Você Pode Curar sua Vida

Você está convidado a descobrir uma nova forma de lidar com os problemas do cotidiano. O livro Você Pode Curar sua Vida propõe uma autoanálise profunda e um reconhecimento do seu poder interior como ferramentas de transformação.

A autora Louise Hay garante que a força de cada pessoa vem de dentro. Assim, para ir mais longe, crescer e fortalecer, é preciso se descobrir e conhecer a si mesmo. E ela chama a atenção para as vantagens do pensamento positivo.

Com essa obra, você aprenderá outras lições valiosas, como enxergar o presente como oportunidade única para se agir. A autora fala também de amor próprio, perdão, mudanças, cura holística e muito mais…

Resumo do Livro

Você tem o poder da cura em suas mãos. Sabia?

Sim, é verdade!

Nesta leitura, você aprenderá como é possível superar doenças e viver plenamente, tão somente investindo em ideias positivas e vibrações que reconhecem e emanam todo o nosso poder interior.

Este é o método de cura holística e muito sobre ele lhe será apresentado nas linhas abaixo.

Se você se interessa por assuntos energéticos, pelo poder quântico de nossas mentes, holismo, ou se apenas se vê como uma pessoa resistente a mudanças, te dizemos sem medo de errar: Essa leitura é para você!

Fique conosco até o final e se surpreenda!

A força do pensamento

O Universo reflete cada pensamento que temos em forma de acontecimentos. Tudo aquilo que experimentamos no plano físico está diretamente ligado à forma como vemos a vida.

Assim, o livro Você Pode Curar sua Vida explica que, se você acredita que todo mundo quer prejudicá-lo, o Universo se encarregará de colocar essas pessoas ao seu redor, para que, de fato, elas lhe façam mal.

Por outro lado, se você pensa que as pessoas querem o seu bem, elas chegarão em sua vida para torná-la melhor.

A autora lembra, então, que o ponto do poder está sempre no momento presente. Aquilo que você pensa e sente agora criará as experiências do amanhã. Mas lembre-se, pensamentos podem ser modificados.

Você pode usar o pensamento a seu favor e criar uma realidade agradável. Ou pode sucumbir ao seu poder e continuar impotente

frente aos acontecimentos da vida.

A falta de amor próprio

Uma vida plena e feliz está diretamente relacionada à nossa capacidade de nos amarmos.

Assim, de acordo com o livro Você Pode Curar sua Vida, se você não amar a si próprio, experimentará um vazio interior, que tentará preencher com o amor e a valorização dos outros.

E o que você ganha com isso? Segundo a autora, nada de bom, porque você estará sacrificando a sua felicidade e abrindo mão de sonhos e objetivos em troca da aprovação de terceiros.

A verdade é que nenhuma outra pessoa é capaz de suprir o amor e o reconhecimento que você não dá a si mesmo, da mesma maneira que você não é capaz de amar alguém sem amar a si mesmo antes.

Ou seja, somente quando você aprender a se amar e se aceitar é que a sua vida fluirá de maneira positiva e harmoniosa.

Não perdoar nos torna doentes

As doenças que enfrentamos têm origem num estado de não perdão.

O livro Você Pode Curar sua Vida chama a atenção para a necessidade de você olhar para dentro de si mesmo e identificar quem precisa ser perdoado. Essa pessoa certamente é aquela que mais lhe incomoda e da qual você quer se livrar e manter distância.

Mas a autora alerta: perdoar não significa desculpar um comportamento inadequado, ou "passar a mão na cabeça" de alguém que faz algo errado. Mas simplesmente soltar aquele sentimento ruim, deixando-o ir embora.

É sempre muito simples compreendermos a nossa dor, mas nunca é fácil olhar para a dor do outro. Assim, quem quer que tenha lhe feito mal, também possui seus problemas e precisa do seu perdão.

Amar a si próprio é milagroso

Não existe outra solução realmente efetiva que não seja essa, garante a autora do livro Você Pode Curar sua Vida. E isso significa respeitar e ser grato pelo milagre da vida.

Para Louise Hay, quando você ama a si mesmo e aprova o seu jeito de ser, cria-se um espaço de segurança, confiança, merecimento e aceitação, onde tudo flui da melhor forma possível.

Amar a si mesmo é uma arma poderosa. Pessoas que carregam essa força são mais saudáveis, felizes, possuem bons relacionamentos, atraem mais dinheiro, sentem-se plenamente realizadas com o que fazem e com o mundo ao seu redor.

Aprendendo com os bebês

Os bebês não possuem filtros ou bloqueios. Pelo contrário, eles expressam livremente as suas emoções. Amam a si mesmos e

aos outros de forma genuína.

No entanto, com o passar dos anos, aprendemos a viver sem amor. Absorvemos o medo e os outros sentimentos negativos dos adultos ao nosso redor e vamos deixando de nos amar.

Para amar-se completamente, assim como fazia quando era um bebê, você só precisa estar disposto a isso.

É errado culpar os nossos pais

Se você parar e refletir, perceberá que se trata hoje da mesma forma que seus pais o tratavam quando criança. Você se elogia da mesma forma que eles o elogiavam e se critica da mesma forma que eles o criticavam.

O livro Você Pode Curar sua Vida explica que recriamos em nossa vida adulta o mesmo ambiente familiar que experimentamos na infância. Recriamos também os mesmos relacionamentos que tivemos com nossos pais.

Porém, a autora adverte: é errado culpar nossos pais por isso. Aliás, sugere, se você tiver oportunidade, pergunte aos seus pais sobre a infância deles. Escute-os com paciência e poderá se surpreender com histórias tristes como as suas.

Ou seja, todos fazemos o melhor que podemos com o conhecimento e compreensão que dispomos no momento. Assim, como poderiam os nossos pais transmitir-nos amor e valores positivos, se eles não absorveram nada disso quando eram crianças?

Em síntese, ninguém pode dar o que não tem.

As palavras têm poder

As palavras que dizemos, exercem uma influência direta sobre nossos pensamentos. E as afirmações positivas são uma forma maravilhosa de conseguirmos atingir nossos objetivos.

Assim, pense naquilo que mais quer: uma casa, um novo emprego, um relacionamento, saúde, o que for. Agora afirme: Eu tenho. “Eu tenho uma linda casa.”; “Tenho um ótimo emprego novo etc.

Use essas afirmações para elevar o amor por si próprio. Diga “Eu me amo”, “Eu me aprovo”. Mas atenção: faça isso sempre no tempo presente. Ao contrário, se você disser “Eu queria ter uma linda casa”, estará expressando uma hipótese e reforçando a ausência daquilo que deseja.

Faxina mental: difícil, mas necessária

Quando você limpa um cômodo da sua casa, não sai jogando tudo fora de imediato. E nem é bom também manter tudo o que tem lá. O melhor é dar uma boa olhada e avaliar.

Algumas coisas ainda estão boas, outras precisam de um pouco de polimentos, e ainda têm aquelas lhe trazem boas lembranças… Mas certamente você guardou muita tralha que não serve pra nada. Neste caso, não hesite em colocar tudo isso na lata de lixo.

O livro Você Pode Curar sua Vida afirma que, com a sua faxina mental, você deve agir da mesma maneira. Ou seja, depois de uma análise, não hesite em jogar fora crenças que não lhe fazem bem. E pra isso, não pense duas vezes. Nada de se sentir mal ou culpado. Simplesmente, livre-se de tudo o que atrapalha a sua felicidade.

Você Pode Curar sua Vida e a resistência a mudanças

Qualquer reação que temos a um problema já é um avanço inicial para resolvê-lo, por mais distante que ainda esteja a solução. Assim, o diagnóstico é o primeiro passo para a cura e esse processo se inicia no momento em que decidimos mudar.

Segundo a autora de Você Pode Curar sua Vida, a impaciência é uma forma de resistência. A busca por resultados imediatos muitas vezes nos leva a pular passos necessários para solucionar problemas e atingir o objetivo. E ao fazermos isso, perdemos a oportunidade de aprender mais.

Geralmente, afirma a autora, o que evitamos fazer é sempre o que deveríamos ter feito. Trata-se da nossa maior lição na vida. Quando abrimos mão da resistência e nos entregamos ao processo, a mudança se torna mais fácil.

A resistência à mudança pode se manifestar de diversas formas

e vir por vários motivos. Por exemplo, mudamos de assunto, chegamos atrasados, ficamos doentes, damos desculpas etc. Vamos adiando falar sobre o problema sempre que podemos e até mesmo o negamos, ou ainda rebatemos, apontando os problemas dos outros.

No entanto, para cada hábito, experiência ou situação que vivenciamos, existe uma necessidade interior. Existe algo dentro de nós que precisa da gordura extra, dos maus relacionamentos, da falta de dinheiro…

Você certamente já disse "Eu não mais farei isso". Mas, sem perceber, saiu da dieta, voltou a fumar… Aí, a gente se convence de que é fraco, que não temos força de vontade suficiente, aumentando assim a carga de culpa que já carregamos.

Mas o que não sabemos é que os maus hábitos nada mais são do que sintomas de um problema interno. Tentar eliminar este sintoma, sem trabalhar a causa, é inútil. Por outro lado, quando eliminarmos o padrão que criou esses hábitos, eles desaparecerão sozinhos, como mágica.

Como mudar

Trabalhar na dissolução de um padrão pode gerar a sensação de que tudo ficou pior de uma hora pra outra. O livro Você Pode Curar sua Vida garante que isso é normal. Por exemplo, acontece de alguém investir para aumentar a prosperidade e é demitido.

A dica é não se assustar e nem desistir. Louise Hay assegura que isso é apenas um sinal de que as transformações estão ocorrendo.

Quando se busca por mudanças, uma dica é refletir sobre a maior dificuldade que enfrenta na vida. Após identificá-la, vá pra frente do espelho e diga: "Agora percebo que criei esta

condição e estou disposto a soltar o padrão em minha consciência que é responsável por ela". Repita isso várias vezes.

O medo de se entregar é também algo natural no processo de mudança. A autora afirma que esses sentimentos são mais uma resistência e, portanto, devem ser ignorados. Ponha de vez na sua cabeça que querer é poder.

No entanto, o seu sucesso dependerá de persistência. Trabalhe todos os dias na dissolução de seus padrões negativos.

A cura do corpo, mente e espírito

Você pode escolher trabalhar qualquer um destes três aspectos primeiro, ou seja, corpo, mente ou espírito, desde que inclua os outros depois.

Na verdade, existem várias formas de abordar a cura holística e o que é bom para uma pessoa, necessariamente não dará o mesmo resultado pra você. Então, procure o que funciona no seu

caso específico.

Ou seja, nas áreas espirituais e mentais, não existe uma receita pronta, com o passo-a-passo pra todo mundo copiar e comemorar a conquista. O livro Você Pode Curar sua Vida aconselha experimentar de tudo e não ficar preso ao que não lhe faz bem.

Existe um mar de opções a serem exploradas no campo da holística. Entre elas, a autora destaca a Ioga, Tai-Chi, meditação, visualização criativa, Reiki, técnica Gestalt, hipnose, Análise Transacional etc.

Você certamente encontrará o seu "remédio" para "curar" a sua vida!

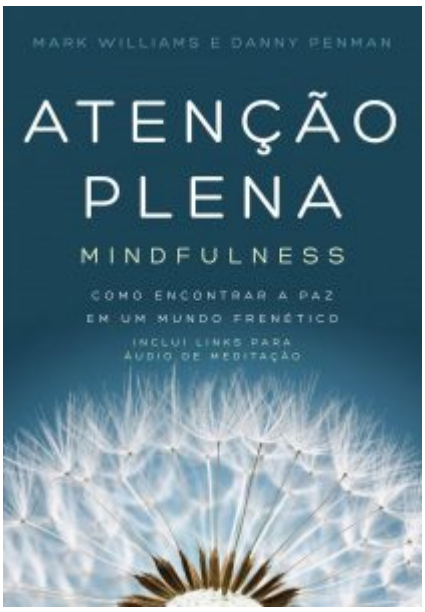
Continue aprendendo

Então, o que você achou dos ensinamentos de Louise Hay? Se você quer saber mais sobre esse best-seller, acesse o microbook de Você Pode Curar sua Vida, no 12min. Lá você encontra, inclusive, exemplos interessantes.

O 12min – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal – disponibiliza uma série de outras obras fantásticas, dos mais renomados autores. Vale a pena conhecer a nossa biblioteca! Tudo nos formatos microbook e audio book.

E, se você é um amante dos livros, mas não sabe por onde começar a sua leitura no 12min, vão aqui duas dicas superinteressantes. Pegue aí!

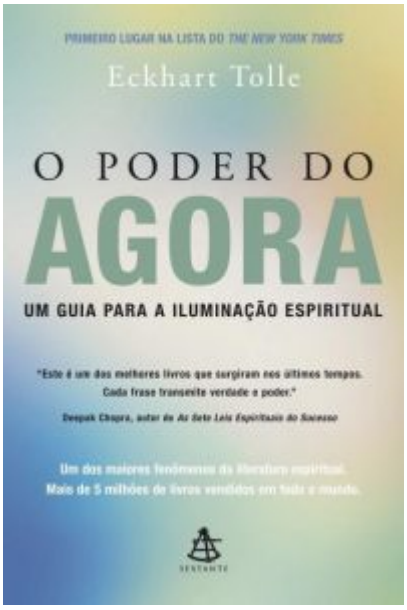
Atenção Plena – Mindfulness – Mark Williams



Esse é um grande sucesso editorial. O livro ajuda o leitor não só a treinar a concentração, mas a lidar com esse mundo frenético em que vivemos, reduzindo o estresse e até mesmo ajudando quem sofre de depressão.

Segundo o autor, o primeiro passo para a atenção plena é aprender a direcionar seu foco para onde você escolher. Ele garante que essa pode ser uma tarefa muito difícil, porque a mente tem a tendência de pensar sobre qualquer coisa, independentemente, de suas preferências. Mas, o livro traz alguns exercícios para ajudá-lo a desenvolver a atenção plena. Imperdível!

O Poder do Agora – Eckhart Tolle



Ficar lamentando o passado e questionando o que virá pela frente não é a melhor fórmula de se buscar a felicidade. O segredo está em viver o presente e comemorar as conquistas de hoje. Esse é o principal ensinamento do best-seller O Poder do Agora.

Escrito por Eckhart Tolle, um dos autores espirituais mais popular no mundo, o livro O Poder do Agora foi traduzido em 33 idiomas. Ele combina os conceitos do budismo, cristianismo e outras religiões para conduzir o leitor a viver plenamente o presente, com felicidade e harmonia.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se você curtiu o resumo do livro Você Pode Curar sua Vida e as nossas dicas de leitura, deixe aqui os seus comentários! E lembre-se de compartilhar esse post em sua rede social!