

MAÏTÉ ISSA

**O TEU
ÊXITO
É
INEVITÁVEL**

MANIFESTA O QUE DESEJAS
E MERECEES EM TODAS
AS ÁREAS DA TUA VIDA

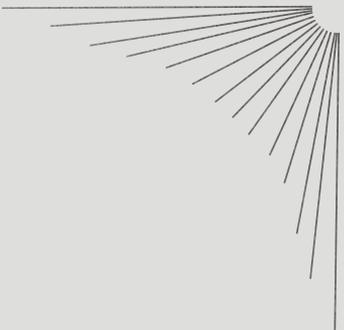
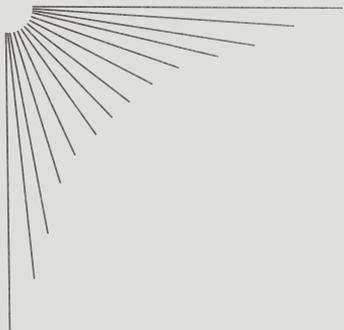


nascente

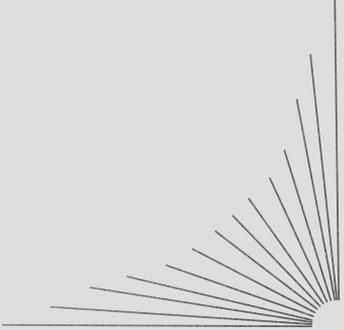
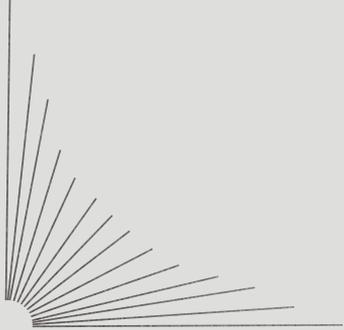
*Às minhas alunas, passadas, presentes e futuras.
Obrigada por fazerem do mundo um lugar mais belo
com cada sonho concretizado.*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	11
1. Um capítulo pequeno, mas imprescindível, para deixares de te comparar com os outros	35
2. Em que é que acreditas?.....	49
3. O teu cérebro: amigo ou inimigo?	85
4. Abre-te às possibilidades infinitas.....	123
5. O que é que queres para ti?	155
6. Mereces toda a abundância do planeta	187
7. Vive feliz como Grande Manifestadora	219
8. Está na hora de passar à ação	253
9. Torna-te um íman para o dinheiro	283
Capítulo Bónus. Quando juntamos tudo, o que é que acontece? O método da manifestação <i>O teu êxito é inevitável</i>	321
CONCLUSÃO.....	333
AGRADECIMENTOS	339
PARA IR MAIS LONGE.....	345



INTRODUÇÃO



Sei quem tu és.

Fascina-te a ideia de que podemos criar conjuntamente a nossa realidade com o Universo.

Uma pequena voz na tua cabeça diz-te: «Sim, é possível! Sei que estou destinada a algo mais e posso obtê-lo.»

Fazes *like* em inúmeras publicações nas redes sociais que afirmam «O Universo é abundante», «Se posso sonhar, posso criar», «Atraio o que vibro»...

Tens tentado pensar positivo e agradecer por aquilo que tens.

Contudo, na ausência das mudanças desejadas, a tua mente racional volta a assumir o comando e decreta: «Não funciona. Isso são tretas. A única coisa que realmente funciona é trabalhar duramente.» Ou pior: «O que quero não é para mim. Devia desistir. Não fui feita para ter o êxito que desejo.»

Mas apesar de tudo, estás aqui.

Porque no fundo continuas a acreditar.

Queres acreditar que podes manifestar os teus desejos.

Queres acreditar que o Universo é abundante e que és capaz de criar a vida que tanto desejas.

Mas não sabes como.

Sentes que há algo que não te convence.

Sentes que há algo que falta.

Vou deixar claro desde já: tens razão, há algo que falta.

Manifestar é muito mais do que sentar-se no sofá, visualizar um milhão de euros e esperar que a magia aconteça. É muito mais do que expressar gratidão durante três minutos antes de adormecer, na esperança de que todos os problemas tenham desaparecido na manhã seguinte.

Também não tem que ver com pensar positivo e sentir-se bem durante as vinte e quatro horas do dia para «vibrar alto» e assim aproveitar a lei da atração.

Eu também achava que era assim. É a única coisa que conseguia era culpar-me por não ser suficientemente otimista e afundar-me ainda mais nos dias em que estava mais desanimada, «porque isso significa que não estou a fazer bem as coisas».

Aqui e agora podes abandonar a luta.

Respira.

Estás no lugar certo.

É aqui que terminam os teus insucessos e é aqui que comesças a criar m-a-gi-a em todas as facetas da tua vida.

Manifestar os teus maiores desejos é muito mais fácil do que julgas, se souberes como fazê-lo.

Antes de continuar, vamos estabelecer as bases.

O QUE É MANIFESTAR?

Manifestar é o processo através do qual tornamos tangível algo que só existe na nossa imaginação. O fenómeno que nos permite tornar visível o invisível.

Absolutamente tudo começa a partir de uma ideia. As invenções mais revolucionárias, o livro que tens nas mãos, a roupa que vestes todas as manhãs. Tudo existiu no invisível antes de se tornar visível.

Muitas vezes chegam aos meus programas mulheres dizendo «não tenho jeito para manifestar» ou «não sou boa manifestadora».

Deixa-me dizer-te que todas nós sabemos manifestar. Manifestamos a nossa realidade as vinte e quatro horas do dia.

A nossa vida inteira é uma cocriação que tecemos com o Universo.

O problema está em que na maior parte das vezes, sem sequer nos apercebermos, somos especialistas em manifestar o que não desejamos. E ainda por cima não sabemos como inverter essa tendência. Ficamos presas a uma vida na qual tudo se torna difícil para nós. Uma vida que parece que vivemos para todos menos para nós próprias.

A chave para sair deste ciclo está em manifestar a vida que queremos de maneira mais consciente.

O QUE É A MANIFESTAÇÃO CONSCIENTE?

Trata-se de aprender a parar de manifestar o que NÃO queres e começares a manifestar o que SIM, queres. Manifestar é a arte de pôr ao teu serviço as leis da tua mente subconsciente e do Universo para assim materializares os teus sonhos.

Em suma, é usar o nosso dom de cocriação com o Universo para criar o nosso próprio paraíso na Terra. Contamos com uma tecnologia interna para criar milagres; esse é o maior presente que temos e, ao mesmo tempo, a maior responsabilidade. Temos de saber pô-la ao nosso serviço. Quando tiveres dominado esta arte, serás uma Grande Manifestadora.

O QUE É UMA GRANDE MANIFESTADORA?

É uma mulher que sabe usar a Manifestação Consciente para tornar realidade a vida com que sonha.

Uma mulher que sabe que o seu êxito é inevitável e age apesar do medo.

Acredita piamente que o Universo conspira a seu favor, mesmo nos momentos em que parece o contrário.

Conhece o seu verdadeiro poder e, portanto, também se aceita naqueles dias em que não se sente totalmente empoderada ou segura.

Sabe contornar as situações mais difíceis e dar-lhes a volta para ficarem a seu favor.

Todos os dias põe a sua mente subconsciente ao seu serviço para criar o melhor resultado possível com o mínimo esforço.

Entende que os seus sonhos são sagrados e que, se tem um desejo, o seu destino é cumpri-lo.

Inspira os outros a expandirem-se apenas com o seu exemplo de liderança, de sucesso e de abundância em todas as facetas da sua existência.

Vive uma vida plena. Deixou de sacrificar a saúde, o seu bem-estar, o seu tempo e a sua felicidade para ser bem-sucedida.

Tem consciência de que pode ter TUDO.

Encontrou o equilíbrio entre soltar e fazer, entre agir e deixar o resultado nas mãos do Universo.

Dá ouvidos à sua intuição para tomar as melhores decisões sem esperar pela aprovação dos outros.

Reconhece a voz do seu ego e identifica os seus mecanismos de autossabotagem para se permitir ter êxito, de dentro para fora.

Nunca, nunca, nunca desiste. Tem a certeza de que as coisas acontecerão no momento perfeito em seu maior benefício,

e de que toda a espera significa que algo grande está prestes a chegar.

Vive na sua mente a realidade que deseja manifestar antes sequer de ter provas de que vá acontecer no plano físico.

Não procura ver para crer, pois crê para ver.

Tem a cabeça nas estrelas, os pés assentes na terra e o olhar em direção ao futuro.

Começarás a converter-te nela ao longo desta leitura.

O QUE É QUE PODES ESPERAR DESTE LIVRO?

«O teu êxito é inevitável» não é apenas uma frase bonita para partilhar nas redes sociais.

É um mantra mágico de que dezenas de milhares de mulheres no mundo se apropriaram para criarem o que um dia pensaram ser impossível.

É uma filosofia de vida, uma realidade que sempre te vai acompanhar e que te permitirá ultrapassar qualquer obstáculo.

É um sistema de manifestação poderoso, fácil de aplicar e adaptável a ti, para que nenhum sonho seja demasiado grande ou inalcançável.

O Teu Êxito É Inevitável é a via para seres uma Grande Manifestadora.

O meu propósito é que aprendas a usar a Manifestação Consciente para criar uma vida ainda mais bela do que os teus sonhos mais loucos.

Este livro inspirou-se em três fatores: uma pesquisa insaciável, uma obsessão por te ajudar a viver em abundância e a experiência extraordinária de trabalhar com milhares de mulheres que confiam em mim todos os dias.

Depois de ter aplicado aquilo que vais ler nestas páginas, passei de não conseguir pagar a renda da minha casa

a manifestar mais de um milhão de euros, vivendo a minha paixão, um ano e meio mais tarde e a multiplicar esse número ainda mais no ano seguinte, e no seguinte. Passei de não saber qual era o sentido da minha vida a encontrar o meu propósito e ajudar milhares de mulheres, em mais de trinta países, a tornar realidade a vida com que sonhavam. Passei de relações amorosas tóxicas a viver com o homem da minha vida na casa dos meus sonhos, a ter o grupo de amigas que sempre tinha desejado, a aparecer em meios de comunicação internacionais e até a manifestar o livro que tens nas mãos.

Tudo o que encontrarás nele não é uma repetição de cursos nem de outros livros. Nasce daquilo que vivi, experimentei, estudei e senti em mim antes de o ensinar a milhares de mulheres.

Tenho de te confessar uma coisa: estou obcecada com a manifestação.

Experimentei, classifiquei, comprovei, melhorei ou descartei tudo o que já foi dito a seu respeito. E é precisamente por isso que este livro constitui um atalho direto para o mais eficiente. Porque investi tempo da minha vida trilhando todos os caminhos para que tu possas ganhar esse tempo e aproveitá-lo.

Como é evidente, nada disto é magia. Para atingires os teus objetivos será necessário teres foco, dedicação e constância. Ninguém fará o trabalho por ti.

No entanto, a partir de agora já não terás de caminhar às cegas.

Previno-te de que é muito provável que também fiques obcecada.

Como verás, a manifestação não é um conceito, é um estilo de vida que terás a oportunidade de adotar para mudar a tua realidade para sempre.

Porque é que dedico cada dia da minha vida a aprender e a ensinar tudo sobre a manifestação?

Porque acredito firmemente que cada mulher neste planeta tem o DIREITO e o DEVER de concretizar todos os seus sonhos.

Convenceram-nos de que a ambição é própria das mulheres más e a resignação, das boas.

Mas deixa-me perguntar-te:

A quem serves quando vives frustrada com a tua vida?

A quem ajudas quando não tens o suficiente nem para ti própria?

Que exemplo dás às outras mulheres quando não te atreves a mostrar a tua grandeza?

A verdade é que, quando tu te curas, todo o inconsciente feminino se cura, e o planeta com ele.

Se a tua intuição te guiou até aqui, não é só para ti.

O teu êxito dá autorização a outras mulheres para terem êxito.

A tua felicidade dá autorização a outras mulheres para serem felizes.

A tua abundância dá autorização a outras mulheres para manifestarem a sua.

Tudo o que és, inspira.

Tudo o que és, move.

Tudo o que és... é magia.

Não há nada que não possas ser, fazer ou ter.

Não me importa quantas vezes tentaste.

Não me importa quantas vezes fracassaste.

Não me importa o que te disseram no passado nem as coisas horríveis que dizes a ti própria.

Podes manifestar tudo aquilo que desejas.

Tudo aquilo que buscas também te busca a ti.

E nestas páginas encontrarás um método para o obter.

O melhor de tudo é que só por leres este livro já estás a provocar uma mudança de paradigma em ti. Quando terminares, terás as tuas crenças revolucionadas, a mente alinhada com a abundância e, para além disso, disporás de um passo a passo claro, simples e aplicável para conseguires o que antes te parecia impossível.

Ao longo destas páginas começarás a libertar-te do medo de ser julgada, da tua obsessão por te comparares com os outros e do teu terror do fracasso.

Saberás porque é que ficaste presa na inação e como é que te podes comprometer a sério com os teus sonhos.

Perceberás o que é que te impediu de atrair mais dinheiro e como podes tornar-te um íman para a riqueza.

Descobrirás como pôr as tuas emoções ao teu serviço para dar um salto quântico rumo ao êxito.

Não estarás sozinha. Eu vou guiar-te em cada passo.

COMO TIRAR O MAIOR PROVEITO DE O TEU ÊXITO É INEVITÁVEL?

Este livro dar-te-á o que tu lhe permitires que te dê.

Como em todas as coisas, a responsabilidade é tua.

Tu é que decides se o lês enquanto conversas no *WhatsApp* ou se lês cada uma das suas páginas com a máxima concentração.

Tu é que decides se passas à frente os exercícios de cada capítulo ou se os fazes quando eu te indicar.

Tu é que decides se experimentas mesmo cada conceito ou se o descartas porque não bate certo com a tua visão do mundo.

A vida é tua; portanto, serão os teus resultados.

Eu não vou estar contigo em casa para garantir que fazes tudo.

O que realmente está nas minhas mãos é ajudar-te a evitar os maiores sabotadores que encontro nas mulheres que querem evoluir nas suas vidas.

Aqui ficam os meus conselhos:

1. Abre mão do «JÁ SEI»

São as duas palavras mais perigosas do mundo. Podem custar-te, nada mais nada menos, do que a vida dos teus sonhos.

Há todo um mundo entre ter lido ou ouvido algo e sabê-lo. «Saber» quer dizer «vivê-lo».

Se ainda não vives os resultados que queres na tua vida, é porque ainda não sabes. Ainda tens muito que aprender.

Uma das melhores aliadas no meu caminho sempre foi e será a mente de principiante.

Começo cada formação, cada livro, cada processo como se não soubesse nada. Como se descobrisse tudo pela primeira vez.

Adotei esta filosofia depois de ouvir a seguinte história *zen*. Foi aí que o meu cérebro fez clique:

Uma conceituada professora universitária, apesar de ter tudo na vida, sentia um grande vazio que nada parecia preencher. Ao longo dos anos experimentara meditar, cuidar da mente, fazer terapia e até tinha começado a pintar. Infelizmente, nada surtia efeito. Depois de algum tempo de melhoria, regressava o vazio.

Até que um dia decidiu tomar medidas mais drásticas e fazer uma viagem iniciática durante uns meses para o Tibete. Estava decidida a dar sentido à sua vida a todo o custo.

Após um longo trajeto, durante o qual não raras vezes se perguntou se estaria a agir corretamente, chegou a um templo budista.

Pouco tempo depois de chegar, veio recebê-la um monge que a convidou para um chá.

A professora aceitou com felicidade e, assim que se sentou, começou a contar ao monge tudo o que tinha feito na vida. Falou-lhe das diferentes terapias e técnicas de cura que tinha seguido, dos retiros que tinha feito, das melhoras que obtivera e das crises que vinham a seguir. Descreveu-lhe as suas conquistas como professora e o respeito que tinha ganhado no mundo universitário.

O monge ouvia em silêncio, vertendo o chá na chávena da mulher.

Ela continuava a contar com entusiasmo tudo o que tinha aprendido acerca da espiritualidade, a consciencialização que tinha sentido e o que tinha entendido sobre o verdadeiro sentido da vida.

O monge, sempre calado, continuava a verter o chá lentamente, até que o líquido começou a derramar-se sobre a mesa e a cair nos pés da professora, que se calou imediatamente e exclamou:

— Mas o que está a fazer? Não vê que a chávena está cheia? Já não há espaço para mais!

Com um sorriso nos olhos, o monge respondeu:

— Exato. Tal como a chávena, tu estás cheia das tuas opiniões e das tuas verdades. O que é que podes aprender de novo, sem te esvaziares primeiro?

Se queres criar uma mudança real, tens de criar espaço para o novo.

Põe a mão no coração e repete em voz alta: «Abro mão dos “eu sei”. Abro a minha mente de principiante.»

Concede a ti própria a oportunidade de ver tudo com outros olhos e de perguntares: o que é que estou a descobrir aqui que não tinha visto antes?

Garanto-te que esta pequena alteração faz maravilhas.

No fim de cada capítulo criei uma secção de exercícios que te ajudarão a consolidar todos os conceitos que leste e a convertê-los em algo concreto, real e tangível na tua vida quotidiana.

Fá-los. Compra um caderno bonito, se isso te motivar. Numerosos estudos¹ demonstram que escrever à mão ativa os centros do cérebro relacionados com a aprendizagem de um modo mais intenso do que fazê-lo num teclado, permitindo melhorar a memória e criar uma programação mais profunda de novas ideias.

A magia multiplica-se quando aplicas em ti os conceitos que lês.

No fim do livro vou partilhar contigo o sistema de manifestação O teu êxito é inevitável. A tentação de ir diretamente para as últimas páginas pode ser grande, devido à pressa ou à sensação de que «já sei o resto». Não o faças. Seria como decidir dar a volta ao mundo evitando todos os países do trajeto para chegar diretamente ao último. Se assim fosse, não ias descobrir grande coisa, pois não?

Deixa-te guiar e desfruta.

2. Liberta a mente cética

Não me interpretes mal, ter uma mente crítica é muito importante. Eu convido-te realmente a questionares tudo.

Contudo, ao estudar os hábitos das pessoas bem-sucedidas e felizes apercebi-me de que essas pessoas não criam a vida dos seus sonhos pedindo provas científicas que lhes demonstrem que isso é possível.

¹ www.neurosciencenews.com/hand-writing-brain-activity-18069

Se precisas que a ciência corrobore tudo o que a espiritualidade avança, se calhar vais esperar toda a tua vida.

A palavra «pseudociência» usa-se como um insulto para deslegitimar ensinamentos espirituais que se apoiam em conceitos científicos ou psicológicos que ainda não são unânimes. No entanto, devemos reconhecer que as tradições espirituais promulgam há milénios aquilo que a ciência só hoje começa a admitir.

Até um limitado conhecimento da história das descobertas científicas nos revela que inúmeras teorias declaradas como verdades absolutas foram refutadas anos ou séculos mais tarde.

Até aos anos 1960, segundo a neurociência, o nosso cérebro não se podia reprogramar com a experiência. Hoje, milhares de estudos científicos comprovaram que a plasticidade cerebral é um facto, e que estamos plenamente capacitadas para reescrever os nossos padrões, alterar as nossas crenças e libertarmo-nos dos nossos piores hábitos.

O fundamento da teoria da gravidade de Isaac Newton, considerado como o maior génio da história da física, foi desmantelado centenas de anos mais tarde. Segundo a sua teoria, a gravidade funcionava como uma força à distância, sem que houvesse contacto entre os objetos. Ele próprio escreveu em 1687: «Que um corpo possa agir sobre outro à distância através de um espaço vazio sem a mediação de nada mais [...] é para mim de um absurdo tal, que acho que nenhum homem tem em questões filosóficas faculdade plena para pensar nisso.»

Com o aparecimento da física quântica, atualmente sabemos que aquilo que entendemos como corpo e matéria é apenas uma impressão na estrutura do espaço, que tudo é energia, que não há espaço vazio, uma vez que tudo está unido pelo campo.

Até à teoria heliocêntrica de Copérnico, confirmada um século depois por Galileu, o homem pensava que a Terra era o centro do Universo e que o Sol girava à volta dela.

Que mais descobriremos em trinta, quarenta, cinquenta ou cem anos?

Por trás da ciência há homens e mulheres, como tu e eu. E, como todos os humanos, estão num processo permanente de descoberta e evolução.

Não sei como é contigo, mas eu não vou esperar que o pleno da comunidade científica aceite a ideia de que posso criar a vida que quero.

Sê a cientista da tua vida. Investiga empiricamente a tua própria realidade. Experimenta tudo antes de descartares algo.

Eu própria decidi fazer uma experiência de 365 dias para dar a mim própria a oportunidade de ver se a manifestação funcionava realmente. A melhor decisão da minha existência.

No pior dos casos, poderás sempre regressar ao ponto inicial, a quando vivias a tua vida sem fazer qualquer mudança, não é? Não tens muito a perder.

3. Liberta-te das razões pelas quais «contigo não funciona»

Se quiseres convencer-te de que o que partilho neste livro vale para todas exceto para ti porque vives no país X, tens X anos ou vives X situação pessoal e laboral, decerto vais conseguir.

«Quer acredites que consegues quer não, nos dois casos tens razão», dizia Henry Ford.

Aqui a questão é que podes ter ou as tuas desculpas, ou os teus sonhos.

Não os dois.

Embora não te conheça pessoalmente, posso dizer-te que nos últimos anos acompanhei mulheres do mundo inteiro, de todas as idades e de todos os níveis económicos. Algumas

empreendedoras, outras funcionárias, outras sem emprego. Solteiras, mães, casadas, avós.

Independentemente do teu momento e da tua situação vital, este livro ajudar-te-á a dar um salto para o nível seguinte, para o teu nível seguinte, desde que o permitas, claro.

Isso significa que passarás de estar endividada a ser multimilionária em três semanas?

Claro que não.

Mas se desejas criar esta transformação, vais consegui-lo, passo a passo, no momento adequado.

TUDO é possível.

A verdade é que já deste um grande passo ao escolher este livro.

Agora resta-te decidir como queres lê-lo.

Tens três opções. Um pouco como quando eras estudante e tinhas três formas de te preparares para um exame.

A primeira é a resistente. A disciplina parece-te uma estupidéz e consideras uma total perda de tempo dedicar-lhe horas da tua vida. Estás convencida de que mesmo depois do exame vais esquecer-te de tudo e não te vai servir para nada, portanto, para quê esforçares-te?

A segunda é a insegura. Não serve de nada que te concentres no estudo da matéria porque, de qualquer forma, não vais conseguir passar. Como, no passado, tiveste más notas a esta mesma disciplina, convenceste-te de que seria sempre assim. Começas a estudar, mas tão cheia de dúvidas e de ansiedade que perdes toda a confiança em obter uma melhor nota, e pouco tempo depois desistes.

A terceira é a vencedora. Estás aqui para dar o máximo. Dedicaste-te a 100% porque sabes que só tu é que estás disponível para criar o teu destino e que, se quiseres, consegues. Fazes os exercícios, revês os conceitos, relês os parágrafos que te parecem mais reveladores. Desfrutas do processo de

aprender e divertes-te a estudar, porque não o fazes para conseguir uma boa nota. Fá-lo por ti própria. Porque sentes que quanto mais aprendes, mais cresces, e que esse é o maior presente que podes dar a ti própria.

Destas três formas de enfrentar um exame, qual achas que te vai permitir alcançar a melhor nota?

Obviamente, a vencedora.

Porém, aqui não está em jogo uma «boa nota», nem um exame para passar. Ninguém vai verificar que o fizeste mesmo.

Neste caso, a recompensa é a vida que te permites criar.

É a abundância de que te permites usufruir.

São os sonhos que te permites alcançar.

Com paciência, tudo chegará.

Com uma mão sobre o teu coração promete a ti própria que nunca te abandonarás, nunca, nunca, nunca, nunca.

Começa neste momento por mudar a mentalidade de escassez que te diz «não vai funcionar comigo porque...» por «eu vou fazer com que funcione porque sou capaz, porque sou uma Grande Manifestadora».

4. Não prestes atenção aos que não te entendem

Não vamos ocultar o óbvio.

Algumas pessoas à tua volta dir-te-ão que tudo o que está neste livro é um grande disparate, que a manifestação e a lei da atração são tolices para gente crédula e de mente fraca.

Deixa-me perguntar-te uma coisa: como corre a vida dessas pessoas?

Vivem a vida que tu queres viver?

Pois... já calculava.

Quando compreendi que na maior parte dos casos a resposta era «não», prometi duas coisas a mim própria:

- Não aceitar os conselhos de pessoas que não vivem a realidade que quero manifestar.
- Não aceitar as críticas de pessoas das quais não aceitaria conselhos.

Sabes porque é que os que conseguiram mais do que tu não te criticarão nem farão troça daquilo que queres conseguir e de como queres fazê-lo?

O motivo é simples: estão demasiado focados em concretizar os seus próprios sonhos.

Sabem que a energia dedicada a rebaixar os outros é energia desperdiçada para alimentar os seus objetivos. Sabem todo o amor, o empenho e a dedicação que requer criar uma mudança de vida, e honram qualquer pessoa que decida crescer.

Com frequência comentam «Os meus amigos dizem que a manifestação é uma grande estupidez», ou perguntam «Os meus pais julgam que entrei para uma seita. O que é que faço?».

Em suma: «O que é que faço quando as pessoas à minha volta não são como eu nem pensam como eu?»

Pode ser muito frustrante e despertar os nossos medos de não encaixarmos, eu sei.

No entanto, o meu conselho é muito fácil de seguir: não faças nada.

Vive a tua vida.

Manifesta os teus desejos.

Mais tarde, perguntar-te-ão como o fizeste. Sobretudo, não tentes convencê-los (já te deves ter apercebido de que a tentativa não correu bem).

Quando descobri este mundo mágico da manifestação, quis desesperadamente convencer todos os que me rodeavam de que era real.

Ficava frustrada e irritada se não se abriam. Queria, mais do que tudo no mundo, que pudessem aplicá-la para melhorarem as suas vidas.

Até que um dia, depois de muitas tentativas e muita frustração, uma voz na minha cabeça perguntou-me: «Porque é que te importa tanto que acreditem no mesmo que tu?»

Ao não encontrar a resposta, lembrei-me logo de outra pergunta: «A quem é que tentas convencer de que a manifestação é real? A eles... ou a ti própria?»

Nesse dia entendi que se me agarrava tanto àquilo em que eles acreditavam era porque eu própria não tinha a certeza de que fosse verdade.

Tinha lido livros, tinha estudado, mas não a tinha vivido na minha própria pele.

Esperava com toda a minha alma que fosse a verdade, porém, precisava de uma validação externa.

Não era a eles que tentava convencer; era a mim própria.

Imagina que queres aprender a andar de bicicleta. Leste absolutamente tudo sobre como fazê-lo. Conheces até ao mais ínfimo detalhe a forma de pedalar, manter o equilíbrio e avançar. Mas nunca o fizeste a sério. Nunca pedalaste por ti própria.

Agora queres ensinar um amigo e explicas-lhe tudo cheia de entusiasmo, e ele diz-te que são disparates, que isso é impossível.

Apesar de lhe dizeres que é possível e que podes provar-lho, no fundo, o que sentes? Como é lógico, duvidas. Não sabes quem tem razão, se ele ou tu.

Nesse momento tens duas opções: debater durante meses e começar uma cruzada com o teu livro para convencê-los a todos de que funciona na teoria, ou usares o teu tempo e a tua energia para andares de bicicleta.

Escolher a segunda opção liberta-te. Imagina que te sentas numa bicicleta e arrancas. Sentes o vento a ondular o teu cabelo e o sol a aquecer o teu rosto. Observas a paisagem a desfilarmaravilhas-te com a força das tuas pernas a cada pedalada.

Vives a verdade. Claro que se pode andar de bicicleta!

Já não se trata de conhecimento intelectual, mas sim de sabedoria. Tu sabe-lo! Mais ninguém no mundo te poderá fazer duvidar.

De repente, não te preocupas quando te dizem que é impossível, porque estás demasiado ocupada a desfrutar da tua bicicleta.

Como que por magia, a necessidade de convencer a todo o custo desaparece porque já te convenceste a ti própria.

No dia em que tive consciência disto, aceitei que podia parecer uma louca aos olhos de muita gente. Aceitei ser a estranha, ser diferente, não encaixar, para criar algo maior.

Pouco tempo depois, ao ver os resultados na minha vida, todos queriam saber como se andava no raio da bicicleta.

Não precisas de convencer ninguém.

O teu exemplo fá-lo-á por ti.

Concentra-te na tua pessoa.

Confia.

COMO SE ORGANIZA ESTE LIVRO?

Quando decidi escrever este livro, sabia bem que estrutura lhe daria. Cada capítulo responderia às perguntas essenciais que nós, as mulheres, fazemos no momento de querer manifestar os nossos sonhos. Escolhi-as depois de estudar todas as dúvidas que as minhas alunas e seguidoras me colocavam com maior frequência, quer fosse por mensagens nas redes sociais quer durante as nossas chamadas semanais.

Cada pergunta representa um dos grandes bloqueios ou sabotadores internos que nos impedem de materializar a vida que desejamos.

Quando comecei a ler livros sobre a manifestação e a lei da atração, senti falta de textos escritos por e para mulheres. Não é que queira discriminar — todos os homens que desejem ler este livro são bem-vindos —, porém, tendo crescido numa sociedade patriarcal, as mulheres têm crenças limitadoras, medos e complexos específicos que devem ser atendidos para que possamos manifestar ao máximo o nosso potencial.

Em cada capítulo desmontaremos esses bloqueios e encontraremos a solução adequada.

No fim de cada um deles disporás de uns exercícios concebidos para te ajudarem a integrar cada um dos conceitos.

Para além do mais, não estou sozinha. Nos capítulos, uma Grande Manifestadora, que concluiu os meus programas *Maniféstalo (Manifesta)* ou *Eres un Magnet para el Dinero (Sou um íman para o dinheiro)*, partilhará a sua história e um conselho contigo. São mulheres como tu e quiseram juntar-se a mim para te inspirarem e te acompanharem no teu caminho.

Porque não estás sozinha. O que é possível para uma é possível para todas as outras.

Juntas, apoiamo-nos e vamos mais longe.

Quando acabares o livro, não o deixes de lado nem o esqueças totalmente.

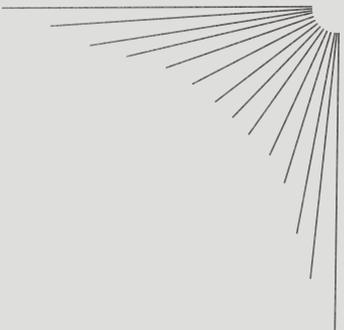
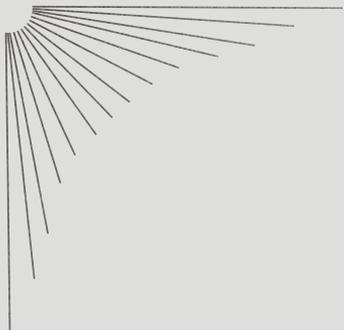
Usa-o como uma caixa de ferramentas, à mão sempre que precisares dela.

Deixa-o na tua mesa de cabeceira para voltares a ler um parágrafo nos dias de dúvidas e para ires para a cama com boa energia.

Sublinha as tuas passagens preferidas e anota qualquer ideia que te passar pela cabeça durante a leitura. Se visses os meus livros... estão cheios de apontamentos e de cores!

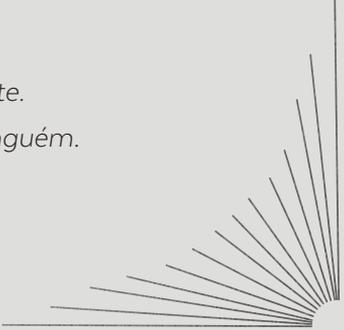
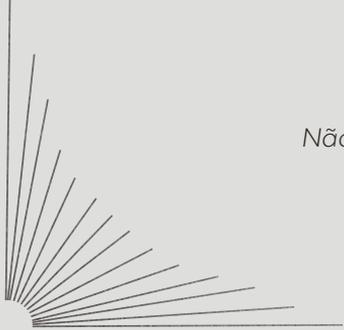
Deixa que viva e evolua contigo. Cada vez que o retomares, vais entendê-lo de forma mais profunda e aprenderás cada vez mais. Conseguirás uma tomada de consciência e um entendimento novos.

Porque tu própria serás outra.



1

Um capítulo pequeno, mas imprescindível,
para deixares de te comparar com os outros



*Tu, assim como és, és suficiente.
Não tens de demonstrar nada a ninguém.*

Maya Angelou

ANTES DE COMEÇAR

Se te ajudasse a criar a vida dos teus sonhos sem curar a «comparacionite», de que te serviria? Se conseguisses uma coisa, outra teria conseguido mais. Outra será mais jovem, terá mais experiência, a pele mais bonita, o companheiro mais simpático, a conta bancária mais choruda e as amigas mais maravilhosas.

Se não começar por tratar a «comparacionite», é possível até que leias este livro pelas razões erradas.

A tua vida não será bem-sucedida se a viveres à procura da validação exterior.

A tua vida não será plena se medires o êxito em função de quantas pessoas te elogiam.

Porque é que escolheste este livro?

Opção 1: Para mostrar aos que não acreditaram em ti que estão errados, e que na verdade consegues?

Opção 2: Para viveres uma vida que te emocione a ti, chegar à máxima expressão de ti, com o teu caminho único e os teus dons pessoais?

Conforme a tua resposta, o teu caminho para o êxito será:

Opção 1: Uma corrida esgotante e eterna rumo à aprovação exterior.

Opção 2: Um caminho agradável de milagres, satisfação e abundância.

Manifestar a melhor vida possível para ti não significa ganhar a ninguém, não se trata de ser «mais do que...».

Trata-se de seres mais tu.

Trata-se de seres mais livre.

Livre para fazeres o que quiseres, quando quiseres, onde quiseres e com quem quiseres.

Quando te libertares, poderás criar o teu próprio sonho acordada, para ti, não para impressionar os outros.

E já que vamos passar tempo juntas, que tal se começássemos a ser extremamente honestas uma com a outra?

Diz-me (fica só entre nós), alguma vez te aconteceu que uma amiga partilhasse contigo uma novidade excitante — por exemplo, uma casa, um namorado, ou um trabalho novos — e que ao felicitá-la, o fizeste com um misto de alegria e desampontamento? Que, sem querer, te passou pela cabeça algo como «Porque é que isto não me acontece a mim?».

Se és como eu, de certeza que isto já te sucedeu.

Neste caso, talvez tenhas pensado: «Sou do piorio, porque é que não posso simplesmente ficar contente por ela? O que é que se passa comigo? Sou uma péssima amiga! Que egoísta!»

E então, logo depois da inveja, foste visitada pela vergonha e a culpa. Que boa mistura, não é?

Diz-se que nós, mulheres, não sabemos ser boas amigas e que as discussões entre nós são mais frequentes do que no caso dos homens. «A inveja e os mexericos são coisas de mulheres», dizem. Também pensas assim?

O que é que se passa? Somos assim e já está? Será algo biológico da fêmea humana?

Claro que não. Como tudo o que nos limita, trata-se de um comportamento aprendido. E como qualquer comportamento aprendido, pode desaprender-se. Ainda bem.

Vamos a isso?

DE ONDE VEM A «COMPARACIONITE»?

Em muitos livros de desenvolvimento pessoal diz-se que, quando nascemos, somos uma «página em branco». Mas a página já vem com um ou outro texto escrito em letra pequena.

As memórias das gerações passadas habitam no nosso inconsciente até que as trazemos à luz para as curar. Mas para nós, mulheres, o que são essas memórias?

Não sei se te terás apercebido, mas vivemos (atenção, *spoiler*) numa sociedade patriarcal. Digamos que a nós, mulheres, não nos atribuíram um papel dominante em... pois, em nenhuma área da sociedade.

Durante milénios não tivemos nem direitos nem posses. Passávamos de ser propriedade do pai a ser propriedade do marido. A lei não estava do nosso lado em caso de conflito e não podíamos possuir dinheiro nem trabalho próprios.

Ou seja, não tínhamos meios económicos para sobreviver por nós próprias, nenhuma lei nos protegia, as instituições eram exclusivamente lideradas por homens e, para além disso, ganhavam-nos quanto a força física.

Resumindo, o que as nossas antepassadas integraram durante séculos foi:

- A lei não me protege.
- Não tenho autonomia económica.
- Sou propriedade do meu pai ou do meu marido.

- A minha opinião não tem qualquer peso, nem na minha vida privada nem em assuntos públicos.
- Não posso trabalhar (ou melhor, sim, mas sem ficar com o dinheiro gerado).
- Não me posso defender fisicamente.

Nesse caso, o que é que nos restava para sobreviver?

É muito simples.

Só nos restava... gostar.

A estratégia de sobrevivência das mulheres, dado que as circunstâncias estavam contra nós, era desesperada: tenho de agradar a todo o custo.

Tínhamos sobretudo de agradar mais do que as outras. Se não fôssemos melhor, nenhum homem nos escolheria. E se não fôssemos escolhidas, ficaríamos sem ninguém que nos protegesse num mundo hostil.

Durante milénios, ser «melhor» do que as outras era uma questão de vida ou morte. Era uma competição para a sobrevivência. Tão simples quanto isso.

As nossas antepassadas não tinham outra opção senão agradar ao máximo para serem «selecionadas» por um representante do «sexo forte». Serem perfeitas para casar e, portanto, conseguir meios económicos, proteção e um lar.

Vês? Não te comparas por seres má pessoa, nem por seres superficial. A comparação e a inveja nasceram nas mulheres por viverem numa sociedade em que foram subjugadas.

Se estás numa posição de privilégio, ser melhor não é uma questão de vida ou morte. Então, não faz assim tanto sentido falar mal e desprezar os outros, pois não? Assim, o facto de os homens se criticarem e invejarem menos não é uma questão biológica, mas sim fruto de uma cultura que se baseou na opressão de metade da população do planeta.

Quero que saibas que quando decides libertar-te da comparação e da inveja, estás a fazer algo grande. Desfazes-te de milénios de crenças enraizadas no inconsciente coletivo feminino que te gritam: «Tens de ser a melhor, caso contrário, morrerás!»

Claro! Parece uma loucura, e dizes: «Como é que eu posso acreditar nisso?!»

Tu não acreditas, mas o teu cérebro primitivo, o que é responsável por te manter a salvo, acredita totalmente nisso. Pensa que, se te deixar sentires-te bem na tua própria pele, abandonarás os teus esforços para seres melhor e estarás perdida. O teu cérebro pensa que a comparação é necessária para a tua sobrevivência. Não percebeu que já não estamos na época dos romanos, nem no século XIX.

Ainda bem que o podes ensinar. Aqui aprenderás a pôr o teu cérebro ao teu serviço e a não deixares que os seus delírios de perseguição continuem a guiar o teu comportamento.

O QUE SIGNIFICA «SOMOS NETAS DAS BRUXAS QUE VOCÊS NÃO CONSEGUIRAM QUEIMAR»?

Hoje, a bruxa converteu-se num símbolo do empoderamento das mulheres. A frase «somos filhas das bruxas que não queimaram» está em inúmeras publicações das redes sociais e cartazes do Dia da Mulher. Mudámos a narrativa que convertia a palavra «bruxa» num insulto. Reapropriámo-nos dela.

Adoramos identificar-nos com a bruxa mágica, a sábia, a curandeira; a que corria com os lobos, a que era indomável, corajosa e intuitiva. E sim, reconectarmo-nos com esta parte da nossa psique é fundamental para reclamar o nosso poder.

O que acontece é que esquecemos outra parte da herança que as nossas antepassadas bruxas nos deixaram. Como

acontece com muita frequência com os processos de evolução pessoal, queremos estar apenas na luz; no entanto, não há uma libertação real se não integrarmos a escuridão.

Aquilo a que se tem chamado «caça às bruxas» na Idade Média na Europa, que soa a nome místico e romantizado, foi na verdade um feminicídio. Obviamente, não é reconhecido como tal, já que a História é escrita pelos vencedores.

Para deixar as coisas claras: «feminicídio» é igual a «genocídio das mulheres».

«Genocídio» significa a «aniquilação ou extermínio sistemático e deliberado de um grupo social por motivos raciais, políticos ou religiosos».

Portanto, por definição, feminicídio é matar mulheres apenas por serem mulheres.

Aproximadamente entre os anos 1550 e 1650, centenas de milhares de mulheres foram queimadas, torturadas, escravizadas, violadas e assassinadas. E tudo às ordens da Igreja e das instituições feudais. Embora se desconheça o número exato, segundo as fontes, varia entre centenas de milhares e milhões. Quanto aos dados e acontecimentos concretos que chegaram dessa época, devemos recordar que as mulheres não estavam autorizadas a escrever até quase ao século XIX e que, por isso, a sua voz não chegou aos documentos oficiais.²

Os pretextos para o genocídio eram religiosos: qualquer mulher que não se submetesse à obediência patriarcal, quer fosse curandeira, parteira, uma mulher sexualmente livre, uma mulher que desejava ser independente, era considerada filha de Satã...

Insisto: não tínhamos nem a lei nem as instituições nem a força física para nos defendermos. E o que quase não se

² Lisa Lister, *Witch - O Poder do Feminino*, Farol, 2019.

menciona — em nenhuma obra recente de empoderamento feminino — é que as mulheres, de novo por uma necessidade de sobrevivência, se tornaram cúmplices desta chacina.

Como é que nos tornámos cúmplices?

Recua um pouco. Quando estudavas a Segunda Guerra Mundial, lembras-te da história da «delação»? Como se prometia às pessoas ficarem a salvo se denunciassem os seus vizinhos? Isso também aconteceu entre nós. Dividir para vencer sempre foi das melhores estratégias de opressão.

A delação foi fomentada pelos inquisidores, desde o início do feminicídio, premiando as mulheres que denunciavam outras mulheres.

Denunciámos as nossas mães, as nossas filhas, as nossas irmãs.

Denunciámos as nossas avós, as nossas tias, as nossas professoras.

Denunciámos as nossas amigas e as nossas primas.

É horrível? Sim, claro que é. Mas o que terias feito se estivesses na mesma situação? Acho que nem conseguimos imaginá-lo.

Acontece que essa traição tão profunda da confiança entre mulheres que se amavam deixou uma marca profunda, a chamada «Ferida da Bruxa».

Esse foi um dos principais objetivos da Inquisição. Não só se propunham matar-nos, como também aniquilar a confiança que existia entre nós.

Quiseram separar-nos para nos subjugar e controlar com facilidade e a longo prazo.

A Ferida da Bruxa é o eco desta grande traição que continua no nosso inconsciente.

Esta crença profunda de que não posso confiar nas outras mulheres, que se deixar que se aproximem de mim, mais cedo ou mais tarde vão magoar-me.

Esta crença de que tenho de ser melhor e estar preparada para defender o meu lugar.

Sim, somos netas das bruxas. Não só na parte boa, como também na sua dor.

Não és tu; é essa dor inconsciente que te leva a comparares-te e a não confiares nas outras.

Agora sabes.

Conheces as raízes da «comparacionite».

Sabes que não há nada de mal em ti.

Sabes que a podes desaprender.

O ÊXITO DE UMA É O ÊXITO DE TODAS

Na verdade, ao queres libertar-te da comparação estás a dar um presente a todas nós. Por isso, obrigada pela tua valia.

A primeira coisa que deves fazer é reconhecer esta grande conquista.

Decidiste melhorar a tua vida e comprar este livro, e é uma decisão que não tomaste sozinha.

É uma decisão que a recordação da Ferida te levou a tomar e que faz dançar de alegria todas as bruxas da tua linhagem.

Não chegámos até aqui só para chegar até aqui, pois não? Queremos mais, queremos a abundância, o êxito e a felicidade, que são nossos direitos de nascimento.

Da próxima vez que a «comparacionite» espreitar, repete: Isto não é meu.

Largo-o.

Sou suficiente.

Estou a salvo.

De seguida, muda o filtro com que observas a mulher com quem te comparas. Lembra-te da dura história que nos une a

todas. Quando o fizeres, serás capaz de a observar, de facto. Conseguirás vê-la para lá da inveja.

Poderás vê-la por quem é: uma mulher como tu, que todos os dias decide avançar e desafiar os seus medos. Uma mulher que, sem qualquer dúvida, apesar da perfeição do seu *feed* do *Instagram*, tem momentos em que os pensamentos negativos a deitam abaixo.

Uma mulher que, por mais bonita que a vejas, em 95% dos casos tem complexos pelas duras exigências que a sociedade impõe sobre o seu físico. Uma mulher que viveu com a sensação de ser menos valiosa só por ter nascido «ela». Uma mulher que tem dúvidas, que se pergunta se o faz suficientemente bem, se merece o seu êxito e se as pessoas a odeiam.

Ela é humana.

Ela é como tu.

Tu és como ela.

Somos uma.

Quando a consegues ver, assim, por aquilo que realmente é, desaparecerá de ti a inveja, que será substituída por uma imensa gratidão. Uma gratidão por nos elevares a todas, e por mostrares a ti própria o que é possível para ti. Graças a ela, temos mais uma representante de que sim, de que todas nós podemos, e de que sim, temos direito de ter TUDO.

Costumamos precisar de provas de que o que desejamos é possível, e ela está a dar-tas através do seu exemplo.

Vês? A inveja não tem obrigatoriamente de ser má.

Se em vez de fugires dela como se fosses má pessoa por senti-la, a mirares com curiosidade, ela traz-te presentes inesperados.

Temos de deixar de ver a outra como uma inimiga na luta pela sobrevivência. Então, em vez de ficarmos estagnadas na inveja, poderemos transformá-la em inspiração e usá-la como motor para criar a própria magia na nossa vida.

É evidente, a «comparacionite» não vai desaparecer de um dia para o outro. O objetivo não é que desapareça completamente, mas sim que te libertes do seu impacto emocional que reduz o empoderamento.

Como acontece com qualquer prática, quanto mais a tiveres presente, mais automática e poderosa se tornará. Tem confiança. Todas as grandes viagens começam com um passo.

AS GRANDES IDEIAS DESTE CAPÍTULO

- A «comparacionite» não é inata, é aprendida. Nasce de uma cultura que se baseou na opressão às mulheres.
- Como qualquer padrão aprendido, pode desaprender-se.
- Quando decides libertar-te da comparação, fazes um favor a todo o inconsciente feminino e, com ele, ao planeta inteiro.
- Quando vires uma mulher ter êxito, troca a inveja por gratidão, e desde a gratidão, permite-te ver o que é que te inspira nela.

Antes de continuar, põe a mão no coração e repete:

«O meu êxito é inevitável e estou sempre no bom caminho!».

Exercícios para abrires mão da «comparacionite»

Compara-te contigo própria

1. Quem eras, o que fazias e o que tinhas há cinco anos? Aponta tudo o que amadureceste, o que aprendeste e o que ultrapassaste desde então. Escreve tudo o que criaste, o que amaste, o que te atreveste a soltar. Não existe hierarquia nas conquistas. Reconhece-as todas. Depois de fazeres o exercício escreve; de que é que te apercebes? De que é que te sentes mais orgulhosa?

2. Faz a lista de tudo por que estás grata na tua vida até ao dia de hoje. Começa cada frase por «Obrigada por...». Não é verdade que, há cinco anos, estares onde estás agora era apenas um sonho?

3. Por último, responde a esta pergunta: O que é que te emociona mais acerca do futuro, agora que reconheces o quão grande és e o muito que já manifestaste na tua vida?

Quatro passos para largar a Ferida da Bruxa

1. Da próxima vez que deres por ti a comparar-te, inspira fundo pelo nariz e solta o ar pela boca várias vezes. Enquanto o fazes, podes dar pequenos toques com os dedos no centro do peito para libertar a tensão através do coração.

2. De seguida, repete:

Isto não é meu.

Largo-o.

Sou suficiente.

Estou a salvo.

3. Move a tua atenção. Pensa na história que te une a esta mulher. Troca a inveja pela gratidão.

4. Passa da inspiração à gratidão. O que é que te inspira nela? O que é que te ensina que também é possível para ti?

Manifestar é muito mais do que aproveitar a lei da atração, fazer rituais ou sentir gratidão e esperar que a magia aconteça.

Quando entenderes o que realmente funciona e o que não funciona, TUDO MUDA.

Durante gerações, as mulheres assumiram o papel de cuidadoras e aceitaram esse facto tão profundamente que se esqueceram de que também mereciam ter tudo.

Nestas páginas aprenderás a alcançar o sucesso através da Manifestação, processo pelo qual, usando as leis do subconsciente e do Universo, serás capaz de tornar real e tangível algo que existia apenas na tua imaginação. Nutrida com conteúdos capazes de romper crenças limitantes, irás reprogramar a tua mente e assim obteres o que desejas e mereces.

No final de cada capítulo são incluídos exercícios práticos para a aplicação dos conceitos e princípios apresentados.

Este é um livro que inspira, capacita e oferece soluções para os problemas mais comuns que sabotam o teu caminho em todas as áreas da tua vida. Se a tua mente te pode destruir, porque não usá-la antes para criares a vida dos teus sonhos?

Cria a visão mais elevada e grandiosa possível para a tua vida porque tu tornas-te aquilo em que acreditas.

OPRAH WINFREY



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN 9789897876417



9 789897 876417 >