade.

Diante das adversidades, o corpo produz cortisol, então esse vício é satisfeito, até começar novamente todo processo ao procurar problema, gerar estresse e novamente a produção do cortisol. Isso se torna um ciclo vicioso.

**4. Podemos bloquear isso, perdendo quem causou essa fissura.**

Perdoar não é esquecer. O exercício do perdão é decidir perdoar todas as vezes que se lembrar do caso. Perdão é a cura. Só podemos nos libertar, por inteiro, a partir do momento em que decidimos perdoar.

Vícios emocionais acontecem de duas maneiras:

➤ Quando buscamos circunstâncias para viver sentimentos tóxicos

➤ Quando buscamos pessoas ou situações que nos ferem com regularidade, para reviver os vícios.

Quando falamos em vícios, não são vícios químicos, e sim ações ou situações. Você se vicia em sentir algo de novo. Às vezes usa, inclusive, a reclamação para se conectar com emoções antigas.

Estes vícios podem ser vícios em problemas, vitimização, em dinheiro, em se sentir rejeitado. Vício em trabalhar demais, entre outros.

Um vício puxa o outro. Tudo aquilo que nos ofende, com frequência, é um vício!

Todos nossos sentimentos produzem uma carga química que nos vicia; quando repetimos esses sentimentos, eles se tornam tóxicos.



**NÃO PRECISAMOS SER  
OS ÚLTIMOS A FALAR.  
NÃO PRECISAMOS USAR  
PALAVRAS COMO ARMAS  
QUE SÓ SERVEM PARA FERIR  
PESSOAS. PALAVRAS DOCES  
EM MOMENTOS CERTOS E  
OPORTUNOS FAZEM TODA A  
DIFERENÇA.**



## 6ª REFLEXÃO

---

### 3 NÍVEIS OCULTOS DE REAÇÃO EMOCIONAL AO OUVIR O “NÃO”

Quando você recebe um “não”, quando você é rejeitado, isso parece o fim do mundo. É algo quase insuportável e muito dolorido. Eu já passei por isso na vida e sei quais são as consequências.

No começo, o mais difícil é aceitar porque a mente não aceita e você, emocionalmente, não está preparada para esse baque. Porque há, dentro do seu Ser, um complexo sistema de repulsa sobre essa nova situação. Não queremos viver contrariedades, ou seja, não queremos que as coisas aconteçam de forma diferente da que desejamos. Além disso, em muitos casos, a rejeição chega de maneira surpreendente, e causa impactos no nosso sistema de defesa e autopreservação.

Mas isso não precisa ser um problema irreversível, porque, em algum momento, você será rejeitado na vida. O crucial é saber lidar com essa situação. Além disso, existem níveis de reação e

de comportamentos. Então, vamos aos 3 primeiros estágios de reação às rejeições afetivas:

**1) NEGAÇÃO:** Nesse nível, quando você é frustrado, começa a negar a realidade, a passar pano nas coisas, a tapar o sol com a peneira e imaginar que a outra pessoa, na verdade, está indecisa. Distorce toda a realidade e busca formas de enganar a sua própria mente para evitar a dor.

**2) CULPA:** Você passa a se culpar: “onde foi que eu errei, como é possível isso ter acontecido”. A culpa traz uma sensação de impotência. Mas ela emerge do seu inconsciente para tentar colocá-la ainda no controle da situação.

**3) RAIVA:** Na fase da raiva, você culpa o outro, blasfema, se vitimiza, se refere como ‘coitadinho’ ou ‘coitadinha’. Chama o outro de monstro e terceiriza toda a responsabilidade sobre o que de ruim aconteceu.

O mais impressionante é que isso acontece em frações de segundo no diálogo interno da nossa mente.

### **DE ONDE VEM ESSA DOR ENORME ASSOCIADA À “REJEIÇÃO”?**

“Me diga, de onde vem essa rejeição?”.

Eu te falo: ela é o resultado de sua infância.

Você se recorda daquele dia ruim na escola, por causa de seus colegas? Ou que sua família não planejava ter mais filhos? Que alguém de alguma forma te abandonou? Que seu pai saiu de casa?

Nesse dia, sofreu com a humilhação? A rejeição está fazendo parte da sua vida por esses motivos e isso repercute em você até hoje, deteriorando sua capacidade de se olhar com carinho.

Quando sentimos que fomos abandonados, excluídos, abusados, formamos dores em nossa alma, e o nosso senso de merecimento acaba sendo diretamente afetado.





## 7ª REFLEXÃO

---

### RECEBER E DOAR

**A**s pessoas acham que elas só precisam receber amor. Mas se esquecem que doar é ainda mais importante. Por isso sofrem, por isso amarguram sentimentos ruins. Não estão focadas em fazer o seu melhor, mas, sim, em receber o melhor do outro.

Em algum momento, entenderemos que, se ambos ficarem só esperando atitudes do parceiro que nunca chegam, a relação vai acabar se desgastando.

Tem muita gente que vive pedindo coisas ao parceiro, mas também não faz o que seria importante para ele. Tem muita gente que só quer ver o outro se expondo e demonstrando, enquanto vive de cobranças e insatisfações.

Se está sobrando tanto tempo para focar na quantidade exata do que está vindo da outra parte, é porque, talvez, não esteja focando nos propósitos maiores de uma relação.

Cuidado para não viver só olhando para as coisas que o outro não fez, e esquecer-se de capturar as coisas que ele fez. Cuidado

para não reparar só no que sai dele, e se esquecer do que está saindo de você.

Trocas genuínas não significam exatamente o mesmo gesto de amor, mas significam parceria, doação e uma vontade dupla de fazer as coisas acontecerem. Cada um do seu jeito.



## 8ª REFLEXÃO

---

### AUTODESENVOLVIMENTO

A resposta que busca aos seus dilemas nas relações está dentro de você. Todas as soluções estão guardadas na sua consciência ou no campo inconsciente. Elevar ao mundo externo todas essas respostas depende do seu autodesenvolvimento e isso implica vários fatores ainda ocultos.

Começando por suas crenças limitantes sobre relações e relacionamentos. A princípio, sobre o relacionamento consigo mesma e depois com os outros. Por isso, é preciso liberar essas crenças para liberar a vida que deseja experimentar, sem qualquer ilusão.

O ponto é que você deve quebrar essas crenças e derrubar qualquer muro emocional que ainda bloqueia um modo mais leve, autoconsciente e autossuficiente de ser.

Descreva com calma, identifique e quebre, portanto, as crenças que atrasam à sua jornada. Que colocam obstáculos mentais de quem você deseja ser e como deseja viver. De que suas aspirações em termos pessoais ou nos relacionamentos não são possíveis.

Ao mesmo tempo, busque referência, exemplos, casos de pessoas, situações, acontecimentos, circunstâncias, episódios, encontros e sincronidades. Você verá que o oceano é bem mais profundo e que existem tesouros escondidos sobre uma existência plena, que ainda poderá experimentar e degustar, livremente.

Tenha como referência suas próprias experiências. Seus primeiros modelos de relacionamento. O que deu certo? O que incomodou? Qual ou quais foram os vacilos? O que dá para aprimorar? O que é irrefutável? O que acha que acertou? O que acha que errou?

*Qual é o equilíbrio disso tudo?*

Vá ainda mais a fundo. Analise os relacionamentos dos seus pais. Veja como está se comportando. Você está repetindo padrões? Repetindo os mesmos exemplos positivos ou negativos?

A evolução é constante e o preenchimento de sua existência também.

O mais importante é: não mude quem você é rapidamente pelo outro, não abra mão de tudo de cara.

Pois, se agir assim, sem dúvida, você vai causar estranheza no outro, que poderá pensar:

*“Nossa, cadê a vida dessa pessoa”.*

As pessoas gostam de ver que as outras têm projetos. Não somente vontades e desejos como todos possuem, mas sim, ideias

e objetivos em andamento. Que tiram as coisas do papel, que buscam estratégias, que traçam roteiros, que começam de alguma forma aquilo que verbalizaram.

Nós fomos feitos para "funcionar", para criar, para viver de fato. Pessoas que são vistas apenas como aquelas que só sobrevivem de forma rasa, eternas vítimas, que repetem sempre os mesmos problemas e não evoluem em sua história acabam gerando impacto negativo, não só nelas mesmas, como nas outras também.

O que vejo hoje é que as pessoas se relacionam pelos motivos errados. Ou seja, se relacionam por estados emocionais e energias erradas. Mas elas ainda não têm total autoconsciência e não se autodesenvolveram completamente nesse sentido.

O que é uma lástima, sem dúvida alguma. Muitas começam uma relação para suprir inseguranças, com medo de ficarem sozinhas, medo de não serem amadas ou aceitas. Tudo para que alguém entregue a elas aquilo que nem elas mesmas buscam desenvolver.

E isso é um caminho, muitas vezes, sem volta, perigoso e controverso. Porque a pessoa, sem perceber conscientemente, estará cobrindo algumas verdades e sua própria essência, desrespeitando e desvalorizando sua natureza existencial.

Sem falar nas consequências, sejam do momento atual ou às futuras experiências, mantendo-se em uma relação confusa e sem total clareza interna.

Porque a insegurança pode levar a um abismo interior, ao caos emocional e a somatizações diversas. Como um espelho, por insegurança, você atrai relacionamentos similares, que apenas vão reforçar e ajudá-la a permanecer nesse sombrio estado de mais insegurança emocional e afetiva.

O mundo apenas reflete o que você é e vibra. Ele materializa o que pensa e sente, como um campo de pura ressonância. Se neste momento atual você vibra no ego da incerteza, mais relações e circunstâncias serão materializadas por esse mesmo ego.

*E qual seria esse ego?*

O ego do medo, da incerteza, da insegurança e do bloqueio emocional.

Você vai apenas materializar relações temerosas, inseguras e controversas. A sua emoção despedaçada vai projetar relações despedaçadas, que começam com a sua emoção interior e os seus pensamentos emitidos ao mundo, às pessoas e aos outros.

Mas, com autoconsciência e ações de autodesenvolvimento emocional e afetivo, é possível criar relações produtivas com amor, liberdade, paz, calma, confiança e trocas positivas na vida.

Se é isso que deseja para a sua vida, então, transforme a sua energia nesse padrão, eleve-se emocionalmente e, através de seus comportamentos mais coerentes, para alcançar esta sublime vibração.

Para isso e para começar essa verdadeira transmutação, por meio do autodesenvolvimento, permita que o outro seja o outro. Procure, assim, criticar menos, respeitar a individualidade e a essência de cada pessoa, começando por você mesma.

Isso, certamente, vai calibrar a sua energia, vai alterar as coordenadas antigas do seu mapa de infância e destruir a frequência daquelas velhas crenças inculcadas em sua mente e em todo seu campo relacional e emocional.

O ideal é focar em ser melhor a cada dia. Dar e doar ao mundo o melhor de si, estar inteiro em sua mudança, sem objeções ou ilusões elevadas à superfície da sua consciência.

Pois você é uma personalidade com total destreza e autoconsciência sobre quem é, o que deseja ser e quais as relações mais produtivas que tem em mente para manifestar em sua existência. No começo, tudo isso pode até não funcionar ou, aparentemente, não mostrar algum avanço.

Mas isso não importa, pois a mudança interior acontece por efeito de ressonância e acaba afetando, mais cedo ou mais tarde, suas relações cotidianas, sejam elas de cunho afetivo, familiar, pessoal ou mesmo profissional.

Tudo passa a se integrar e a confluir de modo mais sereno e positivo em sua existência, quando há esta transformação interior e no padrão da sua energia que é transmitida ao mundo e às demais pessoas do seu convívio.

É necessário, em primeira instância, ter uma relação de amor consigo mesmo. E isso exige mais de você, pede mais complacência, compaixão e autoamor.

Uma vez que sentir raiva é fácil, e sentir ódio é primitivo.

Uma verdadeira relação de amor com si próprio, em primeiro lugar, exige mais de você. Mas nem todo mundo está pronto pra viver esse modelo de vida e de existência. Porque ainda está preso ou presa às posses do amor e às coleiras do ego.





## 9ª REFLEXÃO

---

### PONTOS CEGOS

O ego tem os seus vícios. Tem suas nuances, percepções e escolhas próprias. Muitas vezes, decide por você e você nem percebe, porque está associado a sua natureza inconsciente e aos seus desejos mais secretos. E ele suprime muitas emoções ocultas que atrasam o autodesenvolvimento, citado na reflexão anterior. Mas, se você calibrar suas medições, fará uma gestão mais apropriada de si e de suas decisões emocionais.

Por isso, algumas pessoas são acostumadas a não lidar com as emoções e se isolam para preservar sua individualidade.

Enquanto outras não conseguem confiar em ninguém, sua vida é uma eterna desconfiança.

Já outras ainda sentem que o mundo vai atacar sua vulnerabilidade e sentem que precisam ficar sempre alertas.

Algumas se esquecem de seus próprios projetos para evitar conflitos e outras só querem a perfeição pra agir. O nosso ego sempre defende aquilo ao que está acostumado. É por isso que precisamos entrar a fundo para entender o nosso ego e o dos indivíduos.

Quando descobrimos as limitações e pontos cegos dos indivíduos tudo começa a ficar mais simples. Podemos também ajudar mais as pessoas. Assim, buscar aumentar a sua inteligência emocional e parar de dar sempre as mesmas respostas condicionadas é necessário.

Nas minhas palestras e apresentações ensino isso. E este também é o propósito deste livro de reflexões: ajudar você a interpretar melhor os indivíduos e as variações dos egos.

### *PENSAMENTOS RASOS...*

*Pra entender o que de fato está acontecendo: o raso/superficial dá respostas burras e automatizadas, porque você é inferior, inseguro. Agora, se você aceita o raso, o racional explica o seu mundo interno a partir do externo, você continua no raso.*



## 10ª REFLEXÃO

---

### O outro não é O QUE VOCÊ FANTASIA!

**H**á uma falsa ilusão em transe na mente. Uma pseudo fantasia de que quem o outro convive é mais interessante, bonito, atraente e incrível. Algo que vem à tona sempre que se visualiza o risco de perda. Você se coloca como inferior em diversas situações.

Enxerga as outras pessoas como melhores ou mais importantes. É fato que o ser humano está em constante busca. Desenvolve alegorias e fantasias interiores, a partir de suas percepções, muitas vezes, equivocadas da realidade.

E tudo isso tende a bater à porta de quem anda desesperado, especialmente por quem se está apaixonado. Eleva-se, com isso, o patamar, coloca-se a outra pessoa em um pedestal, como se o outro fosse uma divindade.

Como concorrer com alguém tão superior?

Não há concorrência, ainda mais quando a pessoa do desejo concorre com todas as demais pessoas do mundo.

## **Ameaça constante**

Assim, nestas mentes confusas, há uma sensação perigosa e amedrontadora que se instala na essência, no núcleo do coração, na própria pele, nas emoções, nos sentimentos, nos pensamentos e em tudo que se olha, observa e se percebe.

Um sentimento de angústia, de falta, de perda e vazio, porque, na falsa concepção interna, tende-se a crer que “todo mundo quer essa pessoa, pois ela é o máximo, um símbolo perfeito da própria divindade na Terra e nos Céus”.

Ledo engano que traz um perigo grande. O temor da perda, do abandono, da rejeição e do desprezo. Com essas sensações impregnadas dentro de si, a pessoa não consegue relaxar, pois alguém sempre terá interesse no seu parceiro ou parceira, sempre vai atrás, segue em sua busca incessante, mantendo, dentro de si, um estado que preserva o desespero.

*A que o desespero leva?*

## **Estado neurótico**

Leva ao estado neurótico. E isso é altamente perigoso, controverso e repleto de incertezas. Algo que desencadeia, dentro da pessoa insegura, um ciclo de perdas emocionais, físicas e até mesmo materiais, devido à ilusão criada dentro da mente e refletida no cotidiano.

E a pessoa sofre muito, justamente porque não tem o amor suficientemente requerido para preencher a lacuna dentro de si?

Qual lacuna?

Do amor próprio, do amor leve, suave, sensível, auto suficiente e autoconsciente.

O problema é que o ciclo de sofrimento vai permanecer enquanto a pessoa não assumir as rédeas das próprias emoções, fazer a gestão de sua conduta e compreender o processo interno que vive nesse momento de interiorização. Sem perceber, sobre por que, em sua visão limítrofe, ainda não conseguiu preencher-se da substância do amor esta lacuna interna.

O ciclo de dor permanece, o problema aumenta e parece sem solução emergencial. Em vez de melhora, só há mais dor, mais sofrimento que aumentam infinitamente quando há a perda definitiva da pessoa desejada.

Dentro dela, da pessoa, de sua observação íntima, não há solução para aquele verdadeiro castigo da falta e do amor não preenchido.

Aí, vem a tristeza profunda, o processo da depressão, as tardes solitárias dos monótonos domingos, a perda da liberdade existencial. Tudo, aparentemente, não faz mais sentido, não existe mais diversão e tudo se mostra finito e impreciso.

### **ARIDEZ NA ALMA...**

A perda indesejável e o vazio por falta de autoamor, essencialmente, produzem alguns efeitos nocivos no escopo da personalidade, se ela assim absorver a experiência de modo inconsciente.

Muitas vezes, quem está nesse estado neurótico e de desamor, se torna ácido, perde a espontaneidade, deixa um peso nos contatos, nas relações humanas e interpessoais.

*Mas por que isso acontece?*

Falta autoanálise, talvez. Exercício mental e emocional, falta treino, vontade de sair da zona de conforto, autoconhecimento, autodesenvolvimento.

Porque até mesmo o suposto “fundo do poço” sentimental também é uma ilusão criada pela mente, pelas emoções conturbadas e pensamentos ofuscados pela paixão inebriante por um senso de derrota interna e de falta de autoamor reflexivo.

E, quando ainda existe a relação e ela está estabelecida por algum tempo, existe outra tendência perversa, que causa um tremendo desconforto no relacionamento, na pessoa ou em si mesma. Algo relacionado à culpa que se terceiriza, e se exige profundas e exageradas explicações.

Só que, da outra parte, não adianta dar explicações, nem respostas. Pois elas nunca vão servir para uma mente nublada e ofuscada pelas próprias emoções doloridas e perigosas que borbulham na mente e no coração.

Diante de toda essa confusão mental e emocional, tudo passa a ser suspeito, incoerente e sem qualquer recurso que venha a satisfazer uma mente cega.

Mesmo quando as respostas são óbvias e surgem na frente do próprio nariz. Porque nada serve, nada adianta e o que vale ainda é a percepção falha da própria realidade interior, criada pela mente e por uma autonegação de seus comportamentos contraditórios.

Um exemplo de inversão da realidade se dá quando, na maioria das vezes, você acha que o outro é hiper desejado; o outro, por te transmitir essa ideia, é aceito e assimila esta cena ofuscada. Mas, preste atenção: tudo pode ser um tremendo equívoco.



## 11ª REFLEXÃO

---

### CARÊNCIA E CIÚME

A carência acontece quando a sua própria companhia não serve. Quando você não preenche seus vazios internos e buscas interiores. Quando ainda existe aquela sensação de buraco.

Pois a carência é o buraco emocional que você não consegue preencher com a sua essência e existência. Carência é a falta e é o buraco emocional dentro de si.

A carência causa verdadeiros transtornos. Nos torna obsessivos pelas coisas externas, quando a verdadeira solução emerge, a partir do lado de dentro, de nossa natureza interior.

Suportar a carência começa com o aconchego, com afeto, com amor próprio e autoestima. Começa com o aconchego por si, por sua essência, por quem você é e pelo amor que sente por sua presença, simplesmente.

Aconchego, acolhimento, autoamor, afeto, prazer e satisfação pela própria companhia, pela imagem de si, refletida no espelho e repercutida no mundo externo.



Sem isso, a carência leva ao tédio, ao marasmo e a uma compulsão irreflexível por uma busca incessante e sem remetente. Esta busca está associada ao pensamento obsessivo, ao sentimento descontrolado, ao vício ou aos vícios, às atividades compulsórias, compensatórias e aleatórias.

Na carência, os pensamentos são confusos e desenfreados. Você, nessa busca ilógica, tem ideias e pensamentos fixos em pessoas, situações, lugares e eventos. Está preso pelo silêncio do ego, restrito a cenas e fantasias de uma realidade que não necessariamente vive ou está vivendo.

Sempre em busca e em uma severa ilusão, cheia de alegorias sobre uma experiência distante do contexto que, em sua mente, se torna algo real, mesmo que subjetivo. Pensando, sonhando e imaginando se aquela situação, com aquela pessoa desejada, daria certo ou não.

Diria que essas são as fugas da mente, do coração e do inconsciente. Ou mesmo fugas reais e mentiras sinceras criadas para fugir de si e viver a fantasia de uma realidade ainda distante da verdade dos fatos.

Por isso, carência e fugas são recursos utilizados com muita frequência por quem deseja viver a fantasia de uma relação em seu próprio mundo, mesmo que saiba que isso, na verdade, não passa de ficção ou ilusão.

Uma vez que, nestes casos, o mais importante é saciar de “verdades” o ego, o desejo, o coração e a mente, independentemente se isso se mostra como algo real ou mesmo fantasioso.

Fuga e carência são mecanismos do ego para driblar a ausência, o buraco emocional e preencher qualquer vazio provocado pela falta de afeto por si e pelos outros.

**SE VOCÊ SÓ ACEITA PESSOAS  
QUE NÃO TE CONSIDERAM,  
EVOLUA. SE A DINÂMICA  
NÃO TE FAZ FELIZ: EVOLUA.  
NÃO MORE QUE TE FAZ MAL.  
A DECISÃO É SEMPRE SUA  
E DE MAIS NINGUÉM. SEU  
DESTINO É VOCÊ QUEM FAZ.**



## 12ª REFLEXÃO

---

### ESCOLHAS CONTROLADAS

**S**e você consegue preencher seu coração, emoção e mente, com amor por si e autoconsciência, então, você tem escolhas conscientes e “controladas”.

Porque sempre existem escolhas. Sempre existem consequências, respostas, resultados e soluções. Há infinitas possibilidades ao seu dispor no universo e em todo o ciclo da vida.

Toda aplicação traz uma elucidação, uma equação solucionada. Por isso, cheio de vida, de amor, de afeto, de saber e autoconsciência quanto suas emoções, pensamentos e comportamentos, você tem escolhas na vida e, assim, tem um “certo” controle sobre diversas condicionantes emocionais e relações humanas.

Mas talvez você não esteja no controle das próprias ações. Talvez esteja apenas fazendo coisas que não queria fazer. Isto traz prejuízos emocionais e pode descaracterizar a personalidade.

Porém, a escolha é sempre sua, para o bem ou para o mal. É você quem deve buscar o equilíbrio e balancear as ações e os resultados estimados.

Você escolhe se vai ligar ou não para alguém. E essa ligação ou não, representará e surtirá iminente e imediatos resultados no entorno da sua vida e em todo o seu círculo. Pois tudo está conectado e as relações, mesmo que distantes, mantêm algum tipo de ressonância universal.

O ponto é que todos os espaços vazios da sua vida podem ser preenchidos e incorporados de modo consciente. De maneira calma, serena e natural. Sem excesso de razão, mas dentro de um plano coerente, racional e razoável.

Isto é a essência da maturidade emocional, da razão balanceada e do equilíbrio harmônico entre mente e coração. Uma perfeita sintonia, com emoções, sentimentos, pensamentos e atitudes amplamente congruentes. Diferente do modo como antes se portava. Insistindo em coisas que não queria fazer e rejeitava, só para agradar e acariciar o gosto alheio.

Porque agora, com autoconsciência e amor próprio, você escolhe se vai ligar ou não. Pois sabe preencher a si, seu coração, suas emoções, sua mente e pensamentos, de forma totalmente consciente.

Saber escolher, decidir, ter autonomia e experiência para agir assim. Em vez de se apaixonar por gente que sequer conhece direito, às cegas, sem qualquer parâmetro, agora as relações são mais conscientes e harmônicas.

Sem pensar ou buscar só o resultado, perdendo a noção do processo, do jogo das relações, antecipando e precipitando as próprias consequências.

O que há de levar em conta e em consideração é que se você sofreu ao agir com imediatismo e pela emoção do momento, sem critérios específicos ou parâmetros emocionais, ancorado pela própria ansiedade, isso mostra um padrão de carência emocional em um estado de falta de consciência.

Isto se torna, evidentemente, um jogo muito perigoso e artiloso.

A carência revela os fracassos do passado que se repetem e perpetuam, fazendo você se sentir uma vítima das pessoas, das relações e das circunstâncias. Isto, no entanto, não revela quem você é, qual a sua verdadeira essência e natureza humana.

Porque isso são máscaras e disfarces sobre quem realmente é e o que realmente deseja. No mais, não se faça de vítima e não se sinta um coitadinho. Pois a vítima, na maioria das vezes, também representa o próprio algoz.

Então, se alguém te prejudicou no passado, isso não significa que você será uma eterna vítima e deverá reproduzir o mesmo padrão. Porque você tem autoconsciência, sabedoria e pode controlar, positivamente, suas próprias escolhas, com discernimento, sensatez e autoconhecimento.



## 13ª REFLEXÃO

---

### MARCAS AFETIVAS

*Qual é a marca que você quer deixar na vida do outro?  
De que só criticou?*

*Julgou?*

*Quis mudar quem ele era?*

*O que ele gostava?*

*Qual é e qual foi a sua intenção por trás disso tudo?*

Refleta sobre tudo isso. As pessoas sabem o que é prioridade e o que é importante para elas. Não coloque o outro à prova. Você talvez não goste da resposta e do resultado. Esteja preparada, se assim o fizer.

*Não fique testando!*

*Não fique ameaçando!*

A regra é, se a pessoa fizer algo, você vai saber.

Não precisa vasculhar, remexer, ir atrás O que é para brotar, brotará do solo da verdade. Ou cairá sozinho e naturalmente no seu colo.

Se você for leal e honrada, a vida e o universo, em algum momento, a honrará com lealdade e verdade. Não intoxique sua mente, não suje o seu coração, nem polua sua psique.

O problema é do outro. Será ele que vai ter que lidar com isso. Pois você deve lidar com você, com suas diretrizes e como lida com a vida.

Insegurança causa estragos e gera, muitas vezes, marcas irreversíveis. Acaba por deixar o outro inseguro também. Não vale a pena porque causa desarmonia e desarmonia desajusta a relação.

Insegurança gera ciúme, provoca desordem e libera o caos.

É mais interessante usar estratégias positivas, respeito, admiração. Elogios sinceros sempre agradam. Tira o foco da falta, da escassez, de transtornos, rixas, rivalidades e atos destrutivos e autodestrutivos.

Preocupe-se em estar presente, na história atual e no momento em que compartilha sua vida, histórias e fatos. Escute o outro, seja atenta, mantenha seu estado de presença constante, com admiração, respeito, desejo e olho no olho.

Fique ligado no momento. Esta é uma lei de sobrevivência no relacionamento. Pois você saberá a melhor hora para falar e expressar-se. Isso demonstra interesse, empatia e afeto totalmente recíproco.



O modo como se porta e comporta, suas expressões, suas intenções, o equilíbrio de suas emoções, a maturidade que mantém em uma relação e o seu nível de autoconsciência sobre si e o outros, são aspectos que definirão suas marcas em um relacionamento.

Seja ele atual ou mesmo passageiro. É isso que, de fato, você será marcada e lembrada, se a sua atual relação não persistir e durar.

### **Por isso, mais uma vez, eu lhe pergunto:**

*Qual é a marca que você quer deixar na vida do outro?*

Isto significa que não deve agir com o coração e com suas emoções. Afinal, tudo está guardado e registrado no seu coração. Mas tudo e para tudo, deve haver estratégias.

*Como perguntar?*

*A hora de perguntar?*

*O que perguntar?*

*De que modo responder e se prestar a atender às demandas do outro também?*

Tudo deve ter estratégia. Porque cada um também tem o seu tempo. Tudo e todo mundo tem a hora certa também. **Por exemplo:** ao acordar e começar de forma acelerada, isso pode inibir o outro. Siga no compasso e no ritmo do relacionamento, mapeie o

terreno e saiba como aplicar a melhor estratégia, para a circunstância certa.



## 14ª REFLEXÃO

---

### QUÍMICA OU SENSAÇÃO?

O que é química para você?

*É uma reação, sensação, compatibilidade, empatia afetiva, desejo, intenção consciente, inconsciente correlacionado, amor projetado e correspondido, hormônios liberados e entrosados entre duas pessoas, amizades congruentes?*

Tudo é e tudo pode gerar química entre as pessoas e entre você e outra pessoa. É algo que bate e fica na hora por ressonância e uma espécie de espelhamento. Mas pode arrefecer com o tempo se não houver mais intenção e desejo mútuo.

Algo que a neurociência também aponta como passageiro e fugaz, com tempo de validade e vencimento prescrito. A química, por essa ótica, dura, no máximo, seis meses em um período de intensa paixão e compaixão.

Algo que vai, bate e rebate intrinsecamente, mexe com os hormônios, com a química do cérebro e com a ativação de neuroassociações na mente sobre uma eventual relação ou contato com a pessoa que é o objeto do desejo impulsivo.

A química vai e aí a sensação deixa o campo de atração entre você e a pessoa, como algo natural e plenamente humano. Porém, algo deve persistir e a falta de compreensão e percepção diante desse fato traz muitos problemas, desgostos, descrédito e o declínio na relação.

O foco passa ser outro, somente no outro, sem a clareza do momento. Assim, muitas pessoas começam a destruir seus relacionamentos sem consciência e se dão tiros nos próprios pés.

Alguns extrapolam em momentos de irritabilidade e nervosismo, como um atributo que ultrapassa até mesmo suas qualidades mais distintas.

Ela, a pessoa, fica nervosa, na defensiva, fora de si. Perde a consciência do fato, perde sua essência, sua mentalidade, sua origem.

Os medos ficam em evidência e muitos bloqueios emergem como um tsunami emocional, causando uma tremenda dor interna e total desajuste mental.

A falta de química leva para outros caminhos tortuosos como a hipervigilância excessiva. Como o fato de observar as expressões do outro, minuciosamente. Tudo para saber se a pessoa gostou ou não, se aprovou ou não.

E esse foco absoluto tira a espontaneidade de si, do outro e de qualquer relação. Tudo fica pesado, oneroso, denso, insatisfatório e chato.

As mulheres sofrem muito com isso, pois algumas são muito detalhistas e se apegam aos detalhes e expressões. Interpretam tudo, estão atentas se o outro olha para o lado, para outra mulher. Fazem projeções da sua insegurança demasiadamente.

Isso causa desgaste, desalinha a relação, causa insegurança, anula qualquer nova química afetiva gerada e provoca distorções da realidade.

Muitos priorizam tanto os detalhes e o medo, que isso gera uma neura e prejudica-se demais com esse comportamento.

Com essa postura, não tem como a pessoa ser atraente. A coisa não flui, a química deixa de existir e a empatia passa longe.

Por isso, vivem se defendendo, se sentem sempre ameaçados. Isto pode estar em um nível inconsciente, de medo, de rejeição, de desprezo, solidão, pânico ou desafeto. Algo subjetivo e implícito guardado por muito tempo que vem à tona justamente na relação.

É preciso olhar para si, fazer uma autoanálise e procurar o ponto de desequilíbrio. Se não o ciclo, seja com qualquer um, tende a se repetir e se reproduzir, sem a tomada de consciência e a devida mudança comportamental.

Indivíduos com essa neura se sentem agredidos pelo medo, por uma iminente rejeição. Usa o ataque como defesa. Por isso, critica, julga, ficam ácidos e por vezes, golpeiam o outro. Se tornam desagradáveis, antipáticos, inconvenientes e esse desequilíbrio, inevitavelmente, afasta.



## **15ª REFLEXÃO**

---

### **PRISÕES MENTAIS**

**Q**uem se sente preso e oprimido, cria verdadeiras grades mentais. Mas antes de sufocar o outro, certamente, você se sufoca com suas próprias ações, emoções e pensamentos.

Cria grades mentais e jaulas emocionais. Não consegue liberdade para existir e compartilhar a existência. Fica restrito, limitado e inoperante emocionalmente. E isso reflete consequentemente nas suas relações.

Isso acaba por sufocar e estrangular a liberdade dos outros. Sufoca, prende, bloqueia, trava, tranca e impede o fluxo normal da vida.

*Quem gosta de viver dessa forma?*

*Quem deseja oprimir o outro e reprimir-se?*

Não há naturalidade nisso, mas um sentido opressivo e contrário ao fluxo da vida, do amor e de relações saudáveis.

*A liberdade abre caminhos.*

Mas, muitas vezes, criamos prisões e vivemos dentro delas mesmas, em vez de focar do vento da mudança e da paz interior.

Pois elas (estas prisões) viram crenças e passamos a acreditar nelas, naquilo, especificamente. E isso, invariavelmente, nos limita e impede de progredir em vários aspectos humanos.

Então, acreditamos naquilo, naquela verdade única, restrita e absoluta. Criamos o nosso próprio sistema de absolutismo existencial. Em que só se pode viver isso e daquele jeito. Não existe diversidade ou variações para existir e se relacionar, nesses casos.

*Então, qual a consequência iminente?*

A pessoa age limitada e cheia de limitadores internos e mentais.

Ai quer que a vida traga possibilidades, mas você mesmo se encarcerou. Você mesmo deixa as pessoas te cobrarem e te sufocarem.

Depois, reclama delas. Isso é um claro paradoxo mental.

*Qual a providência a tomar para resolver isso?*

*Qual a saída emergencial nesse exato momento?*

Primeiro, pare de criar acordos imutáveis que te atrapalham. Desate os nós. Desfaça o que te segura e te prende como uma refém no calabouço da sua própria consciência.

Pois, invariavelmente, fazemos acordos com nós mesmos.

### **Exemplos:**

*“Tenho que ser fulano”...*

*“Tenho que ser dessa forma, para conquistar aquilo que desejo”...*

Tire as máscaras, se desfaça dessa armadura medieval. Desfaça de tudo. Destrua essa personalidade aprisionada dentro da sua própria mente, pois você pode fazer diferente. Você é mais do que isso e tem recursos extraordinários que sequer desvendou plenamente.

Entenda que não é nenhuma fraqueza desfazer contratos e acordos, ainda mais quando eles são unilaterais, com você mesmo e sem mais nenhum sentido na sua versão do presente.

Por isso, não fique preso por algo que te faz mal por ego ou orgulho. Você pode se liberar e experimentar a leveza da sua alma e suas novas emoções equilibradas.

Você não tem que fazer nada!

Sentir sua verdade é se colocar na vida de forma livre.

Sem mudar a mentalidade, vai ser e experimentar mais prisões e grades emocionais.

Se algum dia achou que tinha a ver e hoje não mais, elimine da sua vida, mude, não aceite mais o que só te prendeu. Você pode não querer mais algo que lhe desagradou algum dia, em algum tempo.



Pensar ou sentir que “não posso sair disso” é só uma crença. Você pode sair e estar livre de qualquer prisão quando bem entender.

Para isso, deve ter uma postura interior de liberdade, pois não é natural ficar preso.

Natural é ter vitalidade e saúde.

Prisão só derruba sua energia.

Deixa você deprimido ou deprimida.

Na prática, quando se está emocionalmente encarcerado, não é você que não quer sair do relacionamento. É, na verdade, o seu medo que não quer.

Pois hoje você quer coisas melhores.

Você quer ser feliz.

Mas ainda se prende a isso pelo medo do julgamento e de críticas terceirizadas. Pois, no fundo, e isso merge o tempo todo em sua consciência, você quer se sentir bem e ser FELIZ.

O que vale é como se sente, vibra e se porta diante da vida e das relações.

Quem você está atraindo para se sentir rejeitado hoje e quem você pode trazer para a sua vida, ao manifestar seu amor próprio, autoconfiança, autoestima e domínio sobre suas emoções?

A segunda opção é sempre a mais interessante porque vai compensar e proporcionar oportunidades afetivas mais condizentes com seus reais e verdadeiros desejos na vida.

Pense e reflita sobre isso, ok? Vale a pena!

**POR ISSO, QUANTO MAIS  
GENTE BUSCANDO SEU  
LUGAR DE PAZ NO MUNDO,  
MAIS FÁCIL FICARÁ VIVER.  
NÃO CORTE ASAS, APENAS  
VOE E INSPIRE OS OUTROS A  
VOAREM TAMBÉM. SEU VÔO  
MADURO E CONSCIENTE  
PODERÁ INSPIRAR NOVOS  
HORIZONTES.**



## **16ª REFLEXÃO**

---

### **BUSCA INCESSANTE**

Quando você se sente constantemente rejeitada e porta uma espécie de complexo de rejeição, sempre está em buscar algo no outro que te complete.

É uma busca incessante, intolerante e insaciável. Ela (a pessoa) sempre quer receber o oposto do que vê em si mesma. Pois não gosta do que tem dentro de si e espelha ao mundo.

Parece sempre gostar do exótico, do diferente e do contraditório. De algo que não existe em si e gostaria de preencher emocionalmente.

Quanto mais baixa estima a pessoa tem, mais ela procura suas respostas e espaços vazios no outro, mesmo que ela não tenha consciência, nem perceba esse fato.

Isto é uma triste constatação porque a pessoa deixa de valorizar suas qualidades para focar nos atributos do outro, mesmo que sua originalidade e autenticidade sejam muito mais dignas e distintas.

Os vazios não são preenchidos dessa forma, mas soterrados para dentro do próprio inconsciente e para as emoções mais inferiores da natureza humana. Mas o ideal é buscar pessoas semelhantes e compatíveis. Não são os diferentes, mas os semelhantes que andam de mãos dadas. Isso é fato comprovado pela ciência que estuda o campo das energias.

Mas esse complexo de rejeição causa profundos estragos emocionais. Tem amores que geram rejeição porque não geram sinergia.

Sem amor próprio, você atrai perfis opostos que causam ainda mais dependência emocional, em um ciclo de neuroses ininterrupto.

Amor próprio e autoestima anulam este campo atrator. Sem espelhar esse amor incondicional por si mesma, você busca soluções apenas. Você quer alguém para se estruturar, se escorar, sugar, como um vampiro energético.

Assim, mais uma vez, entra no complexo de rejeição porque, no fundo, já estava nítido que não tinha conexão.

Que os valores não conversavam.

**Exs:**

A pessoa é segura e gosta de balada.

Mas você quer namorar.

**Percebe o contrassenso?**

Por isso, você precisa atrair pessoas que agregam, algo que faz sentido, que não seja obsessivo. Algo que reaja com naturalidade e preserve a autenticidade, sua e do outro, sem ferir, magoar ou desestruturar sua essência, personalidade e mentalidade.

Sua busca dever ser verdadeira e autêntica. A primeira busca é por suas verdades e nada mais. O resto e as relações são apenas consequências dessa busca incessante por suas verdades internas e sinceras.



## 17ª REFLEXÃO

---

### IMPACTOS GERADOS

Não é difícil causar sensações marcantes, nem gerar mais conexão. Cada um tem sua própria marca e registro de autenticidade.

Mas existem pessoas que querem entrar na vida dos outros à força, na “marra”.

Geralmente, são aquelas pessoas sem presença, que não trazem respeito e querem ser muito chamativas. Isto é necessidade do ego e nada mais. Necessidade de amor ou falta de amor próprio. Então, é preciso evidenciar o tempo todo e destacar-se, mesmo sem qualquer destaque.

Causam pouco impacto, via de regra. Elas têm pouca relevância social. Algumas são antipáticas e desinteressantes. Desestimulam em vez de gerar empatia.

Outras podem até causar divertimento para alguém, mas de modo ainda forçado e passageiro. O seu encanto passa rápido e suas expressões retornam à essência natural e verdadeira de sempre.

Saiba que o que exerce impacto é o que se faz, a originalidade daquilo que se é, a percepção da própria existência singular. É o estado e o espírito de presença em qualquer situação, de modo cômodo, suave e autêntico, sem exageros e “barras” forçadas.

Isto causa uma Presença Significante. Promove jogo mental elevado e intrigante. A pessoa, por si, carrega a aura de uma vida significativa. Pois não pretende exercer um convencimento forçado, nem presunçoso.

Ela é apenas fiel a ela mesma. Pode até ser que ainda não construiu nada de relevante, mas tem muito a oferecer, pois tudo indica que seu espírito é forte suficiente pra fazer acontecer, independentemente da circunstância. Certamente, não é mais um no meio da multidão.

Por isso, não tenta e não quer convencer ninguém de que é legal.

Pois isso é natural, tem a ver com a proposta e o propósito de vida.

Do que se busca, se deseja e do nível de altruísmo saudável.

Você, por exemplo, em sua vida, só está sobrevivendo ou está construindo uma vida de alto patamar, de alto valor e impacto?

Isto é essencial distinguir, porque nós, essencialmente, respeitamos muito quem é comprometido com si mesmo. Que tem respeito por si, por seus valores, condutas, comportamentos e atitudes.



Isso gera ressonância e harmonia, com certeza. Gera empatia e atração a todo instante e sob qualquer circunstância.

Por isso, a pessoa confusa, que espalha confusão, atrai ilusão e desilusão. Pois, nem sempre, a felicidade está naquilo que aparece ou parece ser. Ela vai além, em um nível mais profundo sobre si e de consciência elevada sobre a dinâmica da vida, das relações e do mundo.

Às vezes, para tomar essa consciência, é preciso coragem para remover e tirar o que precisa ser removido emocionalmente de dentro de si.

Você tem esse poder e o poder está na transição da jornada interior de comprometimento consigo, em primeiro lugar, com a sua singularidade, mentalidade e personalidade original.

É certo afirmar ainda que companhias não são mais importantes que o caminho. A jornada é o diferencial. As companhias são consequências.

Também é válido dizer que não existe certeza para os fracos, mas para resiliência.

O poder e o progresso estão desenhados no percurso, nas experiências, nas vitórias e derrotas. No *hall* de experiência, em cada ponto forte e fraco, de todo o Ser. Tudo é válido no percurso da maturidade expressa na vida.

Nesta jornada, você testa e experimenta as próprias crenças. Limpa e ressignifica pensamentos, emoções e crenças.

Renasce das cinzas quando necessário. Tem consciência de si e da dinâmica das relações. Compreende a incerteza da vida e o fluxo das relações, pois, realmente, não tem certeza de nada.

Aprende a testar e a experimentar o que acha conveniente.

Mas, se você ainda está em um oceano de incertezas e inseguranças, vai permanecer na mesma ideia fixa de inexatidão. E qual é essa ideia, emoção ou pensamento?

“Não troco o certo pelo duvidoso...”

Mesmo sem saber se a atual escolha é certa.

E, aos poucos, vai se mostrando como equivocada.

Aqui, a única certeza é de que você não está pronto para prevalecer e assumir a responsabilidade sobre suas escolhas com discernimento e consciência dos fatos.

Por isso, com esse perfil, muitas pessoas ficam vivendo para melhorar o relacionamento e não a si mesmas.

Mas a mudança, uma hora ou outra, é inevitável, quando se eleva o nível de consciência sobre as relações.

A pessoa passa a se respeitar e requer o mesmo respeito.

Abandona o que precisa ser abandonado.

Quando muda de nível, então, se mostra preparada e tudo vira oportunidade.

É interessante, no entanto, como as emoções e os pensamentos, em determinadas fases de amadurecimento, são volúveis e incertas. Vão do zero a 100, em instantes. Do mínimo ao máximo, com apenas uma sensação, emoção ou sentimento.

De segurança, são tomadas pela insegurança.

“Não tô preparada pra selva (vida de solteira)”

“Se eu soubesse (como agir) tudo seria a meu favor”.

“Eu encontraria porque está lá”.

“Mas não sei diferenciar as coisas”.



## **18ª REFLEXÃO**

---

### **O EGO CEGO**

Sabe aquelas paixões que nos deixam cegos? O ego também tem suas paixões e fica cego repetindo coisas na qual ele se viciou. Só que sua paixão está cravada em nossa mente. Por isso, é preciso ficar atento e acompanhar esta natureza íntima que reverbera e espelha-se dentro de si.

#### **Algumas pessoas têm paixões do tipo:**

**1** - Ajudar a todos e sentir um orgulho enorme por não precisar depender de ninguém.

**2** - Outras se viciam em muitos objetivos externos e não se satisfazem nunca.

**3** - Algumas pessoas são acostumadas a não lidar com as emoções e se isolam para preservar sua individualidade.

**4** - Algumas pessoas não conseguem confiar em ninguém, sua vida é uma eterna desconfiança.

Já outros sentem que o mundo vai atacar sua vulnerabilidade e sentem que precisam ficar sempre em estado de alerta.

Alguns ainda se esquecem de seus próprios projetos para evitar conflitos e outros só querem a perfeição pra agir.

O nosso ego sempre defende aquilo a que está acostumado, que está habituado a se manifestar.

É por isso que precisamos entrar a fundo para entender o nosso ego e dos indivíduos. Compreender o ego é, em parte, compreender a essência humana mais genuína e original.

Quando descobrimos as limitações e pontos cegos dos indivíduos tudo começa a ficar mais simples e ainda mais claro. Pois podemos também ajudar mais as pessoas. Colaborar com seu desenvolvimento, a partir de suas limitações e aptidões existenciais.

Busque, então, aumentar a sua inteligência emocional e pare de dar sempre as mesmas respostas condicionadas – isto é necessário, em seu processo evolutivo na dinâmica das relações.

Cabe a nós, buscar um entendimento maior sobre nós mesmos – e isso se chama autodesenvolvimento, bem como aprendermos a interpretar os sinais do outros nas relações. Os sinais, na maioria das vezes, são mais claros do que relâmpagos em formação nas nuvens.



## 19ª REFLEXÃO

---

### VIVER BEM E FAZER O BEM!

A melhor vingança é viver uma vida boa. Pois o relacionamento não acabou do jeito que queria e você ainda guarda alguma mágoa ou ressentimento. De certo modo, ainda tem alguma raiva guardada sobre o modo que as coisas transcorreram. Isto pode gerar algo controverso dentro de nós e trazer efeitos emocionais complicadores, sem dúvida alguma. Mas é preciso perseverar.

Pois passar por um término inesperado e ainda ser surpreendido com o fim do relacionamento não são situações fáceis. Ainda mais se algo ficou no ar, implícito e subentendido, ou o rompimento foi brusco demais. Ao menos, para o seu mapa mental, isso não faz sentido algum.

Sem muitas explicações ou até mesmo sem qualquer explicação. Tudo isso depois de tanta doação, investimento pessoal e expectativa frustrada. A frustração pode ser imensa.

Neste momento, então, muitas coisas passam pela cabeça. Muitos desejos quase “insanos” perambulam a mente de uma pessoa que foi, literalmente, dispensada.

Dá vontade de brigar, ligar xingando, mandar um monte de mensagens ofendendo, falar um monte de dissabores, incomodar o outro ou outra, especialmente, se a pessoa já estiver engatada em outro relacionamento e esse, em especial, venha a ser o verdadeiro motivo da discórdia ou separação.

Mas, talvez, essa não seja a melhor saída ou solução para você. Perder a razão, a postura e partir para um comportamento mais agressivo e insidioso, sem dúvida, não será um ato de vingança, mas um ato de desequilíbrio e um atestado de falta de controle emocional. Você, com certeza, sairá perdendo essa batalha.

Porque este é um momento de autorreflexão, de encontro consigo mesma, de análise sobre si, sobre a sua relação que fracassou – não por culpa de ninguém –, mas porque, ou não era para ser, ou por “n” motivos e implicações conjuntas que, talvez, nesse momento, extrapolem à sua compreensão.

Por isso, eu sempre digo que a melhor vingança é viver bem, é encontrar o próprio equilíbrio, se estabilizar emocionalmente, planejar uma nova jornada de experiências, pautada em você, exclusivamente, sem depositar qualquer excesso de expectativas e perspectivas em outra pessoa.

Pois, o amor e qualquer relação fluem naturalmente, quando você está em plena harmonia com você mesma, com seus valores, propósito de vida, sua essência e seus verdadeiros interesses.

Que podem levar você a ficar um tempo sozinho, quem sabe, para cultivar ainda mais amor próprio ou, então, uma nova esco-

lha afetiva na vida. Os caminhos da vida são muitos e as possibilidades infinitas, com certeza.

O importante é viver bem, buscar o balanço adequado das suas emoções, gerenciar os comportamentos com lucidez, aproveitar cada novo momento especial e saber que cada ação traz consequências e efeitos para a sua vida. Sejam eles positivos ou nocivos. Pois você deve ser dona de si e focar na sua existência.

O tempo, a paciência, a ação assertiva e a autoconsciência afetiva vão trazer as respostas que busca nesse momento, sem precisar se ferir ou machucar outra pessoa, mesmo que moralmente.

### ***PENSAMENTOS LIVRES...***

*Então a mente diz que quer dinheiro, carreira, relacionamento, amor, mas existe um "não" disfarçado por trás disso em uma interpretação passada. Porque se eu pensar em uma vida amorosa satisfatória, amor, mais responsabilidade, tenho um desafio maior, fico mais vulnerável. Por isso travo. Por isso não me arrisco. Por isso afasto pessoas que poderiam atrapalhar a minha comodidade. Esse "não" da interpretação passada tem um peso infinitamente maior do que o SIM que você quer viver no presente. Reflita nas suas interpretações a partir de agora. Isso facilita muito.*



**ENTÃO, DESCOBRE QUE O  
AMOR NÃO PRECISA SER  
APENAS VISTO NESSA TAL  
PESSOA. ELE PODE ESTAR EM  
QUALQUER LUGAR QUE VOCÊ  
QUISER. AFINAL, ELE ESTÁ EM  
VOCÊ. ELE HABITA EM VOCÊ.  
DEIXE FLUIR...**



## **20ª REFLEXÃO**

---

### **AMORES QUE RENASCEM**

**A**s relações terminam, você sofre, sente uma imensa dor e bate o vazio. Pensa que não vai conseguir superar, mas consegue, no final das contas.

Porque todos nós somos fortes e poderosos. Esta é a nossa natureza resiliente como espécie. Temos uma energia de renovação que só precisa de espaço e permissão para ser liberada e transcender as dificuldades.

Afinal, tudo mesmo é passageiro e fugaz. Tudo passa nessa vida, toda forma de pensar, sentir e agir. Você tem capacidade para superar seus dramas e se reconstruir internamente, mais do que pode imaginar.

O que sentiu e magoou você também passa e servirá de aprendizado para o resto da sua vida. Será uma nova base, com novos recursos ativados para a sua alta resiliência afetiva.

Não no sentido de se bloquear para um novo amor, para outro relacionamento ou para conhecer novas pessoas. Mas para apurar seu olhar, melhorar as escolhas que faz na vida, ser mais assertiva

porque, devido a esse mesmo sofrimento que passou, a sua sensibilidade será fortalecida e ampliada, naturalmente.

Você aprende a lidar com mais tranquilidade com os problemas, com as dificuldades do cotidiano, com as pessoas e diferentes tipos de situação que passa a enfrentar.

Porque a dor também fortalece quando você transpõe a sua barreira e passa para outro nível de conhecimento sobre si e sobre as relações humanas.

Tenho certeza que, nesse momento, uma nova personalidade positiva, firme e convicta sobre novos critérios para amar e ser amada começa a ser moldada dentro de você, quando se toma autoconsciência de toda a dinâmica das relações, dos compromissos que isso envolve e do que se está disposta a se envolver e assumir, após passar por um processo de ruptura.

Pois você renasce como uma Fênix e passa voar livre no horizonte do amor das relações humanas aprendendo a lidar com naturalidade, em cada novo movimento de aproximação com as pessoas e com os amores da sua vida.

Os amores renascem da mesma forma, tomam forma, aderência e composição emocional dentro de você. Voltam a ressoar como uma bela sinfonia regida pelo tempo e por suas experiências transformadoras.



## **21ª REFLEXÃO**

---

### **A QUEM VOCÊ DESEJA SATISFAZER?**

**S** seja cauteloso. Ainda mais quando acaba de conhecer alguém. Não se iluda com a dinâmica e a pressa do seu ego. Porque o ego é rápido e busca satisfação instantânea. Ele sempre quer a plena satisfação e permanecer naquilo que é próximo, semelhante, onde tem identificação.

Então, se você já muda tudo o que você é, toda sua essência, rapidamente e em tempo recorde, não está agradando a si ou mesmo à outra pessoa. Você apenas satisfaz o desejo incessante e a vontade estridente do seu ego. Ele venceu sua razão e se fortaleceu diante de sua imaturidade emocional e a partir da sua evidente carência afetiva.

### **TEMPO DE ANÁLISE**

Mas vemos muitos casos assim. De pessoas que, no primeiro mês de uma nova relação, já entregam a vida na mão do parceiro ou parceira. Tenha cuidado, sempre. Antes de tudo, analise as ações do outro. Se dê mais um tempo para analisar. Respeite-se, observe, seja cauteloso e criterioso.

Pois, sem dúvida, definições, falsas ou verdadeiras de felicidade, vêm do ego. É preciso ficar atenta, observar a dinâmica do seu sistema interno emocional e dos impulsos acometidos por seu ego.

***O que determina realmente suas ações no mundo e na área afetiva?***

***Especificamente, o que domina suas vontades, desejos e comportamentos?***

Atente-se a isso. Se parar para pensar e refletir, será que dentro de você padrões negativos se repetem e lhe conduzem a pensar que a felicidade realmente é difícil ou que ela não existe?

Ou ainda, que você não nasceu para ser feliz.

## **DESVENDE SUAS CRENÇAS**

Procure descobrir qual crença alimenta dentro de si, o que comanda seu ego e seu sistema emocional antes de envolver-se, profundamente, sem qualquer critério, análise ou direção, entregando sua vida à outra pessoa.

Porque, se alimenta essas emoções e pensamentos, que limitam sua felicidade, possivelmente estará vulnerável emocionalmente, energeticamente, espiritualmente e mentalmente.

Estará suscetível a doar sem receber nada em troca e isso pode se tornar um verdadeiro drama, sustentado por padrões mentais e emocionais repetitivos.

## DINÂMICA DA FELICIDADE

Saiba que tudo pode trazer felicidade, desde que você compreenda a dinâmica de suas emoções e saiba dosar as ações do seu ego. Relações afetivas e interpessoais, dinheiro, pessoas, circunstâncias, fatos, acontecimentos. Tudo pode gerar felicidade e disparar ocitocina na sua mente, repercutindo no campo das emoções e no equilíbrio existencial de seu ego.

O que vai definir seu estado emocional e espírito de felicidade, certamente, são seus sentimentos.

**Por exemplo:** se você se sente rejeitado, um pensamento estará atrelado a esse sentimento, tais como:

*“Não mereço amor...”*

*“Não sou bom o suficiente...”*

*“Sou inferior...”*

*“Sou um erro...”*

## QUAL SEU VALOR PESSOAL?

Então, você coloca seu valor pessoal na opinião do outro. E isso é um tremendo equívoco que pode gerar consequências emocionais, psicológicas e comportamentos negativos, e até mesmo autodestrutivos. Por isso, preste atenção em suas ações. Vigie-se e observe a si mesmo, sempre que puder.

Saiba o que está delegando e entregando de bandeja para o outro. Seu coração deve seguir sua bússola mental e emocional balanceada também com o seu senso de razão e de sinceridade íntima.

## **EUS REAIS**

Tenha plena certeza que, dentro de você, existe um **EU MAIOR** e um **EU MENOR**.

E é você que tem o comando das ações de cada um deles.

O ego, que é seu **EU MENOR**, quase sempre olha para a falta, para a carência, para aquilo que falta emocionalmente e para o que não te deram na vida.

O **EU MAIOR**, que é seu estado de consciência elevada, é mais analítico, racional, coerente e observador.

Em qualquer situação, especialmente na área afetiva, faça a comparação entre a ação de cada **EU INTERNO**.

Se o que predomina é culpa ou razão, por exemplo.

**Assim, eu te pergunto:**

*Você se vê como um Ser rejeitado?*

Pois só pode se sentir rejeitado, se você se rejeitar primeiro.

*Você acredita que merece algo positivo emocionalmente em sua vida?*

Analise, observe e sinta qual percepção e emoção impera dentro do seu Ser. Isso fará toda diferença em suas relações interpessoais.

### **Outro exemplo importante de auto-observação:**

*Suas palavras colocam seu valor como baixo?*

*Seu **EU MAIOR** está conectado com a espiritualidade?*

Veja algo notável agora. O Ego quer que você se vitimize, fique no drama, não assuma responsabilidades.

Esta é uma realidade subjetiva, com certeza, mas com repercussões práticas no seu mundo real e objetivo, na sua vida cotidiana. Pois, existe, nesse contexto, a ótica do ego de superioridade e de inferioridade. Ambos oscilam muito, dependendo do seu nível de consciência emocional e espiritual.

Quem calibra a própria essência, padrões, emoções e comportamentos é somente você. E isso depende do seu nível de autoconsciência, de autorreflexão e espírito analítico.

## **REAÇÕES E EMOÇÕES**

Outro aspecto importante, nesse processo de autoconhecimento e domínio de si, do ego e de suas reações, é não buscar uma posição de pedestal.

Ou seja, não busque que te coloquem em um pedestal porque, se você se importa tanto com reconhecimento, você também vai



para baixo quando te criticarem. Esta é a oscilação da ótica do ego que mencionei acima.

***O que rege sua consciência e o sistema do seu ego (MAIOR OU MENOR)?***

Pense sobre isso!



## 22ª REFLEXÃO

---

### VOCÊ NAMORARIA COM VOCÊ?

**U**m dia eu me perguntei como conhecer a pessoa ideal?

Como? E aí, eu entendi.

Quando é a pessoa ideal é natural, você fica em paz, não é desesperador. É acalentador, aconchegante e prazeroso. Algo sublime e autêntico. Não existe resistência ou qualquer repressão.

Tudo flui naturalmente.

Obviamente, os desafios chegam e vocês conseguem modelar a relação, os desejos e interesses mutuamente. Tudo, a partir de uma estrutura sólida e sedimentada. Pois a base é firme, fundamentada em valores claros e bom senso entre ambas as partes. A base não é de um chão de areia. São pés de ferro alicerçados no piso firme.

A relação existe a partir de trocas e intenções saudáveis. Quando a escolha é positiva, certa e assertiva, não há faltas, nem insegurança, desespero, apatia ou qualquer moléstia da alma. Na verdade, existem mais cumplicidade e complementaridade no casal. Ou seja, parceria, disposição, desejo, vontade e reciprocidade nas ações conjuntas.

Mas antes de encontrar o “par perfeito”, você deve cuidar de suas dores, parar de julgar todo mundo, remover suas vendas para acessar a pessoa ideal. É como se você se despesse de neuroses, inculcações, manias compulsivas ou não, para acessar e enxergar a dimensão real da pessoa que procura.

Sem isso, vai permanecer na escuridão e completamente tapada, sem consciência ou clareza sobre si e muito menos sobre quem deseja ter em sua vida.

Porque, se você não consegue enxergar a realidade como de fato ela é, começando por sua natureza interior, jamais encontrará luz para avistar a relação que deseja fervorosamente.

Para enxergar o sol, você deve eliminar o tempo nublado do seu campo pessoal e relacional. Se não, nunca vai enxergar o outro de verdade. Pois as pessoas colocam máscaras e se protegem em escudos emocionais e barreiras de blindagem ao próprio ego.

**Por favor, faça essa autorreflexão.**

*“Já sou a pessoa ideal para a pessoa ideal que eu quero?”*

*“Já estou construindo a minha vida?”*

*“Consigo escolher alguém que venha para somar?”*

*“Você namoraria com você?”*

De fato, você é o espelho de suas relações e de quem atrai para sua vida. Diria que sua vida e suas relações são magnéticas e refletem a essência atual de quem representa no momento.

Outro ponto importante é que o seu sucesso e seu desenvolvimento pessoal, em termos gerais, vão te ajudar em todo esse processo dinâmico das relações interpessoais. Tudo agrega a tudo.

Tudo ajuda a ampliar a visão, aumentar a interação e ajuda na profundidade de compreensão sobre si e entendimento sobre o outro, liberando o fluxo emocional para o sucesso neste empreendimento afetivo.

Sem dúvida, isto é uma espécie de poder e domínio positivo e ponderável sobre qualquer situação e relação que se esteja envolvido.

Isto representa liberdade de escolha afetiva, a partir da autoconsciência de quem se é, do que se busca e como encontrar a relação ideal. Não por desespero, atraso ou pertinência. Mas por espelhamento, sabedoria, consciência e gestão emocional.

Antes de conhecer a pessoa certa, você pode passar ainda por um “relacionamento ponte”. Que não é o ideal, mas te prepara para o futuro construtivo e positivo. Ou seja, ainda não é essa pessoa ideal, mas te faz acordar para algumas coisas para seguir ao relacionamento ideal.

Ou seja, alguém que te machuca, mas fortalece ao mesmo tempo. Pois essa relação momentânea treina você para chegar ao relacionamento e à pessoa ideal. Isso traz percalços, certamente, mas faz parte do seu processo e de sua jornada interior, que refletirá em suas escolhas e resultados externos no campo afetivo.

O importante é aumentar o foco sobre si e sobre o que se busca. À medida que tem mais autoconsciência, tudo passa a ser mais natural e espontâneo. Porque não é um jogo lógico, mas totalmente intuitivo e relacional. O melhor parâmetro é se questionar: “Você namoraria com você?”. Observe-se e preste atenção nesta resposta, em suas dúvidas e dilemas.

*Qual seria a melhor decisão a tomar?*



## **23ª REFLEXÃO**

---

### **SINAIS DE INSEGURANÇA!**

**O**u seriam indicativos de insegurança?

As pessoas querem entender antes mesmo de consolidarem a relação, para não se machucar. A insegurança dialoga com a ansiedade, o medo e a falta de clareza do que se busca. E no mundo ainda existem muitos inseguros, muitas pessoas inseguras, cheias de incertezas.

A insegurança está no vazio e na busca. Esta emoção é destrutiva ou autodestrutiva. Carrega impulsos reativos, emocionais e complicadores. É uma busca, mas uma fuga também.

Este estado de insegurança é mais comum do que se imagina e se pressupõe. É muito comum e transparece especialmente nas relações afetivas e humanas.

Sobretudo, quando o inseguro ou a pessoa insegura não consegue manter e preservar a admiração de alguém. Ao menos, estes são os sinais indicados por seu mapa mental afetivo e suas crenças concomitantes.

Ele, o inseguro, dá o melhor de si, na desesperada tentativa de “segurar” a atenção da outra pessoa. Quase sempre presume que suas ações darão certo.

Mas confunde, muitas vezes, iniciativa com pressão e condicionamento. Internamente ou inconscientemente, apesar do esforço contínuo, acredita que nada vai durar.

Nem suas conquistas, nem seus direitos, muito menos suas relações. Por isso, segue inseguro e sem confiança. E esse comportamento também reflete externamente no mundo.

Está sempre em fuga e em busca, mesmo sem qualquer orientação interna mais precisa. Então, tais ações comprometem a verdadeira experiência ou essência de quem realmente é, daquilo que deseja e está disposto a atrair para sua vida. A fuga é de si à procura de nada realmente prático e real.

Isto gera insegurança e efeitos negativos dentro de si. Emoções confusas, dilemas existenciais e contradições pessoais, o tempo todo. É preciso libertar-se desse sentimento nefasto e perigoso.

A melhor alternativa para isso é o amor incondicional por si, a experiência do amor próprio e de gostar de si mesmo. Quando isso acontece e floresce internamente, a insegurança é diluída e transformada na pura energia do amor espelhado ao horizonte interno da própria pessoa.



## 24<sup>a</sup> REFLEXÃO

---

### O QUE PODE CONGELAR UMA FUTURA RELAÇÃO?

O medo e a insegurança podem afastar. Às vezes, ele está interessado em você, mas observa pontos que, hipoteticamente, vão trazer problemas futuros. Então, congela uma possível relação ou contato mais próximo.

Existem pessoas que deixam esse medo e essa insegurança bloquearem algo que poderia ser sublime, pois acham que não vão dar conta. Talvez o ponto esteja na comunicação difusa e confusa. Por isso, é preciso ser mais clara quanto aos interesses, desejos e comportamentos.

É preciso ser forte para se livrar daquilo que não compensa ou faz mal. Observar e fazer uma análise sobre suas relações e interações sociais ou afetivas.

**Você está sendo escravo do outro?**

Pense bem!



Saiba o que você quer de forma plausível e palpável. Tenha clareza e direção em seus objetivos e pretensões.

*O que você quer hoje?*

*Qual caminho?*

Por mais que pareça ser algo fútil, preocupe-se também com sua exposição. Busque ser mais atraente, interessante, desejável. Melhore o diálogo, o contato, a interação, os propósitos perseguidos, sua comunicação social.

É importante olhar todas as diretrizes e horizontes. Buscar o sucesso, ganhar mais dinheiro, ser independente em vários aspectos, avançar, evoluir, progredir em qualquer cenário ou circunstância, emagrecer se isso lhe fizer bem e você sentir essa necessidade.

Também é importante parar para refletir. Usar o ócio criativo em tempos de autorreflexão. Esta pausa vai lhe ajudar a encontrar o caminho dentro de você.

Você pode começar por um passo de cada vez. Defina, assim, a primeira coisa que deseja avançar, ao se mover do seu lugar, da sua zona de conforto, ao focar em ser melhor.

Isso evita dispersão e desgaste de energia. Eu, por exemplo, focava em tudo. Queria resolver tudo de uma vez. Ter um bom relacionamento e ser bem sucedida em todas as áreas simultaneamente. É possível? Sim!

Mas o processo é gradativo e natural. Não forçado, nem imposto. Por isso, saia do lugar comum e deixe fluir.

Mas eu não posso dizer ou indicar qual deve ser sua prioridade.

**Você deve encontrar sozinho.**

Pare para pensar.

Onde está mais fragilizado nesse momento?

Ao descobrir, você consegue definir sua prioridade e qual ação deve tomar, de modo mais imediato.

Se for preciso, faça um curso.

Faça terapia.

Procure uma nutricionista, alguém que ajude a modelar sua personalidade e aprimorar sua essência, algum especialista que auxilie seu desenvolvimento sistêmico.

Talvez tenha algum sacrifício que você não queira fazer e está emperrando tudo na vida. Mas é preciso olhar para os problemas para resolvê-los. Fugir só vai postergar tudo.

A maioria das pessoas ainda procura facilidades e soluções simples. Nem tudo pode ser resolvido dessa forma. É necessário autoenfretamento e disposição, no entanto. Mudar e assumir a responsabilidade são decisões que você toma agora, não no ano novo.

***O que vai ser necessário acontecer para você tomar uma decisão?***

Tudo depende de sua ação e toda mudança, progresso e evolução depende de seu estado mental renovado. Você escolhe a direção e o caminho a seguir. O futuro de qualquer relação começa com o sucesso da relação que você mantém, em primeiro lugar, com você mesmo (a).



## 25ª REFLEXÃO

---

### VÍCIOS, CICLOS E AUTODETERMINAÇÃO

**T**odo vício corrompe, pode provocar e instalar ciclos intermináveis de dor e sofrimento. Mesmo que traga momentos breves de prazer.

Por isso, não se vicie apenas no prazer imediato, médio ou de longo prazo. Tenha paciência se quiser algo mais sólido e maduro. A jornada pede tudo isso e pede que seja sábio, que haja com discernimento e tenha clareza em suas ações individuais. Porque tudo é transferido para o mundo e se você se mantiver em ciclos de dor interior, isso será manifestado no mundo e ao seu redor, eternamente.

Talvez o resultado só venha em 3 a 5 anos. Não tenha pressa se quer experimentar o que há de melhor no mundo e nas relações. Não seja inimigo da suposta perfeição que pode gerar para si.

Pois, geralmente, tudo que é imediato, vira migalha com o tempo. E a vida deve ser abundante, fluir e seguir sem resistência. Um banquete espera que você se sirva no próximo reino. Ele está bem à sua frente. Contém opções ilimitadas e variedades incríveis.

Isto representa desenvolvimento que busca o próprio crescimento. Algo tão natural como o amanhecer ou o cair da noite. Porque tudo está associado à busca e às respostas que se busca.

E o vício também é uma busca. Mas uma busca oca, sem fim e destino definido. Ao menos, sem um destino saudável e produtivo.

Nesse sentido, eu preferi o autodesenvolvimento. Comecei focando no estudo, depois no desenvolvimento pessoal, depois no emagrecimento.

Talvez você esteja em um relacionamento ruim, mas pode mudar o rumo. Talvez esse seja um vício e você não despertou para isso. Preste atenção em si e em suas implicações. Fique atento a tudo, aos outros e a si mesma (o).

Pessoas tristes e insatisfeitas, normalmente, são viciadas no outro e nem percebem. Repetem os mesmos erros e padrões. Mas não tem consciência disso. Não sabem que os erros estão atrapalhando. Que os erros impedem o crescimento em todos os hemisférios.

Você pode seguir outro caminho ou seguir na mesma direção. Há sempre uma pré-seleção antes de qualquer escolha ou decisão.

Há pessoas com senso apurado. Outras cheias de distorções. O fato é que há quem já mede seu valor, às vezes, antes mesmo de um encontro. E o seu valor não pode ser medido. Você é única e original, em toda ou qualquer hipótese.

Se os outros já a avaliam bem, esse valor sobe. Caso contrário, decai.

Mas essas pessoas, que se posicionam demais ou pré-julgam, apenas manifestam o próprio medo.

Pois elas não são sóbrias e reagem de forma desproporcional. Quase sempre, promovem ataques sem sentido. São feras feridas. Egos maltratados, reféns de si mesmas.

Acham que estão defendendo sua liberdade, mas estão, no fundo, com medo de amar, de se libertar e aceitar sua própria luz. Então, somem e paralisam qualquer hipotética relação.

Inflexível, ele, em outro caso que posso analisar, acredita que é superior aos outros. Por isso, provoca um afastamento chato e unilateral. Mas ele ainda acredita que está bem. Que é forte e imbatível. Mas continua irredutível!

Como medida de precaução e autopreservação, até abandona antes mesmo de se ver e assumir o controle, pois prefere e opta pelo afastamento emergencial. Ele é medroso e cria problemas desnecessários, o tempo todo. Fique atenta às suas contradições e conflitos antes que os mesmos afetem, efetivamente, sua existência.

Estas pessoas egocêntricas, na verdade, mantém uma modalidade de carência. Elas ficaram presas em um estágio do desenvolvimento como criança. Nelas, ainda habita uma criança interior cheia de medo e incompreendida. São pessoas com feridas sentimentais abertas em coisas e situações passadas.

Traumatizadas por amores não correspondidos. Por isso, cheias de traumas emocionais, encontram ainda mais dificuldades para se relacionar. Prejudicam o diálogo, contaminam a conversa e não se entregam verdadeiramente. Estão sempre nas sombras e são alimentados por suas próprias dúvidas.

Por isso, há algo subjetivo a se trabalhar e a se desenvolver nesse aspecto. Pois as relações existem, vão existir e podem ser uma escolha positiva também. Tudo é possível e tudo pode ser reciclado.



## 26ª REFLEXÃO

---

### QUANDO O TÉRMINO SIGNIFICA O RECOMEÇO PARA O RELACIONAMENTO COM VOCÊ MESMO

Qual experiência você leva quando termina o relacionamento?

Está na base de sofrer por um término ou se sente trágado pela rejeição.

Analise isso, reflita e pense.

*Você ainda sofre por se sentir rejeitado?*

Ou, no seu paradigma, entende esse rompimento como um aprendizado, como uma nova oportunidade de aprendizado, de experiência e crescimento?

Ok? Legal. Ele não te quis. Mas saiba que tem que te quer. Sempre existe alguém que vai querer você e as coisas vão fluir. O mundo é formado por quase 8 bilhões de pessoas.



Imagina as chances e as probabilidades para encontrar alguém que queira sua companhia, que deseja ficar ao seu lado e que goste de você. São muitas, certamente

Mas não diz nada. Apenas busque se reinventar através de mais esse episódio. Encontre sua essência, sem neuroses. Não precisa criar mais muros emocionais e procurar alternativas para evitar um novo relacionamento. Deixe estar, deixe fluir, renove sua natureza e destaque sua própria autenticidade, valorizando seu jeito de ser.

Não existe bom ou ruim, certo ou errado. Mas, modelos mentais, paradigmas, crenças, modos de pensar e de sentir a vida.

Quanto mais você estuda, quanto mais se conhece, mais aceita a si e aos outros. Mais entende e compreende a dinâmica da vida e das relações. Mais aceita a diversidade do mundo, das pessoas e as grandes chances que existem no mundo, para cada um de nós.

Por isso, é importante se ver como um todo, integrado a todo esse sistema e parte importante do mundo.

Todos nós estamos ligados de algum modo e interagimos com nossas emoções, pensamentos e comportamentos. O que existe de bom dentro de você deve florescer, com certeza.

Pois você define como vai agir ao final de um namoro, casamento, relacionamento ou o que seja. Sendo egoísta e tóxico. Ou aprendendo as lições e absorvendo a experiência necessária para se inovar e renovar. Ou você é luz ou é sombra.

Eu sei que é dolorido reconhecer a “perda”. Porque temos a ideia quase fixa de que temos que ser bons, em tudo, o tempo

todo. O nível de exigência sobre nós está cada vez mais elevado, em todos os campos e sentidos da vida.

Sem consciência ou sem perceber, muitas vezes, você continua a sofrer com a ideia de que não deveria ter acontecido. Que dava para segurar, para manter aquele relacionamento, mesmo com todo o desgosto que passou.

Pode até pensar que separar significa fracassar e que isso não deveria, realmente, acontecer. Com isso, se culpar, vitimizar e achar que é somente sua responsabilidade. Isto, certamente, é um novo parâmetro em sua vida para definir o que é sofrimento.

A partir dessa percepção emocional, se tem uma base da dor que passa dentro de você. Não é como uma dor física, uma dor de joelho. É uma dor interior que reflete no seu estado físico também.

E, além dessa dor, você talvez se martirize e fique se castigando:

*“Como sou burro”...*

*“Como pude fracassar”...*

*“Como não pude enxergar o meu erro”...*

Quando você entra nessa espiral negativa, nessa autopiedade, começa a se condenar, a se maltratar e, depois, a achar um culpado. Que pode ser você, o outro ou até outras pessoas e circunstâncias.

Mas você pode evitar ou minimizar esse sofrimento. Depende do seu condicionamento, do que acredita e como sente e percebe

suas emoções. Depende do foco que for dar para esse acontecimento. Que pode ser trágico ou uma oportunidade para crescer.

**Chega de pensar repetidamente:**

*“Isso não deveria acontecer comigo”.*

Nem tudo tem resposta, mas não importa. O importante é você se libertar de qualquer prisão ou condicionamento mental, de que deveria ser assim ou daquele jeito. Tudo é o que é e pronto. Tudo tem seu ponto de vista.

Saiba lidar consigo e com suas emoções, com seu comportamento, suas escolhas e consequências. O resto flui e passa a existir com naturalidade.

Cuide da sua mente. Pois a nossa mente pode ser limitada e egoísta.

Querendo apenas satisfazer o ego e evitar qualquer desgaste que talvez seja mesmo necessário para nosso crescimento e aprendizado.

**É possível, sim, evitar e se desfazer de crenças emocionais e afetivas, do tipo:**

*“Sou condicionado a sofrer, ok?”.*

Sua liberdade depende de você.

Então, deveríamos aumentar nossa visão sobre o mundo e apreciar as coisas boas também.

De que ser famoso é legal e positivo. Não o contrário disso.

**Por exemplo:** *“ser famoso, de jeito nenhum”.*

Porque todas as coisas têm seu lado bom. Seja ficar solteiro ou estar num relacionamento. No meu caso, eu via, por exemplo, por que eu deveria estar solteira. Ou seja, analisava isso. Queria entender por que isso era importante para mim, em alguns momentos.

Então, ao analisar, entendia o que deveria fazer e como me comportar, momentaneamente. Até encontrar esse alinhamento e saber qual direção seguir. Mas com calma e paz interior.

Mas muitas pessoas ainda se frustram e se castigam emocionalmente.

Acham que não são boas o suficiente, sentem medo da crítica que receberão dos outros por optarem em ficar solteiros, e que seria inadequado estar fora de um relacionamento ou compromisso.

Por isso, algumas vezes, mesmo sendo infelizes na relação, algumas pessoas continuam se debruçando para serem boas.

Porque querem estar dentro e não fora do que é mais convencional, vamos dizer assim. Seguem, assim, frustradas e cheias de dor. Preferem estar dentro daquilo que outros acham certo, do que se encontrarem, realmente, na vida e nas relações.

É preciso, sempre, enxergar as prioridades, aceitar os eventos e aprender, com erros e acertos, para encontrar a direção que traga mais paz e possibilidades harmônicas na vida.

**TROCAS NÃO SIGNIFICAM  
EXATAMENTE O MESMO  
GESTO DE AMOR, MAS  
SIGNIFICAM PARCERIA,  
DOAÇÃO E UMA VONTADE  
DUPLA DE FAZER AS COISAS  
ACONTECEREM. CADA UM  
DO SEU JEITO.**



## **27ª REFLEXÃO**

---

### **PLANO CORRESPONDENTE**

**A**ntes de fazer planos, traçar metas e sonhos ao lado de alguém, considere, primeiro, se essa pessoa realmente tem como corresponder a esses objetivos.

Pois existem indivíduos que simplesmente não querem planejar nada, porque isso envolve uma responsabilidade e compromisso que não querem assumir no momento. E compromisso gera responsabilidade consigo e com o outro, inquestionavelmente. Seja compromisso afetivo, moral, familiar, pessoal ou mesmo social.

Se perceber que tudo o que vem planejando ao lado dessa pessoa não está tendo uma contrapartida ou empolgação, comece a realmente usar o seu tempo para desenhar ideias que só incluam você.

Não dá para gastar horas fazendo planos com alguém que não tem a menor responsabilidade afetiva nessa relação. Não dá para perder tempo na vida, não dá para esperar aleatoriamente, sem qualquer realização.

O amor é subjetivo, mas as relações são concretas, envolvem riscos, aprendizados, progresso, evolução ou restrição. É preciso saber em qual terreno se pisa ou constrói o próprio castelo.

Preste atenção aos sinais. Fique atento a realidade dos fatos. Use suas horas para criar e planejar o seu próprio caminho. Afinal, se tem alguém que realmente pode realizar os seus sonhos, esse alguém é você.

Sua vida é você quem projeta. Seu destino depende de suas decisões e da qualidade de suas escolhas. Não entregue sua vida de mão beijada, de bandeja a ninguém. Ninguém é 100% responsável por você e você não tem responsabilidade ou governança absoluta por ninguém.

Seja sincero com você, com seus sentimentos e seus objetivos. No final, é isso que deve nortear seu caminho e acelerar seu percurso nesta existência, seja sozinha ou em qualquer relacionamento.



## **28ª REFLEXÃO**

---

### **SEJA MAIS DESPRETENSIVO!**

**N**o fundo a sua essência não quer controlar as pessoas. No fundo ela não quer saber todos os pensamentos delas. Mesmo que, às vezes, pareça que sim, seria muito pesado viver assim.

Já imaginou que péssimo? Todo mundo agindo à sua maneira? Sem personalidade, sem autenticidade? Sem te agregar nenhum conteúdo novo? Isso seria muito monótono e não traria sua evolução como ser humano. Porque no diálogo ou mesmo na divergência, se chega a algum destino real e fiel.

Você quer aprender com as pessoas sim. Você quer que elas tenham vontade própria. Você não daria conta de ditar o rumo de tudo. Não está em suas mãos, mas no fluxo da própria natureza.

Aceite sua vulnerabilidade como algo que te fortalece e te deixa mais sagaz. Não como fragilidade ou falta. Porque, quando se é autêntico e generoso, a independência do outro representa a paz que se tem dentro de si.



Então, faça essa gentileza a você mesmo e diminua essa necessidade de tentar entrar na mente das pessoas constantemente. Diminua a necessidade de dizer como os indivíduos que te rodeiam devem ser.

Ninguém precisa se portar de acordo com sua cultura, costumes ou hábitos pessoais, só porque você quer ou deseja. Liberte a criança revoltada que existe no seu coração e que controla hoje a sua mente.

Não queira carregar tudo nas costas, não queira controlar todos os eventos da vida. Seja mais despretensioso. Deixe a criatividade do mundo te surpreender.

Você é livre e quem está próximo de você também. A liberdade emocional é incondicional e nada pode sufocar o espírito da natureza. Não depende de ninguém, não depende de você, nem do outro. Aceite esse fato, seja livre, liberte-se e seja feliz, verdadeiramente.



## 29ª REFLEXÃO

---

### SABEDORIA E CONSCIÊNCIA

**É** tão bom quando saímos da cegueira. É tão bom quando conseguimos considerar as coisas antes de tomarmos decisões.

Quando enxergamos a luz, temos consciência dos fatos e de nossas próprias ações. Quando a luz está dentro de nós e passa a iluminar nossas ideias, pensamentos e atitudes no mundo, com relação a nós mesmos e aos outros.

Pois é essencial adquirir a consciência de enxergar quem está ao nosso redor, perceber as pessoas como seres humanos antes de acreditarmos que só vieram para preencher os nossos “vazios”.

Tudo muda quando passamos a analisar duas vezes onde estamos querendo entrar. Tudo muda quando adquirimos a sabedoria de não distorcer todos os fatos só para diminuir as nossas carências. Tudo muda quando temos consciência de quem somos, do que buscamos, desejamos e como devemos nos portar, diante de qualquer circunstância, seja negativa ou positiva.

Sair da cegueira é mergulhar na realidade. Muitas vezes não será como gostaríamos, mas a nossa percepção nos sustenta. Nossa visão mais sistêmica mantém o horizonte à frente e não nos deixa, novamente, sucumbir às nossas mais inquietantes sombras. Pois somos luz e irradiação natural no mundo e nas relações.

Observar o mundo com calma, não tomar decisões afobadas só pelo medo da solidão é o ideal e o mais coerente. Então, olhe os sinais. Olhe para si. Treine a sua visão para ser uma aliada. Não se perca nos seus desejos. Eles nunca contam tudo. Observe sua mente e suas emoções momentâneas, antes de agir ou reagir furtivamente.

### ***PENSAMENTOS SÁBIOS...***

*O que representa pra mim, tem que ver se é puro ou se é impuro, tenho que olhar pro meu passado. Se eu acho impuro, por exemplo, porque vão me julgar materialista, fútil, interesseiro.*

*Eu não preciso que alguém pense igual a mim para que seja perfeito. O meu namorado, por exemplo, tem ações que eu poderia não me sentir amada, mas é o sistema dele.*

*Precisamos aprender a compreender o sistema que ampara as pessoas. Cada um vai agir da forma que considerar mais seguro. Quando entendemos isso, tudo muda.*



## 30ª REFLEXÃO

---

### LIBERDADE SEM CONTROLE...

**V**ocê coloca todo o peso do mundo nas suas costas, e isso é o que te leva pra baixo. O peso das pessoas, de suas emoções escolhas sobre você, te empurram para o seu poço existencial. E isso não oferece muitos benefícios, certamente.

.Você se responsabiliza por escolhas que não são suas, você se enche de problemas que não precisaria, você quer controlar o que não precisa ser controlado. Você fica preso nos seus falsos compromissos e na responsabilidade que não lhe cabe, verdadeiramente.

Então, quer assumir papéis que não são seus. Quer ser mãe do seu namorado, chefe do seu esposo. E por aí vai. Quer dizer às pessoas o que elas devem fazer. Esquece de se colocar nos papéis corretos e saudáveis.

*Mas qual é o seu verdadeiro papel?*

Para saber essa resposta, se faça a seguinte pergunta:

*O que você está escolhendo para a sua vida hoje?*

*Por que está colocando essa bagagem toda na sua mochila?*

Será que ainda não percebeu que nunca vai conseguir se sentir leve controlando tudo? Aprenda a se posicionar. Aprenda a separar o que é do mundo do que é seu.

Fique só com o necessário. Contribua da forma que puder, mas não se machuque nesse processo. Você não precisa se ferir, nem sair ferido, em hipótese alguma ou sob hipótese alguma.

Você precisa estar feliz para fazer as pessoas felizes. Você precisa se amar para conseguir amar quem te rodeia de forma incondicional. Seja uma boa pessoa sim, só não se perca nesse caminho.

A sua felicidade vai resplandecer e afetar tudo e todos, pois sua essência pode transcender para fora de você e se integrar aos outros, com muito amor, estado de presença e alegria contagiante. A sua felicidade é, de fato, contagiante.



## 31ª REFLEXÃO

---

### JARDIM SUSPENSO

**T**udo que vai se repetindo na relação se torna a linguagem do casal. Ambos passam a falar o mesmo idioma e estabelecem uma profunda sinergia. Com o tempo e a sensibilidade, tudo passa a ter empatia e interação natural, sem barreiras ou qualquer muro emocional.

Mas se um entender que pode controlar, machucar, desrespeitar e reprimir os desejos do outro sem que haja problemas, assim continuará fazendo. O ciclo de ocupação começa e avança drasticamente, se não houver autoconsciência e percepção mútua.

Se alguém entender que a sua única realidade é viver se inferiorizando e aceitando qualquer coisa, continuará alimentando esse ciclo desajustado. Vai seguir nutrindo essa realidade e retroalimentando dentro de si e no outro a mesma energia de contenção, construindo mais e mais barreiras que vão acabar isolando o casal.

Torna-se uma rotina. Um alimenta a fome do outro. O que precisa magoar para fortalecer o ego, e o que precisa ser magoa-

do para se punir. É um fluxo avesso, de tristeza, brigas, conflitos, ofensas e cada vez mais ressentimentos.

Se as pessoas conseguissem enxergar mais o seu próprio valor, cuidar mais do seu próprio jardim, e entendessem que precisam se respeitar, antes de serem respeitadas, certamente muita coisa iria mudar.

O respeito vem antes do amor em qualquer relação ou circunstância. Pois sem amor, a relação até pode sobreviver, mas sem respeito não perseverará. Isto é uma condicionante para qualquer gênero de relação na existência humana.

O que seria de uma personalidade “manipuladora” ao se deparar com alguém que sabe o que quer e não vai se sujeitar a migalhas? Ela resistiria ou se tornaria ainda mais agressiva, seja do ponto de vista moral, emocional, mental ou físico mesmo?

Nesta hipótese, todos teriam que ressignificar seus comportamentos. Quem se desculpa demais ou se submete demais, está dizendo ao outro “você pode tudo”. Dá permissão ao caos e isso é um caminho, na maioria das vezes, sem voltas.

É preciso iluminar a mente e o coração para não seguir na contramão do amor e da verdadeira alegria. Porque o amor é paz, é luz, é sensatez e compaixão. Não é regido por controle ou absolutismo.

Tenha sempre em mente que seu parceiro só vai até onde você permite. Observe mais a linguagem que estão utilizando. Faça

ajustes. Reinicie tudo. Nunca se autorize a ficar no que é destrutivo. Os limites são seus e dependem de você. Ninguém pode invadir o que não é permitido.



**PRESTE ATENÇÃO AOS  
SINAIS. FIQUE ATENTO A  
REALIDADE DOS FATOS. USE  
SUAS HORAS PARA CRIAR E  
PLANEJAR O SEU PRÓPRIO  
CAMINHO. AFINAL, SE TEM  
ALGUÉM QUE REALMENTE  
PODE REALIZAR OS SEUS  
SONHOS, ESSE ALGUÉM É  
VOCÊ**



## 32ª REFLEXÃO

---

### O PREÇO DA PAZ

Não é tão simples viver em paz. Precisaremos abdicar, muitas vezes, da nossa “razão”, das nossas certezas, do nosso senso crítico. É preciso esperar o momento certo, ter paciência e saber agir na hora mais propícia. Antes paz do que razão, ao menos, momentaneamente, enquanto os fatos não são iluminados.

Uma mente cheia de razão e inflexível pode causar estragos na relação, se não for administrada com coerência. A razão vem com o tempo, com exemplo e com os limites colocados coerentemente.

Você precisa se cercar de emoções saudáveis e de argumentos sinceros. Precisa elaborar seus pensamentos, organizar as emoções e equilibrar suas atitudes. O fluxo da vida existe com naturalidade e não com imposição. A razão vem com a verdade e com a paciência.

Precisaremos simplificar algumas regras, facilitar mais a vida, abrir mão de coisas que queríamos a todo o custo. Faça isso com razão e convicção. Faça com certeza em sua jornada e na empreitada do amor pacífico que deseja viver. Faça isso hoje e não espere o melhor momento.

Por isso que viver em paz não é para todos, a maioria prefere continuar abraçada com o que só suga e desestabiliza. Viver em paz, nem sempre é viver dentro da própria razão. Prefira a razoabilidade à razão absoluta e extrema. O extremismo só vai bloquear sua paz.

A maioria prefere ficar em competições e disputas de poder, mas em algum momento a maturidade ensina que nem tudo que parece realmente interessante vale a pena.

Ficar em paz, às vezes, é entender que você só precisa relaxar enquanto o mundo continua girando. É se desfazer da necessidade excessiva de controle. É confiar mais no processo. Deixar o fluxo da vida se acomodar naturalmente em sua existência e nos relacionamentos.

A paz é cara, e alcançá-la é para poucos e raros. É para os mais evoluídos e fortalecidos. É para os que aprenderam a abrir mão de algumas coisas para, de alguma forma, desfrutar mais a vida e abandonar, a cada dia, mais as preocupações.

Respirar, curtir o caminho, desacelerar. Viver com mais inteligência e sabedoria. Tranquilidade na alma. Tudo coopera para o bem de quem coopera em prol do mundo sem perder a sua essência. Ainda bem.



## 33ª REFLEXÃO

---

### DESCONFORTO EVOLUTIVO

**V**ocê sabe que está em processo de evolução quando se sente desconfortável ao lado de uma pessoa imatura ou tóxica. Quando sente necessidade de ampliar os horizontes, mas quem está ao seu lado, prefere limitá-los.

É como se não conseguisse mais se conectar com pessoas assim. É como se percebesse que elas, de fato, não poderiam te trazer nada de positivo. É como se estivesse mergulhado em uma piscina sem água, observando um horizonte sem visão e uma noite sem lua, nublada e ofuscada.

Muitas pessoas precisam passar por processos que nem sempre poderemos ajudar. Então, aprendemos a ter a humildade de nos retirar. Talvez essa seja a melhor contribuição a uma relação: sair honestamente, sem tantos prejuízos ou desastres emocionais causados a si e a outra pessoa.

É exatamente no momento em que começamos a vibrar de forma diferente, que surgem pessoas com uma energia inexplicável. Com uma energia compatível e mais coerente à sua fre-

quência. Isto é como um efeito de sintonia, de equilíbrio e de equalização emocional. É divino.

Sua alma traz leveza, suas palavras trazem conforto, seu olhar nos expande a beleza do mundo. Passamos a enxergar o mundo com clareza e com muito mais compaixão. Pois estamos sintonizados com a energia original da vida e da essência divina. E alguém pode despertar isso em você, desde que esteja disponível e haja semelhança na vibração.

Mas só conseguimos valorizá-las quando já estamos um pouco amadurecidos diante da vida. Só conseguimos apreciá-las quando a nossa visão está evoluindo e se apurando. Quando nossa vibração se expande e passa a afetar positivamente o mundo.

Conecte-se com o que traz paz, ajude quem precisa se expandir caso consiga. Sua ação fortalecerá sua vibração. Mas a escolha é sempre do outro e você deve respeitar. Se não der, retire-se, providencialmente. É o mais sensato e honesto, com toda certeza.

Pessoas medicinais, isso é o que passaremos a vida buscando ser. Vale o esforço. Quando você se eleva, além de encontrá-la, também se torna medicinal. O processo é igual para todos e depende da qualidade da vibração que expandimos para o mundo e para as relações.

Toda a cura está dentro de nós e isso é refletido ao mundo. Também somos curativos quando assim nos predispomos a ser e isso pode e deve afetar o mundo e as outras pessoas positivamente.



## 34ª REFLEXÃO

---

### MATURIDADE SILENCIOSA

**N**ão entre na guerra dos outros. Se preserve. Preserve sua paz. Não tente se vingar ou falar algo pior ainda para revidar ou machucar. Não vale a pena.

**Pergunte-se sempre:** vale à pena tomar determinada atitude?

Saiba que você pode sair ferido ou machucar o outro desnecessariamente. Esta não é sua natureza, não faz parte de você. Você é luz e apenas deve iluminar. Priorize isso e expanda sua energia de amor e de compaixão. O mundo agradece.

Aprender a ficar em silêncio em situações pesadas é algo que a maturidade vai nos ensinando. O silêncio pode ser libertador. O silêncio liberta e protege, quase sempre, especificamente quando o caos e o conflito emergem. O silêncio é o verdadeiro sinônimo da paz.

Não precisamos ser os últimos a falar. Não precisamos usar palavras como armas que só servem para ferir pessoas. Palavras doces em momentos certos e oportunos são mais interessantes. Elas são como mel que adoça a vida. Use-as a seu favor e não contra você ou contra qualquer pessoa para ferir ou sair ferido.

.Escolher não falar nada, escolher não fazer nada, isso muitas vezes, é a opção mais libertadora que você poderia fazer. Porque a liberdade está dentro de você e de mais ninguém. A liberdade nasce como uma fonte cristalina dentro da sua alma.

Deixar as coisas saírem de controle, deixar as coisas fluírem de forma que encontre a sua paz. Menos discussões e mais trocas positivas. As trocas do bem, trocas de experiência, de resultados e de encantos valem sempre mais a pena. Tenha certeza disso.

Menos competição e mais ajuda. Menos palavras negativas e mais elogios e contribuições. Desde que sejam sempre sinceros e autênticos. Que partam da sua alma e da sua consciência livre.

**Lembre-se sempre:** se não tiver algo agregador para falar, o melhor é se manter em silêncio. O silêncio é a resposta mais sincera sempre. Em silêncio, você consegue entrar em contato com sua natureza interior, com seu inconsciente, ouvir as respostas e descobrir as soluções que precisa hoje, para se tornar, a cada dia, mais livre e dona de si, sem bloqueios ou autossabotagens subjetivas.



## 35ª REFLEXÃO

---

### CONVERSA INDISPENSÁVEL

**A**gir como alguém mimado na vida adulta vai gerar muitos problemas desnecessários. O mundo exige complacência, paciência, sabedoria e inteligência.

O mundo pede pessoas flexíveis, pede dialogo, democracia, liberdade de ação e expressão. A sociedade compartilha experiências, cada pessoa doa e recebe. É assim que funciona. A vida adulta pede esse discernimento.

Ninguém é adivinho para entender o que se passa no nosso coração, então, por isso é indispensável sentar e conversar. Por isso, expressar-se faz tão bem e é tão necessário. Com calma, cautela e autenticidade.

Pessoas acostumadas a exagerar no “charme” e no orgulho podem acabar sabotando todos os seus relacionamentos, porque ninguém vai ter paciência para lidar por muito tempo.

Busque o balanço ideal, o ponto de equilíbrio, sabedoria e consciência em cada ação, gesto ou atitude que tomar. Nem muito, nem menos, mas o equilíbrio.



Charme, sedução ou *sexy appeal* devem ter a medida certa. Como saber? Aumente seu nível de percepção e de empatia. Vai notar quando houver exageros e discrepâncias, com certeza.

Precisamos simplificar mais as coisas e tratar o que acontece de forma mais honesta e transparente. A simplicidade é a arte mais sofisticada que existe na vida, no mundo e nas relações.

Às vezes, leva anos para dominá-la e arquitetá-la. Mas vale a pena ser assim. Sua simplicidade é o ato máximo da sofisticação que precisa para encantar pessoas, relações, trabalho e conquistar novas oportunidades.

Viver complicando a história propositalmente vai atrapalhar qualquer casal. Esse não é o melhor caminho para a tranquilidade. Descomplique, simplifique e facilite sua vida com ações pacíficas e brandas. É mais fácil, leve e simples viver desse modo.

Acertar os pontos, comunicar o que não gosta de forma inteligente, saber lidar com as adversidades de forma madura e não exagerar na arrogância são fundamentais para o bom andamento de um relacionamento.

As relações começam com sua natureza harmônica, com a paz, a serenidade e a simplicidade que deve nascer no seu coração e extravasar ao mundo, com comportamentos e atitudes maduras.

Uma vida harmônica, um relacionamento saudável ou o desenvolvimento da personalidade também florescem na mente e no coração com a atenção plena, a alta concentração e a gestão

das emoções internas mais serenas. Pois a arte de descomplicar as situações deixa a vida fica mais leve.

Então, não desperdice isso. Você é capaz de dominar todas as possibilidades com pura simplicidade e sinceridade diante de si e do mundo. Você deve abrir caminhos, expandir probabilidades e não resistir às mudanças que começam dentro da sua mente.

**SE AS PESSOAS  
CONSEGUISSEM ENXERGAR  
MAIS O SEU PRÓPRIO  
VALOR, CUIDAR MAIS DO  
SEU PRÓPRIO JARDIM,  
E ENTENDESSEM QUE  
PRECISAM SE RESPEITAR,  
ANTES DE SEREM  
RESPEITADAS, CERTAMENTE  
MUITA COISA IRIA MUDAR**



## **36ª REFLEXÃO**

---

### **EVIDÊNCIAS PERCEPTÍVEIS**

**E**ssa afobação em já querer depositar no outro seus desejos e objetivos de vida podem fazer você perder a capacidade da percepção. Sem percepção, você perde o poder de escolha e sucumbe às emoções furtivas e momentâneas.

É por isso que, muitas vezes, nos entregamos excessivamente a pessoas que não deram indícios válidos que comportariam as nossas expectativas.

Temos verdadeiras confusões mentais e perturbações emocionais passageiras. Confundimos as sensações por percepções ilusórias do que buscamos e de quem realmente nos ama. É preciso se desvencilhar desse emaranhado afetivo.

Todos os indivíduos vão se mostrando de alguma forma. Com o tempo, todos vão nos contando, sem perceber, o que de fato existe em seu raciocínio.

Não tem como evitar a própria evidência dos fatos e das percepções que ficam, cada vez mais, aguçadas e sensíveis a qualquer realidade, especialmente nas relações. Por isso, por que apressar o passo?

Só que muitas vezes não paramos para analisar. Ficamos tão presos no nosso querer que acabamos desconsiderando a história que aquele sujeito está tentando contar.

O resultado é sempre o mesmo: uma cegueira absurda que você não consegue nem entender como não foi capaz de perceber determinados sinais.

Preste mais atenção em quem se aproxima. Não projete seus vazios internos no outro. Considere-o. Fique atento, repare, observe: nem todo mundo será para você.

Tenha consciência de si, de como se porta, de suas atitudes e o que, realmente, preenche a sua existência. Você precisa definir o que te atrai, o que mais tem consideração e o que motiva sua vida e suas relações.

O autoconhecimento é a chave para sua liberdade emocional e para cada uma de suas descobertas emocionais. Ninguém sabe abrir a porta das relações e de uma existência feliz a não ser você mesma.

### *PENSAMENTOS LÚCIDOS*

*“O outro me faz ser assim.” Ao mesmo tempo que o externo está acontecendo, o interno também está, mas o lado de fora não explica o que acontece no meu interior.*



## 37ª REFLEXÃO

---

### QUEM IMPORTA?

Soube que amadureci quando parei de me perguntar se as pessoas gostavam de mim e foquei apenas em descobrir se eu mesma gostava. Amadureci quando soube quem eu era, quem realmente eu era.

Soube que amadureci quando compreendi que não iria agradar a todos de qualquer maneira. Que minha missão no mundo não era ser um rascunho das vontades alheias. Nem preencher os espaços vazios de quem ainda não tem autossuficiência

Soube assim que parei de me desdobrar para ser aceita, quando entendi que nem todo mundo ia querer a minha companhia no sábado à noite, e ainda assim estava tudo bem. Quando despertei para o fato de que a melhor companhia era a minha.

Amadureci quando não quis estar de qualquer maneira em algum lugar que sabia que não estaria confortável, mas que ainda assim precisava ir pra impressionar alguém. Quando deixei de me preocupar em ser quem eu realmente não era.

Quando troquei o “fazer tipo” por agir com simplicidade. Quando parei de tentar forçar as pessoas a me amarem. Quando deixei o amor fluir e chegar com naturalidade em minha vida.

Soube que amadureci quando deixei de esperar que todos ao meu redor correspondessem às minhas expectativas. Quando deixei de esperar correspondências, e-mails, mensagens e recados aleatórios.

Quando parei de acreditar que as pessoas possuíam dívidas afetivas comigo. Quando parei de forçar amizades sem sentido. Quando aprendi a confiar mais na fluidez do universo. Quando entendi que você só precisa de paz e ser feliz para se satisfazer, verdadeiramente.

Soube que amadureci quando parei de fazer birra e cara feia pra vida. Quando comecei a encontrar a felicidade nas coisas pequenas e imprevisíveis. Quando descobri que o simples é altamente complexo e algo sublime.

Ah, eu não tive mais dúvidas: a minha hora tinha chegado. Embora ainda muito longe da perfeição, me senti em uma estrada muito mais agradável. Em uma jornada de reconexão com minha essência de luz.

Foi gostoso, foi bonito, nem doeu tanto assim. Amadurecer é incrível. Sorte dos que experimentam. A maturidade é um avanço.



## **38ª REFLEXÃO**

---

### **VAMOS CEDER?**

**A** generosidade nas relações é extremamente construtiva. Tudo que envolve troca sincera é positivo e produtivo. Doar é receber. Quando você recebe é porque soube doar-se também. É um aprendizado mútuo, constante e substancial.

Você pode ser mais generoso ou generosa sempre. O universo vai trazer mais benefícios, conhecimento, trocas e experiências válidas no seu relacionamento ou em relações futuras. Espere o melhor.

Você pode achar que o outro fez algo para te atingir ou compreender que ele fez de acordo com os recursos que tinha naquele momento. Tudo depende do seu plano, de suas crenças, daquilo que acredita e tem fé.

Existe espaço para a visão do outro na sua vida? Ou você se porta linearmente, com um sistema estreito, único e unilateral. Preste atenção em si e saberá lidar com qualquer situação.

Grandes discussões podem ser evitadas quando entendemos o porquê de as pessoas fazerem o que fazem. Olhar para o outro



sem julgamentos ou transferência de culpa é sempre um grande desafio, mas algo compensador.

Tudo ficará mais leve e harmônico quando agir dessa forma. Isso não significa ignorar ou aceitar tudo ou qualquer coisa. Mas encontrar a paz que deve existir, primeiramente, em você, para poder transparecer em qualquer eventualidade.

Nem tudo estará compatível com a sua visão de mundo, mas muita coisa pode, sim, ser relevada. A ferro e fogo as relações não sobrevivem.

Tenha compaixão, empatia, suavidade e calma na alma. Diálogo, contato, troca e, muitas vezes, o silêncio momentâneo responderão suas inquietações e indagações na relação, nos relacionamentos ou nas trocas.

Um cede um pouco, o outro também. Muito orgulho só atrapalha. Muita intolerância também. Perceba quem está ao seu lado. Entenda as suas motivações. Tenha empatia, sinta, perceba, veja, preste atenção, compreenda, aceite, releve, delegue, tenha o compromisso da verdade dentro de si e compartilhe tudo com muita sinceridade.

O outro espelha, muitas vezes, à sua própria aspiração interna. É possível relativizar muita coisa e chegar ao devido consenso, desde que esse seja, de fato, o objetivo comum.

Evite conflitos desnecessários. Não entre em discussões sem fundamentos. Regue o seu relacionamento diariamente. Pratique a generosidade, ela muda tudo.

O amor sincero, a doação, a sinceridade, a conversa constante, a empatia e a compaixão mudam qualquer cenário e alteram a roda de qualquer destino disfuncional.

E lembre-se, onde não puder verdadeiramente amar, se retire. É o mais sensato e sincero a fazer, certamente.

**ANTES DE CONHECER A  
PESSOA CERTA, VOCÊ PODE  
PASSAR AINDA POR UM  
“RELACIONAMENTO PONTE”.  
QUE NÃO É O IDEAL, MAS TE  
PREPARA PARA O FUTURO  
CONSTRUTIVO E POSITIVO.**



## **39ª REFLEXÃO**

---

### **RELAÇÕES RESSIGNIFICADAS**

Quanta gente acredita estar vivendo o amor em relações mesquinhas, controladoras, desrespeitosas. Ledo engano. Na verdade, estão mergulhadas no caos e, muitas vezes, nem percebem. Relações assim tem mais a ver com disputas de poder ou de comando central.

Ninguém ganha nesses casos. Nem quem supostamente controla. Muito menos quem supostamente sucumbe. O que há é uma falsa sensação de poder e controle, e uma falsa sensação de medo, domínio e escravidão emocional. A realidade é mais ampla, complexa e variável.

Excesso de manipulação, críticas, cobranças, julgamentos. Falta de empatia. Esquecem o princípio inicial de qualquer construção. As bases estão no diálogo, na compaixão, no amor consciente e na troca permanente. Uma relação saudável nasce, emerge, progride e prospera dessa forma. De outro jeito, ela só se destrói consequentemente.

Não há o desejo de ver o outro bem sucedido, próspero, feliz, independente. Só quer suprir seus próprios interesses e satisfações do

ego. Só quer comandar e desvalorizar para se sentir no “poder”. Isto é ego, egocentrismo, falta de amor próprio e decadência humana.

Nascemos para brilhar e libertar. Não para prender e sufocar. Estes comportamentos mesquinhos não condizem com nossa parte humana, de amor e de pura luz. Somos o bem que fazemos e o amor que doamos, simplesmente.

Pessoas enfraquecidas acabam tendo em mente que não há “amor” melhor do que esse. Não há indivíduo que possa “preencher” mais. Permanecem presas nesse cenário. Mas sempre há o que e como preencher.

O vazio não existe. Na verdade, ele é apenas uma ilusão e uma criação da mente. O vazio sempre estará preenchido por algo que existe dentro de nós, seja bom ou ruim, mas sempre existe algum elemento que se manifesta em nosso interior.

Porque podemos nos preencher por nós mesmos, com nossos desejos, ambições positivas, vontades, anseios, novas atitudes, equilíbrio emocional e posturas assertivas diante de toda e qualquer situação que surgir na vida. Você se preenche por si só.

Só que não é disso que ninguém precisa. Não é dessa forma que viverão a leveza e a paz interior. É preciso ressignificar. Se você só pensa com egoísmo, evolua. Cresça, expanda sua visão do mundo, saia da caixa, do seu mundo tão pequeno e frio.

Seja aberto às mudanças do mundo e às mudanças que precisam acontecer dentro de você. Tudo isso será espelhado para o mundo e para relações positivas, seja com você ou com os outros.

Se você só aceita pessoas que não te consideram, evolua. Se a dinâmica não te faz feliz: evolua. Não more no que te faz mal. A decisão é sempre sua e de mais ninguém. Seu destino é você quem faz.



## 40ª REFLEXÃO

---

### VÔOS SOLITÁRIOS

**A**h como é lindo ver o outro voar bem alto. Como é precioso ver pessoas felizes independente da nossa contribuição. Não há sentimento de gratidão e de leveza maior dentro de si.

Porque quando alguém que está ao seu lado transmuta, amplia os horizontes e estende o próprio destino, o melhor bem que se faz é para si, em primeiro lugar. Porque esse sentimento irradia e transparece para todos os hemisférios da existência.

É que, na verdade, nossos impulsos mais primitivos sempre querem ter participação nos feitos dos outros. Queremos ser os responsáveis pela felicidade das pessoas que estão ao redor.

Mas o que é do outro é do outro. O que é seu é seu, mesmo que tudo seja compartilhado. Porque somos únicos, singulares, autênticos e autorresponsáveis. O seu papel é impulsionar e motivar, se assim for preciso.

Mas o mérito, o desempenho e a capacidade sempre são de quem fez e executou a iniciativa. Você é um agente de transfor-

mação natural e não um motivador que exige reconhecimento. Faça pelo outro com isenção e não com direito legal.

Pois ninguém é propriedade, mas a extensão de uma mente universal e de um desejo coletivo de amor, benfeitorias e solidariedade comum. O bem nunca para e deve começar com você, ao incentivar, motivar e impulsionar o outro e sua própria relação.

Mas cada um está aqui para alçar grandes vôos por si só. Podemos inspirar pessoas, mas nunca fazer o que é destinado somente a elas.

Creio que essa seja a mais bonita forma de amor. Contrariar todos os nossos impulsos do ego, e querer o outro bem, querer o outro feliz, querer que tudo prospere da forma mais verdadeira possível mesmo que não façamos parte daquele contexto.

É comum vermos em relacionamentos um excesso de controle que, muitas vezes, impede as pessoas de serem quem elas vieram para ser. E isso é inevitável, porque a onda sempre chega à orla, independente da barreira ou muro de contenção que se imponha. A natureza é essa e sempre será livre. Toda pessoa é livre, indiscutivelmente.

Se o que seu parceiro faz não desrespeita o “contrato” de relacionamento que firmaram, porque podar o desenvolvimento dos sonhos dele? Os sonhos são feitos para serem materializados, seja subjetivamente ou mesmo no mundo real. Você nunca poderá impedir.



“Vai ser bem sucedido e me deixar”, “vai ficar se achando e não vai me valorizar”. Quanta bobagem. Se alguém deixar de nos valorizar por isso, realmente que vá ser bem feliz longe de nós. Seja feliz e que o amor seja eterno enquanto dure. Um ponto razoável, certamente.

Pessoas alegres buscando realizações são mais leves. Pessoas felizes “dão menos trabalho”. Pessoas felizes não nos sufocam. Seja assim e fluirá tudo na sua vida. Seja feliz, leve e sincero com você mesmo.

Sem peso, discórdia, revolta, ódio ou tristeza. Busque a paz e a vida será mais suavizada. Seja alegria e coisas boas naturalmente se aproximarão por espelhamento. Porque você é o que existe dentro de você e nada mais. O mundo reflete sua emoção mais genuína.

Por isso, quanto mais gente buscando seu lugar de paz no mundo, mais fácil ficará viver. Não corte asas, apenas voe e inspire os outros a voarem também. Seu vôo maduro e consciente poderá inspirar novos horizontes.



## 41ª REFLEXÃO

---

### PASSADO ESCRITO

Você não vai poder fazer o outro apagar tudo o que viveu antes de conhecer. Não existe borracha que elimine uma história escrita com verdade. Todos nós temos nossos enredos, erros, acertos e aprendizados. Isto é natural e faz parte do comportamento humano.

Embora fosse bom que essa pessoa não tivesse um passado, quando escolheu estar com ela, automaticamente escolheu estar com a sua história também. Aceitou sua vida, sua existência e os fatos que lhe competem, em sua vida e em toda sua história.

Você não vai conseguir deletar seus sofrimentos e amores antigos, arrancar as suas decepções e frustrações passadas. Tudo faz parte da sua existência e da história de quem passou por ela, invariavelmente.

Esse papel não está em branco. Ele já foi preenchido de forma autoral. Teve sua própria jornada. Todos têm sua jornada, enredo e elementos que moldaram a personalidade e todos os sentidos que foram absorvidos e ressignificados com o passar do tempo, dos anos.

Você não poderá mudar o seu caráter, não poderá obrigar a fazer tudo o que você desejaria que fizesse. Nos relacionamos com seres humanos, não máquinas. Nos relacionamentos com a vida e não com a ilusão do medo ou o absolutismo do próprio ego.

Ninguém veio à Terra para agir exatamente de acordo com a nossa vontade. E aí está o maior impasse. Adaptar-se a alguém que possuirá inúmeras divergências, requer muita coragem. Requer paciência, sabedoria e pura inteligência, se for esse seu objetivo.

A paciência nos dias de hoje está escassa. As pessoas querem controlar o passado do outro como se isso fosse possível. Querem controlar o presente e modelar o futuro sem qualquer anuência. Isto é um percurso perigoso que pode gerar resultados catastróficos.

Frustram-se quando percebem que não dá pra alterá-lo, então só resta construir um bom enredo no presente. Por isso, não permita que questões antigas estraguem um futuro promissor. Viva mais o aqui e agora. Viva seu Pleno Estado de Presença em qualquer relação.

### ***.PENSAMENTOS RACIONAIS...***

*Meu racional só guarda o básico, quer economizar energia. Porque estou triste, porque sua mãe, seu pai, seu marido, porque não consigo prosperar... Não faz o que tem que fazer. Ela não te explica a base profunda, ela te dá uma justificativa qualquer.*



## 42ª REFLEXÃO

---

### COMPASSO DA TOLERÂNCIA

**T**emos que aprender a ser mais tolerantes. O outro não vai responder no ritmo da nossa ansiedade. A tolerância nasce com o amor que sentimos por nós e pelo outro. Com sabedoria, harmonia e gentileza sincera.

Ele não vai estar disponível de acordo com a sua disponibilidade, não vai ter o mesmo *feeling* que o seu, usar as mesmas palavras que as suas ou sentir igual a você. Cada um é uma expressão singular.

Não pegue um pedaço ou uma situação específica pra já concluir que alguém não gosta de você, vai te deixar, ou que não quer sua amizade, sua companhia. Não crie enredos a partir do seu mapa mental, como verdade absoluta e extrema. Tudo tem variações.

“Demorou pra responder, porque tá falando com outra, tá online porque tem vários contatinhos”. Não caia em suas próprias armadilhas, em suas neuroses ou crenças sustentadas por emoções conturbadas. Não vale a pena criar monstros dentro de si mesmos.

“Não me mandou bom dia porque já me esqueceu”. Cuidado com o diagnóstico precipitado. Cuidado ao bancar o vidente. Cuidado com conclusões precipitadas e com sua ansiedade incontrolável.

Aí você vai agir de acordo com isso, e muitas vezes, vai minar o romance que poderia acontecer. Isto desgasta, causa feridas e anula o prazer e a satisfação natural que existia na relação, no relacionamento, em qualquer instância e gênero. É notório!

Não calcule as coisas por apenas um ato, não seja imediatista. Avalie todo o contexto. Observe o cenário com calma e parcimônia, sem alarmes, alardes ou exageros da sua parte. O que é para ser sempre será. O que deve acontecer, sempre ocorrerá. Seja você mesma, apenas.

As pessoas nem sempre estão a postos te esperando. Existe um universo pra elas também. Existe uma vida, uma história, desafios, contexto, enredos e circunstâncias. Cada um tem seu próprio microuniverso e uma existência cheia de contextos e caminhos.

Perceba a história. Analise todo o contexto. Não pegue um pedaço ou uma situação específica pra já concluir tudo da forma mais negativa possível. A paciência é uma virtude. Pratique. Aja com classe, elegância e sinceridade. O seu mérito é seu e será sempre refletido.



## 43ª REFLEXÃO

---

### DEVOLVA A RESPONSABILIDADE AO OUTRO

**T**em pessoas que gostam de funcionar pelos dois na relação. Que buscam assumir toda a responsabilidade e os problemas também. Tem espírito controlador e de dominação. Que tende a reger as ações e desrespeitar o poder de escolha e a capacidade individual de discernimento de cada ser.

O problema é que, com isso, acomodam o outro e anulam o seu desenvolvimento. Além disso, ficam esgotadas, intolerantes, desgastadas. Sentem-se desgastadas energeticamente por assumirem a omissão ou o papel do outro. Isto não é saudável, nem aconselhável.

O parceiro, por sua vez, passa a funcionar menos, e com isso não consegue se expandir como gostaria. Fica restrito, reprimido e oprimido. Fica à mercê, suscetível e vulnerável. Como se sua vida fosse apenas a extensão da existência da outra pessoa.

Pessoas controladoras gostam de ter o poder, e com isso, tornam o companheiro impotente e escasso. Anulam sua energia vital e bloqueiam sua mente para uma maior expansão. Para

uma vida mais autêntica e sincera, sem tanto direcionamento ou indicação.

É necessário que comecem a abrir mão da responsabilidade que não lhes pertence. Devolva ao outro o que é responsabilidade dele. Devolva sua essência e sua natureza humana, seja ela qual for.

As decisões, o modelo de vida e os comportamentos dos outros não lhes pertence, nem lhe dizem respeito. Ajudar não significa dominar, nem controlar ninguém. Mas ser solicita quando houver permissão.

Não reclame por ter que fazer tudo sozinho se você assume o papel de “chefão” da relação. Deixe que o outro tenha autonomia sobre a própria vida.

Não invalide a possibilidade de crescimento das pessoas, por mais estagnadas que elas pareçam ser. Apoie, inspire, fortaleça, mas não pegue a responsabilidade de viver o que pertence ao outro. Esta não é a sua missão e nem o propósito nos relacionamentos. Não existe espaço para isso e isso pode se tornar um abuso à consciência de outra pessoa.

Poupe-se do excesso, poupe o outro da escassez. Duas pessoas autônomas, autorresponsáveis pelas próprias ações, capazes de evolução e de crescimento. Seres se complementam, não se dilaceram.

É preciso parceria, companheirismo e amor espelhado. Não é preciso dominação, controle ou ações que podem sufocar a exis-

tência do outro. Você pode e deve manter este distanciamento equilibrado.

Ninguém precisa ser estrela solitária, ninguém precisa ser co-adjuvante. A relação é dos dois, o palco é dos dois. Ninguém inferior, ninguém superior. Funcionem em sintonia.





## 44ª REFLEXÃO

### VISÃO ANGULAR

**T**alvez, quando aparecer o primeiro defeito, você queira fugir. Queira abandonar tudo para evitar o sofrimento ou o descaso. Eliminar qualquer possibilidade de perder, de ser descartada ou viver conflitos desnecessários. É razoável pensar e sentir-se desse modo. Nada de extraordinário ou incomum. Então, tranquilize-se e tenha autoconsciência.

Talvez, na primeira vez que for contrariado, o seu medo de se “decepcionar” tente fazer você desistir. É um impulso verdadeiro que fará você pensar e refletir se é melhor já “pular” do barco.

Mas são nesses momentos que precisamos treinar mais o nosso olhar. É nesse momento que precisamos enxergar o outro com mais sensibilidade.

Esta é a hora de ser mais sensível, procurar ter empatia, analisar completamente o momento, o estágio, a reação e as resultantes de todo um processo afetivo ou relacionamento.

Uma visão treinada pelo amor sempre procura a profundidade das pessoas. Busca compreender a essência e abrir a mente para

o contexto todo, para o cenário existente e para a relativização de fatos.

Tudo com muito critério, cautela e veracidade. Seja sincero consigo, com a situação e com o momento. Sem exageros, decretos ou decisões irreversíveis.

Esta é a hora da parcimônia, do autocontrole e de buscar entender outro mundo que se descortina à sua frente, em forma de personalidade, de comportamentos e de atitudes que, algumas vezes, não são compartilhadas ou não remetem ao seu jeito de pensar e de agir.

Mesmo em meio a desencontros, carência e caos, consegue buscar formas de amar e tocar aos outros. Você pode ter essa empatia e trazer para si a sensibilidade natural dos acontecimentos. Sem pressão, forçar a barra ou contradizer seus próprios valores e sentimentos mais aflorados.

Por isso, enxergue nos indivíduos os seus melhores ângulos. Diminua o julgamento. Desfaça as críticas gratuitas. Observe se é capaz de permanecer ao lado deles. Tome decisões conscientes e responsáveis. Com equilíbrio, discernimento e sensatez.

Não deixe que o medo te faça escapar de qualquer possibilidade de construção. Não sucumba a essa emoção por receio do futuro e da vida. A vida sempre se encaixa e se ajusta quando seus comportamentos são conscientes, saudáveis e relativizados.

Se interesse mais em conhecer o interior das pessoas. Se debruce sobre os sujeitos. Incline o seu coração para percebê-los o máximo que puder.

Perceba e veja sua existência como algo divino e esplendoroso. Você tem uma grande oportunidade para amadurecer, aprender, evoluir e transcender com apenas um olhar sincero ao outro.

No final das contas, perceberá que o amor tem muito mais a ver com o que você enxerga, do que de fato com quem o seu parceiro é. Tem muito mais a ver com sua autoconsciência, do que com os processos dos outros. Pois você é o retrato daquilo que busca ser, sentir e experimentar.



## **45ª REFLEXÃO**

---

### **SEM TROCAS...**

**T**rocas não acontecem se você tem medo de se doar. É uma via de mão dupla, com certeza. O que vai, volta. E o quem vem, vai. Você doa amor, recebe um pouco mais ou um pouco menos do mesmo sentimento. Mas isso é um treino constante, um aprendizado e depende do seu desejo recíproco.

Trocas não acontecem se você só fica esperando as coisas chegarem da outra parte. Não espere nada, apenas doe, seja solícito, fraterno, generoso e afetivo. O amor resplandece em você e isso é o que importa. Sem esperar, não há desconforto ou indignação.

Você apenas doa porque cada um dá o que tem e o que pode doar. Nada mais, nada menos. Você aceita esse fato? Está preparado para não esperar nada e apenas ser recíproco, quando isso for algo positivo e produtivo?

Trocas não acontecem quando você não se posiciona na vida como alguém capaz de entregar amor e sentimentos positivos. É preciso ser sincero, evidenciar esse modo de ser e agir.

Sem esperar, sem criar expectativa, mas apenas demonstrar a complacência que tem e sente em fazer o outro feliz, independentemente da situação, momento ou circunstância. Porque você deve sempre transcender, ser maior do que qualquer expectativa.

As doações são muito mais profundas do que cobranças. São muito mais profundas do que pressão e ansiedade. As doações verdadeiras são muito mais benevolentes e sinceras do que qualquer julgamento, crítica ou pedido de atenção, pois florescem dentro de você e resplandecem de modo livre e sem qualquer amarra.

.Se deseja uma pessoa incrível, primeiro se certifique de que você é a pessoa na qual alguém, nesse perfil, se interessaria e ficaria feliz do lado. Você é incrível?

Tenta ser melhor, ser generoso, solidário, fraterno e sincero? Sim! Então, esse perfil, certamente, será atendido quão breve possível, porque corresponde, simplesmente, com sua autêntica natureza humana e divina.

Certifique-se de que você já está entregando luz e paz para o universo. Certifique-se de que já possui o que busca no outro, pois se você enxerga a paz no outro é porque esta mesma paz transcende sua consciência, sua vida e faz parte de você como algo completamente natural e espontâneo.

Aí, sim estará pronto pra viver trocas genuínas, afetos verdadeiros, romances promissores. O outro só vai espelhar o que você é e isso é construído, muitas vezes, com autoconsciência e ma-

turidade sobre si e sobre suas próprias atitudes no mundo, nas relações e em todas as áreas possíveis.

Relação saudável é aquilo que acontece quando você já está buscando ser saudável. Não o contrário. Ela é saudável quando você se tornar um ser livre, sincero, espontâneo, autêntico e completamente saudável também.

**OU SEJA, NÃO BUSQUE  
QUE TE COLOQUEM EM UM  
PEDESTAL PORQUE, SE VOCÊ  
SE IMPORTA TANTO COM  
RECONHECIMENTO, VOCÊ  
TAMBÉM VAI PARA BAIXO  
QUANDO TE CRITICAREM.**



## **46ª REFLEXÃO**

---

### **LICENÇA PARA TERMINAR...**

O que tem de errado em lidar com isso? O que tem de errado em lidar com o sofrimento, com a perda, a dor, o luto com o término do relacionamento? Nada. Porque, algumas vezes, você pode achar que deve renegar, jogar para o inconsciente e evitar o sofrimento.

Mas uma hora tudo emerge, vem à tona e busca sua própria luz. Você sofre porque terminou e porque se considera um fracasso. Mas o verdadeiro fracasso está em permanecer numa relação destrutiva, em um caso de sofrimento permanente, no labirinto emocional aparentemente sem saída.

Terminar não é um fracasso, nem o sofrimento é o fim. Tudo passa, tudo transmuta e tudo transcende com o tempo. Às vezes, você sofre por considerar inapropriado ter desistido, não ter tentado mais ou ter dado outras oportunidades.

Com medo de julgamentos, críticas e do senso coletivo. Mas o sofrimento maior é, sem dúvida, permanecer no sofrimento, infeliz e resignado em uma relação incompatível.



Daí, pode vir o martírio ou o autoflagelo.

*“Isso nunca deveria acontecer com uma pessoa boa”.*

*“Eu faço tudo e nada dá certo”.*

Não tenha culpa, mas responsabilidade. Não se sinta mal por querer mudar. Por querer ser feliz e acabar com o sofrimento. Sua mente é livre, seu pensamento não tem limites e suas possibilidades infinitas. Tenha fé em si, na mudança que busca e agradeça o que passou, independentemente das circunstâncias e do que passou.

A sua fé, a sua gratidão e a sua liberdade vão atrair a vida que busca e que deseja, mesmo que inconscientemente.

É preciso sair do que somos e fomos condicionados. É preciso separar o que passou ou o que acontece hoje da sua dor. A melhor forma é olhar tudo com amor.

Faça tudo com amor, mesmo quando a vida manifesta algo em desacordo aos seus desejos. Esta atitude modifica qualquer padrão e ajuda você a amenizar qualquer fato.

Quando você separa a dor do que sente, consegue quebrar qualquer esquema interno emocional e mental que esteja lhe prejudicando. Mas a ideia da ruptura, da perda e da ausência pode até doer e dói, de fato.

O que você não deve é viver o problema e o conflito antes dele existir, deixando perpetuá-lo. Porque aí você cria um campo

magnético baixo e mais propício a atrair mais discórdias, conflitos e desavenças.

Ao invés disso, treine sua mente, ressignifique seus pensamentos, condicione suas emoções para amar, ser livre, buscar o melhor sempre e querer o melhor.

Pois você é merecedor e só precisa aceitar, sentir e perceber esse estado dentro de si. Tudo isso é transformado no seu inconsciente, altera o padrão da sua energia e traz ressonância para uma nova vida calibrada com amores, situações, eventos, fatos e oportunidades extraordinárias.



## 47ª REFLEXÃO

### ATRAÇÃO OPOSTA

Solte tudo, seja livre, leve e disposta. Tudo flui na vida como a correnteza de um rio que desemboca no oceano. O oceano é a vida e a existência plena. O que atrai as pessoas é a sua energia e sua compatibilidade. O modo como pensa, age, sente ou se comporta. Isso resplandece.

Por acaso, se você não se valoriza ou não se respeita, o que voltará para seu campo, o que retornará em sua vida? As pessoas sentem seu padrão, percebem sua energia e vão se manifestar de acordo com o que manda para o mundo e para o universo.

As pessoas sentem sua energia. Se você não se valoriza ou não se respeita, elas percebem isso, automaticamente.

Por isso, se a sua mensagem for de desespero, medo, antagonismo, conformidade, falta de confiança ou negação, não mande. Fique em silêncio, acalme sua mente, seus pensamentos e a transmissão das suas emoções.

Seja verdadeiro consigo, respeite seu momento e tenha autoconsciência. É preciso enxergar a si antes de observar o outro.

Você não precisa sentir-se rejeitado ou buscar que algo na outra pessoa te complete. Tudo está dentro de você, simplesmente.

Normalmente, se busca o oposto. O que não existe em você, procura no outro. Mas isso não é verdade, mas uma ilusão. Toda a luz que existe no outro, também está presente em você, muitas vezes só não foi bem desenvolvida ainda. Porque todos nós temos habilidades impressionantes variadas e todos os recursos emocionais, espirituais, energéticos ou mentais que precisamos para crescer e brilhar.

Direcione o foco para dentro de si. A atração oposta é irrelevante, porque o que deve atrair são as compatibilidades e não as degenerações. Você é totalmente completo e preenchido por sua essência humana e por sua consciência infinita.

Por isso, é mais interessante encontrar pessoas semelhantes e compatíveis. Busque sinergia e não rejeição. Com amor próprio e autoestima, o oposto se torna obsoleto.

E o que se atrai é o amor sincero e compatível. Sem dependência, sem vampirismo emocional, mas com conexão, empatia, compaixão, afeto e autenticidade.

### *PENSAMENTOS TRANSFORMADORES...*

*Você não tem o movimento pra mudança, só a forma lógica e econômica de pensar não te leva longe. Tem que analisar diferente, enxergar diferente. Tudo o que está acontecendo não acontece só pelo externo. Vai continuar igual onde você está.*



## 48ª REFLEXÃO

---

### AMOR SINCERO

Quando for amor leve você vai saber. Você. Logo você, que já conheceu algumas propagandas “enganosas”, não vai ter dúvidas quando for amor verdadeiro. Tudo ficará claro, transparente e evidente. Seu coração vai responder. Sua mente vai concordar. É um tiro no alvo certo.

Depois de passar por decepções, fica óbvio detectar quando a paz chega. O interesse é nítido. Não tem luta árdua, não tem milhares de empecilhos. Há uma convergência magnífica e mútua de sensações.

Tudo flui, segue um ritmo e um compasso ideal. Você se vê na serenidade certa, sem erros ou desacertos desagradáveis. Você passa a surfar uma onda de sentimentos e emoções muito suaves.

O coração reconhece. A alma se alegra. Fica difícil não perceber que a leveza chegou. Você se sente uma pluma, a névoa de uma suave nuvem. Entra no ritmo do universo e no passo da felicidade natural.

Às vezes, a gente precisa conhecer o “pouco” para sermos capazes de valorizar quando o “muito” chegar. Porque talvez ainda não estejamos aptos, propensos ou totalmente abertos. Não estamos acostumados e criamos crenças. Mas tudo se dilui quando o amor chega e vira apenas liberdade incondicional.

Não fique se desgastando por misérias e falta de interesse. Quando for verdadeiro será diferente. Vai te tornar ainda melhor, vai te motivar. Vai aquecer sua alma e colocar você nos trilhos de emoções verdadeiras, consistentes e construtivas.

Talvez você duvide um pouco, talvez você acredite que falta aquela emoção da dificuldade, mas não vai ter jeito, não tem como não se render ao que é bom. O amor é calmo, é pacífico, é tranquilizante e fraterno. Está sempre ao seu lado e bem disposto a compartilhar mais amor e felicidade com você.

Não se preocupe, não se apresse. Só guarde esta mensagem: quando for amor verdadeiro, você simplesmente saberá. Essa é a ordem natural da vida, do universo e da existência. O amor vai se manifestar livremente e sem qualquer receio em sua vida.

#### *PENSAMENTO VERDADEIRO...*

*Você tem todo o direito de sofrer por 20 anos o fato de alguém ter te rejeitado ou ido embora da sua vida, mas você quer seguir com amargura? O que você quer?*



## 49ª REFLEXÃO

---

### INTERPRETANDO OS SENTIMENTOS

**A**mar não dói, o que dói mesmo é não ser correspondido. Amar é algo sublime e leve. Faz você flutuar em um horizonte claro, sem excessos, preocupações ou devaneios. Porque o amor é a manifestação da natureza de toda e qualquer pessoa. Inclusive a sua.

Qualquer sentimento contrário a isso significa resistência. É o querer e não poder ter. É mandar mensagem e não ter resposta. Mas o genuíno amor é ver quem você tanto gosta livre pra pousar onde quiser. Repousar em paz e sentir-se pleno, realizado e preenchido, mesmo sem a presença física e permanente de quem se ama.

Em uma interpretação oposta, o que incomoda mesmo, quando não há o verdadeiro amor, é não ser incluído nos planos do outro. É ver essa pessoa vivendo bem sem você e não ter a menor noção de quem está morando nos pensamentos dela. Isto contraria a essência do amor.

Acaba por machucar ao não se ter garantias e nem certezas. Pois machuca imaginar que esse alguém pode se interessar por

qualquer pessoa que não seja você. Dói por falta de amor e não por amor. Porque o amor liberta, é sereno e sabe releva, esperar ou mesmo aceitar.

Amor é sentimento bom. Ele não fere ninguém. A interpretação por trás dele é que pode nos depreciar. É o significado que você dá a ela. É a interpretação que a sua mente e suas emoções remetem a este nobre sentimento de inclusão e não de afastamento.

Se você conseguir se conectar com a essência por trás desses pensamentos, perceberá que ela jamais conseguiria te machucar. Porque o amor transcende a vida, a mente, o espírito e o coração. Ele é livre, voa no ar e está em todas as direções que puder observar.

.O que é verdadeiro lança fora todo medo. Traz paz. Quando você se ama como deveria, percebe o quanto é lindo senti-lo. Quando você se ama, o amor já faz parte de você e você não precisa procurá-lo, seja qual for o lugar ou qual for a pessoa. Porque ele, simplesmente, lhe pertence integralmente.

Então, descobre que o amor não precisa ser apenas visto nessa tal pessoa. Ele pode estar em qualquer lugar que você quiser. Afinal, ele está em você. Ele habita em você. Deixe fluir... e exista.



**VOCÊ É O ESPELHO DE  
SUAS RELAÇÕES E DE  
QUEM ATRAI PARA SUA  
VIDA. DIRIA QUE SUA VIDA  
E SUAS RELAÇÕES SÃO  
MAGNÉTICAS E REFLETEM A  
ESSÊNCIA ATUAL DE QUEM  
REPRESENTA NO MOMENTO.**



## **50ª REFLEXÃO**

---

### **O ESPELHO DE NÓS MESMOS**

Qual é o perfil de pessoas que você tem atraído para a sua vida? O que você tem magnetizado? Qual é o ímã da sua personalidade: Você está no pólo positivo ou negativo? O que você consegue perceber à sua volta? Quem está ao seu lado? Quem olha você e te percebe?

Se forem pessoas com pouco afeto a oferecer, indisponíveis, tóxicas, descomprometidas, altamente instáveis e envolvidas em outros relacionamentos, pode ter certeza que chegam para apontar todas as sombras que existem em você. Elas são a cura que precisa manifestar dentro de si.

Elas mostram o que de fato o seu interior acredita que merece. Mostram que talvez nós estejamos buscando mais autoafirmação do que um relacionamento leve em si. Que buscamos satisfazer o nosso ego e não nossos verdadeiros sentimentos de amor e de afeto genuínos.

Nem sempre andamos em um caminho que realmente faz sentido para nós, mas continuamos nele porque acreditamos que é o que “devemos” fazer. Criamos nossas próprias ilusões que passam

a ser verdades com o tempo. Nossa mente cria a realidade que vivemos e nossas emoções certificam todas essas possibilidades.

Queremos mais atender aos desejos de posse do ego, do que verdadeiramente viver algo bom. Queremos satisfazer nossas necessidades momentâneas e preencher nossos vazios, mesmo sem consciência disso.

Tudo acontece para resolver nossas próprias pendências emocionais e isso é altamente alarmante. Sem consciência, nunca seremos verdadeiros com nós mesmos e com nossos sentimentos mais sinceros.

Talvez seja a hora de abandonar esses padrões viciados e começar a cogitar o que de fato a sua essência quer sentir. Talvez seja a hora de olhar para dentro de si, observar a natureza que pulsa em nossa mente e em nossos corações e, simplesmente, busca um sentido de paz interior e de felicidade sincera. Este é o nosso dever com a nossa divindade humana.

Por isso, se permita pensar sobre você mesmo. Saia do modo automático de se relacionar. Se autorize a escolher algo novo. Você pode se surpreender com a abundância que é capaz de receber. Experimente, viva, exista e não se restrinja aos condicionamentos que recebeu ao longo da vida e não quis contestar.



## 51ª REFLEXÃO

### MUDANÇAS REAIS

**N**inguém muda por ninguém. Por mais romântico que pareça, as pessoas mudam somente quando conseguem enxergar os benefícios que terão ao fazer uma mudança. Quando refletem algum horizonte e conseguem observar a mudança do próprio destino com novas escolhas e decisões na vida.

Todos nós estamos firmes e estruturados nos nossos padrões. Por exemplo: uma pessoa que tem o hábito de mentir para evitar conflitos, ela entendeu, em algum momento, que é assim que está segura, logo não será simples alterar isso. A mentira também condiciona e limita o futuro.

Ela teria que ressignificar que essa mentira está enfraquecendo sua vida muito mais do que se ela enfrentasse alguns conflitos, e isso não mudaria simplesmente porque ela conheceu alguém. É uma profunda mudança de reestruturação interna pela qual ela precisa passar.

Algumas pessoas, inclusive, preferem se afastar de indivíduos que cobram ou exigem muito de forma invasiva, do que de fato efetuar alguma mudança. Preferem perder oportunidades a

mudar significativamente. Porque a mudança assusta e é preciso esforço para ressignificar velhos padrões. Nem todos estão aptos a fazer isso.

Você não é obrigado a ficar com alguém que tenha um padrão ao qual não consegue se adaptar, mas saiba que a sua melhor chance de realmente mudar alguém é com amor e paciência. A melhor chance é com amor e paciência, primeiramente, consigo mesma. É mudar a ressonância que existe dentro de si e enxergar com clareza os outros e as circunstâncias comuns que te rodeiam.

Algumas pessoas possuem valores que realmente nos fazem querer insistir e são boas para nós se olharmos de forma abrangente. Se olharmos com amor, carinho, respeito e cumplicidade. Se olhar com natureza sincera e total desprendimento do ser e do próprio ego.

Mas se, por exemplo, você entender que, em nenhum cenário, ela agrega algo para você em essência, e se analisando o contexto geral, não achar que vale a pena insistir nisso de forma saudável, considere se retirar. Retire-se com o mesmo amor e com a mesma paz que buscou no relacionamento. Isto só depende de você e mais ninguém.



## 52ª REFLEXÃO

---

### JORNADA DA DESCOBERTA

Aqueles que entram em relacionamentos machucados, com as ideias embaralhadas, com sentimentos antigos mal resolvidos, não costumam levar a vida a dois como uma jornada tranquila, mas como uma tempestade que parece interminável e caótica. Pois isso é habitual e comum, em suas mentes e corações. Faz parte do usual.

Isso porque, muitas vezes, vão repetir padrões desajustados, e vícios antigos que carregam de outras relações nas quais também não foram felizes. Trazem e carregam os mesmos comportamentos, sentimentos, sensações, emoções e modelos mentais já cerceados.

Você deve conhecer alguém que emendou relacionamentos e terminou a maioria deles pelo mesmo motivo. E sabe por que isso acontece? Porque não sabia, de fato, o que queria em nenhum deles. Estava apenas reproduzindo padrões, repetindo comportamentos e dando sequência à música que sempre escutou por toda a vida amorosa. Isto é um iminente risco que se opõe ao amor de verdade.

Não sabia quem realmente era, quem o outro era, o que buscava, o que realmente acreditava ser necessário em suas relações. Não sabia o que merecia receber. Mas ainda assim queria “possuir” o outro a todo custo.

Quantas vezes não ficamos desejando pessoas que após algum tempo vemos que não tinha nada a ver com a gente, simplesmente porque não conseguimos ter essa frieza de analisar onde estamos querendo entrar.

Se está sozinho, faça essas reflexões antes de se aventurar de novo. Se estiver em um relacionamento “mal sucedido”, faça essas mesmas reflexões, nunca é tarde para compreender melhor o que estamos fazendo aqui.

Quer ser mais feliz? Descubra o que te faz feliz. Descubra o que realmente pulsa nas suas veias e o que motiva sua existência. Descubra o amor e a felicidade que já se manifestam mesmo sem perceber.



## 53ª REFLEXÃO

---

### BANQUETE DE AFETO

O problema de se acostumar com o pouco, é que quando o banquete de afeto chega você não faz ideia de como apreciar. Você não percebe, não sente, não entende e fica sem saber o que isso, verdadeiramente, significa. Porque sua mente e sua vida não estão completamente habituadas a este novo modelo existencial. É preciso ficar atenta e perceber quando o universo lhe brindar com um banquete de amor, afeto e oportunidades.

O problema de se acostumar com o que é tóxico, é que quando a leveza chega você não acredita que ela serve pra você. É quase indescritível e inacreditável. Suas sinapses e neuroassociações tomam um verdadeiro choque vibracional e isso reflete no seu corpo, nas suas emoções, no seu campo de luz e relacional, em todo o seu Ser. É preciso feeling, poder de aceitação e de merecimento. Porque você merece desfrutar esse banquete de afeto, de modo sincero e incondicional.

O problema de se acostumar com padrões de brigas e discussões é que quando se depara com a paz acha que está ficando muito sem graça. Parece algo estranho e incomum. Algo complexo, ao mesmo tempo. Vai um tempo para se acostumar, mas esteja



pronta e preparada para esse novo e belo enredo que chegou por mérito em sua vida.

O problema de se acostumar com o ciúme é que quando ele é insignificante você vai acreditar que não está sendo amado. Vai ficar injuriado, perplexo e em choque. Vai ficar sem compreender no início, como isso é possível e porque não está passando novamente por tantos transtornos causados por ciúmes. Esteja pronto, disposto e preparado para renascer internamente e viver uma relação produtiva.

Diante disso, preste bem a atenção no que você está aceitando, perceba se realmente está compatível com o que deseja vivenciar. O novo chegou à sua existência e você pode escolher viver uma experiência transformadora, sem medo, ansiedade, desespero ou tantos percalços. A decisão é sua: reviver velhos padrões ou aceitar um novo mundo de amor, paz e tranquilidade.

Porque quem só vive na escassez não vai saber reconhecer o quanto de coisa boa ainda merece receber. Mas você pode expandir a visão sobre o mundo, as relações e aceitar o amor sereno que o universo lhe acaba de oferecer, sem muitas indagações, mas com desejo e desprendimento do seu próprio ego.



## 54ª REFLEXÃO

---

### RECONHECIMENTO INTERIOR

**E**m uma relação precisamos aprender a parar de tentar buscar reconhecimento no parceiro constantemente. Precisamos saber quem somos e o que buscamos dentro de nós. Você deve reconhecer a si, essencialmente. Não precisa terceirizar nada disso. Deve apenas olhar para si, sentir o amor que existe dentro de você e preencher sua própria existência.

Imagina se ambos resolverem esperar só confete o tempo todo da outra parte. O que a relação iria virar? Imagine se ambos esperarem “rasgação de seda” para sustentar a imponência do ego e as próprias emoções confusas e ainda deslocadas. O que satisfaz não é o outro, a não ser você mesmo. Isto é possível e depende de você.

“Você não reconheceu o que fiz aquele dia”, “você não reconheceu que preparei o seu jantar”, “você não reconheceu que eu paguei a conta”, “você nunca repara no que eu faço”. É tanta cobrança, exigência e desdobramentos que tudo se torna inviável. A mente cansa, o coração não aguenta e a pressão chega às alturas. Tudo isso apenas desgasta e torna inviável qualquer relação mais duradoura.

Dá desespero só de imaginar. Vai ser tanta competição pra ver quem deve ser mais ovacionado, que nenhum dos dois vai aguentar. Tanta disputa que ninguém nunca vencerá. Haverá apenas derrotas e perdedores. Somente perdas e sofrimento incalculável do ponto de vista emocional e sentimental. É isso que busca para sua vida?

Agora, se ambos focarem mais em reconhecer o que em ser reconhecido, ninguém vai precisar ficar pedindo aplausos pra ninguém. Pois você sente a vibração natural dentro de si e a ressonância de uma plateia inteira lhe aplaudindo. É mágico e transformador quando isso acontece de maneira tão natural.

“Obrigada por ter feito o que eu gosto”, “obrigada por estar do meu lado”, “obrigada por sempre alegrar o meu dia”. Isso sim é agradável. Elogios sinceros são revigorantes e vale muito à pena incentivá-los. Você vai se sentir renovado, em êxtase e corresponderá com a mesma sintonia em todos os campos.

Reconheça o que você mesmo faz e não fique esperando que o outro fique te aplaudindo o tempo todo. Na maioria das vezes, as pessoas nem percebem mesmo qual é o tipo de elogio que queremos ganhar. Apenas seja sincera e fale com o coração aberto e transcenda tudo.

Evite conflitos desnecessários. Pare de generalizar que o seu parceiro “nunca faz o que você quer”. Pare de repelir as pessoas e aprenda a trazer elas para mais perto de você.



## 55ª REFLEXÃO

---

### DOIS UNIVERSOS

**N**ão, você nunca vai conhecer um casal perfeito. Desista. Nem o casal da capa da revista, nem o mais inspirador que você já conheceu, está isento de falhas e erros. E isso faz parte do processo, no progresso e da evolução de qualquer relacionamento mais efetivo.

Isso porque, são dois universos diferentes se cruzando, regras diferentes, visões de mundo diferentes, níveis de consciência diferentes. Percepções da realidade distintas e construções de mundos internos totalmente diferentes e distantes. Cabe a você aproximar e estreitar esta comunicação nas relações. É uma troca.

Relacionamentos nos desafiam de todas as formas. Levam-nos da calma ao furacão em fração de segundos. Fazem-nos perder o chão ou flutuarmos até às nuvens, nos mexermos ou ficarmos estáticos, completamente. Do zero a 100 em um piscar de olhos. Relacionamentos são desafios constantes e um eterno aprendizado.

Levam-nos do amor a raiva com a maior facilidade possível, nos levam da lucidez até o maior grau de descontrole na velocidade.

de da luz. Trazem luz e escuridão, algumas vezes. Clareiam ou nos cegam. As variáveis são muitas e diversas. Trazem especulações e suposições. A realidade ou a distorção dos fatos, quase sempre.

Isso significa que são cenários de profundo crescimento. Não é só para você ser atendido em todas as suas vontades, não é só para você ter alguém te bajulando a todo o momento. Mas para aprender a dar, a doar, a ressignificar e a transformar-se plenamente.

É para se desenvolver, respeitar, aprender e contribuir. Será que entende isso? Eu espero que você entenda, pois do contrário, entrará em diversos relacionamentos com a sensação de que nada faz muito sentido ali.

Do contrário entrará em relacionamentos como uma criança mimada esperando que façam todos os seus gostos. Não existe perfeição, mas existe inteligência, empatia e paciência. Só a contribuição traz sentido a tudo.

### ***PENSAMENTO UNIVERSAL...***

*Pessoas racionais podem ter mais facilidade do que emocionais pra superar. As coisas vão te abalar sim de alguma forma, você vai se sentir traído, enganado, abandonado. Viva a situação, fale mal, tenha raiva, processe, surta, depende da sua base comportamental.*



## 56ª REFLEXÃO

---

### OFERTAS LEGÍTIMAS

Nem todo mundo tem diversas coisas incríveis para te oferecer. Na verdade, nem todo mundo conseguiu desenvolver um conteúdo interessante para ir além do superficial. Pois ultrapassar essa barreira depende do desenvolvimento de todo um processo interior.

Focaram tanto em suas necessidades de sentir prazer, que se esqueceram que a vida vai muito além de um funcionamento egoísta e vazio. A vida transcende qualquer adversidade, obstáculo ou dificuldade centrada apenas em si e nas próprias vontades. Há um horizonte infinito e eterno a percorrer quando se expande a mente.

A conexão vai muito além do que os corpos fazem. A conexão precisa de vulnerabilidade. Pessoas que só vivem no medo ou no egocentrismo não conseguem viver isso. Preste bem atenção se está esperando receber algo compatível com a realidade que está sendo apresentada.

Repare no contexto geral. Olhe os indivíduos no todo. Não tente forçar as pessoas a serem quem elas não são. Alguns só têm

sexo pra oferecer mesmo, se não é só isso que procura, pense bem para não se frustrar.

Pois existe um oceano de possibilidades e de oportunidades. Você pode cruzar os mares da vida e navegar por qualquer direção, mas com consciência, clareza e convicção naquilo que deseja empreender afetivamente em sua via e nos relacionamentos.



## **57ª REFLEXÃO**

---

### **RISCOS EXPOSTOS**

**N**ão tem como viver fugindo de todos os riscos. Toda vez que você se esquia de passar por algum sofrimento, você também se esquia de subir um degrau na escada do seu crescimento.

A dor pode impulsionar sua existência, se for direcionada e ressignificada. Não podemos nos evitar o tempo todo, nem aos outros, nem às nossas emoções.

Evitar pequenos incômodos pelo medo de alguma exposição pode trazer um incômodo muito mais sério: o de ter escrito uma história sem propriedade. Uma história inverídica e sem qualquer originalidade. Sem perceber às próprias emoções, o que se sente, se busca, de verdade, e o que mais motiva à própria existência. Os incômodos podem impulsionar o destino rumo à felicidade e plenitude.

Se vivermos evitando todos os começos, não sairemos do lugar, e a vida fica mais frágil quando temos a impressão de que não estamos evoluindo de alguma forma.



Os começos são necessários, assim como qualquer fim. Mas o mais importante ainda é o percurso e como se percorre o caminho, se com clareza ou com obscuridade.

Assuma algumas responsabilidades mesmo que te tragam algum desconforto no início. Encare alguns medos mesmo que te paralisem em um primeiro momento.

Não paralise sua vida, nem se torne impotente com receio do futuro ou por temer algumas verdades evidenciadas diante de si e ao mundo.

Pois a sensação de dever cumprido fica logo ali, depois de todos os planos que você abandonou pelo medo de não ser valorizado. Apenas continue. Siga, progrida e busque sempre o melhor. O campo é vasto, o horizonte é infinito e as possibilidades incalculáveis.



## **58ª REFLEXÃO**

---

### **RELAÇÕES RARAS**

**P**essoas leves são mais raras sim. Poucos já conseguiram chegar em relações para somar, porque a grande maioria ainda tem a tendência de sugar. De sempre esperar algo do outro em primeiro lugar.

Ninguém faz isso porque quer, mas suas feridas e deficiências são tão grandes que acabam despedaçando as pessoas às quais se aproximam.

Mas, conforme vamos entendendo as nossas falhas e vulnerabilidades, conseguimos amenizá-las para não sairmos por aí “intoxicando” os outros sem perceber.

Que sejamos cada vez mais pessoas leves. Que sejamos cada vez mais calmaria. Que possamos levar nosso afeto e amor de forma incondicional.

Que possamos tocar muitas vidas com a nossa sabedoria e paciência. Ser luz. Ser positividade. Contagiar o mundo com o que temos de bom. Essa é a vida que queremos. Essa é a vida que faz tudo valer a pena.

**QUE POSSAMOS TOCAR  
MUITAS VIDAS COM A NOSSA  
SABEDORIA E PA- CIÊNCIA.  
SER LUZ. SER POSITIVIDADE.  
CONTAGIAR O MUNDO COM O  
QUE TEMOS DE BOM. ESSA É A  
VIDA QUE QUEREMOS. ESSA É  
A VIDA QUE FAZ TUDO VALER  
A PENA.**



## 59ª REFLEXÃO

---

### ONDE ESTÁ A CURA?

Não é o outro que vai chegar para curar nossa dor, não podemos colocar essa responsabilidade nas pessoas. Esses traumas que carregamos de decepções passadas precisam ser analisados e ressignificados antes de entrarmos em qualquer tipo de relacionamento.

Toda vez que chegamos sobrecarregados perto das pessoas acabamos distribuindo uma energia negativa e que não contribui em nada para a paz e bem estar de ambos. Afetamos a todos por sinergia. Todos passam a sentir o que sentimos e isso pode causar prejuízos em nossas relações, se não encontrarmos algum balanço.

As pessoas não têm culpa do que já vivenciamos e se o casal não entender isso poderá ter muitos problemas no dia a dia. Analise e tenha percepção de quem está entrando ou entrou na sua vida agora. É preciso ser criterioso e observar com detalhes as personalidades.

.Não coloque todo mundo na mesma cesta, considere a individualidade das pessoas. Cada um tem um perfil, um comportamento ou modo de agir. Temos individualidades e características

específicas. Se alguém te magoou, nem todo mundo fará o mesmo. Depende de como enxergar, separadamente, cada situação.

Deixe mais leve o seu mundo e será mais fácil contagiar as pessoas também. Trabalhe em suas questões e não espere que alguém resolva tudo por você. Tudo só depende de você e como age em diferentes situações e circunstâncias. O aprendizado é constante.

Assuma a responsabilidade do que não funcionou e não sobrecarregue ninguém. Cada um com suas sombras, cada um com suas questões, sem transferir tudo para os outros a vida fica muito mais fácil. Muito mais leve, serena e totalmente disposta.

### ***PENSAMENTOS SAUDÁVEIS...***

*Depois, você processa e vive o momento de recriação após o evento. O momento seguinte pra cada pessoa tem um tempo. No início, é mais longo pra chegar ao momento seguinte. Vive um mês, dias, horas, minutos, segundos. No início, alguns já conseguem fazer essa análise de forma mais rápida, depois continuam iguais.*



## **60ª REFLEXÃO**

---

### **QUAL O HORIZONTE CERTO?**

O que te faz achar que deveria estar agora em um lugar no qual não pode estar? O que impede de fazer, de agir e de obter o êxito que espera. As limitações só podem estar compelidas a você. Então, liberte-se e busque o horizonte mais assertivo.

O que te faz achar que deveria estar agora com uma pessoa que não quer estar com você? Qual sentido isso faz para você? Que tipo de amor busca, o que deseja convencer para você mesmo. Busque sua identidade real e ela será espelhada no campo afetivo também.

O que te faz ter certeza que aquele emprego que não te aceitou seria o melhor pra você? Quais crenças, sabotadores e medos transporta no seu inconsciente e precisa se livrar para mudar os eventos externos da sua vida.

O que te faz querer viver uma vida que não é a sua? O que te faz pensar que isso que está acontecendo não é o melhor pra você? A nossa visão é muito limitada. Só vemos através do que conhecemos e do que acreditamos.

Não temos realmente ideia do que é o melhor para nós, até que esbarramos nisso. Sofremos tanto pelas coisas que nos acontecem, sem ter o mínimo de noção do que isso pode significar. Reclamamos da vida sem perceber o quão maravilhosa ela pode estar sendo conosco nesse momento, o quanto ela tem a nos oferecer o tempo todo.

Que tal aceitarmos que as coisas não serão sempre da nossa maneira? Ser surpreendido pode ser a melhor coisa que aconteceu no seu caminho. Confie. Você está correndo no percurso certo, naquilo que acredita, a partir de tudo que aprendeu e ressignificou nos últimos tempos. Seja sincero com você e respeite as mudanças naturais.

#### *PENSAMENTOS INCONSCIENTES...*

*“Isso é absurdo, me causa dor.” O inconsciente está entendendo: deixa comigo, você nunca mais vai passar por isso, nunca mais vai trazer pra sua vida que se permite ser feliz e deixa o passado, não vai ficar com quem te coloca no presente como prioridade.*

*“Gosto de você, até te amo, mas escolho minha família, meu filho, trabalho.” Porque ela deu uma informação para o inconsciente de que é errado um homem se envolver com ela e largar tudo pra começar algo novo porque o pai fez isso.*

*Quem ganha é o não gigantesco, sem você querer. Uma criança com pais separados como você, “fica com outras”, “dá coisas pra ela”, “me deixou pra trás”, “traíu minha mãe”. É dor em cima de dor.*

## **BÔNUS ESPECIAL**

---

### **TÉCNICAS UNIVERSAIS PARA LIBERAR AS RELAÇÕES DE BLOQUEIOS MENTAIS E EMOCIONAIS**

#### **TÉCNICA 1 PRÁTICA DO ESPELHO PARA ATIVAR O AMOR PRÓPRIO**

*Em frente ao espelho, observe sua autoimagem refletida.*

*Foque naquilo que deseja mudar e como realmente gostaria de se ver.*

*Seja mais alta, mais magra, mais esbelta, mais sorridente, mais autoconfiante, mais dona de si, com mais autocontrole da própria vida e de suas emoções.*

*Agora, se sinta como seria a sua vida se você fosse exatamente como você gostaria de ser.*

*Não apenas fisicamente, mas mentalmente e emocionalmente.*

*Você gostaria de ser mais dinâmica? Então, sinta-se dessa forma.*

*Você gostaria de ser mais simpática? Sinta-se, como se já fosse.*

*Você gostaria de se comunicar melhor? Então, você já tem esse dom.*



*Agora, feche os olhos e visualize uma cena em que você gostaria de se apresentar com essa personalidade que deseja assumir e ser, que treinou na visualização em frente ao espelho.*

*Poder no local do trabalho, perto da pessoa que você deseja, em um encontro ou mesmo diante do seu atual relacionamento que tiver.*

*Caso você não tenha um relacionamento e deseje ter, pode imaginar e mentalizar a cena correspondente.*

*Então, na cena com a sua personalidade transformada, você se comporta e se sente plena, segura, confiante, atraente, comunicativa, sorridente, simpática, bem disposta e dona de si, como a nova pessoa que você projetou na mente e agora pertence à sua essência revigorada.*

***Em seguida, use esse decreto mental de transformação afirmativa:***

*“Sou uma mulher (homem) cheia de amor próprio. Segura, confiante, empoderada e radiante. Minha energia pessoal transborda por todos os ambientes. Sou capaz de cativar, amar e ser amada. Sou uma mulher consciente dos meus dons, talentos e habilidades extraordinárias. Sou ativa, repleta de luz, de vibração positiva, de entusiasmo e de capacidades para transcender qualquer obstáculo em prol dos meus objetivos. Sou amor, sou amada e estou completamente revigorada para esta existência”.*

**Repita esse decreto por 3 vezes consecutivas após realizar a prática de autoamor.**

*Esta prática de autovisualização para despertar sua essência mais poderosa poderá ser feita, diariamente, até você compreender e perceber que assumiu essas novas características em sua personalidade, de acordo com suas vontades e desejos.*

## TÉCNICA 2

### PRÁTICA PARA DESBLOQUEIO DO CORAÇÃO EMOCIONAL

*Imagine uma nuvem da cor rosa sobre a sua cabeça. Esta nuvem carrega uma energia de puro amor e paz universal. Ela traz uma sensação de segurança, de liberdade e de harmonia.*

*Esta mesma nuvem derrama em sua cabeça e em todo o seu corpo, pequenas partículas de luz dourada. A luz transpassa sua mente, ativa suas sinapses de perdão, amor, gratidão e esperança em sua vida. Ela transpassa também sua pele, seus poros, seus órgãos e cada célula do seu corpo.*

*Traz uma sensação de plenitude, de êxtase, de aceitação, de amor próprio, autoestima e vigor. Você se sente, instantaneamente, revigorada, cheia de energia e entusiasmo pela vida.*

*A mesma energia equaliza as batidas do seu coração. Faz ele pulsar e bater com extrema harmonia. Ela remove a energia de emoções negativas e tóxicas que você acumulou ao longo dos anos, em razão de experiências frustradas, de mágoas e ressentimentos.*

*A energia da nuvem rosa limpa todo o campo do seu coração. Deixa-o novamente limpo, puro e harmônico.*

*Agora com o coração emocional limpo e o seu corpo regenerado, se veja em um jardim com suas flores favoritas. Você pode passear e caminhar por esse belo jardim, sentir o cheiro das flores, tocá-las e experimentar uma sensação indescritível de paz, de amor incondicional, de plenitude e de integração com a própria existência.*

*No jardim, você vai ter um encontro com alguém que você tem apreço, carinho, amor e admiração. Esta pessoa pode ser alguém que você goste, ame, se sinta bem ao lado e altamente confiante. Pode ser você mesma e sua versão mais querida.*

*Neste encontro, esta pessoa ou este alguém querido lhe entrega uma jóia de luz em forma de coração. Esta jóia representa o amor liberado e incondicional que você tem por si, pelos outros e pelo mundo. Ela é o seu próprio coração emocional transformado, transmutado, que transborda o amor universal.*

*Ao receber a jóia e guardá-la no seu coração de energia, toda essa vibração é automaticamente transferida para sua mente, seu coração, seu corpo, sua aura e sua plena existência.*

*Com toda a emoção renovada e liberada, você passa a se sentir plena, leve, livre e disposta a amar e a ser amada incondicionalmente.*

***Faça esta técnica pelo período de 7 dias até imantar em sua existência o sentimento de liberdade e o desbloqueio emocional do seu coração.***





## VIVA UM AMOR LEVE...

*Quem não gostaria de viver uma experiência saudável em suas relações?*

Amanda Fitas traz 60 reflexões para descomplicar sua vida amorosa com clareza e simplicidade nessa obra. São pensamentos, anotações e reflexões acumuladas em harmonia com o foco do seu trabalho: ajudar as pessoas a amadurecer no campo dos relacionamentos. Seja no relacionamento pessoal, com o mundo ou com as outras pessoas. Você será transformado com essa leitura primorosa e um guia que traz reflexões existenciais para quem deseja viver um relacionamento saudável e autoconsciente com o próprio mundo interior.

