

Sarah Prout

«Guru da Manifestação»

Cosmopolitan

tu és
Amor

SETE FORMAS DE DESBLOQUEARES
O TEU CORAÇÃO
E MANIFESTARES A FELICIDADE

Índice

Introdução: O Teu Convite	11
1. Acredita na Tua Própria Magia	
AFIRMAÇÃO: <i>Tenho Valor</i>	25
2. Tu És o Oráculo	
AFIRMAÇÃO: <i>Sou Intuitivo</i>	63
3. Aventura-te Fora da Tua Zona de Conforto	
AFIRMAÇÃO: <i>Estou Pronto</i>	101
4. Não Estás Destroçado	
AFIRMAÇÃO: <i>Sou um Todo</i>	135
5. Ativa a Lei do Desprendimento	
AFIRMAÇÃO: <i>Rendi-me</i>	169
6. A Tua Palavra É a Tua Varinha de Condão	
AFIRMAÇÃO: <i>Sou Intencional</i>	205
7. Tudo É Energia	
AFIRMAÇÃO: <i>Eu Sou Amor</i>	239
8. 111 Iniciativas de Amor-Próprio para Seres Amor	271
Posfácio	279
Gratidão	283
Próximos Passos	285

Introdução

O Teu Convite

Bem-vindo! Gostaria de te dar os parabéns por estares aqui agora. Tenho imenso respeito pela tua vontade de mergulhares em temas que fomentam a autodescoberta, a regeneração e o crescimento pessoal — e não o digo com leveza. Entre o maravilhoso caos da vida, procurando a pertença, navegando as relações, cavalcando a onda de diferentes emoções e de tudo o resto que constitui o magnífico espectro de se ser humano, vejo-te e enalteço-te neste momento.

O livro que agora segurares nas mãos, ou que escutas com os ouvidos, é um livro acerca do AMOR e de como reclamares os poderes ocultos do teu coração. É uma carta de amor e um convite escrito especificamente para ti. O tema do amor está entretido ao longo da narrativa como um fino fio de ouro e é essa a razão pela qual é importante definir primeiro aquilo que o amor realmente representa. Quando procuras a palavra *amar* no dicionário, este diz que é um verbo (uma palavra

de ação) e que é um sentimento intenso ou um afeto profundo. Dito simplesmente, o amor é um sentimento que experimentas no coração. A razão pela qual é tão importante articular isto é que a realidade e as relações podem de algum modo ser distorcidas em nome do amor. Podem disfarçar-se de apego, controlo e uma infundável sede de busca do amor fora de nós e não no nosso interior. O que estás prestes a ler é a viagem de regresso a ti e ao teu coração.

Tenho uma intenção muito potente para este livro: quero que sejas o amor que desejas sentir. Poderás perguntar porquê. Porque a verdade é que, se não fores capaz de te amares, de te honrares e de ouvires o teu coração, então tornar-se-á quase impossível amares os outros e levars uma vida com sentido, cheia de abundância, criatividade, ligação e alegria. Infelizmente sei isto em primeira mão, porque não me senti merecedora de amor durante a maior parte da minha vida. Estava presa ao ciclo aparentemente infundável da busca de amor, legitimação e felicidade vindos dos outros, em vez de procurar primeiro dentro do meu coração. Por vezes sentia-me desligada do meu poder pessoal e este livro documenta a forma como regressei a um espaço de clareza, alinhamento, intenção e confiança.

Uma das técnicas mais poderosas para me ajudar a recompor foi usar afirmações nos momentos em que não conseguia amar-me. As afirmações ajudam a ampliar a energia dos teus pensamentos, para poderes criar um ímpeto positivo e energizante quando dele mais

precisas. A palavra «afirmação» vem do latim *affirmare*, que significa «tornar firme, enrijecer» ou «fortificar».

Quando afirmas a crença em ti e no resultado que desejas (quer seja em voz alta, escrevendo num papel ou silenciosamente na tua mente), isso faz com que sintas maior confiança, estando capaz e pronto para as experiências que se desenrolam ao longo da vida.

Paralelamente às afirmações, descobri estes poderosos elementos essenciais que podem sempre fazer com que regresse a um estado de amor e ação inspirada nos teus momentos de carência. Chamo-lhes a filosofia de Tu És Amor: **sente, regenera e revela**. A filosofia Tu És Amor transforma a capacidade de guiares a tua energia e de despertares para a valorização da alegria de seres quem és. Esta filosofia é maravilhosamente simples e eficaz quando navegares ao longo da vida.

1. **Quando te magoam: SENTE.** Permite-te explorar de todo o coração as tuas emoções e ativar ligações com o teu coração. Irás fazê-lo perguntando primeiro como te sentes, escolhendo o alinhamento, explorando a verdade e mantendo-te firme no teu corpo. Verifica sempre se estás a reagir de forma defensiva ou reativa, em vez de aberta e curiosa. Os sentimentos devem ser processados e honrados, para que prossigas com a tua vida.
2. **Quando consegues identificar uma necessidade de mudança: REGENERA-TE.** Aceita as tuas imperfeições, faz as pazes com elas e torna-te mais intencional na tua vida, de modo a responsabilizares-te pelas tuas reações e respostas emocionais às pessoas e às experiências.

Isto contribuirá para o teu bem-estar e ajudar-te-á a reclamares a tua felicidade.

3. Quando abres o coração a todas as possibilidades:

REVELA. Acredita que és sempre guiado nas tuas viagens e que tens acesso a uma sabedoria infinita e a ideias inspiradas que iluminarão um caminho em frente cheio de poder. A tua intuição será sempre revelada quando prosseguires com o amor do teu coração.

Mesmo que optes por fechar este livro neste momento (e espero sinceramente que o não faças), então o meu derradeiro desejo será que adiras apenas a estes três poderosos elementos com uma sensação de curiosidade em compreenderes como têm o poder de transformar radicalmente todas as áreas da tua vida.

A TUA VIAGEM COMEÇA NO TEU CORAÇÃO

Começo por um apelo ao teu coração e estabeleço a poderosa intenção de criar um espaço emocionalmente seguro para o tempo que vamos passar juntos. Vou acelerar, ampliar e expandir a tua capacidade de procurares orientação e conforto dentro de ti mesmo. Aquilo a que chamo *alquimia emocional* consiste em transformar sentimentos e emoções numa perspetiva mais amorosa e isso pode ser tido como aprender uma língua completamente nova. Poderá ser verdadeiramente libertador lembrares-te de te ergueres sobre

o medo e poderes abraçar o amor no maior número possível de situações.

O coração tem sido representado como um símbolo ao longo de toda a história para recordar aos humanos a sua capacidade de transformar, sentir e curar. O coração, no teu peito, contém uma tremenda inteligência como uma força orientadora para navegares na tua viagem pela vida. Sob certo aspeto, é como uma espécie de bússola. Pode dizer-te se te sentes bem ou mal. Pode abrir-se e pode fechar-se. Pode até partir-se. A energia que o coração contém é um importante indicador constante, que te recorda o teu ilimitado potencial, se pretenderes sintonizar-te.

A minha intenção aqui é conduzir-te numa viagem emocional que transforme o teu mundo interior e sobretudo para que possas acalmar, fortalecer e consolidar as tuas respostas emocionais ao longo da vida. Esta aventura começa no teu coração, para que possas *Ser o Amor que Desejas Sentir*. Isto significa que:

Tu és a mudança
Tu és a graça
Tu és a alegria
Tu és a força
Tu és o espelho
E, claro, Tu és Amor.

O amor é o elemento mais importante porque pode significar conforto, transformação, ligação, remédio para a alma, porta de acesso ao divino e muito mais.

As delicadas subtilezas que residem neste nível de intenção baseada no coração e de consciência de albergar o amor mudarão por completo o contexto em que vives a tua existência. Para te mostrar exatamente como fazê-lo irei partilhar contigo algumas das mais agressivas e determinantes experiências emocionais que me surgiram ao longo da vida, durante os últimos 42 anos. Na verdade, escrever este livro foi para mim um processo verdadeiramente difícil, devido ao puro nível de transparência emocional exigido para partilhar a minha história e mapear a minha viagem em passos tangíveis. Foi um processo de regeneração tão fantástico para mim como espero que ao leres estas palavras seja para ti.

A minha história até aqui chegar passa por dois casamentos, dez gravidezes, pelo menos cinco países, vários milhares de baldes de lágrimas e uma igual quantidade de desculpas. Houve também muito amor, riso, aventura e alegria, que coexistiram com o desgosto, a perda e as tribulações. Percorri um desafiante caminho emocional até chegar onde estou hoje. Foi um caminho que corroeu gravemente a minha sensação de autoestima e a conexão para compreender o meu verdadeiro eu. Irei partilhar muito mais contigo com mais pormenor nos capítulos que se seguem, acerca da forma como transformei a minha dor em poder. Por exemplo, nada é mais devastador do que não teres dinheiro suficiente para dares de comer aos teus filhos. Sentia-me aflita e desesperada todos os dias. Comecei por viver da assistência social em 2009, como mãe sozinha na

Austrália, e acabei a dirigir uma bem-sucedida empresa de milhões de dólares nos Estados Unidos. Se consegui gerir as minhas emoções e guiar a minha energia em momentos de aflição, também tu conseguirás. E não importa o que se passou na tua vida até chegares onde estás hoje. O essencial é recordares que, se viveste a tua vida com amor-próprio e consciência emocional como tua estrela polar, então florescerás. E eu estou aqui para te mostrar exatamente como hás de fazê-lo.

Antes de começar, por favor tem em atenção que os temas deste livro não são todos açucarados com as cores do arco-íris; mergulho profundamente em tópicos como a violência doméstica, os abortos repetidos, a adicção, a culpa, a depressão, o abuso, os distúrbios alimentares, a infidelidade e muitas, muitas outras faces da vergonha. Parece divertido, não é? Por favor, continua a ler. Haverá também aqui muitas histórias animadoras, felizes e maravilhosas. Histórias que espero que venham a inspirar-te para a melhor versão de ti próprio, para dominares a arte do profundo cuidado de ti e para não perderes tempo a sabotar-te, seguindo o teu caminho.

Aposto que provavelmente irás rever-te — ou a outras pessoas que conheças — em muitas das minhas histórias. Há também a possibilidade de não te sintonizares com certos temas e isso também não faz mal. O que pretendo é que te lembres de que estou a escrever este livro a partir do coração e da minha perspetiva pessoal. Muitos dos nomes foram mudados no livro, mas a intenção é partilhar histórias que só eu vivi. Ao longo deste processo pretendi ser o mais inclusiva possível,

para garantir que esta informação não só é intemporal como se aplica a qualquer pessoa que albergue o desejo de melhorar a sua vida, sob um ou outro aspeto.

As minhas histórias também saltam no tempo, razão pela qual coloquei a data no início da maior parte das secções, para que possas saltar na máquina do tempo comigo e participar na viagem.

PORQUE É A MENSAGEM DE *TU ÉS AMOR* TÃO IMPORTANTE E NECESSÁRIA?

Ao longo dos anos aprendi a tornar-me mais confiante a aceitar grandes e assustadoras oportunidades. Em 2019, associei-me à Goalcast, uma empresa que produz vídeos inspiradores e frequentemente virais. No vídeo partilhei a minha história de sobrevivência a 10 anos de violência doméstica durante o meu primeiro casamento. Foi um peso incrível, carregar essa história durante tantos anos e, depois, largá-la no mundo. Subestimei radicalmente a forma como iluminaria e me revelaria um caminho mais profundo para seguir em frente e para que a regeneração pudesse ocorrer. Os níveis de abuso que suportei foram para lá das normais discussões entre marido e mulher. Estes numerosos momentos de violência criaram cicatrizes emocionais a longo prazo que não fazia ideia que continuava a suportar, até o vídeo se tornar viral.

Para minha absoluta surpresa, o vídeo foi visto por mais de 60 milhões de pessoas no *Facebook*, no primeiro

ano da sua publicação. São mais seres humanos do que a população da Suécia, de Hong Kong e da Austrália todos juntos! A energia deste nível de atenção refletia o número de pessoas que estão a sofrer e que se identificam com a dinâmica de uma relação disfuncional. Foi também a oportunidade de me aperceber da responsabilidade que implicava o meu dever de cuidado em relação às pessoas que empregavam o seu tempo a ligarem-se a mim e a aprender comigo online.

A mensagem do vídeo era *Tu És Amor* — três palavras que acreditava conterem o poder de inspirar os outros. A minha intenção era que esta frase ecoasse junto dos espectadores para que se amassem mais e compreendessem aquilo que é possível quando empenham o coração e a mente na transformação emocional da vida depois do divórcio, do rompimento de uma relação, de uma perda ou de uma adversidade. Como se pode imaginar, isto é muito difícil de comunicar num curto vídeo de seis minutos e eu subestimei por completo as consequências involuntárias da partilha deste nível de dor privada com o mundo. Sim, a mensagem ecoou, mas sentia que estava incompleta, pois não chegara a explicar o trabalho de regeneração exigido para transformar a minha vida. Recebi também milhares de comentários de todas as partes do mundo a colocarem duas questões muito específicas. As perguntas eram simples, mas confirmavam os meus receios de que o vídeo apenas arranhasse a superfície deste importantíssimo tópico: «*Sarah, como posso ser o amor? E por onde começo?*»

Era um apelo coletivo e sincero de tantas pessoas, predominantemente mulheres, que se sentiam tremendamente presas nas suas vidas. Também elas se encontravam em diferentes ciclos das suas relações abusivas, ou a debaterem-se para seguir em frente por se sentirem indignas e impotentes devido à dor do passado. O que ampliava esta urgência era assumirem que eu tinha alguma resposta para elas — e nessa precisa altura, com toda a sinceridade, acho que não tinha. Com alguma dolorosa autorreflexão e uma autoavaliação extremamente severa, apercebi-me de que estava a partilhar a minha história «da miséria à riqueza» a partir do ponto de vista muito superficial da vitimização e não do espaço do fortalecimento emocional. Por isso iniciei a viagem de escrever este livro e o primeiro passo foi viver a filosofia no dia a dia.

Tive de fazer o que pregava, encarnar o trabalho e assumir toda a responsabilidade pela forma como teria de aparecer na minha vida para ocupar o lugar em que atualmente me encontro. Este é o convite para que faças o mesmo e o início de uma poderosa viagem de regeneração emocional.

A garantia que te dou é que, se praticares a filosofia Tu És Amor (com a minha ajuda!) na tua vida, poderás:

- Transformar os teus sentimentos de sobrecarga, dúvida e medo em sentimentos de amor, confiança, fé, alegria, conexão e sentido.
- Fomentar as tuas capacidades de intuição para poderes determinar se estás no bom caminho, ou se estás

a escolher inconscientemente um longo desvio. É importante conheceres a diferença entre a tua intuição e a tua ansiedade.

- Mergulhar nos conceitos de profundo amor-próprio, escolhendo o teu propósito e como poderás ser mais intencional na forma como te revelas ao mundo.

Conseguirás isto:

- Abrindo-te ao teu instinto profundo, ouvindo o teu coração e recebendo mensagens do teu eu mais elevado (ou de Deus, ou do Divino, ou do Universo).
- Estabelecendo poderosas intenções sobre como queres sentir-te e acerca daquilo que desejas experimentar em todas as áreas da tua vida.
- Realizando exercícios em cadeias de bondade coletiva. Há exercícios de chamada à ação em cada capítulo para enviar energia positiva aos outros. Isto baseia-se no princípio da manifestação, segundo o qual a energia que envias ser-te-á devolvida. Ser o amor equivale a certificares-te de que ser-se bondoso é um princípio motor.
- Efetuando exercícios de autorreflexão como a visualização, as afirmações e seguindo indicações pontuais específicas, que podem ser encontradas no final de cada capítulo. Dedicar tempo à autorreflexão poderá ser uma das mais poderosas ferramentas de regeneração que poderás usar para ativares o teu coração. Se te sentires confortável a fazê-lo, adoraria partilhar uma fotografia do teu diário e deste livro com a nossa

comunidade no *Instagram*. Segue-me (@sarahprout) e usa o *hashtag* #BeTheLove.

ÉS CORDIALMENTE CONVIDADO

Quero que imagines no teu olho mental que te foi enviado um maravilhoso envelope pelo correio. O papel é iridescente como o brilho de uma opala. Foi-lhe desenhado à mão um coraçãozinho no canto superior direito, onde deveria estar o selo. Sabes intuitivamente que a mensagem dentro do envelope tem o potencial de transformar toda a tua vida. O lacre tem as tuas iniciais incrustadas numa cera metálica de tons lilases. Quando o quebras solta-se o delicioso aroma das flores de jasmim. Lá dentro, o cartão contém uma mensagem do teu eu mais elevado — o núcleo essencial da tua presença única neste mundo.

És cordialmente convidado para celebrar a alegria de seres quem realmente és. Aceitares-te totalmente significará que chegou o momento de começares a regenerar-te e a crescer. Faz as pazes com o presente, fortalece as tuas emoções e a miraculosa energia do amor revelar-se-á em todas as áreas da tua vida. Sê o amor que desejas sentir e isso mudará o teu mundo. Lembra-te sempre de que tens valor.

O passo seguinte será responderes a este convite. Há três quadradinhos para assinalar:

- Sim*. Desejo aceitar-me com gratidão.
- Não, obrigado*. Sou perfeito. Até à próxima vida.
- Talvez*. Desejo tentar, mas não tenho a certeza de que resultará, porque antes nada resultou.

Acho que muitos escolherão *Talvez* e isso não faz mal. Estar aberto às possibilidades é de facto um dos melhores lugares para começares a tua viagem de modo verdadeiramente objetivo. Alguns responderão com um sonante e resoluto *Sim* porque estão prontos, talvez já tenham realizado algum trabalho de desenvolvimento pessoal e estão empenhados, lembrando-se de que o profundo amor-próprio exige uma permanente manutenção. E, para aqueles que escolheram *Não*, que tal se o transformassem num *Talvez*? Estou a brincar, mas se estás a ler um livro chamado *Tu És Amor* talvez não seja a altura ideal para assumires um sentimento de negação. Quero realmente que te juntes a esta festa para celebrares quem realmente és. *Mereces festejar*.

Não me interessa minimamente quem és, quem pensas que és, o que fizeste, os erros que cometeste ou as razões para não acreditares que mereces experimentar a alegria de seres tu. Estou aqui para te convidar a celebrar as tuas partes globalmente abrangentes — mesmo (e especialmente) as partes ocultas acerca das quais nunca quiseste que se soubesse. Todos temos defeitos, manias, traços de personalidade únicos e formas peculiares de fazer as coisas, e tudo isso é totalmente aceitável desde que não prejudique ninguém. Não há qualquer quantidade de vergonha que não possa

ser removida pelo poder do amor e da inteligência emocional.

ESTÁS PRONTO?

Se fores corajoso e estiveres disposto a examinar os teus padrões emocionais, garanto-te que acontecerá magia. Os sete capítulos seguintes deste livro modificarão radicalmente a tua perspetiva. Juntamente com os capítulos há sete afirmações a adotar que te ajudarão a encontrar o caminho de regresso ao amor, sempre que sentires que te desviaste um pouco.

Fecha os olhos por um momento. Inspira profundamente e diz: «Estou pronto.» Agora imagina que ficas rodeado pela energia do amor incondicional e da infinita sabedoria. Quando a sentires no teu coração, mesmo que seja uma minúscula faísca de sentimento, vira a página.

Acredita na Tua Própria Magia

Fecha os olhos, inspira profundamente, expira e depois profere a seguinte afirmação: *Tenho valor.*

A princípio poderás sentir-te um pouco pateta ao fazê-lo. Poderás também notar a resistência e a dúvida a ocorrerem à linha da frente da tua mente, mas o ponto essencial é manteres-te firme e testemunhares o que sentes no coração. Com o tempo experimentarás benefícios como uma confiança robustecida e um equilíbrio interior. As afirmações são uma das formas mais poderosas de acreditares na tua magia e gerires os sentimentos de amor-próprio. Pergunto-me muitas vezes quando foi o momento exato em que não me senti suficientemente bem comigo pela primeira vez. Imagino que tenha havido um acontecimento preciso e limitado quando tomei a firme decisão de questionar o meu valor. A minha mãe cita muitas vezes algo que eu disse quando a minha irmã mais nova nasceu, em 1983:

«*Eu não te bastava, mamã?*»

A minha mãe dizia-me muitas vezes que eu era «exageradamente emotiva» e que passava pelo mais alto dos pontos altos e o mais baixo dos pontos baixos. Tinha razão. Como era uma criança profundamente empática, jogava e interiorizava a ideia de valorização antes de saber verdadeiramente o que significava. No início desejava desesperadamente que a minha mãe devolvesse a pequena Henrietta ao hospital. Fora o centro das atenções durante três anos e três meses e agora aquela aquisição, nova e melhorada na órbita da nossa família, roubava-me os holofotes. Claro que, durante as nossas infâncias, fomos grandes amigas, com uma saudável quantidade de rivalidade entre irmãs. Esta será provavelmente uma história muito familiar a muitos de vocês, dependendo da ordem pela qual nasceram.

A melhor coisa de ser educada pelos meus pais era que havia sempre muito riso, amor, música e arte em nossa casa. Os meus pais eram (e continuam a ser) altamente criativos e artísticos, por isso assumiam a essência mais verdadeira da criatividade e do empreendedorismo, mesmo nas ocasiões mais difíceis. Eu cresci no meio de galerias e estúdios na Austrália e na Nova Zelândia. Nas exposições de aquarelas do meu pai, eu e a minha irmã vestíamos adoráveis vestidinhos a condizer e éramos instruídas para nos portarmos bem, especialmente em frente dos patronos ricos. Eu só falava quando me questionavam e esperava-se que fosse sempre educada com os clientes — o que era difícil, quando por vezes libertavam uma vibração

desconfortável. Isto era definitivamente preparar o palco para que me tornasse, quando adulta, em alguém que gosta de agradar aos outros e que contesta o próprio valor. Ter a responsabilidade de ser «bem-comportada» sobre os meus jovens ombros era por vezes um peso para mim. Provavelmente, pareceria uma perfeição vista do exterior, mas, na realidade, reprimia a minha voz e treinava-me para colocar as necessidades dos outros acima das minhas.

Por trás das portas fechadas das galerias, os meus pais discutiam frequentemente por causa de dinheiro, discutiam para terem razão e discutiam para serem ouvidos. O seu principal objetivo era ferirem-se mutuamente com as suas palavras. Arranjar dinheiro para a casa parecia por vezes ser mais importante do que o meu bem-estar. Quando tinha cerca de 7 anos rezava à noite para que se divorciassem, ou para que ganhassem muito dinheiro, pois queria que encontrassem de algum modo a paz. Sofria terrivelmente de ansiedade por querer que não discutissem tanto. A minha ansiedade manifestava-se em roer as unhas, ter pesadelos recorrentes e fazer chichi na cama — todos sinais clássicos de que uma criança tem dificuldades emocionais. Sustinha o medo e a ausência de valor à boca do estômago e, a certa altura, decidi ativamente não comer. Basicamente, recusava alimentar-me como protesto silencioso na esperança de que, um dia, conseguisse gerir a minha ansiedade ou a situação mudasse. Era um método e um modo de controlo — algo sobre o qual eu tinha poder, apesar do quanto me sentia

descontrolada. Quando se é criança, quando se ouve os pais a discutir, pensa-se que a culpa é nossa — o que acaba por nos deixar a sentir-nos ainda mais impotentes por dentro. Aquilo que não via, ou que não podia de modo algum compreender nessa altura, é que existe uma enorme pressão em se conseguir levar dinheiro para casa para sustentar uma família, quando se é um empreendedor, um artista independente ou simplesmente pai ou mãe! O puro nível de crença em si mesmo e de motivação requerido para florescer e sobreviver, enquanto se cuida de pequenos seres humanos, não é definitivamente para pessoas frágeis. Com o tempo aprendi a não censurar os meus pais pelos períodos difíceis passados na minha infância. Em vez disso, optei por enaltecê-los por serem as pessoas incrivelmente expeditas e espantosas que são e pelos sacrifícios que fizeram pelo caminho.

Sinto-me abençoada por ter sido criada por seres humanos tão criativos e talentosos. Em última análise, os meus pais fizeram o melhor trabalho que sabiam — como a maioria dos pais. Para chegar a este ponto de resolução e de honrar profundamente os meus pais tive de fazer a viagem de regresso até acreditar na minha própria magia, em vez de responsabilizar outros pelo meu passado, presente ou futuro. Ironicamente, isso exigiu um ligeiro desvio até me tornar primeiro exatamente como os meus pais — embora não o tenha feito conscientemente. Tornei-me uma empreendedora que discutia com o marido (à frente dos meus filhos) e fazia-o para ter razão. Acarretei esta bagagem cíclica para

os meus dois casamentos, onde se tornou claro como o dia que estava a sabotar a minha própria magia, em vez de acreditar nela.

A VULNERABILIDADE É TRANSFORMADORA

A minha falta de sentimento de valor e o meu padrão de reações tóxicas implicaram que, no meu passado, fosse a abusadora e também a abusada. O que é bastante chocante, não é? Em especial para uma mulher que tem um vídeo inspirativo viral sobre a sobrevivência à violência doméstica. Por favor, tem em atenção que não faço esta declaração com leveza. É na verdade realmente difícil admiti-lo, mas sei que irá ajudar muitas pessoas a compreenderem como a falta de amor-próprio cresce nas sombras como os cogumelos se desenvolvem no escuro. É importante para mim assumir total responsabilidade e mostrar-te como formei os mais profundos limites dentro do meu coração, para garantir que certas linhas nunca mais serão transpostas. Nem sequer sabia que existiam algumas destas linhas senão depois de me tornar emocionalmente muito severa comigo acerca da dinâmica do abuso mútuo numa relação. Não é de surpreender que tenha reprimido problemas de raiva, depois de ter passado décadas a colocar as necessidades dos outros acima das minhas. Sabia que chegara finalmente a altura de me curar e de mudar os meus hábitos.

A dor que é criada quando se magoa alguém que se ama manifesta-se como um pesado fardo. Eu era também bastante boa a fazer o papel de vítima e ainda melhor a não assumir o papel de participante no ciclo do abuso. Na maioria das vezes, nunca parava para pensar muito a esse respeito. Acreditava sempre que estava de algum modo a ganhar quando entrava no jogo da culpa, fazendo afirmações como estas:

*Tu é que tens a culpa de eu me sentir assim!
Foste tu que me fizeste isto!
É da tua responsabilidade fazeres-me feliz!*

Quando se dizem frases destas, passando a culpa para a outra pessoa, entregamos a nossa magia. A um nível pessoal, este tipo de vitimização é um caminho certo para corroer todas as conexões com a verdade e a harmonia, atribuindo a outros a responsabilidade da forma como nos sentimos. A boa notícia é que, quando se consegue identificar o ciclo, é possível quebrá-lo e mesmo reinventá-lo. Tal como um agricultor consegue olhar para o céu e saber quando se prepara uma tempestade, deverás aprender a identificar os teus padrões de clima emocional e a reagir adequadamente quando sentires uma onda de culpa a formar-se no coração.

- 1. Ativa a tua magia.** Recua e dá a ti próprio autorização para te curares, em vez de autorização para te magoares. Testemunhar as tuas emoções a erguerem-se no momento presente exige que oiças, te detenhas e depois

reajas. Isso implica seres realmente bom a gerir a energia e a saber quando é altura de recuar e dar espaço.

- 2. Muda as tuas crenças.** Deves manter a crença de que ralhar com os outros é uma transação dispendiosa que esgota a energia e que, definitivamente, não vale o teu tempo. Examinar a forma como reages e respondes às pessoas, em especial durante uma discussão ou um desacordo, ajuda a que ganhes maior autoconsciência. Quando és violento e exigente na tua comunicação, é como se bebestes veneno e esperasses que a outra pessoa morresse. Afirma a crença de que és capaz de cultivar talentos pacíficos para a resolução de conflitos.
- 3. Conhece os teus limites.** Estar em modo de ataque é um sinal de que foste longe de mais. Sei que isto parece simplista, mas por vezes as pessoas não sentem que foi atravessada uma linha até a terem ultrapassado. O touro saiu para a arena. Quando uma ferida é provocada e ativada chegou a altura de respirar, parar e acalmar.

FAZ DISTO O TEU MANTRA: NÃO HÁ DESCULPA PARA O ABUSO

Uma noite, empurrei (fisicamente) várias vezes o Sean, meu marido. Depois gritei-lhe que se fosse embora e seguidamente implorei-lhe que ficasse, quando ele pegou na mala para ir passar a noite num hotel, para ganhar espaço. As minhas tendências codependentes tinham entrado em roda livre e eu desesperava para

que o Sean igualasse a intensidade da minha energia. Ele não o fazia e (compreensivelmente) estava claramente a desligar-se da discussão para evitar ser mais atacado. Chamei-lhe nomes, disse-lhe que era um covarde, culpei-o pelo estado da nossa empresa e da nossa vida (estávamos a ter alguns problemas) e continuei a golpear como a cauda de um escorpião agitado. Perdi o controlo emocional. Não fazia uma pausa. Não estava consciente. Não era capaz de me consolar. Encarniçava-me para que ele me fizesse sentir melhor, ou validada, ou curada. Era como alguém que tivesse libertado o Hulk e, apesar de não ter ficado verde, a minha raiva era como um tornado de fúria. A vergonha que ainda sinto ao escrever estas palavras faz com que fique extremamente entristecida e desapontada comigo ainda hoje.

Não sabia na altura, mas nos dias que se seguiram a chamada à realidade e aqueles violentos acessos de rotura finais deram-me três dádivas incríveis:

- 1. A dádiva de SENTIR.** Nenhuma pessoa que se respeite cospe palavras odientas e venenosas a um ser humano que ame. Resume-se tudo a isto: as pessoas magoadas também magoam os outros. Eu tive de assumir e aprender a processar as minhas emoções dando-me espaço e tempo para o fazer. Tive de me tratar com a mesma gentileza, a mesma bondade e a mesma compaixão com que trataria uma criança pequena. A minha criança interior não sabia como havia de se acalmar sem premir o botão da autodestruição, por isso tive de me tornar hiperconsciente das minhas emoções e da

forma como as processava. A meditação e as afirmações ajudaram-me muito a percorrer cada momento e foi por isso que as acrescentei a cada capítulo deste livro.

2. A dádiva de me REGENERAR. Se eu continuasse a agir assim repetidamente, o Sean provavelmente iria (ou, provavelmente, deveria) deixar-me. O próprio risco real disto fez com que procurasse imediatamente começar a curar o meu trauma. Não queria magoá-lo. De modo algum iria perder o amor da minha vida. O que estava em jogo era muito elevado e eu sabia intuitivamente que tinha andado a varrer os meus problemas para baixo do tapete e que chegara a hora de lidar com eles de uma vez por todas. A dor tornara-se suficientemente aguda para que eu mudasse e estava pronta e desejosa de o fazer.

3. A dádiva de REVELAR. Quando tomei a decisão de mudar de comportamento sabia que iria haver coisas que deixaria de tolerar na minha vida. Quando se toma a corajosa decisão de mudar e transformar, a clareza que acompanha frequentemente essa intenção é verdadeiramente bela. A velha energia que deixa de servir dissipa-se para dar lugar à nova. Pela primeira vez na minha vida adulta, tinha de assumir a escolha de reagir e responder conscientemente com a minha comunicação e a partir de um espaço de amor.

Estas três dádivas são progressos que tenho o orgulho de dizer que mudaram a minha vida e se tornaram no alicerce para a filosofia «Tu És Amor». Não foi fácil confrontar estes demónios, mas valeu totalmente a pena.

SENTIR PARA REGENERAR

Tive de examinar os meus sentimentos — como a zanga e a raiva — para explorar as razões pelas quais continuavam a surgir na minha vida. Todos temos acesso aos nossos níveis interiores de sabedoria quando decidimos ouvir os nossos sentimentos. Tudo o que se exige é que nos detenhamos a parar e observar, em vez de reagirmos instantaneamente. Acredito verdadeiramente que não se trata de os sentimentos serem feridos, mas de não terem o espaço de que precisam para serem compreendidos, traduzidos e processados com compaixão. Todos temos diferentes regras e sistemas operativos e, portanto, quando nos encontramos numa sagrada união com outro ser humano não admira que nos movamos para a intimidade ou que descarriemos para a separação. Eu tinha algo a que me refiro como a *síndrome do lume brando*. Todos os meus pensamentos não manifestados, as autocríticas e irritações acumulavam-se no meu coração como uma panela de pressão pronta a explodir. Como remédio, os meus mentores ajudaram-me e encorajaram-me, ao longo dos anos, a *dizer a verdade mais depressa*, em vez de a calar. Isto implica estar disposta a ter conversas difíceis *quando surgem como sentimentos*, para se poder esmagar o monstro enquanto é minúsculo.

Na verdade, a maioria dos casais luta e disputa a determinado ponto da sua relação, quer seja por discutirem sobre a divisão dos trabalhos domésticos ou para que a tampa da sanita fique fechada. É também

muito comum atrairmos os companheiros perfeitos para trazerem as nossas feridas à superfície para curarem a nossa dor emocional, em especial quando se trata dos nossos níveis de valorização. Algumas das formas mais óbvias de a nossa impotência se manifestar no conflito são tornarmo-nos defensivos, retirarmo-nos ou mesmo entrarmos em modo de ataque, o qual foi obviamente o meu caminho e o meu padrão anterior.

Durante muitos anos escondi-me por trás da desculpa do meu direito a ser emocionalmente perturbada, devido ao meu passado tóxico. Mantive-me numa relação abusiva durante 10 anos, fui criada por pais que eu assumia que tinham problemas, vivi na pobreza como mãe sozinha e enfrentei outros abusos pelo caminho. Todas estas coisas mudaram quem eu era. Acreditava verdadeiramente estar destruída e que a vida me acontecia *a mim* e não *para mim*.

Chegou um ponto de viragem em que comecei a questionar-me. Dizia coisas como: *Em que altura se diz «já chega»? Quando é a vez de fazermos as pazes com aquilo que se passa e seguirmos em frente?* Tive de assumir os meus sentimentos e enfrentar os meus demónios interiores com determinação destemida, para descobrir que ser assim vulnerável iria ajudar muitas pessoas. Para o fazer, sabia que era o momento de deixar de reprimir os meus sentimentos com a minha adicção por comida, álcool, compras, discussões e todas as outras coisas que usava para entorpecer a minha experiência. Chegara a hora de escutar o meu coração sem a distração de perturbações que se perpetuavam a si próprias.

Usa o poder das tuas emoções e alcança a vida que mereces e desejas

A reconhecida autora Sarah Prout partilha neste livro poderosas lições com orientações práticas, exercícios de autorreflexão e informações valiosas para seres o Amor que desejas sentir, para leares uma vida com propósito, abundância, criatividade, conexão e alegria.

Este é o convite para uma poderosa viagem de regeneração emocional. Com a filosofia «Tu És Amor» conseguirás ultrapassar as armadilhas da comparação, encontrar liberdade no perdão e aceitar que as escolhas fazem parte da vida, e é quando assumes as tuas escolhas que o crescimento acontece. Ao praticares os conselhos de *Tu És Amor*, irás sentir uma transformação interior radical e mágica que te trará resultados positivos tanto na tua vida pessoal como na profissional, ou algo tão simples como sentires autoconfiança quando caminhas na rua.

«Sarah Prout mostra-nos que explorarmos as nossas emoções é uma forma de encontrarmos o caminho a seguir. A sua abordagem única é inspiradora e estimulante.»



Marci Shimoff, especialista em felicidade
e autora bestseller internacional



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Espiritualidades

 penguinlivros.pt

  penguinlivros

ISBN 9789896238773



9 789896 238773 >