

Como ser Feliz



*e se divertir mudando
o Mundo*

Por Michael Anthony

Como ser Feliz e se divertir Mudando o Mundo 😊

Por Michael Anthony

Agradecimentos

Obrigada à minha mãe e ao meu pai por me darem o dom da vida e pelos valores positivos que me ensinaram quando eu era criança.

Esta parte também é dedicada a louvar a Deus e reconhecer todos os grandes professores ao longo do tempo e que ainda hoje estão vivos, que deram ao nosso Mundo as direções e observações para viver a vida como deveria ser, em paz e harmonia.

Agradecimentos especiais ao meu mentor, o filósofo Edgar Phillips, por partilhar comigo as suas profundas observações em relação ao cérebro de um ponto de vista químico. Também agradeço à sua esposa Helen, por generosamente me ter dado permissão e sua bênção para usar os conceitos e observações do seu livro "Breakthrough". Infelizmente, Edgar Phillips não está mais entre nós para poder ver suas ideias e filosofias florescerem e darem fruto.

Esta parte também é para agradecer a você, se você decidir se divertir mudando o mundo, uma pessoa de cada vez, começando por você mesmo e espalhando a palavra.

E por fim, obrigado ao meu herói Don Quixote, por me inspirar a continuar tentando atingir o sonho impossível de paz e harmonia para todos nós.

Capítulo 1 Introdução

Se você está lendo este livro, você pode ter variadas questões passando na sua cabeça neste momento. Porque é que eu escrevi "Como ser Feliz e se divertir Mudando o Mundo"? Será que este livro vai ser capaz de cumprir aquilo que propõe ou serei apenas um sonhador? Se as observações deste livro podem fazer você feliz ou mais feliz e ajudar a mudar o Mundo, porque é que eu daria algo tão valioso de graça?

Eu escrevi este livro por diversas razões. A primeira é porque adoro partilhar as observações contidas neste livro com outras pessoas e isso faz-me muito feliz.

A segunda é que eu queria atingir uma audiência em massa, ao tratar de um assunto que apelaria à maioria, senão a todas as pessoas que vivem no nosso planeta. Afinal, quem não deseja ser feliz ou mais feliz e fazer do nosso mundo um lugar melhor para si mesmo, seus filhos e os filhos dos seus filhos?

A terceira razão é porque eu preciso de um mecanismo de feedback ao qual você possa se relacionar facilmente e não negá-lo. Todos sabem se são felizes ou infelizes. Você pode decidir por si mesmo o que lhe dá felicidade verdadeira e duradoura. Você será capaz de julgar por si mesmo se aquilo que partilho consigo faz totalmente sentido.

A razão mais importante para este livro permite-me apresentar-lhe as oito palavras que irão ajudar você a aumentar a noção que tem de si próprio e a sua felicidade. Estas oito palavras irão ajudá-lo a fazer melhores escolhas que irão mudar a si e ao mundo para melhor no processo. Se você quer ser mais feliz e permanecer feliz, este livro irá mostrar-lhe o caminho.

Se você pode dizer honestamente que você é totalmente feliz com todos os aspectos da sua vida, você pode dizer que é feliz com o que se está a passar no Mundo? A não ser que nunca tenha seguido as notícias locais ou assuntos mundiais, ou viva numa caverna nos Himalaias, você provavelmente não está feliz com algo ou pelo menos gostaria de melhorar isso se você soubesse uma maneira frutífera que trouxesse mudança positiva.

Eu reconheço que existem muitas coisas positivas no nosso Mundo, mas você tem que admitir que algumas coisas podiam ser muito melhores. Eu não vou entrar em comentários sobre o que está errado com o Mundo; você pode decidir isso por si mesmo. Eu escrevi este livro para que você aumente a consciência que tem de si mesmo e para sugerir-lhe alguns passos positivos, se você deseja ser mais feliz e divertir-se ajudando a mudar o Mundo para melhor.

Quando você acabar de ler este livro, saberá se sou um sonhador ou um homem com um plano que irá funcionar se você ajudar ao fazer a sua parte.

Entretanto, aqui vai uma breve história da minha vida para ajudá-lo a conhecer-me melhor.

Ao escrever isto no ano 2005, encontro-me no início dos sessenta anos. Portanto tenho alguma experiência de vida na qual me basear. Eu nasci em 1943 numa família muito religiosa e pobre. Nós não tínhamos muito dinheiro, mas foram-me dados valores muito sólidos. Eu tive uma infância muito feliz brincando nos caminhos-de-ferro e nadando no porto de Baltimore. Alguns

considerariam os lugares onde brincava perigosos, mas para mim foram muito divertidos e cheios de aventuras, do estilo das de Huckleberry Finn.

Depois do liceu, eu trabalhei durante dois anos para conseguir dinheiro para ir para a universidade. Eu fui um dos raros jovens do meu bairro que fui para a universidade ao invés de ir trabalhar na baía ou nas fábricas locais como os seus pais. Eu formei-me em economia na Universidade de Maryland e acabei o curso em três anos e meio. Passei um ótimo tempo durante os meus anos universitários e até tornei-me presidente da minha fraternidade. Meu único arrependimento é o de não ter levado os quatro anos completos para terminar o curso ☺ .

De lá fui para Nova Iorque e trabalhei na área de Wall Street como banqueiro internacional para um dos maiores bancos do Mundo. Durante as noites eu trabalhava para conseguir o meu MBA na Universidade de Nova Iorque. Até me casei com uma fantástica mulher. Nesta dita “realidade” eu estava a ter muitos progressos, mas apercebi-me de que já não me divertia muito no meu mundo. A criança em mim estava a crescer e a tornar-se cada vez mais infeliz com o passar dos dias. Quando cheguei a meio dos meus vinte anos, a minha ambição havia “secado”. Eu comecei a ir à procura daquilo que me faria feliz novamente. Olhei para o futuro e apercebi-me que fora do mundo da riqueza e conforto material, eu tinha pouco para oferecer a mim mesmo como um meio de atingir uma felicidade verdadeira e duradoura. Eu comecei a ler livros de filosofia e metafísica. Abençoado com um espírito forte ambicioso, eu li muitos e muitos livros deste género. O meu mundo interior estava a ressuscitar e o meu relacionamento com a “realidade” de fora estava a chegar a um fim. A minha carreira promissora como banqueiro internacional acabou.

No início dos meus trinta mudei-me para São Francisco. Eventualmente, eu tive um divórcio amigável porque não queria ter a responsabilidade de criar uma família enquanto ainda estava à procura da resposta para o que me faria feliz. A minha ex-mulher e eu ainda somos melhores amigos.

Durante este período de busca interior para encontrar a resposta de como ser feliz, eu aceitava trabalhos de vendas com grandes comissões, com a esperança de fazer um milhão de dólares para que eu pudesse tornar-me financeiramente independente e pudesse parar de trabalhar. Mas o meu espírito estava irrequieto e queria que eu continuasse à procura de felicidade. Então, eu continuei. Em retrospectiva, eu provavelmente teria feito milhões se eu amasse aquilo que eu estava a fazer e tivesse me mantido com qualquer das várias oportunidades que deixei para trás. Porém, estou feliz por ter continuado a procurar. Não era por falta de disciplina. Era por falta de direção. Eu tinha autodisciplina suficiente para nadar uma milha ou duas nas águas geladas da baía de São Francisco quase todos os dias durante cinco anos. Agrada-me poder dizer-lhe que eu nadei ao longo da ponte Golden Gate quatro vezes e de Alcatraz a São Francisco duas vezes. Eu tinha imensa autodisciplina. Nos meus trinta tardios, eu conheci o meu mentor Edgar Phillips, quem me ensinou o segredo para a felicidade e que eu irei partilhar agora consigo neste livro. Armado com este conhecimento, nós tentamos levá-lo para o mundo dos negócios através de um programa desenhado para aumentar a produtividade no espaço de trabalho. Infelizmente, durante o início da década de 80, o mundo do trabalho teve muita dificuldade em aceitar o princípio mais importante da filosofia de Edgar Phillip.

Pode imaginar que o mundo do negócio não aceitou prontamente ser 100% sincero, não importando quais as consequências? Eu descobri que naquela época o mundo dos negócios tinha dificuldade em identificar-se com o conceito de que ser totalmente ético iria aumentar a produtividade. Houve algum interesse, mas não encontrei ninguém realmente interessado no mundo dos negócios que estivesse aberto àquilo que eu tinha para partilhar.

Como não sou desencorajado facilmente, encontrei sucesso ao partilhar esta informação com atletas, porque relacionei-a a um mecanismo de feedback que eles não podiam negar. Eu liguei a performance à ligação mente/corpo e isso funcionou às mil maravilhas.

Em 1984 mudei-me para Los Angeles para estar perto dos Jogos Olímpicos. Lá conheci Ruby Fox. Ruby estava a ter alguns problemas nas provas para os Jogos Olímpicos de 1984 e tinha uma última chance de integrar a equipa de pistola dos Estados Unidos. Depois de uma consulta de treino mental de quarenta e cinco minutos comigo, ele conseguiu uma pontuação de 299 entre 300 e conseguiu entrar para a equipa olímpica. Durante os Jogos, Ruby enfrentou uma situação de “morte súbita” pela medalha de ouro. Ela acabou por ficar com a medalha de prata porque o facto de não estar a falhar nenhum tiro subiu-lhe à cabeça e ela distraiu-se. A Ruby disse-me que estava muito feliz com a sua medalha de prata e que havia sido uma experiência da qual nunca se esqueceria.

Em 1987 a bicampeã mundial Lynne Jewell pediu-me ajuda para si e para a sua parceira Allison Jolley, para se prepararem mentalmente para os Jogos Olímpicos de 1988 em Seoul, Korea. Eu fi-lo e ambas ganharam a medalha de ouro em yatching.

Durante os anos 90 eu aperfeiçoei o meu programa de treino mental ao trabalhar com jogadores de golfe. Ajudei muitos jogadores gratuitamente e sustentei-me com trabalhos de part-time em vendas, quando estavam disponíveis, porque eu era muito bom na venda de produtos e serviços nos quais eu acreditava. Houve muitas noites em que tive de dormir no meu carro ou onde quer que pudesse para que pudesse fazer as coisas. Ninguém poderia pagar-me dinheiro suficiente para me fazer parar de fazer o que amo, mesmo sem estar a ser pago para isso. Houve momentos em que fui obrigado a parar e “reagrupar”. Tive muitas aventuras e contratempos que poderia partilhar consigo, mas não vamos ficar para aqui a falar de mim. Eu era um homem com uma missão que podia ser atrasada mas não parada. Eventualmente, eu comecei a cobrar pelas minhas consultas de treino mental e treinei mais de metade dos professores profissionais de golfe da PGA em Palm Springs. Eu escrevi e publiquei o livro “The Mental Keys to Improve your golf” e comecei a vendê-lo na Internet desde o meu website www.mentakkeys.com em 1999. No ano passado, produzi um CD usando “The Mental Keys” para aperfeiçoar as coisas, que foi muito bem recebido como um complemento do meu livro. Se você é um jogador de golfe e quer baixar a sua pontuação, leia o meu livro de golfe e ouça o meu CD ☺. Eu dou uma garantia de 100% de um ano em relação ao meu livro e cd. É muito raro receber um pedido de reembolso. Ao contrário, costumo receber muitos e-mails de jogadores de golfe que vivem em várias partes do mundo, que me dizem como baixaram a sua pontuação e como o livro aplica-se às suas vidas, assim como ao golfe. (Para aqueles que não estão familiarizados com golfe, a menor pontuação ganha.) No mundo de golfe estou a começar a ser reconhecido como um dos melhores treinadores mentais, senão o melhor. Se você tiver alguma dúvida, visite o meu website de golfe e leia alguns dos muitos testemunhos de jogadores de golfe de todos os níveis, gabando-se da sua baixa pontuação. Eu recebo tantos comentários positivos de jogadores de golfe por todo o mundo, que eu tive de parar de adicionar os novos que continuam a vir, semana após semana.

Pode ter demorado para eu chegar a este ponto, mas sou uma pessoa muito feliz e o meu espírito está a divertir-se novamente. Eu tenho uma mulher muito especial, Linda Harper, na minha vida e amo fazer o que faço. Vivo em Bolinas, que é uma pequena cidade perto do oceano a Norte de São Francisco. Da minha casa/escritório eu tenho uma óptima vista do Oceano Pacífico e ajudo jogadores de golfe de todo o mundo através da Internet.

Agora é a minha vez de ajudá-lo a si e aos outros ao partilhar aquilo que me fez tão feliz. Aqui está a resposta à última questão. Porque é que eu queria dar de graça algo que é tão valioso, quando passei tantos anos da minha vida a buscá-lo? Como mencionei acima, partilhar esta informação faz-me muito feliz. Além disso, eu gostaria de fazer a minha parte no que diz respeito a ajudar o mundo a ser um lugar melhor para se viver. Eu acredito totalmente no poder das observações contidas neste livro. Eu sei que, sem dúvida alguma, elas o farão mais feliz. Elas funcionam comigo e funcionarão consigo também se você usá-las. Escolha de pôr estas observações em prática é sua.

Ao não cobrar nada por este livro, eu elimino todas as suas objecções e reservas para não arranjar uma cópia deste livro e lê-la. Tudo o que você precisa é o desejo de ser feliz ou mais feliz. Você pode até desejar divertir-se ajudando o Mundo para melhor. Eu sei que você beneficiará daquilo que partilharei consigo e muitos leitores falarão com os seus amigos sobre “Como ser Feliz e divertir-se a mudar o Mundo”. Eles, na sua vez, farão o mesmo. Através do poder da Internet e da publicidade boca-a-boca, milhões de indivíduos como você lerão este livro. Este livro terá uma influência positiva em muitas vidas e eventualmente nos valores do nosso planeta. Quando acabar de ler este livro, você entenderá “porquê” e “como”. Se as observações reveladas neste livro fizerem-no mais feliz e se você quiser ajudar-me a manter e expandir os meus esforços, esteja à vontade para enviar-me uma doação. Se não, também não há problema nenhum, porque não estou a fazer isto pelo dinheiro. Já deixei de ser apenas motivado pelo dinheiro há muito tempo atrás. Porém, a sua ajuda é necessária e fará diferença. Então aprecie o meu livro e ajude ☺.

Agora que você á me conhece, mantenha a mente aberta e desfrute de ler o resto deste livro.

“A alegria da vida”

Esta é a verdadeira alegria da vida. O ser-se usado para um propósito reconhecido por você mesmo como algo muito importante. O ser-se uma força da Natureza ao invés de uma massa fria, egoísta e febril de alimentos e sentidos dolorosos, reclamando que o Mundo não se dedica a fazê-lo feliz.

Eu sou da opinião que a minha vida pertence a toda a comunidade e que, enquanto eu viver, é meu privilégio fazer por ela tudo o que eu puder. Eu quero estar completamente usado quando morrer. Porque quanto mais duro eu trabalho, mais eu vivo. Eu jubilo-me na vida simplesmente pela vida. A vida não é uma breve vela para mim. É uma espécie de tocha esplêndida que eu tenho de erguer para o momento, e eu quero fazê-la arder o mais intensamente possível antes de passá-la a futuras gerações. – George Bernard Shaw

Em memória de Linda Harper 11/12/1952-08/30/2006

No dia 30 de Agosto de 2006, às 04:20, o espírito da minha esposa e alma-gêmea Linda deixou o seu corpo enquanto ela estava nos meus braços depois de eu andar a visitá-la quase diariamente durante três meses e meio no hospital.

Nos seus anos mais novos, nós costumávamos nadar juntos na baía de São Francisco. O seu espírito era tão forte, que nós nadávamos desde São Francisco a Alcatraz e voltámos. Ela era dura como uma rocha, e ainda, suave como neve acabada de cair. Nos seus últimos anos, eu tive um privilégio de ajudá-la a combater Esclerose Múltipla. Linda partiu com um sorriso no seu rosto. O seu espírito está feliz ao mudar-se para um lugar muito melhor, livre da dor e sofrimento do seu corpo. Foi um prazer e honra conhecer e amá-la. Felizmente, eu acredito firmemente em Deus e acredito que a Vida é eterna. Enquanto que o seu corpo pode morrer, o seu espírito continua eternamente, até aprendermos as lições da nossa vida e voltarmos para casa no nosso lugar no Céu. A Linda aprendeu muito corajosamente várias lições sem se queixar na sua caminhada e ensinou-me várias lições de vida, pelas quais estou eternamente grato. Ela está feliz por estar livre do seu corpo e eu estou Feliz por ter partilhado com ela o tempo que partilhei. O seu espírito ainda está comigo e encoraja-me a fazer isto passar e caminhar para a frente de maneira corajosa, ajudando os outros, o que eu continuarei totalmente a fazer.

No ano passado eu escrevi o meu Happy e-book. Eu disse a Linda que tinha feito o meu trabalho e que estava pronto a partir. A única razão para ficar por aqui era para ajudá-la. Agora que ela faleceu, a minha única razão para ficar é ajudar a si e a muitos outros como você. Então se você quer ser feliz e conseguir mais da sua vida, aconselho-o a considerar seriamente aquilo que tenho para lhe oferecer...

Continue sempre a reler o Happy book até você aumentar a sua consciência e conseguir o máximo da vida ao ajudar os outros.

Agora que a Linda já não precisa da minha ajuda, quando eu vender a minha casa em Bolinas, irei mudar-me para uma área mais populada, aonde eu poderei ajudar os outros em pessoa.

Capítulo 2 – Manual para Seres Humanos

Quando eu estava a crescer, os meus pais não me deram nenhum Manual para Seres Humanos. E os seus? Deram-lhe algum manual explicando como é que você foi desenhado para funcionar? Veio com instruções de como operar correctamente e ser feliz?

A explicação do meu mentor do cérebro químico e como o cérebro processava a informação, junto com o seu compromisso total com a verdade, não interessavam quais as consequências, era um manual de seres humanos que fez sentido para mim. Edgar Phillips deu-me direcção e iniciou-me na estrada para a felicidade. Ler sobre as observações de outros grandes professores e pensadores, ajudou-me a aperfeiçoar este manual dos seres humanos que eu estou prestes a partilhar consigo.

Os seres humanos foram desenhados pelo Criador para funcionarem todos da mesma maneira. Uma boa analogia é um hardware de um computador. Todos temos os mesmos fios e ligações. O que nos faz comportarmo-nos de maneira diferente uns dos outros é a maneira como pensamos, sentimos e agimos, que é o nosso software.

O que a maioria dos indivíduos não se apercebe é que o poder do seu cérebro ou hardware do seu computador varia de acordo com a química do seu cérebro. Você pode aumentar dramaticamente o poder e eficiência do seu cérebro ou computador pessoal ao otimizar a química do seu fluido craniano. Vamos levar isto passo a passo.

Melhora a química do seu cérebro

É crítico entender conceptualmente que o seu cérebro segrega químicos que correspondem aos nossos pensamentos positivos e negativos. A química resultante do fluido craniano do seu cérebro influencia todas as suas habilidades e funções naturais. Isto, por sua vez, determina quão boa é a sua performance em tudo que você faz porque o seu cérebro é como um computador poderoso. O poder e eficiência do seu poderoso computador pessoal podem ser aumentados dramaticamente ao otimizar a química do seu fluido craniano no cérebro. Este facto é muito fácil de demonstrar no

mundo do desporto, com performances atléticas por causa da conexão mente/corpo. Eu já provei que isto é verdade várias vezes na área de competição atlética. Não vou explicar os detalhes específicos do seu sistema nervoso e electroquímico e listar os numerosos bioquímicos que afecta, o seu comportamento e performance. Este livro tem uma abordagem de senso comum a uma explicação conceptual do que faz as pessoas funcionarem como seres humanos. Os detalhes não são tão importantes. Os conceitos é que são! Por exemplo, você sabe a composição química da gasolina que faz funcionar o seu automóvel, ou como funciona o motor do seu carro? Você sabe que se virar chave e pisar no pedal do acelerador, o seu carro anda. Senão, é preciso levá-lo a um mecânico para ser concertado. Você sabe que se puser água no tanque de gasolina, o seu carro não vai andar. Não é preciso ser-se um cientista ou mecânico para se usar um carro, desde que se entendam os princípios básicos. Pode ser interessante saber os detalhes, mas ao não ser que você queria ser um químico ou mecânico, valerá a pena aprender? A mesma coisa é verdade para o sistema nervoso electroquímico. Pode ser interessante saber os detalhes. Porém, você tem realmente o tempo ou desejo de tirar um doutoramento em neurobioquímica, como o Dr. Michael Raleis no departamento de psiquiatria e ciências comportamentais em UCLA, escola de medicina de Los Angeles, Califórnia? O Dr. Raleis especializa-se na serpentina neurotransmissora. Enquanto experimenta maioritariamente com macacos, já realizou alguns testes com atletas e menos de fraternidades em UCLA. A sua pesquisa apoia os achados que maiores níveis de serotonina no sangue se relacionam com melhores performances e modificações de comportamento podem causar os níveis de serotonina a mudar. Eu tive a oportunidade de encontrar-me com ele em 1984 quando eu estava em Elos Angeles para os jogos olímpicos. Ele concordou que o meu manual de seres humanos fazia sentido e que eu ia na direcção certa. Se você quer abrir os olhos para quão positivas emoções causam mudanças químicas que ajudam a curar o corpo, leia o livro do estimado endocrinologista Dr. Deepak Chopra, chamado "Quantum Healing" (Bantam Books, 1088). Sua mente e corpo funcionam juntos. Os atletas vivem e morrem pela performance dos seus corpos. Com as suas experiências pessoais, eles facilmente relacionam-se com o conceito de que os seus pensamentos negativos causam o seu cérebro produzir químicos que imediatamente tornam a sua performance deficiente.

A consciência deste facto ajuda-os a serem mais objectivos e positivos quando estão a lidar com desafios. Ajuda-os a controlar as suas emoções e aumenta a sua performance. Uma boa metáfora para ajudá-lo a compreender a influência da química do seu cérebro na sua performance é compará-lo a um motor de corrida perfeito. Esses motores, desenhados para funcionarem com um tipo de gasolina muito forte, funcionam de uma forma estranha quando usam gasolina normal. Isto é similar ao que se passa quando você é negativo. Você põe químicos "fracos" no seu cérebro, fazendo com que a sua performance sofra. Quando você é positivo e opera por instinto, o seu cérebro, metaforicamente, segrega "super gasolina" e a sua performance sobe a um nível de excelência enquanto você entra "na zona". O seu cérebro recebe informação através dos seus cinco sentidos.

SENSE STIMULI

Visão, Audição, Paladar, Olfacto, Tacto

Quando você "vê", "ouve", "prova", "cheira" ou "sente" algo (stimuli), isso entra no seu sistema nervoso como um impulso eléctrico através de um neurónio (célula nervosa). Uma vez chegada a mensagem electrónica ao fim do neurónio (chamada sinapse), o impulso ou mensagem electrónica é convertido num bioquímico chamado neurotransmissor. Então, esta mensagem química é convertida novamente num impulso ou sinal electrónico quando atinge o próximo neurónio. Este processo repete-se inúmeras vezes até a mensagem chegar ao cérebro e causa uma reacção. Na verdade, você tem um sistema nervoso electroquímico. À medida que os químicos mudam, as mensagens mudam e a performance do seu cérebro varia de acordo com isso. Quando você está positivo e operando baseado no instinto, seu cérebro funciona metaforicamente na "super gasolina". Sua performance sobe a um nível de excelência e você sente-se no seu melhor.

É importante perceber que o seu sistema nervoso electroquímico está a alternar uma corrente eléctrica que gera um campo electromagnético, que é infinito na Natureza. A força e qualidade do seu campo electromagnético são sentidas pelas pessoas à sua volta. À medida que a sua consciência vai aumentando, você vai se aperceber que não pode esconder os seus sentimentos daqueles com quem interage, e que eles não podem esconder os seus sentimentos de si. É por isso que você tem uma boa "química" com as pessoas com quem gosta de estar e má "química" com as pessoas com quem não gosta de estar.

O que é ainda mais importante perceber, é que o campo electromagnético que os seus pensamentos criam, causa campos de atracção que afectam a sua vida e felicidade. Falaremos mais sobre a importância e poder dos campos electromagnéticos que os seus pensamentos geram neste capítulo e no capítulo 6: Causa e Efeito – Campos de atracção.

Você pode aumentar as suas habilidades naturais e a sua felicidade ao ajustar de maneira consciente a química do fluido craniano do seu cérebro. Este fluido é afectado pelos seus pensamentos, dieta/nutrição, exercício, descanso, ambiente e fisiologia.

PENSAMENTOS: Como foi discutido previamente, os seus pensamentos positivos e negativos fazem com que o seu cérebro segregue químicos. Esses químicos, por sua vez, afectam todas as suas capacidades e funções naturais. Os seus pensamentos têm dois componentes: factos e emoções. Todo o estímulo que você recebe através do seu sistema nervoso não passa de um facto. Porém, você liga emoções a esses factos. É imperativo para você perceber que emoções negativas causam secreções químicas adversas e que tornam as suas capacidades naturais “deficientes”. Aumente a sua consciência de quão profunda é a influência negativa que as emoções têm na química do seu cérebro, na sua performance e na sua felicidade.

Torne-se mais objectivo e reestruture qualquer ligação emocional que você tem a determinados factos. Factos são apenas factos. Porém, você pode escolher a sua escolha emocional a eles. Eu vou dizer-lhe como, à medida que este livro for progredindo.

DIETA/NUTRIÇÃO: Tudo o que você come e bebe é um químico que afecta a sua performance e a maneira como você se sente. Se duvida disto, observe a maneira como o comportamento de uma pessoa muda quando bebem algum tipo de álcool. Melhor ainda, pergunte-lhes como se sentem no dia seguinte a terem bebido demasiado ☺ . Já que existem bons livros sobre a nutrição, eu falarei apenas brevemente deste assunto. Falarei dos primeiros tempos, os tempos das cavernas, nos quais não haviam fábricas nem comidas processadas. Os humanos são desenhados para viverem com comida natural, com a porção apropriada de proteína, carboidratos e gordura. Eu aconselho-o a comer de uma forma sábia e em moderação. Mas também aconselho-o a não tornar-se neurótico em relação ao que come. O seu estado emocional é muito mais importante do que aquilo que come, apesar de que o que come é importante.

EXERCÍCIO: Quando eu trabalho com um boxeur, um nadador, um corredor ou qualquer outro atleta que tenha de elevar os seus níveis de performance, eu normalmente posso saltar esta parte. A sua rotina diária já inclui várias horas de treino físico intenso. Porém, fora do mundo dos desportos, a maioria dos indivíduos está fora de forma. E você? No início dos tempos, os humanos desempenhavam variadas actividades físicas simplesmente para sobreviver. O nosso corpo é desenhado para funcionar da maneira correcta com segregação física, de maneira a poder remover toxinas e segregar químicos benéficos. Se você não acredita em mim, simplesmente faça um pouco de exercício da próxima vez que estiver deprimido. Note o quão melhor irá sentir-se depois de se exercitar.

Para que o seu corpo e mente funcionem da melhor maneira, é importante se exercitar para compensar a falta de actividade física resultante das conveniências do mundo moderno. Serão 20 minutos de aeróbica três vezes por semana um preço demasiado grande a pagar por um corpo são e por um estado mental alerta?

Quando eu vivi em Palm Springs, eu nadava uma milha quase todos os dias. Um dia eu estava a tomar um banho depois de nadar e outro nadador comentou comigo o quanto se sentia melhor sempre que nadava. Depois acrescentou “Não é como no golfe, que faz-me sentir pior depois de fazer uma má jogada.”

DESCANSO: É necessário ter descanso suficiente para que o corpo elimine toxinas e se rejuvenesça. Já notou alguma vez que dorme muito mais quando está deprimido do que quando você está animado e feliz por estar vivo? Enquanto você dorme, o seu cérebro está ocupado a processar toda a informação que você recebeu durante o dia, para que possa tomar decisões espontâneas quando você está acordado. Isto será falado com mais detalhe quando eu explicar a parte “Mudando a sua cassete” mais à frente neste capítulo.

AMBIENTE: Quando me refiro a ambiente, não estou apenas a falar do ar que respira e do que o rodeia fisicamente. Estou mais preocupado com as pessoas à sua volta. Os campos electromagnéticos que elas geram, assim como os seus pensamentos e acções, podem afectá-lo de forma adversa. Eu recomendo vivamente que se associe apenas com pessoas positivas ou que se mantenha reservado a si mesmo. As únicas vezes que deve se associar com pessoas negativas é quando você está a tentar ajudá-las. O seu campo electromagnético mais forte e os seus

pensamentos e acções positivas terão um efeito positivo neles. Os investigadores descobriram que as emoções, positivas e negativas, são quase tão contagiosas como resfriados ou gripes.

Você pode “apanhar” sentimentos como euforia, tristeza e mais com amigos, família, colegas e mesmo estranhos. A “infecção” do humor acontece em milésimos de segundos, diz Elaine Hatfield, uma professora de psicologia na Universidade do Hawai, em Honolulu e co-autora do livro “Emotional Contagion (Cambridge University Press, 1994). Quando você interagir com uma pessoa negativa, tome passos extra para manter-se positivo. De maneira contrária, você poderá ser influenciado pela negatividade da pessoa em questão.

FISIOLOGIA: O seu corpo reflecte o seu estado mental. Quando você está positivo e confiante, você mantém-se em pé de uma maneira muito recta, com o seu peito para fora e com um sorriso na seu rosto. Se você ganhasse um milhão de euros na loteria, imagine como se sentiria e como a sua fisiologia responderia ☺ . Você se sentiria no topo do mundo! Toda a gente que o visse saberia, apenas pela maneira como você andava. Imagine como você se sentiria e como andaria se você perdesse o seu bilhete vencedor. Se isto o deprimisse, os seus olhos ficariam para baixo e os seus ombros descaídos. Alguns indivíduos provavelmente queriam suicidar-se por perderem o bilhete. A sua fisiologia trabalha de ambas as maneiras. O seu corpo reflecte os seus sentimentos. Porém, a maneira como você se está fisicamente influencia os seus sentimentos. Uma das maneiras mais rápidas e fáceis de melhorar a sua química é mudando a sua fisiologia. Respirando lentamente fundo, mantendo-se recto quando está em pé e pondo o seu peito para fora, você irá aumentar automaticamente a sua química e irá sentir-se imediatamente melhor. Erga os seus olhos para o céu e sorria neste momento. Sente-se estranho na sua energia e estado de alerta? Se você andar sempre como um vencedor, irá sentir-se como um vencedor. Os seus pensamentos, dieta/nutrição, exercício, descanso, ambiente e fisiologia têm um impacto positivo ou negativo na química do seu cérebro, o que afecta o quão boa será a sua performance e o quão bem se sente. Para tornar-se mais feliz e ter mais sucesso, parte do processo é trabalhar conscientemente em aumentar a química do seu fluido craniano, para que o seu cérebro possa funcionar com mais eficácia e a níveis mais altos. Já que os seus pensamentos são os que têm maior impacto na química do seu cérebro, é aí que me vou focar neste livro. Quando você tem pensamentos positivos, o seu cérebro segrega químicos positivos e aumenta o poder do seu cérebro. Quando você tem pensamentos negativos, o seu cérebro segrega químicos negativos e reduz o poder do seu cérebro. Este é um conceito simples mas profundo de se compreender. A sua felicidade depende disso.

No mundo do desporto é muito fácil demonstrar isto, porque a concepção corpo/mente dá-nos um feedback imediato. Quando você é positivo, sua performance sobe a graus de excelência. Quando você é negativo, sua performance é afectada de uma forma adversa. O meu livro “The mental keys to improve your golf” explica isto em grande detalhe em relação ao golfe. Este mesmo conceito aplica a toda a sua vida. Porém, quando falamos do seu comportamento social, profissional e pessoal, o feedback poderá não ser tão óbvio ou imediato. Pode demorar dias, semanas, meses ou mesmo anos para que você veja e sinta as repercussões dos seus pensamentos e acções negativas. Tenho certeza de que se você reflectir na sua vida, você saberá exactamente aquilo de que estou falando. Já que você conhece a história da sua vida melhor que eu, vou deixar que seja você mesmo a contar as suas experiências pessoais de como emoções positivas e negativas afectam a sua felicidade. Não confunda prazeres fugazes conseguidos através de fontes externas com felicidade. A verdadeira e duradoura felicidade vem sempre de dentro. Prazeres externos nunca duram.

Os seus pensamentos de estímulos exteriores têm dois componentes: factos e emoções. Enquanto você não é capaz de controlar os factos que encontra na sua vida, você pode escolher como responder emocionalmente a esses factos. Se você escolher emoções positivas, você será feliz. Se você escolher emoções negativas, você será infeliz. A sua felicidade depende de que emoções você escolhe sentir e como você vive a sua vida. As suas experiências pessoais irão provar-lhe isto, se você for honesto consigo mesmo.

Vamos dar uma rápida olhada nas maiores emoções positivas e negativas. Em qualquer momento que você sente qualquer grau de amor, generosidade, louvor e bravura ou até múltiplas combinações destas emoções, o seu cérebro irá segregar químicos positivos e aumentar as suas capacidades naturais. Emoções positivas fazem-no feliz. Qualquer altura que você sentir qualquer grau de ódio, ganância, inveja ou medo ou múltiplas combinações destas emoções, você imediatamente reduz a química do seu cérebro e a sua capacidade de manter-se razoável ou funcionar a um nível mais alto. As suas emoções negativas são a causa da maioria das suas más

escolhas, acções e infelicidade que você experimenta na sua vida. O resto é causado por ignorância ou falta de auto-conhecimento. Pare e deixe isto assentar.

Mudando a sua cassete

Vamos dar uma olhada a porque é que você pensa e age da maneira que age.

O seu cérebro começa a trabalhar numa idade muito jovem. Aproximadamente seis meses após a concepção, o seu cérebro começa a gravar todos os pensamentos e acções da sua mãe enquanto você ainda está no ventre. O seu cérebro continua a gravar os seus pensamentos e acções ao longo de toda a sua vida. Enquanto você está a ler este livro, o seu cérebro está ocupado a gravar e comparar a informação que estou a partilhar consigo às suas acções e pensamentos passados. Chamaremos o processo de gravação do seu cérebro **a sua cassete**.

A sua cassete é uma representação conceptual do historial dos seus pensamentos e acções prévias. A importância da sua cassete, é que o seu cérebro está programado para tomar decisões similares, de acordo com o que está já gravado na sua cassete passada. Na sua cassete está um registo de todos os seus pensamentos e acções positivas e negativas que fazem a sua vida ou zona de conforto. O seu cérebro usa espontaneamente todas as suas forças e fraquezas gravadas na sua cassete no seu processo de tomar decisões. A sua cassete está programada para mantê-lo no seu nível presente e dentro da sua zona de conforto. A maneira como você pensa e age hoje é apenas um reflexo do que está na sua cassete passada. A maioria das suas crenças de hoje em dia foram colocadas na sua cassete pelos seus pais ou condicionamentos sociais. O mesmo é verdade para as emoções.

No seu livro "The Four Agreements" (Amber Allen Publishing, 1997) de Don Miguel Ruiz, é descrito em grande detalhe como todas as cassetes são programadas pelos seus pais e sociedade. Ler este livro irá ajudá-lo a perceber que muitas das suas crenças e pensamentos que estão na sua cassete não são na verdade seus. Foram colocados aí por outros e você aceitou-os prontamente como seus.

O seu nível presente de felicidade é uma reflexão do que você tem gravado na sua cassete. Os manuais de seres humanos que temos até agora são muito semelhantes. Já que o seu cérebro está programado para tomar decisões similares às que estão na sua cassete, o maior desafio que você enfrenta ao tentar mudar os seus pensamentos e acções passadas para aumentar a sua felicidade é o seu sistema de crenças e pensamentos. O seu nível de auto-conhecimento do que está exactamente na sua cassete e compreensão de como você foi desenhado para funcionar de acordo com as leis naturais e universais, afecta de maneira profunda a sua capacidade de mudar e a sua felicidade actual. No próximo capítulo eu irei mostrar-lhe como aumentar o seu nível de auto-conhecimento para que você possa saber o que mudar na sua cassete passada, de forma a aumentar a sua felicidade. Porém, a mudança nunca é fácil. Quando você tem que mudar, você tem que ultrapassar o que está na sua cassete. A função da sua cassete é pôr você a repetir aquilo que você fez no passado. A sua função é mudar o seu desejo e determinação a mudar. A sua cassete não se importa se você é positivo ou negativo. Só está preocupada em pôr você a repetir pensamentos e acções passados. Quero que você entenda totalmente que a sua cassete não é sua inimiga. É sua amiga. Sem a sua cassete você não teria memória. Você não saberia seu nome, quem você é, como falar ou qualquer outra coisa que você aprendeu ao longo da sua vida. A sua cassete fornece-lhe a informação necessária para você viver. Não é culpa da sua cassete que você e os seus condicionamentos sociais permitiram-lhe acumular pensamentos e acções negativas, que agora estão a mantê-lo para trás e estão a afectar a sua felicidade. Aprenda a ser muito honesto consigo mesmo. Descubra o que está na sua cassete. Para reprogramá-la, você tem que aumentar as suas forças e ultrapassar as suas fraquezas. Você não vai mudar de um dia para o outro. Isso leva tempo, dependendo da força do seu desejo e das acções positivas que você tomar para mudar.

Se você decidir mudar, mas repetir os meus erros e acções negativas, não se castigue nem fique deprimido. Ao invés disso, ria de si mesmo. Reconheça que a sua cassete é forte e muito boa naquilo que faz. Afinal, ela sabe tudo sobre si. Usa todas as suas fraquezas e desculpas para mantê-lo onde está. Aprenda a tornar-se confortável com quem você é ou com aquilo que está na sua cassete. Depois de reconhecer que a sua cassete o derrotou, decida quem está no controlo – você ou a sua cassete. Existem algumas coisas sobre as quais a sua cassete tem controlo total, já que neste momento você é capaz de não ser forte o suficiente para mudá-las. Não se desencoraje. Torne-se mais determinado e trabalhe de forma mais forte e espera para mudar o que você consegue. Eventualmente, você ganhará força e sabedoria suficientes para poder vencer a sua cassete nas áreas que ela presentemente o controla. Se você deseja verdadeiramente estar no

controlo e implementar o conhecimento que estou a partilhar com você, é só uma questão de tempo até você dominar a sua cassete e aumentar a sua felicidade. Felizmente, você pode mudar as suas tendências passadas, porque a parte actual da sua cassete é a que tem mais impacto no seu processo de decisão. De maneira contrária, você seria um robot e nunca poderia mudar. Cada vez que você tenta mudar qualquer coisa na sua cassete, você enfrenta uma batalha entre o seu desejo de mudar e o desejo da sua cassete de desempenhar a sua função. A força do seu desejo de mudar determina o seu sucesso contra a sua cassete. Muitos indivíduos da nossa sociedade estão obesos e fora de forma. A maioria tem o desejo de mudar para melhor, mas o seu desejo é demasiado fraco para vencer a força das suas cassetes. Porém, quando enfrentam um ataque cardíaco ou AVC, ameaçando as suas vidas, muitos desses indivíduos mudam o seu comportamento. O seu forte desejo de viver dá-lhas a força para superar a sua cassete passada. Eles fazem exercício, mudam a sua dieta e perdem peso. Desejar aumentar a sua felicidade pode não ser uma decisão de vida ou morte para você. Tudo o que eu posso dizer é que quanto maior é o seu desejo de aumentar a sua felicidade, maior será o seu sucesso. Você não tem de ir aos extremos que eu fui, mas isso acelera o processo. Quanto melhor você entender como a sua cassete opera; aquilo que está a fazê-lo ficar para trás e como implementar mudança; mais fácil se torna a sua caminhada para graus mais altos de felicidade. O nível do seu desejo é uma das maiores chaves para o sucesso.

Quando você vai dormir, o seu cérebro está ocupado a processar todos os pensamentos e acções que se passaram na sua cassete durante o dia. Se você fez algo diferente do que é a sua rotina normal, como fazer exercício físico ou dieta, o seu cérebro tem de decidir se quer assimilar isto como um novo comportamento ou rejeitá-lo. O seu cérebro precisa saber como responder no futuro. Ao colocar novos pensamentos e acções de uma maneira consistente durante 30 dias ou mais, o seu cérebro assimila isto como um novo hábito. Torna-se uma parte da reposta normal do seu cérebro. As melhores alturas de dar instruções ou objectivos de como melhorar o seu comportamento são antes de dormir e quando você acorda. Enquanto você dorme, o seu cérebro examina os objectivos ou instruções que você acabou de colocar na sua cassete. Tem de tomar uma decisão de como responder quando você acordar. Tem de perguntar a si mesma “Em quem acredito, o novo você ou o antigo você?” O antigo você provavelmente está a tomar o mesmo tipo de resoluções ou objectivos há anos, comportando-se mais ou menos da mesma maneira ao longo da sua vida. Quase de certeza que o seu cérebro acreditará no antigo você e dará instruções à sua cassete para esquecer os objectivos e instruções da noite passada. A sua cassete irá desempenhar as suas funções como sempre o fez. Portanto, logo que acordar reforce os seus objectivos e volte a colocar as instruções na sua cassete. Lembre-se: a parte actual da sua cassete é a que tem maior impacto na sua tomada de decisões. Assuma que atinge os seus objectivos vátios dias seguidos.

Por exemplo, você realmente faz exercício ou dieta. Agora, enquanto você está a dormir, o seu cérebro começa a aperceber-se que devia começar a escutar o “novo você”. Ele começa a dizer à sua cassete para responder de acordo com isso e em cerca de 30 dias você desenvolve um novo hábito. Aí, a sua cassete trabalha para si, ao invés de contra si. Quanto mais sucesso você atingir, mais fácil é ter cada vez mais sucesso, porque a sua cassete torna-se sua aliada. Agora insiste que você continue a melhorar. A sua zona de conforto expande-se para acomodar o novo você, enquanto que o velho você vai se desvanecendo. Como mencionei acima, se você fizer alguma coisa diferente durante 30 dias, a sua cassete vai aceitá-lo como a nova maneira de responder. Porém, se você der um centímetro que seja à sua cassete, ela irá voltar à sua velha maneira de responder. É por isso que a mudança nunca é fácil.

Sempre que você tenta mudar alguma coisa na sua cassete, você enfrenta uma batalha entre o seu desejo de mudar e a programação da sua cassete, desenhada para mantê-lo onde está. O seu grau de auto-conhecimento e a força do seu desejo de mudar determina o seu sucesso contra a sua cassete. O tempo e esforço que você gastar reduzindo as emoções negativas e aumentando as negativas na sua cassete vai determinar quanto você pode aumentar a sua felicidade. Não seria bom estar sempre feliz e viver num estado de bênção constante?

Antes de eu mostrar-lhe como aumentar o seu auto-conhecimento para que você possa fazer melhores escolhas e reprogramar a sua cassete para aumentar a sua felicidade, vamos rever os pontos-chave do Manual de Seres Vivos:

1. o poder do seu cérebro varia de acordo com a sua química
2. A química do seu cérebro é afectada pelos seus pensamentos, dieta, exercício, descanso, ambiente e fisiologia.

3. Os seus pensamentos afectam o seu sistema nervoso electroquímico e geram campos magnéticos que criam campos atractivos que afectam a sua felicidade.
4. Os seus pensamentos e acções presentes reflectem o que está na sua cassette.
5. A sua cassette está programada para repetir o passado e não quer mudar.
6. Um forte desejo e direcção são necessários para mudar o que está gravado na sua cassette.
7. Aumentar as suas emoções negativas e reduzir as suas emoções negativas irá aumentar a química do seu cérebro e as suas capacidades naturais.
8. Aumentar o seu auto-conhecimento leva a melhores escolhas que aumentam a sua química e a sua felicidade.

Capítulo 3: Auto-conhecimento e a Afirmação Diária Muitos indivíduos relacionam-se com a ideia de terem um espírito, uma mente e um corpo, apesar de não entenderem completamente esse conceito. Porém, a maioria dos indivíduos crê serem a sua mente, que na verdade é comandada pela sua cassette. Isso leva-os a pensar que a sua mente ou ego pode fazê-los felizes. Se você acredita que a sua mente pode fazê-lo feliz, e recomendo vivamente que leia o maravilhoso livro de Eckhart Toole “The power of now: a guide to spiritual enlightenment” (New World Library 1999). Neste livro eu estou a falar com o seu espírito e a depender do seu espírito para relacionar-se com aquilo que o faz feliz. No meu outro livro “The Mental keys to improve your golf”, eu falo com golfistas e dependo que a sua conexão mente/corpo se relacione com a ideia de melhorar a sua performance. Como a ligação mente/corpo não mente, um golfista não consegue negar que o que eu digo faz total sentido, porque o feedback é imediato e muito óbvio. Muitos golfistas usam “The Mental Keys” e vêem as suas pontuações baixarem como resultado deles mudarem as suas emoções negativas para emoções positivas. A minha reputação no mundo do golfe continua a crescer e cada vez mais jogadores de golfe lêem o meu livro, diminuem a sua pontuação e dizem aos seus amigos. Ajudar os golfistas a baixarem a sua pontuação é canja. Eu recebi muitos pedidos de amigos e outros indivíduos que não jogam golfe, para que eu escrevesse outro livro para eles. Este é outro dos motivos pelos quais eu escrevi este livro. O desafio de escrever um livro fora do mundo da performance atlética é que o feedback das suas emoções pode não ser tão óbvio ou imediato. Pode levar-lhe dias, semanas, meses ou mesmo anos para sentir as repercussões dos seus pensamentos e acções negativas. Porém, esteja sempre consciente que é apenas uma questão de tempo até que o negativismo na sua vida eventualmente apanhe-o e afecte a sua felicidade. Há um sistema perfeito de responsabilidade no universo. Você não pode se esconder dele.

Já que as emoções negativas na sua cassette afectam adversamente a capacidade da sua mente de funcionar e racionalizar, é muito mais fácil eu me relacionar com o seu espírito e não ter de me preocupar com tentar relacionar-me com aquilo que está na sua cassette. Se a sua cassette é muito positiva, você concordará com as oito palavras que partilharei consigo a seguir na forma de uma Afirmação Diária. Esta afirmação aumentará drasticamente a sua auto-consciência, mesmo que você não viva desta maneira a 100% presentemente. Se a sua cassette está cheia de emoções negativas, você irá sentir que esta Afirmação Diária é impossível de viver a 100% do tempo na suposta “realidade”. Quer a sua cassette esteja cheia de emoções positivas ou negativas, o seu espírito irá relacionar-se a 100% com a afirmação que lhe vou mostrar. Eu recomendo vivamente que você imprima esta Afirmação Diária e que a ponha numa bela moldura onde você a possa ver frequentemente, todos os dias, como eu faço. Assim, eu desafio-o a ver se consegue viver seguindo estas oito palavras 100% do tempo durante 30 dias.

Antes de partilhar esta afirmação consigo, eu quero reconhecer que você está já a fazer muitas coisas correctas na sua ávida ou você não teria sequer chegado ao seu nível presente de felicidade e sucesso. Porém, você tem de admitir que todos temos espaço para melhora. Porque se satisfazer com menos quando pode ter mais? Porque ficar feliz ou satisfeito quando você pode viver uma vida cheia de felicidade e bênção? Agora, leia a Afirmação Diária em voz alta para si mesmo três vezes e veja como se sente. Depois reflecta no que o Mundo seria se todas as pessoas vivessem desta maneira.

Afirmação Diária: EU SOU SEMPRE SINCERO, POSITIVO E AJUDO OS OUTROS.

Você consegue sequer imaginar o que seria o Mundo se toda a gente fosse sempre verdadeira, positiva e estivesse sempre a ajudar os outros? Mudaria o mundo em que vivemos? Claro que mudaria. Provavelmente viveríamos muito mais próximo do que seria viver no Céu, na Terra. É

possível isto acontecer? Talvez não enquanto estivermos vivos, mas pode acontecer com o tempo se todos se focarem a viver de acordo com a Afirmação Diária. Não seria um Mundo melhor um bom presente a deixarmos para os filhos dos nossos filhos e os filhos deles? Mesmo se só uma pequena percentagem da população da nossa Terra fosse sempre verdadeira, positiva e estivesse sempre a ajudar os outros, o nosso Mundo ia mudar para melhor, porque a criatividade e poder daqueles que vissem de acordo com a Afirmação Diária iriam dominar e influenciar positivamente aqueles que não a vissem. A restante população do Mundo iria eventualmente seguir o seu próprio interesse de se tornarem mais felizes e terem mais sucesso. A única questão ainda a ser respondida é “Você será um dos líderes que ajudarão a mudar o nosso Mundo para melhor ao viver a Afirmação Diária a 100% do tempo, ou você continuará a viver a sua vida de acordo com o que está na sua cassete?” As emoções negativas na sua cassete estão a limitar a sua capacidade de encontrar soluções criativas para os desafios do nosso Mundo. Afinal, os desafios do nosso Mundo são apenas uma reflexão do conjunto de cassetes de todos os indivíduos que formam a sociedade global. Se você duvida disto, eu convido-o a ler “Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior” de David Hawkins, M.D., Ph.D. (Hay House, Inc 1995). Neste livro o Dr. Hawkins apresenta um mapa da nossa consciência que explica porque é que o poder de um indivíduo como Mahatma Ghandi foi capaz de derrotar a força de todo o Império Inglês através do princípio da não-violência. O seu espírito tem um enorme poder ao seu dispor se você usá-lo de uma forma sábia. Você pode fazer uma diferença se você escolher fazê-lo. A Afirmação Diária vai ajudá-lo a perceber como. Permita-me perguntar ao seu espírito três questões. Você é sempre sincero 100% do tempo? Você é sempre positivo 100% do tempo? Quanto do seu tempo e energia você gasta ajudando os outros? Preste atenção à sensação do seu estômago ou outras alterações em como sente o seu corpo quando o seu espírito pergunta à sua cassete as mesmas questões no fim deste parágrafo.

Por causa da ligação espírito/corpo/mente, você irá sentir mudanças químicas no seu corpo correspondendo às suas respostas. Quando você disser a verdade, irá sentir-se forte. Quando mentir, irá sentir-se fraco. Pare de ler e pergunte-se as seguintes questões. Depois dê uma pausa e dedique algum tempo reflectindo nas suas respostas honestas a estas questões.

- . Eu sou sempre sincero 100% do tempo?
- . Eu sou sempre positivo 100% do tempo?
- . Quanta energia gasto ajudando os outros?

Se você respondeu 100% ou chegou perto de 100% nas três questões, você sabe exactamente do que eu estou a falar e você é sem dúvida uma pessoa com sucesso e muito feliz. Se não, você tem de trabalhar aquilo que irá aumentar a sua felicidade. Eu não estou lá a 100% ainda, mas eu estou a trabalhar para chegar mais perto todos os dias. Se você deseja tornar-se mais feliz e ter um impacto na mudança da sua vida e do Mundo em que vivemos, eu convido-o a fazer da Afirmação Diária uma grande parte da sua vida. A propósito, em relação às questões acima, quem é que está a fazer as perguntas e quem é que está a dar as respostas? É a sua mente falando consigo mesma ou é o seu espírito falando com a sua mente? Existem duas pessoas diferentes numa mesma pessoa? O propósito da Afirmação Diária não é o de criar anjos. O seu propósito é criar auto-consciência por ter o seu espírito a guiar os seus pensamentos e acções na sua vida, ao invés de ter a sua cassete passada continuar a comandar a sua vida.

Comece a dizer a Afirmação Diária em voz alta para si mesmo várias vezes ou ainda mais, durante o dia pelos 30 dias seguintes e veja a sua auto-consciência aumentar à medida que o seu espírito evidencia o que está na sua cassete.

Se tudo correr bem, você usará a Afirmação Diária como sua bússola para o resto da sua vida. Aqui está como a Afirmação Diária irá aumentar o seu auto-conhecimento e levá-lo a melhores escolhas, que irão aumentar a sua felicidade. A sua cassete automaticamente fá-lo repetir ou ter respostas similares ao que você já fez previamente. Se você mentiu no passado, a sua cassete está programada para fazê-lo mentir novamente no futuro, a não ser que você faça um compromisso firme em que vai mudar a programação da sua cassete. Eu admito que menti no meu passado. Se você é honesto consigo mesmo, vai admitir que mentiu pelo menos uma vez na sua vida, ou talvez mais. Ao afirmar repetidamente para a sua cassete “Eu sou sempre sincero”, você cria um conflito interno entre o seu espírito e a sua cassete, quando enfrenta uma escolha de mentir no presente ou dizer a verdade. Você irá experimentar este conflito como uma mudança química no seu corpo. Você sabe como é sentir culpa, não sabe? A Afirmação Diária irá fazer com que você fique muito sensível ao sentimento de culpa e irá ajudá-lo a fazer a coisa correcta, apesar do que a sua cassete quer que você faça. Irá fazer com que seja mais difícil para você racionalizar

porque é que é Ok mentir, especialmente quando você vê que os outros à sua volta não são sempre sinceros.

O seu espírito irá querer dizer a verdade e a sua cassete quererá fazer o seu trabalho. A sua cassete quer que você repita o que fez no passado. Isto dá ao seu espírito uma boa oportunidade de poder ver porque é que você mentiu no passado. Força-o a começar a compreender que você é o seu espírito e não a sua mente. Você tem uma escolha e não tem de automaticamente repetir o que está na sua cassete, mesmo que a sua cassete esteja programada para fazer com que você repita actos e pensamentos passados. Se você examinar os seus motivos para mentir, você irá ver que eles são baseados em emoções de ódio, ganância, inveja, medo ou múltiplas combinações dessas emoções negativas.

Ao eliminar as mentiras (incluindo aquelas mentirinhas inofensivas) da sua vida, você evita que emoções negativas se repitam na sua cassete. Isto aumenta o equilíbrio químico da sua cassete, aumenta o seu auto-conhecimento, sensibilidade e inteligência. Qualquer que seja o nível de verdade que você atingiu na sua vida, tente aumentar isso até chegar a ser 100% honesto. Eu posso dizer honestamente que sou 100% sincero na maioria do tempo ☺. Por mais que eu tente ser 100% sincero, há momentos quando uma mentira surge como um reflexo da minha cassete passada e sai ou tenta sair. Se eu me apanho a mentir ao sentir isso no meu corpo, rapidamente tento perceber porque é que eu menti ou estou prestes a mentir. Ao rever a minha cassete, eu me apercebo que o ódio, ganância, ciúme ou medo estão a causá-lo. Então, eu faço os ajustes necessários na minha vida e digo à minha cassete para fazer o melhor que puder para eu não voltar a mentir. A maioria do tempo, tenho sucesso em não deixar uma mentira que é reflexo do passado sair. Isto será também a sua realidade se você começar a viver a Afirmção Diária sem excepções. Você tem o direito de privacidade e silêncio. Se alguém lhe pergunta algo e você quer reservar a sua privacidade, você não é obrigado a responder-lhe. Torne-se um diplomata e responda-lhe com outra questão ou diga-lhe que prefere não responder à questão. Também há outra questão, a de que é sempre melhor não perturbar os sentimentos ou química de outra pessoa. Você não tem de dizer daquelas mentirinhas para protege-los. Ao invés disso, seja amigável e diplomático na sua resposta. Às vezes a verdade, por mais dura que possa ser, é totalmente apropriada, dependendo da situação. Tente só assegurar-se que a sua intenção é a de ajudar a pessoa, ao invés de simplesmente lançar-lhe negatividade. Uma vez que o seu conhecimento e a sua sensibilidade às reacções químicas do seu corpo aumentar, você se aperceberá que a pessoa a quem mais mente é a si mesmo. Todas as vezes que você diz a si mesmo que vai fazer algo e você não o faz ou vice-versa, você mentiu a si mesmo e à sua cassete. Será de se admirar que a sua cassete simplesmente se ria de você quando você diz que vai mudar os seus hábitos e emoções negativas? A sua cassete sabe todas as suas forças e fraquezas. Ela faz o seu melhor para mantê-lo onde está. É preciso autodisciplina e direcção para se tornar o mestre da sua cassete e tomar controlo da sua felicidade.

Duas das coisas mais importantes que eu aprendi ao longo dos anos foram o poder da autodisciplina e a importância de tomar decisões correctas. Abaixo estão alguns pensamentos do falecido Napoleon Hill no seu livro "The Master-key to riches" publicado por Fawcett World Library, em 1965:

"O nosso Criador deu-nos a livre arbítrio para podermos fazer as nossas próprias escolhas. Você está onde está e é o que você é por causa dos seus hábitos de pensamento. Os seus hábitos de pensamentos estão sujeitos ao seu controlo. A autodisciplina é o princípio pelo qual você pode moldar padrões de pensamento voluntariamente para estarem em harmonia com os seus desejos e objectivos. É o princípio que determina mais do que todos os outros a posição na vida que você ocupa. Pondere este pensamento cuidadosamente, porque ele é a chave para o seu destino mental, físico e espiritual. Ponha os seus hábitos de pensamento em ordem e eles irão levá-lo a atingir qualquer objectivo que você deseje alcançar. Você deve alimentar a sua mente com o seu maior propósito na vida e ir ainda mais longe para controlar todos os seus pensamentos."

Se você deseja ser mais feliz e ter mais sucesso, a sua selecção de pensamentos dá-lhe a capacidade de moldar a sua vida no que você quiser. Só a sua cassete e escolhas erradas podem mantê-lo para trás. Com desejo, autodisciplina e a direcção específica e que Afirmção Diária fornece, você pode tornar-se o mestre da sua cassete e do se destino. Mais importante ainda, você pode tornar-se muito feliz e viver uma vida preenchida. A sua cassete vai continuar a fazer o que quer que seja que costumava fazer até que se aperceba que você realmente está a dizer a verdade. Se a sua cassete controla você em certas partes da sua vida, reconheça as suas

fraquezas. Faça uma estratégia para ganhar controlo nessa área – um dia de cada vez. Eu lhe mostrarei mais tarde.

Ao afirmar todos os dias “Eu sou sempre sincero e positivo”, o seu espírito ficará sempre muito consciente de quando você é ou foi negativo. Isto irá ajudá-lo a parar de racionalizar e justificar as emoções negativas que você tem associadas e certos factos na sua cassete. Emoções negativas envenenam o seu pensamento e são a causa de muita infelicidade.

É muito mais fácil se tornar sempre sincero do que se tornar sempre positivo.

Como eu mencionei antes, os seus pensamentos das estimulações exteriores têm dois componentes: factos e emoções. Aperceba-se que factos são simplesmente factos. Você pode não ser capaz de controlar os factos, justos ou não, mas você pode mudar ou transformar qualquer resposta emocional negativa que você possa ter em relação a eles. Eu irei explicar-lhe como à medida que este livro progride. Ao afirmar todos os dias “Eu sou sempre sincero, positivo e ajudo os outros”, você lembra o seu espírito que ao ajudar os outros, você está a ajudar a você mesmo. Ao simplesmente mudar o foco de si para ajudar os outros, você irá se aperceber que você se sente automaticamente melhor e mais feliz. O seu espírito é elevado quando você ajuda os outros. Se você já é muito positivo e está numa posição de conforto, ajude aqueles que precisam. Um dos maiores prazeres da vida vem de por ajudar os outros. Se você não acredita nisto, pergunte a qualquer pai, professor ou indivíduo que passa a sua vida a ajudar os outros. O que você pensa que a Madre Teresa de Calcutá teria respondido se você lhe perguntasse “Faz-lhe feliz ajudar os outros?”

Se você realmente quer ajudar alguém, fale-lhe sobre este livro ou dê-lhes uma cópia. Depois recomende-lhes sinceramente que tornem a Afirmação Diária uma grande parte da sua vida. Mais ainda, seja um exemplo a ser seguido ao viver a Afirmação Diária a 100% do tempo. Esta Afirmação Diária é uma ótima bússola que pode ajudá-lo a guiar o seu espírito pelo labirinto da vida, se você usá-la. Se você deseja verdadeiramente ser feliz e divertir-se ajudando a mudar a sua vida e o Mundo à sua volta, reflecta nesta afirmação pelo menos três vezes por dia, todos os dias, e observe como é que o seu corpo se sente. Quando for necessário, faça os ajustes apropriados na sua cassete para que não repita qualquer desvio da Afirmação Diária de que EU SOU SEMPRE SINCERO, POSITIVO E AJUDO OS OUTROS.

Capítulo 4 “Seja sincero a si mesmo” “Isto acima de tudo: seja sincero a si mesmo. E deve seguir, como a noite o dia, Você não pode ser falso com nenhum homem.” – Shakespeare, Hamlet Não é meu lugar dizer se você vive ou não segundo a Afirmação Diária a 100% do tempo. Tudo o que posso fazer é recomendar sinceramente que você seja sincero a si mesmo e reflecta nestas oito palavras EU SOU SEMPRE SINCERO, POSITIVO E AJUDO OS OUTROS. Você pode estar a pensar sobre a história clássica de Diógenes, que andou pela Grécia procurando em vão por um homem honesto. Com mais de seis bilhões de pessoas no nosso planeta nos dias de hoje, quantas pessoas 100% verdadeiras acha que Diógenes encontraria hoje? Se você pode dizer honestamente que é 100% sincero e positivo sempre, eu tiro-lhe o chapéu porque você é sem dúvida um indivíduo excepcional. Se você não é 100% sincero, positivo e ajuda os outros e admite-o, eu também tiro-lhe o chapéu, porque ao menos você está a ser sincero a si mesmo. Sem ser sincero a si mesmo, a Afirmação Diária será apenas um conjunto de oito palavras vazias e sem qualquer sentido para você. Palavras vazias não aumentam o seu auto-conhecimento e o guiam à verdadeira e duradoura felicidade. Porém, se você for sincero consigo mesmo e fizer da repetida reflexão da Afirmação Diária ao longo do dia um hábito diário, você se tornará muito consciente do que está na sua cassete e parará de fazer escolhas que, mais tarde ou mais cedo, levam à infelicidade.

Porque é que Thoreau em Walden Pond afirma “A maioria dos homens vive uma vida de desespero silencioso.”? Estaria ele a inventar isto ou será verdade? Para mim era verdade até que eu fiz da minha prioridade encontrar o que me faria verdadeiramente feliz. Lembra-se que eu era já uma pessoa bastante positiva e enérgica antes de começar a minha busca para encontrar mais sentido na minha vida. Porém, alguma coisa faltava dentro de mim. Felizmente, eu era sincero comigo mesmo, admiti-o e fiz algo sobre isso. Viver a Afirmação Diária fez-me perceber que eu não era a minha mente. Fez-me perceber que eu era um espírito vivendo uma experiência humana. Ajudou-me a reprogramar a minha cassete e a transformar as minhas emoções negativas em emoções positivas. Ajudou-me a tornar-me muito feliz e experimentar vários momentos de pura bênção. A melhor parte é que a minha vida continua a tornar-se cada vez melhor ☺.

Se você é verdadeiramente feliz e cheio de bênção, mantenha-se por aqui e ouça o que eu tenho a dizer. Você pode vir a descobrir que pode ser ainda mais feliz e ajudar os outros a tornarem-se no

mesmo. Se você deseja viver uma vida mais feliz e com mais significado, comece e reflectir na Afirmação Diária, para tornar-se mais consciente de como a sua cassete passada controla a sua vida e porque é que você faz as coisas que faz. Se você não está preparado para ser sempre sincero, torne-se mais sincero. Se você não está preparado para se sempre positivo, torne-se mais positivo. Se você não está preparado para estar sempre a ajudar os outros, ajude mais os outros. E acima de tudo, seja sincero a si mesmo.

A vida é uma jornada. É um processo de aprendizagem. Foi dito que o sucesso é a progressiva realização de um objectivo que valha a pena. Tenho esperança que você faça de viver a Afirmação Diária 100% do tempo o seu objectivo. Se você o fizer, você fará melhores escolhas e quanto mais feliz você se tornar, mais o seu conhecimento e consciência aumentarão. A Afirmação Diária funciona limitando as suas escolhas a apenas aquelas nas quais você é sempre sincero, positivo e nas quais ajuda os outros. Ela acorda o seu espírito para o que na sua cassete está a impedir que você experimente a verdadeira felicidade e bênção na sua vida. Ela ajuda-o a reduzir e eventualmente eliminar as mentiras e pensamentos e acções negativas de se repetirem na sua cassete. Ela aumenta os seus pensamentos e acções positivas, o que aumenta a sua química e aumenta todas as suas capacidades naturais. Mas sobretudo, ela força você a ser sincero consigo mesmo e com o próximo. Se você não está disposto a ser sincero consigo mesmo e usar a Afirmação Diária como sua bússola, você pode poupar o seu tempo e parar de ler o resto deste livro, porque ele terá apenas um vago impacto na sua vida e felicidade. Porém, se você está disposto a ser sincero consigo mesmo e fazer da Afirmação Diária uma grande parte da sua vida, continue a ler, porque você ficará surpreendido com quão preenchido e feliz você pode se tornar. Você conhecerá a verdade, e a verdade o libertará.

Capítulo 5 Felicidade Externa vs Felicidade Interna Alguma vez reflectiu em porque é que você faz as coisas que faz e no que faz você feliz? Satisfeitas as suas necessidades básicas de sobrevivência de comida, vestuário e abrigo você provavelmente faz as coisas porque elas fazem-no feliz ou porque o impedem de se tornar triste? Já que todos têm pensamentos diferentes, acções e emoções na sua cassete, eu tenho de estabelecer uma relação consigo em conceitos gerais ao invés de coisas específicas. É por isso que é tão importante que você seja sincero consigo próprio e aperceba-se de como diferentes emoções na sua cassete afectam a sua visão do mundo e da felicidade. Você faz as coisas que faz por causa do que está na sua cassete passada e por causa do nível de auto-consciência do seu espírito.

Você depende de posses e coisas fora de você para o fazerem feliz? Você depende de escapismos como ver televisão, filmes ou desportos, jogar jogos ou tomar substâncias externas para fazê-lo feliz ou mascarar a sua infelicidade? Se sim, então você está a procurar felicidade fora de si mesmo. O mundo dos negócios e publicidade sabem-no bem. Eles suam a sua dependência de coisas fora de você mesmo que fazem-no sentir bem, para incentiva-lo a comprar o que estão a vender. Você já parou e olhou a sério para porque compra as coisas que compra? Você compra coisas e gasta dinheiro em escapismos porque eles fazem-no sentir-se bem, Não me interprete mal. Não há nada de errado com apreciar o mundo fora de você mesmo ao ter várias posses ou escapar para relaxar. Porém, não espera que o mundo fora de você produza felicidade duradoura, porque depois da euforia inicial se extinguir, você dará por si outra vez a procurar uma coisa fora de si mesmo para faze-lho sentir-se bem novamente. É um ciclo vicioso. Quanto mais você tem, mais precisa para manter a felicidade. Você acaba por ser um viciado, dependente das coisas fora de você para faze-lo feliz. Eu poderia escrever um livro inteiro em como com você procura no mundo externo e em escapismos para faze-lo feliz. Porém, é melhor que você olhe para si mesmo e se aperceba do que é, Olhe à sua volta e pense em tudo fora de você mesmo que você depende para ser feliz, ou para mascarar a sua infelicidade. Comece por observar todas as publicidades que prometem aumentar a sua felicidade, de uma forma directa ou indirecta, se você comprar o que estão a tentar vender-lhe. Preste atenção ao que deseja comprar para sentir-se feliz ou mais feliz. Você está a comprar isso ou a tentar comprar a sua felicidade? Você está à espera que coisas no futuro o façam feliz? Você diz a si mesmo “ Eu serei feliz quando _____ (preencher o espaço em branco)?” De certeza que já ouviu a expressão “O dinheiro não compra felicidade.” A razão pela qual isto é verdade é porque a felicidade verdadeira e duradoura vem sempre de dentro. Ainda assim, muitos indivíduos dependem de coisas exteriores a si mesmos para serem felizes. E você? Se você quer reduzir ou eliminar a sua dependência em coisas exteriores a você para fazerem-no feliz, estruture a sua vida de maneira a que você possa criar a felicidade e excitação dentro de si. Uma coisa óptima sobre a felicidade interior, é que não lhe custa um cêntimo a adquirir e ninguém, excepto você mesmo, pode alguma vez retirá-la de si.

Como é que uma pessoa cria felicidade interior? É muito fácil fazê-lo se você pensar nisso. Se você quer ser feliz, tudo o que tem de fazer é parar de pensar em si e ajudar os outros. Quanto menos você pensar sobre si mesmo e quanto mais ajudar os outros, mais feliz se tornará. Isto é um facto. Porque é que afirmo isto com tanta certeza? A razão é porque o seu cérebro segrega químicos positivos correspondentes às suas emoções positivas. Quando você ajuda alguém, você está sendo generoso com o seu tempo e recursos pessoais. Você está sendo corajoso porque você não tem medo de perder nada enquanto está a ajudar outra pessoa, ao invés de si mesmo. Mais ainda, você experimenta os sentimentos de amor e bem-estar quando você ajuda alguém. Como benefício adjacente, estas emoções positivas elevam a sua química, permitindo aumentar as suas capacidades naturais, assim como a sua saúde.

Quando eu trabalho com atletas, sublinho o facto de que têm que retirar algum tempo das suas agendas ocupadas para ajudar os outros, porque isso irá aumentar a sua química e lhes permitirá funcionar a níveis mais elevados na arena de competição. Ofereço-lhe o mesmo conselho. Tire algum tempo da sua vida para ajudar os outros, porque isso irá fazê-lo sentir-se feliz por dentro. Melhor ainda, escolha uma vocação de que goste na qual você ajuda as outras pessoas enquanto você ganha o seu salário, mesmo que isso implique ganhar menos dinheiro do que poderia ganhar fazendo outra coisa. Invista o seu tempo e energia de maneira sábia, porque quanto mais pessoas ajudar, mais feliz se sentirá. Além disso, quanto mais honesto e positivo for, menos stress sentirá na sua vida. Você não se sente bem o faz sentir quando você sabe que sempre faz a coisa correcta e que está sempre a ajudar os outros? Se não sabe, eu digo-lhe. Isso coloca um grande sorriso no seu rosto e faz com que o seu espírito brilhe por dentro. As pessoas até conseguem vê-lo nos seus olhos.

Tenho certeza que alguns de vocês a lerem este capítulo estão a rolar os olhos para cima e a abanar a cabeça. A sua cassete está a dizer-lhe “Que disparate!” ou “Eu preferia ter muito dinheiro e comprar a minha felicidade.” Algumas cassetes estão a dizer “Se eu for sempre sincero, eu não conseguirei fazer ou ter tanto dinheiro para comprar coisas que me fazem feliz.” Alguns de vocês não gostam do que fazem para viver, mas resignam-se a aturar o seu emprego como meio de comprar coisas que o farão feliz ou que lhe permitirão escapar no fim-de-semana. A sua cassete prefere que você tenha um trabalho fazendo uma coisa que não gosta, porque você pode ganhar mais dinheiro do que se você estivesse a trabalhar numa coisa que adorasse, mas ganhasse menos. Foi isso que a minha cassete me disse até que o meu espírito se rebelou. Talvez seja isso que Thoreau quer dizer quando diz que “A maioria dos homens vivem vidas de desespero silencioso”. Se você ama o seu trabalho e ganha dinheiro de uma forma honesta ao ajudar os outros, você é uma pessoa muito rica de várias maneiras. “Escolha um trabalho que você ame e você não terá de trabalhar um dia na sua vida”. – Confúcio

Já ouviu a expressão “Faça o que ama e o dinheiro virá?” Levei algum tempo a perceber como fazê-lo, mas sei pela minha experiência pessoal que isso é verdade. O popular orador motivacional Zig Ziglar disse “Você pode conseguir qualquer coisa que você quiser na vida, se você ajudar suficientemente as outras pessoas a conseguirem o que querem na sua vida.” Você pode ter o melhor de ambos o mundo interior e exterior, desde que você seja sempre sincero, positivo e ajude os outros. A razão pela qual digo isto, é porque a casa sempre ganha. Las Vegas, a capital de apostas do Mundo, atrai milhões de visitantes todos os anos e faz bilhões de dólares ao jogar com as percentagens. Eles fazem as regras e põem as probabilidades do seu lado. Você pode ganhar algum dinheiro, mas se você continuar a apostar na esperança de ganhar mais, você vai acabar por perder porque ao fim ao cabo, a casa sempre ganha. Que é que Las Vegas tem a ver com este livro e a sua felicidade? É apenas um exemplo para ilustrar que a casa sempre ganha. Vamos olhar agora para si e para a vida no seu todo. Se você fosse o Criador, a Casa neste exemplo, que deu aos mais de seis bilhões de indivíduos que vivem presentemente neste planeta o livre arbítrio para escolherem fazer o que quisessem, você quereria reter algum controlo sobre a sua criação? Parece lógico que sim. Mas como é que você iria controlar estes indivíduos e dar-lhes livre arbítrio ao mesmo tempo? Se eu fosse o Criador, eu iria desenhar as pessoas com o livre arbítrio para poder escolherem e fazer o que desejassem. Porém, criaria um sistema para manter o controlo sobre a minha criação. Eu faria isso desenhando-os de maneira a que quando fossem sinceros, positivos e que ajudassem os outros, os seus cérebros segregassem químicos positivos. Isto aumentaria a sua capacidade de pensamento, desempenho e criação na direcção que gostaria que o Universo se desenvolvesse. Quando eles fossem falsos, negativos e egoístas e estivessem a seguir na direcção errada ao que eu desejasse, os seus cérebros segregariam químicos redutores das suas capacidades. Isto iria comprometer a sua capacidade de pensar, sua saúde e sua performance, limitando o estrago que pudessem fazer na evolução positiva da minha criação.

Pense nisso. Com este sistema de equilíbrio, as chances estariam a meu favor. Cada indivíduo teria livre arbítrio e eu teria controlo sobre a minha criação. Este seria o sistema que eu desenharia e usaria se eu fosse o Criador. Faz sentido para si? Se o seu espírito se desenvolveu, esta imagem provavelmente faz muito sentido para si. Nós fomos desenhados para funcionar de acordo com as leis de Deus, ou um Poder Maior, ou do Universo ou qualquer que seja a Inteligência Cósmica ou Fonte Infinita que você se sinta mais confortável chamar-lhe. Se você é verdadeiro, positivo e ajuda os outros, você será recompensado. Se você é falso, negativo e egoísta, você irá pagar o preço até aprender a sua lição, porque a Casa sempre ganha. É só uma questão de tempo. Se a sua cassete sente que é irreal ser sempre verdadeiro, positivo e ajudar os outros, na “realidade”, tudo bem, por agora. Porém, quando você se encontrar feliz, aborrecido ou deprimido, dê uma olhada a porquê se sente assim. É porque você está a depender do mundo fora de você para fazê-lo feliz? É porque você está a pagar o preço por ser falso, negativo e egoísta? Se você depende de coisas fora de você para ser feliz, a Afirmação Diária cria conflitos com a sua cassete. Porém, se você estruturar a sua vida segundo a Afirmação Diária, você verá que a sua felicidade interna crescerá e a sua dependência nas coisas exteriores a você para ser feliz, diminuirá. Porém, à medida que as suas capacidades vão aumentando ao alinhar os seus pensamentos e acções com a Afirmação Diária, você irá se encontrar mais produtivo e criativo. É muito provável que você vá acabar fazendo ainda mais dinheiro e seja capaz de financiar mais prazeres externos. Se você deseja ter riqueza externa assim como felicidade interna, faça um grande favor a você mesmo e leia o livro clássico “Grow Rich” de Napoleon Hill, que foi escrito na década de 30. Este livro ainda é muito popular porque mostra-lhe como viver pelas regras da Casa e como atingir riqueza em abundância – tanto interna como externa.

Deus deu-lhe o livre arbítrio de fazer o que você bem entender. Você pode procurar por felicidade fora de você ou escolher encontrar felicidade dentro de si ao fazer a coisa certa. Felizmente, você pode ter ambos se você apostar bem as suas cartas. Se você tomar conta do que está por dentro ao jogar pelas regras da casa sendo sempre sincero, positivo e ajudando os outros, o seu mundo externo tomará conta de si mesmo, porque você terá Deus do seu lado para ajudá-lo. Já que Deus deu-lhe livre arbítrio, a escolha é sua. Se você quiser ler um ótimo livro cheio de comentários sobre como o seu espírito pode ser um co-criador com a Fonte de toda a criação e viver uma vida mais feliz e mais rica, leia o livro “Power of Intention” do Dr. Wayne Dyer (Hay House, Inc. 2004). Quando você ler esse livro, preste bem atenção a como as oito palavras da Afirmação Diária irão se alinhar com a Fonte de toda a criação se você viver seguindo-as.

Capítulo 6 Causa e Efeito – Campos de atracção Já que vivemos num mundo de forma física e temos um corpo, é fácil ver porque é que você pode ver o mundo de fora, ao invés do mundo interior. Para ajudá-lo a compreender o quanto os seus pensamentos interiores afectam o seu mundo exterior e felicidade, vamos dar uma olhada à lei de causa e efeito dos campos de atracção, como Dr. Hawkins chama-os no seu livro Poder vs. Força.

A lei de causa e efeito é baseada no fenómeno que os seus pensamentos são a causa e manifestam-se como formas físicas ou efeitos com o passar do tempo. Em outras palavras, se você quer ir de A a Z, tudo o que é preciso é prestar atenção e manter todos os seus pensamentos e acções em Z, até que eles se manifestem numa forma física ou efeito.

Este capítulo apresenta duas explicações de como a causa e efeito ou campos de atracção funcionam. A primeira explicação é baseada em descobertas científicas modernas. O mundo físico em que vivemos é feito de objectos em várias configurações, cujos blocos constituintes são feitos de átomos. Estes átomos são feitos de partículas sub atómicas mínimas, positivas, neutras e negativas (com energia), girando a grandes velocidades e grandes distâncias entre si em relação ao seu tamanho. Se você pensar sobre isso, você irá se aperceber que existe muito mais espaço vazio que matéria física nos objectos que nos rodeia, incluindo o corpo que você ocupa. Se você olhar para as estrelas no céu à noite, elas lembrarão uma imagem do que parece a composição do seu corpo por partículas sub atómicas. Há muito espaço entre cada estrela. Quer você se aperceba ou não, a vastidão entre as estrelas é semelhante ao espaço vazio entre partículas sub atómicas que constituem o seu corpo. Para um físico quântico, a matéria sólida não existe como a conhecemos. Os átomos consistem principalmente de espaço vazio! Já que os átomos trocam continuamente as suas partículas sub atómicas entre eles, já uma ligação física entre todos os objectos. “Nós somos todos parte de uma teia inseparável de interconecções e relacionamentos de matéria e energia” diz a actriz Liv Ullman no profundo filme “MindWalk”, baseado no livro do Físico Fritjof Capra “The turning point”. No nosso nível presente de conhecimento, os físicos identificam apenas 4 forças que existem no universo. Elas são (1) forças (1) fortes e (2) fracas do átomo, (3)

gravidade e (4) campos magnéticos. Estas forças fazem com que os átomos tenham varias formas. O nosso sistema nervoso electroquímico é uma corrente eléctrica que alterna, gerando um campo electromagnético que é infinito na natureza. Portanto, a qualidade ou intensidade dos nossos pensamentos diários (factos e emoções), geram campos electromagnéticos que variam. Consequentemente, os nossos pensamentos produzem uma das forças que influenciam a estrutura atómica das formas físicas ou objectos que formam a nossa chamada “realidade”. Os nossos pensamentos causam o nosso mundo físico a tomar forma de acordo com o campo atractor que criamos. De acordo com a lei de causa e efeito, nós atraímos aquilo em que pensamos, ambos positivo e negativo. Se você quer aumentar a sua felicidade, use a Afirmação diária para escolher os seus pensamentos e emoções de forma sábia.

O autor de best-sellers do New York Times Gergg Braden no seu livro “Awakening of the Power of a Modern God” (Nightingale Conant, 2004) explica que o nosso mundo exterior é um espelho dos nossos pensamentos interiores. Se você quer mudar o seu mundo exterior, comece por mudar o seu mundo interior.

Outra maneira de explorar a lei de causa e efeito é examinar a natureza do que somos. Como eu mencionei antes, a maioria dos individuos concorda com o conceito de que tem espírito, mente e corpo, apesar de não entenderem esse conceito completamente. Já que o seu corpo tem uma forma física, ele é composto por matéria que é limitada pelas dimensões de tempo e espaço. A definição científica de tempo é o período que leva um corpo ou objecto a mudar um ponto no espaço a outro. Agora pergunte esta questão a si mesmo. O seu espírito tem forma física? Pense nisto por uns minutos. O seu espírito tem forma física? Pelo que eu sei e segundo o que o resto dos individuos a quem eu perguntei a mesma coisa pensam, o seu espírito não tem uma forma física. Como resultado, o seu espírito não é limitado pelas dimensões de tempo e espaço. Portanto, o seu espírito existe no passado presente e futuro e não tem limites de espaço, tempo ou conhecimento. Que paradoxo! O seu corpo tem limitações de espaço e tempo enquanto que o seu espírito ou pensamentos não tem. Pare e deixe isto assentar na sua mente. Desta vez um paradoxo pode levar a conflito ou confusão se você não estava consciente da sua existência.

De acordo com a lei de causa e efeito, os seus pensamentos são uma causa. Os seus pensamentos fazem o seu cérebro segregar bioquímicos que influenciam todas as suas capacidades e funções naturais. Eles também influenciam o campo electromagnético que o seu sistema nervoso electroquímico gera e inicia a lei de causa e efeito ou campos de atracção, para manifestar os seus pensamentos em forma física ou efeito, ao longo do tempo. A razão pela qual os nossos pensamentos ou desejos parecem não se manifestar é por causa do paradoxo do tempo. Os objectos físicos têm limitações de tempo e espaço, enquanto que os nossos pensamentos não. Já que leva tempo para os nossos pensamentos aparecerem na dimensão da forma, nós começamos a ter medo e a duvidar que atingiremos nossos desejos, ou sequer atingir nossos objectivos. De seguida, nos tornamos frustrados ou zangados porque está a levar demasiado tempo para que os nossos desejos se tornem verdade. As emoções negativas de medo e raiva que você experimenta antes que o seu desejo tenha tomado uma forma física, causam campos electromagnéticos que entram em conflito. Em vários casos, estes negam os objectivos positivos que você deseja e você acaba por manifestar os seus medos frustrações, assim como qualquer outro pensamento negativo que você tem. Os seus pensamentos iniciais positivos A sobre manifestar Z, dissolvem-se num grande ponto de interrogação quando você se torna negativo a qualquer grau.

Já que não estamos sozinhos no Universo, existem outras causas com as quais temos de lidar, como eu expliquei no grande panorama da vida. Se os seus pensamentos estão fora da linha de ordem do universo ou da Vontade de Deus, adivinhe quem vai ganhar? Os grandes mestres de várias décadas ensinaram-se que se você quer experimentar felicidade e quer ser iluminado, é importante que você alinhe os seus pensamentos em harmonia com Deus ou o universo, para que você possa usar essa Energia para trabalhar para você. Se os seus pensamentos e acções estão fora do alinhamento da Grande força de criação, a Grande Força trabalhará contra você e irá eventualmente neutralizar ou destruí-lo a não ser que você mude a sua maneira de ser. Até mesmo o Luke Skywalker no filme Guerra das Estrelas ouviu “Que a força esteja contigo!” e foi aconselhado a não deixar a sua força abri-lo ao lado negro da força. Se você nadar na direcção que o rio corre, a sua energia auxilia-o. Porém, se você nadar contra o curso da água, é só uma questão de tempo até que você fique exausto e seja arrastado pelo rio. Se você quer saber como é que você pode confirmar se os seus pensamentos estão em harmonia com Deus ou o cosmos, pergunte a si mesmo “Se eu sou sempre verdadeiro, positivo e estou sempre a ajudar os outros, quão longe posso estar?”

Você pode estar a pensar agora “Em que é que eu fui me meter ao ler este livro?” Este livro é o resultado do meu desejo de compreender sobre o que é a vida e como ser feliz. Uma vez encontradas algumas das minhas respostas, era apenas natural que eu quisesse partilhar este conhecimento. Eu decidi fazê-lo prático e aplicável à “realidade”, para que os outros pudessem relacionar-se com isto. Porque a conexão corpo/mente não pode ser negada, a solução foi encontrada no desporto e na ajuda de atletas a tornarem-se mais bem sucedidos. O meu sucesso com atletas fala por si mesmo. Agora estou a partilhar este conhecimento consigo. Tenho esperança que o ponha em bom uso. Levou-me muitos anos a entender através das minhas experiências pessoais, que a lei de causa e efeito funciona, mas funciona com o tempo. Apesar da minha consciência ir se expendendo, eu ainda estou sujeito a medos e frustrações, que estão a tornar-se cada vez menos, à medida que a minha consciência continua a crescer. Eu sei por experiência própria que é apenas uma questão de tempo até que os meus sonhos se realizem, desde que eu mantenha os meus pensamentos positivos e elimine qualquer negativismo. A Afirmção Diária irá ajudá-lo a tornar os seus sonhos realidade, se você usá-la. O meu sonho é ajudá-lo e eventualmente à população mundial a tornar-se sempre sincero, positivo e ajudando os outros. Você está convidado a partilhar o meu sonho e fazê-lo tornar-se realidade. Para aumentar a sua compreensão de como pode usar estas Leis Naturais, que governam toda a criação, para aumentar a sua felicidade, eu recomendo que você leia um dos autores mais vendidos do New York Times, o Dr. Deepak Chopra e o seu livro “As sete leis espirituais do sucesso” (Amber-Allen, 1994). Os seus poderosos princípios irão ajudá-lo a atrair sucesso e felicidade em todas as áreas da sua vida.

Capítulo 7 A prova está no pudim Dependendo do seu nível de auto-conhecimento, você pode estar agora a coçar a sua cabeça em relação ao que eu partilhei consigo até agora. Alguns de vocês sabem que aquilo que eu estou a partilhar faz total sentido, partindo das suas experiências pessoais e consciência espiritual, mesmo que você não viva desta maneira a 100% do tempo. A única maneira de saber se aquilo que estou a dizer é verdade ou não é vivê-lo você mesmo ao ser sempre sincero, positivo e ajudar os outros. Depois observe os resultados. Já que a prova está no pudim, viva a Afirmção Diária 100% do tempo e depois experimente os resultados positivos na sua vida. Se a mesma informação que estou a partilhar consigo ajudou milhares de jogadores de golfe a baixarem a sua pontuação e atletas de elite a ganharem medalhas de ouro nos jogos Olímpicos, é apenas lógico concluir que funcionará para si na sua vida diária, já que o nosso hardware é todo o mesmo. Lembre-se, é apenas o nosso software (a maneira como você pensa) que nos diferencia dos outros. A única diferença entre você e um atleta é quanto tempo levará a você a viver ou reconhecer as repercussões de ser falso, negativo e egoísta. No mundo do desporto o feedback é imediato e fácil de ver, porque as emoções negativas literalmente destroem a capacidade de um atleta de funcionar a níveis superiores. Um atleta esperto aprende com os seus erros. Tenho esperança que você também aprenderá.

Se você ainda pensa que você é a sua mente, a Afirmção Diária irá forçá-lo a começar a evidenciar a maneira como você se comporta de acordo com o que está na sua cassete. O seu espírito irá transformar-se na testemunha de todos os seus pensamentos, acções e emoções. O seu espírito irá saber quando você está vivendo de acordo com a Afirmção Diária e mais importante, quanto você não está vivendo de acordo com a Afirmção Diária. A Afirmção Diária irá ajudá-lo a reprogramar a sua cassete e a aumentar a sua consciência e capacidades naturais. Irá ajudá-lo a aperceber-se que você não é a sua mente e que a sua felicidade interna não é dependente do mundo exterior. Você irá aprender que o mundo exterior é um reflexo do seu mundo interior, o qual você pode controlar se você tiver um grande desejo e apoiá-lo com acção positiva. Se a sua mente interior está a resistir fazer um total compromisso de viver 100% pela Afirmção Diária, pergunte a si mesmo porquê; depois, escreva as suas razões. Já que eu só posso falar com você através deste livro, é impossível para mim tratar de todas as razões pessoais de cada um de vocês. Porém, posso prever com 100% de certeza que qualquer que seja a razão que a sua cassete inventar para que você não faça da Afirmção Diária uma grande parte da sua vida, haverá uma emoção negativa agarrada a essa razão. De outra forma, porque é que você resistiria a comprometer-se a ser sempre honesto, positivo e ajudar os outros? Esteja consciente que as emoções negativas afectam de maneira adversa a capacidade mental de pensar, funcionar e raciocinar.

Se você sente que você já é sempre sincero, positivo e ajuda os outros, trate de tentar saber se você está a ser honesto consigo mesmo. Se você é uma das raras excepções que já está a viver a Afirmção Diária a 100% do tempo, sinta-se à vontade para avançar este capítulo e ler o Capítulo

9: Have Fun helping to change the World. Se você decidiu começar a viver pela Afirmação Diária 100% do tempo ou o melhor que consegui, aqui vão algumas observações que me ajudaram a viver desta maneira e podem ajudá-lo a fazer o mesmo. Estes são os mesmos princípios ou chaves mentais que são explicadas no meu livro "The Mental Keys to Improve Your Golf". Estas observações podem ser usadas para aumentar o seu sucesso e felicidade em tudo o que você faz na sua vida. Porém, os três pré-requisitos necessários para beneficiar destas observações são: desejo, honestidade e uma mente aberta.

Desejo – O primeiro passo ao iniciar qualquer viagem começa com desejo de atingir um destino ou objectivo. Sem desejo, você nem sequer sairia da cama de manhã. Quanto maior for a jornada para o sucesso e a felicidade, maior será a quantidade de desejo necessário. Quanto desejo é necessário para atingir os seus objectivos? A força do desejo necessário está em directa proporção ao grau de sucesso que você deseja atingir. Se você deseja ser o melhor do mundo, você tem de ter o desejo mais forte de todos. Por outro lado, se você apenas deseja ser medíocre, você só precisa de um desejo medíocre. Numa escala de 1 a 10, sendo 1 o menor e 10 o maior, o seu nível de desejo deve ser um 10+ se você espera ser o melhor no que quer que seja que você deseja alcançar.

A história que se segue irá ajudá-lo a relacionar-se com o que é um desejo de 10+. Um dia, um estudante Zen perguntou ao seu mestre quando é que ele se tornaria iluminado. O mestre Zen respondeu "Quando o teu desejo for forte o suficiente, você atingirá a iluminação." O estudante frustrado, que havia passado anos estudando com o seu mestre, sentia que o seu desejo era suficientemente forte. Sentindo a sua frustração, o mestre levou o seu estudante a um lago, para ensinar-lhe uma lição sobre desejo. Entraram no lago, e quando a água já lhes dava pela cintura, o mestre pediu ao seu estudante que se ajoelhasse. Então, o mestre segurou o estudante pelos ombros e submergiu a sua cabeça debaixo de água. À medida que os segundos sem ar se tornavam minutos, o estudante precisava desesperadamente respirar. O estudante tenta erguer a sua cabeça fora d'água, mas o mestre mantém firmemente a sua cabeça debaixo de água. Depois de uma grande luta, o estudante finalmente conseguiu soltar-se das mãos fortes do mestre e respirou. O estudante, ainda tentando respirar normalmente, gritou para o seu mestre "Está a tentar matar-me?!" O mestre respondeu muito sereno "Quanto o teu desejo de iluminação se tornar tão forte como o seu desejo de respirar se tornou, você atingirá a iluminação."

Quando eu comecei a minha busca da felicidade e uma vida mais significativa, eu tinha um desejo mesmo muito forte de encontrar a resposta. Eu não procurava tornar-me iluminado, eu só queria ser feliz e viver uma vida significativa. No processo de usar a Afirmação Diária como minha bússola, o meu auto-conhecimento e compreensão do panorama geral da vida cresceu imenso e continua a crescer.

Já que vivemos num universo que segue ordens, eu descobri que temos de limitar os nossos desejos para que se mantenham dentro das Leis Naturais e Universais, ou sofreremos as consequências dos nossos desejos que seguem um mau caminho. Viver as oito palavras da Afirmação Diária ajudou-me a eliminar muitos desejos e distrações que estavam a fazer com que não me sentisse preenchido. Eu confundia prazeres de curta duração que não duravam como a felicidade interna durava. É preciso ter um desejo muito forte e um compromisso total para se conseguir viver a Afirmação Diária 100% do tempo, de outra forma, a sua mente irá racionalizar porque é que é ok fazer algumas excepções quando for conveniente.

Objectivos: Resultado vs. Processo

Muitos indivíduos não se apercebem que existem dois tipos de objectivos. Existem objectivos de resultado que lhe conferem direcção, como por exemplo: ser feliz, ter uma boa educação, ser casado, ter filhos, ter um trabalho que ama, ter dinheiro, ser dono de uma casa, carro, etc. Mas o que é ainda mais importante são os objectivos de processo, que incluem a dedicação e trabalho árduo necessários para atingir o seu os seus objectivos de resultado. O dicionário Webster define processo como "uma série de acções ou operações conduzindo a um fim". Se você executar o processo de forma correcta, o resultado cuida de si mesmo. Se você quer estar do outro lado da rua (resultado), execute o processo de se virar na direcção certa e dar um passo de cada vez até que você atinja o outro lado da rua. Viver a Afirmação Diária é um objectivo de resultado e um objectivo de processo. É um processo que aumentará as suas capacidades naturais e criará um campo de atracção que o ajudará a atingir todos os seus objectivos de resultados que estão alinhados com o grande panorama da vida. Apesar de você poder não ser capaz de controlar o resultado, você pode controlar os seus pensamentos e acções necessários para melhorar o processo. Sucesso ao executar e dominar o processo cria confiança e melhora a química do seu

cérebro, fazendo com que seja mais fácil atingir o resultado desejado. Se você pagar o preço necessário para dominar a sua cassete e o processo, será apenas uma questão de tempo até você atingir os seus objectivos. Você só pode falhar se parar de tentar. Use os seus precalços como oportunidades de aprender e aumentar o seu desejo de melhorar. Motive-se a trabalhar mais e de maneira mais sábia até que você atinja o resultado que deseja. Isto se aplica a ser capaz de viver pela Afirmação Diária 100% do tempo. Se você não é capaz de ser sempre sincero, torne-se mais sincero. Se você não é capaz de ser sempre positivo, torne-se mais positivo. Se você não é capaz de estar sempre a ajudar os outros, ajude mais os outros. Se você estiver sempre a lutar para fazer o seu melhor para viver a Afirmação Diária, será apenas uma questão de tempo até que você seja capaz de viver por ela. Determinar objectivos e escrevê-los é um passo muito importante na estrada para o sucesso. Porém, a maioria dos indivíduos não tem objectivos e se os têm, a maioria não os escreve. Objectivos escritos têm o que parece ser uma maneira misteriosa de se tornarem realidade, como eu já expliquei no Capítulo 6 Causa e Efeito – Campos de Atracção. Existem duas razões pelas quais as pessoas não escrevem os seus objectivos. A primeira é similar à razão pela qual as pessoas param de tomar resoluções de Ano Novo. Eles não mantêm as suas resoluções ou objectivos, então param de fazê-lo. A segunda razão pela qual os indivíduos não escrevem os seus objectivos, é porque consome-lhes o tempo. Além disso, os seus objectivos podem mudar e assim têm de ser reescritos. Uma maneira mais fácil para manter os seus objectivos escritos, é escrevê-los em pequenos cartões. Agarre num punhado de pequenos cartões e escreva em cada um deles uma das coisas que você deseja na sua vida (objectivos para curto, médio e longo prazo), em cartões separados. Depois, ordene-os pela importância que têm para você. Não se preocupe com o que você considera ser realista ou realista de se cumprir. Simplesmente escreva-os e ordene por ordem de importância. À medida que os seus objectivos mudarem, atire fora os cartões que já não se aplicam e adicione cartões novos. Depois, organize-os por ordem de prioridade. Este método de manter cartões é fácil. Poupa muito tempo. Eu recomendo que leia os seus cartões pelo menos duas vezes por dia; uma à noite, antes de dormir e outra de manhã, quando acordar. Se você o fizer, vai se surpreender com quantos dos seus sonhos se tornam realidade. Às vezes pode levar meses ou anos para que os seus objectivos se materializem. Porém, se você fizer isto de um modo regular, você já estará à frente do jogo. Os cartões de objectivos mantêm-no a sai e à sua cassete no caminho certo ao lembrá-lo aonde deve focar a sua energia para atingir os seus desejos. Não se esqueça de escrever os objectivos de processo necessários para atingir os seus objectivos finais.

No Capítulo 3: Auto conhecimento e a Afirmação Diária, eu recomendei que você imprimisse a Afirmação Diária e que a pusesse numa moldura agradável aonde você vá vê-la frequentemente todos os dias como eu vejo. Quanto mais vezes você reflectir sobre essas palavras ao longo do dia, mais fácil se tornará viver a sua vida segundo elas sem fazer excepções.

Performance sobre Tempo As pessoas raramente mudam do dia para a noite. Normalmente a performance vai melhorando com o tempo numa progressão gradual, para cima e para baixo, à medida que você vai aprendendo com o feedback como ir cada vez melhorando mais. Ao alinhar os seus pensamentos e acções com a Afirmação Diária, você ganhará a força e capacidade de dominar a sua cassete e o processo que leva a atingir os seus objectivos. A quantidade de tempo necessário para atingir os seus objectivos depende na força do seu desejo e nas acções que tomar. Pode ser uma jornada rápida ou lenta. Você determina o passo de acordo com o seu desejo e acção. Eu espero que você compreenda que desejo sem acção é apenas uma fantasia. Uma fantasia não é forte o suficiente para mudar a sua cassete e a sua vida.

Melhore a química do seu cérebro ao mudar a sua cassete No Capítulo 2 – Manual para Seres Humanos, eu expliquei como melhorar a química do seu cérebro ao mudar o que está na sua cassete. Eu recomendo vivamente que você releia esse capítulo várias vezes, até que você compreenda completamente como é que a sua química e a sua cassete afectam toda a sua vida. Se você tem um forte desejo de aumentar o seu sucesso e felicidade, faça da Afirmação Diária uma grande parte da sua vida, porque é a maneira mais rápida de mudar a sua cassete e melhorar a química do seu cérebro. Se você o fizer, você aumentará todas as suas capacidades naturais e tornará a sua vida muito mais suave e feliz.

Pensamentos: Factos e Emoções Os seus pensamentos vindos de estímulos exteriores têm dois componentes: factos e emoções. Cada estímulo que recebe através do seu sistema nervoso é nada mais que um facto. Porém, você adiciona emoções a esses factos, e eles são guardados na

sua cassete. Quando uma situação ou facto semelhante ocorre, a sua cassete passa automaticamente a resposta emocional que foi previamente gravada. A sua resposta emocional é aceitável se as emoções forem positivas. Porém, emoções negativas (grandes ou pequenas) causam a segregação de químicos adversos, que literalmente envenenam a capacidade do seu cérebro de funcionar. Quando você compreender a profunda influência que as emoções negativas têm na química do seu cérebro, você pode ser tornar muito mais objectivo e menos envolvido emocionalmente com os factos da sua vida. Comece a reestruturar as suas adições negativas a certos factos gravados na sua cassete. Factos são só factos! Porém, você pode escolher a sua resposta emocional a esses factos. Aprenda a aceitar os factos que você não pode mudar e os factos que você pode mudar com uma atitude positiva. Cada vez que você sente qualquer grau de amor, generosidade, elogio e bravura, ou múltiplas combinações destas emoções o seu cérebro segrega químicos positivos e aumenta as suas capacidades naturais para mudar os factos para aquilo que você deseja. Como eu mencionei antes, é muito mais fácil ser sempre honesto do que sempre positivo. Para se tornar sempre positivo, é imperativo que você seja sempre sincero, especialmente consigo mesmo. De outra forma, as emoções negativas da sua cassete vão dominar a sua vida, porque irão reduzir a sua química e diminuir a sua capacidade de raciocinar. Você continuará a buscar razões pelas quais você pode se justificar por deixar emoções negativas manterem-se na sua cassete e influenciarem os seus pensamentos e acções para seu detrimento, assim como o detrimento daqueles à sua volta.

No processo de se tornar sempre sincero, você removerá muitas das emoções negativas que o motivam a mentir. Quando você se tornar honesto com o mundo externo e você mesmo, o passo seguinte começar a reduzir e eventualmente eliminar todas as emoções negativas que você tem na sua cassete e que estão associadas a certos factos na sua vida. Enquanto você pode não ser capaz de controlar os factos, justos ou não, você pode escolher como responder emocionalmente a esses factos. Em qualquer altura que você sente qualquer grau de ódio, ganância, ciúme e medo ou múltiplas combinações destas emoções, você está a diminuir a química do seu cérebro e prejudicar a você mesmo. Já que eu ajudei milhares de atletas a aumentarem a sua performance ao mostrar-lhes como reduzir e eliminar medo e raiva das suas cassetes, deixe-me partilhar algumas observações que podem ajudá-lo a fazer o mesmo.

Medo “O medo derrota mais pessoas que qualquer outra coisa no mundo.” Ralph Waldo Emerson. O medo normalmente lidera uma lista de emoções negativas em todos os desportos e na vida em geral. Ainda assim, o medo é a emoção negativa mais fácil de ultrapassar, se você for objectivo e entender a sua fonte. Pode ser medo de falhar, de cometer um erro, perder um emprego, conjugue, saúde ou vida ou mais uma série de outros medos que você possa ter. O medo pode manifestar-se como uma emoção forte, fazendo com que você comece a hiperventilar e a fazer os seus joelhos tremerem. Pode causar stress e arruinar a sua saúde. O medo pode ser uma emoção mais fraca e fazer com que você seja indeciso ou fazer com que você seja capaz de agir. Qualquer momento que você permite ao medo entrar nas suas emoções, quer seja fraco ou forte, o seu julgamento e capacidades naturais sofrem. Reduzir o medo e eventualmente eliminá-lo é mais fácil se você compreender porque é que ele existe e o que fazer com isso. O primeiro passo é compreender claramente que a emoção do medo afecta de forma adversa a sua química e toda as suas capacidades naturais. A seguir, aperceba-se que os seus pensamentos têm dois componentes: factos e emoções. Todas as situações que você enfrenta na sua vida não são mais do que um facto. Factos são simplesmente factos! É o medo que você adicionou a certos factos que permite que o medo exista e não os factos.

Pare de ler e escreva todos os seus medos numa folha de papel. É muito importante que você seja honesto consigo mesmo e que tire o tempo necessário para listar os seus medos. “Eu tenho medos sobre ou tenho medo de...”

Depois de escrever todos os seus medos, olhe para os factos aos quais você adicionou medo. Sem ver a lista que escreveu, todos os factos aos quais você adicionou medo têm uma coisa em comum. Eles são resultados potenciais que ainda não ocorreram. Uma vez que você compreender claramente que você está com medo de algo que não aconteceu, você já está a caminho de reduzir ou eliminar os seus medos. Reflectindo sobre isso, você se aperceberá que medo está sempre associado com a preocupação de um resultado futuro antes mesmo que ele ocorra. O medo não pode existir no presente. Pare e deixe isto assentar na sua mente! É apenas quando você está preocupado com uma ocorrência do futuro que o medo pode existir. Já que você só pode existir fisicamente no presente, você só tem controlo sobre o presente. O quão bem você controla o presente determina futuras ocorrências – boas ou más. Quando você compreender claramente

que o seu medo de uma futura ocorrência contribui para a sua queda ao reduzir a sua química e a sua capacidade de funcionar no seu melhor, torna-se mais fácil enfrentar e dominar o seu medo. A única maneira de ultrapassar com sucesso o medo é manter-se no presente. Fique focado no que você pode fazer no momento presente e deixe o resultado tomar conta de si mesmo – ganhe ou perca. Os medos são baseados em cenários imaginados que podem ou não algum dia vir a acontecer. A maioria dos medos imaginados nunca acontece. Abaixo encontram-se algumas citações que ilustram este ponto:

“A única coisa que temos a temer é o medo em si.” Franklin D. Roosevelt

“Medos não são nada mais do que estados mentais.” Napoleon Hill

“Quando eu olho para todas estas preocupações, eu lembro-me da história do velho homem que disse no seu leito de morte que havia tido muitos problemas na sua vida, muitos dos quais nunca aconteceram.” Winston Churchill

“Se você vir 10 problemas a virem pela estrada, você pode ter a certeza que 9 deles caíram numa valeta a meio do caminho, antes de chegarem a si.” Calvin Coolidge

“Nós passamos mais tempo assustados do que feridos; e sofremos mais com a imaginação do que a realidade.” Séneca

“A covardia... é na maioria das vezes simplesmente a falta de capacidade para suspender o funcionamento da nossa imaginação”. Ernst Hemingway

“Os covardes nascem muitas vezes antes das suas mortes; Os valentes nunca sentem o gosto da morte senão uma vez.” William Shakespeare

“Não tenha medo que a sua vá acabar; tenha medo que nunca vá começar.” Grace Hansenê

“Se você escutar os seus medos, você morrerá sem saber que grande pessoa você poderia ter sido.” Robert Schuller

“Você pode conquistar quase qualquer medo se você simplesmente se decidir a isso. Porque, lembre-se, o medo não existe em mais nenhum lugar excepto na sua mente.” Dale Carnegie

Uma vez que o medo só pode existir na sua mente quando você está preocupado com uma ocorrência futura, separe os factos a que você tem adicionadas emoções em dois tipos: as ocorrências futuras sob as quais você tem algum tipo de controlo e as ocorrências futuras que estão fora do seu controlo directo. Quando eu nadava de Alcatraz a São Francisco, algumas pessoas que o sabiam perguntavam-me se eu alguma vez tinha medo. Para mim, só haviam 3 coisas de que eu podia ter medo. Elas eram: não alcançar a terra, afogar-me ou ser atacado por um tubarão. Já que eu tinha um grande controlo sobre o resultado dos primeiros dois factos, era muito fácil manter o medo sobre estes dois resultados fora da minha imaginação. Não conseguir ir de Alcatraz a São Francisco não atravessava a minha mente, porque não era um percurso difícil se você estiver em boas condições físicas e escolher as condições mais favoráveis da maré. A única parte difícil era o ritual diário de condicionar o meu corpo, mente e espírito a nadar em condições extremamente frias. Afogar-me devido a câibras era uma preocupação mínima, porque o percurso era sempre muito bem supervisionado e haviam muitos barcos por perto. O maior medo teria sido o da vergonha de ter de entrar num dos barcos em frente aos meus colegas, porque eu não era suficientemente forte para acabar o percurso. Esse medo nunca existiu porque eu estava em excelente forma física e em total controlo do resultado. Porém, o medo de ser atacado por um tubarão é “um cavalo de outra cor”. É facto que existem alguns tubarões pela baía de São Francisco e que um nadador já foi atacado na baía, no passado. Porém, as chances de isso acontecer são mínimas, a não ser que aconteça de ser o seu dia de azar. Você não pode controlar isso, então porquê preocupar-se ☺. Já que os riscos eram mínimos e a recompensa pessoal grande, eu saltava com vontade para a água fria e nadava. Já passaram muitos anos desde que eu fiz os percursos de Alcatraz e da ponte Golden Gate, mas eu ainda me lembro o quão bem me faziam sentir. Eu brilhava literalmente durante esses percursos. Faz-me sentir bem saber que fiz algo que poucos conseguiram fazer.

Antes de você saltar para a água, você tem total controle sobre o facto de ser atacado por um tubarão. Depois de você saltar para a água, você está à mercê da sua imaginação e de Deus, ou dos campos de atracção que a sua mente criar. Pela minha experiência pessoal, posso dizer-lhe que é uma sensação bastante incomodativa quando você está a meia milha de distância da terra, e começa a ter medos em relação a ser atacado por um tubarão. Se você ficar a ruminar nisso tempo suficiente, isso pode paralizá-lo e fazer com que você tenha vontade de parar de nadar para que os tubarões não dêem pela sua presença ☺. Porém, você não pode parar de nadar até atingir a terra, ou você se afogará ou morrerá de hipotermia, dado que a água é tão fria. A única maneira

de eliminar o medo de tubarões é nunca entrar na água ou parar de pensar em ser atacado por um tubarão, principalmente quando está a meio de um percurso e realmente não tem outra escolha.

Enquanto eu treinava para ficar em forma, houve muitas vezes em que eu nadei sem haver qualquer barco por perto ou sequer à vista. Estava totalmente sozinho e sem qualquer ajuda em relação aos tubarões, a água fria, câibras, ondas grandes e as fortes correntes da baía de São Francisco. Felizmente eu era um nadador forte nessa época e raramente tinha pensamentos sobre ser atacado por tubarões enquanto nadava. Quando esses medos entravam na minha mente, eu eliminava-os ao mudar a minha atenção de estar preocupado sobre a possível ocorrência de um ataque de tubarão, que apenas existia na minha mente ou imaginação, para um pensamento que eu escolhesse. Eu escolhi rodear-me com uma luz branca para protecção dos tubarões e para nadar em paz e sem medo. Se você não sabe o que é a luz branca, leve a sua química e você mesmo irá experimentá-lo. A luz branca é a energia positiva que pode guiá-lo e protegê-lo. Você pode criar muitos medos na sua imaginação, se escolher fazê-lo. Na floresta onde vivo, existem mandas de veados. Às vezes eles metem-se em frente dos carros. Quando eu guio o meu carro À noite, eu uso a luz branca para manter os veados e eu mesmo fora do caminho do mau.

Você pode rir-se disto, mas eu sei por experiência própria que a luz branca funciona se a usar. Pode até ajudar atletas a funcionarem melhor, uma vez otimizada a sua química. Ao simplesmente mudar o seu foco, você imediatamente transforma as suas emoções negativas em emoções neutras ou positivas, dependendo daquilo em que você escolha se focar. Já que o medo só pode existir se você estiver a imaginar uma ocorrência futura, mude o seu foco e pare de pensar nos seus medos. Você pode se focar na tarefa presente, em protecção ou ajuda de Deus ou um Poder Superior na forma de uma luz branca, ou você pode libertar a sua mente de todos os pensamentos e não pensar de todo, permitindo que o seu subconsciente aja baseado no instinto. Apenas é preciso treino até que a mudança de foco se torne natural ou instintiva. Uma vez que tiver treinado a sua mente ou cassete para se focar somente no presente ou o que quer que seja que você escolher, o medo já não terá uma razão de existir na sua vida. Já que a única coisa que você pode controlar é o presente e os seus pensamentos, porquê permitir que os seus medos imaginados sobre o futuro reduzam a sua química e capacidades naturais?

Sempre que você está envolvido com uma ocorrência futura, existem probabilidades de sucesso e fracasso. A sua escolha de pensamentos afecta a sua química, o que muda as probabilidades e potenciais resultados. “Um pessimista vê a dificuldade em todas as oportunidades; um optimista vê a oportunidade em todas as dificuldades.” Winston Churchill.

Para aumentar a sua química e a probabilidade de sucesso, você deve se focar totalmente no sucesso que vai ter se tudo correr bem. Ninguém é adivinho e você não sabe o que vai acontecer. Porém, você aumenta a sua química e a sua probabilidade de sucesso se você for totalmente positivo e tiver fé que tudo vai correr bem. Você tem o poder de escolher aquilo em que quer se focar. Mesmo que as hipóteses sejam de um milhão para um contra você, você deve se treinar a se focar apenas na uma chance que você tem de ter sucesso. Se você permitir que medos imaginários ou dúvidas sobre o resultado entrem nos seus pensamentos, você reduz a sua química e aumenta dramaticamente a possibilidade de fracasso. Claro que você não terá sucesso em tudo, porém, se você for corajoso e aceitar de bom grado o risco, aprender do valioso feedback que os seus erros fornecem e continuar a tentar até ser bem sucedido, você viverá uma vida muito mais preenchida.

Aprenda uma lição do grande inventor Thomas Edison, que não tinha qualquer educação ou treino científico. No processo da descoberta de como fazer uma lâmpada incandescente funcionar, ele fez mais de dez mil experiências que falharam. Edison aprendeu com os seus inúmeros erros, nunca desistiu e o resto é história. É óbvio que Edison tinha muito pouco ou nenhum medo do fracasso. Então porque é que você deveria ter? O medo é a reacção negativa mais fácil de reduzir e eventualmente eliminar, se você treinar a sua mente para parar de pensar no resultado futuro, fizer o melhor que puder e aprender com os seus erros. Eu fui abençoado com um espírito optimista que conhece muito pouco o medo. Enquanto corri muitos riscos e cometi muitos erros na minha vida, eu aprendi muito no processo. Aqui vai outra experiência pessoal sobre o medo, com a qual você pode aprender alguma coisa.

Depois de um amigável jogo que eu ganhei jogando com um estranho, ele disse-me que eu o intimidava. Depois disse-me seriamente “Eu nunca sou intimidado.” Perguntei-lhe porque é que ele ficou intimidado. Ele respondeu que o meu nível de confiança nunca mudou, quer eu vencesse ou perdesse a jogada, e que eu sempre jogava como se fosse ganhar. A seguir, perguntei-lhe o que fazia na vida. Disse-me que era treinador de wrestling e que era um dos líderes de uma unidade da SWAT. Curioso, perguntei-lhe o quê exactamente faz um dos líderes de uma unidade da SWAT.

Ele disse que ele é a primeira pessoa a passar pela porta numa missão, e que o seu trabalho é eliminar quem quer que esteja do lado direito do compartimento antes de ser atingido ou morto. Eu disse-lhe que era treinador mental e perguntei-lhe como é que se preparava mentalmente para este trabalho. Ele disse-me que era a mesma coisa para o wrestling do que para ser o primeiro a passar pela porta. Treinar, treinar, treinar, foi a sua resposta. Ele treina para que se foque totalmente em executar o processo sem sentir qualquer medo ou preocupação sobre o resultado futuro. Perguntei-lhe se tinha algum medo. Ele disse que o seu único medo era que o segundo homem a passar pela porta não eliminasse quem quer que estivesse do lado esquerdo do compartimento. Depois disse-me que confiava no treino do seu parceiro para o manter seguro. Pode confiar no seu treino espiritual ou mental para mantê-lo seguro ou você se envolve emocionalmente e tem medos sobre o resultado. Pesquisas científicas mostram que os seres humanos aprendem e lembram-se do que aprenderam através da repetição. Não é surpreendente então, que tantos indivíduos leiam um livro uma vez e esperam retê-lo para sempre? É preciso tempo e esforço para uma pessoa livrar-se dos seus medos, assim como de outras emoções negativas. Eu chamo-o “polir a sua roda”. Você tem que estar sempre a polir a sua roda se você quer que ela brilhe e continue a brilhar. Você pode pensar que o facto de eu estar constantemente a falar de viver pela Afirmação Diária a 100% uma coisa repetitiva, mas não faz mal. É desenhada para ser repetitiva para encorajá-lo a fazer como que vivê-la seja um dos grandes objectivos da sua vida. Quando você decidir usar a Afirmação Diária para guiar os seus pensamentos e acções, é importante que você continue a repetir a afirmação uma vez atrás da outra, até que você viva a sua vida de acordo com ela, sem excepções. “Saber o que é certo é não fazê-lo é a pior covardia de todas.” – Confúcio

Ódio, Raiva ou Irritações Assim como o medo, o ódio vem em vários graus. O ódio intenso faz com que indivíduos matem e com que nações entrem em guerra. O ódio pode manifestar-se em graus mais baixos como raiva ou uma certa irritação. Já que ódio é uma palavra forte, você pode estar a evitar relacionar-se a ela, por isso “raiva” vai substituir a palavra “ódio” nesta secção. A raiva é mais difícil de eliminar do que o medo, porque normalmente é muito mais intensa, aparece num “flash” e tem tendência a ficar com você. Como resultado, a sua química decresce em grande quantidade e muito mais rapidamente do que com o medo. A reacção química extremamente negativa da raiva baralha a sua capacidade de racionalizar claramente, distorce o seu julgamento e pode levar a comportamentos bizarros. Além disso, a raiva tende a durar, porque você fica pensando nela durante muito mais tempo do que o medo. O medo desaparece muito mais rapidamente, uma vez que você ultrapassa a sua preocupação sobre um resultado futuro e volta ao presente.

Alguns de vocês têm cassetes com muito pouca raiva, enquanto que outras cassetes estão repletas dela e explodem com o cair de uma agulha. Em qualquer um dos casos, a raiva afecta a sua capacidade de raciocinar. Se você fica com raiva, rápida e furiosamente, você tem muito trabalho à sua frente, a não se que você seja extremamente determinado e auto-disciplinado. Porém, ao treinar a sua cassette, você pode reduzir significativamente a sua raiva e encurtar a sua duração se você tentar o suficiente. É apenas uma questão de desejo, consciência, tempo e esforço.

É imperativo que compreender totalmente que emoções negativas são veneno. Elas destroem a sua química e podem causar o caos com a sua performance, capacidade de julgamento e saúde. Se você não compreende que a raiva causa infelicidade, você permitirá que ela continue. Se você estiver com sede e eu lhe der um copo de gasolina, você beberá? Você nem pensaria duas vezes sobre bebê-lo. Então porquê permitir que um facto, justo ou não, o perturbe e roube a sua capacidade de raciocinar ou funcionar no seu potencial máximo enquanto lida com essa facto?

“Por casa minuto que você está zangado, você perde sessenta segundos de felicidade.” Ralph Waldo Emerson

“O que quer que comece com raiva, acaba em vergonha.” Benjamin Franklin

“Nunca houve uma pessoa zangada que pensasse que a sua raiva fosse injusta.” São Francisco de Sales

Pare de ler e escreva numa folha todas as coisas que você odeia, que fazem com que você fique com raiva ou que o irritam. É importante que você seja honesto consigo mesmo e que leve o tempo necessário neste exacto momento para fazer a lista com aquilo que o faz ficar com raiva ou irritado, assim como com as coisas que você odeia. “Eu fico com raiva ou irritado com...”

Dê uma olhada ao que acabou de escrever. O que quer que você tenha na sua lista, tudo isso tem uma coisa em comum. São todos factos aos quais você reage de uma forma negativa. Enquanto que você pode não ser capaz de controlar os factos, você pode mudar a sua resposta negativa a eles, se você escolher fazê-lo. Em qualquer momento que você encontrar um facto que prefere não ter na sua vida, surgem 3 situações possíveis. Uma: você pode abandonar a situação e se remover do facto em questão. Duas: Você pode mudar a situação e o facto para um que você prefira. Três: você está preso a essa situação e vai ter de lidar com o facto. Não interessa a que factos você fique preso ou que factos você encontre na sua vida, você tem sempre a escolha de como responder emocionalmente. É preciso ser-se uma pessoa muito forte para não odiar ou ter raiva de acções ou comportamentos injustos. Porém, ódio gera ódio e raiva gera raiva. Se você responder a uma injustiça com ódio ou raiva, você está a atirar gasolina ao fogo. Porque acha que a humanidade está num estado de guerra contínuo. Será por causa de amor ou ódio?

“Precisaremos de uma maneira substancialmente nova de pensar se a humanidade quer sobreviver.” Albert Einstein

“Os problemas não podem ser resolvidos no mesmo nível de consciência em que foram criados.” Albert Einstein

Você pode não ser capaz de controlar os factos à sua volta, mas você pode controlar a sua resposta emocional a esses factos. Uma atitude positiva é uma mais-valia, já que aumenta a química do seu cérebro e a sua criatividade, de maneira a ajudá-lo a encontrar a solução para a sua situação. Transforme a sua raiva em determinação. Depois trabalhe arduamente e de maneira mais sábia para mudar os factos negativos em positivos ou aceitá-los pelo que são se você não pode mudá-los. Procure sempre pelo melhor, não interessa quão adversa parecer a situação.

A minha filosofia é “Se isso não o mata, torna-o mais forte ao superá-lo e às emoções negativas da sua cassete.” A Afirmção Diária não é para fracos e resmungões. É para indivíduos que querem ser grandes e voarem com as águias. A raiva e o desejo de vingança não é uma prova de força e carácter. É falta de auto-controlo. Você está melhor sem a raiva. Se o facto de eu ser tão directo incomoda-o, procure pela verdade na minha mensagem. Aprenda a livrar-se do seu ódio, raiva e irritações mesquinhas. De modo contrário a sua cassete vai fazê-lo repetir isso vezes sem conta.

Já que eu tenho andado a fazer o meu melhor para viver pela Afirmção Diária durante muitos anos, deixe-me partilhar algumas experiências pessoais de como transformo as emoções negativas de ódio, raiva e irritação para emoções positivas. Tenho de admitir que quanto mais eu viver pela Afirmção Diária, mais fácil se torna manter-se positivo e ser a pessoa que fica por cima. Depois de um tempo, torna-se difícil ser negativo ou manter-se negativo, não interessa que facto encontrar. Apenas é preciso treino, treino e mais treino, até que você possa se tornar desta maneira. Sempre que acontece uma injustiça a mim ou ao mundo, eu me apercebo que a causa foi a ignorância. Então, oro pela pessoa ou pessoas que cometeram essa injustiça. As duas citações abaixo ajudam a manter-me no caminho correcto, ao invés de descer ao nível daqueles que cometeram a injustiça:

“Pai, perdoa-os pois não sabem o que fazem.” Jesus Cristo, quando estava na cruz

“Um bom homem é o professor de um mau homem, e um mau homem é o trabalho de um bom homem.” Lao Tzu

Já que as injustiças do mundo não vão ser resolvidas por mais injustiças, acreditando que o fim justifica os meios, eu me apercebi que a solução está em melhorar as minhas emoções e encorajar você e os outros milhões de pessoas a fazerem o mesmo. Já que você não pode resolver um problema com a mesma mentalidade com que foi criado, tenho esperança que os nossos esforços combinados irão eventualmente fazer deste Mundo um lugar melhor para aqueles que se seguirão. Agora fico zangado muito raramente. Quando fico, noto imediatamente as mudanças químicas no meu corpo e simplesmente deixo a raiva ir. Não suprimo a raiva. Eu reconheço o facto ao qual reagi de forma negativa e de forma consciente escolho libertar-me da minha raiva. Porquê ficar zangado? É mau para a sua saúde e faz com que você faça coisas das quais se arrepende mais tarde, quando se acalma.

Aqui está um plano de jogo para reduzir e eliminar a sua calma: Primeiro, assim que se aperceber que está zangado, pare e reconheça que está zangado. Não suprima a sua raiva ou esta crescerá e dominará. Depois de reconhecer que está zangado, aperceba-se que você está apenas a reagir a um facto e que você tem a escolha de como responder. Você pode continuar zangado ou pode decidir libertar a sua raiva. Aqui está um óptimo método para libertar sua raiva: respire fundo 10 vezes exalando lentamente depois de cada inspiração. Isso irá relaxá-lo e fazê-lo mais calmo. Então, abra um grande sorriso e fale com a sua cassete. Diga-lhe que você se recusa a deixar um facto perturbá-lo, não interessa o quão injusto possa ser.

Factos são simplesmente factos! Você pode não ser capaz de controlar os factos, mas você pode controlar a sua resposta emocional a esses factos. Quanto mais vezes você libertar conscientemente a sua raiva, mais fácil se torna. Depois de algum tempo, você vai começar a rir-se das coisas que costumavam irritá-lo. Se alguma vez me encontro com alguma pessoa irritada que quer descarregá-lo em mim ou discutir, eu sorrio e deixo-os descarregar. São precisas duas pessoas para dançar o tango e são precisas duas pessoas para discutir. Já que eu não respondo com raiva, eu sei que a pessoa que está zangada irá eventualmente acalmar-se. Quando isto acontecer, eu terei uma conversa civilizada com a pessoa e discutir os factos que a fizeram tão zangada. Às vezes acabámos por ser amigos. Reconheça que existem três lados em toda a discussão. Eles são: o seu lado, o lado dos outros e a verdade. Ao invés de defender o meu lado, eu procuro a verdade atrás dos factos e o que eu posso ou não ter feito para causar o problema. Mesmo que a minha culpa seja só de 1%, eu tomarei responsabilidade pelas minhas acções e farei o meu melhor para corrigi-lo. Muitos dos seus confrontos pessoais e desafios do mundo podem ser resolvidos com uma abordagem semelhante.

Já não tenho coisas na vida que odeio fazer. Divido a minha vida em coisas que prefiro fazer e coisas que prefiro não fazer. Adoro fazer a maioria das coisas na minha vida. Quando tenho de fazer coisas que prefiro não fazer, faço-as com um sorriso, sabendo que mesmo Buda cortou madeira e carregou água. Eu uso estas oportunidades para dominar a minha cassete e aumentar a minha química. Quanto mais a minha química e entendimento crescem, eu descubro que existem cada vez menos coisas que eu prefiro não fazer. Faz-me feliz cortar tarefas da minha lista de tarefas diárias, especialmente aquelas que prefiro não fazer.

Quando eu encontro algo que me faz ficar zangado ou me irrita, isso me faz sorrir, porque encontrei outro facto na minha cassete sobre o qual posso mudar a minha resposta negativa para uma resposta positiva e aumentar a minha química no processo. Eu estou mais preocupado com mudar as minhas reacções emocionais negativas em reacções positivas, do que com os factos – justos ou injustos – que eu encontro na minha vida. Você também será desta maneira se você começar a reflectir na Afirmação Diária durante o dia.

Se você está trabalhando para eliminar raiva da sua cassete, não se desencoraje ou se zangue com você mesmo quando você responder aos factos com raiva. Lembre-se, a sua cassete quer que você repita o seu passado e não desistirá sem luta. Seja paciente. Seja determinado. Siga o seu plano. Antes de ir dormir, fale com a sua cassete. Diga-lhe como quer responder no futuro a factos que o aborrecem durante o dia. Depois de algum tempo, a sua cassete irá ajudá-lo na sua batalha para mudar a sua resposta emocional a factos à medida que você for ficando menos zangado e a sua raiva for durando por períodos de tempo cada vez mais curtos. Alguns indivíduos sentem que a sua raiva alimenta a sua determinação. Porém, você consegue sempre transformar rapidamente a sua raiva em determinação? Se você sabe, porquê esperar ficar zangado antes de ficar determinado? Isto pode parecer uma maneira pouco natural de viver, mas de certeza que é muito melhor do que passar a vida a ficar zangado e infeliz. Tente, você irá gostar.

Ganância A ganância é definida pelo dicionário Webster como aquisição excessiva ou reprensível.

“A ganância é um poço sem fundo que torna a pessoa exausta num esforço infundável de satisfazer uma necessidade, sem nunca atingir a satisfação.” – Erich Fromm

Não há nada de errado em ganhar dinheiro, ter posses e coisas que tornam a sua vida mais confortável, desde que você não minta ou se torne egoísta no processo. A melhor maneira de fazer muito dinheiro é providenciar um produto ou serviço honesto que ajude os outros.

“Os homens são apenas tão ricos quanto aquilo que dão. Aquele que fornece um óptimo serviço receberá óptimas recompensas.” Elbert Hubbard

“Se você vai tirar, primeiro deve dar cinco. Este é o princípio da inteligência.” Lao Tzu

“É no dar que se recebe.” São Francisco de Assis

A melhor maneira de impedir que a ganância turve o seu julgamento é dedicar a sua vida a ajudar os outros e passar menos tempo pensando em si mesmo. Se o fizer, viverá uma vida muito mais rica e feliz.

“A coisa que mais satisfaz nesta vida é ser capaz de dar uma grande parte de si aos outros.” Pierre Teilhard de Chardin

“Não é aquilo que conseguimos, mas aquilo em que nos tornamos, o que contribuímos... que dá significado às nossas vidas.” Anthony Robbins

“Aqueles a quem muito é dado, muito é preciso.” John F. Kennedy

Ciúme O ciúme acontece quando você deseja algo que outra pessoa possui e que você não pode ter, ou ressentido a outra pessoa por ter aquilo que você quer.

“A doença do ciúme é tão maligna que converte tudo aquilo que encontra no seu próprio alimento.”
Joseph Addison

“Os ciumentos são possuídos por um diabo louco e um espírito monótono ao mesmo tempo.”
Johann Kaspar Lavater

“O ciúme da minha mulher está a tornar-se ridículo. No outro dia ela olhou para o meu calendário e queria saber quem era Maio.” Rodney Dangerfield

Espero que você tenha gostado desta anedota do Rodney 😊, mas toda a brincadeira de lado, o ciúme só pode existir quando você está à procura de felicidade fora de si mesmo. Você veio a este mundo sozinho e sem posses. Quando você deixar este mundo, não pode levar nada nem ninguém com você, excepto o seu espírito. Eu não sei o que irá acontecer ao meu espírito quando chegar a hora de eu partir deste Mundo. Porém, algo me diz que irei para outra dimensão, mais menos elevada, dependendo do carácter que desenvolvi enquanto estive aqui na Mãe Terra. Algumas pessoas referem-se a isso como “céu ou inferno”. Já que não posso levar qualquer posse comigo quando for a hora de ir, porquê ter inveja daquilo que os outros têm? A única coisa que levarei comigo será meu espírito. Então estou a passar o meu tempo aqui a ajudar os outros e a desenvolver o meu carácter ao fazer o meu melhor para viver pela Afirmação Diária 100% do tempo. Acredito firmemente que quanto mais sincero, positivo e prestativo me tornar, para mais alto irei quando a minha hora chegar. Tenho esperança que você algum dia sentirá o mesmo que eu e fará da vivência da Afirmação Diária um dos seus métodos de ir cada vez mais alto até que seja o momento de ir. Tenho certeza que a Afirmação Diária irá aumentar qualquer que seja a sua crença religiosa. Não seria este um mundo melhor se todos sentissem o mesmo? Porquê ter ciúmes de pessoas ou coisas, quando tudo o que você que realmente importa é o seu carácter e a maneira como trata as pessoas? Se você tiver fé nas suas capacidades e compreender o panorama geral da vida, você pode atingir o que quiser através do seu próprio esforço e ajuda de Deus. Cada vez que você sente qualquer grau de amor, generosidade, elogio, bravura ou múltiplas combinações destas emoções, o seu cérebro segregará químicos que elevam as suas capacidades naturais e a sua felicidade.

O amor é a emoção positiva mais forte de todas. O amor é o que leva indivíduos a cometerem acções nobres. O amor permite que o espírito lute contra hipóteses incríveis, frustrações e obstáculos. Ame sempre o próximo e tenha compaixão, apesar das frustrações que você encontra. Há grande diferença entre gostar do que faz e amar o que faz. O amor cria uma paixão dentro de si que não pode ser negada. O amor ultrapassa a opção de desistir quando as coisas se tornam difíceis. Se você quer ser feliz e ter sucesso, encontre o que você ama e faça-o como todo o seu coração e a sua alma. O sucesso e a felicidade se seguirão!

A generosidade é a liberalidade em espírito, actos e ajuda. Para mim, a melhor altura do ano é a do Natal ou Época Festiva porque durante este breve período de tempo, as massas da sociedade observam o espírito de dar e perdoar. É uma óptima altura para se estar vivo. Porquê limitar a sua generosidade e gentileza apenas no Natal ou Época Festiva, quando você pode fazê-lo todos os dias do ano?

O elogio é a expressão de um julgamento favorável em relação a outra pessoa. Quando alguém faz algo bem, faça com que saibam disso. Quando alguém falhar, elogie-o pelo seu esforço e encoraje-o a nunca desistir de tentar atingir o seu sonho.

A bravura permite-nos enfrentar e ultrapassar os medos. A bravura dá-nos esperança e coragem para continuar a nossa missão, contra todos os problemas.

Aprenda a viver no presente e continue a melhorar o seu processo até que atinja os resultados desejados. É necessária uma extrema bravura e fé para se comprometer totalmente a uma jornada na qual não existem garantias de que você vai atingir o seu destino. Você deve ser bravo e ter uma confiança suprema em si mesmo para ser sempre sincero, positivo e ajudar os outros sem quaisquer excepções. Se você o fizer, uma vida cheia de sentido e alegria será sua. Já que a prova está no pudim, tudo o que você tem de fazer é reflectir sobre a sua vida e o seu nível de felicidade para saber que o que estou a partilhar consigo faz total sentido. Não acredite simplesmente na minha palavra, prove-a você mesmo ao fazer o melhor que puder para viver de acordo com a Afirmação Diária a 100% do tempo e veja quão mais feliz vai se tornar como resultado disso.

Capítulo 8 Transformando Emoções As emoções positivas elevam a sua química. Isto permite aos seus talentos e capacidades naturais aumentarem. Quanto melhor você se tornar na

transformação das suas emoções negativas em emoções positivas em relação a um mesmo facto, mais feliz você se tornará. Tudo o que você experimenta na sua vida é apenas um facto. São as emoções negativas que você liga a esses factos que o impedem de atingir os seus objectivos e ser feliz. Por exemplo, levantar-se às 5:30 da manhã para fazer exercício é um facto. Se você detesta se levantar cedo, adivinhe o que acontece à sua química e motivação para se levantar da cama quando o seu alarme toca? É importante focar-se na satisfação pessoal que você receberá se realmente se levantar da cama e se exercitar, ao invés de se focar em como você detesta se levantar. Vire o seu foco para o seu desejo de estar em forma e de estar em controlo da sua própria cassete. A técnica de transformar a sua associação emocional aos factos é feita mudando o seu foco. Viver é muito mais fácil se você se focar no positivo ao invés de no negativo. Aqui vão algumas experiências pessoais que podem ajudá-lo a compreender como fazê-lo.

Quando nadava na baía de São Francisco, a temperatura da água caía, à medida que o Inverno se aproximava. Para saltar para a água nos meses de Inverno, eu tinha de treinar a minha cassete como se sentir emocionalmente à media que a água se tornava cada vez mais fria. Quando a temperatura desceu muito nos graus negativos, eu disse à minha cassete que estava prestes a desfrutar de uma experiência fantástica. Quando a temperatura da água desceu ainda mais, eu disse à minha cassete que estava prestes a experimentar um estado de euforia. Quando você salta para a água a muitos graus abaixo de zero, você tem uma sensação de ardor na sua pele. Você não sabe se é quente ou frio, simplesmente arde. Então, você hiperventila durante cerca de um minuto até conseguir ter o fôlego normal. Pode ser uma experiência emocional horrível ou maravilhosa, dependendo daquilo que você escolher experimentar. Eu escolhi a última – torná-la numa maravilhosa experiência.

Você pode estar pensando para si mesmo que está-se a marimbar para nadar em água gelada. Mas como é que você se sentiria sabendo que nadou pela ponte de Golden Gate e de Alcatraz a São Francisco? Provavelmente se sentiria muito bem consigo mesmo ao saber que tem um espírito muito forte e que você está em controlo, ao invés das suas emoções. Então, o que é que isto tem a ver com a sua vida? O que estou a fazer é ensinar-lhe o processo de transformar as suas reacções emocionais aos factos ao mostrar-lhe alguns exemplos extremos de como isso é feito.

Durante os anos de 1983/84 trabalhei com um nadador que havia ganhado duas medalhas de prata ao nadar nos Jogos Olímpicos de 1976. Ele apresentou-me aos factos da dor e fadiga que ele tinha enfrentado enquanto se preparava para voltar aos Jogos Olímpicos de 1984. Os Estados Unidos haviam boicotado aos jogos Olímpicos de 1980. Ele disse-me que quando estava a esforçar-se por nadar mais rápido, detestava a sensação que às vezes tinha quando os seus pulmões ardiem por oxigénio. Havia outras vezes em que não se esforçava tanto para nadar mais rápido, com medo da dor que sofreria. Eu expliquei-lhe que até que o seu corpo se adapte a um trabalho maior, é normal que vá sentir dor e fadiga. A dor e a fadiga não são mais do que factos. É sua escolha como deseja experimentá-las de forma emocional. Se você adicionar medo ou ódio à dor e à fadiga, adivinhe o que vai acontecer à sua química e à sua capacidade de esforçar o seu corpo para ir mais rápido? Criar emoções positivas de amor ou bravura permitem que você insista mesmo quando se sente desconfortável. As emoções positivas fazem com que o seu cérebro segregue químicos que bloqueiam a dor e dão-lhe energia adicional. Por exemplo, a “runner’s high” é criada por indivíduos que se esforçam além do limite da barreira da dor e fadiga até que os seus cérebros segregam endorfinas, um bioquímico com propriedades semelhantes à morfina. Os atletas adoram e ficam viciados nesta sensação. Se você se encontrar em situações que se aproximam do seu limiar de dor e fadiga, reconheça conscientemente que a dor e a fadiga são factos. Você pode escolher como você quer experimentá-los emocionalmente. Ao invés de detestar ou ter medo da dor ou fadiga, foque toda a sua atenção no prazer que recebe ao controlar a sua cassete. Adore saber que controla o seu destino e que está a caminho de tornar-se o melhor dos melhores. A felicidade e o sucesso são a recompensa de se esforçar além daquilo que os outros estão dispostos a fazer.

O nadador que eu estava a treinar mentalmente relacionou-se muito bem com este conceito. Infelizmente ele não conseguiu fazer parte da equipa dos Jogos Olímpicos de 1984 por apenas umas milésimas de segundo. Depois de não conseguir fazer parte da equipa, ele pediu-me desculpas por não ter levado o meu programa mais a sério noutras partes da sua vida. Disse-me que tinha permitido que certos factores pessoais na sua vida o mantivessem para trás. É importante aperceber-se que os seus estados emocionais afectam toda a sua vida e tudo o que você faz.

Agora que você já tem alguns exemplos extremos de como transformar as suas emoções em factos, eu aplicarei esta técnica à sua vida. Treine-se de maneira a transformar todas as suas reacções emocionais negativas em positivas ao mudar o seu foco. É um desafio manter-se sempre positivo, mas pode ser conseguido com sucesso ao passar do tempo, à medida que você vai treinando a sua cassete para responder com emoções positivas, ao invés de negativas. Você pode transformar as suas emoções negativas em emoções positivas criando uma ideia mental de que o copo está sempre meio cheio. Não queira passar a vida com o copo meio vazio. O líquido dá pela metade do copo, mas podem haver duas emoções diferentes para o mesmo facto. Uma é positiva e a outra é negativa. Cabe a você decidir se o seu copo está meio cheio ou meio vazio. Se você acredita que o seu copo está meio cheio, você terá um nível de química superior ao que se você acreditar que o seu copo está meio vazio. Por mais simples que este conceito possa parecer, ele pode fazer a diferença entre viver uma vida feliz ou infeliz. O que é bom à cerca disto é que a escolha é sua e está totalmente sob o seu controlo. Lembre-se todas as situações da sua vida não passam de factos! Enquanto você pode não ser capaz de controlar os factos, você pode controlar a sua resposta emocional a eles. Se você o fizer, você se divertirá mais e será mais bem sucedido. Tudo o que é preciso é um esforço consciente para se aperceber que qualquer resposta emocional negativa que você tem em relação a qualquer facto, justo ou não, envenena a sua química e fere as suas capacidades naturais. Uma vez que tiver compreendido que as suas emoções negativas em qualquer nível contribuem para a sua infelicidade e fracassos, você pode começar a transformar as emoções negativas na sua cassete em emoções positivas ao simplesmente mudar o seu foco. Isso é conseguido com trabalho, uma vez após outra, até que se torne um hábito instintivo. Aprenda com os seus erros e faça os ajustes necessários. Torne-se o mestre da sua cassete e emoções. Ame a vida e aceite todos os seus desafios. Seja corajoso e determinado a ter sucesso apesar dos contratempos e dificuldades. Os Jogos Olímpicos são o evento desportivo mais visto e respeitado em todo o Mundo. A Medalha de Ouro é um símbolo do nível mais alto do que se pode conseguir no mundo do desporto. É a recompensa de anos de sacrifício pessoal e autodisciplina. Os atletas olímpicos são indivíduos muito dedicados e focados. Trabalham arduamente para aperfeiçoar a si mesmos e às suas performances. Não se podem dar ao luxo de ter qualquer emoção negativa, porque isso irá custar-lhes seu sonho.

Você está a fazer o seu melhor para atingir os seus sonhos? Dominar a sua cassete e transferir as suas emoções negativas em emoções positivas requer o mesmo esforço constante que tem um atleta olímpico. Porém, pode ser conseguido. Só é preciso um forte desejo e acção persistente da sua parte para viver a Afirmção Diária a 100% do tempo.

“Aquele que conquista a si mesmo é o maior guerreiro de todos.” Confúcio

Capítulo 9 Divirta-se ajudando a mudar o Mundo

“Pouco progresso pode ser feito ao apenas tentar reprimir aquilo que é mau. A nossa esperança jaz no desenvolvimento do que é bom” Calvin Coolidge

“Para pôr o Mundo em ordem, temos de pôr primeiro a nação em ordem; para pôr a nação em ordem, temos primeiro de pôr a família em ordem; para pôr a família em ordem, temos primeiro de cultivar a nossa vida pessoal; e para cultivar a nossa vida pessoal, temos de primeiro pôr os nossos corações no lugar certo.” Confúcio

“Quanto mais um homem medita em bons pensamentos, melhor será o seu mundo e o Mundo em geral.” Confúcio

“Se você pensar em termos de um ano, plante uma semente; se você pensar em termos de dez anos, plante árvores; se você pensar em termos de 100 anos, ensine as pessoas.” Confúcio

“A sinceridade e a verdade são as bases de qualquer virtude.” Confúcio 551 AC

Será preciso dizer mais? Se indivíduos suficientes fossem sempre sinceros, positivos e ajudassem os outros, isso mudaria o mundo em que vivemos? Você sabe que sim. A única possibilidade de que isto possa acontecer depende de você e outros milhões como você. Se você quer se divertir ajudando a mudar o mundo, comece por si mesmo ao fazer o seu melhor para viver de acordo com a Afirmção Diária a 100% do seu tempo e recomende que os outros leiam o meu livro e façam o mesmo. Tenho certeza que se todos pensamos, num momento ou outro da nossa vida, em ser sinceros, positivos e ajudar os outros. Porém, existe uma grande diferença entre saber o que fazer e fazê-lo realmente sem excepções. Os atletas olímpicos ganham medalhas sem saber o que fazer. Eles ganham porque praticam fazer as coisas correctas vezes sem conta até que isso se torne uma parte deles. Este mesmo princípio aplica-se a você e a todos os outros. Não é o que você sabe, é o que você faz que conta e faz diferença na sua vida. Saber a Afirmção Diária é uma coisa, mas dizê-la e vivê-la vezes sem conta fará dela uma parte da sua vida. Você se

transformará num exemplo positivo para que os outros sigam. Eles sentirão a sua energia e quererão sentir-se da mesma maneira. Isto é verdade quer você ensine ou aprenda. As coisas que são sublinhadas e repetidas vezes sem conta são lembradas. O que você ensina uma vez é esquecido rapidamente. Você ainda se lembra do alfabeto e de como ver as horas como foi ensinado a fazer na primária? Lembra-se de quanta repetição foi necessária para que você os soubesse de cor? Já que o professor sempre aprende mais do que o aluno, quanto mais você partilhar a Afirmação Diária com os outros e discuti-la, mais consciente e feliz você se tornará.

Estas oito palavras são fáceis de compreender, mas terão uma influência profunda a na sua vida e na vida de todos aqueles com quem você a partilhar. Essas palavras têm o poder de mudar o mundo uma vez atingida uma grande massa. Você está convidado a viver de acordo com elas a 100% do tempo e convidado a ajudar o nosso mundo se tornar um lugar melhor. Se você quer viver de acordo com a Afirmação Diária e quer encorajar os outros a fazerem o mesmo, abaixo vão algumas ideias que podem ajudar. Tenho certeza que você se lembrará de muitas outras ideias à medida que for se tornando mais criativo.

Pais Se têm filhos pequenos, que prenda melhor do que ensinar-lhes a ser sempre sinceros, positivos e a ajudar os outros nos seus anos que virão? As crianças são os futuros líderes do nosso mundo. Os valores que lhes ensinarem terão um grande impacto nas suas vidas e nas de muitos outros. Quando você for deitar o seu filho à noite, repita a Afirmação Diária em voz alta com eles. Passe mais tempo a discutir como foi o seu dia em relação a estas oito palavras. Se você mantiver as coisas simples, eles irão compreender o que está a tentar ensinar-lhes e irão lembrar-se disso quando partirem de casa e entrarem no mundo. Se você tem adolescentes, leia este livro com eles. Faça um esforço por se sentar com eles todos os dias, quanto mais vezes possível e siga os mesmos passos mencionados acima. Seja aberto e honesto com eles e eles eventualmente farão o mesmo consigo. Eles são jovens e têm de cometer os seus próprios erros, mas pelo menos você pode ajudá-los a manter os seus erros pequenos. Se os seus filhos já saíram de casa, partilhe este livro com eles. Depois observe como se aproximarão muito mais de você, à medida que as suas conversas se tornam mais abertas e significativas, especialmente se eles próprios estiverem a criar filhos. Se você tiver netos, garanta que lhes ensina a Afirmação Diária no caso dos seus pais não o fazerem.

Casais Leia este livro com o seu companheiro ou companheira. Já que somos todos indivíduos, todos temos diferentes prioridades. Sacrifícios justos e acordos que são cumpridos são a chave para todos os relacionamentos de sucesso. A Afirmação Diária é uma grande base para os relacionamentos. Não se esqueça de dizer aos seus amigos e conhecidos para lerem este livro. Depois divirta-se a discuti-lo com eles.

Indivíduos Diga à sua família, amigos e conhecidos para lerem este livro. Depois divirta-se a discuti-lo com eles. Já que todos temos forças e fraquezas diferentes nas nossas cassetes, podem ajudar-se uns aos outros a aumentar a sua consciência e felicidade ao viver a Afirmação Diária e partilhando as suas experiências.

Professores e Directores Quando for apropriado, ensine a Afirmação Diária e as suas observações deste livro aos seus estudantes. Se possível, fale aos seus pais sobre este livro. Se você realmente entende o valor da Afirmação Diária, use a sua imaginação e ajude a fazer deste livro uma parte do currículo da sua escola ou universidade.

Treinadores Os atletas jovens e maduros relacionam-se muito bem às observações deste livro. Estude este livro e use-o para ajudá-los a se focarem em melhorar o processo e permitir que o resultado tome conta de si mesmo. Também recomende que leiam este livro. Ganhar é apenas um produto de realizar o processo melhor do que a sua competição. Parte do processo é desenvolver um óptimo jogo mental ao aprender a controlar as suas emoções e jogar pelo instinto. A Afirmação Diária manterá a si e à sua equipa honestos. Uma pessoa honesta conhece as suas fraquezas e trabalha para melhorá-las. Você se aperceberá que o meu livro “The Mental Keys to Improve Your Golf” é mais fácil de usar e mais aplicável ao mundo do desporto se você mudar os factos relacionados com golfe por factos do seu desporto quando você ler esse livro.

Programas de recuperação Se você é membro de um programa deste género, partilhe este livro com os seus membros. Isso irá inspirá-los a dar ainda mais força ao seu programa.

Empresários e Patrões Uma coisa é ter um objectivo declarado e um código de ética, outra coisa é viver segundo eles. Se você se relaciona bem com a Afirmação Diária e tem um forte desejo de fazê-la uma parte do seu mundo de negócios, você tem a minha permissão para fazer cópias deste livro e oferecê-lo a todos os seus empregados. Já que você é o chefe, faça com que seja obrigatório que todos leiam o livro, mas no tempo da empresa. Para fazer a Afirmação Diária parte da sua vida laboral, coloque cópias da afirmação nas paredes do seu lugar de trabalho e nas mesas. Recomende que os seus empregados reflitam na afirmação pelo menos uma vez por dia e executem as suas obrigações de acordo com isso. Dê aos seus clientes cópias deste livro ou da Afirmação Diária. Diga-lhes que é assim que gere o seu negócio. Sinta-se à vontade para usar a Afirmação Diária nas suas campanhas publicitárias e de marketing.

Empregados Dêem uma cópia deste livro ao gerente, patrão ou dono do local onde está empregado. Se você não consegue viver pela Afirmação Diária onde trabalha, encontre outro ofício onde possa ou comece o seu próprio ofício.

Cidadãos dos Estados Unidos da América Os fundadores dos Estados Unidos da América escreveram a grande Constituição e Carta de Direitos para proteger os nossos direitos inalienáveis de Vida, Liberdade e da busca da Felicidade. Contrariamente à opinião popular, nós somos uma república e o governo é um servente das pessoas. Muitos dos nossos oficiais e juizes do governo eleitos não estão a manter o seu juramento sagrado de seguir as leis da Constituição. Muitos fazem o seu juramento solene e depois convenientemente esquecem-se dele. Se você tem dúvidas sobre este facto e que aprender mais sobre isso, veja o filme de Aaron Russo "América: From Freedom to Fascism". Porque é que estamos a permitir que os governantes sintam e ajam como se o povo fosse servente do governo, ao invés de ser ao contrário? Se você quer proteger os seus direitos e liberdade, envie um e-mail aos representantes e juizes eleitos que interpretam a lei, e digam-lhes para ler o meu livro. Melhor ainda, imprimam uma cópia e enviem-lhes por correio. Faça com que sejam responsáveis ao insistir que devem cumprir o seu juramento solene de seguir as leis da Constituição e a Carta de Direitos, assim como as promessas que fazem nas suas campanhas. Quando eles não o fizerem, tire um minuto para enviar-lhes um e-mail que lhes avise. Se um número suficiente de nós estiver sempre a fazer isto, os nossos representantes eleitos irão perceber a mensagem eventualmente e agir de acordo.

"Se você alguma vez injectasse "verdade" na política, não existiria política." Will Rogers

"Qualquer um que não leve a verdade a sério em pequenos assuntos, não pode ser confiado em assuntos maiores." Albert Einstein

Os Estados Unidos da América são um grande país, com muitos direitos individuais, liberdades e privilégios. Vamos mantê-lo assim ao defendermos os direitos que Deus nos deu e que são protegidos pela nossa Constituição e Carta de Direitos.

Cidadãos do Mundo Somos todos cidadãos do mesmo Mundo. Temos de aprender a amar-nos uns aos outros e perdoar as injustiças que inflingimos uns aos outros. Podemos responder às injustiças com força e causar mais injustiças. Ou, podemos responder às injustiças com o poder da verdade e compaixão para que vejamos os dois lados do assunto e lidemos com ele de maneira justa para todos os que estão envolvidos. Se os governantes actuais do nosso mundo não lidam com os assuntos sendo sempre sinceros, positivos e ajudado os outros, tenho esperança que os nosso filhos e filhos dos nossos filhos irão fazê-lo quando for a sua vez de liderar o mundo. Porém, se nós não ensinarmos os nossos filhos a viverem pela Afirmação Diária a 100% do tempo, o mundo e as suas injustiças jamais mudarão.

"Insanidade é fazer a mesma coisa vezes repetidas e esperar resultados diferentes." Albert Einstein

Muitos governos lideram os seus cidadãos pelo medo. Quando os cidadãos não tiverem mais medo, o governo perderá todo o seu poder de controlar através do medo e intimidação. Elimine o medo da sua vida e encoraje os outros cidadãos a fazerem o mesmo. Se você não consegue ser bravo, ensine aos seus filhos que vivam pela Afirmação Diária enquanto são jovens, para que eles possam ser corajosos e defenderem os seus direitos inalienáveis de vida, liberdade e a busca da felicidade quando crescerem.

Líderes do Mundo Se você for responsável ou estiver a controlar um país e as suas políticas, você está numa posição de poder para poder realizar grandes coisas. Faça um grande favor ao seu país ao viver pela Afirmção Diária a 100% do tempo e liderando o seu país de acordo com isso. Quando tomar decisões, esqueça-se a si e os seus grupos de interesse especiais. Faça a coisa correcta e seja justo a todos os lados do assunto.

Apresentadores de programas Se você conhece apresentadores de programas, fale-lhes sobre este livro e recomende que me convidem a aparecer no seu show. Se você é um apresentador de um programa ou seu produtor, leia este livro e convide-me para uma entrevista no seu programa. Você e a sua audiência sentirão os seus espíritos elevados pela mensagem deste livro.

Autores e produtores Se você é um autor e gosta da mensagem deste livro, escreva o seu próprio livro, sublinhando o valor de ser-se sempre sincero. Não o mencione casualmente e avance. Escreva todo um livro sobre o valor de se ser sincero, positivo e de ajudar os outros, especialmente ser sincero. Se você é um produtor de filmes, produza filmes sobre o valor da verdade. Se você é produtor de televisão, faça uma série centrada na verdade.

Donos de websites Coloquem um link no seu website para <http://www.howtobehappy.org> e usem o meu Happy Book como um bônus gratuito. Se você costuma mandar uma newsletter, faça um anúncio especial a quem subscreve, recomendando que leiam este livro. Clarifique que este é um livro gratuito e peça-lhes que falem dele aos amigos.

Tradutores Vocês têm a minha permissão para traduzir este livro para quantas línguas quiserem e para colocá-lo no seu website. Enviem-me depois um ficheiro PDF com a tradução para que eu também possa colocá-lo no meu website.

Indivíduos generosos Se você tem possibilidades para isso e gostaria de ajudar o mundo a mudar para melhor, comece a colocar publicidade no seu jornal ou media favorito dizendo "Eu sou sempre sincero, positivo e ajudo os outros. Patrocinado por..."

Para mais informação visite www.howtobehappy.org.

A publicidade funciona através da repetição da mensagem que você quer passar. Se você quer que o mundo seja um lugar melhor, porquê não começar a divertir-se um bocado e começar a passar esta mensagem às massas? Já que você não pode levá-la consigo, plante algumas sementes que irão ajudar a melhorar os valores do nosso mundo enquanto você está aqui. Você se divertirá imenso e isso irá fazê-lo feliz.

Para sua informação Existirão indivíduos que lerão este livro e sentirão que a Afirmção Diária não é para si ou irão simplesmente levá-la pouco a sério. Porém, se eles continuarem a ver os seus anúncios e continuarem a ouvir sobre este livro da sua família, amigos, sócios e completos estranhos, estas impressões repetidas irão eventualmente ter um impacto que irá mudar suas vidas e o nosso mundo para melhor.

Use a sua imaginação Se você entendeu a mensagem deste livro e começar a viver pela Afirmção Diária o melhor que puder, o seu espírito irá sugerir muitas outras maneiras de você partilhar este livro com os outros. Escute as suas sensações interiores, livre-se dos seus medos e ajude a espalhar a palavra. Se você o fizer, você se divertirá ajudando a mudar o nosso mundo para os nossos filhos e filhos dos nossos filhos.

Mensagem de despedida Tenho de admitir que diverti-me imenso a escrever este livro. Tenho também de admitir que tive de ultrapassar alguns medos e reservas em relação a abrir a minha alma e meus sentimentos a você. Em certa altura, o meu espírito disse-me para deixar de pensar e simplesmente escrever. Quando ouvi isto, ri-me de mim mesmo e decidi escrever o que quer que o meu espírito se lembrasse. Existem indivíduos que sabem muito mais do que eu e são muito melhores escritores. Porém, eu sei de algo sem sombra de dúvida: você será muito mais feliz e viverá uma vida muito mais significativa se você for sempre sincero, positivo e ajudar os outros. Espero que você tenha gostado do que o meu espírito escreveu e tenha decidido fazer da Afirmção Diária a 100% do tempo um dos maiores objectivos da sua vida, assim como partilhá-lo

com os outros. Se o fizer, você viverá uma vida muito feliz e ajudará a tornar o nosso mundo um lugar melhor para aqueles que seguirem nossas pegadas.

Que Deus o abençoe,
Michael Anthony Klosek

Para sua informação Michael Klosek é o meu nome de nascimento. Anthony é o meu nome de batismo. Michael Anthony é o nome do meu espírito.

P.S. A sua ajuda é necessária e é bem vinda. Se você sente que este livro o ajudou e ajudará outras pessoas, uma doação de 10 dólares ou o que quer que você escolha é bem vinda para ajudar-me a manter e expandir os meus esforços para ajudar o mundo a tornar-se um lugar mais sincero e positivo. Eu estou a fazer o melhor que posso para fazer isto acontecer, mas não posso fazê-lo sozinho. A sua ajuda é necessária e fará diferença. Já que estamos todos nisto juntos, desfrute do meu livro e divirta-se fazendo a sua parte para ajudar a mudar o nosso mundo para melhor 😊

Para sua informação Eu pessoalmente gasto 30 dólares por dia em anúncios no Google (o que dá um total de 10,950 dólares por ano) para fazer com que o meu Happy Book esteja disponível a você e aos outros gratuitamente 😊. Em breve, pretendo gastar muito mais dinheiro ao publicar anúncios como mencionei em INDIVÍDUOS GENEROSOS. Se você deseja ajudar me a expandir os meus esforços, por favor envie um cheque ou dinheiro em dólares americanos para:

Michael Anthony,
PO Box, 1097
Bolinás, CA 94924

Ou se quiser use cartão de crédito ou uma conta PayPal no link "Donation" no meu website em www.HowToBeHappy.org, que o guia a um servidor seguro.

Obrigado pela sua generosidade e ajuda em transformar o mundo num lugar melhor para todos nós. Não se esqueça de falar à sua família, amigos e sócios sobre o meu Happy E-Book gratuito, disponível em www.howtobehappy.org.

Apêndice Eu recomendo vivamente ler ou escutar. Já que menos de 10% das pessoas que compra um livro realmente acaba de o ler, eu fiz o meu melhor para manter este livro pequeno ao eliminar comentários o máximo possível. A informação mais importante neste livro pode ser sumariada em oito palavras. Adivinhe quais são? "Eu sou sempre sincero, positivo e ajudo os outros." Como é que você adivinhou a resposta 😊 ? Se você quer conseguir tirar o máximo partido deste livro, viva a Afirmação Diária a 100% do tempo ou o máximo que conseguir, até que consiga atingir os 100%.

Se você quer mais comentários sobre os benefícios de viver a sua vida desta maneira, eu recomendo vivamente que você leia os seguintes livros ou que os ouça em cassetes ou CDs. Já que passo muito tempo na Internet, prefiro ouvir e dar um descanso aos meus olhos. A maioria dos que se seguem estão em formato áudio. Ao invés de ver televisão à noite ou ouvir ao rádio enquanto guio o meu carro, normalmente coloco uma cassete ou CD na minha aparelhagem e ouço ao que me refiro como meus amigos espirituais. Recomendo que faça o mesmo para ajudar a reprogramar a sua cassete e reforçar o viver pela Afirmação Diária.

É com muito prazer que o apresento a alguns dos meus amigos espirituais e suas palavras de sabedoria. Você pode encomendar estes livros ou áudios através de www.amazon.com

"Power versus Force" de David Hawkins. Este está apenas disponível na versão escrita. Neste livro o Dr. Hawkins apresenta um mapa da consciência que explica porque é que o poder de um indivíduo como Mahatma Ghandi foi capaz de derrotar a força de todo o Império Britânico através do princípio da não-violência. Este livro irá ajudá-lo a compreender que o seu espírito tem um enorme poder à sua disposição se você usá-lo de forma sábia. Também lhe mostrará aonde o seu espírito está em estado de evolução e qual poderá ser o seu futuro potencial.

"The power of now: a guide to spiritual enlightenment" de Eckhart Tolle. Este livro e os restantes estão disponíveis em formato áudio. Se você pensa que a sua mente pode fazê-lo feliz, esse livro ou áudio irá ajudá-lo a aperceber-se que você é o seu espírito e não a sua mente. A sua mente ou ego é a causa da sua infelicidade. Você existe no presente e o seu espírito é a fonte da sua

felicidade. Este livro irá ajudá-lo a perceber a perceber que a Afirmção Diária faz com que você seja testemunha dos seus pensamentos e irá ajudá-lo a manter-se no presente ou no agora.

“The four agreements” de Don Miguel Ruiz descreve detalhadamente como é que a sua cassete e as restantes cassetes dos outros estão programadas pelos seus pais e sociedade. Os seus comentários irão ajudá-lo a compreender que muitas das suas crenças e pensamentos na sua cassete não são seus, eles foram colocados ali por outros e você aceitou-os prontamente como seus. As suas quatro concordâncias são similares ao meu manual de seres humanos e irão ajudá-lo a perceber quem você realmente é e como a sua vida pode se tornar feliz.

“As a Man Thinketh” como James Allen. Este livro clássico é muito curto, mas é leitura obrigatória para todos.

“The seven spiritual laws os success” do Dr. Deepak Chopra irá ajudá-lo a compreender como você pode utilizar as leis Universais e Naturais que governam toda a criação, para atrair sucesso e felicidade em todas as áreas da sua vida.

“The power of intention” de Dr. Wayne Dyer está repleto de comentários de como o seu espírito pode tornar-se um co-criador com a Fonte de toda a criação e viver uma vida mais feliz e mais rica. Esteja atento a como as oito palavras da Afirmção Diária irão se alinhar você com a Fonte de toda a criação se você viver segundo elas.

“Think and grow rich” de Napoleon Hill mostra-lhe como viver sua vida pelas regras da Casa e atingir ambas riqueza interna e externa em abundância.

“Tão Te Ching” ou “Book of the Way” de Lao Tzu traduzido e lido por Stephen Michael é um manual clássico sobre a arte de viver para indivíduos e líderes mundiais. Está cheio de sabedoria e grandes conselhos.

Acima está então apenas uma curta lista dos meus amigos espirituais. Passo algum tempo com um deles quase todos os dias. Espero que você faça destes livros ou áudios seus amigos, assim como o meu livro, e viva pela Afirmção Diária.

Apêndice II – Mantenha-se o contacto Muito obrigado por ler este livro. Se você tiver quaisquer questões sobre o que eu escrevi ou como aplicá-lo na sua vida, por favor escreva-me para o endereço Michael@howtobehappy.org . Posso não ter tempo de responder a todos os meus e-mails, mas farei o meu melhor para lê-los todos.

Tenho uma secção de Perguntas e Respostas no meu website www.howtobehappy.org aonde posso colocar suas questões e a minha resposta. Claro que mantereí a sua identidade confidencial. Muitas questões serão de natureza semelhante, por isso é provável que encontre as respostas às suas perguntas nesta secção. Se não, eu adicionarei a sua pergunta e a minha resposta à secção. Então, se você tiver uma pergunta, envie-me um e-mail e consulte a parte de Perguntas e Respostas do meu website para ver a minha resposta.

Se você gostou do meu livro e ele ajudou-o, por favor envie-me os seus comentários para que eu os possa adicionar à secção de Testemunhos no meu website. Já que muitos indivíduos são seguidores, a sua palavra ajudará a inspirá-los a viverem pela Afirmção Diária e fazer do nosso mundo um lugar melhor.

Enquanto viver, estou aqui para ajudar você. Quando eu tiver partido, o meu website e o meu livro ainda estarão aqui. Se não, você tem a minha permissão para fazer com que o meu livro fique disponível no seu website.

Então mantenha-se em contacto enquanto eu ainda estiver por aqui e diga aos seus amigos e ao resto do mundo para lerem o meu Happy Book.

Eu sou sempre sincero, positivo e ajudo os outros.

P.S. Eu fiz a minha parte, espero que você vá fazer a sua e ajude ☺ .