




mento alteramos com frequência e os nossos objetivos também. Se perder o interesse pode significar que é hora de um novo olhar sobre aquilo que quer – nunca sinta que falhou, mas antes que esta foi uma excelente oportunidade de praticar os seus poderes “mentalistas”.

O exercício de Visualização Criativa é simples e apenas depende de si. Sinta-se

merecedor. Confie. Sorria. Pratique. Simultaneamente, vá mantendo a sua atenção consciencial de que o que vai fazendo, dizendo ou pensando no seu dia-a-dia não se opõe ao que quer alcançar... Por outro lado, quando atingir uma meta, não se esqueça de reconhecer conscientemente esse facto e de se sentir grato e reconhecido. Finalmente, ocorre-me referir que cada um de

nós está conectado a uma fonte de sabedoria interna, intrínseca e universal. Intimamente, sabemos sempre o que pode ser alcançado por nós, tal como sabemos se o que pretendemos é realmente bom para nós. Pode sempre terminar os seus exercícios diários afirmando: “Que este propósito sirva o meu Bem Maior ou outro melhor ainda. O Universo é inteligente. E assim é!”. Eu acredito. 

## 4 etapas a seguir

Segundo Shakti Gwain, cujos ensinamentos há muito acompanho e cujo trabalho muito nos tem inspirado, estas são as quatro etapas a seguir para concretizar resultados face a algo que se pretende alcançar. Não são enumerados teóricos, meramente conceptuais e abstratos – eu mesma os aplico na minha vida e ensino quem não sabe a praticá-los. Apresento de seguida um resumo dessas etapas. Mais detalhes práticos podem ser encontrados no meu livro *Rumo à Minha Plenitude* (Edições Mahatma) ou desenhados em sessão individual comigo (presencialmente ou *online*).

### 1 Defina claramente o seu objetivo

Sabemos sempre o que não queremos, mas por vezes temos dificuldade em definir objetivamente o que queremos alcançar – a etapa de clarificação é fundamental. Escreva-o. Fixe-se só em si mesmo e não se preocupe sobre quando as coisas vão resultar e como elas devem ser. Ignore o “quando” e o “como”, e foque-se só no objetivo.

### 2 Crie uma ideia ou imagem clara associada

Uma vez que as imagens são muito mais fortes do que textos escritos ou exercícios discursivos (pois permeiam a memória mais facilmente e nela permanecem mais tempo), crie uma imagem mental que represente o estágio final daquilo que pretende alcançar (o seu objetivo) e associe-lhe uma sensação que sabe que irá ter quando se realizar. Note que quando associa nessa sensação de prazer os seus entes queridos (preservando, contudo, o livre-arbítrio dos intervenientes) estará a reforçar a probabilidade do êxito final pela própria motivação. Tente visualizar esse cenário com detalhes e experienciá-lo no presente (agora). Pode criar mais âncoras de materialização construindo um “mapa do tesouro” que afixará em locais visíveis para si.

### 3 Concentre-se muitas e muitas vezes no seu objetivo

Sempre que puder, várias vezes por dia, traga esta imagem mental à sua mente. Sem se dar conta, ela torna-se uma realidade na sua vida, passando a fazer parte dela, pois ao criar uma “nova mente” estará a tecer uma nova realidade. Tente também sair das rotinas pré-estabelecidas, desafie-se na sua “zona de conforto”. Reforço que é muito importante fazer este exercício sem tensão (isto é, sem dúvida, ansiedade ou controlo), mas sempre de forma divertida e amorosa para consigo mesmo. Caso contrário, dificilmente irá resultar.

### 4 Alimente o seu objetivo com energia positiva

Enquanto se concentra no seu objetivo, pense nele de uma forma positiva e encorajadora. Faça declarações positivas poderosas para si mesmo (por exemplo: “Acolho com amor esta bênção na minha vida, para que a minha felicidade possa ser partilhada com os demais”).