

# Como vencer os dragões?



DESENGANE-SE QUEM CRÊ QUE ALGUMAS PESSOAS SÃO “ILUMINADAS” E APENAS MANIFESTAM PERFEIÇÃO NAS SUAS VIDAS. NESTE PLANETA EM QUE HABITAMOS, NÃO HÁ LUZ SEM SOMBRA, ALEGRIA SEM TRISTEZA, DIA SEM NOITE. É ESSA A NATUREZA DA VIDA, A DUALIDADE, E ISSO É MARAVILHOSO, POIS SÓ ASSIM PODEMOS TRANSFORMAR O QUE NÃO QUEREMOS MAIS.

## ISABEL GONÇALVES

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

**É** preciso descer aos nossos infernos e enfrentar os nossos dragões para os podermos vencer e renascer das cinzas como a fênix. Vencer os nossos demónios internos não significa lutar contra eles, porque decerto não sairíamos vitoriosos. Implica, sim, aceitar, quando surgem os dragões dos reinos da escuridão – lá onde se encontram as nossas trevas, esquecimentos, medos, ilusões, traumas... Eles emergem nos sentimentos, emoções e reações em formas e tamanhos diferentes, fazendo-se anunciar ou não, mas revelando-se sempre perturbadores. Ninguém parte para a jornada ao encontro dos dragões com armaduras. Os caminhos são tortuosos e elas iriam pesar e constituir um grande obstáculo, para além de se revelarem ineficazes no momento do

encontro – mesmo que em combate. Também nunca se parte com medo, pois ao menor sinal voltaríamos para trás. É preciso partir leve e confiante. Mas o encontro, de qualquer das formas, será sempre tenebroso: o ar destas “figuras” das trevas amedronta, incapacita-nos, reduz-nos a uma essência ínfima. Estas sombras surgem na forma de raiva ou de profunda mágoa; na forma de perdas e de como lidamos com elas; na forma de indignação, de cobiça ou mesmo de inveja. Por essa razão, é preciso estarmos de coração bem aberto quando os encontramos para não os hostilizarmos mais ainda e não nos amedrontarmos...

### FAÇA AMIZADE COM OS SEUS FANTASMAS...

Sombras, dragões, seres das trevas... O que escondemos de nós e dos outros. Ninguém está realmente isento. Precisamos de reconhecer a sua existência, aceitá-los e amá-los mesmo como partes imperfeitas (ainda) de nós mesmos. Qualquer guerra titânica entre forças é sempre catastrófica. A mudança só pode ocorrer através do amor, tal como um pai abre sempre os

braços para um filho perdido ou uma mãe para um filho doente. Quando o quarto está escuro e sombrio, abrimos as portas e as janelas para a Luz penetrar e desfazer todos os fantasmas e o vento varrer todas as poeiras. A sombra dissolve-se na luz. E depois de se conhecer a luz e o que ela revela, a sombra deixa de nos amedrontar. Este é o caminho do guerreiro da luz – aquele que só procura vencer-se a si mesmo, aquele que busca a paz interior sabendo que ela só pode ser alcançada na integração das suas partes e não na sua rejeição ou ocultação. E então, todas as guerras, internas e externas, cessam.

**A via de qualquer cura de algo que está “doente” reside no seu reconhecimento e na sua transformação diligente e paciente; e este processo só requer aceitação e amor.**

Aliás, quando fazemos amizade com os dragões, eles tornam-se aliados ou simplesmente desaparecem, pois a sua natureza é irreal e a sua duração é efémera. Os dragões são, desde há muito, uma paixão para mim e tenho vindo a aprender a fazer amizade com os meus. E porque me sinto cada vez mais em paz, partilho com alegria estas chaves de mudança. 2