O Segredo

Atrair coisas boas, habituar-se a pensar positivo e acreditar. Essas são lições valiosas que você vai aprender com o resumo do livro O Segredo. A autora Rhonda Byrne garante: “absolutamente tudo o que você experimenta em sua vida é resultado do que você focou em seus pensamentos e sentimentos, percebendo ou não”.

Após lançar o livro O Segredo, Rhonda Byrne foi considerada pela Time Magazine, em 2007, uma das 100 pessoas mais influentes do mundo. O seu best-seller foi traduzido em 47 idiomas, com mais de 21 milhões de exemplares impressos.

Resumo do Livro

Através do tempo, muito se ouviu falar sobre um tal grande e

poderoso segredo, em contos que foram passados de geração em geração, civilização em civilização. Agora, todas as peças deste Segredo foram reunidas em um compilado impressionante, que poderá mudar completamente a tudo e a todos que o praticarem – inclusive você!

Neste livro, Rhonda Byrne te apresenta os meios pelos quais você poderá encaixar o Segredo em diversas áreas de sua existência – pessoal, profissional, financeira, afetiva… Você vai entender como reconhecer toda a potencialidade que vive dentro de você e, assim, viver em busca de sentido, com plenitude em cada detalhe dos seus dias.

Você já parou pra pensar no quanto suas palavras e pensamentos influenciam diretamente nos acontecimentos da sua vida? Segundo Rhonda Byrne, nós somos como imãs e atraímos exatamente tudo o que pensamos e acreditamos, sem exceções.

Ou seja, isso é a lei da atração e o livro mostra como são significativas as mudanças, quando passamos a acreditar que somos os donos do nosso próprio destino e que podemos conseguir dinheiro, saúde, amor etc. Tudo isso, apenas com a ajuda da nossa mente.

O poder de atrair o bem

No resumo do livro O Segredo, você verá que a lei da atração é muito clara: a pessoa atrai o que pensa, independentemente de seus pensamentos serem positivos ou negativos. Ou seja, se você se queixa e reclama de tudo, o tempo todo, a lei da atração lhe trará ainda mais motivos para se queixar.

Desta forma, a autora orienta a pensar diferente, deixando pra trás o que você não quer para sua vida, concentrando-se nos seus melhores desejos. Assim, ao invés de pensar “não quero me atrasar hoje”, pense: “vou chegar no horário hoje”.

Controle seus pensamentos por meio de sentimentos

Quando se sente bem, você está poderosamente atraindo coisas boas para si. O oposto também é verdade. Assim, o resumo do livro O Segredo mostra que os sentimentos são os principais direcionadores dos seus pensamentos.

É impossível sentir-se mal e pensar em coisas boas, e vice-versa. Então, a dica da autora é perguntar-se frequentemente: “como estou me sentindo?” Esse hábito dá a você mais consciência sobre seus sentimentos.

Pedir e acreditar

Se você quer atrair alguma coisa, você precisa pedir. Ou seja, diga ao Universo o que quer e ele reagirá aos seus

pensamentos, garante Byrne. No entanto, é imprescindível ter certeza do que quer. Se estiver confuso, emitirá frequências também confusas e só atrairá resultados desordenados.

O resumo do livro O Segredo ressalta ainda que o ato de pedir deve ser incorporado em sua vida como um hábito. Assim, quanto mais você pedir, mais receberá. Mas você não precisa repetir o mesmo pedido um milhão de vezes. Uma vez é suficiente. E lembre-se: é de suma importância acreditar absoluta e incondicionalmente na realização do seu desejo.

O poder da visualização positiva

Quando você pede algo em que acredita muito, o Universo fará de tudo para torná-lo visível. Dessa forma, no resumo do livro O Segredo, você verá que é fundamental se imaginar nas situações.

A dica, então, é parar e pensar em tudo o que você gostaria de conquistar – casa, carro, família, filhos etc. Após fazer isso, separe uma folha grande onde você possa por imagens de tudo o que almeja para a sua vida.

Recorte figuras que representem os seus desejos, cole na folha e ponha em lugar no qual esteja ao seu alcance visual em algum momento do seu dia, por exemplo, ao acordar, ao chegar em casa, ao dormir.

Diariamente, vislumbre o painel e imagine como se já tivesse tudo isso em sua vida.

Pratique a gratidão

O resumo do livro O Segredo ensina um exercício fundamental para a lei da atração, que foi divulgado em 1954, pelo professor Neville Goddard. Funciona assim: Sempre, antes de dormir, pense nos acontecimentos do dia. Caso algum acontecimento não tenha sido positivo como você esperava, repita em sua mente de um modo que o agrade. Ao levantar-se, todas as manhãs, agradeça pelo que tem.

Concentre-se nas coisas que tem, sejam elas grandes ou pequenas, e seja grato por isso. Afinal, é impossível acrescentar algo mais à sua vida se você não agradece pelo que tem.

O Segredo e o dinheiro

Se o que você quer é dinheiro, você precisa se concentrar na riqueza. Por outro lado, fique martelando na sua cabeça que não tem dinheiro suficiente e você criará circunstâncias pelas

quais nunca o terá.

Ou seja, a única razão pela qual uma pessoa não tem dinheiro é porque ela mesma está bloqueando o mapa da mina. Cada pensamento negativo impede que o seu bem chegue até você, e isso inclui o dinheiro.

É necessário pensar na abundância de dinheiro e isso o trará até você.

O Segredo e o mundo

Madre Teresa de Calcutá disse: "Jamais comparecerei a um comício contra a guerra. Se você fizer um comício pela paz, pode me convidar".

Você não pode ajudar o mundo se estiver focado nas coisas negativas. Quando surgirem imagens que lhe desagradam, mude seu pensamento e emita um novo sinal. Ou seja, visualize felicidade, paz e prosperidade. Dedique seus pensamentos poderosos àquilo que é desejado.

Quando você domina a sua vida, o Universo responde a cada comando seu. Então, não se deixe hipnotizar pelas imagens que surgirem, se elas não forem as que você deseja.

Sua capacidade de pensar é ilimitada

Sua mente é o poder criativo de todas as coisas. Assim, quando você reconhece isso, desenvolve a consciência de sua própria natureza infinita.

O Universo oferece tudo a todos por meio da lei da atração. Você é quem escolhe o que deseja vivenciar. O resumo do livro O Segredo lembra, ainda, da necessidade de você louvar e abençoar as coisas ao seu redor. Assim, irá se distanciar de toda negatividade e desavenças, atraindo o amor da bênção e do

louvor.

Não deixe o seu passado comprometer a sua felicidade

Se você olhar para trás e se concentrar nas dificuldades do passado, apenas trará mais situações difíceis no presente.

Reconheça que você é o único que pode criar a vida que merece. Assim, quando se concentrar deliberadamente no que deseja, irradiando bons sentimentos, a lei da atração responderá. Você só precisa começar e, ao fazê-lo, irá desencadear a magia.

O resumo do livro O Segredo dá uma dica valiosa: use e abuse de duas palavras muito poderosas: EU SOU. Diga sempre “EU SOU a receptora de todas as coisas boas”. “EU SOU feliz”. “EU SOU abundante” etc.

Você pode fazer qualquer coisa que desejar. Portanto, comece a se dizer isso e tome consciência de quem você realmente é.

Frases do livro O Segredo

O Segredo teve a participação de profissionais de grande prestígio em suas respectivas áreas de atuação. Assim, o best-seller de Rhonda Byrne é recheado de frases deles e da autora, para você refletir e praticar. Selecionamos 20 delas, muito especiais. Veja:

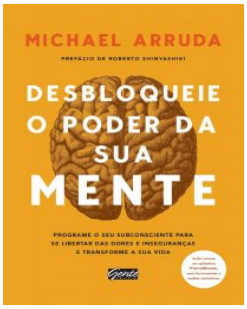
Aprendizado constante

No resumo do livro O Segredo, Rhonda Byrne nos leva a assumir as rédeas dos nossos sentimentos para que possamos conduzir nossas próprias vidas. Trata-se de um best-seller fantástico e de leitura obrigatória.

O Segredo está disponível no 12min, também na versão audiobook. Mas, para você que aprecia um bom livro e quer se manter em dia com as informações, fique com a gente!

O 12min tem uma variedade enorme de microbooks nas mais variadas categorias e autores de primeira. Nós selecionamos duas outras sugestões superinteressantes. Veja:

Desbloqueie o Poder da sua Mente – Michael Arruda



O tempo está passando, e cada vez mais rápido. As atividades e obrigações consomem nossa alma e nossas mentes, trazendo consigo a ansiedade, a depressão e as indecisões que tomam conta de nossas rotinas. Com isso, cria-se um abismo entre a vida que temos e a que sonhamos em ter. Assim, a única forma de encontrar a felicidade é destruindo esse abismo. Mas como fazê-lo?

O Caminho Para a Felicidade Suprema – Deepak Chopra

Neste microbook, o médico e autor Deepak Chopra, traduzido em 35 idiomas, defende a importância da absoluta harmonia entre mente, corpo e espírito. Por exemplo, ele enumera sete chaves para a construção da felicidade plena e iluminada. Essas chaves são: 1. esteja consciente do seu corpo; 2. encontre a verdadeira autoestima; 3. desintoxique sua vida; 4. desista de ter razão; 5. foque o presente; 6. veja o mundo em você e 7. viva para a iluminação.

Você pode gostar também:

O Poder do Hábito – Charles Duhhigg

Por Que Fazemos o Que Fazemos na Vida e Nos Negócios

Mindset – Carol S. Dweck

A Atitude Mental para o Sucesso.

Em Busca De Sentido – Viktor Frankl

Não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Você curtiu esse post? Deixe aqui a sua opinião e compartilhe essas informações com os seus amigos!