

TADASHI KADOMOTO



MEU LIVRO DA

Consciência

*365 mensagens para nossas
boas escolhas de cada dia*



Gente
editora

Diretora
Rosely Boschini

Gerente Editorial
Carolina Rocha

Assistente Editorial
Juliana Cury Rodrigues

Controle de Produção
Karina Groschitz

Preparação
Abordagem Editorial

Projeto Gráfico e Diagramação
Nicolli Ferreira

Revisão
Vero Verbo Serviços Editoriais

Capa
Juliana Ida

Desenvolvimento de eBook
Loope - design e publicações
digitais
www.loope.com.br

Copyright © 2017 by Tadashi
Kadomoto

Todos os direitos desta edição
são reservados à Editora Gente.

Rua Wisard, 305 - sala 53,
São Paulo - SP - CEP 05434-080

Telefone: (11) 3670-2500

Site: www.editoragente.com.br

E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Kadomoto, Tadashi

Meu livro da Consciência : 365 mensagens para nossas boas escolhas de cada dia /
Tadashi Kadomoto. - 1ª ed. - São Paulo: Gente, 2017.

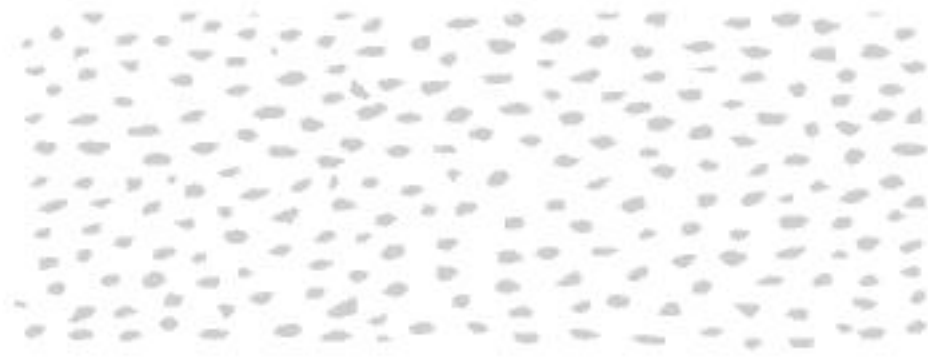
ISBN 9788545202134

1. Autorrealização (Psicologia) 2. Sucesso 3. Autoajuda 4. Inspiração I. Título

17-1255

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Mensagens : Sucesso



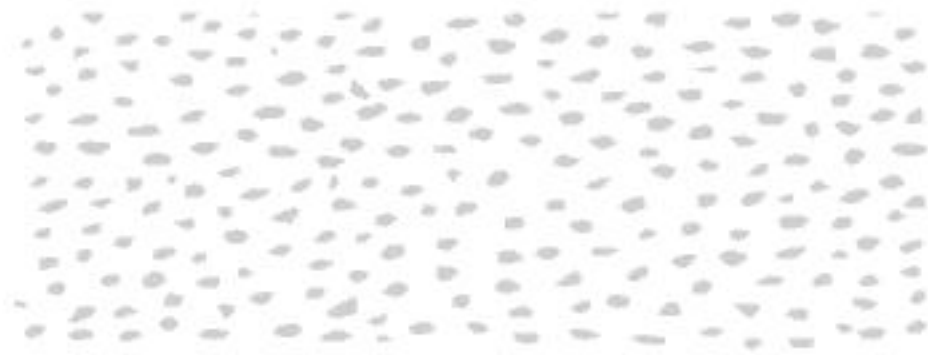
1 DE FEVEREIRO

NÃO TENHA MEDO

Uma decisão pode mudar seu destino para sempre.

Então, por que muitas pessoas não tomam as decisões que precisam tomar? Por medo. Medo do novo, da crítica, do julgamento. Quando o medo bater à sua porta, volte para a racionalidade, não se deixe levar por ele. Tome as três atitudes a seguir.

1. Faça uma lista de perdas e ganhos de cada decisão. A lista ajudará a acabar com as dúvidas, diminuirá a voz da insegurança e facilitará a ação.
2. Coloque-se em primeiro lugar! Não se deixe consumir por questionamentos sobre o que os outros vão pensar. Veja qual impacto essa decisão terá em sua vida.
3. Entre as opções, reflita, o que é maior? A resposta trará luz diante das possibilidades e você verá qual tem mais significado para você.



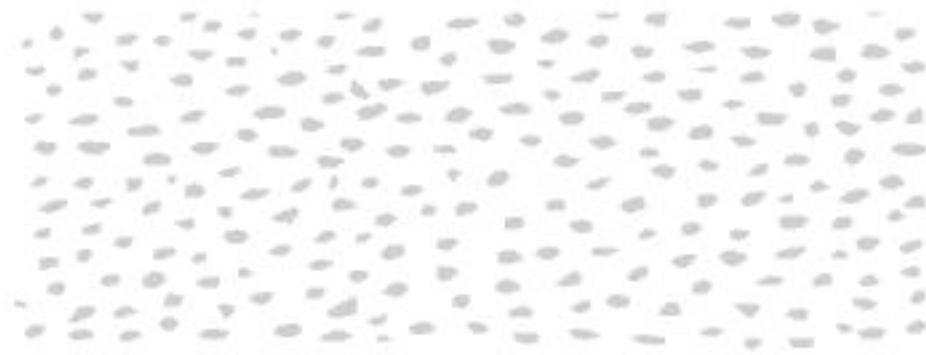
2 DE FEVEREIRO

NÃO É QUESTÃO DE SORTE

Tudo o que acontece depende somente da sua atitude – não, não é uma questão de sorte.

Quando você não apenas sabe disso na teoria, mas vive na prática, torna-se cada vez mais positivo.

Sabe aquele tipo de pessoa que todo mundo inveja e diz que tudo o que ela tem é por uma questão de sorte, de oportunidade e dinheiro? Pois saiba que, se ela está feliz e realizada, certamente seu sucesso não é obra do acaso, e sim fruto do seu poder pessoal.



3 DE FEVEREIRO

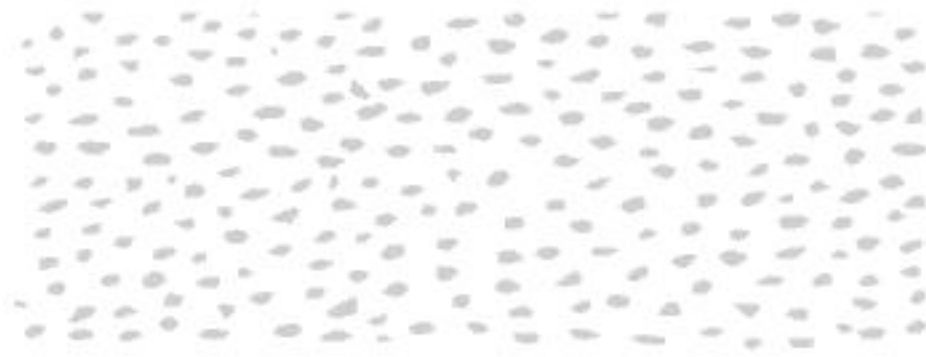
SEJA MAIS ZEN

Sabe o que é ser zen? É ser uma pessoa calma, tranquila, contemplativa, que não se abala por nada.

Se você soubesse como isso faz bem...

Para que ficar irritado com o trânsito ou com os colegas de trabalho? Para que perder a paciência com seu filho? Sair do seu eixo e equilíbrio faz um mal danado. Sem falar que para os outros é extremamente chato conviver com gente que só reclama.

Ser mais zen é ter a capacidade de compreender e aceitar que as dificuldades existem, sim, mas que para tudo existe um propósito maior.



4 DE FEVEREIRO

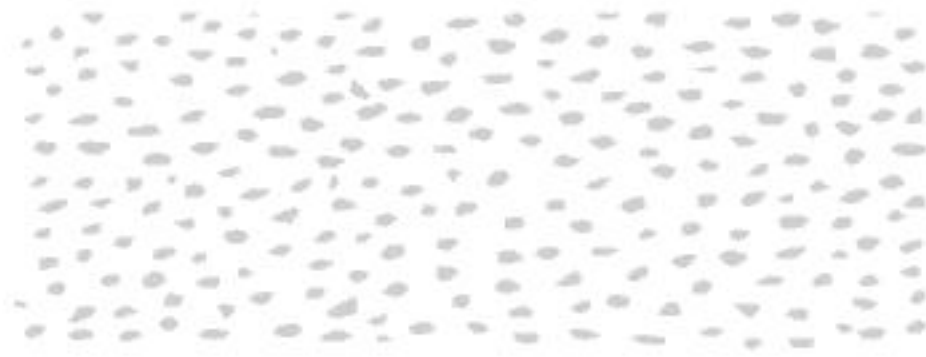
ABANDONE O VÍCIO QUE LHE FAZ MAL

Eu sei que não é fácil abrir mão de algo que, se por um lado faz mal, por outro dá prazer. Ainda mais quando já está incorporado na sua rotina. Mas não é impossível!

Acredito que a primeira pergunta que você deve se fazer é: eu quero largar esse vício?

Se existe vontade de parar, já é o primeiro grande passo.

Encontre ou desenvolva uma crença forte para mudar o seu piloto automático. Acredite: você é capaz. Se sente que esse vício não faz bem a você, tome uma decisão definitiva de mudar. Assuma um compromisso consigo mesmo.



5 DE FEVEREIRO

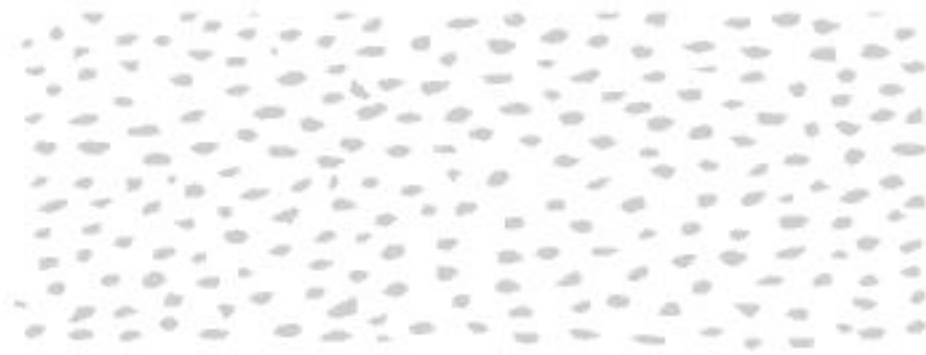
DÊ PRIORIDADE AO SEU PROJETO DE VIDA

Nós temos uma tendência de deixar as coisas importantes da nossa vida para serem realizadas no oitavo dia da semana. Ficamos com muitas propostas na mente, com planos de execução que não se tornam ação.

Isso nos faz viver mais de sonhos do que de realidades construídas. Protela a felicidade.

Pare de deixar as coisas para amanhã!

Mãos à obra. Coloque já em prática o seu projeto de vida, com datas definidas. E comece a colher os frutos da sua execução.

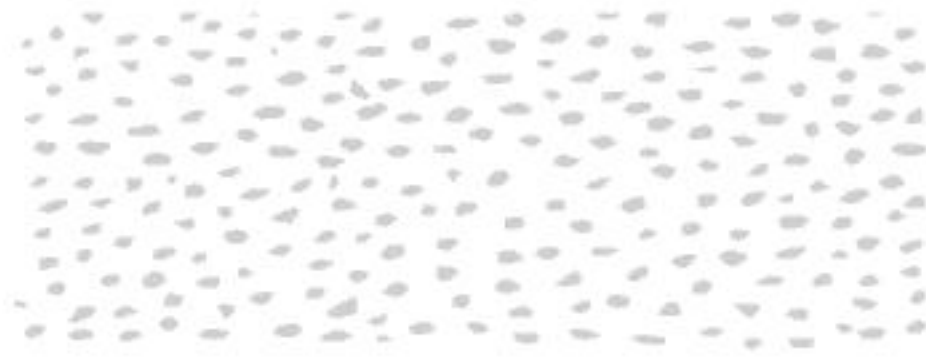


6 DE FEVEREIRO

TRABALHE A SUA ESPIRITUALIDADE

Dalai Lama define a espiritualidade de maneira muito bonita: “Espiritualidade é aquilo que produz no ser humano uma mudança interior.”. Falamos muito que o mundo exterior está conturbado. E realmente está. Há um excesso de ansiedade por todos os lados. Inclusive dentro de nós. Sozinho você não consegue mudar o mundo exterior, portanto, comece transformando o seu interior.

Não importa se será por meio de uma religião, de terapia ou de alguma vivência. Escolha aquilo que lhe faz bem. O que importa é que você se transforme de dentro para fora. E comece a ser a mudança que deseja ver no mundo.



7 DE FEVEREIRO

PEÇA AJUDA

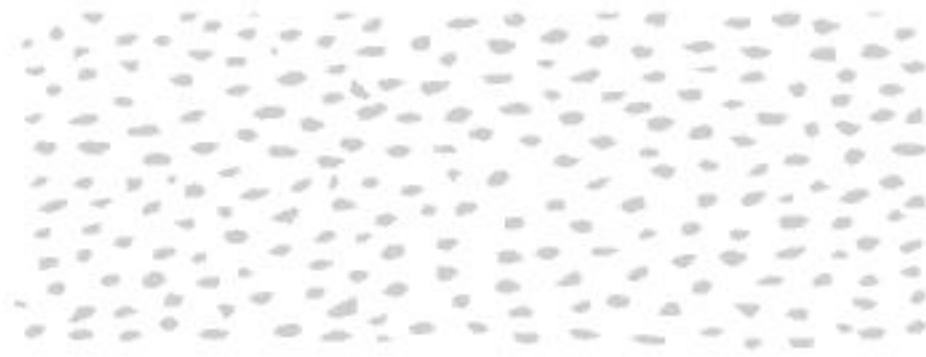
Muitas vezes, nosso orgulho nos torna reféns das nossas inseguranças.

Por que você não pede ajuda? Por medo de assumir que precisa de apoio? Por não querer dar o braço a torcer? Por sempre ter passado a imagem de que não precisa de ninguém?

Estamos neste mundo para nos ajudar. Certamente existem pessoas que podem contar com o seu apoio a qualquer hora o dia ou da noite, não é mesmo?

E, sem dúvida, há pessoas com as quais você também pode contar.

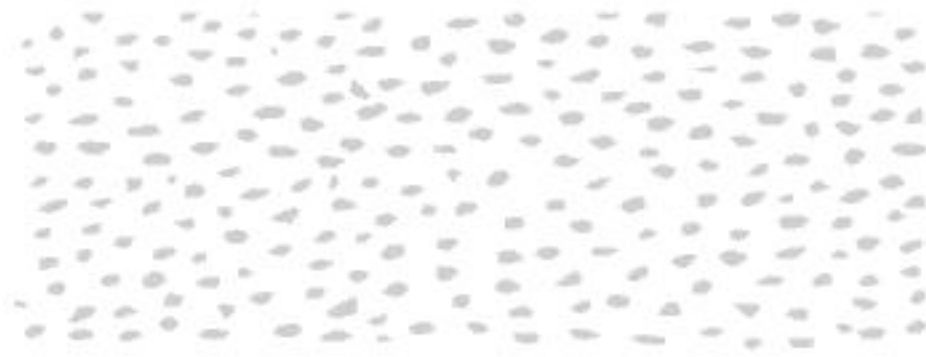
Se você precisa decidir por algo que terá relevância na sua vida, peça ajuda para as pessoas em quem confia. O risco de pedir ajuda é ser ajudado.



8 DE FEVEREIRO

ECONOMIZE ÁGUA

A previsão é que nos próximos 25 anos o planeta terá 4 bilhões de pessoas sem água. Já imaginou esse cenário? Independentemente de hoje haver água em abundância em sua residência, tenha uma atitude consciente. Você faz parte do planeta. Faz parte da natureza. Use os recursos que Deus nos dá com sabedoria e responsabilidade. Estamos neste mundo para construir um legado de amor e respeito. Use a água e os demais recursos sem esbanjar. Seja comedido. Cabe a cada um se conscientizar e trabalhar para que outros se conscientizem.

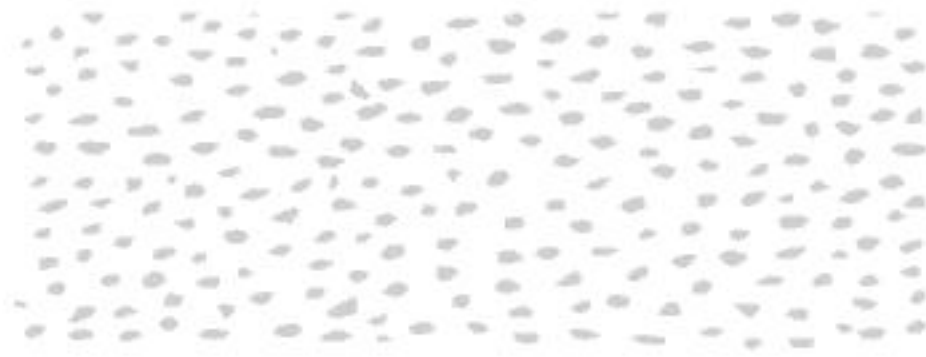


9 DE FEVEREIRO

TRANSBORDE DE ALEGRIA

Você conhece ou já sentiu experiência mais desejada do que essa? O que importa, na verdade, é que queremos, desejamos e precisamos da alegria. Estar com a família em volta de uma mesa, conviver com amigos, estar junto com alguém que você ama, ajudar quem precisa... Esses são exemplos, entre outros infinitos momentos que podem trazer emoção, alegria, profunda e concreta felicidade. É uma sensação que toma conta de nosso ser... algo difícil de descrever com palavras.

Uma alegria tão intensa que as palavras empobrecem a experiência. **Alegria...** o seu poder é tão avassalador, é tão forte a energia que nos impulsiona, que ela toma conta de nossas células, do nosso corpo. Invade-nos de tal maneira que experimentamos a plenitude.



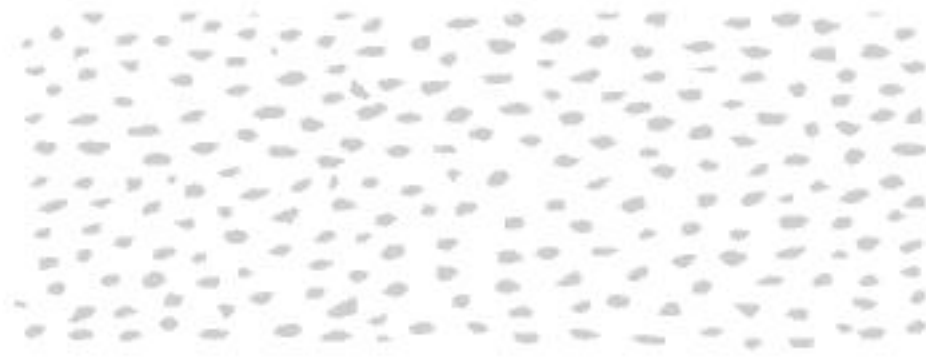
10 DE FEVEREIRO

CRIE MAIS TEMPO PARA VOCÊ

Isso exige uma disciplina tremenda! O que você quer fazer além de trabalhar? Jogar tênis, caminhar, começar a natação, ter tempo para uma massagem ou para curtir os seus filhos?

Para relaxar e se permitir viver novas experiências, por incrível que pareça, é necessário planejamento e disciplina. Porque a rotina e a roda-viva nos engolem o tempo todo.

Não se deixe engolir. Olhe o que faz falta na sua vida e permita-se ter tempo de vivenciar esses momentos que vão torná-lo um ser integral. Ter tempo para você mesmo é fundamental.

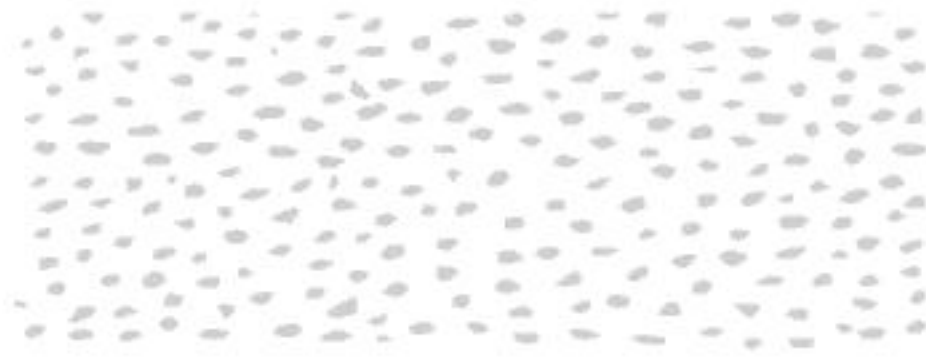


11 DE FEVEREIRO

TIRE UM MINUTO PARA SI

Não espere se sentir atropelado pela vida e pelos acontecimentos para se dar conta de que existe uma pessoa aí dentro precisando de atenção! Tire um minuto para si, respire fundo. Devagar e amorosamente. Busque, dentro de você, acessar a sua essência. Essa simples atitude pode ajudá-lo a se reconectar com a sua verdade, olhar as situações sob uma nova perspectiva e ampliar a sua capacidade de discernimento.

Muitas vezes, na correria do dia a dia, não nos permitimos esse tempo para nós, mas é fundamental respeitar sua essência e escutar e sentir a sua intuição. Não abra mão de acionar esse canal tão poderoso, capaz de inspirar você a tomar as atitudes mais acertadas.



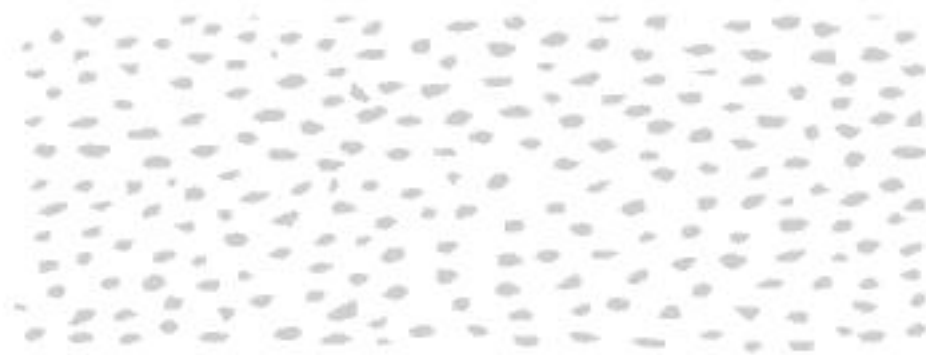
12 DE FEVEREIRO

SEU FOCO ESTÁ NO PROBLEMA
OU NA SOLUÇÃO?

Quando estiver desanimado e sentir vontade de enfiar a cabeça embaixo da terra por vergonha de ser assim ou assado, não deixe que essa sensação de limitação o bloqueie.

Tomar consciência de que algo não vai bem e precisa ser mudado já faz parte do processo de mudança e evolução.

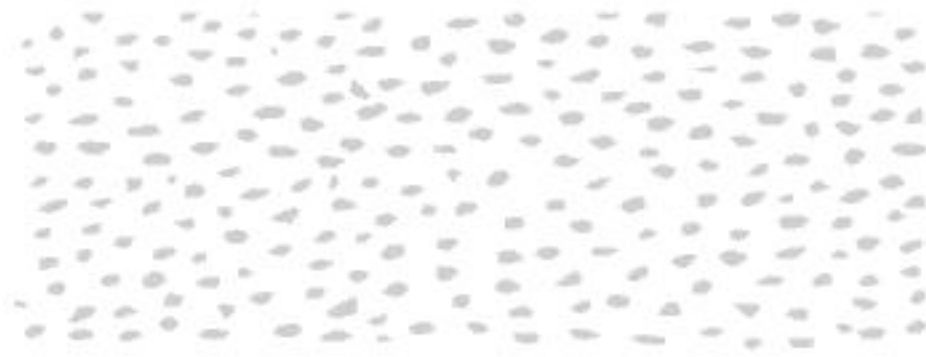
Evite a todo custo a autocrítica, que coloca sua energia no que que não vai bem. Em vez de se martirizar pelas coisas nas quais você não se sente competente para realizar, questione: para onde estou olhando? Para o problema ou para a solução? Se mantiver o foco no problema, vai ficar patinando em sua limitação. Seja criativo e pense em como mudar essa história e achar uma solução. Amplie suas possibilidades. Quando toma a atitude da mudança, a tendência é que o seu contexto mude e as coisas comecem a se encaixar.



13 DE FEVEREIRO

A VERDADE POR TRÁS DA CELEBRAÇÃO

Muitas pessoas preferem viver na negatividade, argumentando que a vida está difícil e que é assim mesmo que temos de levar. Sofrendo e se lamentando. É mais fácil culpar as circunstâncias, justificando as próprias agruras por uma questão de azar e acreditando sempre que para os outros a vida é mais fácil. Vou lhe dizer uma coisa: não, não é fácil para ninguém. Aliás, é bastante complicado assumir a responsabilidade pela própria vida. Tarefa para poucos corajosos. E é isso o que as pessoas que realizam seus sonhos fazem. Certamente, elas já tiveram de enfrentar muitos processos internos dolorosos, mas quase ninguém sabe disso. Muito menos aqueles que só vivem de desculpas. Não se engane. Por trás de uma celebração estão muitas escolhas e histórias de superação. Que tal começar a construir a sua hoje?



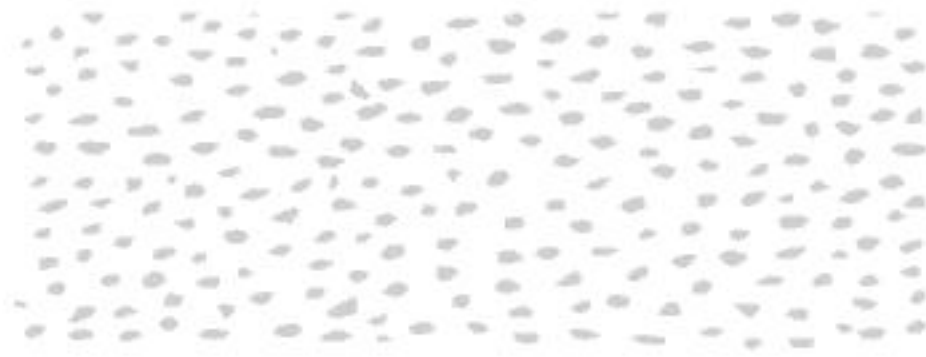
14 DE FEVEREIRO

O EFEITO BUMERANGUE

Tudo o que fazemos na vida segue a mesma trajetória do brinquedo australiano que lançamos no ar e que volta para nossa mão. Toda ação tem uma reação. Toda causa tem uma consequência.

Se neste momento você está sofrendo com uma dúvida, indeciso, sem saber o que fazer, faça uma ponte para o futuro e reflita sobre as possibilidades que você tem.

Faça um exercício de futurologista. Pense o que cada atitude que tomar hoje vai resultar lá na frente. Projete cada decisão no tempo e imagine para onde essa decisão vai levá-lo. Se ela aproximar você daquilo que sonha para sua vida, esse é o seu destino. Vá em frente! Agora, se afastá-lo, busque outras possibilidades.

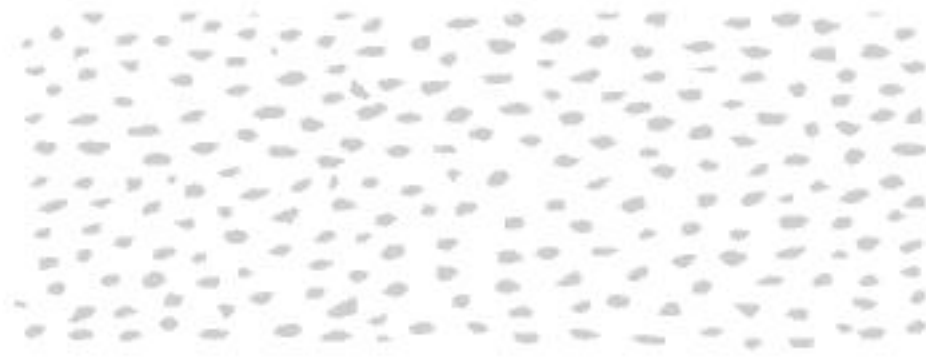


15 DE FEVEREIRO

GARANTA O DIREITO DE SE REALIZAR

Fico triste quando vejo pessoas que escolhem não ter sonhos. Ou melhor, optam por abrir mão dos próprios sonhos para viver os dos outros. Muitas fazem isso enganando-se ao acreditar que podem se nutrir da felicidade alheia, sendo apenas coadjuvantes. Já conseguimos prever o final dessa história: a frustração um dia surge e com ela a mágoa por aquele que parece ter roubado seus sonhos. Não, não foi o outro quem os roubou. Foi uma escolha da pessoa que decidiu não tê-los.

É natural que, em certos momentos da vida, as pessoas à sua volta fiquem com o papel principal. Há horas em que você precisa dar força para que o outro conquiste os próprios sonhos. Faça isso, mas sem deixar de manter o seu direito a realizações exclusivamente suas, que contribuam para a sua felicidade. Só você pode garantir o seu direito de se sentir pleno.

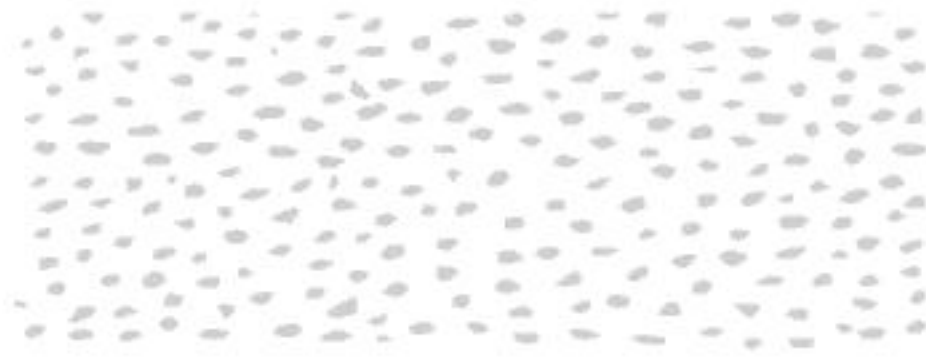


16 DE FEVEREIRO

INSPIRE-SE EM PESSOAS ADMIRÁVEIS

Graças ao livre-arbítrio, você tem direito e permissão para mudar suas crenças quando quiser. Só depende de você, de sua força de vontade e determinação. No começo, pode ser difícil abandonar uma crença com a qual você conviveu durante muito tempo. Por isso, é interessante se inspirar em alguém com caráter e convicção que já chegou onde você deseja.

Diante da ameaça de a antiga crença retomar o posto, imediatamente sintonize-se com a postura daquela pessoa que admira. Quanto mais insistir em colocar novas e melhores verdades em sua vida, mais elas vão se realizar. Enquanto as crenças destrutivas perderão a força. Para começar, só precisa permitir que novas e positivas crenças se instalem em sua vida.



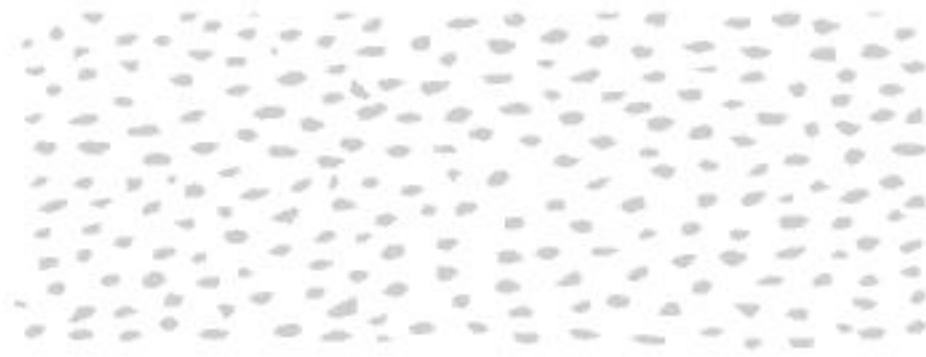
17 DE FEVEREIRO

POTENCIALIZE A SUA CORAGEM

Como sair da zona do medo para a da coragem?

A melhor maneira de vencer os medos é conhecê-los. Não deixe que uma possibilidade ruim assombre você sem uma causa concreta. Reflita sobre os medos que está sentindo. Por que determinada possibilidade o apavora? Será que esse temor tem razão de ser ou é uma ilusão?

Essa análise aprofundada do que lhe traz insegurança já é o primeiro passo em direção à coragem. Tente dar uma nota para cada um desses medos e veja se, conforme você faz o exercício, eles tendem a ficar cada vez menores.



18 DE FEVEREIRO

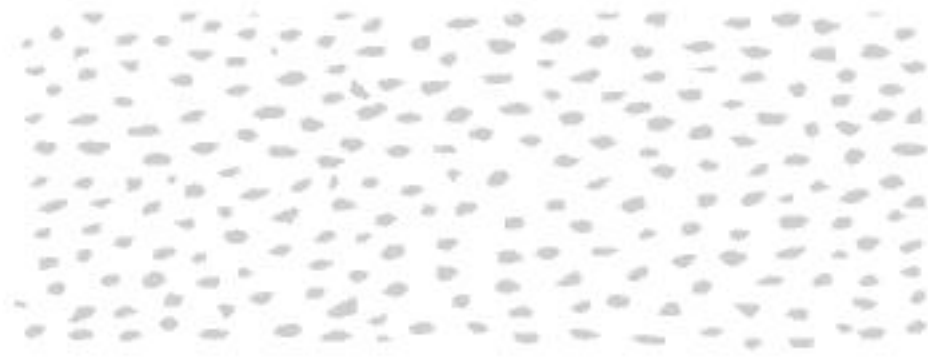
VIGIE SEUS PENSAMENTOS

Pensamentos são a matéria-prima da sua realidade.

Para ilustrar como isso se dá no dia a dia, os indianos falam que o Paraíso é formado por árvores dos desejos muito poderosas. Basta se sentar embaixo delas e desejar qualquer coisa que se realizará no mesmo instante.

Uma vez, um viajante, acidentalmente, sentou-se embaixo de uma árvore dos desejos. Sem saber de seu poder e, tomado pelo cansaço, ele pegou no sono. Quando despertou, estava com muita fome: “Estou com tanta fome que desejaria conseguir alguma comida em algum lugar”. Logo apareceu uma deliciosa comida, flutuando no ar.

Então, outro pensamento seguiu em sua mente: “Se ao menos conseguisse algo para beber...”. Imediatamente apareceram sucos e néctares. Bebendo e relaxando na brisa fresca, sob a sombra da árvore, começou a pensar: “Existem espíritos ao meu redor que estão fazendo truques comigo?”. Então espíritos ferozes, horríveis, apareceram. O homem começou a tremer e um pensamento seguiu em sua mente: “Agora serei assassinado”. Foi o que aconteceu.

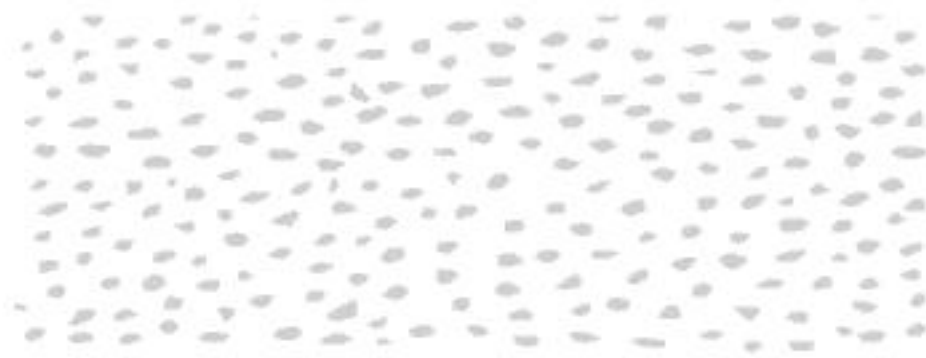


19 DE FEVEREIRO

VOCÊ SE CONHECE BEM?

Quantas vezes você já parou para refletir sobre seus maiores anseios? Sobre quem você é em essência? Permita-se pensar nas sensações que gosta de ter, em quais situações se sente feliz, com quais atividades se sente realizado. Essa reflexão tem um poder especial de fazer com que você fortaleça seu poder pessoal e seu projeto de vida.

Não caia na cilada de embarcar no sonho dos outros — esses sonhos alheios não são os que trarão, de fato, a sua felicidade. Quando você descobre do que realmente precisa, as suas chances de fazer boas escolhas aumentam consideravelmente.



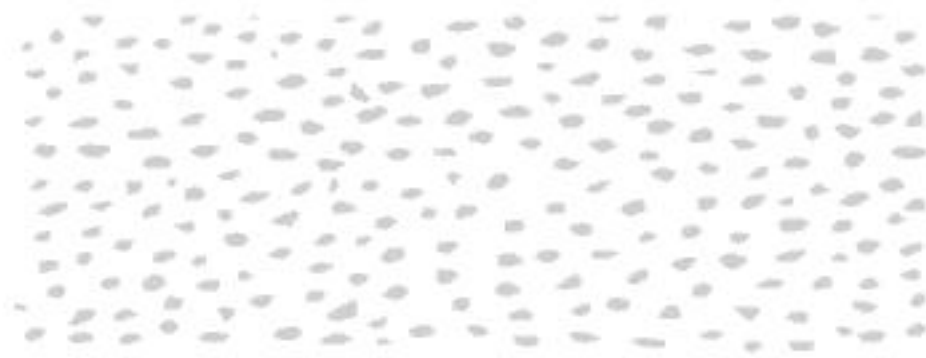
20 DE FEVEREIRO

O QUE ESTÁ ATRAPALHANDO SUA VIDA?

Vasculhe o seu mundo interior para “matar” o que tem atrapalhado sua vida. Pergunte-se: “Eu acredito no meu potencial de vencer? O que mais admiro em mim? Do que me envergonho? O mundo tem o poder de me impedir de realizar meus sonhos? O que me paralisa? O que me dá medo?”.

Com base nas respostas, jogue fora aquilo que não lhe serve mais. Mantenha os aspectos que julga positivos e que podem ajudá-lo a realizar seus sonhos. Mate dentro de você as emoções tóxicas, como o sentimento de culpa e as ameaças à sua felicidade.

Após essa faxina interna, reponha nos lugares vagos os pensamentos que lhe fazem bem, trazem autoconfiança, autoestima e energia para realizar.



21 DE FEVEREIRO

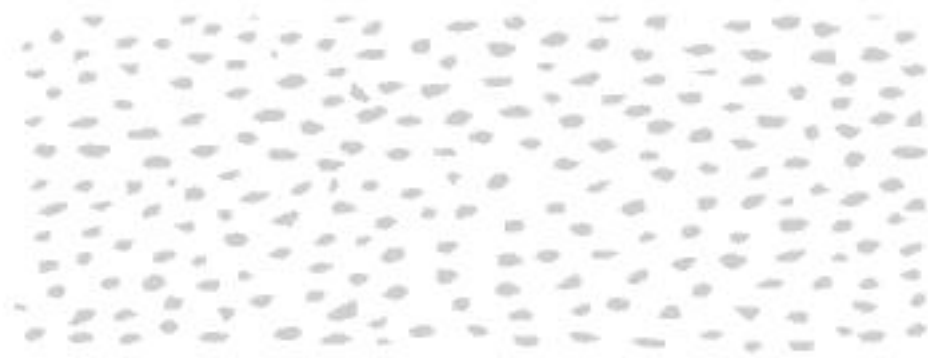
ENTRE NO ESTADO DE EXCELÊNCIA

Viver é muito mais do que se sentir bem, ser alegre, estar feliz.

É viver todos os dias consciente de quem você é, de qual espaço ocupa no Universo, no seu universo familiar, profissional, suas relações pessoais...

Conhecer seus potenciais, suas capacidades, suas forças e também suas limitações, suas fraquezas, seus pontos fracos... Quando sabemos quem somos, sentimos que estamos no nosso lugar, somos maduros para assumir nossas dificuldades e trabalhar a favor da superação.

Viver em estado de excelência é ter convicção que a cada segundo construímos nossa realidade! É nos tornar responsáveis por tudo o que nos acontece. Reconhecer nosso livre-arbítrio, e poder escolher! É acordar todos os dias planejando o que queremos experimentar naquele dia, escolhendo o que vamos viver, o que vamos sentir! Já pensou que pode escolher o que vai sentir?



22 DE FEVEREIRO

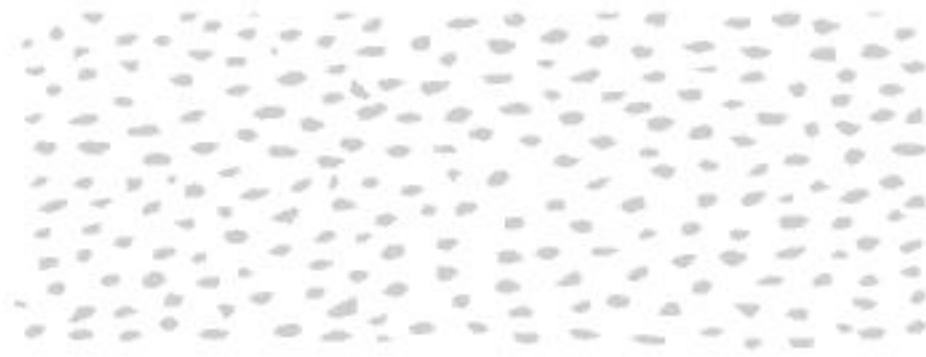
PARE DE FUGIR

Imagine alguém que tem como verdade a seguinte premissa: ficar pobre é a pior tragédia que pode acontecer na vida.

Com medo, então, ela volta todas as suas ações para fugir da pobreza. Economiza muito dinheiro. Pode até se tornar avarenta. Dá tanta força para o medo da pobreza, que não consegue enriquecer. Quanto mais foge da pobreza, mais ela entra no rumo da sua vida.

Imagine alguém que morre de medo de ficar doente. Vive preocupado e pode até se tornar hipocondriaco. Está sempre fugindo da doença. Dá tanto valor para ela que nunca se sentiu 100% saudável.

Como mente e corpo formam um sistema único, seu corpo percebe o movimento de fuga e você fica evocando essa energia de fuga para sua vida. Essa energia negativa bloqueia as energias positivas — e faz com que fique mais difícil conquistar o que quer. Nem todo mundo tem consciência dessa energia negativa ao fugir dos sonhos, por isso ela é tão perigosa.

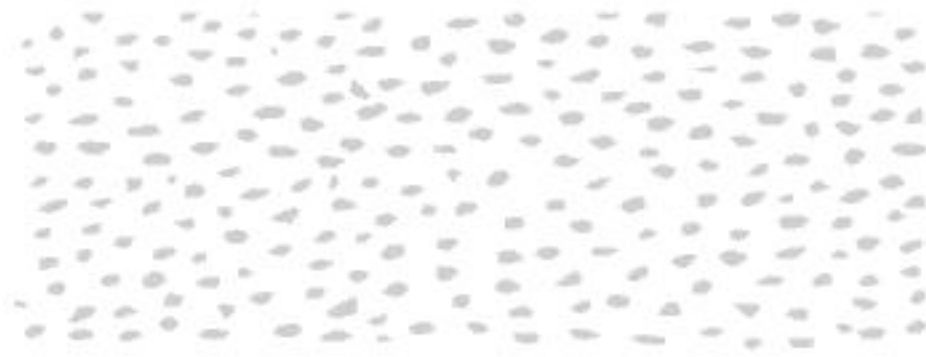


23 DE FEVEREIRO

A PROSPERIDADE É ILIMITADA

Muitas pessoas têm o sonho de se tornar ricas. Passam a vida tendo esse como o objetivo maior de sua existência. Dedicam-se, fazem contas, procuram estar em projetos promissores. Contudo, mesmo querendo muito ter dinheiro em abundância, a maioria acredita que isso é para poucos. Não é verdade.

O Universo é abundante. Você precisa acreditar que não há um limite de pessoas que podem ter riqueza material. Essa limitação quem impõe somos nós mesmos. Acredite no seu potencial para ser verdadeiramente rico. Coloque generosidade no seu dia a dia. Livre-se do medo de empobrecer. Comece trabalhando internamente a certeza de que você é capaz e merecedor.



24 DE FEVEREIRO

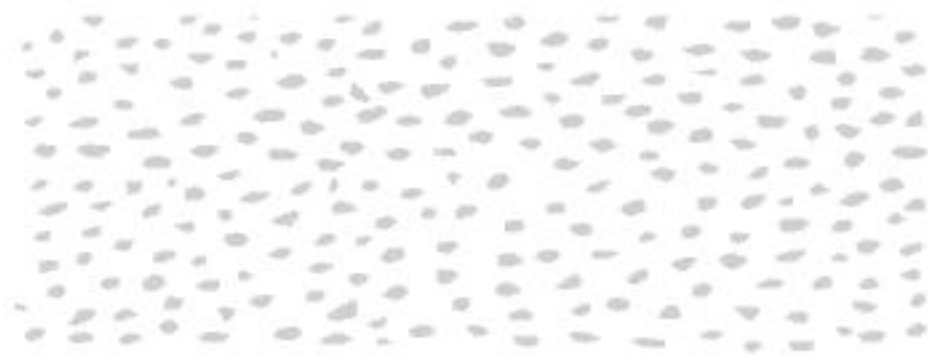
NÃO FIQUE REFÉM DA TECNOLOGIA

Celular, internet, e-mail... você se tornou refém dessas coisas? Sabe usar inteligentemente toda a tecnologia disponível, ou ela vem lhe escravizando?

Não sou contra a tecnologia, mas vejo que cada vez mais as pessoas estão distraídas e desconectadas do seu tempo presente por causa disso. É comum ver as pessoas abrirem mão de interagir, conversar olho no olho com alguém que está lá, ao vivo e em cores, para ficar teclando.

Por trás disso, existe uma ansiedade que gera incapacidade de curtir o mundo off-line.

Se você parou para pensar e se deu conta de que não larga o celular, proponho uma experiência. Desligue seu smartphone, vá para um lugar perto da natureza. Feche os olhos e conecte-se consigo mesmo. Procure se ouvir. Coloque o foco da sua consciência em você.



25 DE FEVEREIRO

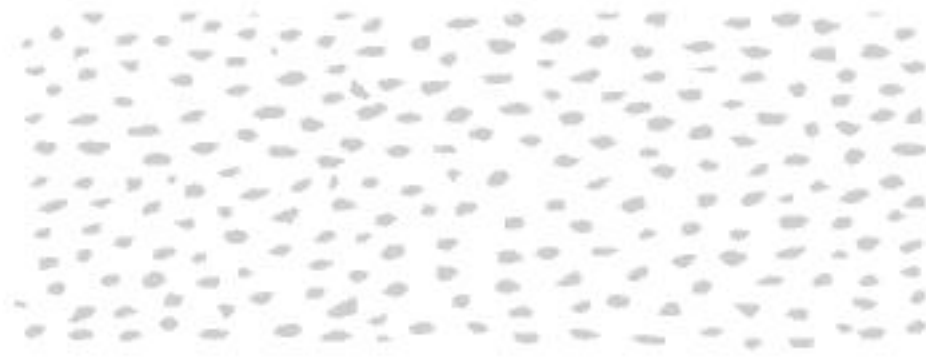
O MOMENTO DE PEDIR PERDÃO

Perdão é algo que só conseguimos conceder quando descobrimos que nós, assim como as outras pessoas, podemos errar. Por isso, deixe que a energia do perdão cure os seus relacionamentos.

Carregar ressentimento, mágoa, faz parte de ser humano, mas tome para si a consciência de que é preciso exercer o perdão. Pare um minuto para refletir: quem você precisa perdoar?

Carregar mágoa é como beber o veneno e querer que o outro morra, metaforicamente. O perdão é um ato de amor que você faz por si mesmo.

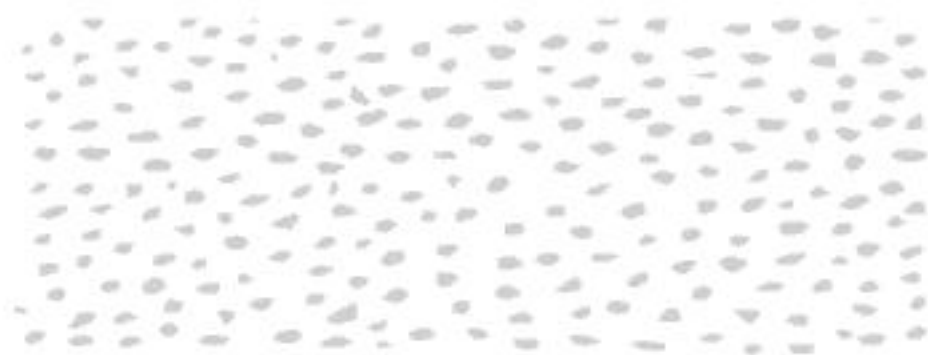
Faça uma lista de três pessoas de quem carrega ressentimento. Coloque uma meta de entrar em contato com elas e pedir perdão.



26 DE FEVEREIRO

SINTA A SUA EVOLUÇÃO TODOS OS DIAS

Como você vem administrando os seus sentimentos? Se está lidando com eles de forma positiva e a seu favor, com certeza sua qualidade de vida está satisfatória e você está aprendendo a viver de maneira muito melhor a cada dia. O contrário também é verdadeiro. Se você não coloca em prática a sua inteligência emocional, o estresse e a ansiedade acabam dominando sua vida. Use essa inteligência para ver que tudo na vida tem um propósito. Olhe para as dificuldades como oportunidades. E verá que a cada dia a vida lhe apresenta desafios com um único propósito: a sua evolução.



27 DE FEVEREIRO

CUIDE DO SEU NINHO FAMILIAR

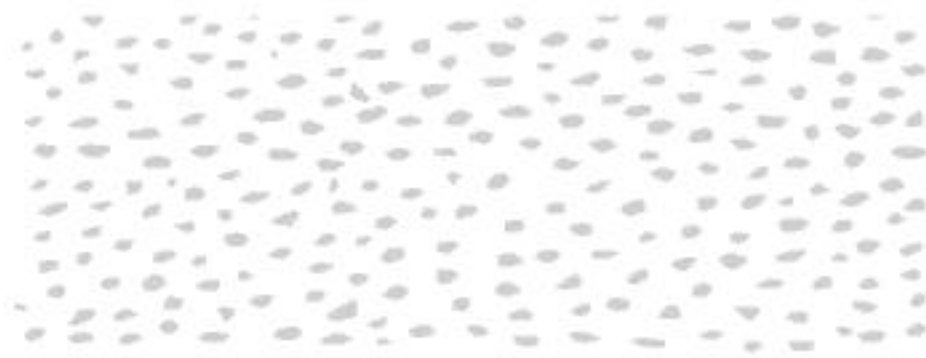
Na minha trajetória com o Instituto Tadashi Kadomoto, pude acompanhar alunos que conseguiram fazer resgates lindos. E se existe um resgate que me toca muito é aquele no âmbito familiar. Sinto que a família é a base da sociedade, a base da vida.

A antroposofia define a família de maneira muito bonita: ninho familiar. Essa palavra “ninho” me remete a acolhimento, aceitação, amor.

Quero que você pense nisto: na família reside uma relação eterna porque tem amor. Se tem amor, é eterno.

Entenda a importância da preservação e do cuidado desse ninho. Preste mais atenção às necessidades da sua família, aos pedidos que indiretamente as pessoas fazem. No fundo, eles se resumem a uma coisa só: todas as pessoas necessitam de carinho, atenção, afeto.

Todas precisam de amor.



28 DE FEVEREIRO

GRATIDÃO E SAÚDE EMOCIONAL

Você sabia que a gratidão pode trazer saúde emocional e muito bem-estar para você?

Ela é uma virtude que precisa ser cultivada e desenvolvida continuamente. Tem de se tornar um hábito diário.

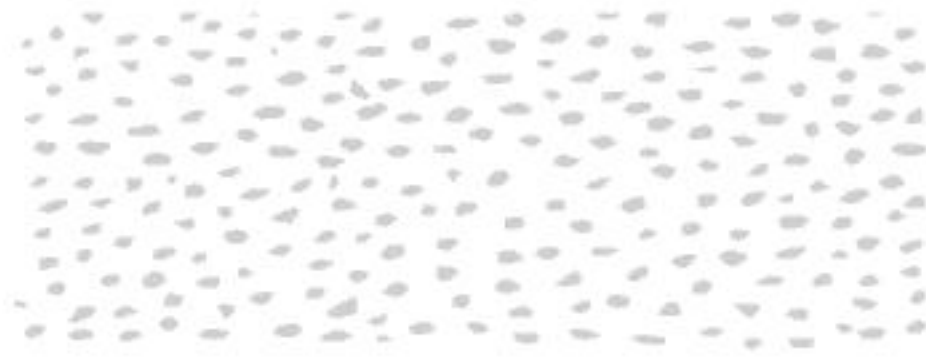
Em vez de se lastimar, mude essa atitude de vítima para uma atitude positiva e agradeça desde o momento em que você abre os olhos pela manhã até a hora de dormir.

Ao fazer isso, abrirá em seu coração um entendimento para descobrir quantas bênçãos pequenas, ou grandes, recebe no seu dia a dia. Notará que muitas delas pareciam invisíveis.

Então você passa a se sentir protegido, amparado, ajudado.

A gratidão cura doenças psicossomáticas e crônicas. Cura as dores da alma como a depressão, a tristeza, a solidão, a melancolia, a baixa autoestima, a insônia e a ansiedade, o mal deste século.

O sentimento de gratidão nos liberta de preocupações e nos acalma. Ao agradecer, o nosso coração descansa, a nossa mente se aquieta, relaxamos mais, dormimos melhor e ficamos livres de tantas tensões da vida moderna.



29 DE FEVEREIRO

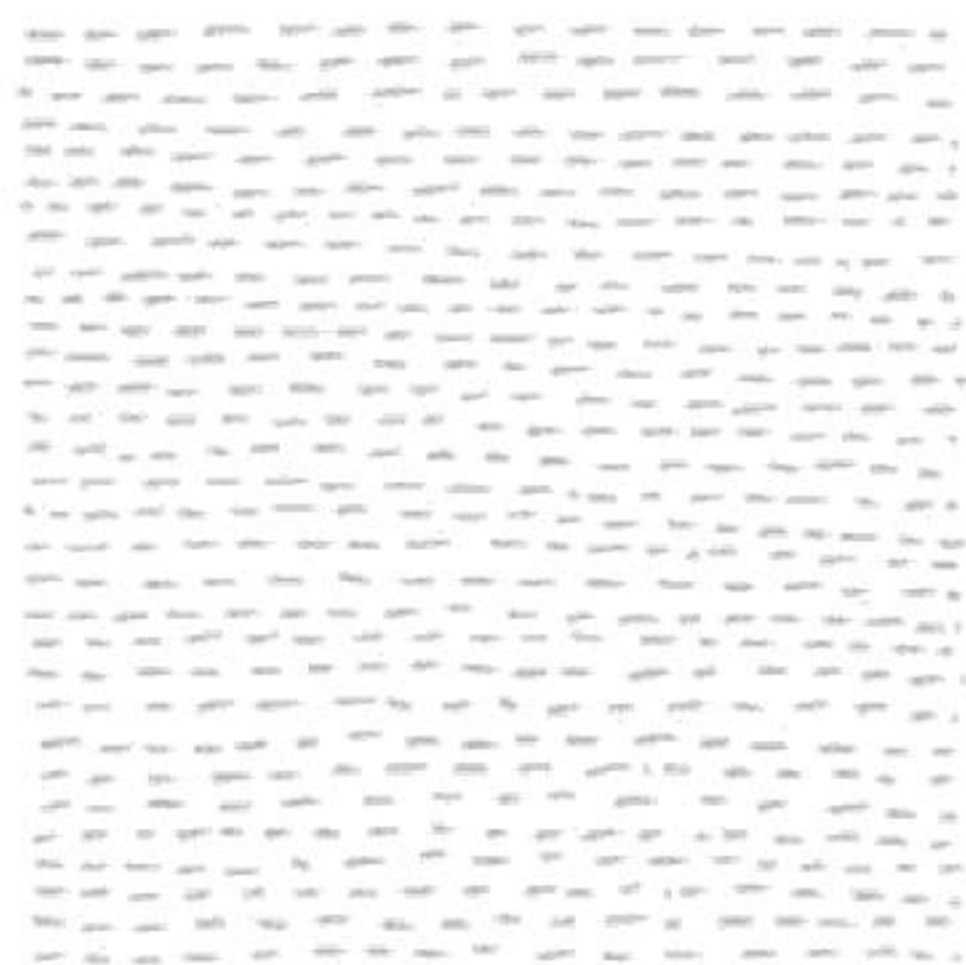
RELACIONAMENTOS VERDADEIROS

Quando duas almas se encontram e se querem bem, tudo flui naturalmente. Existe uma vontade de ser alguém melhor apenas com o intuito de agradar o outro.

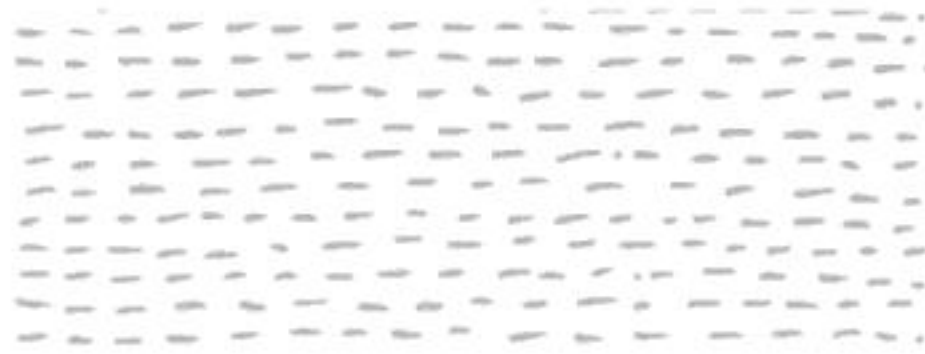
Há consideração e respeito, que faz com que qualquer ponto de conflito se torne um ponto de conexão.

Existe uma ligação tão forte que não há apego. Há confiança e não existe cobrança.

Relacionamentos verdadeiros nascem da vontade de duas pessoas fazerem dar certo. Nascem do empenho mútuo de cuidar da relação.



MARÇO



1 DE MARÇO

POR QUE FAZER TERAPIA?

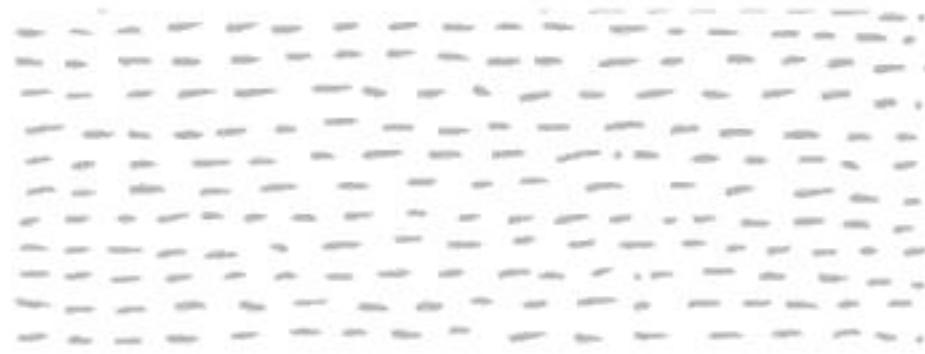
Vejo a terapia como um processo lindo de autoconhecimento. O primeiro grande passo é separar suas dores daquelas que não o são.

Quantos problemas você carrega que não são seus?

Ao pensar no papel da terapia criei uma metáfora. Imagine que do seu nascimento até o ponto do final da sua vida existe uma corda. Você está amarrado a ela como em uma tirolesa. A corda lhe permite fazer toda a trajetória. De repente, porém, as coisas se complicam. No seu parto, algo acontece e nasce o seu primeiro nó emocional. Um nó na corda que atrapalha o seu trajeto. Aos três anos, surge outro nó emocional... Assim, por toda a vida, muitos nós emocionais vão surgindo na corda. O que lhe permitiria chegar ao final da sua vida livre e feliz permite chegar só até a metade.

Então entra a terapia, para ajudá-lo a dar um passo para trás, entrar em contato com esses nós emocionais e desatá-los. A partir do momento em que começa a se conscientizar de que existem questões a serem trabalhadas, você passa a se conhecer melhor. Conseguirá chegar ao final da sua vida mais leve, feliz, consciente.

Busque o seu processo de autoconhecimento!



2 DE MARÇO

SEMPRE É TEMPO DE RECOMEÇAR

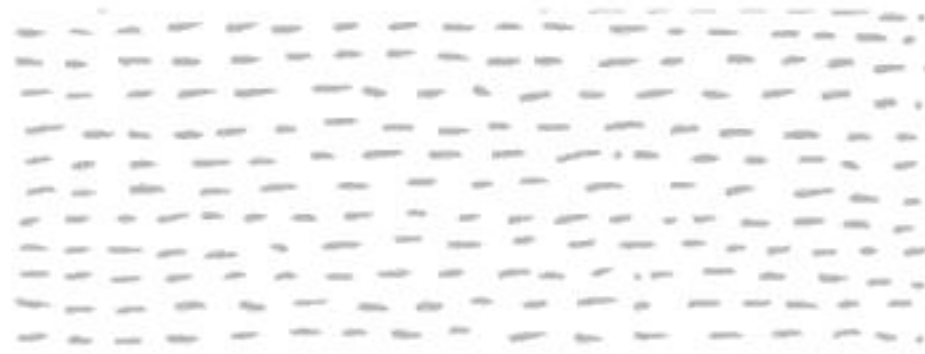
Não importa onde você parou, em que momento da vida você se cansou. O que importa é que sempre é possível e necessário recomeçar.

Dar uma nova chance a si mesmo. Renovar as esperanças na vida e o mais importante: acreditar em você de novo. Sofreu muito nesse período? Foi aprendizado. Chorou muito? Foi limpeza da alma. Ficou com raiva das pessoas? Foi para perdoá-las um dia. Sentiu-se só por diversas vezes? É porque fechou a porta para as pessoas.

Pois agora é hora de reiniciar, de pensar na luz, encontrar o prazer nas coisas simples de novo.

Que tal um novo emprego? Uma nova casa? Um corte de cabelo arrojado ou diferente? Um novo curso? Ou aquele velho desejo de aprender a pintar, desenhar, dominar o computador ou qualquer outra coisa que você sempre quis?

Olhe quantos desafios, quantas coisas novas nesse mundão de Deus estão esperando por você!



3 DE MARÇO

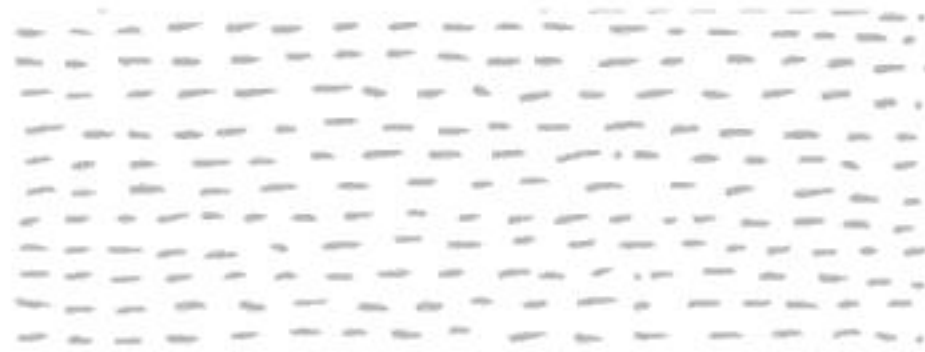
SER OTIMISTA É SER PERSEVERANTE

Ao esperar o melhor, você cria uma expectativa positiva que vai resultar no processo de vitória. Ser otimista é ter uma fé inabalável e aquela certeza sem limites de que tudo vai dar certo.

Quando o sentimento de entusiasmo nasce dentro de você, o Universo aplaude essa iniciativa e conspira a seu favor, colocando-se a serviço da humanidade.

Você é quem escreve a história da sua vida ao optar por atitudes construtivas. Cresce como ser humano e filho direto de Deus. Positivo atrai positivo. Alegria chama alegria. Ao exalar esse estado otimista, nossa consciência desperta energias vitais que trabalham na direção de suas metas. Seja incansavelmente otimista. Faz bem para o corpo, a mente e a alma.

Seja mais paciente consigo mesmo. Entenda as suas limitações. É natural viver aflições. Só não é inteligente conviver com elas por muito tempo. Ao escolher com sabedoria uma vida com otimismo, seu coração sorri, seus olhos brilham e a humanidade agradece por você existir.



4 DE MARÇO

A FORÇA PODEROSA DA GRATIDÃO

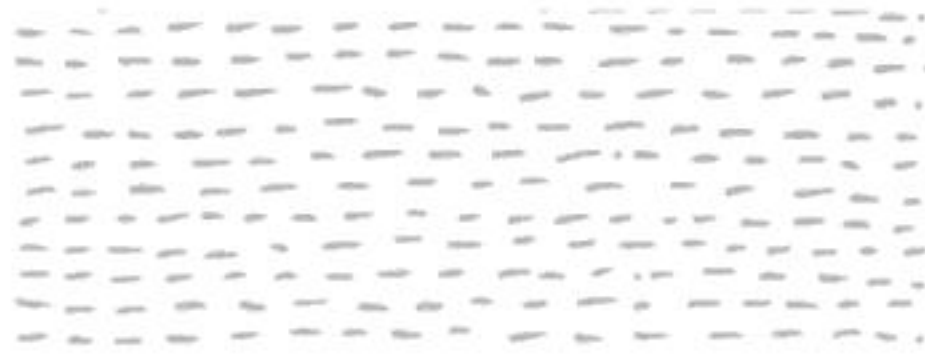
Demonstrar gratidão sincera é um atributo natural da mente voltada para a prosperidade.

Ao desenvolver o hábito de agradecer, você aciona a energia curativa do Universo e muda as circunstâncias, o ambiente ao seu redor.

É muito importante que você se recorde sempre de agradecer. Existem muitas maneiras concretas de fazer isso, como escrever lembretes e espalhá-los por todas as partes por onde costuma passar e agradecer quando passar por eles, por exemplo. Você também pode escrever um diário contemplando as graças recebidas no seu dia.

Por fim, repita mentalmente, várias e várias vezes ao dia, como um mantra: “Obrigado Deus, gratidão, vida”.

Experimente isso e sinta como você fica mais calmo, mais completo, mais feliz.



5 DE MARÇO

CAIU? LEVANTE!

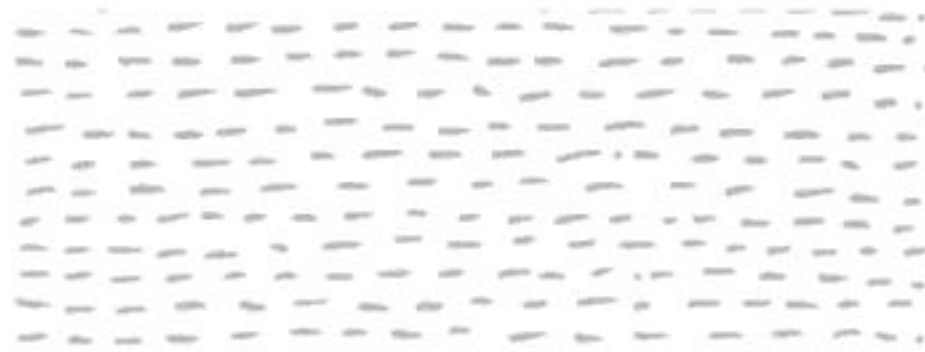
Espalhar aos quatro ventos que você é um perdedor só vai torná-lo um grande perdedor. Quebre esse tipo de crença maléfica.

Pare de pensar que não vai conseguir, que as coisas não deram certo, que sua vida é um mar de lama...

As coisas podem até não dar certo em um primeiro momento. Os problemas até chegam a aparecer no meio do caminho, mas não os torne verdade absoluta em sua vida. Volte o foco para o que é positivo, para suas motivações, para o seu desejo de fazer o melhor.

Quem constrói a vitória é aquele que crê plenamente nela. Aquele que tem crenças que o impulsionam para a frente diz para si mesmo: “Eu posso. Eu mereço. Eu consigo. Eu vou chegar lá!”.

Se você acredita convictamente, seu sonho se fortalece. Não se deixe abater por desafios e sofrimentos.



6 DE MARÇO

SER ALEGRE FAZ PARTE DA NOSSA ESSÊNCIA

Todos reivindicamos e desejamos a alegria porque é uma manifestação da nossa essência, faz parte do nosso “Eu” Superior. Ela é uma potência vital, que nos coloca em contato com a força de existir. Precisamos saboreá-la!

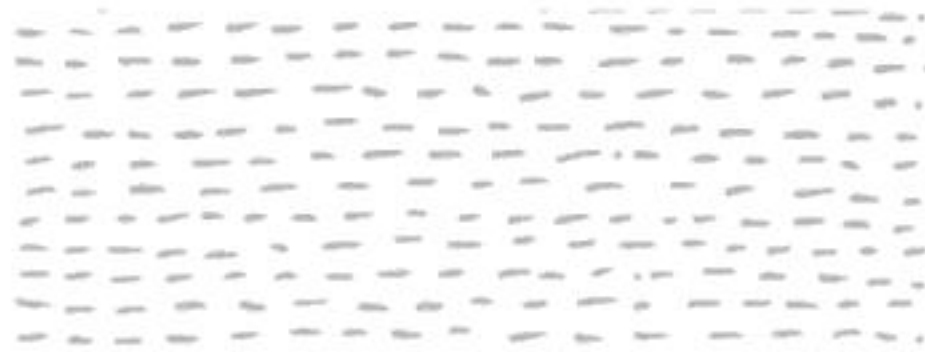
Acredito que nada nesta vida nos faz sentir tão vivos como a alegria.

Talvez você me pergunte: “Tadashi, como fazer emergir essa alegria dentro de mim? Como posso cultivá-la?”.

Para responder, lhe devolvo outras três perguntas:

1. Você se conhece?
2. O que tem feito pelo seu processo evolutivo?
3. Como você funciona?

Olhe para dentro de você e encontre essas respostas. É no autoconhecimento que está a sua alegria.



7 DE MARÇO

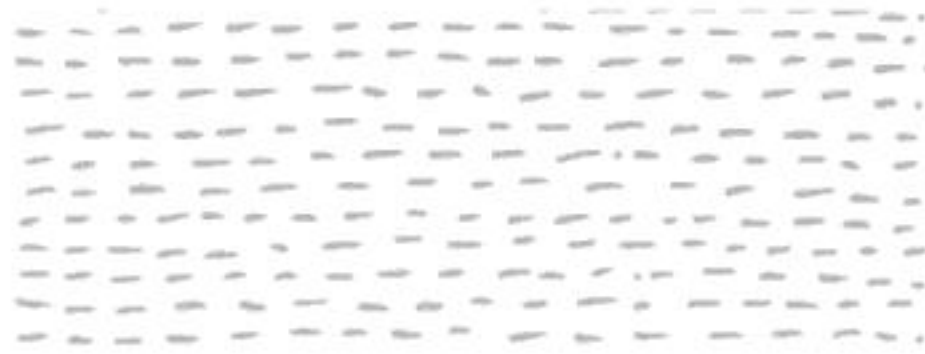
PARA MUDAR, ATIVE SUAS EMOÇÕES

A maioria das nossas más escolhas é inconsciente. Nem mesmo percebemos! Existe uma técnica que o ajuda a gritar uma nova verdade para o mundo e a virar a chave para novas escolhas. Ela consiste em alterar as sensações que você relaciona a determinada experiência.

Digamos que você queira emagrecer e precisa parar com a mania de comer doces a todo momento. Em vez de associar o doce ao prazer, passe a fazer uma conexão direta desse tipo de alimento com gordura, baixa autoestima ou falta de saúde.

Conforme for mudando o significado do doce em sua vida, ele vai perdendo espaço. Este é apenas um exemplo. Você pode adaptar esse conceito a tudo o que não está lhe fazendo bem neste momento.

É preciso impactar o seu sistema nervoso e as suas emoções com uma nova verdade. Essa é a estratégia para mudar definitivamente o que não quer mais em sua vida.



8 DE MARÇO **(DIA INTERNACIONAL DA MULHER)**

NÃO SE ASSUSTE COM O PREÇO DE SEU SONHO

Você sabe bem qual é o seu sonho, mas já pensou qual é o preço para chegar aonde quer?

Se ainda não fez essa reflexão, faça-a agora.

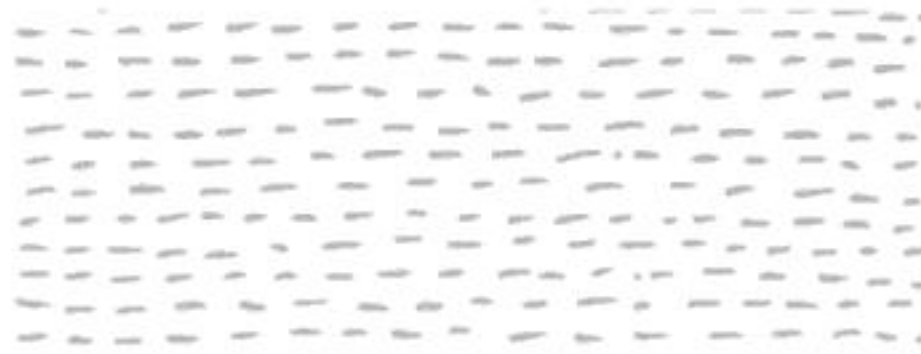
Minha intenção não é que você sofra por antecipação, mas se prepare para usar toda a sua determinação para não se abater por qualquer obstáculo.

Quero ajudar você a fazer o papel do crítico construtivo do seu sonho. As pessoas que conquistam tudo o que desejam na vida costumam estar mais preparadas para os percalços do que para o momento de calma.

Ajuste o seu foco para chegar lá na frente. Não olhe as brasas em que terá de pisar pelo caminho – não se deixe paralisar por causa delas.

As brasas aparecem de várias formas. São, por exemplo, os não que você vai ouvir na sua jornada.

Quanto mais disposto estiver para enfrentar as negativas, mais forte estará na conquista do seu sonho.



9 DE MARÇO

DECODIFIQUE OS SINAIS DE DEUS

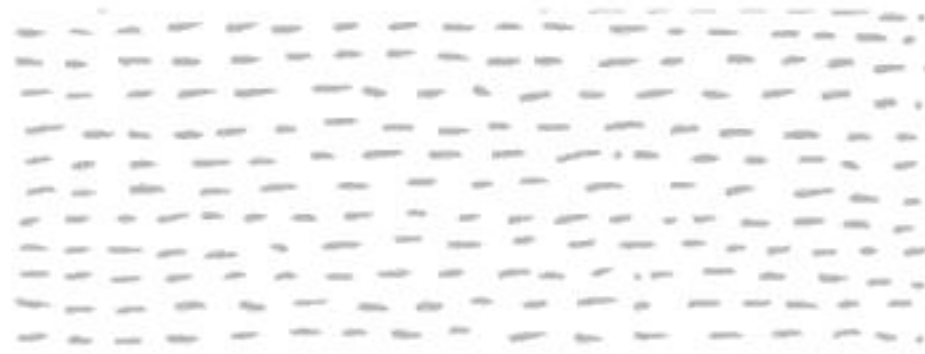
Todos nós, sem exceção, estamos passando ou passamos por uma dificuldade ou situação-problema.

Independentemente do que a vida nos tenha apresentado, nós nos aborrecemos e esquecemos de Deus.

Acredito que esses problemas ou dificuldades nada mais são do que processos da nossa evolução espiritual.

Na verdade, o que precisamos é **aprender** a decodificar os **sinais** que Deus nos manda. O Universo está o tempo todo nos enviando **sinais**.

Será que você está em sintonia com Deus e com o Universo? Será que vem trabalhando internamente para estar em harmonia consigo mesmo e com o Universo? Acredito que esta seja a única maneira de entender as lições que Deus nos apresenta e evoluir.



10 DE MARÇO

COMO AS SOMBRAS PODEM CURAR VOCÊ

Nossas sombras têm poder para nos trazer curas desde que aprendemos a nos conhecer e busquemos os recursos para administrá-las. Você tem coragem o bastante para assumir seus medos, suas ansiedades, suas inseguranças, suas tristezas...?

O primeiro passo é se conscientizar dos sentimentos ou comportamentos “indesejados”, ou limitantes.

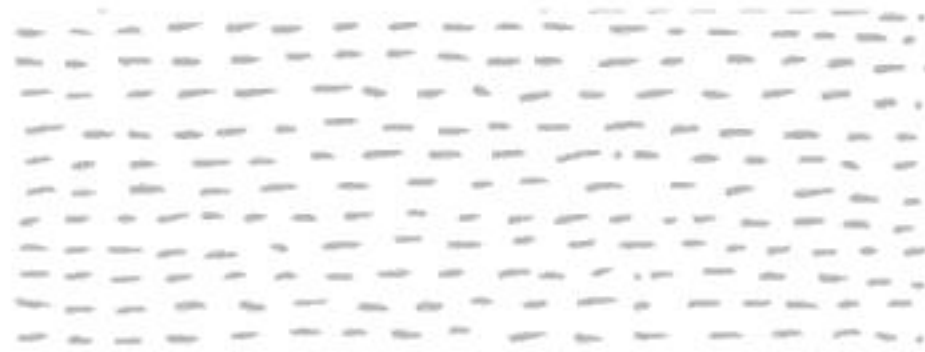
O segundo é: dentro de situações ou locais protegidos, você se permitir sentir esses comportamentos ou sentimentos que o limitam. Em seguida, desapegue-se de toda dor ou negatividade que essas coisas provocam.

O quarto passo é: depois de se conhecer e saber como você funciona, separar o que é seu. Ou seja, pare de comprar a dor dos outros.

O quinto passo: tenha claro e consciente que pode sentir medo, mas você não é o medo. Pode sentir ansiedade, mas você não é a ansiedade, sentir tristeza, mas você não é a tristeza.

Quando vivencio esses sentimentos limitantes, falo para a criança que vive em mim: “Isto não é você..”, “Isto também vai passar”.

Cuide sempre de si mesmo com amor incondicional.



11 DE MARÇO

FAÇA MAIS PELAS PESSOAS AO SEU REDOR

Como é sua ligação com as pessoas do seu círculo de relacionamento? De que forma você se posiciona nos “Universos” dos quais faz parte? Como sente a conexão com toda raça humana?

Sinto que vivemos um momento lindo de transformação, com possibilidades de resgatarmos o amor e a luz.

Hoje existe um movimento muito maior do que havia anos atrás, focado nas pessoas... na união.

Um fio invisível que nos liga a todas as pessoas tem mantido a união de famílias, comunidades e sociedades.

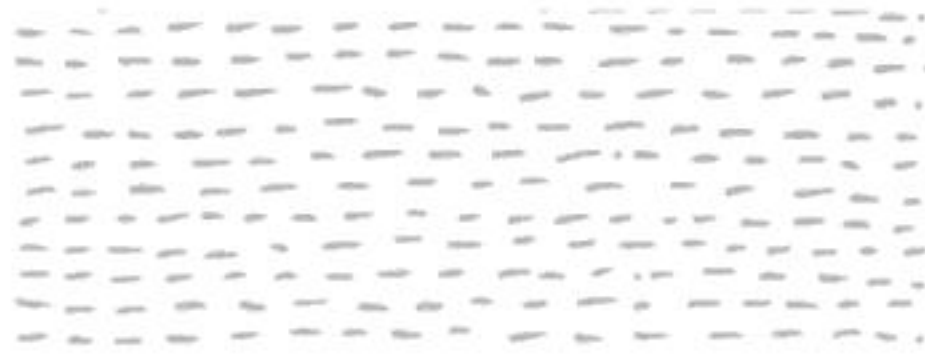
As pessoas que vivem isoladas, na verdade, não vivem. Isolamento não é vida.

Viver para satisfazer apenas os próprios desejos, viver só para sobreviver não é vida. Você faz parte de um todo.

Como dizia meu pai: “Viver só para sobreviver, melhor ser cachorrinho de estimação.”

Todos nós temos uma “missão” nesta vida. Precisamos aprender, evoluir e, com amor, **compartilhar** esses aprendizados.

O desequilíbrio existe porque fazemos muito pouco pelo outro e pedimos demais.



12 DE MARÇO

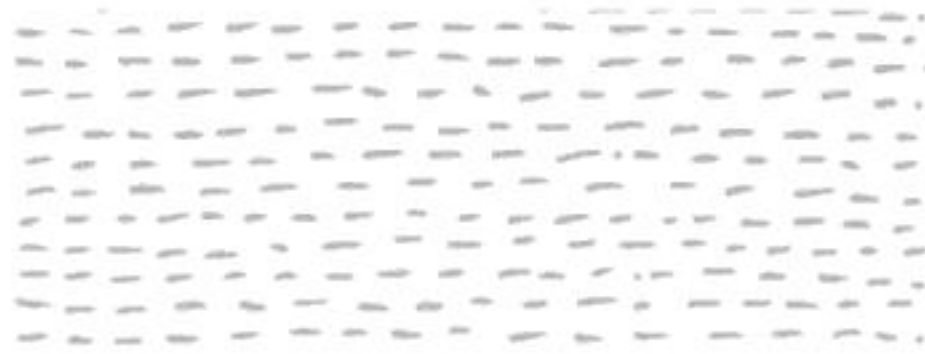
VOCÊ ACREDITA EM MILAGRE?

Parece uma pergunta estranha, não é? Mas tenho refletido muito sobre isso. De que milagres existem, nunca duvidei. No entanto, depois que vivenciei um processo muito grave de glaucoma, essa verdade ficou mais forte em mim.

Sofri uma crise de transformação que fez com que eu realmente me desse conta de que milagres existem.

Passei a olhar o meu entorno. Quantos milagres estavam à minha volta e eu não enxergava? Amigos são grandes milagres! Assim como a minha esposa, os meus filhos, a minha família, as pessoas que caminham comigo em minha jornada evolutiva.

O tempo todo Deus e o Universo nos apresentam grandes milagres. Só precisamos estar dispostos a enxergá-los.



13 DE MARÇO

PRECISAMOS NOS UNIR

Acredito que muitos de nós, por meio da busca do autoconhecimento, de processos de expansão de consciência, hoje sabemos que o planeta vive uma crise sem precedentes, mas que faz parte do nosso processo evolutivo.

Precisamos aprender e crescer com tudo o que está acontecendo ou a crise vai piorar.

É momento de fazer novas escolhas, mais conscientes, de resgatar o amor, a compaixão, a união, a sinceridade e agir.

Nós temos neste momento uma oportunidade única de resgatar a energia amorosa que nos permeia, de nos unir para aprender a cuidar uns dos outros, para preservar a raça humana.