

# Agradecimentos

Agradeço com alegria e prazer a:

Meus amigos, clientes e alunos, que tanto me ensinaram e me incentivaram a colocar minhas ideias no papel.

Julie Webster, por me nutrir e me impelir nas etapas iniciais deste livro.

Dave Braun, que tanto me ensinou durante o processo de edição.

Charlie Gehrke, por ajudar tanto na criação do nosso Novo Centro e por me dar o apoio e o tempo para eu me dedicar a este trabalho criativo.

# Sumário

Sugestões aos meus leitores

## PARTE 1

Introdução

Alguns pontos de minha filosofia

1 Em que acredito

## PARTE 2

Uma sessão com Louise

2 Qual é o problema?

3 De onde ele vem?

4 É verdade?

5 O que fazemos agora?

6 Resistência à mudança

7 Como mudar

8 Construindo o novo

9 O trabalho diário

## PARTE 3

Pondo essas ideias para funcionar

**10** Relacionamentos

**11** Trabalho

**12** Sucesso

**13** Prosperidade

**14** O corpo

**15** A lista

#### PARTE 4

**16** Minha história

Recomendações para a Cura Holística

## Sugestões aos meus leitores

Escrevi este livro para compartilhar com vocês, meus leitores, o que sei e ensino. Meu livro *Cure seu corpo* tornou-se amplamente respeitado como uma obra sobre os padrões mentais que criam doenças.

Tenho recebido centenas de cartas pedindo-me mais informações. Muitas pessoas que trabalharam comigo como clientes particulares e também os que participaram dos meus seminários insistiram para que eu encontrasse tempo para escrever este livro.

Eu o concebi sob a forma de sessões, iguais às que vocês teriam se viessem a mim como clientes particulares ou participassem de um de meus seminários.

Fazendo os exercícios de forma progressiva, à medida que vão sendo expostos, quando vocês os terminarem terão começado a modificar suas vidas.

Sugiro que primeiro leiam o livro de uma só vez. Depois, com vagar, leiam-no de novo, só que fazendo cada exercício com toda a atenção. Deem-se tempo para trabalhar com cada um deles.

Se puderem, façam os exercícios com um amigo ou membro da família.

Cada capítulo abre-se com uma afirmação adequada para aquela determinada área de suas vidas. Levem dois ou três dias estudando e trabalhando cada capítulo. Leiam e escrevam muitas vezes a afirmação de abertura.

Os capítulos fecham-se com um tratamento, ou seja, um fluxo de ideias positivas cujo objetivo é modificar a consciência. Releia o tratamento várias vezes por dia.

Eu termino este livro contando-lhes minha própria história. Sei que ela lhes mostrará que não importa de onde viemos, sempre podemos

modificar totalmente nossas vidas para melhor.

Saibam também que quando vocês trabalham com essas ideias têm o meu amoroso respaldo.

# PARTE 1

## Introdução

## ALGUNS PONTOS DE MINHA FILOSOFIA

Somos todos cem por cento responsáveis por nossas experiências.

Cada pensamento que temos está criando nosso futuro.

O ponto do poder está sempre no momento presente.

Todos sofrem de culpa e ódio voltados contra si mesmos.

A frase-chave de todos é: “Não sou bom o bastante.”

É apenas um pensamento e um pensamento pode ser modificado.

Ressentimento, crítica e culpa são os padrões mais prejudiciais.

A liberação do ressentimento pode remover até o câncer.

Quando realmente amamos a nós mesmos, tudo na vida funciona.

Devemos nos libertar do passado e perdoar a todos.

Devemos estar dispostos a começar a aprender a nos amar.

A autoaprovação e a autoaceitação no agora são a chave para mudanças positivas.

Cada uma das chamadas “doenças” em nosso corpo é criada por nós.

*Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo, e no entanto a vida está sempre mudando. Não existe começo nem fim, somente um constante ciclar e reciclar de substância e experiências. A vida nunca está emperrada, estática ou rançosa, pois cada momento é sempre novo e fresco. Eu sou uno com o Poder que me criou, e esse Poder me deu o poder de criar minhas próprias circunstâncias. Regozijo-me no conhecimento de que eu tenho o poder de minha mente para usar de qualquer forma que eu escolher. Cada momento da vida é um novo ponto de começo à medida que nos afastamos do velho. Este momento é um novo ponto de começo para mim bem aqui e agora mesmo.*

*Tudo está bem no meu mundo.*



## EM QUE ACREDITO

*Os portais da sabedoria e do conhecimento estão sempre abertos.*

### **A vida na verdade é muito simples. O que damos, recebemos**

O que pensamos sobre nós torna-se verdade para nós. Acredito que todos, inclusive eu mesma, somos cem por cento responsáveis por tudo em nossas vidas, desde o melhor até o pior. Cada pensamento que temos está criando nosso futuro. Cada um de nós cria suas experiências através dos pensamentos e emoções. Os pensamentos que temos e as palavras que falamos criam nossas experiências.

Criamos as situações e depois abrimos mão de nosso poder culpando os outros pela nossa frustração. Nenhuma pessoa, nenhum lugar, nenhuma coisa tem poder sobre nós, pois “nós” somos os únicos pensadores em nossa mente. Criamos nossas experiências, nossa realidade e tudo o que há nela. Quando criamos paz, harmonia e equilíbrio em nossas mentes, os encontramos em nossas vidas.

Qual das seguintes afirmações é mais parecida com você?

“Tem gente querendo me pegar.”

“Todos estão sempre dispostos a ajudar.”

Cada uma dessas crenças criará experiências diferentes. O que acreditamos sobre nós mesmos e sobre a vida torna-se verdade para nós.

## **O Universo nos apoia totalmente em cada pensamento que escolhemos ter e acreditar**

Colocado de outra forma, nosso subconsciente aceita tudo em que decidimos acreditar. As duas formas de dizer significam que o que acredito sobre mim mesma e sobre a vida torna-se verdade para mim. O que você escolhe pensar sobre si mesmo e sobre a vida torna-se verdade para você. E nossas escolhas sobre o que podemos pensar são ilimitadas.

Sabendo disso, faz sentido escolher “Todos estão sempre dispostos a ajudar”, em vez de “Tem gente querendo me pegar”.

## **O poder universal jamais nos julga ou critica**

Ele apenas nos aceita dentro do nosso próprio valor e depois reflete nossas crenças em nossas vidas. Se quero acreditar que a vida é solitária e ninguém me ama, isso é o que encontrarei em meu mundo.

Todavia, se estou disposta a abandonar essa crença e afirmar para mim mesma que “O amor está em todos os lugares e eu sou amorosa e digna de amor”, mantendo-me firme nessa nova declaração e repetindo-a com frequência, ela se tornará verdade para mim. Então pessoas amorosas entrarão em minha vida, as pessoas que já estão nela se tornarão mais amorosas em relação a mim e eu expressarei amor pelos outros com facilidade.

## **A maioria de nós tem ideias tolas sobre quem somos e muitas, muitas regras rígidas sobre como a vida deve ser vivida**

O objetivo dessa afirmação não é nos condenar, pois cada um de nós está fazendo o melhor possível neste instante. Se soubéssemos, se tivéssemos maior compreensão e percepção, poderíamos agir de modo diferente. Por favor, não se desmereça por estar onde está. O fato de

você ter encontrado este livro e me descobrir significa que está pronto para fazer uma nova modificação positiva em sua vida. Agradeça a si mesmo por isso. “Homens não choram!” “Mulheres não sabem lidar com dinheiro!” Que ideias mais limitantes com que conviver.

### **Quando somos muito pequenos, aprendemos como devemos nos sentir em relação a nós mesmos e sobre a vida através das reações dos adultos à nossa volta**

Esse é o modo como aprendemos o que pensar sobre nós mesmos e sobre nosso mundo. Ora, se você viveu com pessoas muito infelizes, medrosas, culpadas ou iradas, aprendeu muitas coisas negativas sobre você e seu mundo.

“Nunca faço nada direito.” “É tudo minha culpa.” “Se eu ficar com raiva, sou uma pessoa má.”

Crenças desse tipo criam uma vida frustrante.

### **Quando crescemos, temos a tendência de recriar o ambiente emocional do lar onde passamos nossa infância**

Isso não é bom ou mau, certo ou errado. É apenas o que conhecemos dentro de nós como “lar”. Temos a tendência de recriar nos nossos relacionamentos pessoais os mesmos relacionamentos que tínhamos com nossas mães ou pais, ou com o que existia entre eles. Pense quantas vezes você teve um amante ou chefe “igualzinho” à sua mãe ou seu pai.

Também nos tratamos da forma como nossos pais nos tratavam. Reprendemo-nos e castigamo-nos da mesma maneira. Além disso, nos amamos e nos encorajamos da mesma forma. Pode-se quase ouvir as mesmas palavras quando se presta atenção. Também nos amamos e nos encorajamos da mesma maneira, se fomos amados e encorajados quando crianças.



“Você nunca faz nada direito.” “É tudo culpa sua.” Quantas vezes você se disse isso?

“Você é maravilhoso.” “Eu amo você.” Quantas vezes você se diz isso?

### **Entretanto, eu não culparia nossos pais por isso**

Somos todos vítimas de vítimas e de maneira nenhuma eles poderiam ter nos ensinado algo que não conheciam. Se seus pais não soubessem amar a si mesmos, seria impossível ensinarem a você como se amar. Eles fizeram o melhor que podiam com o que lhes foi ensinado quando eram crianças. Se você deseja compreender melhor seus pais, peça-lhes para falar sobre a infância deles. Se você ouvir com compaixão, aprenderá de onde vieram seus medos e padrões rígidos. As pessoas que lhe fizeram “tudo aquilo” estavam tão receosas e assustadas como você está agora.

### **Acredito que escolhemos nossos pais**

Cada um de nós decide encarnar neste planeta em pontos específicos no tempo e no espaço. Escolhemos vir para cá com o intuito de aprender uma lição específica que nos fará avançar no nosso caminho espiritual, na nossa evolução. Escolhemos nosso sexo, etnia, país, e então procuramos o casal especial que refletirá o padrão que estamos trazendo conosco para trabalhar durante esta vida. Então, quando crescemos, geralmente apontamos um dedo acusador para nossos pais e choramingamos: “Vocês me fizeram isso.” Porém, na verdade, os escolhemos porque eles eram perfeitos para a tarefa que queríamos executar nesta existência.

Aprendemos nossos sistemas de crenças ainda pequenos e depois vamos pela vida criando experiências que combinem com elas. Olhe para o passado e veja quantas vezes você passou pela mesma experiência. Bem, eu acredito que você criou e recriou essas experiências porque elas

refletiam algo em que você acreditava sobre si mesmo. Não importa realmente há quanto tempo temos um problema, o seu tamanho ou o quanto ele é ameaçador.

### **O ponto do poder está sempre no momento presente**

Tudo o que você experimentou em sua vida até este instante foi criado pelos pensamentos e crenças que manteve no passado. Pelos pensamentos e palavras que você usou ontem, na semana passada, no mês passado, no ano passado, há dez, vinte, trinta, quarenta anos ou mais, dependendo da sua idade.

Entretanto, esse é o seu passado e ele já acabou, não pode ser modificado. O importante neste momento é o que você está escolhendo pensar, acreditar e dizer. Esses pensamentos e palavras criarão seu futuro. Seu ponto de poder está formando no presente as experiências de amanhã, da semana que vem, do mês que vem, do ano que vem etc.

Preste atenção no que você está pensando agora. É positivo ou negativo? Você quer que esse pensamento crie seu futuro? Apenas preste atenção e tome consciência dele.

### **A única coisa com que estamos sempre lidando é um pensamento, e um pensamento pode ser modificado**

Não importa qual seja o problema, nossas experiências são tão somente efeitos externos de pensamentos internos. Até mesmo o ódio voltado para si mesmo é um pensamento que você tem sobre si mesmo. Você tem um pensamento que diz: “Sou uma pessoa má.” Esse pensamento produz uma emoção e você entra nessa emoção. Todavia, se você não tiver o pensamento, não terá a emoção. E os pensamentos podem ser modificados. Mude o pensamento e a emoção desaparecerá.

Isso é apenas para nos mostrar onde conseguimos muitas de nossas crenças. Porém, não usemos essa informação como uma desculpa para continuarmos imersos em nossa dor. O passado não tem poder sobre nós. Não importa por quanto tempo mantivemos um padrão negativo. O ponto do poder está no momento presente. Que coisa maravilhosa de se compreender! Podemos começar a nos libertar neste instante!

### **Acredite ou não, escolhemos nossos pensamentos**

Podemos habitualmente pensar e repensar a mesma coisa tantas vezes que perdemos a noção de que estamos escolhendo o pensamento. Porém, a escolha original foi mesmo nossa. Podemos nos recusar a pensar certas coisas. Veja quantas vezes você se recusou a pensar algo de positivo sobre você mesmo. Da mesma forma, também poderá se recusar a pensar algo de negativo sobre si mesmo.

Parece-me que todas as pessoas deste planeta que conheço ou com quem trabalhei estão sofrendo de culpa e ódio voltados contra si mesmas em maior ou menor grau. Quanto mais ódio e culpa temos, menos funciona nossa vida. Quanto menos ódio e culpa, melhor nossa vida funciona em todos os níveis.

### **A crença mais profunda em todos com quem trabalhei é sempre: “Não sou bom o bastante!”**

Muitas vezes acrescentamos a isso: “E não faço o bastante” ou “Não mereço”. Essas frases soam como você? Está sempre dizendo, deixando implícito ou sentindo que “Você não é bom o bastante”? Mas para quem? E de acordo com os padrões de quem?

Se essa crença for muito forte em seu interior, de que maneira você pode ter criado uma vida alegre, próspera, saudável, cheia de amor? De alguma forma, sua principal crença subconsciente sempre a esteve



contradizendo. O fato é que você nunca conseguiu construir direito sua vida, pois algo estava sempre saindo errado em algum lugar.

### **Vejo que o ressentimento, a crítica, a culpa e o medo causam mais problemas do que qualquer outra coisa**

Essas quatro emoções causam os principais problemas em nosso corpo e nossa vida. Essas sensações surgem por culparmos os outros e não assumirmos a responsabilidade pelas nossas experiências. Entenda, se somos todos cem por cento responsáveis por tudo o que existe em nossas vidas, não temos a quem culpar. Seja o que for que esteja acontecendo “lá” é apenas um reflexo dos nossos pensamentos interiores. Não estou defendendo o mau comportamento dos outros, mas são nossas crenças que atraem pessoas que nos tratam assim.

Se você se descobre dizendo: “Todos sempre fazem isso comigo, me criticam, nunca me ajudam, me usam como um capacho, abusam de mim”, então esse é o seu padrão. Existe algo em você que atrai pessoas que mostram esse comportamento. Ao deixar de pensar dessa forma, você fará com que elas se afastem e ajam dessa maneira com outra pessoa. Você não as atrairá mais.

A seguir dou alguns resultados de padrões que se manifestam no nível físico: o ressentimento abrigado por longo tempo pode devorar o corpo e se tornar a doença que chamamos de câncer. A crítica como hábito permanente muitas vezes leva ao aparecimento da artrite. A culpa sempre procura punição e a punição cria a dor. (Quando um cliente me procura sentindo muita dor, sei que ele está cheio de culpa.) O medo e a tensão que ele produz podem criar coisas como calvície, úlceras e até mesmo dores nos pés.

Descobri que o perdão e o libertar-se do ressentimento são capazes de dissolver até o câncer. Embora essa afirmação possa parecer simplista, já vi e comprovei isso em meu trabalho.