

10 Segredos *do Poder das Palavras*



*Mude o Repertório, Mude sua
Vida*



10 SEGREDOS DO PODER DAS PALAVRAS

Mude o Repertório Mude sua Vida

*Por Alessandra França e
Colaboração de Jaqueline Salles*



Este e-book é uma produção independente do Auditório da Alma e tem venda terminantemente proibida a não ser pelo próprio Auditório da Alma em condições especiais de promoções.

Todos os Direitos Reservados

Autoria: Alessandra França
Colaboração: Jaqueline Salles
Produção e Capa: Auditório da Alma
Imagens: Google Imagens

AGRADECIMENTOS

Em nome do Auditório da Alma quero agradecer ao convite realizado pela Jornalista Iva Maria e sua equipe da rádio Estação 104 FM que fez a sugestão do tema e convite para uma entrevista em seu programa da manhã. Foi maravilhoso poder falar sobre o tema e receber o feedback positivo dos ouvintes e o carinho com que sou sempre recebida pela equipe.

Quero agradecer especialmente a Jaqueline Salles por ter colaborado na execução deste trabalho, ajustando no que precisa ser ajustado e produzindo também pontos que foram essenciais à conclusão deste e-book.

Quero agradecer às possibilidades infinitas do Universo que sempre nos traz novos desafios e sempre nos deleita em sua execução.

Quero agradecer a Deus e a minha família e amigos do Auditório da Alma que sempre nos apoiam a continuar com esse projeto, mesmo diante de grandes desafios.

Deixo registrado aqui minha profunda gratidão ao meu marido e filha que sempre, com toda a compreensão do mundo, me apoiam em minhas muitas horas de jornada em prol deste projeto do coração e da alma que é o Auditório da Alma.

Cabo Frio, 02 de maio de 2014.

Alessandra França

DEZ SEGREDOS DO PODER DA PALAVRA
Mude seu repertório, mude sua vida

Sumário

Agradecimentos.....	5
A Palavra, Sua Expressão.....	7
1º Segredo – O Poder Criativo da Palavra.....	9
2º Segredo – Identifique seu Repertório de Expressão Falada.....	12
3º Segredo – Olhando ao Redor.....	14
4º Segredo – Mudando o Repertório.....	16
5º Segredo – Treine as Palavras.....	18
6º Segredo – Palavras de Poder.....	19
7º Segredo – O Efeito das Palavras no que Reconhecemos como Material....	21
8º Segredo – Metáfora, Mitos e Parábolas Pessoais.....	23
9º Segredo – Reforce o Novo Padrão.....	25
10º Segredo – Ditados Populares.....	26

A PALAVRA, SUA EXPRESSÃO!

“As palavras são as asas do silêncio” já dizia Pablo Neruda... E realmente existe algo de misterioso e poderoso na palavra que é capaz de transformar completamente qualquer situação, relação, sensação...

A palavra expressa (através da fala ou escrita), por vir carregada de um contexto emocional que ultrapassa os limites da razão, como em expressões “palavras vazias” ou “palavras frias” são capazes de nos fazer entender quando o teor do que se está dizendo carrega algum conteúdo emocional.

O fato é que a palavra dá forma e tom ao que se quer dizer... expressa as emoções em sons que são organizados foneticamente no que se pode chamar de estrutura da linguagem. Mas, no que diz respeito ao poder destruidor, construtor ou transformador da palavra, o que se entende disso?

A PALAVRA CONSTRÓI, DESTRÓI OU É TRANSFORMADORA?

Temos cerca de sessenta mil pensamentos por dia, dos quais mais de setenta por cento é repetido. Alguns desses pensamentos não são expressos em palavras de forma consciente e acabam fechados no campo da mente.



Nos utilizamos das palavras de forma automatizada e só atentamos para o que estamos dizendo depois que já falamos, principalmente, após um arroubo emocional o que pode gerar algum arrependimento.

A expressão é um direito natural e peculiar, mas o que não nos ensinaram é que a palavra realmente tem poder de modificar completamente uma vida.

Qual o conjunto de palavras mais utilizados por você que está lendo este e-book? Já parou para observar isto?

Lhe convido a adquirir um caderno e vir comigo nesta viagem ao mundo maravilhoso e oculto das palavras. Você descobrirá dez segredos que nem imaginava que as palavras traziam em seu uso e vai se surpreender com as mudanças que vai testemunhar se praticar exatamente o que estamos sugerindo neste e-book.

A pergunta acima já passa a ser o seu **primeiro exercício**, por isto procure, a partir de agora, escrever as palavras e expressões que você mais repete no seu dia a dia.

Por exemplo: Diante de situações desafiadoras você costuma dizer “*É difícil*”, “*Não consigo*”, “*isso de novo?*”.

Diante de situações insatisfatórias como você se sente? Quais as palavras que normalmente usa? Talvez o “*eu odeio isso*”? Ou ainda “*eu não aguento mais isso*”?

Observe como você reage diante dos acontecimentos e que conjunto de palavras vêm à sua mente quando você recebe algo positivo, por exemplo.

Observe se você costuma agradecer sempre da mesma forma a todas as pessoas? As expressões são repetidas igualmente para todas as pessoas em situações positivas?

É preciso que neste primeiro momento você faça essa breve análise, pois toda a proposta de mudança oferecida neste e-book virá a partir desta primeira análise.

Vamos entender agora o primeiro segredo: o poder criativo da palavra.

1º Segredo

O PODER CRIATIVO DA PALAVRA.

A ideia de força criativa da palavra data de milhares de anos antes de Cristo. Há relatos de uso de palavras para gerar vida, transformar estados de matérias e até mesmo curar. Textos hinduístas, budistas, cristãos fazem referência a esse potencial da palavra, mas estamos sempre muito ocupados para lhes dar a devida atenção.

No Velho Testamento bíblico em Gênesis vemos o relato da criação do mundo e tudo o que nele há com o poder da palavra proferida pelo Criador: “*E disse Deus: faça-se a luz e a luz se fez*”. Aqui há uma referência à palavra como base do Princípio criador. “Disse” é um verbo. A ação que impulsionou o surgimento e a criação de algo novo.

Nesta passagem é expressado por João o poder da palavra: “*Desde o princípio, a Palavra estava com Deus. Por meio da Palavra, Deus fez todas as coisas, e nada do que existe foi feito sem ela. A palavra era a fonte da vida, e essa vida trouxe a luz para todas as pessoas.*” Esta é uma referência ao poder criador da palavra.

Cristo disse em seus ensinamentos que “*o que importa não é o que entra pela boca do homem, mas o que sai da boca do homem, pois o que sai da boca do homem é o que está cheio o seu coração*”. Esta é uma referência em relação à palavra carregada do conteúdo do coração.

Aqui temos revelado três pontos muito importantes no segredo por trás do poder criador da palavra.

1. A palavra é um **princípio** criador.
2. A palavra é um **poder** criador.
3. A palavra **vem acompanhada do conteúdo do coração**, ou seja, emoções e sentimentos que fundamentam nossas crenças.

1. A Palavra É um Princípio Criador.

Isto quer dizer que a palavra é como a semente lançada em solo fértil, em algum momento ela vai brotar e trazer os frutos de sua natureza.

Você tem percebido dentro do conjunto de palavras que identificou no primeiro exercício da introdução qual o princípio que tem impulsionado suas palavras?

Vou dar um exemplo. Se o princípio que tem impulsionado as suas palavras é Amor, então o conjunto das palavras do seu dia-a-dia são agradáveis, doces carinhosas, talvez você use palavras amistosas com as pessoas, você venha se dirigindo às pessoas que conhece ou não com serenidade, paciência, complacência...

Obs.: Vou procurar não utilizar exemplos negativos, muito embora em alguns momentos haja necessidade por questão de identificação de problema. A proposta aqui é que você identifique o seu ponto de melhoria e aprenda a conduzir a mudança necessária. No exemplo acima, se substituir Amor por Raiva ou Indiferença você poderá identificar o conjunto de expressões que tem utilizado com as pessoas ao seu redor. É muito importante que você identifique o princípio que está dando base ao seu repertório pessoal. Ao identificá-lo ficará mais fácil promover a mudança.

Este é o seu primeiro desafio: identificar o Princípio Criador no seu repertório pessoal?

2 - A Palavra é um Poder Criador.

Quando proferimos palavras estamos espalhando vibrações e frequências no ambiente onde vivemos. Essas frequências muitas vezes se misturam às frequências do ambiente, principalmente onde existem muitas pessoas dividindo a convivência naquele lugar. E isso pode amplificar a interferência ou minimizá-la.

Por exemplo, se você chega num ambiente com muita alegria, falando com todas as pessoas e o ambiente naquele lugar é cheio de pessoas que se gostam, são amistosas e alegres, naturalmente a sua alegria irá contagiar ainda mais as pessoas naquele ambiente. Se você chega triste e o ambiente é de pessoas alegres e amistosas, naturalmente a sua tristeza vai se dissipando e as frequências das suas palavras tristonhas vão sendo esquecidas ao longo do dia e tudo vai melhorando gradativamente até haver uma harmonia e equilíbrio natural. Agora, se você vive num ambiente lodoso, onde pessoas são de difícil relacionamento, se chegar triste, certamente se sentirá pior, e todos compartilharão e dramatizarão sua tristeza com palavras e divulgação de fatos semelhantes ao que você passou. Como na história de pessoas que vivem compartilhando seus problemas de saúde, dependendo do ambiente onde ela se encontre ela pode encontrar pessoas que se atenham a apenas expressar suas doenças e a frequência naquele lugar ficará cada vez mais negativo e doentio.

A palavra pensada também interfere diretamente na nossa qualidade de vida e saúde física, pois quando pensamos estamos interferindo no campo de frequência do ambiente.

A palavra proferida interfere na saúde de nossa vida e a vida de outras pessoas, na convivência com as pessoas, no ambiente onde vivemos e trabalhamos.

Segundo desafio, responda a seguinte pergunta: Suas palavras têm sido luz por onde você passa?

3 - A Palavra Vem Acompanhada do Conteúdo do Coração.

Tudo o que dizemos está carregado de algum conteúdo. As palavras apenas repetidas mentalmente sem nenhum impulso emocional não consegue atingir com impacto as pessoas.

Mas, uma palavra dita com forte conteúdo emocional pode tocar profundo no coração de muitas pessoas e pode transformar completamente a vida de muitas pessoas.

Quais as palavras que você tem utilizado que estão em sintonia com o que está em seu coração?

Por favor, escreva as respostas em seu caderno e vamos juntos começar a mudar o que precisa ser mudado.



2º Segredo

IDENTIFIQUE SEU REPERTÓRIO DE EXPRESSÃO FALADA.

Qual o seu repertório pessoal?

Veja o exemplo abaixo:

PRINCÍPIO EMOCIONAL	PALAVRAS/EXPRESSÕES MAIS USUAIS	CONTEÚDO
Amor, paciência	Querido, amor, maravilhoso, alegria, paz	Conexão
Sucesso	Não posso, ainda não consigo, é muito caro, não mereço, não tenho, é muito difícil, para mim não é fácil	Inadequação, Incapacidade
Insegurança	Tenho medo de não conseguir, não sou bom o suficiente, tenho dúvidas se é isso que quero, o mundo é muito cruel	Medo, inércia, não quer sofrer, medo de arriscar

No exemplo acima, perceba que o princípio emocional do que se quer ver realizado pode não estar em sintonia ou em coerência com as palavras e expressões utilizadas, desta forma, vamos nos sabotando sem perceber. Quando o princípio emocional está alinhado com as palavras mais usuais e alinhadas também com o conteúdo tudo dá sempre certo, mas quando há algo que não está em alinhamento, temos sempre o contrário do que queremos.

Aqui eu utilizei exemplos positivos e negativos. Perceba que no primeiro item, tudo está em perfeito alinhamento. O princípio emocional do que se deseja, as palavras que se utiliza e o conteúdo que as compõem. No segundo item, a pessoa quer o sucesso ardentemente, mas suas expressões são de negativas, demonstrando o conteúdo por trás das palavras que é o sentimento de inadequação e incapacidade para alcance do sucesso. No terceiro item o princípio emocional é a insegurança, as expressões revelam esse princípio base e estão em sintonia com o conteúdo de negativa e, esta pessoa, tem exatamente o que está nesta sintonia.

O segredo aqui é identificar o conteúdo através das palavras mais usuais, pois descobrindo o conteúdo e modificando com um novo conjunto de palavras, pensamentos, atitudes e sentimentos é o que vai facilitar a manifestação dos próprios desejos.

Agora é a sua vez, seguindo o que respondeu anteriormente em seu caderno preencha o formulário abaixo:

- 1) Identifique o Princípio Emocional que baseia o que deseja.
Por exemplo, você quer ter um relacionamento sólido. Qual o princípio emocional de todo relacionamento bem sucedido? Resp.: Amor.
- 2) Quais as palavras e expressões você utiliza que demonstrem que você está declarando ao universo o seu desejo? Você costuma dizer que o amor não existe, que o amor é bobo, ou que o amor é uma grande fantasia? Identifique as expressões que você mais utiliza.
- 3) Qual o conteúdo que está por trás destas palavras? Tem uma lembrança de decepção, tem um sentimento de medo, culpa ou inadequação? Identifique e escreva.

Ao perceber que os três itens não estão em alinhamento, você vai descobrir onde está o seu sabotamento e vai conseguir escolher e ficar mais atenta às palavras que vem proferindo e que vem atrapalhando a realização do que deseja.

Agora é a sua vez:

PRINCÍPIO EMOCIONAL	PALAVRAS/EXPRESSÕES MAIS USUAIS	CONTEÚDO

Identifique se você reclama mais do que agradece, se critica ou elogia mais. Observe como é a sua expressão. Se é mais suave e doce, ou se é agressiva, áspera, impaciente...

3º Segredo

OLHANDO AO REDOR

Agora que você identificou o conjunto das palavras que tem utilizado, ou seja, você definiu o seu repertório pessoal atual, vamos dar uma olhada ao redor.

A sua vida está do jeito que você gostaria que estivesse?



Responda a esta pergunta sem o teor exagerado dos sonhos. Procure olhar com honestidade o que você precisa realmente e o que você acredita que poderia melhorar ainda mais em sua vida.

Quando você olha desta forma o que você vê? Uma vida satisfatória ou uma vida insatisfatória? Como você se sente?

Escreva sobre o que precisa mudar em sua vida.

Se você fez o exercício anterior vá até ele e veja se os três itens estão em alinhamento. Por exemplo, se o Princípio Criador está alinhado com as Expressões que vem utilizando e com o conteúdo do seu coração.

Qual a expressão que encaixaria com o princípio e qual o conteúdo que manteria tudo em equilíbrio?

Caso tenha colocado um princípio negativo que tenha identificado, qual seria o contrário dele? Por exemplo: quando colocamos o princípio da insegurança, devemos mudar para segurança e mudar as expressões utilizadas, assim:

PRINCÍPIO EMOCIONAL	PALAVRAS/EXPRESSÕES MAIS USUAIS	CONTEÚDO
Insegurança/Segurança	<i>sei que vou conseguir, eu consigo, sei o que é necessário, tenho certeza que é isso que quero, se eles conseguem, eu também consigo</i>	<i>Eu me sinto em paz em fazer isso e isso é natural</i>

Faça isso com todos os itens da sua lista, um a um agora!



4º Segredo

MUDANDO O REPERTÓRIO

Agora que fez as mudanças necessárias, você já possui um novo repertório!!

Vamos agora fazer com que esse repertório faça parte do seu dia-a-dia?

Este é o segredo que muitas pessoas não sabem. Não adianta descobrir o repertório definir o que precisa mudar e não conseguir praticar tudo isso. É essencial descobrir uma forma de fazer com que tudo o que você descobriu seja naturalmente introduzido no seu dia a dia.

Utilizando o exemplo que dei anteriormente procure se perguntar “como se sentiria se conseguisse realizar o que deseja **com o sentimento de paz e de forma natural?**”

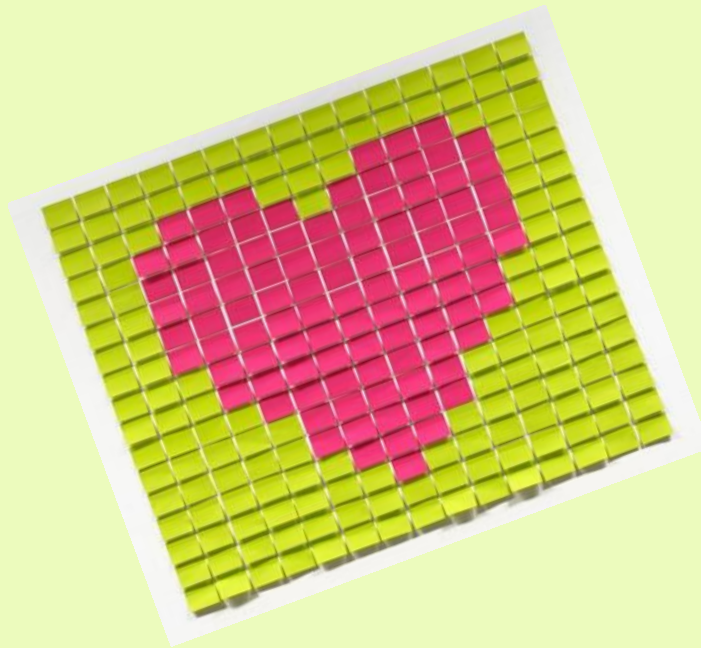


É importante aqui que você consiga mudar nem que seja por um tempo mínimo esse estado. Lembre-se: é preciso treinar!! E o segredo aqui é: **Um pouco várias vezes ao dia.**

À medida que for fazendo isso em cada item, vá anotando a palavra ou expressão que relacionou a este estado. É importante, criar uma forma de se lembrar do estado necessário por trás de cada palavra. Por exemplo, se você ao mencionar sucesso se sente tenso, irritado ou até com medo e ansioso, qual o estado você gostaria de se sentir se tivesse o tão sonhado sucesso?

Percebe a mudança que precisa acontecer no seu estado físico, mental e emocional? Quando você encontrar o estado desejado, você precisa escolher uma forma de se lembrar de vivenciar este estado várias vezes no seu dia.

Você pode anotar em papéis tipo **post it** e usar colando em vários lugares da sua casa... para que você relembre do estado do seu coração todas as vezes que olhar para esses lembretes.



Você pode mudar a tela do seu computador com alguma imagem que te lembre os estados, utilizar o despertador do seu celular para te lembrar de buscar novamente o estado desejado em várias horas do dia... o importante é você encontrar o seu jeito de fazer isso.

Com o tempo você vai se habituar com o novo padrão emocional e as palavras sairão naturalmente como numa música em seu novo repertório.

5º Segredo

TREINE AS PALAVRAS

Existe mais um segredo por trás das palavras a entonação que se dá a elas.

Como é a sua entonação ao falar “eu sou muito feliz!”. Vamos lá experimentar!

Você falou timidamente, ou falou com toda a força dos seus pulmões?

Ei, isso pode parecer bobo, mas quando falamos com grande entusiasmo existe um verdadeiro rebuliço entre nossos neurônios e a turminha começa a ordenar a produção de alguns hormônios para que você tome certas ações ou que, pelo menos, tenha ânimo para elas.

Procure treinar a entonação desta expressão.

Como é o seu “Bom dia”?! Sonoro, alto, claro e contagiante... ou tímido, quase inaudível?!



Vamos mudar isso? Treine um “bom dia” de levantar qualquer astral!!

E como você diz a si mesmo “Eu consigo”?!

Dê uma entonação campeã a essa expressão e procure fazer isso olhando para o espelho.

Agora faça o mesmo exercício com as expressões que escolheu para mudanças em sua vida. Vamos lá?! **VOCÊ CONSEGUE!**

Desejo sinceramente que estas dicas possam ajudá-lo a melhorar o mundo... Pelo menos o seu!

6º Segredo

PALAVRAS DE PODER

“Qualquer espécie de palavra que você disser, a mesma você ouvirá”.

Provérbio grego

O segredo mais importante dentro deste tema é que toda a palavra é poderosa, principalmente se vier carregada de sentimentos. Então, é essencial entender o real teor da importância da palavra em nossa vida.

Na Grécia antiga aspirante a alunos das escolas de sabedoria gregas tinha que passar por uma série de provas e uma delas era a de que teriam que ficar cinco anos sem falar absolutamente nada. O curioso era que todos os alunos conseguiam ser aceitos como aspirantes e toda a comunidade e familiares, sabendo da árdua tarefa daqueles jovens, eram sempre colaborativos. Assim, todos de alguma forma eram envolvidos no exercício do silêncio de cinco anos.



No entanto, o que isso realmente tem a ver com o poder da palavra? A questão é simples: **para entender o poder da palavra é preciso experimentar o silêncio**, porque no silêncio você pensa muito mais, reflete com mais profundidade, antes mesmo de proferir alguma coisa. E, quando exercita o silêncio, você fica mais receptivo a ouvir e a perceber a força da expressão das palavras e atitudes de outras pessoas.

Que segredo maravilhoso!

Quando você silencia, você precisa consultar o seu universo oculto e vislumbrar as suas sombras e as suas luzes. Essa análise por si só já inicia um profundo processo de transformação e começa a mudar as frequências das suas energias e vibrações.

Para entender melhor o que quero dizer, lhe proponho ficar vinte e quatro horas sem emitir nenhuma palavra. Você pode até fazer sinais com a mão caso precise realmente se comunicar com alguém. Em casa, avise aos familiares que irá fazer um exercício naquele dia e avise que não vai falar.



Veja como se sente durante a prática e veja o que acontece com a percepção das palavras em sua vida.

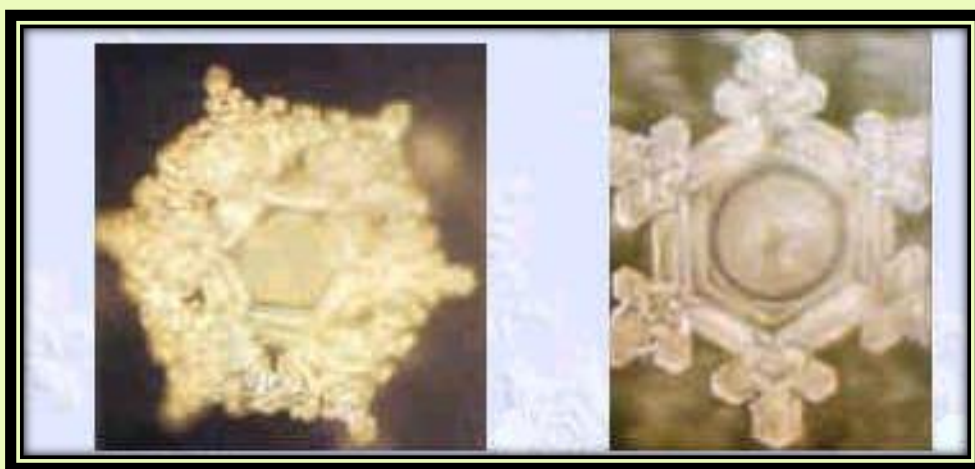
7º Segredo

O EFEITO DAS PALAVRAS NO QUE RECONHECEMOS COMO MATERIAL

O cientista Japonês Masaru Emoto trouxe ao mundo os resultados de sua pesquisa ligada à memória da água. Alguns cientistas que o antecederam afirmavam que a água possuía memória e que isso poderia explicar, por exemplo, os efeitos da homeopatia.

O que é importante para nós aqui é saber que a água armazena a vibração emitida pela palavra ou ideia que a palavra traz em seu conteúdo.

O Dr. Masaru mostrou que palavras escritas em papéis e coladas em garrafas de água eram capazes de alterar suas formas. Veja nas fotos abaixo alguns exemplos.



Amor e Estima

Obrigado



Você me enoja, eu vou te matar

Estes são apenas alguns exemplos do que acontece com a água exposta a palavras, como “amor” e “estima”, “obrigado” e “você me enoja, eu vou te matar”.

O experimento aconteceu da seguinte forma: ele colava papéis com as palavras ou expressões em frascos com água e depois de um tempo os congelava e fotografava os cristais de água que se formavam. Parte dos resultados estão nas fotos acima.

O que eu quero ressaltar a você é que o corpo humano é setenta por cento feito de água. Nosso planeta é feito de 71% de água.

Isso significa que tudo o que falamos não só afeta o nosso corpo, fisicamente falando, mas também todo o planeta!

As palavras podem mudar o mundo e, principalmente o seu!

Então, como está a condição da vibração da água em seu corpo atualmente?

Vamos experimentar?



No exercício que você fez no início deste e-book, você deve ter identificado um conjunto de palavras negativas e também as positivas que devem neutralizar os efeitos das mesmas.

Então, a minha sugestão é que você pegue garrafas de água para o seu consumo e cole as expressões positivas que você precisa reforçar ou utilizar em seu treinamento. Beba essa água durante o dia durante o tempo que for necessário. Já na primeira semana você perceberá grandes mudanças. Se você gostar de realizar este exercício como eu gosto, você pode ir mudando as palavras e expressões das garrafinhas depois de algumas semanas.

8º Segredo

METÁFORAS, MITOS E PARÁBOLAS PESSOAIS

Metáfora é uma figura de linguagem em que há o emprego de uma palavra ou uma expressão, em um sentido que não é muito comum, em uma relação de semelhança entre dois termos.

Quais as metáforas que você tem utilizado mais?

Vou citar alguns exemplos: “*Estou duro como um coco*”; “*Minha carteira está igual a cebola, quando eu abro eu choro*”; “*Acho que joguei pedra da cruz*” e muitos outros.

As metáforas denunciam muito do conteúdo subconsciente de uma pessoa. Se uma pessoa diz com frequência que “*acha que jogou pedra na cruz*”, certamente seu conteúdo mental está relacionado com a crença profunda de que não merece ser feliz ou próspero. Se uma pessoa sempre usa a metáfora dizendo que “*está duro como um coco*”, está declarando o conteúdo da crença de que não tem nenhum dinheiro.

Imagine agora as suas metáforas pessoas e identifique os conteúdos. O segredo para promover a mudança é **decidir** não utilizá-las mais em suas expressões e substituí-las por outras. Como por exemplo, “*minha vida vai de vento em popa*”, “*está tudo azul*” (principalmente na minha carteira), “*estou leve como uma pena*”.

Deve-se ter atenção também em relação aos mitos pessoais. Para você “*a vida é um mar de rosas*” ou “*uma constante luta*”? Você costuma afirmar que precisa “*matar um leão por dia*” no trabalho?



Como é a história da sua vida contada pela sua mente? Como você se vê?

Uma história de sofrimento, luta, esforço e dor, mas que você continua *dando seu sangue pela sua sobrevivência*? (Perceba se a sua mente trouxe algumas imagens ao ler este trecho)



Esse é o teor dos mitos e histórias pessoais, elas trazem sempre imagens de fatos reais ou fictícios carregados de alguma emoção. E esse é o ponto que merece atenção agora.

Qual o mito da sua vida? Qual a história que você vê do que passou, do que é agora e do que vai ser daqui a 1, 5, 10 ou 20 anos?

Escreva esse enredo e identifique os conteúdos que devem ser mudados. Quando fizer isso, mude as imagens, ponha mais clareza e cores, torne leve ou engraçado o que foi mais pesado e dispense o que não precisa ser lembrado.

Escreva uma nova história e escolha um mito bem bonito, uma história atraente e fascinante!

9º Segredo

REFORCE O NOVO PADRÃO

Se você realizou os exercícios sugeridos aqui, certamente já identificou e muito se a sua vida real (aquela que está presente no seu conteúdo) é um drama, uma tragédia, um caos ou uma vida linda, maravilhosa e cheia de esperança e atitudes.

Já que identificou vários conteúdos e palavras, agora é hora de aprender mais um segredo: **reforçar o novo padrão**. Se identificou muito conteúdo de tristeza, escreva em papéis e cole na parede dos quartos, salas, computador, expressões e palavras que lembrem a alegria. A mudança acontece não pelas palavras na parede, mas pelo fato de você lembrar que precisa mudar o estado todas as vezes que se deparar com os papéis.

Busque pessoas, imagens, músicas, amigos, filmes e programas que lhe enriqueçam de referência para esse novo padrão que deseja experimentar.

Afinal, não adianta nada mudar todo o repertório, colar todos os papéis pelas paredes, ter todo esse trabalho (à propósito, muito bem investido em você) e continuar ouvindo “eu não sou cachorro não...” aff ou ver várias vezes “Em busca da felicidade”, além de angustiante o filme reforça o tempo inteiro a dor e o sofrimento e o esforço incomensurável de um homem para conseguir um emprego. Realmente não dá!!!



Outra dica é pegar aquele conteúdo que você considerou mais forte (crônico) escrever o seu oposto em uma garrafa ou copo de água e ir bebendo durante o seu dia. Por exemplo, se o seu conteúdo é ódio, escreva num papel e cole numa garrafa de água a palavra “amor”, ou ainda a expressão “amor incondicional”.

Com o tempo isso pode te ajudar a mudar completamente o padrão.

10º Segredo

DITADOS POPULARES

O que chama a atenção com os ditos populares é que em sua maioria eles falam sobre a relação humana de forma negativa. São repetidos de geração em geração sem serem questionados, se tornando assim, não só a verdade de cada um, como uma verdade para a sociedade.



As crenças da sociedade, ou seja, formas de pensar coletiva, raramente são questionadas, e são absorvidas com grande normalidade por todos nós.

Aprenda mais este segredo sobre as palavras presente nos ditados populares. Qual a verdade por trás deles? É a sua verdade ou a verdade de outros?

Essas “verdades” populares não precisam ser absorvidas por você. Então veja quais os ditados você tem adotado e decida queimá-los numa fogueira! (Brincadeira! Pode ser numa tigelinha mesmo!)

Veja alguns ditados populares abaixo e tente identificar mais algum conteúdo a ser identificado por trás de cada um.

Exemplo:

“Deus ajuda a quem cedo madruga” - Dá a conotação que só quem trabalha pela manhã é bem sucedido.

“Antes só do que mal acompanhado” - Significa que você só tem duas opções: estar só ou mal acompanhada. E essa não é uma verdade.

“Dinheiro não traz felicidade” Significa que só quem está sem dinheiro é feliz. Isso é verídico? (Pobreza também não traz felicidade!)

Descubra mais ditados, mas faça sempre pelo que você usa ou que sua família usa e vai identificando o conteúdo por trás, bem como escolhendo o que você precisa mudar a partir de agora.



PALAVRAS FINAIS

Espero, sinceramente que este e-book possa ajudá-lo a exercer uma mudança real em sua vida. Há muito ainda para dizer sobre O Poder das Palavras, mas para um começo este trabalho já é o suficiente para você mudar o mundo... pelo menos o seu!

Siga nessa jornada e obtenha uma qualidade de vida muito melhor utilizando o poder das palavras.

Este é um e-book de **conhecimento** e **exercícios básicos** para você já sair produzindo resultados através do que foi descrito aqui assim que começou a sua leitura.

Acreditamos que conhecimento é maravilhoso, no entanto, é a prática que traz os resultados.

Portanto, estamos produzindo um segundo e-book, com exercícios mais elaborados e com base nos melhores ensinamentos metafísicos com alto índice de resultados que ainda é pouco conhecido do público em geral.

Nós vamos oferecer a você, porque acreditamos que você pode e tem total direito a ter a vida que sonha e merece e sem àquelas promessas mirabolantes de fórmulas mágicas! Acreditamos em prática com inteligência e essa é a proposta para você neste segundo e-book, aprofunde nas práticas a partir do conhecimento dos segredos ensinados no e-book 10 SEGREDOS DO PODER DAS PALAVRAS e se prepare para a chegada do segundo e-book.

No próximo e-book você vai se surpreender ainda mais com as incríveis oportunidades que a prática do que vai aprender vai atrair para você, temos a certeza que serão oportunidades prazerosas e muito produtivas que você terá um grande prazer em compartilhar conosco, certo?

Fique atento aos nossos próximos informativos.

Somos muito gratas por estar conosco! ☺☺

Alessandra França e Jaqueline Salles
Equipe Auditório da Alma

