

INTEGRAR TORNA-NOS MAIS FORTES

# Nova consciência em tempos de mudança



EXISTIMOS NUM MUNDO DE DUALIDADE E ESSA É A NATUREZA DE TUDO O QUE EXISTE: TODOS OS FENÓMENOS INTEGRAM EM SI MESMOS A SUA PRÓPRIA MANIFESTAÇÃO CONTRÁRIA, COMO NOS ENSINA O TAO. É A NOSSA INTERPRETAÇÃO DE UMA MESMA MANIFESTAÇÃO QUE EM MOMENTOS DIFERENTES SE APARENTAM OPOSTOS, QUE NOS CONDUZ À ILUSÃO DE REALIDADES DISTINTAS E APARENTAMENTE ANTAGÔNICAS.

## ISABEL GONÇALVES

M.CSH., Life & Family Coach, Formadora  
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | 964 480 280



**E** não é assim: a luminosidade diurna está contida na escuridão noturna, pois não há dia sem noite – eles são ambos fragmentos na duração do tempo do que convencionamos designar de “dia”. De facto, cada elemento físico na natureza ou

qualquer variável que se analise integra, desde a sua génese, a sua dupla polaridade. Não há vida sem morte, inspiração sem expiração.

Na nossa vida prática estamos sempre, consciente ou inconscientemente, a fazer escolhas entre situações aparentemente opostas. E isso é natural. É uma

consequência do nosso livre-arbítrio e uma manifestação direta da nossa própria natureza. Nada existe de errado em fazermos escolhas, pelo contrário: é isso que nos faz ir além, realizar mudanças em nós e no mundo que nos cerca. Porém, qualquer escolha parece exigir que se largue algo

para agarrar outro algo novo. E é aqui que reside muitas vezes a dificuldade: o medo da mudança, a dúvida do que o novo nos pode trazer, a aceitação do “velho” pelo conforto do conhecido, as consequências de um impulso irrefletido... Ora, é neste contexto que importa deixar-nos guiar pela sabedoria

e observar desapaixonadamente os acontecimentos nos fluxos da própria vida ou decodificar sinais à sua volta para ver mais além...

## LARGAR O QUE JÁ NÃO NOS SERVE

Todos somos seres de uma sabedoria ilimitada, basta deixarmos-nos conectar a todo o mundo

de informação que nos cerca e suporta, incluindo (em especial) à que existe dentro de nós mesmos. Quando nos habituamos a conectar connosco mesmos (e isso é fácil de aprender) ficamos verdadeiramente extasiados com as fontes de saber e cura que existem em cada um de nós. Importa desmistificar isto, pois o tempo urge para

a transformação da consciência e dos comportamentos humanos. O homem comum desconhece ainda o potencial que existe adormecido dentro dele. Talvez seja necessário despertar para uma “verdade” que nos traz conforto e segurança, e nos apoia nas nossas escolhas: quando as fazemos em processo natural de mutação, não rejeitamos nada, mas integramos aquilo que trazemos connosco. O processo de largar torna-se simples, pois o que largamos será acessório para a nova jornada. Este princípio – o de aceitar a integração no próprio processo de evolução e continuar além – vai-nos tornando mais fortes, amorosos e sábios. À medida que a árvore cresce e evolui em direção ao céu, parecendo a sua copa distanciar-se da terra, ela integra as próprias raízes e ligações, e quanto mais fortes forem, também mais fortes serão os seus ramos e frutos.

## RECUPERAR A PAZ PERDIDA

Nestes tempos de mudança – em que muitos se confrontam, por exemplo, com situações inesperadas que os compelem a fazer escolhas ou aceitar novos mas involuntários desafios – talvez seja reconfortante recordar este princípio: faça o que fizer, carregará consigo tudo aquilo que é e tudo aquilo que sabe – e dessa forma é único e como tal fará diferente. Distinguir-se-á na forma como serve. Já agradeceu hoje a todos os elementos da sua rede – os seus ancestrais e a si mesmo – a sabedoria que transporta consigo no seu ADN e que lhe permite ser quem realmente é? Aceite qualquer desafio e integre-o em si mesmo, sem medo nem limitação: ele torná-lo-á mais forte porquanto mais sábio ainda e mais confiante. Descubra-se, mude a sua vida e (re)conquiste a paz e a alegria. 2

Descubra-se ... Mude a sua vida  
(Re)Conquiste a paz e a alegria



Desperte o Ser  
maravilhoso que há em si!

## Sessões individuais de orientação (Coaching)

- ♦ perda ou luto ♦ relacionamentos ♦
- ♦ incapacidade ou limitação pessoal ♦
- ♦ indecisão ♦ ansiedade ♦

## Cursos de desenvolvimento pessoal e crescimento espiritual

Isabel Gonçalves | Tlm - 964480280 |  
[harmonizando@gmail.com](mailto:harmonizando@gmail.com) | [www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)