
O LIVRO EM QUE TU ÉS O SEGREDO

NASCESTE
PARA
CUIDAR
DE TI

Sónia Brito

«A mensagem da Sónia tem de chegar a todo o mundo.
Finalmente, chegou até ti.»

in Prefácio de

Inês Nunes Pimentel

 FAROL

Índice

Prefácio.....	5
Introdução	11
Vou falar-te um pouco de mim	15
O passado desta vida. O passado de outras vidas.	
A liberdade	25
Cria o teu livro de auto-ajuda	33
És energia. Tens chakras e tens uma aura	39
Os chakras	41
A aura.....	44
És um ser holístico	49
Ouvir a vida a falar contigo	53
O teu guru	57
Aceitação.....	63
Sempre que te perdes de ti.....	69
Relacionamentos.....	71
Exercício do anel	83

Energia feminina	87
Entrar e experimentar	92
Negociar contigo	93
Mudança — ciclos de vida	95
A Lua	98
Lua nova	99
Quarto crescente	103
Lua cheia	103
Quarto minguante	104
Ciclos astrológicos	105
Ciclos de Saturno	106
Quadratura de Plutão	109
Oposição de Úrano	111
Retorno de Quíron	115
Frequência energética	119
As leis do Universo	125
Lei da atracção	127
Lei do karma	128
Lei da relatividade	128
Lei da polaridade	128
Lei da abundância	129
Lei da reciprocidade	129
Lei da unidade	129
As crianças	131
Espiritualidade na cidade	139
Cria o teu mantra	145
O Reiki	149
Conclusão	153
Agradecimentos	157

The background is a light purple color with various white line-art symbols scattered throughout. These include several suns with rays, crescent moons, and multi-pointed stars. Two hands are also depicted: one on the left side, palm up, and one on the right side, palm down. The central text 'Prefácio' is written in a bold, purple, serif font.

Prefácio

Acredito que temos de nos perder para nos encontrarmos e que os momentos mais desafiantes são, na verdade, uma oportunidade divina para mergulharmos no mais profundo de nós e evoluirmos. A evolução — o nosso grande propósito aqui na terra. O verdadeiro propósito da nossa alma é usar o que quer que surja no nosso caminho para crescer e evoluir, porque, à medida que evoluímos, todo o Universo evolui connosco. A mudança começa em cada um de nós e é com a nossa expansão individual que todo o Universo expande.

A nossa evolução é a única coisa que levamos desta vida, não só desta vida, mas de todas as vidas que vivemos. A nossa alma está numa jornada eterna de evolução de vida para a vida. Nesta vida eu tive a honra de me cruzar com a Sónia Brito no mundo online há alguns anos. Ambas sabemos que nada acontece por acaso e, desde então, ela tem sido um suporte constante na minha evolução através dos seus dons.

Depressa percebemos que a nossa conexão vinha muito para lá desta vida, ambas vivemos na Atlântida como sacerdotisas e continuamos o nosso trabalho nesta vida milhares e milhares de anos mais tarde.

Com a Sónia eu mergulhei no mais profundo de mim através das suas consultas e terapias, reconectei-me tantas vezes comigo e com os meus guias e revivi tantas vidas passadas. Juntas viajámos pelo Cosmos e voltámos a civilizações antiga, desde a Índia ao Peru, para resgatar mensagens sagradas do divino.

Ambas somos mulheres comprometidas com a nossa jornada eterna de evolução.

Tantas vezes nos perdemos, tantas vezes enfrentámos desafios, mas em todas essas vezes escolhemos mergulhar um bocadinho mais fundo em nós e continuar a crescer. Não só crescer, mas partilhar esse crescimento com todos à nossa volta. Essa é a missão a que dizemos sim todos os dias.

Estar na presença da Sónia é estar na presença de alguém que todos os dias diz sim à sua missão de alma de se tornar num canal de conexão entre o mundo espiritual e o mundo material. Estar na presença da Sónia é estar na presença de alguém que todos os dias diz sim a si mesma para que possa aparecer ao mundo como a sua melhor versão e fazer realmente a diferença na vida de milhares e milhares de pessoas todos os dias.

A mensagem da Sónia tem de chegar a todo o mundo e agora finalmente chegou até ti. Não importa em que fase da tua vida estás, sabe que este livro chegou até ti em tempo divino e permite-te embarcar nesta viagem profunda através de cada uma das páginas seguintes. Este livro funciona como uma consulta com a Sónia, aquelas consultas que tantas vezes mudaram a minha vida. Agora é a tua vez de experienciáres tudo na primeira pessoa. Sim, tu nasceste para cuidar de ti. Se queres realmente fazer de ti a tua prioridade, ouvir a tua alma que

tem todas as respostas e conhecer-te a um nível mais profundo, deixa-te guiar pelas próximas páginas e pelas práticas e sugestões da Sónia. Deixa que este livro seja o próximo passo nesta viagem de volta a ti. A viagem mais bonita da tua vida.

Inês Nunes Pimentel

Introdução



Sabias que nasceste para aprenderes a cuidar de ti?

Sabias que só assim consegues cuidar dos outros e que nasceste para fazer a diferença no mundo?

O Universo é regido por uma justiça divina que contempla todas as tuas vidas até agora.

Estás aqui para aprenderes mais sobre ti.

Tal como aconteceu comigo, num dia em que a vida me bateu à porta e decidi abrir. A medo, mas com o coração aberto!

Descobri um mundo novo onde o verbo dá sentido à vida.

Esse mundo, onde as emoções se verbalizam, é um desafio colorido que nos ilumina a alma e o coração, oferecendo-nos uma perspectiva da vida completamente diferente de tudo o que nos é ensinado. Pois a cada desafio vivemos um momento infinito de oportunidades.

A vida bate-nos à porta todos os dias, a cada respiração.

Do outro lado estão os momentos para serem mortos e renascidos para a alma resplandecer.

Mas até ao resplandecer da alma existe o entretanto.

Os entretantos da vida, em que se morre e se renasce, em que se aceita sem resistir.

Em que o ego é ensinado.

E quando abri a porta entrei em deslumbramento
com tanta aprendizagem.

Aprendi que nasci para aprender a cuidar de mim e
para me transformar, e que estamos aqui para aprender-
mos mais sobre nós.

Depois de tantas reencarnações, tantos corpos físicos,
tantas emoções e tantas vivências, espero que este livro te
ajude a recordares-te de quem realmente és!

És a tua alma!

E tudo começa dentro de ti!

Vou falar-te
um pouco de mim



Hoje sou astróloga, leitora de aura, terapeuta e professora de Reiki. É a minha profissão, que desempenho, diariamente, com todo o amor que existe em mim.

Tenho o privilégio de dar consultas presenciais e à distância para o mundo inteiro.

Para chegar até aqui, o caminho foi bastante desafiante e repleto de descobertas por vezes assustadoras. Nunca pensei que pudesse ser tão perturbante abandonar um Eu, uma imagem, que já não me pertencia, mas que eu insistia em manter, pois era tudo o que conhecia.

Movia-me em terreno novo!

Ter sensibilidade para o não visível é visto de uma forma desconfiada, menos verdadeira. O mundo precisa de factos. De ver para crer. Curioso, pois a nossa evolução acontece pelo sentir. Sentir e ver são a mesma coisa. Mas a lógica ainda tem um papel preponderante, ainda que o ser humano seja emocional e, por isso, sem lógica.

Sempre fui uma criança muito sensível à energia das pessoas e aos ambientes. Por vezes ficava maldisposta ou com dores de cabeça perto de certas pessoas ou em certos sítios. Atribuía-se a alguma coisa que tivesse comido e digerido mal. Até que os problemas de digestão

começaram a agravar-se ao ponto de vomitar muitas vezes. Nem sequer imaginava que era energia. As idas ao médico convencional eram frequentes e, aparentemente, não havia qualquer problema. O diagnóstico era sempre um estômago sensível. A alimentação começou a ser cada vez mais complexa e ao longo do meu crescimento toda esta sensibilidade ia aumentando. Andava sempre triste, nervosa, desmotivada, deprimida, tal era a empatia energética que tinha com as pessoas, como se as lesse, sem fazer a mínima ideia de que absorvia a sua energia e as suas emoções.

Conseguia saber o que as pessoas sentiam e algo em mim transmitia a confiança para que se aproximassem para falar das suas vidas. Até dos assuntos mais privados. E acontecia constantemente. Se por um lado me sentia privilegiada por isso e o meu coração ficava cheio, por outro sentia-me de rastos, completamente vazia. Sem saber, dava de mais. Acabava por ter uma confusão interna de emoções, desconhecendo que muitas delas não me pertenciam. Absorvia-as e vivia-as como se fossem minhas. Chorava muito e acumulava muita raiva dentro de mim.

Como não me cuidava, nem sabia como, a minha auto-estima era muito baixa, tinha muita dificuldade em dizer não, em pôr limites. E, mesmo não me sentindo bem, aceitava sempre ouvir as pessoas. Sentia-me de alguma forma importante, especial, por mais que no final ficasse mal. Precisava de que o exterior me alimentasse a alma com elogios, com carinho, e para isso acontecer tinha de estar sempre disponível. Mesmo que por dentro não estivesse. Hoje sei que tudo o que é externo não nos completa. Deixa-nos dependentes emocionalmente da acção e da opinião dos outros, que nada tem a ver com

o que realmente somos. O vazio deve ser preenchido pelo amor interno.

A minha relação comigo foi resvalando. Fui caindo sem rede. Cada vez me isolava mais. Sentia-me incompreendida. Gostava de coisas de que mais ninguém gostava e que não eram comuns no Ribatejo onde vivia. Yoga? Astrologia? Energia? Auras? És esquisita!

Era difícil ter amigos e as relações amorosas eram um descalabro.

A única bóia de salvação que tinha era a música. Aqui sim. Conseguia desligar e voar para outros mundos. Sempre senti que a minha alma é feita de música. Era onde ia buscar as minhas forças e me sentia de alguma forma entendida. Encontrava mundos semelhantes ao meu. Sentia-me menos sozinha.

A vida preparou-me bem para aprender a olhar-me e a ouvir-me! Foi uma ajuda profunda e forçada, de conexão interior através do isolamento para mais tarde poder renascer.

E o mundo comunicava comigo a toda a hora.

Os sonhos eram uma fonte de informação constante que também não conseguia decifrar. A noite, não raras vezes, era assustadora, tão vívida era a experiência do que chegava até mim.

Sentia-me uma vítima. Usada e abusada por todos. Tudo era culpa do mundo e das pessoas. Mas, estranhamente, dentro do meu mais profundo ser havia uma esperança, uma perseverança, um saber de que um dia tudo iria ser diferente para melhor. Eu simplesmente sabia. Mas não sabia como sabia.

Perto dos 30 anos, dois sonhos mudariam a forma como iria começar a ver a vida.

Estava a dormir. Pensava eu que há bastantes horas. Abro os olhos e vejo uma luz em tons brancos, com uma mistura de azul-claro brilhante, que inundava o meu quarto e me levava para a claridade do amanhecer, naquele momento em que o Sol está a nascer.

Pensei: «Já é de manhã. Vou ficar mais um pouco e já me levanto.» E adormeci. Quando acordei novamente estava convencida de que já seriam 9 ou 10 horas da manhã. Mas, ao abrir os olhos estava tudo escuro. Era noite cerrada. Não podia ser! Fui ver as horas, eram 3 da manhã. «Não pode ser!! Ainda há pouco tinha o quarto cheio de luz!...» Fiquei cheia de medo. O meu corpo começou a tremer. O que se passa aqui?! Eu sei que acordei. Não voltei a pregar olho. Fiquei acordada até de manhã, com o corpo a tremer e os lençóis a tapar a cara, espreitando de quando em vez, com medo de que mais alguma situação estranha acontecesse no meu quarto. Assim que amanheceu suspirei de alívio, embora tivesse parecido uma eternidade.

No dia seguinte contei o episódio a uma amiga próxima que me disse: «Se viste luz é bom! A luz é sempre boa.» Ajudou-me a ficar um pouquinho mais descansada, mas nos dias seguintes dormir era difícil. Estava sempre com medo de que algo acontecesse de novo.

Comecei a pesquisar mais sobre este tipo de experiências, sem saber muito bem o que procurar. Iniciei assim os temas que hoje conduzem a minha vida.

Passadas algumas semanas comecei a sonhar com o céu repleto de nuvens escuras, algumas quase pretas. E de repente as nuvens afastaram-se e apareceu o Sol, com um brilho que me impedia de olhar. Essa luz veio directamente para o meu coração. Senti o calor, o brilho,

a alegria, a confiança. Quando acordei era outra pessoa. Algo em mim tinha mudado. Sentia-me cheia de esperança e sabia que algo iria acontecer. Fiquei perplexa com o que sentia, dada a simplicidade do que vivi a dormir!

Alguns dias depois recebi uma oportunidade de trabalho para sair da cidade onde vivia. Mas havia um desafio: era um trabalho temporário. Iria substituir uma grávida. E agora? Estava a ser convidada para dar um salto de fé e a coragem não era o meu forte na altura. Tinha muitos medos. Mas a minha vida estava a ser tão difícil dentro de mim naquela parte do planeta, tal era a desconexão interna, que olhar para o que tinha só me dava mais força para avançar. Não podia fingir que não tinha recebido através dos sonhos aquelas mensagens. Nunca me iria perdoar se não tentasse. É hoje um dos meus lemas. Sempre que surge um convite, uma oportunidade que sinto ser importante no meu caminho, tenho medo mas vou com ele. Porque o que faço comigo quando não vou é muito pior do que tentar e não conseguir. Se não experimento, não vivo. Não há como errar. Tudo são experiências. E, para quem vê o mundo com erros, lembrem-se de que errar também é viver. Aceitei o desafio! Sabia que a minha vida ia começar nesse momento. Aprendi que o Universo ou Deus, o que quer que seja importante para ti, põe no teu caminho as pessoas e as situações que são necessárias para olhares para dentro de ti. Mesmo que as vejas como más. Atrais sempre o que precisas para te cumprires.

Venho para Lisboa perto dos 31 anos e, através de um jornal, alugo uma casa com uma estranha que precisava de alguém para dividir as despesas. Mais um salto de fé. Nunca tinha vivido uma coisa parecida. Aceitei.

«Este livro funciona como uma consulta com a Sónia,
aquelas consultas que tantas vezes
mudaram a minha vida.»

Inês Nunes Pimentel



Vivemos tempos em que a informação se tornou ruído e em que o individual passou a egoísmo. É em momentos como estes que se torna necessário parar, compreender e mudar atitudes e gestos. A experiência de mais de dez anos enquanto astróloga, leitora de aura e mestre de Reiki permite a Sónia Brito conhecer o mundo da espiritualidade e esoterismo como poucos em Portugal. E, agora, todo este conhecimento pode ser teu.

Um livro que se revela um verdadeiro roteiro holístico por áreas tão diversas como a leitura de chakras, a meditação ou as leis do Universo, passando pela importância do empoderamento feminino e pela prática de Reiki, sempre com o mesmo princípio: o segredo para uma vida mais completa e feliz passa pela descoberta do que cada um de nós tem de melhor.



**ÉS ESPECIAL E NÃO HÁ NINGUÉM IGUAL A TI.
MAS ÉS TU QUEM PRECISA DE VER
E SENTIR ISSO.**

 <p>FAROL a luz da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-780-4</p>  <p>9 789895 647804</p> <p>Espiritualidades</p>
---	--