

Priscila Lima Rovedo

Acordar & Despertar



Pequenos toques para
acordar ao lado da felicidade

Rio de Janeiro

2005

Capítulo I

UM BOM DESPERTAR PARA UM BOM DIA

Comece o dia com bons pensamentos. Eles têm que estar presente antes mesmo de você abrir os olhos. Agradeça a Deus (aquele que você acredita) o fato de ter ganhado mais um dia para suas realizações, mais uma chance de reparar seus erros, mais uma oportunidade de crescimento e mais um voto de confiança de que, desta vez, você fará o melhor para que tudo dê certo.

Agradeça por ter a possibilidade de chegar à realização de seus sonhos e agradeça por toda a capacidade física e mental, por todas as oportunidades que você tem de vencer, agora que Deus te deu mais um dia. Em seguida, agradeça por ter um lugar, por ter o que vestir e calçar, mesmo que o lugar seja pequeno, mesmo que suas roupas não sejam as melhores, ainda que os sapatos possam estar com furos e arranhados. Lembre-se: existem muitas pessoas que dariam tudo por eles.

Depois pense em todas as pessoas que você ama, todas aquelas que te fazem ou fizeram feliz. Lembre-se de todos os ótimos momentos que você passou ao lado delas e procure rir com o mesmo sorriso. Essa viagem ao

tempo é importante. É preciso que se reviva diariamente todos os momentos felizes para que tenhamos ao acordar, aquela sensação de prazer e alegria novamente. Mesmo que seja um fato corriqueiro ou uma palavra engraçada que alguém tenha dito, lembre-se e sorria.

Coloque num móvel, que esteja de preferência localizado em frente a sua cama, as fotos que façam lembrar bons momentos, as pessoas engraçadas e queridas, fotos de viagens, de aniversários, aquelas férias inesquecíveis. É sempre bom lembrarmos esses momentos, não é?

Ainda em sua cama controle sua mente, por pelo menos cinco minutos de concentração, para não deixar que nenhum pensamento de preocupação ou de responsabilidade penetre nela. Ao contrário, faça com que esses preciosos minutos sejam de boas recordações.

Agora sim, com a mente e o corpo prontos para a felicidade, relaxados e bem dispostos, é hora de uma ótima espreguiçada. Depois de um alongamento espiritual como o que foi feito, é hora do alongamento físico. Estique todo o seu corpo, eleve suas mãos para cima, estique suas pernas para frente. Relaxe! Estique o corpo e os membros, dê um bom dia a si mesmo por três vezes no mínimo, para que isso se torne um mantra. Isso mesmo, agora você está quase pronto para sair da cama, mas antes se

sente, alongue o pescoço virando-o de um lado para o outro e depois na diagonal, em círculos imaginários.

Após esse momento você deve seguir para a higiene diária. De preferência, coloque um espelho no seu banheiro para que você possa se olhar e sorrir para si mesmo. A primeira pessoa que você deve agradar é você mesma. Se você começar bem o seu dia, proporcionará o mesmo aos outros.

Então, agora que você agradeceu pela sua vida, dê um sorriso para você! Diga-lhe como você está bem e como seu dia será maravilhoso a partir de agora, ***porque você quer que seja assim.***

Enquanto isso deixe seus pensamentos fluírem bem devagar pela sua mente, comece a tomar ciência de suas responsabilidades e afazeres, sempre deixando de lado os obstáculos e dificuldades que enfrentará para que isso se realize. Limpe seu rosto, escove os dentes, faça caretas para alongar e relaxar os músculos do seu rosto, estique a sua língua, faça movimentos como se estivesse mastigando algo. Isso tudo lhe ajudará a manter uma feição relaxada e saudável, além do que, é um ótimo exercício para evitar rugas. Caso toque o telefone neste momento, tente não atendê-lo, a não ser que você já esteja aguardando um telefonema, ou que seja realmente preciso.

Se você não estiver só, após esse momento de dedicação a você, dê um bom dia de coração às pessoas que estão na sua casa. É aconselhável não dar importância aos pensamentos que te estressam, ou estressaram no dia anterior. Por enquanto, você está começando o seu dia e, além disso, você terá muito tempo para os problemas, por isso é tão importante esse início de dia tranquilo e suave.

Ao se levantar você também pode colocar aquela música predileta e ouvi-la no mais alto volume e procure cantar junto com ela, dançar, sentir a música. Coloque todas as suas músicas prediletas para tocar, como se fosse um show de seus artistas preferidos. Faça isso e verá como se sentirá muito mais leve.

Cantar é a cura para muitos males em nossa vida! Cantar é libertar o espírito, é relaxar o corpo, faz com que esqueçamos todos os problemas que nos cercam. Enquanto isso, convivemos com as nossas músicas prediletas. Faça isso, seja no chuveiro, seja dando um jeito na casa, cante! Cante mesmo, não importa se seu timbre de voz não combina com o do cantor, o importante é que você adora essa música e vai cantá-la da forma mais intensa possível, faça isso!

Caso você tenha oportunidade de tomar café com sua família, essa é uma ótima chance de dizer a essas pessoas como elas são importantes para você e de lhes dizer palavras de apoio e de otimismo. É a grande chance de fortalecer a base educacional de seus filhos, dizer a eles logo que acorde o quanto você os ama, é fazê-los crescer com uma verdadeira noção de que devem propagar o amor. Definitivamente, o exemplo vem de casa, então aproveite esses minutos para distribuir amor e admiração a quem convive com você e assim garantirá a paz em sua casa e a sua volta.

Se seu caso for diferente e você tenha que sair correndo para o trabalho, ou levar seus filhos à escola correndo para depois ir trabalhar, no decorrer dessas tarefas tente dizer a eles o quanto os ama e o quanto eles são importantes para você e como está feliz por vê-los estudar, pois terão um futuro brilhante. O bom de falar as coisas para as pessoas é que elas não precisam parar de fazer o que estão fazendo para ouvir.

Finalmente, se você tiver que pegar uma condução lotada tente não pensar em como isso será cansativo e estressante e procure admirar as boas coisas que vir no caminho, firmando seu pensamento em um dia feliz e satisfatório, como se estivesse fazendo uma meditação. Faça isso até chegar ao seu destino.

Claro que nem tudo sempre dará certo. Um dia ou outro algo vai acontecer, seu ônibus vai passar direto, o balconista da padaria pode não estar num bom dia e esquecer que você nada tem a ver com isso, o pneu do seu carro pode furar, sua esposa, ou seu marido pode acordar de mau humor, ou seu filho pode ter uma febre repentina. Independente do que aconteça, tudo vai lhe atingir da forma que você quiser.

Você pode ser contagiada pelo mau humor de quem vive com você, ou pode brigar com o balconista da padaria, ou você pode até xingar o motorista do ônibus quando ele passar direto. Uma coisa é certa: nada disso vai mudar o fato ocorrido e, já que existem coisas que independem de nossa vontade, o melhor é vermos e trabalharmos sempre o lado positivo de tudo. Muitas coisas tomam proporções desnecessárias só pela direção que deixamos tomar nossos pensamentos e atitudes.

Eu li uma vez (infelizmente não me lembro onde) que se deixarmos um pensamento dominar nossa mente por mais de quinze minutos, ele pode acontecer, porque, assim como as palavras, o pensamento é uma vibração e toda vibração é uma energia fluindo para o Universo, portanto, tenha muita atenção aos seus pensamentos e as palavras que saem da sua boca. Você não vai querer ser um canal de baixas energias e vibrações negativas, não é?

Para terminar essa parte da nossa conversa, lembre-se que para ter um bom dia é preciso não deixar que os maus pensamentos influenciem, a ponto de lhe fazer agir de forma incorreta e assim denegrir sua imagem. Sempre teremos as piores tentações nos provando a cada segundo que passa. Então temos que ser mais fortes e mais determinados do que essa força negativa que rodeia o mundo. Tente ser perseverante nos seus ideais e acredite neles!

Capítulo II

VOCÊ E O MUNDO LÁ FORA

Você se preocupa muito com o que os outros vão dizer ou pensar? A verdade é que alguém está sempre reparando na gente, sempre procurando um defeitinho aqui outro ali e nunca, mas nunca mesmo você agradará a todos, portanto, esteja sempre aberto às críticas de forma despreocupada. Vamos procurar agradar aos olhos alheios, mas que isso nunca sirva para nos influenciar quando formos tomar qualquer atitude, ou nos que diz respeito aos nossos valores e ideais de vida. O importante mesmo é que sua consciência esteja leve e de acordo com os preceitos morais de Deus e não com os que a sociedade impõe.

Em qualquer circunstância deve ser inconcebível qualquer tipo de agressão. Ninguém tem o direito de debochar de outra pessoa pela maneira de se vestir, de falar, de andar, por ela ser gorda demais, magra demais, por ela não ter estudos, ou por estudar demais. Infelizmente, todos estão procurando um lado ruim nas pessoas, ou algo para comentar a nosso respeito e para que você não seja vítima desse tipo de coisa, seja a primeira pessoa a não fazer, muito menos a alimentar esse comportamento, que é típico de quem é incapaz de correr atrás das próprias realizações e por isso

vive a vida alheia. Evite perder seu tempo comentando da vida alheia, do fracasso alheio, da vizinha, do marido dela, etc. além de perda de tempo é perda de energia.

Para que você esteja cada vez menos preocupada com os outros, é importante lembrar algumas coisinhas: evite postura exagerada, falar alto, falar gesticulando demais, ou falar de uma forma sempre cansada, estressada. Isso cansa a quem está lhe ouvindo também, cansa aos ouvidos, aos olhos e não atrai pessoas com um bom astral. Evite ser uma pessoa espalhafatosa, que usa roupa muito colorida, maquiagem rebuscada ou também sair por aí como se fosse ficar em casa, com cabelos desajeitados, sem nenhum brilho na boca, sempre carregando uma bolsa pesada, com cara de quem tem muito que fazer a toda hora.

Isso lhe ajudará para que as pessoas reparem somente o que deve ser reparado em você, pode ter certeza que esse comportamento lhe trará um pouco mais de paz com as 'Fifis' de plantão! Durante a semana, como você vai trabalhar, procure usar uma roupa mais alinhada, afinal, você DEVE estar apresentável no seu local de trabalho e a partir das sextas feiras procure se vestir de forma casual, de jeans e tênis, se sua empresa permitir, mas sempre com bom-senso. Na vida há de se ter um meio termo para tudo,

independente do que os outros vão achar, isso deve fazer parte de sua filosofia de vida: o equilíbrio em todos os momentos.

Minha tia diz que devemos estar sempre arrumados, mesmo que seja para ir à padaria, porque pode ser que o homem de nossa vida esteja no caminho! E eu sempre achei isso uma bobagem, até que um dia eu estava realmente indo a padaria e encontrei uma paquera, só que eu estava muito desarrumada e me senti horrível. Bem, não preciso lembrar que agora até para ir a minha porta estou apresentável, sabe lá o que pode acontecer, não é?

Não que devamos nos interessar somente pela aparência, mas é que mesmo que você não seja um modelo de beleza, se estiver bem arrumado, cheiroso, com um lindo sorriso a oferecer e muito charme, desbancará qualquer um que apareça no seu caminho! Manter uma postura, uma boa postura vale mais que qualquer coisa, não é ser pedante, mas é ser alguém elegante, inteligente e interessante que vai fazer a diferença no final. Apesar de dizerem por aí que aparência é fundamental, o importante é que sua aparência não sirva para agradar aos outros e sim a você mesmo.

Deve ser assim também na área profissional. O êxito profissional não depende só de nossa capacidade, é chato ter que admitir isso, mas muitas

peças ainda se preocupam com a estética de seus funcionários e representantes e elas não estão de todo erradas, já que sabemos que alguém de boa aparência abre muitas portas para novos negócios.

Na verdade, tudo que nos acontece é o resultado de como agimos e de como deixamos as pessoas agirem conosco. Se você sofre agora é porque deixou que sua situação chegasse a esse ponto. Talvez tenha deixado a situação livre demais para que outras pessoas resolvessem e você não teve controle sobre ela. Sempre que queremos algo resolvido devemos fazê-lo com nossas próprias mãos, devemos começar a impor regras e termos objetivos, ideais de vida, sem deixar nada desvalorizar.

Continuando nossa escalada vamos, aos poucos, sondar o caminho. Primeiro analisaremos nossas atitudes e nossa personalidade. Quais são seus valores? O que você tem por educação e boas maneiras? Qual é sua prioridade na vida? Qual é a sua filosofia?

Nesse capítulo o importante é firmar a idéia de que para ser agradável aos outros, você não precisa trair seu gosto, ou sua maneira de ser. Basta ter bom senso e se adequar de forma cautelosa e singela aos acontecimentos diários, mesmo que às vezes você ache que o Universo

conspira contra você. Aja com serenidade e perceba como tudo fluirá melhor.

No aspecto físico basta lembrar que ter uma boa aparência é ter vantagem em relação a outras pessoas que não ligam para isso e ter uma vida saudável é fundamental! Cuide de seu comportamento mais para que você esteja satisfeita consigo mesma e principalmente para que os outros não tenham motivos para lhe perturbar e lhe atrasar com vibrações negativas, mas nunca deixe sua essência de lado.

Capítulo III

EQUILÍBRIO

Como já vimos anteriormente, o equilíbrio é a base de nossa caminhada, tentar sempre mantê-lo em evidência é a parte mais difícil para todos os seres humanos que vivem nesse Universo, porém necessitamos dele para que tudo dê certo e você perceberá que se deixá-lo dirigir sua vida, errará muito menos!

Sabemos que precisamos de dinheiro, portanto, vamos aprender a viver com o que temos. Se for pouco, faremos o que for mais útil com este pouco e se tivermos muito, vamos ter que aprender a dividir. Se for mais ou menos, vamos administrá-lo para que dure o máximo possível.

Com o que você gasta seu dinheiro? Você tem vícios? Aquele cigarrinho, ou joguinho do bar que te “presenteia” com algumas moedas? Aquele bebidinha toda tarde? Seja seu vício qual for, sabemos que você terá que fazer o maior esforço do mundo para eliminá-lo de sua vida.

Eu conheço uma pessoa que fumava há mais de trinta anos, um dia ela teve uma pneumonia aguda e foi obrigada a parar de fumar e hoje ela

continua viciada, só que em balas de café! Agora ela está caminhando, se sentindo trinta anos mais jovem, com uma pele maravilhosa e brilhante. Se alguém me contasse isso eu não acreditaria, mas como eu vi, sei que o mesmo pode acontecer com você. Sendo que você será muito mais inteligente e não vai esperar essa pneumonia te atacar, certo?

Esse mal que ela viveu (como acontece com todos nós) teve seu lado bom, tanto para a própria saúde, como para a saúde de seu bolso. Comece trocando seu cigarro pela água, uma bala, pelo seu doce predileto, ou por qualquer coisa que te agrade tanto quanto o cigarro. A internet é uma ótima opção. Faça o mesmo com a bebida e o jogo

Seja qual for seu vício, se te fizer gastar o que não tem, acabe com ele! Para ser mais objetiva: EVITE FAZER QUALQUER COISA QUE TE IMPEÇA DE SER UMA PESSOA FELIZ.

Evite todos os excessos da vida. Comer demais, beber demais, falar demais, amar demais e até se exercitar demais. Todas essas precauções só irão te ajudar a ter dinheiro e saúde sobrando.

Eu tenho uma amiga que gasta muito, pode estar dura, mas quando chega sexta-feira está ela lá, bebendo sua cervejinha e fumando seu cigarro.

*Quer dizer, ela nunca vai ter dinheiro sobrando porque não para de gastar!
Só de empréstimos para quitar suas dívidas, tem uns quatro e acabou que
ela não só não quitou essas dívidas, como também gastou esse dinheiro,
enfim, está devendo até o cachorrinho da vizinha, se bobear!*

Então, vamos racionar assim: **só tem dinheiro quem economiza!** E
o equilíbrio ajudará nisso dentre muitas outras coisas: ajudará a ter reações
mais sensatas, gastos necessários, liberdade de escolher o rumo de sua
vida com calma. Ninguém é cem por cento equilibrado, mas sempre que
você tiver que tomar qualquer atitude tente ser assim, você só tem a ganhar.

Exercício para adquirir mais auto-estima e amor-próprio

I. Fique na posição mais confortável possível em frente ao espelho, de forma que você consiga ver principalmente o que você considera serem seus maiores defeitos;

II. Olhe para eles fixamente, um por um, encare-os;

III. Agora você fará um exercício de aceitação e revolução;

IV. Irá aceitá-los em sua mente e em seus olhos e assim encontrará logo uma forma de eliminá-los. Se for gordura demais, por exemplo, você achará uma forma de eliminá-la. E assim por diante.

V. Após olhar bem esses defeitos externos, você vai dizer a si mesmo: “Agora sei o que está bem em mim e aprovo. Agora sei o que devo melhorar e esse será o próximo objetivo. Sei o que devo mudar e dedicarei todas as minhas forças para que minha mente e meu corpo estejam em harmonia total”.

VI. Para terminar, olhe-se no espelho verifique os mínimos detalhes, despeje todos os elogios possíveis à tudo que considera bonito e que traz felicidade, dê todos os parabéns às coisas boas que você já realizou na vida e se ame cada vez mais!

Capítulo IV

AMOR. . . QUE MISTÉRIO É AMAR!

Quando nos entregamos a um relacionamento ficamos mais sensíveis e mais maleáveis com a pessoa que amamos e com todas as outras pessoas, porém coloque em mente que a prioridade de sua vida deve ser você, você deve se amar antes e além dessa pessoa.

Se alguém te maltrata, te desmerece, te ignora é porque não deve ficar contigo, você não merece ser tratada de outra forma, que não com muito amor, dedicação e respeito.

A vida amorosa (e a vida em si) não passa de um desafio e a verdade é que a maioria dos seres humanos quer sempre o que não pode ter. Nós gostamos de conquistas e o fato de ter que lutar, ter que suar a camisa para conseguir conquistar o coração de alguém é o que mais nos satisfaz no fim das contas. Tudo que conseguimos fácil não tem a menor graça, as coisas dadas são as menos valorizadas, concorda?

Lembre-se sempre do bom-senso, ou seja, você ser o centro do mundo NÃO significa que todo o planeta deve sucumbir aos seus anseios e

vontades, isso deve ser empregado em relação a sua auto-estima e amor próprio dentro do namoro. Você deve se amar mais que tudo no mundo, mas o respeito ao próximo e a caridade devem fazer parte de seus princípios.

Todos acreditam que podemos ser felizes e que precisamos dessa felicidade. Vamos tentar transmitir a felicidade às pessoas a nossa volta para que elas saibam que amar vale a pena, esse é um bom começo para atrairmos muito amor.

Como são complicados os relacionamentos amorosos! Já houve aquele momento em que você se perguntou o que está fazendo com tal pessoa? Ou por que você ainda teima em manter esse relacionamento? E em como está ficando chato estar com essa pessoa todos os dias? Caso isso aconteça, não se preocupe! A verdade é que todos nós estamos suscetíveis a esse tipo de questionamento. Todos nós, em todos os aspectos de nossas vidas e em algum momento experimentamos essa sensação de arrependimento, de frustração ou de tédio.

A primeira coisa que devemos nos perguntar é: por quê? Essa simples pergunta pode mudar o rumo de sua vida. Saber o porque das coisas lhe trará muito crescimento e é sempre bom ter certeza de que você faz algo por opção sua e não porque lhe forçam, ou lhe tentam, ainda que

você saiba que talvez isso não lhe trará benefício algum! Faça sempre o que seu coração pedir, tentando não perder a razão.

Você acha errado analisar as vantagens das situações antes de vivenciá-las? Se sim, esse é um erro gravíssimo que você acaba de cometer! Você precisa analisar TUDO, porque quem vai sofrer as conseqüências das suas atitudes e quem provavelmente mais sofrerá no fim das contas será você mesmo. Isso serve não só para sua vida amorosa, mas em todos os aspectos da vida, analisar as situações significa se precaver, se prevenir, ter um cuidado especial consigo mesmo, portanto, analise todos os aspectos de seu relacionamento. Comece, lógico, com a principal questão: por quê?

Se pergunte: por que eu estou com essa pessoa? Por que devo continuar? Por que ela faz certas coisas comigo? Por que eu deixo com que ela faça essas coisas comigo? Por que eu acho que mereço isso? Caso você consiga achar pelo menos uma resposta para uma dessas perguntas, já está começando muitíssimo bem, porque quase sempre não conseguimos encontra-las imediatamente.

O mais importante e o que realmente lhe ajudará a resolver as diferenças entre você e seu parceiro é o diálogo: nada mais eficiente que

uma boa conversa para resolver qualquer diferença na vida. Primeiro, tenha uma boa conversa consigo mesmo, saiba se você está realmente satisfeito, se esse relacionamento está lhe fazendo bem, se você gosta dessa pessoa a ponto de não sentir atração por outras. Depois, converse com seu parceiro, procure esclarecer todos os pontos positivos e negativos de seu relacionamento, isso já lhe poupará muito tempo perdido em briguinhas que não levam a lugar nenhum!

Cá entre nós, somos totalmente honestos quando conversamos com nós mesmos, portanto, tenha esse diálogo íntimo e seja o mais honesto possível, você verá como as respostas fluirão de sua mente e como você terá um esclarecimento muito maior sobre você mesmo!

Outra coisa que conta muito para seu romance estar sempre em alta é a criatividade. A rotina cansa, mata aos poucos todos os desejos e nos faz querer cada vez menos e quando nos damos conta, já estamos totalmente acomodados a essa situação. Quantas vezes você já ouviu alguém dizer que 'fulano agora é mais meu amigo que qualquer outra coisa'? Nunca deixe seu relacionamento cair na rotina, nunca deixe de surpreender a quem você ama, uma surpresa a cada dia faz do relacionamento uma boa festa!

Não precisa encher a pessoa de presentes, claro que ninguém resiste a uma bela jóia, ou algo do gênero, mas também quem é que não se emociona com uma bela declaração de amor? E o melhor é que ela pode ser feita de várias maneiras e é aí também que você irá empregar sua criatividade, pode ser um cartão feito numa cartolina colorida, uma faixa, a composição de uma música, um poema, a gravação de um CD com suas músicas favoritas, uma gravação em vídeo, até mesmo um telefonema surpresa somente para dizer ao seu par o quanto o ama fará com que seu romance fique cada vez mais apaixonante. Seja lá qual for a declaração de amor, se for feita sempre de forma diferente e não só em datas marcadas, será maravilhoso! Use da imprevisibilidade para garantir o amor dessa pessoa durante um bom e feliz tempo.

Caso você ache que seu relacionamento já está muito desgastado, caso o respeito entre vocês tenha acabado e SOMENTE se você achar que vale a pena tentar outra vez e que isso não vai te fazer mal, confie! Mesmo se vocês já se deram uma segunda chance, tentem uma terceira, ou quarta.

Já que pra você vale tanto a pena, o importante é tentar! Acredite que NUNCA É TARDE PARA MUDAR! E aja! Faça acontecer! Apareça! Agora, se você perceber que a vontade de continuar é só sua, caia fora o mais rápido possível porque está perdendo tempo com esta pessoa ao seu lado que não tem mais nada para te oferecer.

Eu sei de um caso, onde uma amiga se relacionou durante quatro anos com uma pessoa. Ela tinha tudo que uma menina da idade dela queria. Fazia faculdade, tinha carro, roupas da moda, as melhores jóias, liberdade e dinheiro na mão sempre que quisesse, entre outras coisas. Quando ela conheceu esse rapaz, ele era um amor! Bonito, simpático, comunicativo, muito esperto e com um grande poder de persuasão. Depois eles começaram a namorar e ele começou a ter um comportamento que não condizia mais com aquele que havíamos gostado tanto.

Os pais dela, por medida de precaução, começaram a controlar mais os gastos, os dias em que ela ficava com o carro e também seu horário de chegar em casa. Por causa dessa superproteção repentina deles, ela resolveu morar com ele.

Moravam com ele seu irmão com a esposa e uma criança pequena e sua mãe com uma sobrinha pequena, todos num apartamento de cinco cômodos e depois a irmã dele separou-se do marido e também foi para lá. Com o tempo ela descobriu que ele era possessivo, agressivo e ainda por cima, fazia questão de menospreza-la, a ponto de ficarmos constrangidos com algumas declarações que ele fazia. Ela descobriu também que amor realmente não enche barriga e que era preciso primeiro ela se amar para depois ter alguém do lado.

*Passados os quatro anos, esse “maravilhoso” relacionamento acabou!
Uma traição, muitas, muitas agressões não só a ela, mas também aos seus pais foi o ápice para o fim.*

Hoje ela pode não ter aprendido tudo que precisa, mas sabe exatamente o que não quer pra si quando entrar num relacionamento. É claro que se ela não batesse a perna e não fosse atrás de seu sonho, não saberia nunca que não vale a pena brigar com os pais por causa de namorado e que é mais importante cuidar de si para depois pensar em dividir a vida com alguém, que é preciso conhecer bem a pessoa com quem você pretende passar o resto de sua vida, que é necessário e muito importante ter estabilidade financeira para tomar as decisões com segurança e sabendo que você nunca ficará na mão e que, principalmente, se você não se amar ninguém fará isso por você.

Portanto, nunca se deixe menosprezar, nunca se esqueça de você mesmo, de seus anseios, seu sonho, de seu sorriso e de que você deve ser feliz! Sem que você reconheça seu verdadeiro valor e merecimento de boas coisas, nada poderá ser mudado, nada irá progredir em seu relacionamento.

Sempre que puder faça uma auto-análise de suas fraquezas sentimentais, saiba do que você tem carência, porque você aceita tais

comportamentos, porque você aceita as desculpas esfarrapadas que ouve e todas as outras coisas que sabemos só tapam o sol com a peneira. Isso vai lhe ajudar a ter certeza se esse é o tipo de relacionamento que você realmente quer. Até porque sabemos que a acomodação, o hábito e a facilidade em ter as coisas sempre a mão ajudam, e muito, alguns relacionamentos durarem anos e anos, mas pode ter certeza de que uma dessas pessoas é infeliz e só espera um acontecimento que o ajude a mudar.

Conheço um rapaz que é casado com uma pessoa há alguns anos, no total eles se conhecem há uns doze anos, foram namorados na adolescência, tiveram a iniciação sexual juntos, a menina engravidou e eles resolveram se casar. Claro que não tinham condições financeiras pra isso e os pais dele foram o suporte nessa área. Ela está felicíssima, pois ele é o homem que sempre amou.

Ele, por sua vez, já não agüenta mais, está super infeliz e já a traiu inúmeras vezes, mas a acomodação dele em ter uma mulher para cozinhar, cuidar de suas roupas, estar sempre a disposição para fazer amor e o fato de ele ter sua liberdade para fazer o que quiser o coloca na posição de marido grato e “feliz”. Ele a trai, ela sabe (porque TODA mulher sabe quando está sendo traída) e finge que não vê, porque simplesmente para ela também é cômodo fingir que não sabe de nada, já que o maior medo dela é

eles se separarem. Enfim, é um relacionamento baseado na hipocrisia, na acomodação de ambos, mas, sobretudo na falta de vontade deles de crescerem e descobrirem suas verdadeiras histórias de amor.

O que não existe hoje no amor é exatamente isso: a falta de vontade e determinação das pessoas em encontrar a sua verdadeira felicidade e isso é uma pena, porque é maravilhoso quando estamos satisfeitos com a pessoa que está ao nosso lado. E é horrível você estar de saco cheio de olhar para a pessoa com quem você dorme e acorda diariamente. Isso um dia será muito prejudicial aos filhos que tiverem porque eles não terão a mínima noção do que é uma família feliz.

Tente ser o mais sincero e justo consigo mesmo para não cometer esse erro. Analise bem se está com essa pessoa porque gosta dela, pode existir uma série de motivos para que você reconheça que ela realmente não é quem você ama, ou depois dessa análise você pode ter certeza de que está com quem ama, mas faça essa reflexão antes de inventar um casamento ou filhos, seja esperto, vá atrás de sua felicidade a dois, a vida é muito curta e quando você pisca os olhos já está com uma idade que não lhe permite mais certos tipos de aventuras.

Abaixo vamos enumerar algumas características e personalidades bastante comuns nos homens, existe uma infinidade delas, mas essas são as mais fáceis de encontrar e eu as descrevi com adjetivos que as caracterizam bem. Certamente você já conheceu alguém assim!

Capítulo V

COMPARTILHAR É OUTRA FORMA DE AMAR

Você sabe a importância que tem em compartilhar algo? Você já experimentou a sensação de ter um sorriso, um afago, um abraço em troca de algo que você tenha feito por alguém? Se sim, sabe do que eu estou falando e sabe que não há no mundo nada que pague essa sensação e sabe que para que isso não é preciso sacrifício nenhum.

Doar é ser feliz, doar sangue é salvar vidas, é renovar sua fonte de criação é dar a chance ao próximo de tentar recuperar o tempo perdido, doe sangue! Se inscreva em um daqueles programas de doadores, é algo indolor, gratuito e que não toma seu tempo. Digo isso por experiência própria, é uma sensação tão especial que chega a ser indescritível.

Doar é amar! Doar amor e felicidade também é indolor e gratuito. Um dia li uma frase que infelizmente não me recordo o autor, mas que diz a mais pura realidade: você pode fazer feliz os outros sem o ser. Não é a mais pura realidade? Você também pode se inscrever em programas de voluntários que visitam hospitais, como o inca, por exemplo. Imagine você ver uma criança daquelas, ou um lindo velhinho feliz, sorrindo por causa da sua

visita? Um simples beijo, um carinho, sua companhia para essas pessoas é tão importante que você só terá essa noção no dia que for fazer uma visita dessas!

Vá a um orfanato ou a um asilo, leve alguém que tenha o mesmo senso de solidariedade que você. Faça melhor, leve alguém que reclama muito da vida, reclama das pessoas, se acha parte de um grupo seletivo ou se sente muito importante – talvez ela possa perceber esta verdade: todos vão para o mesmo lugar e não há bem material que possa fazê-la diferente daquelas pessoas do asilo, do hospital ou do orfanato. Essas visitas muitas vezes nos fazem pensar sobre as reclamações, os descontentamentos e as nossas tristezas por motivos irrealistas e fúteis, nos faz ver que existem pessoas com bem menos que nós, mas que nos dão uma lição de vida.

Um dia eu visitei um orfanato em Vargem Grande, aqui no Rio de Janeiro. Esse orfanato é de uma senhora pobre, que mora num terreno bem grande, como se fosse o terreno de uma antiga fazenda e que cuida de mais de sessenta crianças, desde recém-nascidas até adultos e eles vivem com muita precariedade, mas se ajudam como verdadeiros irmãos.

Todos acordam no mesmo horário, arrumam juntos a casa e para fazerem seu próprio café da manhã e agem da mesma forma para todos os

outros afazeres ao longo do dia. Essa senhora é muito abençoada, porque ela doa o que é mais difícil de doar hoje em dia: o amor ao próximo. Ela vive de doações e é isso o que sustenta as crianças em termos materiais, mas o amor e o carinho, o cuidado, quem dá é ela e é isso que é ser especial, que é ser a luz que guia a vida, que é viver a vida na essência que ela deve ter, que é o amor verdadeiro e incondicional. O amor que vem de Deus com certeza!

Tente ser assim, quando for fazer qualquer doação, não faça somente por depósito bancário, ou telefonema, vá até o lugar, doe amor, fique um tempo, abrace as pessoas, converse, procure saber suas histórias de vida. Será uma lição inesquecível! E eu te garanto que quando você for a primeira vez, não vai querer deixar mais de ir e em todas as visitas terá renovado o calor da vida em seu coração.

Para finalizar, acredite: isso que vivemos aqui é passageiro, é apenas uma ponte, um caminho para um lugar grandioso e mágico, onde o importante não é a forma que nos vestimos nem como andamos, muito menos o dinheiro que temos. Um lugar onde todos nós somos iguais, onde fazemos parte da mesma luz, basta andarmos em linha reta e tentarmos ser corretos todo o tempo. Assim tentamos chegar mais próximo a força maior que nos rege nessa estrada surpreendente que é a vida.

Você perceberá que chorar por causa de uma traição, ou porque você não tem muitos bens materiais, ou até porque perdeu alguém foi em vão. Esses sentimentos são para quem não acredita nem em si, nem em Deus e daqui a diante você tem que se prometer que irá compartilhar essa gratidão e o amor ao Criador sendo a pessoa mais feliz desse mundo. Basta não perder tempo se lamentando, nem esperando as coisas caírem do céu, ou tentando ser aprovada pela sociedade, ou ao que ela impõe.

Isso pode parecer demagogia, mas só quem faz esse tipo de caridade é que sabe o quanto é gratificante, desde que seja feito de coração. Isso significa fazer as coisas pensando em se sentir bem e fazer bem aos outros, mas não serve para quem quer noticiar suas benfeitorias ao mundo a fim de ter uma boa fama, ou algo desse tipo. Tente fazer isso, tenho certeza que perto de onde você mora, ou próximo ao seu trabalho existe uma instituição de caridade, ou um abrigo, ou um hospital que cuida de pessoas com doenças incuráveis, seja aonde for, faça a diferença na vida de alguém e caso você não se ache apto emocionalmente para isso faça a doação de sangue como citei anteriormente, é uma forma de ajudar também fazendo a diferença na vida de pessoas que você nem conhece.

A caridade sempre fará parte de nossa missão aqui neste lugar, seja ela qual for. Existem pessoas que têm missões importantíssimas para o planeta e para a população em geral, como um presidente de um país, por exemplo. E existem pessoas, como eu e você, que têm missões mais singelas, mas não menos importantes, com pessoas ao nosso redor, que muitas vezes são as pessoas que o presidente do nosso país não tem acesso e quem sabe essa é a nossa chance de fazer a diferença?

É aí que Deus emprega sua força vital e nos mostra o nosso valor como seres humanos, ao percebermos que podemos ajudar tanto quanto uma pessoa extremamente diferente para o mundo. Assim temos a certeza de que somos todos iguais e que temos o mesmo valor, portanto faça a sua parte, cumpra sua missão, busque-a, você irá percebê-la quando estiver totalmente envolvida e entender que não vive sem isso. Você irá percebê-la quando receber um telefonema de agradecimento, um abraço apertado, um sorriso, uma palavra de amor e sentirá porque faz parte de Deus.

O que conquistamos de bens materiais são importantes para percebermos nosso valor enquanto seres determinados a crescer e evoluir com a força de nosso trabalho. Ao adquirirmos cultura, conhecimentos específicos para fazer algo crescer conosco, estamos mostrando a Deus que soubemos aproveitar a oportunidade que nos foi dada, mas ajudar outras

peçoas que não têm nenhum vínculo conosco nos faz mostrar a Ele que além de sermos gratos pelas oportunidades pessoais, também somos gratos por darmos oportunidades aos outros de serem tão felizes como nós somos. Sinta-se melhor! Faça os outros felizes e seja muito feliz por isso!

Você vai cumprir sua missão aqui, vai fazer a sua parte e deixar que o mundo e o Criador se encarreguem de fazer justiça para todas as pesarasas demandas que você enfrentará durante sua caminhada.

Capítulo IX

PARCEIROS DE VIDA

Aconteça o que acontecer em seu relacionamento, você deve acreditar e trabalhar em sua mente que você deve ser a pessoa mais feliz desse mundo. E que isso NÃO significa que todos devem fazer tudo para você ser feliz, mas que VOCÊ deve dar rumo à própria sua vida, de uma forma que seja plenamente feliz.

Ninguém pode fazer as coisas em seu lugar, ninguém tem que viver por você, amar por você, lutar por você para que sejas feliz. Você mesmo é que deve erguer sua cabeça, deixar fluir seus pensamentos sempre para o bem e acreditar que quem não lhe quer ou não te faz feliz, NÃO deve permanecer ao seu lado. Seu companheiro deve ser o primeiro a querer ver o sorriso em seu rosto.

Você vai encontrar seu parceiro de vida, mas somente quando você estiver realmente certa do que quer e no que esta pessoa vai te completar. Você vai saber quem é porque seu coração falará mais alto e porque o amor reúne muitos outros sentimentos nobres, como o respeito acima de tudo, uma admiração especial, o companheirismo e a vontade de estar sempre

juntos. Quando você sentir isso tudo e ainda conseguir não se deixar levar pelo ciúme, pela insegurança, ou por ego ferido, aí sim, você está com a pessoa certa.

Geralmente sabemos que é a pessoa certa através de vários sintomas, os mais conhecidos são:

- Na primeira conversa, parece que vocês já se conhecem há um tempão;
- Você sente uma paz imensa quando seu amor está por perto;
- Quando você está pensando nele, ele te liga;
- O sexo vem naturalmente e o desejo aumenta a cada dia;
- Quando ele não te liga, ou não passa na sua casa para te ver, você sente uma saudade enooooorme!

Parabéns! Você está amando e encontrou sua alma gêmea, desde que isso aconteça de forma recíproca, os sintomas descritos acima são sentidos pelo casal! Sejam felizes!

Exercício para amar mais e brigar menos.

I. Em todos os momentos com o seu parceiro procure observar se em suas atitudes você está mais preocupado em agradá-lo, ou a si mesmo.

II. Procure entender as necessidades dele e mantenha sempre o diálogo, nunca deixe de falar sobre o que te incomoda.

III. Não se acomode e engorde ou deixe de se arrumar só porque já tem um relacionamento duradouro e estável.

IV. Não deixe a rotina tomar conta, faça coisas novas o tempo todo.

V. Surpreenda.

VI. Saiba diferenciar viver com alguém de viver a vida de alguém, cumpra seus compromissos paralelos e faça com que ele tenha vida paralela também, principalmente na área profissional.

VII. Não fique cobrando as coisas, viva sua vida!

Capítulo IX

VOCÊ TAMBÉM É UM POUCO DEUS

Como saber, depois desses pequenos toques, se você está indo à direção certa? Basta estudar sua vida e perceber se já houve algum grande acerto. Perceba se agora os acontecimentos que você nomeava de dificuldade estão desaparecendo, se as pessoas que você dizia serem suas pedras nos seus sapatos estão se tornando pessoas benéficas, se você sentir alguma diferença para o lado positivo, com certeza você está dando mais força as energias boas que te rodeiam, se você ainda não sentiu muita diferença, não se preocupe, ninguém falou que seria fácil se transformar e ao ambiente à sua volta, tenha paciência e muita determinação que tudo acontecerá em seu tempo.

A mágica está em você se recriar, em recriar um novo ser dentro de você, tanto na forma de sentir, como na forma de agir e principalmente na forma de pensar, de criar pensamentos, pois eles são a nossa energia, são nossas direções para o desconhecido, para a grandeza de nossos espíritos.

O pensamento nunca vai parar, nunca deixará de ser alimentado. Você já parou para perceber que nunca conseguiu ficar pensando em nada,

nunca conseguiu ficar com a mente vaga? É exatamente esse o maior segredo do Universo: o pensamento. Ele é involuntário, independente, persistente e eterno, enfim, o pensamento é a oitava maravilha do mundo, depois da criação e da morte.

Faça um pacto com você mesmo, crie uma nova forma de vida dentro de você e use isso no mundo externo, com as pessoas que você convive e em todos os ambientes. Se recrie num ser humano melhor, lembre-se de sua natureza, lembre-se de onde veio e se lembre que é esse o lugar para onde irá quando não mais usar esta carcaça que Deus te deu, portanto não precisa aprender as boas coisas que você pode ser e fazer. Basta se lembrar que você é Deus também e que Dele só emana o amor, a alegria, a certeza e não o medo, o ódio e a dor. Na verdade, o amor é o alimento de todas as almas e coisas do mundo, tudo o que é material e imaterial vem do amor de Deus, somos nós que destruimos ou transformamos em armas maléficas.

Quando sugeri a você que fosse para um lugar tranqüilo, onde pudesse ficar no silêncio de sua alma, no descanso de seu corpo, é justamente para que você tenha essa percepção de ser Deus também... De saber para que está aqui e como deve ser, para que você somente se lembre que Ele habita em você, portanto você **não** pode ser um instrumento

que espalha no mundo ódio, decepção, medo e morte. Tendo consciência que isso é impossível, basta lembrar disso – e mais nada – para que o mundo fique um pouquinho melhor!

Pense bem, quando você ouve nas reuniões religiosas, independente da religião, que você também é parte de Deus, como isso lhe soa? Alguns acreditam nisso pensando somente no fato de que Deus o criou, deu-lhe o sopro da vida, mas isso é uma maneira muito pobre de pensar, nós somos parte de Deus porque o Universo é um todo, realmente Um só, Eu sou Deus, Você também e qualquer coisa ou pessoa que nos rodeia também É. Basta lembrarmos disso para que não haja mais guerras, doenças ou qualquer forma de tragédia no mundo.

Eu jamais faria mal a mim mesma e creio que você também não faria a si mesmo, você também não faria mal ao seu filho, ou aos seus pais, então, se você lembrasse que a pessoa ao seu lado é parte de você mesma, como seu filho, ou seus pais, porque vocês vieram da mesma fonte, você também não teria coragem de fazer mal a elas e se assim pensassem os estupradores, assassinos, terroristas e todos aqueles que ferem ao próximo, que trazem o medo e o pavor, que trazem sede de vingança e ódio, NADA de ruim aconteceria a nós e ao mundo. Se todos nós nos respeitássemos

como filhos do mesmo Pai, não teríamos coragem de nos maltratar e nos trazer a desgraça.

Somente com essa clareza de pensamento e de grandiosidade espiritual é que o mundo poderá se tornar o que sempre foi, o berço do amor. Todas essas coisas foram criadas, nós somos criaturas de Deus, portanto viemos de algum lugar e esse lugar se chama AMOR, sabemos exatamente o que somos, como as coisas funcionam, o que viemos fazer aqui, mas por força maior de nossos espíritos terem vontade de conhecer o desconhecido, não conseguimos por isso em prática.

Eu estou tentando, ainda falho muito, confesso, mas sei exatamente qual a minha essência e sei exatamente o que deve ser feito e o farei, cada vez mais perfeito, mas cabe-me lembrar que sou Deus e sou Amor e que o medo, a ansiedade, as angústias, nada disso vem Dele, porque quem Dele provém a nada teme e de nada duvida.

Nós não pertencemos a este mundo, viemos aqui para saber o quê não somos, o quê nunca seremos, mas nosso lugar verdadeiro é no berço do amor, o nosso sentimento verdadeiro é esse mesmo amor.

O mundo está coberto por uma névoa cinza, de densidade forte, com cheiro de enxofre, com um peso que cada vez mais ataca nossos frágeis corpos cansados. Mas toda essa camada de ódio que se prolifera hoje no mundo foi fabricada por nós, pelas atitudes que tivemos, pela resposta que demos a essa mesma violência. A partir do momento em que permitimos que essa violência invada nossas casas, através de programas de TV, ou de filmes, ou até mesmo quando nos permitimos ver uma cena de violência na rua e demos risada com isso.

Enfim, tudo que está acontecendo é fruto de nosso comportamento diante das situações que julgamos erradamente. Por isso, é importante lembrar à que viemos aqui. Assim que você perceber que não faz parte do que acontece neste mundo de hoje, você deve fazer a diferença e sem medo, porque Jesus não teve medo de ser crucificado. Ele sabia que não pertencia a este lugar e que não fazia parte daquela violência que estavam pregando contra Ele, por isso aceitou a crucificação com tanta dignidade.

Para que sejamos semelhantes a Ele temos que ter essa dignidade de não nos deixarmos corromper pelo medo, pela ambição, pela falta de fé. A dignidade de não nos deixar influenciar negativamente e em consequência adquirir um comportamento que não condiz com a Verdade, com o quê de divino que realmente deveria acontecer.

Seja parte de Deus, mas de forma verdadeira, não precisa pregar as palavras da Bíblia, nem abrir um templo, não precisa obrigar ninguém a acreditar em você, não precisa nem tentar, mas tenha o comportamento divino, o pensamento divino, o amor como base de suas palavras, seus pensamentos, suas atitudes, sua respiração, como base de sua vida, enfim. Tenha dentro de você a certeza de que você faz o que deve ser feito pela sua origem, pelo que você sabe que é, pelo amor que te constitui, você é amor!

É incrível, mas algumas pessoas se esquecem completamente que não levarão absolutamente NADA de material que adquirem aqui e que o pensamento de gozar a vida da melhor forma possível até morrer também é um grande engano, não é disso que precisarão quando voltar para o lugar de onde vieram.

Não aprenderemos nada vivendo num lugar luxuoso e comendo do bom e do melhor, isso não nos fará lembrar a nossa essência, não digo que temos que viver na miséria, mas que não haveria necessidade de uns terem tanto e outros nada. Se soubéssemos que precisamos do mínimo para viver, todos teriam o suficiente. Temos de aprender e relembrar essas coisas e é para isso que viemos aqui.

E para finalizar este livrinho, que serve mais como um lembrete, um despertar para a verdadeira origem de nossas vidas. Lembre-se quando você quiser pregar sobre a origem que temos (a de pertencermos ao mesmo Pai), não a divulgue só através das palavras: faça isso principalmente através de atitudes. Atitudes que você tem quando se trata de alguém da família, que você ama muito, tanto quanto a você mesmo.

Simplesmente porque é esse o segredo que rege o Universo e é o segredo da paz que você tanto almeja e que muitos acham impossível de se conseguir. A paz está dentro de cada um de nós, sem exceção de raça, classe social e mesmo que não falemos a mesma língua, todos nós somos a paz e a felicidade. Jamais esqueça essa verdade! Porque é uma perda irreparável não lembrarmos disso nos momentos difíceis que vivemos no dia a dia...

Rio de Janeiro, 2005/2006

Rua Basílio de Brito, 28/605

20785-000 Rio de Janeiro, Brasil

Foto: Eu e minha sobrinha Yasmin (2006)



Priscila Lima Rovedo n. 01/12/1974 (Rio de Janeiro)

Formação: Letras (Literatura brasileira)

Atenção!

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Compartilhamento pela mesma licença 2.5 Brazil. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/br/> ou envie uma carta para Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford, California 94305, USA.