

PARA ABRIR A PORTA DOS MILAGRES

Goste de si

A VIDA É TÃO SIMPLES... NA ESSÊNCIA SOMOS TODOS TÃO SIMPLES... É ESSA SIMPLICIDADE – QUE MUITAS VEZES DEIXAMOS PARA TRÁS ALGURES NA NOSSA INFÂNCIA OU ADOLESCÊNCIA – QUE NOS SEDUZ, QUE NOS TRAZ UMA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR, PLENITUDE E FORÇA INTERIOR... E É ESSA SENSAÇÃO (QUE GERALMENTE NEM SABEMOS EXPLICAR MUITO BEM) QUE NOS PROJETA PARA A VONTADE DE AMAR, PARTILHAR, DESCOBRIR COISAS NOVAS, ACREDITAR, CRIAR - TAL COMO FAZÍAMOS NA NOSSA DIMENSÃO DE MENINOS.

ISABEL GONÇALVES

M.CSH. | Life & Family Coach
Formadora
www.harmonizando.com | 964 480 280

A medida que crescemos vamos erguendo defesas e barreiras, construindo um mundo de aparências e alimentando necessidades ilusórias. Vamos “perdendo” essa ingenuidade, essa simplicidade, e quando recordamos a forma simples como nos comportávamos e nos sentíamos tornamo-nos nostálgicos. E depois, das duas uma: ou sentimos que esse tempo já “passou” – e assim alimentamos a nossa tristeza, acomodando-nos a um processo que consideramos natural de envelhecimento – ou tomamos consciência do que subjaz realmente à situação e fazemos planos para a mudança. É que de facto (como refiro com frequência) todo este processo pode ser

“desmontado” tão facilmente se estivermos dispostos a acreditar e a fazer mudanças. Mas saberemos como mudar?

POSSIBILIDADES INFINITAS

Os casos que nos surgem nas sessões de orientação (*Coaching*), desenvolvimento pessoal e psicoterapia de base transpessoal evidenciam bem quão possível e breve pode ser a mudança de paradigma – do sofrimento (zanga, mágoa, desmerecimento...) ou confusão para uma atitude positiva, confiante e mesmo aos resultados alcançados. Nestas sessões há verdadeira magia, não porque quem facilita o processo seja um “mago” ou porque utiliza instrumentos

ou métodos complicados. Pelo contrário: as “ferramentas” são simples e geralmente lúdicas, e cada um é ajudado a transpor-se do campo da ilusão e da autolimitação para o campo de infinitas possibilidades da sua alma (que é a natureza da criança que confia). Quantas vezes sentimos que uma parte de nós (a nossa alma) quer voar e outra parte (o nosso ego) teme, limita e reduz essa possibilidade? É esta a “magia” que ocorre nestes processos: abre portas, passa a ser capaz de “ver” além dos próprios véus e aprende a voar de novo. Ninguém deixa de ser como era, simplesmente os véus da ilusão são removidos e as barreiras da suposta incapacidade ou desmerecimento são demolidas, e aprende-se a erguer uma nova casa (realidade) com novos tijolos (planos) cimentados por uma

nova argamassa (confiança e sentimento de merecimento). Os “milagres” estão em todo o lado e sempre disponíveis para cada um, basta acreditar e dispor-se a lavrar o campo para germinarem.

Gostar de si é acreditar no ser maravilhoso e plenipotenciário que existe em si mesmo para além dos véus, das sombras, dos medos e do sofrimento. Gostar de si é permitir-se abrir portas para os milagres na sua vida.

Gostar de si não é vaidade, é sanidade. E a saúde é sempre, em primeira mão, mental. Quando curamos crenças e paradigmas culturais obsoletos ou desajustados a nós e ousamos sair da zona de conforto, a mudança na nossa vida acontece por milagre natural. 🌿