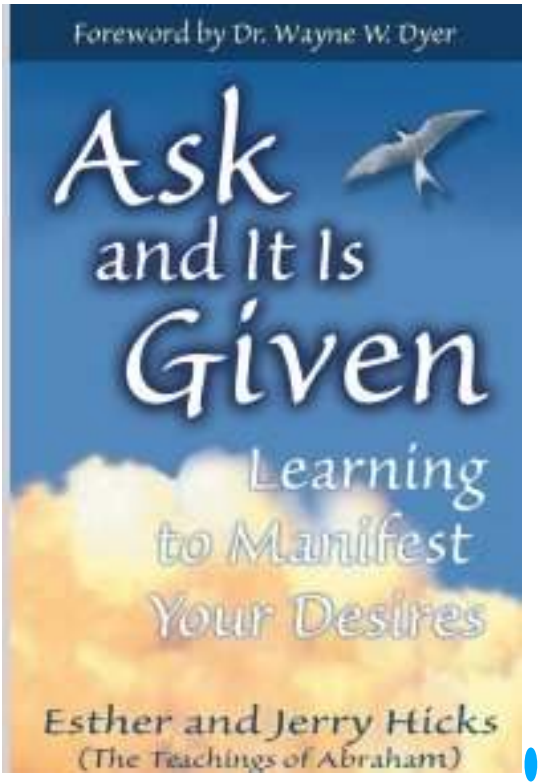
PEÇA

E LHE SERÁ

CONCEDIDO



Esther e Jerry Hicks
(Os Ensinamentos de Abraham)

Palavras de Agradecimento pelos Ensinamentos dos Abraham
e
Peça e Lhe Será concedido

"Franca e simplesmente, esse é um dos livros mais poderosos que já li. Uma vida inteira pode ser mudada em função do que é encontrado aqui.
E tudo apresentado com um amor maravilhoso.
Esse livro é um tesouro."

(Neale Donald Walsch, autor de "Conversando com Deus")

"Tenho sido um fã ardoroso dos ensinamentos dos Abraham por dez anos. Eles têm me ajudado tremendamente e também à minha família."

(Christiane Northrup, M.D., autora de "Corpos de mulheres, Corpos de Sabedoria")

"Um das coisas mais valiosas a respeito de "Peça e lhe será concedido" é que os Abraham nos dão 22 processos diferentes para alcançar nossos objetivos. Não importa onde estamos, há um processo que pode fazer nossas vidas melhores. Amo esse livro e amo Esther e Jerry Hicks!"

(Louise L.Hay, autora de "Você pode curar sua vida")

"Esse livro é maravilhoso! Minha esposa e eu temos nos beneficiado desses profundos e práticos ensinamentos dos Abraham por muitos anos. Acreditamos que eles podem beneficiar você também. Recomendamos para todos os nossos amigos."

(John Gray, Ph.D., autor de "Homens são de Marte, Mulheres são de Vênus")

"...um marco no mundo das publicações...você será afortunado por saudar os que estão conectados permanentemente à Fonte de Energia. Além do mais, essas vozes espirituais falam numa linguagem que você entende e se sente capaz de instantaneamente traduzir em ação. Eles oferecem nada menos que um plano de entendimento e implementação de seu próprio destino".

(Dr.Wayne W.Dyer, autor de "O poder da intenção")

"Os ensinamentos dos Abraham-Hicks têm me inspirado a um alto nível de clareza, confiança, propósito e paixão. Estudo essas idéias constantemente e recomendo-as para todos. Elas estão entre as mais poderosas e transformadoras que tenho encontrado e vivenciado e sua vida se tornará nova e brilhantemente feliz".

(Alan Cohen, autor de "Profundo sopro de vida")

Esses incrivelmente profundos, embora simples e práticos, ensinamentos dos Abraham farão com que você volte a acreditar na orientação de seu interior e o colocará no curso de aventuras alavancadoras inimagináveis. 'Peça e lhe será concedido' é o mapa para a completude e para uma vida de contentamento".

(Jack Canfield, co-autor da série "Canja para a alma®")

"Esse é um dos melhores livros sobre manifestação que já li. Aprecio a forma como o livro apresenta verdades profundas dessa forma terrena! O tom jovial desse livro é alentador, amoroso e completamente positivo. Tenho presenteado todo mundo que conheço com cópias de 'Peça e lhe será concedido'. Amo e recomendo enfaticamente esse livro".

(Doreen Virtue, Ph.D., autora do best-seller "Anjo Médico")

Da autoria de Esther e Jerry Hicks
(Os ensinamentos dos Abraham)

Cartas, Calendários e Livros

O Poder Maravilhoso da Intenção Deliberada

Cartas do Bem-Estar, os Ensinamentos dos Abraham-Hicks

A Ciência da Criação Deliberada, Calendário de Planejamento
Diário/Livro de Exercícios

Um Novo Começo I: Manual para uma Sobrevivência Divertida

Um Novo Começo II: Manual Pessoal para Aprimorar sua Vida, sua Liberdade e sua Busca de Felicidade

Sara, Livro 1: Os Amigos Eternos

Sara, Livro 2: Sara & Seth: Os Bons Amigos de Solomon

Sara, Livro 3: Um Passarinho Falante Vale Mil Palavras

Áudio Cassetes e CDs

Introdução aos Abraham

A Série Inicial de Abraham-Hicks

Os Maiores *Hits* de Abraham

Assuntos Especiais Vol. I & II

Uma Nova Aventura (Música)

Vídeo Cassetes

A Arte de Permitir

A Ciência da Criação Deliberada

Relacionamentos & Co-Criação

Saúde, Bem-Estar Financeiro & Manifestação

Morte & Vida, Conceitos Paranormais

Visite a Hay House USA: www.hayhouse.com
Hay House Australia: www.hayhouse.co.au
Hay House UK: www.hayhouse.co.uk
Hay House South Africa: orders@psdprom.co.za

PEÇA

E LHE SERÁ

CONCEDIDO

Aprendendo a Manifestar Seus Desejos

Esther e Jerry Hicks
(Os ensinamentos dos Abraham)

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong

Copyright © 2004 by Esther and Jerry Hicks

Publicado e distribuido nos Estados Unidos por: Hay House, Inc., P.O. Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100 • Tel*:* (760) 431-7695 or (800) 654-5126 • *Fax:* (760) 431-6948 or (800) 650-5115 • www.hayhouse.com • ***Publicado e distribuido na Austrália por:*** Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • Tel*:* 612-9669-4299 • *Fax:* 612-9669-4144 • www.hayhouse.com.au • ***Publicado e distribuido no Reino Unido po:***Hay House UK, Ltd. • Unit 62, Canalot Studios • 222 Kensal Rd., London W10 5BN • Tel*:* 44-20-8962-1230 • *Fax:* 44-20-8962-1239 • www.hayhouse.co.uk • ***Publicado e distribuido na República da África do Sul por:*** Hay House SA (Pty), Ltd., P.O. Box 990, Witkoppen 2068 • Tel*/Fax:* 2711-7012233 • orders@psdprom.co.za • ***Distribuido no Canadá por****:* Rain-coast • 9050 Shaughnessy St., Vancouver, B.C. V6P 6E5 • Tel*:* (604) 323-7100 • *Fax:* (604) 323-2600

Supervisão Editorial: Jill Kramer
Design: Amy Gingery

Formatação para a Língua Portuguesa Brasileira:
Sandrinha Barroca, Rio de Janeiro, RJ, BrasilJ

Tradução para a Língua Portuguesa Brasileira:
Luciene Lima, São Paulo, SP, Brasil sem intenção de troca comercial, apenas para estudos com o Grupo Abraham-Hicks_Brasil

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desse livro pode ser reproduzida por nenhum processo mecânico, fotográfico, eletrônico ou por gravação fonográfica, nem armazenada por nenhum sistema, transmitida ou copiada para uso publico ou privado, tampouco para uso pessoal através de citações em artigos ou revisões sem a permissão por escrito do editor.

Os autores desse livro não dispensam conselhos médicos ou prescrevem o uso de técnicas como uma forma de tratamento para problemas físicos ou médicos sem o conselho de um médico, direta ou indiretamente. A intenção dos autores é apenas oferecer informações de natureza geral a fim de ajudá-lo em sua busca do bem estar emocional e espiritual. No caso de você usar alguma informação nesse livro para si mesmo, que é seu direito constitucional, os autores e o editor não se responsabilizam por suas ações.

Catalogação da Publicação

Abraham (Espírito)
Peça e lhe será concedido: aprendendo a manifestar seus desejos / [canalizado por] Esther and Jerry Hicks. p. cm.
ISBN 1-4019-0459-9 (trade pbk.)
1. Escritos Espirituais. I. Hicks, Esther. II. Hicks, Jerry. III. Título.
BF1301.A17 2004 133.9'3—dc22

2004006622

ISBN 13: 978-1-4019-0459-3 ISBN 10: 1-4019-0459-9

08 07 06 05 98 76
1a.Impressão, Setembro 2004
6a.impressão, Janeiro 2005

Versão Impressa: Impressa nos Estados Unidos da América

Esse livro é dedicado a todos vocês que, em seu desejo por iluminação e bem-estar, têm feito perguntas que esse livro responde e para as três crianças encantadoras de nossos filhos, exemplos do que esse livro ensina: Laurel (5), Kevin (3) e Kite (2), que ainda nos perguntam por que ainda não esqueceram.

E esses ensinamentos são especialmente dedicados a Louise Hay,cujo desejo de perguntar e aprender – disseminar nesse planeta – os princípios do Bem-Estar, guiou-a a nos pedir para criar esse livro para a compreensão dos ensinamentos dos Abraham.

Índice

Prefácio pelo Dr.Wayne W.Dyer..... 1
Prefacio por Jerry Hicks..... 3
Introdução aos Abraham, por Esther Hicks..... 5

Parte I: Coisas que sabemos, que você pode ter esquecido, que são importantes você relembrar

- Capítulo 1: O poder de se sentir bem agora.....14
  - Você escuta apenas o que está pronto a escutar

- Capítulo 2: Mantemos nossa promessa com você – estamos lembrando-lhe quem você é 16
  - Você disse "Viverei em alegria!"
  - Sabemos quem você é
  - Não há nada que você não possa ser, fazer ou ter

- Capítulo 3: Você cria sua própria realidade 19
  - A base de sua vida é a liberdade absoluta
  - Ninguém mais pode criar em sua experiência
  - Vocês são seres eternos em forma física
  - Absoluto Bem-Estar é a base de seu Universo

- Capítulo 4: Como posso chegar lá a partir daqui? 22
  - O Bem-Estar cobrindo sua porta de saída
  - Você é uma extensão física da Fonte de Energia
  - O valor evolutivo de suas preferências pessoais
  - A ciência da criação deliberada

- Capítulo 5: A base simples do entendimento faz com que tudo se ajuste 26
  - Uma fórmula consistente lhe dá resultados consistentes
  - Você é um ser vibracional num ambiente vibracional
  - Suas emoções como interpretes vibracionais

- Capítulo 6: A Lei da Atração é a mais poderosa Lei do Universo 28
  - Para o quê você tem dado sua atenção?
  - Como posso saber o que estou atraindo?
  - Você recebe aquilo no qual pensa, queira ou não
  - Qual é o tamanho das suas diferenças vibracionais?
  - Quando seus desejos e crenças são equiparados vibracionalmente
  - Tudo-O-Que-É...está se beneficiando de sua existência

- Redescubra a Arte de Permitir seu Bem-Estar natural

- Capítulo 7: Você está diante da Linha de Ponta do Pensamento 33
  - Se você pode desejar, o Universo pode produzir
  - Funciona, quer você entenda ou não
  - Sem perguntar, você não receberá resposta
  - Abra as comportas e deixe seu fluxo de Bem-Estar entrar
  - Você está na posição perfeita para chegar lá, daqui

- Capítulo 8: Você é um transmissor e receptor vibracional 37
  - Você é uma personalidade eterna, focando no agora
  - Uma vez, suas crenças poderosas foram pensamentos gentis
  - Quanto mais você pensa pensamentos, mais fortes eles se tornam
  - Sua atenção para aquilo, convida aquilo a vir

- Capítulo 9: O valor escondido atrás de suas reações emocionais 40
  - As emoções são indicadores de seu ponto de atração
  - As emoções são indicadores de seu alinhamento coma Fonte de Energia
  - Use suas emoções para sentir seu caminho de volta ao Bem-Estar

- Capítulo 10: Os três passos para qualquer coisa que você queira ser, fazer ou ter.....42
  - Cada assunto são dois assuntos: o desejado e o indesejado
  - Sua atenção precisa estar nisso, não na falta disso
  - Como você gira a chave para criar cada desejo

- Capítulo 11: Com a prática, você se tornará feliz, um Criador Deliberado.....46
  - Não é sobre controlar pensamentos, é sobre orientar pensamentos
  - Quando você pratica um pensamento, ele se torna dominante
  - Como se tornar um criador deliberado efetivamente
  - Você já tomou a decisão de dirigir seus pensamentos?
  - Você pode aceitar-se como um Ser Vibracional?

- Capítulo 12: Seus jogos emocionais estão sob seu controle 50
  - É impossível controlar as condições que os outros criam
  - Mas que Verdade é Verdadeira?
  - Seu ponto de atração está sendo afetado
  - O estado de humor como um indicador de seus jogos emocionais
  - Seu jogo emocional pode ser mudado

- Capítulo 13: Permita que seus sentimentos sejam seus orientadores 54
  - Aprendendo a prestar atenção a seus sentimentos
  - Um sentimento de vazio diz-lhe algo importante

- "Siga seu êxtase" é um pensamento positivo, não?
- Você tem a habilidade de direcionar seus próprios pensamentos
- Se estivéssemos todos sob nossa própria responsabilidade
- Seus desejos naturais não podem ser refreados

- Capítulo 14: Algumas coisas que você sabia antes de chegar 58
- Se eu sei tanto, como é possível que eu não tenha sucesso?
- Posso realmente contar com a Lei da Atração?
- Mas eu não posso chegar em San Diego a partir de Phoenix!

- Capítulo 15: Você é um ser perfeito e (ainda assim) em expansão, num mundo perfeito e (ainda assim) em expansão, num Universo perfeito e (ainda assim) em expansão 62
- Participe conscientemente de sua própria e prazerosa expansão

- Capítulo 16: Você está co-criando com um Universo Magnífico e Diverso 64
- O não desejado precisa ser permitido para que o desejado seja recebido
- Você não veio para consertar um mundo quebrado
- Não coloque ingredientes indesejados em sua torta
- Há espaço suficiente para toda a diversidade de pensamentos e experiências
- Eis o processo pelo qual o Universo se expande
- Você nunca chegará lá, então aproveite sua jornada
- Experimente o equilíbrio e a perfeição de seu meio
- Considerando que todo pedido é concedido, não há nenhuma competição

- Capítulo 17: Onde você está e onde quer estar? 69
- O maior presente que você pode dar-se é sua felicidade
- Sua felicidade não depende do que os outros fazem
- Cada pensamento guia você mais e mais para, ou mais e mais longe de San Diego
- Porque dizer Não significa dizer Sim?

- Capítulo 18: Você pode mudar sua freqüência vibratória gradualmente 72
- Alcance o melhor pensamento visando o melhor sentimento a que você puder ter acesso

- Capítulo 19: Apenas você pode saber como se sente a seu próprio respeito.....74
- A vida está sempre em movimento, não há como ficar parado
- Os outros não podem entender seus desejos ou sentimentos
- Ninguém mais sabe o que é apropriado para você

- Capítulo 20: O preço da tentativa de obstrução da liberdade alheia é a perda da sua.....77

- Cada “realidade” foi focada por um Ser
- O indesejado não pula para sua experiência sem convite
- Foi a sua velocidade ou foi a árvore?
- Atrás de cada desejo está o desejo de sentir-se bem
- No estado de apreciação, você não oferece resistência
- Você precisa ser egoísta o bastante para alinhar-se com o Bem-Estar
- Se você não está esperando, você não está permitindo
- O sentimento de um desejo puro traz bons sentimentos para você
- Porque você gostaria de estar lá?

- Capítulo 21: Você está há apenas 17 segundos dos 68 segundos da satisfação.....84
  - Seus pensamentos incontroláveis não devem ser temidos

- Capítulo 22: Os diferentes níveis da sua escala de orientação emocional 86
  - Um exemplo de como mover-se consciente e positivamente em sua escala de orientação emocional
  - Porque alguém iria querer desencorajar minha raiva?
  - Porque esse recurso tem valor
  - Só você sabe se escolher a raiva é o apropriado para você
  - Estou fazendo o meu melhor para fazer o melhor disso
  - Se eu posso estar lá emocionalmente, eu posso estar em qualquer lugar
  - Mas e sobre os que desejam não desejar?
  - Seu desejo se harmoniza com o próximo passo?
  - Tão logo você se sinta no controle, você se divertirá

Parte II: Processos para ajudá-lo a alcançar o que agora você se lembra

- Introdução aos 22 processos testados que irão aprimorar seu ponto de atração..... 94
- Você vestiu um rosto feliz? 98

Processo 01: Avalanche de apreciação.....103
Processo 02: A caixa de criação mágica.....108
Processo 03: O seminário criativo.....112
Processo 04: Realidade Virtual.....119
Processo 05: O jogo da prosperidade..... 125
Processo 06: O processo da meditação.....128
Processo 07: Avaliando sonhos.....134
Processo 08: O livro dos aspectos positivos.....138
Processo 09: Roteiro.....143
Processo 10: Processo do descanso de pratos.....146
Processo 11: Processo do seguimento de intenção.....150
Processo 12: Não seria bom se...? 156
Processo 13: Que pensamento traz melhor sentimento? 159
Processo 14: Limpando a bagunça para ter clareza.....164
Processo 15: O processo da carteira 168
Processo 16: O processo da pivotagem.....172
Processo 17: O processo da roda do foco.....178
Processo 18: Encontrando o lugar do sentimento.....186
Processo 19: Liberando resistências para se ver livre de débitos.....189
Processo 20: Deixando para o gerente..... 194
Processo 21: Reclamando o estado natural de saúde.....196
Processo 22: Subindo na escala emocional.....202

Uma última palavra.....209

Glossário.....210

Sobre os Autores.....214

Prefácio

pelo Dr.Wayne W.Dyer,
autor do best-seller de "O Poder da Intenção"

O livro que você tem em mãos nesse momento contém alguns dos mais poderosos ensinamentos disponíveis em nosso planeta atualmente. Tenho sido profundamente tocado e influenciado pelas mensagens que os Abraham oferecem nesse livro e através dos tapes que Esther e Jerry têm produzido nos últimos 18 anos. De fato, estou profundamente honrado pelos Abraham terem me pedido um breve prefácio para esse livro, o que considero um marco em termos de publicação. Essa publicação única fará afortunados aos que estão permanentemente conectados à Fonte de Energia. Além disso, essas vozes do Espírito falam numa linguagem que você entenderá e será capaz de, instantaneamente, traduzir em ação. Elas oferecem nada menos que uma cópia legível para o entendimento e uso de seu próprio destino.

Meu primeiro pensamento é que se você não estiver pronto para ler e aplicar essas pérolas de sabedoria, incito-o a simplesmente carregar esse livro com você por algumas semanas. Permita que a energia que ele contém permeie qualquer resistência que seu corpo/mente possa estar oferecendo e deixe que ela ressoe em seu estado interior que ainda é disforme e limitado – que é o que é normalmente chamado de sua alma, mas os Abraham chamariam de conexão vibracional com sua Fonte.

Esse é um universo de vibração. Como Einstein uma vez observou, "Nada acontece até que algo se mova" – ou seja, tudo vibra em uma freqüência particular mensurável. Quebre o mundo sólido em pequenos e minúsculos componentes e você vê que o que parece ser sólido é uma dança – uma dança de partículas e espaços vazios. Vá para a minúscula parte dessas partículas quânticas e você descobrirá que elas emanam de uma fonte que vibra tão rápido que desafia o mundo dos começos e dos finais. Essa energia altíssima/rapidíssima é chamada de Fonte de Energia. Você, todo mundo e todas as coisas se originaram nessa vibração e se moveu para o mundo das coisas, corpos, mentes e egos. Na despedida dessa Fonte de Energia de nossos corpos/mentes, assumimos nosso mundo inteiro de problemas, doenças, escassezes e medos.

Os ensinamentos dos Abraham, essencialmente, estão focados em ajudar-nos a retornar, em todos os sentidos, à Fonte da qual todas as coisas se originaram e para onde voltam. Essa Fonte de Energia tem uma visão e um tato que mencionei em meu livro 'O poder da intenção'. De qualquer modo, os Abraham podem oferecer essa sabedoria encantadora através do benefício de estar 100% conectado a essa Fonte e nunca duvidar dessa conexão – isso é evidente em todos os parágrafos desse livro. Por isso chamo a essa publicação de marco.

Você está em contato consciente e direto com uma equipe de seres honestos e lógicos que têm em mente apenas seu bem-estar. Eles o lembrarão de que você veio de uma Fonte de Bem-Estar e de que pode convocar uma altíssima energia vibracional para si

mesmo e permitir que ela flua livremente em todos os aspectos de sua vida; ou de que pode resistir a ela e, fazendo isso, estar desconectado dela que é provisão e amor.
A mensagem aqui é surpreendente e, ainda assim, muito simples – você veio de uma fonte de amor e bem-estar.
Quando você está compatibilizado com aquela energia de paz e amor você recupera o poder de sua Fonte – que é o poder de manifestar seus desejos, de convocar o bem-estar, de atrair a abundância onde a escassez, previamente, residia e de acessar a orientação divina na forma de pessoas providenciais e das circunstâncias corretas e precisas. É isso que sua Fonte faz e, uma vez que você emanou dessa Fonte, você pode e fará o mesmo.
Passei um dia inteiro com os Abraham pessoalmente, jantei com Esther e Jerry e escutei centenas de gravações dos Abraham; assim, você pode saber de mim, em primeira mão: você está prestes a embarcar numa mudança de jornada de vida oferecida por duas pessoas das mais autênticas e espiritualmente puras que já encontrei. Jerry e Esther Hicks são tão capazes de estarem no papel de trazer-lhe esses ensinamentos como sou em escrever esse prefácio para os Abraham.
Encorajo-o a ler essas palavras atentamente e aplicá-las instantaneamente. Elas sumarizam uma observação que tenho oferecido por muitos anos: “Quando você muda a forma como olha para as coisas, as coisas que você olha mudam”. Você está prestes a ver e experienciar um mundo novo mudando em frente a seus olhos. Esse é o mundo criado pela Fonte de Energia que quer que você se reconecte a ela e viva uma vida de prazeroso bem-estar.
Obrigado, Abraham, por permitir-me dizer algumas palavras nesse precioso, precioso livro.
Eu amo vocês – TODOS VOCÊS.

- Wayne

Prefácio
Por Jerry Hicks

A luz do sol está começando a se derramar pelo litoral de Malibu quando começo esse prefácio. E o profundo matiz do Oceano Pacífico, nesse momento da manhã, parece se compatibilizar com o profundo do prazer que sinto conforme imagino o valor do que você está para receber das revelações nesse livro. "Peça e lhe será concedido" é certamente um livro sobre nossos pedidos serem respondidos pelo Tudo-Que-É. Mas ele é, primariamente, sobre como qualquer coisa que peçamos pode nos ser concedido – e também é o primeiro livro, com tal clareza de terminologia, que nos dá uma fórmula simples e prática sobre "como" pedir e, então, "como" receber, qualquer coisa que queríamos ser, fazer ou ter.

Décadas atrás, procurando por respostas plausíveis à minha interminável questão sobre "o que tudo isso é", descobri a palavra inefável (significando "incapaz de ser expresso em palavras"). Inefável coincidiu com uma conclusão a que cheguei relativa ao "aquilo". Decidi que quanto mais próximos chegamos do conhecimento do "Não-Físico", menos palavras temos para expressá-lo claramente. Qualquer estado de completo conhecimento também é um estado de inefabilidade. Em outras palavras, nesse ponto de nosso tempo-espaço-realidade, o Não-Físico não pode ser claramente expresso em palavras físicas.

Evoluímos ao longo da história física junto com bilhões de filosofias, religiões, opiniões e crenças. E ainda assim, com bilhões e bilhões de pensadores refletindo, concluindo, passando suas convicções para as próximas gerações – ao menos não em palavras com as quais concordamos – não encontramos palavras físicas para expressar o Não-Físico.

Os registros históricos retiveram algumas formas de documentos, poucas, dos muitos Seres que conscientemente se comunicaram com a Inteligência Não-Física. Alguns foram venerados enquanto outros foram amaldiçoados. A maioria, no entanto, que teve consciência da comunicação pessoal com o Não-Físico (talvez com medo de serem amaldiçoados ou até mesmo institucionalizados) decidiram partir e não contar a ninguém sobre suas revelações.

Moisés, Jesus, Maomé, Joana D'Arc, Joseph Smith – só para citar alguns dos poucos conhecidos no mundo que fala em Inglês – cada um foi franco recipiente da Inteligência Não-Física, a maioria teve um final físico bastante intempestivo e horrível. Assim, embora cada um de nós esteja recebendo alguma forma de orientação Não-Física, somente alguns poucos recebem blocos do pensamento Não-Físico claros o bastante para serem traduzidos em palavras físicas – e desses poucos, bem poucos ainda são capazes de revelar suas experiências para outros.

Lembro-o dessa informação como prefácio do que você está prestes a ler, pois minha esposa Esther é uma dessas raras pessoas que podem, com propósito, relaxar sua consciência mental o bastante para permitir a recepção das respostas Não-Físicas a qualquer coisa que seja perguntada.

De alguma maneira, Esther recebe blocos de pensamentos (não palavras); e, exatamente como uma tradutora de Espanhol-Inglês, escuta um pensamento projetado em palavras em espanhol e, então, traduz o pensamento (não as palavras, na verdade) para as palavras em Inglês; Esther, instantaneamente, traduz o pensamento Não-Físico para sua palavra equivalente mais próxima (em Inglês).

Por favor, note que, já que nem sempre há palavras físicas em inglês para expressar perfeitamente o pensamento Não-Físico que Esther recebe, as vezes ela forma novas combinações de palavras, assim como usa palavras padronizadas de novas maneiras (por exemplo, escreve-as em maiúsculo quando normalmente elas não seriam em maiúsculo), de forma a expressar novas formas de olhar a vida. E, por essa razão, criamos um glossário resumido no final desse livro, de forma a dar clareza a nosso uso incomum, ou comum, das palavras. Em outras palavras, há o termo comum "bem-estar", significando "estado de ser feliz, saudável ou próspero". Mas a base incomum da filosofia dos Abraham é traduzida para o Inglês como Bem-Estar. O termo é relacionado à amplidão Universal, o Bem-Estar Não-Físico que flui naturalmente para todos nós, a menos que façamos algo para nos pinçar desse Bem-Estar.

(Também, nos textos, colocaremos, inicialmente, entre aspas qualquer palavra cunhada que você não encontrará em nenhum dicionário, mas cujos significados são óbvios – como "oprimido/subjugado" ou "extremo do final").

Desde 1986 Esther e eu temos viajado para cerca de 50 cidades por ano apresentando seminários e qualquer dos presentes pode discutir ou colocar questões sobre qualquer tema sobre o qual queiram falar; nenhum tema é cerceado.

As pessoas têm vindo aos milhares, de diferentes grupos étnicos, de diferentes estilos de vida, com diferentes padrões filosóficos...todas querendo melhorar a vida de alguma forma, seja para direcioná-las autonomamente, seja para indiretamente ajudar outros. E para esses milhares que têm perguntado mais, as respostas têm sido dadas – da Inteligência Não-Física, através de Esther Hicks.

Assim, em resposta às perguntas desses e, como você, que quer saber mais, essa filosofia do Bem-Estar evoluiu para a criação desse livro.

No coração desses ensinamentos está a Lei Universal mais poderosa, a Lei da Atração. Nas ultimas décadas, temos publicado mais dos ensinamentos dos Abraham em nosso jornal trimestral, "A Ciência da Criação Deliberada", que tem realçado as perspectivas mais modernas, excertos de questões colocadas pelos participantes de nossos seminários "A Arte da Permissão". Essa filosofia está continuamente evoluindo conforme mais de vocês nos trazem à atenção questões e perspectivas mais recentes.

Esse livro lhe oferece um curso em prática de espiritualidade. É um "livro-como" no sentido mais amplo do termo – ou seja, "como" ser, fazer ou ter qualquer coisa que lhe seja agradável.

Esse livro também ensina "como" não ser, fazer ou ter qualquer coisa que lhe seja desagradável.

- Jerry

Uma introdução aos Abraham

Por Esther Hicks

"Ela fala com espíritos!", nossos amigos disseram. "Ela estará aqui na próxima semana e você poderá marcar uma entrevista com ela e perguntar qualquer coisa que queira!"

Essa é a ultima coisa que eu queria fazer nessa terra, pensei, mas ao mesmo tempo ouvi Jerry, meu marido, dizendo 'Realmente gostaríamos de marcar uma entrevista. Como fazemos?'

Isso foi em 1984 e nos quatro anos que estivemos casados, nunca tivemos uma discussão ou trocado palavras atravessadas. Éramos duas pessoas alegres, vivendo felizes um com o outro desde então e compatíveis em quase todos os assuntos que surgiam. O único desconforto que eu já havia sentido foi quando Jerry entreteve seus amigos com uma de suas histórias de 20 anos atrás, relativa a suas experiências com a Tábua de Ouija. Se estivéssemos em um restaurante ou algum lugar público e eu percebia uma dessas histórias vindo, eu – educadamente (às vezes não tão educadamente) – me desculpava e ia para o banheiro de mulheres, sentava no bar ou dava uma caminhada até o carro até que acreditasse que havia passado tempo suficiente e a história já tivesse terminado. Felizmente, Jerry deixava de contar essas histórias quando eu estava por perto.

Eu não era o que se poderia chamar de uma garota religiosa, mas costumava ir à escola dominical o bastante para ter desenvolvido um medo forte do mal e do diabo. Voltando atrás, não tenho muita certeza se nossos professores da escola dominical devotavam uma considerável proporção do tempo de nossas aulas para nos ensinar a temer o diabo ou se simplesmente ele estava em nossa mente. Mas, na maior parte do tempo, é isso que me lembro daqueles anos.

Assim, como fui ensinada, cuidadosamente eu evitava qualquer coisa que pudesse ter a possibilidade de alguma conexão com o diabo. Uma vez quando eu era jovem, eu estava sentada em um *drive-in* e aconteceu de eu olhar para fora da janela do carro, para uma outra tela do filme e vi uma cena horrível do 'O Exorcista' (um filme que eu propositadamente evitava ver) e o que eu vi, sem ouvir o som, me afetou tão fortemente que tive pesadelos por semanas.

"Seu nome é Sheila", nosso amigo disse a Jerry.

"Marcarei a entrevista para você e lhe avisarei".

Jerry gastou os poucos dias seguintes escrevendo suas perguntas. Ele disse que já tinha algumas que ele tinha guardado desde que era criancinha. Eu não fiz uma lista. Ao invés disso, fiquei lutando com a idéia daquilo tudo.

Quando entramos na calçada de uma bonita casa no coração de Phoenix, Arizona, lembro-me de ter pensado "Onde estou me metendo?". Caminhamos até a porta da frente e uma mulher muito simpática nos cumprimentou e nos levou para uma sala de estar adorável, onde podíamos esperar pela entrevista marcada.

A casa era grande, simples, mas belamente mobiliada, e muito silenciosa. Lembro-me de um sentimento de reverência, como se eu estivesse em uma igreja.
Então, uma grande porta se abriu e duas mulheres bonitas, vestidas com blusas joviais, de algodão, de um colorido vivaz, e saias, entraram na sala. Aparentemente seríamos os primeiros entrevistados após o almoço; ambas pareciam felizes e joviais. Senti-me relaxar um pouco. Talvez isso não fosse tão esquisito, afinal de contas.
Logo fomos convidados a entrar numa sala agradável, com três cadeiras próximas dos pés de uma cama. Sheila estava sentada numa das pontas da cama e sua assistente estava sentada em uma das cadeiras, com um pequeno gravador na mesa a seu lado. Jerry e eu nos sentamos nas outras duas cadeiras e abracei a mim mesma pelo que estava para acontecer. A assistente explicou que Sheila iria relaxar e liberar sua consciência e, então, Theo, uma entidade Não-Física, falaria conosco.
Quando acontecesse, estaríamos livres para falar sobre qualquer coisa que desejássemos.
Sheila deitou-se numa das extremidades da cama, a apenas alguma distância de onde estávamos sentados e começou a respirar profundamente. Logo, uma voz incomum soou abruptamente dizendo "É o começo, não é? Vocês têm perguntas?"
Olhei para Jerry, esperando que ele não estivesse pronto para começar porque eu sabia que eu não estava pronta para conversar com quem quer que seja que estivesse falando conosco naquele momento. Jerry se inclinou para frente, ele estava ansioso para fazer sua primeira pergunta.
Relaxei conforme as palavras de Theo vieram vagarosamente da boca de Sheila. E embora eu soubesse que fosse a voz de Sheila que estávamos escutando, de certa forma eu sabia que algo muito diferente de Sheila estava a cargo daquelas respostas maravilhosas.
Jerry disse que ele havia estado guardando suas perguntas desde que tinha cinco anos de idade e fez as perguntas tão rápido quanto pôde. Nossos 30 minutos passaram tão rapidamente, mas durante aquele tempo algo, sem que eu falasse uma palavra, meu medo dessa experiência estranha se esvaiu e eu fiquei cheia de um sentimento de bem-estar que suplantava qualquer coisa que eu já havia sentido antes.
Uma vez dentro de nosso carro, eu disse a Jerry "Eu realmente gostaria de voltar amanhã. Há algumas coisas que agora eu gostaria de perguntar". Jerry estava encantado por marcar outra entrevista porque ele tinha mais perguntas em sua lista também.
Na metade do caminho de nosso tempo reservado no dia seguinte, Jerry – relutantemente – renunciou os minutos restantes para mim e eu perguntei a Theo "Como podemos alcançar nossas metas mais efetivamente?".
A resposta foi: "Meditação e afirmações".
A idéia da meditação não me pareceu atraente e eu não estava cônscia de ninguém que a praticasse. De fato, quando eu pensei na palavra, me veio à mente pessoas deitadas em camas de pregos, andando sobre brasas, ficando em pé sobre um pé por anos, ou pedindo esmolas no aeroporto. Então, perguntei "O que você quer dizer por meditação?".

A resposta foi curta e as palavras me fizeram sentir bem quando as escutei: “Sente-se em silêncio num cômodo. Use roupas confortáveis e foque em sua respiração. Se sua mente divagar, e irá, libere o pensamento e foque em sua respiração. Será bom para vocês fazerem isso juntos. Será mais eficaz”.
“Você poderia nos dar uma afirmação valiosa para nosso uso?”, perguntamos.
“Eu (diga seu nome) vejo e trago para mim, através do divino amor, aqueles Seres que buscam iluminação através de meu processo. A partilha nos elevará agora”.
Quando as palavras fluíram de Sheila/Theo, eu as senti penetrar no âmago de meu ser. Um sentimento de amor fluiu para mim e através de mim como nada que eu já houvesse sentido antes. Meu medo havia ido embora. Jerry e eu sentimo-nos maravilhosos.
“Devo trazer minha filha, Tracy, para encontrar você?”, perguntei.
“Se ela estiver querendo, mas não é necessário, pois vocês também (Jerry e Esther) são canais”.
Aquela declaração não tinha sentido para mim. Eu não podia acreditar que estava com aquela idade (em meus 30) e não sabia ainda nada daquilo, se aquilo era verdadeiro.
O gravador desligou e nos sentimos desapontados por aquela experiência extraordinária ter terminado. A assistente de Sheila nos perguntou se tínhamos uma ultima pergunta.
“Vocês gostariam de saber o nome de seu guia espiritual?”, ela perguntou.
Eu nunca teria perguntado isso, pois eu nunca havia ouvido o termo “guia espiritual”, mas me pareceu uma boa pergunta. Eu gostava da idéia de anjos guardiões. Então, eu disse “Sim, por favor, você poderia me dizer o nome de meu guia espiritual?”.
Theo disse “Disseram-nos que o nome lhe será dado diretamente. Você terá uma experiência de clarividência e saberá”.
“O que é uma experiência de clarividência?”, pensei. Mas antes que eu pudesse perguntar, Theo disse com um tom de finalização “O amor de Deus está em você!” e Sheila abriu os olhos e sentou-se. Nossa conversa extraordinária com Theo havia terminado.
Depois que Jerry e eu deixamos a casa, dirigimos para um ponto de vigia num dos lados das montanhas de Phoenix e nos inclinamos contra o carro, fitando a distância, olhando o pôr-do-sol. Não tínhamos idéia da transformação pela qual tínhamos passado naquele dia. Sabíamos apenas que nos sentíamos maravilhosos.
Quando voltamos para casa, eu tinha duas novas intenções poderosas: eu iria meditar, fosse lá o que isso significasse, e eu descobriria o nome de meu guia espiritual.
Colocamos nossos roupões, fechamos as cortinas da sala de estar e nos sentamos em duas grandes poltronas, com um pequeno móvel entre nós. Fomos encorajados a fazer isso juntos, mas parecia tolo e o pequeno móvel ajudava a mascarar a estranheza por alguma razão.
Eu lembrei das instruções de Theo: “Sente-se em silêncio num cômodo, use roupas confortáveis e foque em sua respiração”. Acertamos o cronômetro para 15 minutos e fechei meus olhos, e comecei a respirar conscientemente. Em minha mente, fiz a pergunta “Quem é meu guia espiritual?” e contei minha respiração, dentro e fora,

dentro e fora. Imediatamente, meu corpo inteiro se entorpeceu. Eu não podia distinguir meu nariz de meus dedos dos pés. Era uma sensação estranha mas confortável e eu gostei disso. Parecia que meu corpo estava girando lentamente, embora eu soubesse que estava sentada na poltrona. O cronômetro tocou, nos assustando e eu disse "vamos fazer isso novamente".

Mais uma vez fechei meus olhos, contei minhas respirações e me senti entorpecer da cabeça aos dedos dos pés. Novamente o cronômetro tocou e nos assustou.

"Vamos fazer de novo", eu disse.

Então, acertamos o cronômetro para mais 15 minutos e, novamente, o entorpecimento tomou meu corpo inteiro. Mas dessa vez, algo ou alguém começou a "respirar meu corpo".

De minha situação, senti um amor arrebatador, movendo-se do interior mais profundo de meu corpo para fora. Que sensação gloriosa! Jerry escutou meus sons suaves de prazer e, mais tarde, me disse que, para ele, parecia que eu estava me contorcendo em êxtase.

Quando o cronômetro alertou e sai do estado meditativo, meus dentes rangiam como nunca aconteceu antes. "Zumbiam", seria a palavra mais adequada para a experiência. Durante quase uma hora, meus dentes zumbiam e tentei relaxar, de volta a meu estado normal de consciência.

Naquela época, não percebi o que havia acontecido, mas agora sei que eu havia tido minha primeira experiência de contato com os Abraham.

Embora eu não soubesse o que tinha acontecido, eu sabia que o que quer que fosse, era muito bom! E eu quis que acontecesse novamente.

Jerry e eu tomamos a decisão de meditar todos os dias por 15 minutos. Acho que não perdemos um único dia nos nove meses seguintes. Eu sentia o entorpecimento, ou sentimento de separação a cada vez, mas nada mais extraordinário aconteceu durante nossas meditações.

E, logo após o Dia de Ação de Graças de 1985, enquanto estava meditando, minha cabeça começou a se mover gentilmente de um lado a outro. Nos dias seguintes, durante a meditação, minha cabeça se movia naquele movimento gentil e suave.

Era uma sensação agradável como se eu estivesse voando. E então, mais ou menos no terceiro dia, percebi que minha cabeça não estava se movendo de forma aleatória, mas era como se meu nariz estivesse escrevendo letras no ar. Percebi que estava escrevendo "M-N-O-P", com os movimentos do nariz no ar.

"Jerry", eu gritei, "Estou escrevendo letras com meu nariz!" E com essas palavras, os sentimentos de êxtase retornaram. Meus pêlos se arrepiaram da cabeça aos pés quando essa Energia Não-Física se ondulou através de meu corpo.

Jerry rapidamente pegou seu caderno de anotações e começou a escrever as letras conforme meu nariz as desenhava no ar: EU SOU ABRAHAM. EU SOU SEU GUIA ESPIRITUAL".

Os Abraham explicaram então que há muitos deles com "ele". Eles se referem a si mesmos no plural porque são uma Consciência Coletiva. Eles explicaram que, no começo, as palavras "Eu sou Abraham" foram faladas através de mim apenas porque

minha expectativa por meu guia espiritual foi singular, mas que há muitos deles com "eles", "falando" como se fossem uma única voz.
Citando os Abraham: Abraham não é uma consciência singular como você sente estando em seu corpo singular. Abraham é uma Consciência Coletiva. Há um fluxo de consciência não-física e quando um faz uma pergunta, há muitos, muitos pontos de consciência que se afunilam através do que parece ser uma única perspectiva (pois há, nesse caso, um humano, Esther, que está interpretando e articulando a comunicação), então para vocês parece que há um ser singular. Somos multidimensionais, e multifacetados, e certamente multiconscienciados (multiconsciência).
Os Abraham tem explicado que eles não sussurram palavras em meus ouvidos, que eu possa estar repetindo para os outros, mas – ao invés disso – eles oferecem blocos de pensamentos, como sinais de rádio, que eu recebo num nível inconsciente. Então, eu traduzo esses blocos de pensamentos para o equivalente vocabular. Eu "escuto" as palavras que eles falam através de mim, mas durante o processo de tradução, eu não tenho consciência do que está vindo, ou tempo para lembrar do que veio.
Os Abraham explicaram que eles têm oferecido esses blocos de pensamentos para mim por algum tempo já, mas eu estava tão cuidadosa em seguir as instruções de Theo – que diziam "quando sua mente divagar, e irá, libere o pensamento e foque em sua respiração" – que quando um desses pensamentos começavam, eu liberava tão logo quanto possível e focava novamente em minha respiração. Eu acho que a única forma que eles podiam vir através de mim era soletrando as letras no ar com meu nariz. Os Abraham disseram que aquelas sensações maravilhosas que ondulavam através de meu corpo quando eu percebia que eu estava soletrando palavras era o contentamento que eles sentiram diante de meu reconhecimento de nossa conexão de consciência.
Nosso processo de comunicação evoluiu rapidamente nas próximas semanas. A soletração de letras no ar com o meu nariz foi um processo muito vagaroso, mas Jerry estava tão eufórico sobre essa fonte clara e viável de informação que me acordava constantemente no meio da noite para fazer perguntas aos Abraham.
Mas então, uma noite, tive uma sensação muito forte movendo meus braços, mãos e dedos, e minha mão começou a dar pancadas surdas no peito de Jerry quando estávamos juntos na cama assistindo televisão. Conforme minha mão continuava a dar pancadas, senti um impulso muito forte de ir até minha IBM, uma máquina de escrever elétrica, e quando coloquei meus dedos no teclado; minhas mãos começaram a se mover rapidamente para cima e para baixo sobre as teclas como se alguém estivesse descobrindo rapidamente o que essa máquina de escrever fazia e onde as letras específicas ficavam. Então, minhas mãos começaram a escrever. Cada letra, cada número, de novo e de novo. E então as palavras começaram a ganhar forma no papel: "Eu sou Abraham. Eu sou seu guia espiritual. Estou aqui para trabalhar com você. Amo você. Escreveremos um livro juntos".
Descobrimos que eu podia colocar minhas mãos no teclado e relaxar da mesma maneira que eu fazia durante a meditação e então os Abraham (a quem nos referiremos de agora em diante como "eles") respondiam as perguntas sobre qualquer

coisa que Jerry fazia. Foi uma experiência surpreendente. Eles eram tão inteligentes, tão amáveis e tão disponíveis. A qualquer hora, dia ou noite, eles estavam ali para conversar conosco sobre qualquer coisa que quiséssemos discutir.

Então, numa tarde, enquanto dirigíamos numa estrada de Phoenix, senti uma sensação em minha boca, queixo e pescoço, similar à sensação de estar pronto para um bocejo. Foi um impulso tão forte, tão forte, que eu não podia reprimir. Estamos virando uma esquina entre dois caminhões grandes e ambos pareciam estar cruzando a linha de nossa curva, ao mesmo tempo, na mesma pista; por um momento, pensei que eles iam para cima de nós. Naquele mesmo momento, as primeiras palavras que os Abraham falaram através de minha boca se arremessaram: "Pegue a próxima saída!"

Pegamos a estrada de saída e estacionamos num terreno abaixo e Jerry e os Abraham ficaram inspecionando por horas. Meus olhos estavam cerrados e minha cabeça se movia para cima e para baixo ritmicamente enquanto os Abraham respondiam ao fluxo de perguntas que Jerry fazia.

Como essa maravilha me aconteceu? Às vezes, quando penso nisso, quase não consigo acreditar que seja verdade. Parece o tipo de coisa que acontece em contos de fada – quase como ter um desejo ao esfregar a lâmpada mágica. Depois, parece a experiência mais lógica e natural desse mundo.

Às vezes, consigo me lembrar como a vida era antes dos Abraham chegar a nossas vidas. Com poucas exceções, tenho sido sempre o que os outros chamam de uma pessoa feliz. Tive uma infância maravilhosa, sem grandes traumas, com duas outras irmãs. Nasci de pais gentis e amorosos. Como já mencionei, Jerry e eu éramos um casal feliz nos quatro anos em que estávamos casados e eu estava, em todos os sentidos, vivendo feliz desde então. Eu não me descreveria como alguém cheia de questões a serem respondidas. Na realidade, eu realmente não fazia muitas perguntas e não tinha opiniões fortes formuladas sobre praticamente nada.

Jerry, por outro lado, era um poço apaixonado de perguntas. Ele era um leitor voraz, sempre procurando por ferramentas e técnicas que pudesse passar adiante para outros, para ajudá-los a viver uma vida mais prazerosa. Até aquele dia eu nunca havia conhecido alguém que mais quisesse ajudar os outros a ter uma vida de sucesso.

Os Abraham explicam que a razão pela qual eu e Jerry formamos uma combinação perfeita para trabalharmos juntos é porque o poder dos desejos de Jerry convocou os Abraham, enquanto minha ausência de opiniões, ou o fato de não ser contra as coisas, me fazem um bom receptor das informações que Jerry estava convocando.

Jerry era tão entusiasmado, mesmo nas primeiras interações com os Abraham, porque ele entendia a profundidade da sabedoria e a clareza do que estava sendo oferecido pelos Abraham. E durante esses anos, seu entusiasmo pela mensagem dos Abraham não decresceu em nada. Ninguém nos seminários aprecia tanto o que os Abraham têm para dizer do que Jerry.

No início de nossas interações com os Abraham, não entendíamos o que realmente estava acontecendo e não tínhamos como saber com quem Jerry estava falando, mas ainda assim era tão entusiasmador, surpreendente, maravilhoso – e esquisito!. Parecia tão estranho que eu estava certa de que a maioria das pessoas que eu conhecia não

entenderia; provavelmente elas nem iriam querer entender. Como resultado, fiz Jerry prometer que ele não diria a ninguém sobre nosso maravilhoso segredo.
Acho agora que era obvio que Jerry não manteria aquela promessa, mas não estou chateada com isso. Não há nada que pudéssemos fazer a não ser encher uma sala com pessoas que têm coisas a perguntar para os Abraham.
O que mais escutamos, das pessoas que conhecem os Abraham através de nossos livros, vídeos, seminários ou página na internet é: "Agradeço por você me ajudar a lembrar o que, de alguma maneira, eu sempre soube", e "Isso me ajudou a unir todas as peças da verdade que tenho encontrado ao longo da jornada. Ajudou-me a entender o sentido de tudo!".
Os Abraham não parecem estar interessados em predizer nosso futuro, como um vidente faria, embora eu acredite que eles sempre sabem o que nosso futuro reserva, ao invés disso, eles são professores que nos guiam de qualquer lugar onde estejamos para qualquer lugar que queiramos estar. Eles nos explicam que não é o trabalho deles que decide o que devemos querer, mas é trabalho deles nos ajudar a alcançar o que desejamos. Nas palavras dos Abraham: "Os Abraham não são para guiar ninguém em direção de ou para longe de. Queremos que você tome todas as decisões relativas a seus desejos. Vocês têm esse direito. Vocês deveriam ser capazes disso Nosso único desejo é que vocês descubram a forma de realizar seus desejos".
O que mais gosto, do que tenho ouvido falar sobre os Abraham, veio de um adolescente que tinha acabado de escutar uma gravação na qual os Abraham estavam se referindo a algumas perguntas que os adolescentes tinham perguntado. O garoto disse "No começo eu não acreditava que Esther estava realmente falando pelos Abraham. Mas quando eu escutei o tape e escutei as respostas dos Abraham para essas perguntas, então eu soube que os Abraham eram reais, pois não havia nenhum julgamento. Eu não acredito que nenhuma pessoa pudesse ser tão sabia, tão justa e sem nenhum julgamento".
Para mim, essa jornada com os Abraham tem sido muito mais maravilhosa do que posso encontrar palavras para explicar. Adoro o senso de Bem-Estar que tenho alcançado do que aprendo deles. Amor como eles gentilmente sempre nos guiam, deixando-me com um sentimento de propriedade. Amo ver as vidas de tantos de nossos amigos (e novos amigos) sendo aperfeiçoadas através da aplicação do que os Abraham ensinam a eles. Amo ter esses seres brilhantes e amorosos surgindo em minha cabeça para tudo o que pergunto, sempre prontos e hábeis em nos ajudar na compreensão de algo.
(Um aparte: vários anos após nosso encontro com Sheila e Theo, Jerry procurou pelo nome "Theo" em nosso dicionário. "O significado de "Theo", ele anunciou alegremente para mim, "é Deus". Que perfeição! Eu sorri enquanto refletia sobre aquele dia maravilhoso, que representou uma virada para nós. Lá estava eu, preocupada por interagir com o diabo, quando eu estava, de fato, a caminho de ter uma conversa com Deus!)
No começo de nosso trabalho com os Abraham, nossa audiência queria que explicássemos nossa relação com os Abraham.

“Como aconteceu seu encontro?” “Como vocês mantêm esse relacionamento?” “Porque eles escolheram você?” “Como é ser o porta-voz de tamanha sabedoria?”

Então, Jerry e eu gastávamos alguns minutos no começo de cada programa de entrevista de radio ou televisão tentando fazer nosso melhor para satisfazer aquelas perguntas. Mas eu sempre me sentia impaciente com aquela parte de nossa apresentação. Eu queria relaxar e permitir que a Consciência dos Abraham começasse a fluir e seguir com o que Jerry e eu estávamos ali para fazer.

Finalmente, criamos uma gravação gratuita de introdução aos Abraham que as pessoas podiam escutar a bel prazer, que explica os detalhes de como nossa experiência com os Abraham começou e evoluiu. Postamos essa gravação de 74 minutos em www.abraham-hicks.com, nossa página de internet interativa, para carregamento gratuito, que explica quem somos e o que estávamos fazendo antes de encontrarmo-nos com os Abraham. Ambos apreciamos bastante nossa parte no processo de recebimento das mensagens dos Abraham em um formato que pode ser escutado e utilizado pelos outros, mas para nós a mensagem dos Abraham sempre é sentida como o evento principal.

Essa manhã, os Abraham me disseram “Esther, estamos conscientes das perguntas que se irradiam da massa de consciência de seu planeta e aqui, através de você, prazerosamente oferecemos as respostas. Relaxe e usufrua do delicioso desenrolar desse livro.

Então, vou relaxar aqui e permitir que os Abraham imediatamente comecem a escrever esse livro para você. Imagino que eles lhe explicarão quem são a partir da perspectiva deles, mas, o mais importante, acredito que eles o ajudarão a entender quem você é.

É meu desejo que seu encontro com os Abraham seja tão significativo para você como continua sendo para nós.

Com amor,

Esther

PARTE I

Coisas que sabemos,
Que você pode ter esquecido,
Que são importantes você relembrar

Capítulo 1

O Poder de se Sentir Bem Agora

Nós nos chamamos Abraham e falamos a você a partir de uma dimensão Não Física. Claro, você precisa entender que você também vem de uma dimensão não física, portanto, não somos diferentes uns dos outros. Seu mundo físico é uma projeção do não físico. Na verdade, você e seu mundo físico são extensões da Fonte de Energia Não Física.

Nesse reino não físico não usamos palavras, pois não precisamos delas. Também não temos idiomas com o qual falar ou orelhas para escutar, embora nos comuniquemos perfeitamente uns com os outros. Nossa linguagem não física é feita de vibrações e nossas comunidades não físicas, ou famílias, são aquelas de intenções. Em outras palavras, irradiamos o que somos, vibracionalmente, e outros de mesma intenção. Em seu mundo acontece a mesma coisa, embora a maioria de vocês tenha esquecido isso.

Abraham é uma família de Seres Não Físicos naturalmente agregados por nossa intenção poderosa de lembrar a vocês, nossas extensões físicas, sobre as Leis do Universo, que governam todas as coisas. É nossa intenção ajudá-los a lembrarem-se de que vocês são extensões da Fonte de Energia, de que vocês são Seres abençoados e amados, e de que vocês vieram para esse tempo-espaço-realidade física para criar em contentamento.

Todos que estão fisicamente focados têm sua contraparte não física. Sem exceção. Mas a maioria dos Seres físicos tem estado tão distraídos pela natureza física de seu planeta que tem desenvolvido fortes padrões de resistência que impedem suas conexões com sua própria Fonte. É nossa intenção ajudar aqueles que estão pedindo para se lembrar dessa conexão.

Enquanto todos os humanos físicos têm acesso à comunicação clara vinda do não físico, muitos existem que não estão cônscios disso. E freqüentemente, mesmo quando vocês estão conscientes de que isso é possível, vocês mantêm hábitos de pensamentos que agem com resistência prejudicando sua habilidade de interagir conscientemente. Entretanto, oportunamente, um claro canal de comunicação se abre e estamos aptos a transmitir nosso entendimento, vibracionalmente, para alguns que podem claramente receber e traduzir nossa mensagem. E é isso o que está acontecendo aqui através de Esther. Oferecemos nosso conhecimento, vibracionalmente, de uma forma similar ao entendimento de vocês, como um sinal de rádio, e Esther recebe essas vibrações e traduz para as palavras físicas equivalentes. Não há, no entanto, palavras físicas adequadas para transmitir nossa satisfação e alegria por sermos capazes de oferecer nosso conhecimento a vocês, dessa forma, nesse tempo.

É nosso poderoso desejo que vocês fiquem alegres onde vocês estão exatamente agora, nesse momento – não importa onde vocês estão. Entendemos quão estranhas

essas palavras podem soar para vocês se vocês estão num lugar que parece tão distante do lugar onde vocês querem estar. Mas é nossa promessa absoluta para vocês que quando vocês entenderem o poder de sentirem-se bem agora, não importando mais nada, vocês terão a chave que possibilitará qualquer estado de ser, qualquer estado de saúde, qualquer estado de prosperidade, ou qualquer estado de qualquer coisa que vocês desejem.
Essas páginas são escritas especificamente para dar-lhes um melhor entendimento de si mesmos e de todos à sua volta. E vocês podem encontrar ajuda nelas, mas as palavras realmente não ensinam. Seu verdadeiro conhecimento vem de sua própria experiência de vida. E enquanto vocês forem constantes colecionadores de experiência e conhecimento, sua vida não é apenas sobre isso – ela é sobre completude, satisfação e contentamento. Sua vida é sobre a expressão continua de quem vocês realmente são.

Você escuta apenas o que está pronto a escutar

Estamos falando a vocês, para vários níveis de consciências, todos ao mesmo tempo, mas vocês só receberão o que estão prontos a receberem. Nem todos obterão desse livro a mesma coisa, mas toda leitura desse livro lhe trará alguma coisa mais. Esse é um livro que será lido muitas vezes por aqueles que entendem seu poder. Esse é um livro que ajudará os Seres físicos a entenderem suas relações com DEUS e com TUDO-QUE REALMENTE-É.
Esse é um livro que ajudará você a entender quem você é, quem você tem sido, para onde você tem ido, e tudo o que continua a ser. Esse livro o ajudará a entender que você nunca terá isso terminado. E o ajudará a entender suas relações com sua história e com seu futuro – mas, mais importante, ele despertará em você sua consciência sobre a potência de seu poderoso agora. Você aprenderá como você é o criador de sua própria experiência e porque todo esse poder está em seu agora. E, finalmente, esse livro o guiará a entender sobre seu sistema de orientação emocional e a entender seu ponto vibracional.
Aqui você encontrará uma série de processos que o assistirá na reconexão com sua parte não física, processos que o ajudarão a alcançar qualquer coisa que você deseje. E quando você aplicar esses processos, e conforme sua memória desperta para as poderosas Leis do Universo, você naturalmente sentirá que o gosto da alegria pela vida irá retornará.

Capítulo 2

Mantemos Nossa Promessa com Você
Estamos Lembrando-lhe de Quem Você É

Você sabe o que quer? Você sabe que você é o criador de sua própria experiência? Você está aproveitando a evolução de seu desejo? Você sente a frescura de um novo desejo pulsar em você? Se você está entre os raros humanos que responderam "Sim, estou aproveitando a evolução de meu desejo. Sinto-me maravilhado por estar nesse lugar onde tantas coisas que eu desejo ainda não vieram para mim", então você entende quem você é e sobre o que essa experiência significa. Mas se você está, como a maioria dos humanos, sentindo-se infeliz sobre seus desejos não satisfeitos; se você tem desejo por mais dinheiro, mas você se encontra num estado contínuo de necessidade; se você não está satisfeito com sua situação profissional, mas você sente-se preso e não pode ver nenhuma maneira de melhorar isso; se suas relações não são satisfatórias ou se a relação de seus sonhos continua longe do seu alcance; se seu corpo não se sente ou não se parece da forma como você queria...então há algumas coisas importantes e fáceis de entender que gostaríamos de transmitir a você aqui.

Queremos lhe dar essa informação porque queremos que você encontre um caminho para todas as coisas que você deseja. Mas é realmente apenas uma pequena parte de nossa razão, pois entendemos que mesmo quando você tiver tudo de sua lista de coisas que você deseja, haverá uma outra lista, mais longa e expansiva, a ocupar o lugar da antiga. Assim, esse livro não está sendo escrito para ajudar você a conseguir tudo o que você tem em sua lista, pois entendemos a natureza impossível desse esforço. Escrevemos esse livro para despertar sua memória sobre o poder e inevitável sucesso que pulsa através do âmago de quem você realmente é. Escrevemos esse livro para ajudá-lo a retornar para seu estado de otimismo, expectativa positiva e expansão do contentamento; e para lembrá-lo que não há nada que você não possa ser, fazer ou ter. Escrevemos esse livro porque prometemos-lhe que faríamos. E agora, que você segura esse livro em suas mãos, você está cumprindo uma promessa que também fez.

Você disse "Viverei em alegria!"

Você disse "irei para o tempo-espaço-realidade física com outros Seres e assumirei uma identidade a partir de uma perspectiva clara e especifica. Aprenderei a ver-me a partir daquele ponto de vista e me alegrarei por ser visto daquele ponto de vista." Você disse "Observarei o que estiver ao meu redor e minha resposta ao que eu

observar fará minhas próprias valiosas preferências pessoais virem à tona". Você disse "Conhecerei o valor de minhas preferências. Saberei o valor de minha perspectiva."
E então você disse (e essa é a parte mais importante de todas) "Sempre sentirei o poder e o valor de minha própria perspectiva pessoal, pois a Energia Não física que cria mundos fluirá através de minhas decisões, minhas intenções e de cada pensamento meu, para a criação do que eu colocar em movimento a partir da minha perspectiva".
Você sabia, antes de seu nascimento físico, que você era a Fonte de Energia, especificamente focada nesse corpo físico e você sabia que a pessoa física que você se tornaria não poderia nunca estar separada de quem você se originou. Você entendeu, assim, sua conexão eterna com aquela Fonte de Energia.
Você disse "Amarei, mergulhado nesse corpo físico, nesse espaço-tempo-realidade, pois aquele ambiente me possibilitará focar a poderosa Energia que sou eu dentro de algo mais especifico. E na especificidade desse foco, haverá poderosos acontecimentos – e alegria."

Sabemos quem você é

Você veio para cá nesse maravilhoso corpo, lembrando o contentamento, a poderosa natureza que é você, sabendo que você iria sempre lembrar-se do esplendor da Fonte da qual você veio e sabendo que você nunca perderia o contato com aquela Fonte.
Agora, cá estamos ajudando você a lembrar-se de que não importa como você possa se sentir agora, você não pode perder sua conexão com aquela Fonte.
Estamos aqui para ajudá-lo a lembrar-se da natureza poderosa que é você e para ajudá-lo a retornara para a confiança, contentamento, para a pessoa sempre-à-procura-de-algo-mais-maravilhoso-para-o-qual-devotar-sua-atenção.
Já que sabemos quem você é, vamos ajudá-lo facilmente a lembrar-se de onde você vem.
Já que sabemos o que você deseja, vamos guiá-lo facilmente a ajudar-se para o que você deseja.

Não há nada que você não possa Ser, Fazer ou Ter

Queremos que você se lembre de que não há nada que você não possa ser, fazer ou ter e queremos ajudá-lo a conseguir isso. Mas amamos onde você está exatamente agora, mesmo que você não, pois entendemos quão prazerosa sua jornada será (de onde você está para onde você quer chegar).
Queremos ajudá-lo a deixar para trás quaisquer percepções que você tenha adquirido ao longo de sua trilha que estejam contrariando sua alegria e poder, e queremos

ajudá-lo a reativar o poderoso conhecimento que pulsa em você, no mais intimo de quem você é.
Portanto, relaxe e aproveite essa jornada pacifica para redescobrir quem você realmente é. É nosso desejo que quando você chegar ao final desse livro, você se conheça como o conhecemos, que você se ame como o amamos e que você tenha prazer com sua vida como temos prazer com sua vida.

Capítulo 3

Você Cria Sua Própria Realidade

Há não muito tempo atrás, nossos amigos Jerry e Esther foram apresentados a essa frase: "Você é o criador de sua própria realidade". Eles descobriam os livros de Seth, por Jane Roberts. Para eles, foi uma perspectiva entusiasmadora e também problemática, pois, como a maioria de nossos amigos físicos, eles desejavam ter o controle de suas próprias experiências, mas entraram em conflito com algumas questões básicas: "Está certo todos nos escolhermos a realidade que queremos criar? E se for apropriado, como faremos isso?"

A base de sua vida é a liberdade absoluta

Você nasceu com um conhecimento natural de que você cria sua própria realidade. E, na realidade, esse conhecimento é a base interior que quando alguém atenta contra sua própria criação, você sente uma discordância imediata dentro de si. Você nasceu sabendo que você é o criador de sua própria realidade e – embora esse desejo de fazer isso pulse dentro de você de uma maneira poderosa - quando você começa a viver em sua sociedade, você começa a aceitar a realidade que outros sustentam em relação à maneira como sua vida deve ser vivida.

Mas, ainda, dentro de você vive o conhecimento de que você é o criador de sua própria experiência de vida, de que a liberdade absoluta existe como a base de sua verdadeira experiência e de que o resultado da criação de sua experiência de vida é de sua absolutamente responsabilidade.

Você nunca gostou de alguém dizendo a você o que fazer. Você nunca gostou de ser dissuadido de seus próprios impulsos poderosos. Mas com o tempo, com bastante pressão daqueles que o cercam, que pareciam convencidos de que suas práticas eram mais validas que a sua (e até mesmo melhores), você gradualmente começou a liberar sua determinação de conduzir sua própria vida.

Constantemente você achou fácil simplesmente adaptar-se às idéias deles de que era melhor para você do que tentar se individualizar por si mesmo. Mas nessa adaptação aos intentos de sua sociedade de fazer você se assemelhar a ela, e em sua própria intenção de ter menos problemas, você involuntariamente renunciou à seu mais básico fundamento: sua total e absoluta liberdade de criar.

Você não desistiu dessa liberdade tão facilmente, no entanto. E, na verdade, você não pode desistir, pois ela existe como o principio mais básico de seu ser. Ainda, em seu intento de liberá-la a fim de seguir adiante, ou em sua resignação desesperada de não

ter nenhuma outra escolha que não desistir de seu poderoso direito à escolha....você tem atravessado encruzilhadas em sua corrente natural e contrária à sua alma.

Ninguém mais pode criar em sua experiência

Esse livro é sobre seu realinhamento com a Fonte de Energia. Ele é sobre seu despertar para a claridade, excelência e poder que realmente é quem você é. Ele foi escrito para assistir você a conscientemente retornar para o conhecimento de que você é livre e que sempre tem sido livre – e de que você sempre será livre para fazer suas próprias escolhas. Não há satisfação em permitir que outra pessoa tente criar sua realidade. Na verdade, não é possível que ninguém crie sua realidade. Logo que você se realinha com suas forças eternas e com as Leis Universais e com o que é verdadeiramente a Fonte da qual você emana, então a criação prazerosa, além da descrição física, espera por você, pois você é o criador de sua própria experiência e há tamanha satisfação na condução intencional de sua própria vida.

Vocês são Seres Eternos em Forma Física

Vocês são Seres eternos que escolheram participar dessa experiência de vida física especifica por muitas razões maravilhosas. E esse tempo-espaço-realidade no Planeta Terra serve como uma plataforma na qual você é capaz de focar sua perspectiva para o propósito da criação especifica.
Você é Consciência eterna, atualmente nesse maravilhoso corpo físico para a emoção e alegria do foco específico e da criação. O ser físico que você define como "você" está na Linha de Ponta do pensamento, enquanto a Consciência, que é realmente sua Fonte, mergulha através de você. E nesses momentos de indizível júbilo, esses são os tempos quando você está mais amplamente aberto e verdadeiramente permitindo que sua Fonte se expresse através de você.
Às vezes você permite completamente que a verdadeira natureza de seu ser flua através de você e as vezes você não permite. Esse livro foi escrito para ajudá-lo a entender que você tem a habilidade de sempre permitir que sua verdadeira natureza mergulhe através de você e que quando você aprende a conscientemente permitir sua conexão completa com o Você que é sua fonte, sua experiência será de absoluto prazer. Através da escolha consciente da direção de seus pensamentos, c pode estar em constante conexão com a Fonte de Energia, com Deus, com o prazer e com tudo o que você considera bom.

Absoluto Bem-Estar é a Base de seu Universo

O Bem-Estar é a base de se Universo. O Bem-Estar é a base de Tudo-Que-É. Ele flui

para você e através de você. Você tem apenas que permitir. Semelhante ao ar que você respira, você tem apenas que abrir, relaxar e trazer para o seu Ser.
Esse livro é sobre o permitir conscientemente sua conexão natural com o Fluxo do Bem-Estar. É sobre lembrar-se quem você realmente é, assim você pode ir com a criação de sua experiência de vida da maneira que você tinha intenção antes de vir para esse corpo físico e para essa magnífica experiência de Linha de Ponta...onde você tinha a intenção de expressar sua liberdade de forma infinita e completa, com prazer e co-criativamente.
Você pode entender quanto Bem-Estar está fluindo para você? Você entende quanta orquestração de circunstâncias e acontecimentos em seu interesse está disponível para você? Você entende quão adorado você é? Você entende como a criação desse planeta, a criação desse Universo, se combinam juntas para a perfeição de sua experiência?
Você entende quão amado você é, quão abençoado, quão adorado e a parte integral desse processo criativo que você é? Queremos que sim. Queremos que você comece a entender a natureza abençoada de seu Ser e queremos que você comece a procurar por evidencias disso, pois estamos mostrando a você em cada momento que você permitirá a si mesmo ver isso: amores, dinheiro, experiências completas e coisas bonitas para que você veja; no correr das circunstancias e eventos; e no correr de surpreendentes experiências co-criativas onde vocês se encontrarão uns aos outros por nenhuma razão que não a fantástica e importante razão da completude, da satisfação de dar-se o prazer do momento.
Seu impulso adiante é inevitável; tem que acontecer. Você não pode fazer nada além de se mover para frente. Mas você não está aqui para se mover para frente tão somente – você está aqui para vivenciar demasiado de prazer. Por causa disso você está aqui.

Capítulo 4

Como posso chegar lá a partir daqui?

Talvez a questão que mais freqüentemente ouvimos de nossos amigos físicos seja: Por que está demorando tanto eu chegar onde quero?

Não é porque você não queira o bastante.
Não é porque você não seja inteligente o bastante.
Não é porque você não mereça o bastante.
Não é porque o destino está contra você.
Não é porque alguém já ganhou o seu prêmio.

A razão pela qual você não atingiu seu desejo ainda é porque você está segurando-se num padrão de energia que não combina com a vibração de seu desejo. Essa é a única razão – sempre! E uma coisa importante para você entender agora é que se você não parar de pensar sobre isso, ou, mais importante, parar e não sentir, você pode identificar sua discórdia.

Assim, agora, a única coisa que você precisa fazer é gentil e gradualmente, passo a passo, liberar seus pensamentos de resistência, que são os únicos fatores não permissores envolvidos. O aumento do alivio será o indicador de que você está liberando resistência assim como o aumento de seus sentimentos de tensão, ira, frustração e assim por diante são indicadores de que você tem agregado-os à sua resistência.

O Bem-Estar cobrindo sua porta de saída

Queremos lembrá-lo da premissa básica que precisa ser entendida antes que qualquer coisa possa ter sentido para você: O Bem-Estar flui; o Bem-Estar quer você! O Bem-Estar cobre sua porta de saída. Tudo que você já desejou, seja declarado ou não declarado, tem sido transmitido por você vibracionalmente. Tem sido ouvido e entendido pela Fonte e tem sido respondido e agora você vai sentir sua maneira de permitir-se receber isso, um sentimento por vez.

Você é uma extensão física da Fonte de Energia

Você é uma extensão da Fonte de Energia. Você está na Linha de Ponta do pensamento. Seu tempo-espaço-realidade foi estabelecido no movimento através do poder do pensamento bem antes de se manifestar na forma física em que você o vê agora. Tudo no seu ambiente físico foi criado a partir da perspectiva não física pelo que você chama de Fonte. E assim como a Fonte criou seu mundo e você, através do poder do pensamento focado, você continua a criar seu mundo a partir do lugar da Linha de Ponta em seu espaço-tempo-realidade.

Você e o que você chama Fonte são a mesma coisa.
Você não pode estar separado da Fonte.
A fonte nunca está separada de você.
Quando pensamos em você, pensamos na Fonte.
Quando pensamos na Fonte, pensamos em você.
A Fonte nunca oferece um pensamento que cause separação de você.

Você não pode oferecer um pensamento que cause separação total (separação na verdade é uma palavra muito forte), mas você pode oferecer pensamentos que são diferentes o bastante na natureza vibracional que impedem sua conexão natural com a Fonte. Referimo-nos àquela condição de resistência.

A única forma de resistência, ou impedimento de sua conexão com o que é a Fonte, é oferecida por você a partir de sua perspectiva física. A Fonte está sempre e completamente disponível para você e o Bem-Estar é constantemente extensivo a você, e constantemente você está no estado de permissão desse Bem-Estar, mas as vezes não. Queremos ajudar você a permitir conscientemente sua conexão, com mais tempo dedicado à Fonte.

Como extensões da Energia Não Física, você está usando o pensamento além do que usava antes – e através do contraste, você chegará a conclusões ou decisões. E uma vez que você se alinhe com seu desejo, a Energia Não Física que cria mundos fluirá através de você....o que significa entusiasmo, paixão e triunfo. Que é o seu destino.

A partir do Não Físico, Você criou você; e agora, a partir do físico, você continua a criar. Todos precisamos ter objetos de atenção, desejos que tocam nossos sinos, de forma a sentirmos a plenitude de quem somos fluindo através de nós para a continuidade do Tudo-Que-É. O desejo é o que nos coloca eternamente na eternidade.

O Valor Evolutivo de suas preferências pessoais

Não subestime o valor de suas preferências, pois a evolução do seu planeta depende de vocês que estão na Linha de Ponta do pensamento se alinhando com a harmonia de seus desejos. E o contraste, ou variedade, na qual você está posicionado provê o

ambiente perfeito para a formação de suas preferências pessoais. Como você está no meio do contraste, novos desejos irradiam-se constantemente de você na forma de sinais vibracionais que são recebidos e respondidos pela Fonte – e naquele momento, o Universo está se expandindo.

Esse livro não é sobre a expansão do Universo, ou sobre a Fonte responder cada pedido seu, ou sobre seu mérito – pois tudo isso já lhe é dado. Esse livro é sobre você se colocar num estado vibracional de receber tudo pelo qual tem pedido.

A Ciência da Criação Deliberada

Queremos ajudá-lo a realizar deliberadamente as coisas que seu ambiente inspira você, pois queremos que você vivencie a alegria do prazer, consciente, de criar sua própria realidade. Você realmente cria sua própria realidade. Ninguém mais faz. E você cria sua própria realidade mesmo que você não entenda que faz isso. Por essa razão, você constantemente cria por padrões. Quando você está conscientemente atento de seus próprios pensamentos e você deliberadamente os emite, então você é o criador deliberado de sua própria realidade – e é isso que você pretendia quando tomou a decisão de vir para esse corpo físico.

Seus desejos e crenças são apenas pensamentos: "Peça e lhe será dado."

Você pede através de sua atenção, através do querer, através de seu desejo – esse é o pedir (deseje você que aconteça ou deseje que não aconteça, você está pedindo...). Você não tem que usar suas palavras. Você tem apenas que sentir em seu ser "eu desejo isso. Eu adoro isso. Eu aprecio isso" e assim por diante. Esse desejo é o começo de toda a atração.

Você nunca ficará cansado da expansão ou da criação, pois não há fim para as novas idéias de desejos que fluem. Com cada nova idéia de algo que você gostaria de experienciar, posses, ou conhecimento...virá a realização ou manifestação – e com aquela manifestação virá também uma nova perspectiva a partir da qual você emitirá novo desejo.

O contraste, ou variedade, nunca cessam. Assim, o nascimento de novos desejos nunca terminará e como os pedidos nunca cessam, a resposta nunca cessa de fluir. Então, você sempre terá novas perspectivas e a eternidade sempre à sua frente.

Uma vez que você relaxe na idéia de que nunca cessará de existir, esse novo desejo irá constantemente nascer com você, aquela fonte nunca parará de responder a seus desejos e, conseqüentemente, sua expansão será eterna; e você pode começar a relaxar se, nesse momento, não houver nada que você deseje, pois ainda não veio para a realização.

É nosso desejo que você se torne alguém feliz com o que você é e com o que você tem – ao mesmo tempo em que se põe ansioso por mais. Essa é a vantagem favorável

da boa criação: estar na eminência do que está para acontecer, sentir-se entusiasmado, em excitada antecipação – sem impaciência, sem duvidar, sem achar-se desmerecedor, pois esses são impeditivos do estado da recepção – essa é a Ciência da Criação Deliberada em seu melhor.

Capítulo 5

A Base Simples do Entendimento Faz Com Que Tudo Se Ajuste

Há uma corrente que corre através de tudo. Ela existe através do Universo e existe através do Tudo-Que-É. É a base do Universo e a base de seu mundo físico. Alguns estão conscientes dessa Energia, mas a maioria dos humanos não está. De qualquer forma, todos são afetados por ela.

Quando você começa a entender as bases de seu mundo e começa a procurar, ou melhor dizendo, sente-a, sua consciência sobre a Fonte da Energia que é a base de todas as coisas, você então entende tudo sobre sua própria experiência. Você também se torna mais claro no entendimento das experiências que acontecem a seu redor.

Uma fórmula consistente lhe dá resultados consistentes

É como aprender a entender as bases da matemática e ter experiências de sucesso no entendimento dos resultados de suas aplicações, você agora tem uma fórmula para entender seu mundo, que agora será consistente e proporcionará resultados consistentes para você. Eles serão tão consistentes que você será capaz de produzir sua experiência futura com total certeza e estará apto a entender suas experiências passadas com o conhecimento que não estava disponível antes.

Você nunca mais irá se sentir como uma vítima, do passado ou futuro, temeroso com a idéia de coisas que você não quer pulando em sua experiência de vida. Você finalmente entenderá o controle criativo que você tem em sua própria experiência de vida. E assim, será capaz de centrar sua atenção em seu próprio poder criativo e sua experiência será absolutamente abençoada ao olhar todas as coisas que convergem para assistir você na criação de seus próprios e específicos desejos. Todo mundo tem esse potencial...e alguns percebem isso.

Será extremamente satisfatória a experiência de identificar seus próprios desejos pessoais, que surgirão do contraste de suas experiências de vida, que você está vivenciando, e saber que cada um daqueles desejos pode ser realizado completamente. A partir desse estado de crença, do estado de entendimento sobre as bases que são sempre consistentes você encurtará o tempo entre o

começo de suas idéias e desejos e sua completa e absoluta manifestação.
Você saberá que todas as coisas que deseja podem facilmente se tornar realidade em sua experiência.

Você é um ser vibracional num ambiente vibracional

Você pode sentir, esteja permitindo sua completa conexão com a Fonte de Energia ou não. Em outras palavras, quanto mais você sente, mais você permite sua conexão; quanto mais sente-se ruim, menos conexão permite. Sentir-se bem propicia a permissão da conexão, sentir-se mal propicia a não permissão com a conexão – sentir-se mal proporciona resistência com a conexão com a sua Fonte.
Você é, mesmo em sua expressão física
Mesmo em sua expressão física carnal – sangue e osso – você é um "ser vibracional", e tudo o que você vivencia em seu ambiente físico é vibração. E é somente através de sua habilidade em traduzir a vibração, que você é capaz de entender seu mundo físico. Em outras palavras, através de seus olhos, você traduz a vibração naquilo que você vê. Usando seus ouvidos, você traduz vibração em sons que você escuta. Mesmo através de seu nariz, língua e tato você traduz vibrações em cheiros, sabores e toques que lhe ajudam a entender seu mundo. Mas seu mais sofisticado interprete vibracional é, de longe, suas emoções.

Suas emoções como interpretes vibracionais

Prestando atenção aos sinais de sua emoção, você pode entender, com absoluta precisão, tudo que você está vivendo agora ou que tem vivido ultimamente. E, com uma precisão e facilidade que você não experimentou antes, você pode usar esse novo entendimento de suas emoções para orquestrar uma experiência futura que irá lhe agradar em qualquer instância.
Prestando atenção à maneira como se sente, você pode cumprir o propósito de estar aqui e pode continuar a expansão que pretende da forma prazerosa que desejava. Pelo entendimento de sua conexão emocional com quem você realmente é, você entenderá não apenas o que está acontecendo em seu próprio mundo e porque, mas também entenderá a vida dos outros seres com quem você interage. Nunca mais você terá questões não respondíveis sobre seu mundo. Você entenderá – num nível bastante profundo – de uma perspectiva não física e através de sua própria experiência física, tudo sobre quem você é, quem você tem sido e quem você está se tornando.

Capítulo 6

A Lei da Atração é a mais poderosa Lei do Universo

Todo pensamento vibra, todo pensamento irradia um sinal e todo pensamento atrai um sinal relativo ao que foi emitido de volta. Chamamos a esse processo de Lei da Atração. A Lei da Atração diz: Assim é, até que seja mudado. E assim, você pode ver a Lei da Atração como um tipo de Gerente Universal que cuida de todos os pensamentos tratando de respondê-los de acordo com a forma como são emitidos.
Você entende esse principio quando muda sua estação de radio e deliberadamente sintoniza seu receptor para combinar o sinal com a torre de transmissão. Você não espera ouvir uma musica que está sendo transmitida na freqüência de radio da 101FM quando ela está na 98.6FM. Você entende que aquela vibração da freqüência do radio precisa combinar, e a Lei da Atração concorda com você.
Como sua experiência faz com que você carregue rojões de desejos, você precisa encontrar formas de administrar-se consistentemente em harmonia vibracional com esses desejos de forma a receber as manifestações deles.

Para o quê você tem dado sua atenção?

Independente do para o quê você está dando sua atenção, isso faz com que você emita uma vibração e as vibrações que você emite se assemelham a seus pedidos, que se assemelham a seu ponto de atração.
Se há algo que você deseja e ainda não tem, coloque sua atenção sobre isso e, pela Lei da Atração, isso virá para você, pois você pensa sobre isso ou vivencia o que está desejando, oferecendo uma vibração, e então, pela Lei, aquela coisa ou experiência precisa vir para você.
Contudo, se há algo que você deseja e ainda não tem, e coloca sua atenção em um estado de não ter, então a Lei da Atração continuará a combinar-se com esse estado de não ter vibracional e você continuará não tendo aquilo que deseja. Essa é a Lei.

Como posso saber o que estou atraindo?

A chave para trazer para sua experiência algo que você deseja é praticar a harmonia vibracional com o que você deseja. E a maneira mais fácil de praticar a harmonia vibracional com o desejo é imaginar-se tendo o que deseja, imaginando que o que você deseja já está em sua experiência, fazer fluir seus pensamentos ao encontro do prazer da experiência; e conforme você pratica aqueles pensamentos e começa a consistentemente oferecer aquela vibração, você estará no estado de permitir aquilo em sua experiência.

Agora, através do ato de prestar atenção à forma como se sente, você pode facilmente saber se você está dando atenção ao seu desejo ou se está dando atenção à ausência do que deseja. Quando seus pensamentos são vibrações similares a seu desejo, você se sente bem – sua escala emocional pode varia do contentamento à expectativa do prazer. Mas se você está dando sua atenção à falta, ou ausência do seu desejo – suas emoções vão varia dos sentimentos de pessimismo para a preocupação, para a ira, para a insegurança, para a depressão.

E assim, quando você se torna conscientemente ciente de suas emoções, você saberá como está lidando com a parte da permissão do seu Processo Criativo e nunca mais entenderá errado porque as coisas estão ficando do jeito que estão. Suas emoções proporcionam um maravilhoso sistema de orientação para você. E se você prestar atenção a elas você será capaz de guiar-se para qualquer coisa que deseje.

Você recebe aquilo no qual pensa, queira ou não

Pela poderosa Lei Universal da Atração, você trás para sua vida a essência de qualquer coisa em que pense predominantemente. Se você predominantemente pensa sobre as coisas que você deseja, suas experiências de vida refletem essas coisas. E, da mesma forma, se você predominantemente pensa sobre o que você não quer, suas experiências de vida atrairão aquelas coisas.

É como quando você planeja um evento futuro. Quando você está apreciando, você está planejando. Quando você está preocupado, você está planejando (preocupar-se é usar sua imaginação para criar algo que você não quer).

Cada pensamento, cada idéia, cada Ser, cada coisa, é vibração, que quando você foca sua atenção em alguma coisa, mesmo por um curto período de tempo, a vibração de seu Ser começa a refletir a vibração daquilo para o qual você está dando sua atenção. Quanto mais você pensa sobre isso, mais você vibra isso; quanto mais você vibra, mais você atrai aquilo para você. Aquela direção da atração

continuará a crescer até que uma vibração diferente seja oferecida por você. E quando uma vibração diferente é oferecida, as coisas que correspondem àquela vibração são puxadas para você, por você.
Quando você entende a Lei da Atração, você nunca mais fica surpresa pelo que ocorre em sua experiência, pois você entende que convidou cada parte daquilo para ela – através do processo do seu próprio pensamento. Nada pode ocorrer em sua experiência de vida sem seu convite, que acontece através de seu pensamento.
Por isso não há exceções para a poderosa Lei da Atração, um completo entendimento dela é fácil de alcançar. E uma vez que você entenda que você obtém aquilo no qual pensa e, igualmente importante, quando você está consciente dos seus pensamentos, então você está na posição de exercitar absoluto controle de sua própria experiência.

Qual é o tamanho das suas diferenças vibracionais?

Aqui estão alguns exemplos. Há uma grande diferença vibracional em seus pensamentos de apreciação sobre seu parceiro e em seus pensamento do que você gostaria que fosse diferente sobre seu parceiro. E sua relação com seu parceiro, sem exceção, reflete a preponderância de seus pensamentos. Pois, enquanto você não faz isso conscientemente, você tem literalmente pensado sua relação como é.
Seu desejo de melhorar sua condição financeira não pode se tornar realidade se você sempre inveja a boa fortuna de seus vizinhos, pois a vibração de seu desejo e a vibração da inveja são sentimentos de vibrações diferentes.
Um entendimento sobre a natureza da sua vibração possibilitará a facilidade de você criar deliberadamente sua própria realidade. E assim, com o tempo e a pratica, você descobrirá que todos os desejos que você tem podem ser facilmente compreendidos – pois não há nada que você não possa ser, fazer ou ter.

Você é o realizador de sua energia
Você é Consciência.
Você é Energia.
Você é Vibração.
Você é Eletricidade.
Você é Fonte da Energia.
Você é Criador
Você está na Linha de Ponta do pensamento.

Você é o mais específico, mais ativo realizador e utilizador da Energia que cria mundos, que existe em qualquer lugar desse Universo sempre em desenvolvimento e se construindo eternamente.
Você é um gênio criativo expressando-se aqui nesse tempo-espaço-realidade da Linha de Ponta com o propósito de levar o pensamento além do que ele já foi antes.
Embora possa parecer estranho, será de ajuda para você começar a aceitar-se como um Ser Vibracional, pois esse é um Universo Vibracional no qual você vive e as Leis que o governam são baseadas em Vibrações.
Assim que você se torna consciente das Leis Universais e adquire o conhecimento do porque as coisas respondem da maneira como respondem, todo o mistério e confusão serão substituídos pela clareza e entendimento. Duvida e medo serão substituídos pelo conhecimento e confiança, incerteza será substituída pela certeza – e a alegria virá como premissa básica de sua experiência.

Quando seus desejos e crenças são equiparados vibracionalmente

Assim é, até que seja mudado. Então, a vibração de seu Ser precisa se emparelhar com a vibração de seu desejo, de forma que seu desejo seja completamente realizado. Você não pode desejar algo, focar-se predominantemente na ausência desse algo e esperar recebê-lo, pois a freqüência vibracional da ausência e a freqüência vibracional da presença são freqüências diferentes. Outra forma de dizer isso é: Seus desejos e suas crenças precisam estar equiparadas vibracionalmente de forma que você receba o que deseja.
Aqui, um rápido vislumbre que ilustra bem isso: Você está aqui tendo experiências que causa - em sua perspectiva divina e especifica - identificar, consciente ou inconscientemente, suas preferências pessoais. Agora, quando isso acontece, a Fonte, que escuta e adora você, imediatamente responde seu pedido vibracional eletrônico, esteja você emitindo conscientemente, colocando em palavras, ou não.
Assim, não importa o que você peça – através de palavras ou apenas em impressões sutis do seu desejo – seus pedidos são escutados e respondidos a todo o tempo, sem exceção. Quando você pede, você recebe.

Tudo-O-Que-É...está se beneficiando de sua existência

Em função de sua exposição à sua experiência específica que causa desejos específicos a serem formulados em você e em função de a Fonte escutar e

responder seus pedidos – o Universo, no qual todos estão focados, se expande. Que coisa maravilhosa!
Seu tempo-espaço-realidade, sua cultura, suas maneiras de olhar as coisas – todas as coisas que fazem sua perspectiva – têm evoluído por incontáveis gerações. Na realidade, não seria possível retraçar todos os desejos,conclusões e perspectivas que resultaram em seu único ponto de vista aqui e agora. Mas o que queremos muito que você escute é que não importa o que causou esse ponto de vista único – ele se tornou realidade. Você existe; você pensa; você percebe; você pede – e é respondido. E Tudo-O-Que-É está se beneficiando de sua existência e de seu ponto de vista.
Sua importância não é a questão, não para nós. Compreendemos completamente seu imenso valor. Seu valor não está em questão, não para nós. Sabemos que você merece ter a Energia que cria mundos respondendo a seus desejos – e sabemos que isso acontece, mas muitos de vocês, por muitas razões, mantêm-se distantes do modo de receber as coisas que pedem.

Redescubra a Arte de Permitir seu Bem-Estar Natural

Queremos que você redescubra sua habilidade nata de permitir o Bem-Estar natural desse Universo, que flui constante e irrestritamente para sua experiência. Chamamos essa disciplina de "A arte de permitir". É a Arte de Permitir o Bem-Estar que faz com que - cada partícula do que você é e de onde você vem – continuar fluindo através de você conforme você continua sendo. A "Arte da permissão" é a arte de não resistir mais ao Bem-Estar que você merece; o Bem-Estar é natural; o Bem-Estar é sua herança, sua Fonte e seu Ser.
Não há curso preliminar para que você estude para se preparar para o entendimento que está apresentando aqui. Esse livro foi escrito para que você comece a receber o valor exatamente onde está. Você está pronto para essa informação, exatamente agora, e essa informação está pronta para você.

Capítulo 7

Você Está Diante da Linha de Ponta do Pensamento

Gostaríamos de nos referir ao lugar em que você está como a Linha de Ponta do Pensamento, pois é onde você está – em seu corpo físico, em seu ambiente físico, tendo sua experiência física – você é a mais distante extensão do que somos. Tudo o que foi antes culmina no que você é agora. E assim como todas as suas experiências - do momento de seu nascimento nesse corpo físico até agora - culminaram no que você é agora, tudo que tem sido experienciado pelo Tudo-O-Que-É culminou no tudo que agora está sendo experienciado na vida física do Planeta Terra. Como toda pessoa no planeta está tendo experiências que provocam seus desejos de nascer, um tipo de massa solicitante está acontecendo, que literalmente equipara a evolução de seu planeta. E assim, quanto mais você interage, mais suas preferências pessoais são identificadas e irradiadas...quanto mais suas preferências são irradiadas, mais são respondidas. Assim, um poderoso Fluxo da Fonte de Energia agora está sendo estendido à sua frente, do qual sua individualidade e preferências pessoais serão recebidas.

Em outras palavras, por muitos terem vivido e estarem vivendo, e por causa do poder que emana de muitos de seus desejos, o Bem-Estar de sua futura experiência ganha lugar. E, da mesma maneira, seus desejos irão, em contrapartida, prover um fluxo de Energia para que as gerações futuras se beneficiem dela.

Se você pode desejar, o Universo pode produzir

Se seu envolvimento em seu tempo-espaço-realidade inspira-lhe algum desejo sincero, então o Universo tem os meios de prover os resultados que você procura. Por causa de sua habilidade de expansão a cada desejo realizado anteriormente, a expansão se torna empolgante para os que entendem esse poder, mas é absolutamente normal para os que já entenderam e mantêm a expectativa do Bem-Estar fluindo constantemente em suas experiências. O fluxo do Bem-Estar flui mesmo se você não o entenda, mas quando você conscientemente se alinha com ele, o empenho de sua criatividade se torna muito mais satisfatório, pois você descobre que não há nada que você desejar que não possa realizar.

Funciona, quer você entenda ou não

Não é necessário que você entenda completamente as complexidades desse ambiente eternamente em expansão para colher os benefícios, mas é necessário que você encontre uma maneira de ir com fluxo do Bem-Estar que é estendido diante de você. Nesse intuito, oferecemos essas palavras: Há apenas um Fluxo de Bem-Estar fluindo. Você pode permiti-lo ou resistir a ele, mas ele flui de qualquer forma. Você não andaria numa sala iluminada procurando por um interruptor escuro. Em outras palavras, você não ficaria na expectativa de descobrir um interruptor que cobrisse o brilho da luz de uma sala – você encontraria um interruptor que resistisse à luz, pois na ausência da luz não há escuridão. E, realmente não há uma Fonte de maldade, mas pode haver uma resistência que você acredite ser divina, assim como não há uma fonte de enfermidades, mas pode haver uma resistência ao Bem-Estar natural.

Sem perguntar, você não receberá resposta

Às vezes, as pessoas cumprimentam Esther por ser capaz de receber a sabedoria dos Abraham e por transformá-la em palavras escritas ou faladas para que outros vivenciem e recebam o beneficio por ela, também nós somamos nossa apreciação a isso. Mas também queremos sinalizar que as recepções de Esther e a tradução de nossa vibração é apenas uma parte da equação. Sem as perguntas, não poderia haver respostas.

As pessoas de seu tempo são dramaticamente beneficiadas pelas experiências das gerações precedentes, pois através das experiências que elas viveram e os desejos que elas geraram, a convocação teve inicio. E hoje vocês são os na Linha de Ponta da colheita dos benefícios que as gerações passadas pediram; ao mesmo tempo, vocês continuam pedindo, e estão colhendo...e assim vai.

Assim você pode ver como, se você achar uma maneira de permitir isso, há uma avalanche de Bem-Estar à sua disposição, pronta a ser colhida – você está alinhado vibracionalmente com isso? E você não consegue ver porque, já que não há uma multidão na Linha de Ponta, não terá um monte de pessoas com quem conversar sobre isso?

Nesses dias há algumas pessoas vivenciando apuros ou traumas e, por causa da forma como vivem, seus pedidos são intensos e pesados. E por causa da intensidade de seus pedidos, a Fonte está respondendo gentilmente. E embora a pessoa que está pedindo esteja normalmente envolvida no trauma de forma que não está recebendo as respostas para seus próprios pedidos, gerações futuras – ou até mesmo as atuais que estão exatamente agora permitindo – estarão recebendo o beneficio daquele pedido. Estamos falando isso como uma forma de ajudá-lo a entender: Há um Fluxo de Bem-Estar e de abundância de toda a sorte de coisas disponível para você todo o tempo – mas você precisa estar em alinhamento com o modo de recepção dessas coisas. Você não pode ficar no modo de resistência e receber ao mesmo tempo.

Abra as comportas e deixe seu Fluxo de Bem-Estar entrar

Veja a si mesmo, exatamente onde você está agora, como o beneficiário do poderoso Fluxo de Bem-Estar. Tente imaginar que você está se deliciando com a fluidez desse Fluxo. Faça um esforço para sentir-se como o beneficiário da Linha de Ponta desse fluxo ilimitado e sorria tentando aceitar que você é merecedor disso. Sua habilidade de sentir seu merecimento do poderoso Fluxo de Bem-Estar dependerá indubitavelmente do que está acontecendo em sua vida exatamente agora. Sob algumas condições você se sente completamente abençoado e, sob outras condições, você não se sente tão abençoado. E é nosso desejo que, lendo esse livro, você entenda que o estágio em que você se sente abençoado e tem expectativa de coisas boas fluindo para você, significa o nível do seu estado de permissão; e o estágio em que você não se sente abençoado, onde você não tem a expectativa de coisas boas vindo para você, indica seu nível de resistência. E é nosso desejo que, conforme você continua essa leitura, você se sinta capaz de liberar qualquer hábito de pensamento que resulta em sua não permissão ao Fluxo.

Queremos que você entenda que se não houvesse pensamentos de resistência que você foi assimilando ao longo de sua jornada física que não estavam alinhados com o fluxo do Bem-Estar, você seria, exatamente agora, um receptor completo daquele Fluxo, pois você é, literalmente, uma extensão dele.

Você e a forma como se sente, são os responsáveis pelo que deixam entrar em sua herança do Bem-Estar ou não. E enquanto aqueles a seu redor podem influenciá-lo mais ou menos, para permitir ou não o Fluxo, isso é de responsabilidade sua. Você pode abrir as comportas e deixar vir seu Bem-Estar ou pode escolher pensamentos que mantenham você em conflito em relação ao que é seu – mas, permitindo ou resistindo, o fluxo está constantemente fluindo para você, sem nunca cessar, sem nunca cansar-se, sempre ali para sua reconsideração.

Você está na posição perfeita para chegar lá, daqui.

Nada tem que mudar em seu ambiente ou nas circunstâncias que cercam você para que você comece a permitir deliberadamente sua própria conexão com o Fluxo de seu Bem-Estar. Você pode estar numa prisão, você pode ter sido diagnosticado de uma doença terminal, você pode estar enfrentando falência financeira, ou pode estar no meio de um divorcio. Ainda assim, você está no lugar perfeito, exatamente agora, para começar. E queremos que você entenda que isso não vai requerer uma grande quantidade de tempo, pois isso requer apenas um simples entendimento das Leis Universais e uma determinação de se mover adiante para o estado de permissão. Quando você dirige seu veiculo de um lugar a outro, você tem a consciência do ponto de partida tanto quanto a consciência sobre para onde está indo. Você aceita que não pode chegar lá instantaneamente, você aceita que percorrerá a distância e, com o tempo, VOCÊ chegará a seu destino. E enquanto você se sente ansioso por chegar lá ou

mesmo cansado da jornada, você não se desencoraja no meio do caminho de forma a voltar para o lugar onde estava no inicio. Você não dirige de volta e adiante, de volta e adiante do seu ponto inicial para o meio do caminho e finalmente entra em colapso nessa jornada sem fim.
Você não anuncia sua inabilidade em realizar sua jornada. Você aceita a distancia entre seu ponto inicial e o lugar onde deseja estar – e continua se movendo em direção de seu destino. Você entende o que é necessário – e você faz. E queremos que você saiba que a jornada entre onde você está e aonde você quer chegar – em todos os termos – pode ser facilmente entendida.

Capítulo 8

Você é um Transmissor e Receptor Vibracional

Agora você está pronto a entender a parte mais essencial do controle, da criatividade, do prazer de sua experiência na vida física. Mais que o ser material que você conhece como você – você é um Ser Vibracional. Quando alguém olha para você, ele vê com os olhos dele e escuta você com os ouvidos dele, mas você está apresentando-se para ele e para o Universo numa forma muito mais enfática do que pode ser visto ou ouvido: Você é um transmissor vibracional e um sinal em amplitude em cada momento de sua existência.

Quando você está focado nesse corpo físico e enquanto está consciente, você constantemente projeta um sinal bem específico, facilmente identificável, que é instantaneamente recebido, entendido e respondido. Imediatamente, suas circunstâncias presentes e futuras começam a mudar em resposta ao sinal que você está emitindo agora. E, assim, todo o Universo, exatamente agora, é afetado pelo que você está emitindo.

Você é uma Personalidade Eterna, focando no agora

Seu mundo, presente e futuro, é direta e especificamente afetado pelo sinal que você está transmitindo agora. A personalidade que é Você é realmente uma personalidade eterna, mas quem você é exatamente agora e o que você está pensando exatamente agora está provocando um foco de Energia que é muito poderoso. Essa Energia que você está focando é a mesma que cria mundos. E está, nesse exato momento, criando seu mundo.

Você tem um sistema de orientação embutido, fácil de entender, com indicadores que o ajudam a entender a força ou poder de seu sinal, assim como a direção de seu foco. E, mais importante, é esse mesmo sistema de orientação que o ajuda a entender o alinhamento do pensamento escolhido com o próprio Fluxo de Energia.

Seus sentimentos são os representantes de seu sistema de orientação. Em outras palavras, a maneira como você se sente é seu verdadeiro indicador do seu alinhamento com a Fonte e do seu alinhamento com suas próprias intenções, as do antes de seu nascimento e as de agora.

Uma vez, suas crenças poderosas foram pensamentos gentis

Cada pensamento que foi um dia pensado ainda existe e todas as vezes em que você foca em um pensamento, você ativa a vibração daquele pensamento em você. Assim,

quando você está dando sua atenção a qualquer coisa, esse é um pensamento ativado. Mas quando você muda sua atenção do pensamento, ele se torna adormecido ou não mais ativo. A única maneira de desativar um pensamento é ativando outro. Em outras palavras, a única maneira de deliberadamente tirar sua atenção de um pensamento é dar sua atenção a outro.
Quando você dá sua atenção a qualquer coisa, a vibração, inicialmente, não é muito forte, mas se você continua pensando ou falando sobre aquilo, a vibração se torna mais forte. Assim, com atenção suficiente a qualquer tema, esse tema pode se tornar um pensamento dominante. Quando você dá mais e mais atenção para qualquer pensamento e quando você foca-se nele e pratica a vibração dele – o pensamento se torna uma grande parte de sua vibração – e você pode chamar à prática desse pensamento, uma crença.

Quanto mais você pensa pensamentos, mais fortes eles se tornam

Por causa da Lei da Atração estar atrás da expansão dos seus pensamentos, não é possível dar sua atenção a algo sem atingir o alinhamento com esse algo em algum nível. E assim, quanto mais você pondera sobre o pensamento, e quanto mais freqüentemente você retorna a ele, mais forte seu alinhamento vibracional se torna.
Quando você se alinha potentemente com qualquer pensamento, você começa a sentir as emoções que indicam seu aumento ou diminuição do alinhamento com sua própria Fonte. Em outras palavras, quando você dá muita atenção para qualquer assunto, sua leitura emocional de harmonia e desarmonia com quem você realmente é se torna bem mais forte. Se o assunto de sua atenção está em alinhamento com o que a Fonte de seu Ser conhece, você sente a harmonia de seus pensamentos na forma de bons sentimentos. Mas, se o assunto de sua atenção não está alinhado com o que sua Fonte sabe que é, você sente a desarmonia de seus pensamentos na forma de maus sentimentos.

Sua atenção para aquilo, convida aquilo a vir

Cada pensamento para o qual você dá sua atenção se expande e se torna uma grande parte de sua mistura vibracional. Seja um pensamento de algo que você queira ou de algo que você não queira – sua atenção a ele, convida-o a entrar em sua experiência.
Desde que esse é um Universo baseado na atração, não existe tal coisa como exclusão. Tudo é sobre inclusão. Assim, quando você vê algo que gostaria de experimentar e foca sua atenção dizendo "sim" àquilo, você inclui em sua experiência. Mas quando você vê algo que não gostaria de experimentar e foca sobre aquilo, você também inclui aquilo em sua experiência. Você não convida aquilo com seu "sim" e exclui com seu "não", pois não há exclusão nesse Universo baseado na atração. Seu foco é o convite. Sua atenção àquilo é o convite.

Assim, aqueles que são bastante observadores prosperam em tempos bons, mas sofrem em tempos ruins porque o que estão observando, já estão vibrando; e quando estão observando, estão incluindo em sua expressão vibracional; e quando incluem, o Universo aceita como o ponto de atração deles – e dá a eles mais da essência daquilo que estão observando. Portanto, para um observador, quanto mais ele observa o que é bom, melhor ele consegue; ou se obtém o pior, pior recebe. Porém, alguém que é um visionário, prospera o tempo todo.

Com sua prática de atenção a qualquer tema, a Lei da Atração libera circunstancias, condições, experiências, outras pessoas e toda a sorte de coisas que se harmoniza com sua vibração habitual dominante. E quando as coisas começam a se manifestar ao seu redor, coisas que se equiparam com os pensamentos que você tem mantido, você desenvolve hábitos vibracionais cada vez mais propensos e mais fortes.

E assim, seus pensamentos que eram pequenos e insignificantes evoluem para uma poderosa convicção – e suas crenças poderosas serão praticadas em sua experiência.

Capítulo 9

O Valor Escondido Atrás de Suas Reações Emocionais

Seu sentido de visão é diferente do da audição e seu sentido olfativo é diferente do toque, mas mesmo sendo diferentes, todos são vibrações interpretativas. Em outras palavras, quando você se aproxima de um forno quente, seu sentido da visão não lhe diz necessariamente se ele está quente; seu sentido de audição e seu sentido do paladar ou olfativo não são normalmente os que você usa para reconhecer um forno quente. Mas quando você se aproxima do forno com seu corpo, os sensores em sua pele fazem com que você saiba que o forno está quente.

Você nasceu com tradutores vibracionais sensíveis, desenvolvidos, sofisticados, que o ajudam a entender e definir sua experiência. E, da mesma maneira que você utiliza seus cinco sentidos físicos para interpretar sua experiência de vida física, você nasceu com outros sentidos – suas emoções – que são intérpretes vibracionais que o ajudam a entender, no momento, as experiências que você está vivendo.

As emoções são indicadores de seu ponto de atração

Suas emoções são seus indicadores do conteúdo vibracional de seu Ser, a todo momento. Assim, quando você se torna consciente do sentimento de suas emoções, você também pode estar consciente da vibração que está emitindo. E uma vez que combine seu conhecimento sobre a Lei da Atração com sua consciência da vibração que está emitindo no momento presente, então você terá controle integral de seu próprio poder do ponto de atração. Com esse conhecimento, você agora pode orientar sua experiência de vida de qualquer maneira que você escolher.

Suas emoções – simples, puras e únicas – são sua relação com sua Fonte. E desde que suas emoções lhe dizem qualquer coisa que você queira ou precise saber sobre sua relação com sua Fonte, normalmente nos referimos às suas emoções como seu Sistema de Orientação Emocional.

Quando você tomou a decisão de vir para esse corpo físico, você entendeu completamente sua conexão eterna com a Fonte de Energia e você soube que suas emoções poderiam ser indicadores constantes que fariam você saber, a todo momento, o nível de relação que você estaria tendo com a Fonte de Energia. Assim, entenda a poderosa orientação a que você tem acesso, você não sente nenhuma situação de risco, nenhum sentido de confusão – apenas um senso de aventura e verdadeira liberdade.

As emoções são indicadores de seu alinhamento com a Fonte de Energia

Suas emoções indicam o nível de seu alinhamento com a Fonte. Embora você nunca possa ficar sem estar alinhado com a Fonte de forma a se desconectar dela completamente, os pensamentos aos quais você escolhe dar atenção, lhe dão uma idéia substancial do alinhamento ou desalinhamento com a Energia não física que verdadeiramente é quem você é. Assim, com o tempo e a prática, você chegará a conhecer, em cada momento, seu nível de alinhamento com quem você realmente é, pois quando você está em completo estado de permissão, você não teme.
Vocês são Seres poderosos; vocês são absolutamente livres para criar e quando vocês sabem disso, e estão focados sobre coisas que estão em harmonia com elas, você sente absoluto contentamento. Mas quando você pensa pensamentos que são contrários com essa verdade, você sente emoções opostas, de falta de poder e dependência. E todas as emoções caem em algum lugar dessa gama, da alegria para a falta de poder.

Use suas emoções para sentir seu caminho de volta ao Bem-Estar

Quando você pensa um pensamento que soa seu verdadeiro eu, você sente harmonia em seu corpo físico: alegria, amor e um senso de liberdade são exemplos desse alinhamento. E quando você pensa pensamentos que não soam seu verdadeiro eu, você sente a desarmonia em seu corpo físico. Depressão, medo e sentimentos de dependência são exemplos desse desalinhamento.
Da mesma maneira que os escultores moldam o barro na criação que lhes dá prazer, você cria através da Energia moldadora. Você molda através de seu poder de foco – pensando sobre coisas, lembrando-se de coisas e imaginando coisas. Você foca a Energia quando fala, quando escreve, quando escuta, quando está em quietude, quando se lembra e quando imagina – seu foca a Energia através da projeção do pensamento.
Como os escultores que, com o tempo e a prática, aprendem a moldar o barro na criação precisa desejada, você pode aprender a moldar a Energia que cria mundos através do foco de sua própria mente. E, como os escultores que, com suas mãos, seguem sua intuição recriando suas visões – você usará suas emoções para sentir seu caminho para o Bem-Estar.

Capítulo 10

Os Três Passos para Qualquer Coisa que Você Queira Ser, Fazer ou Ter

O Processo Criativo é conceitualmente único e simples. Consiste de apenas três passos:

. **Passo 1** (sua parte) Você pede.

. **Passo 2** (não é sua parte): A resposta é dada.

. **Passo 3** (sua parte): A resposta que foi dada precisa ser recebida ou permitida (você tem que deixá-la vir).

Passo 1: Você pede

Em razão do ambiente maravilhoso e diverso no qual você está focado, o Passo 1 vem fácil e automaticamente, pois é como suas preferências naturais nascem. Tudo – de seus desejos sutis ou inconscientes, claros, precisos, vívidos – resultam das experiências contrastantes de sua vida diária. Desejos (ou pedidos) são produtos naturais de sua exposição a esse ambiente de variedades contrastantes e fantásticas. Assim, o Passo 1 vem naturalmente.

Passo 2: *O* Universo responde

O Passo 2 é um passo simples para você, pois não é uma parte sua.
O passo 2 é de responsabilidade do Não Físico, o trabalho da força de Deus. Todas as coisas que você pede, grandes ou pequenas, são imediatamente entendidas e completamente ofertadas, sem exceção. Cada ponto da Consciência tem o direito e a habilidade de pedir e todos os pontos da Consciência são honrados e atendidos imediatamente. Quando você pede, lhe é concedido. Sempre.
Às vezes, seu "pedido" é feito através de suas palavras, mas na maioria das vezes ele emana de sua vibração como um fluxo constante de sua preferências pessoais aguçadas, cada uma construindo a próxima e, cada uma, respeitada e respondida.
Toda pergunta é respondida. Todo desejo é atendido. Toda oração é respondida. Todo anseio é garantido. Mas a razão pela qual muitos argumentam essa verdade, mantendo

exemplos de desejos não atendidos de suas próprias experiências de vida, é que eles ainda não entenderam e não completaram o importante item do Passo 3 – pois sem a completude desse passo, a existência do passo 1 e 2 não são percebidos.

Passo 3: Você permite que deixar vir

O Passo 3 é a aplicação da Arte da Permissão. Essa é a razão verdadeira da existência de seu sistema de orientação. Esse é o passo por meio do qual você sintoniza a freqüência vibratória seu Ser para harmonizar-se com a freqüência vibratória de seu desejo. Da mesma forma que seu dial de radio precisa estar sintonizado para se harmonizar com a freqüência da estação que você deseja escutar, a freqüência vibratória de seu Ser precisa se harmonizar com a freqüência de seu desejo. E chamamos a isso de "Arte da Permissão" – que é permitir o que você está pedindo. A menos que você esteja no modo de receber, seus pedidos, mesmo que sejam respondidos, parecerão não respondidos para você; suas orações parecerão não atendidas e seus desejos não estarão completos – não porque seus pedidos não foram ouvidos, mas porque suas vibrações não estão harmonizadas e você não permite que elas apareçam.

Cada assunto são dois assuntos: o desejado e o indesejado

Cada assunto é realmente composto de dois assuntos: há o que você deseja e a falta dele. Normalmente – mesmo quando você acredita que está pensando sobre algo que você deseja, você está na verdade pensando exatamente sobre o oposto do que deseja. Em outras palavras, "Quero estar bem; Não quero estar doente", "Quero ter segurança financeira; Não quero ter necessidade de dinheiro"; "Quero viver uma relação perfeita; Não quero ficar sozinho".
O que você pensa e o que você obtém é sempre a perfeita harmonia vibracional, assim pode ser de muita ajuda fazer uma relação consciente entre o que você está pensando e o que está manifestando em sua experiência de vida, mas é de melhor ajuda se você for capaz de discernir onde está, mesmo antes de chegar lá. Uma vez que você entenda suas emoções e as mensagens importantes que elas lhe dão, você não terá que esperar até que algo se manifeste em sua experiência para entender o que sua vibração está emitindo – você pode dizer, pela forma como se sente, exatamente o que está criando.

Sua atenção precisa estar nisso, não na falta disso

O Processo Criativo está ocorrendo, esteja você consciente disso ou não. Por causa da variedade e contraste de sua experiência, novas e ininterruptas preferências estão

nascendo dentro de você, e você está, mesmo sem saber, emitindo-as como pedidos. E no momento em que você emite uma preferência, a Fonte de Energia recebe seu pedido vibracional e, pela Lei da Atração, imediatamente lhe dá respostas, respostas que você precisa alinhar vibracionalmente.

A razão pela qual você não está sempre consciente de que seus desejos foram respondidos é que normalmente há um espaço de tempo entre seu pedido (Passo 1) e sua permissão (Passo 3). Embora um desejo claro tenha sido emanado de você como um resultado do contraste que você vivenciou, você normalmente, ao invés de dar atenção ao desejo puramente, se focaliza de volta à situação contrastante que fez nascer o desejo. E fazendo isso, sua vibração é mais sobre a razão do desejo do que sobre o desejo mesmo.

Por exemplo, seu automóvel está ficando velho e começando a exigir consertos...e quando você começa a perceber a perda de beleza dele, você se pega desejando um novo carro. E como você deseja muito aquele sentimento de confiança que um carro novo trás, um rojão de desejo emana de você e a Fonte o recebe completamente e responde, de certa forma, imediatamente.

Mas como você não estava consciente sobre as Leis do Universo e os três passos do processo da criação, aquele feliz e fresco sentimento foi pouco em você. E você, ao invés de imediatamente voltar sua atenção em direção ao novo desejo e continuar ponderando a idéia de um novo e delicioso veículo (de forma a alinhar a harmonia vibracional com a nova idéia) você se volta para o veículo que possui agora, sinalizando as razões pela qual deseja um carro novo. "Esse carro velho não me satisfaz mais", você conclui, não percebendo que - olhando para aquele carro que não o satisfaz mais - você está sintonizando sua vibração de volta a ele e não em direção ao novo carro que deseja. "Eu realmente preciso de um novo carro", você explica, analisando o amassado, as partes quebradas e a performance duvidosa do carro velho.

Com cada declaração de necessidade a justificativa por um novo carro, você involuntariamente reforça a vibração de sua situação insatisfatória e, fazendo isso, você continua se mantendo desalinhando de seu novo desejo e fora do modo de recepção do que você está pedindo.

Assim que você se torna mais consciente do que não quer relacionado a uma situação, o que você quer não pode vir para você. Em outras palavras, se você está pensando predominantemente sobre seu lindo carro novo, então ele realmente está no caminho para você, mas se você está pensando predominantemente sobre seu carro atual, de potência duvidosa, seu novo carro não tem como chegar para você.

Pode parecer difícil faze a distinção entre pensar sobre seu novo carro e ficar tamborilando o carro velho, mas uma vez que você esteja consciente de seu Sistema de Orientação Emocional, a distinção se tornará fácil para você.

Como você gira a chave para criar cada desejo

Uma vez que você entenda que seus pensamentos se emparelham ao seu ponto de atração e que a maneira como você se sente indica seu nível de permissão ou resistência, você gira a chave para criar qualquer coisa que deseja.
Não é possível que você sinta emoções positivas consistentes sobre algo e tenha algo ruim, assim com não é possível você se sentir consistentemente mal a respeito de algo e obter algo bom – pois a maneira como você se sente lhe dirá se você está permitindo seu Bem-Estar natural ou não.
Embora não haja uma fonte de doenças, você pode emitir pensamentos que não permitam o fluxo natural de seu bem-estar assim como pode emitir pensamentos que não permitam o fluxo natural de sua abundância, mesmo não havendo uma fonte de escassez. O Bem-Estar está constantemente em seu caminho, e se você não aprendeu pensamentos que diminuem ou que restrinjam-no, você o está vivenciando em todas as áreas de sua vida.
Não importa em que ponto você está em relação a qualquer coisa que deseja. Através da atenção à maneira como se sente e direcionando seus pensamentos a serem pensamentos por um melhor bem-estar, você pode novamente atingir a vibração harmônica com o Bem-Estar que é o seu natural.
Lembre-se, como extensões de Energia Física pura e positiva, quanto mais harmonia vibracional você tem com você, melhor você se sente. Por exemplo, quando você está apreciando algo, c está em harmonia vibracional com quem você realmente é. Quando você ama alguém, ou a si mesmo, você está em harmonia vibracional com quem você é. Mas se você está se achando em falta consigo ou com outra pessoa, você está – naquele momento – emitindo uma vibração que não se harmoniza com quem você realmente é; e a emoção negativa que você sente é seu indicador de que você introduziu uma vibração de resistência e de que não está permitindo sua conexão entre seus eus físico e não físico.
Normalmente nos referimos àquela parte Não Física sua como seu Ser Interior, ou sua Fonte. Não é importante o que você chama de Fonte de Energia, ou Força de Vida, mas é importante que você esteja consciente de quando você está permitindo uma completa conexão com ela e quando você a está restringindo de alguma forma – e suas emoções são seus indicadores constantes de seu nível de permissão ou de resistência daquela conexão.

Capítulo 11

Com a Prática, Você se Tornará Feliz, um Criador Deliberado

Quando você considera conscientemente a maneira como se sente, você se torna melhor e melhor no direcionamento da Fonte de Energia e você se torna um criador deliberado disciplinado e feliz. Pratique, você será capaz de alcançar um controle de foco nessa Energia Criativa e, como o hábil escultor, você sentirá prazer em moldar essa Energia que cria mundos e direciona o empenho de sua criatividade individual. Quando você foca a Energia Criativa, há dois fatores a considerar: primeiro, a intensidade e velocidade da Energia e, segundo, seu nível de permissão ou resistência. O primeiro fator está relacionado com a quantidade de tempo que você gasta considerando seu desejo e em que nível você se torna específico. Em outras palavras, quando você espera por algo por um longo tempo sua convocação de poder é muito melhor do que se estivesse pensando sobre aquilo pela primeira vez no dia. Também, quando você considera o que quer por algum tempo, tendo experienciado o contraste que o ajudou a se tornar mais especifico sobre o desejo, seu desejo incita-se de uma maneira mais poderosa. Uma vez que o desejo alcançou aquele tipo de poder ou velocidade, é bem fácil para você sentir como se estivesse realizando o segundo fator: a parte permissiva ou de resistência da equação.

Quando você está pensando sobre algo que você já vem querendo por um longo tempo e, nesse momento, você está percebendo que ainda não aconteceu, uma forte emoção negativa se apresenta em você, pois você está pensando em algo que tem uma forte energia, com a qual você não está alinhado vibracionalmente. No entanto, se você está pensando sobre algo que você vem querendo por um longo tempo e você está imaginando que está acontecendo, então sua emoção é de antecipação ou impetuosidade.

Assim, você pode dizer pela forma como se sente, que nesse momento você está em harmonia com seu desejo ou com a ausência; esteja você permitindo ou resistindo a seu desejo, ou, ainda, impedindo ou retardando.

Não é sobre controlar pensamentos, é sobre orientar pensamentos

Em sua sociedade altamente tecnológica, onde você tem acesso imediato a praticamente tudo que está acontecendo ao redor de seu planeta, você é bombardeado com pensamentos e idéias que, com o tempo, agem invasivamente em sua experiência pessoal. Assim, a idéia de controlar seus pensamentos quando há tantos outros

pensamentos indo e vindo parece impossível. Parece normal dar atenção a qualquer coisa que está em sua frente.
Não estamos encorajando-o a se esforçar para controlar seus pensamentos, ao invés disso, empenhe-se em orientá-los. E isso não é nem mesmo a respeito de orientar seus pensamentos, mas sobre atingir sentimentos, pois atingir a forma como você quer se sentir é uma maneira simples de manter seus pensamentos em alinhamento vibracional com o que você acredita que é bom.
A Lei da Atração já está atraindo magneticamente e organizando seus pensamentos, então entender isso e trabalhar deliberadamente com a Lei da Atração é extremamente auxiliativo no empenho de guiar seus próprios pensamentos.
Lembre-se, todas as vezes em que c dá atenção a um pensamento, aquele pensamento imediatamente é ativado em você e a Lei da Atração responde imediatamente, o que significa que outros pensamentos vibracionalmente harmônicos com o pensamento que você acabou de reativar, fazendo-se mais saliente, mais poderoso e mais atrativo. E como você continua se focalizando e o pensamento se expandido, esse pensamento mais poderoso que você acabou de ativar recebe a companhia de outros similares...e por aí vai.

Quando você pratica um pensamento, ele se torna dominante

Quando você foca consistentemente em determinado tema, causando uma ativação vibratória consistente, esse pensamento se torna uma prática ou dominante. E uma vez que isso ocorra, as coisas que se harmonizam irão manifestar seu pensamento dominante a seu redor.
Da mesma forma, aquele pensamento anterior é convidado por outros pensamentos que se harmonizam – agora as coisas que se harmonizam com seu pensamento dominante começarão a mostrarem-se em sua experiência: artigos de revista, conversas com amigos, observações pessoais... o processo da atração começará a se tornar muito aparente. Uma vez que sua atenção focada ativou suficientemente uma vibração dominante, as coisas – desejadas ou não desejadas – começarão a acontecer desenhando seu caminho em sua experiência pessoal. É a Lei.

Como se tornar um criador deliberado efetivamente

Lembre-se, antes que você possa efetivamente se beneficiar do ato de prestar atenção à suas emoções, você primeiro precisa aceitar que o Bem-Estar é o único Fluxo que flui. Você pode permitir ou não permitir esse Fluxo, mas quando o permite, você fica bem; e quando você não o permite, você adoece. Em outras palavras, há apenas um Fluxo de bem-estar, ao qual você permite ou resiste e você pode dizer isso pela forma como sente o que está fazendo.

É esperado que você prospere, que se sinta bem. Você é bom, é amado, e o Bem-Estar está constantemente fluindo para você e, se você permiti-lo, ele se manifestará de todas as formas em sua experiência.
Qualquer tema para o qual você esteja dando sua atenção, já está pulsando uma vibração de energia. E quando você mantém sua atenção sobre isso, você começa a vibrar como se esse tema vibrasse. A cada momento que você foca no tema, e a cada momento que emite a vibração, se torna mais fácil fazer isso da próxima vez, até que, com o tempo, você desenvolve um tipo de propensão vibratória. E, como a prática de qualquer coisa, vai ficando mais e mais fácil. E com foco o bastante nesse pensamento e com a prática dessa vibração, você constrói o que você chama de crença.
Uma crença é apenas uma vibração prática. Em outras palavras, uma vez que você tenha praticado um pensamento por tempo suficiente, começa a alcançar o âmago daquele pensamento, a Lei da Atração o levará facilmente para a vibração completa de sua crença. Assim, a Lei da Atração aceita aquela crença como seu ponto de atração e lhe traz coisas que se relacionam com aquela vibração. Então, como você tem experiência de vida que se harmoniza com aqueles pensamentos que estava considerando, você conclui "Sim, essa é a verdade". E embora seja acurado chamar de "verdade", preferimos chamar de atração, ou criação.
Qualquer coisa para a qual você dê sua atenção, se tornará sua "verdade". A Lei da Atração diz que isso é necessário. Sua vida, e a vida de todo mundo também, não é nada mais do que o reflexo da predominância de seus pensamentos. Não há exceção a isso.

Você já tomou a decisão de dirigir seus pensamentos?

Para ser o criador deliberado de sua própria experiência, você será aquele que decidir direcionar seus pensamentos, pois apenas quando você escolher deliberadamente a direção de seus pensamentos você poderá deliberadamente afetar seu próprio ponto de atração.
Você não pode mais continuar discutindo, observando e acreditando em coisas da mesma forma que você sempre fez e fazer mudanças no seu ponto de atração (como já mencionamos anteriormente), assim como não pode colocar sua estação de radio no 630AM e receber a transmissão da 101FM. Suas freqüências vibracionais têm que se harmonizar.
Cada emoção que você sente se relaciona com seu alinhamento ou desalinhamento com a Energia de sua Fonte. Suas emoções são seus indicadores da variação vibracional entre seu Ser físico e seu Ser Interior; e quando você presta atenção a essas emoções e tenta focar em bons pensamentos que trazem os bons sentimentos, você está usando seu Sistema de Orientação Emocional da maneira como pretendia quando decidiu vir a esse corpo físico.
Seu Sistema de Orientação Emocional é a chave para ajudá-lo a entender o que seu conteúdo é e, portanto, exatamente qual é o seu ponto de atração atual. Distinguir

entre o pensamento atual do que você quer e comparar com o pensamento da falta do que você quer, algumas vezes é difícil. Mas distinguir entre sua resposta emocional ao pensamento do que você deseja e a resposta emocional ao pensamento da falta do que você deseja, é bem mais fácil; Pois, quando você está completamente focado em seu desejo (e sua vibração está emitindo o reflexo puro daquilo), você se sente maravilhoso. E quando seu foco é sobre a falta do que você realmente quer, você se sente muito mal. Suas emoções sempre lhe permitem saber exatamente onde está seu ponto de atração; assim, prestando atenção à suas emoções e emitindo deliberadamente os pensamentos que afetam a forma como você se sente, você pode guiar-se conscientemente em direção à freqüência vibratório que irá permitir o preenchimento de qualquer desejo que você mantém.

Você pode aceitar-se como um Ser Vibracional?

A maioria de nossos amigos físicos não estão acostumados a ver suas vidas em termos vibracionais; e também não estão acostumados a pensar sobre si mesmos como uma estação de radio (transmissor e receptor) – mas você vive num Universo Vibracional e você é mais Energia, Vibração e Eletricidade do que imagina. . Uma vez que você permita essa nova orientação e comece a se aceitar como um Ser Vibracional que atrai todas as coisas que acontecem em sua experiência, você começará uma deliciosa jornada em direção à Criação Deliberada. Uma vez que você comece a entender a correlação entre o que você está pensando, o que está sentindo e o que está recebendo, você estará nessa jornada. Agora você tem todas as chaves necessárias para chegar de qualquer lugar onde esteja para qualquer lugar onde queira estar, em relação a tudo.

Capítulo 12

Seus Jogos Emocionais estão sob seu controle

A maioria das pessoas não acredita que tem controle sobre suas crenças. Observam as coisas acontecendo ao redor delas e avaliam, mas normalmente sentem que não têm nenhum tipo de controle sobre as crenças que estão criando-as. Elas gastam suas vidas classificando eventos em categorias de bom ou ruim, desejado ou não desejado, certo ou errado – mas raramente entendem que têm a habilidade de controlar suas relações pessoais com esses eventos.

É impossível controlar as condições que os outros criam

Já que muitas pessoas aprovam algumas das condições que os outros criam, mas desaprovam outras, elas se esmeram na missão impossível de tentar controlar as condições. Por intermédio da intensidade das forças pessoais, ou se afiliando a grupos para adquirir a sensação de poder ou maior controle, procuram se preservar do Bem-Estar através da tentativa de obtenção do controle dessas circunstâncias, que acreditam que poderiam ameaçá-los.
Mas, nesse Universo baseado na atração, onde não há tal situação como exclusão, quanto mais elas tentam se bater contra coisas que não querem, mais se alinham vibracionalmente com essas coisas não desejadas – e, fazendo isso, mais convidam essas coisas indesejadas para suas próprias experiências de vida. E quanto mais coisas indesejadas se manifestam em suas experiências, mais se escoram em suas próprias crenças (que se "validam" para elas) de que estão certas sobre como é ruim e invasivo o que não desejam. Ou seja, quanto mais você defende suas próprias crenças, mais a Lei da Atração ajuda você a mantê-las vivas.

Mas que Verdade é Verdadeira?

Com atenção suficiente para qualquer coisa, a essência do que você tem dado atenção se transformará numa manifestação física. E assim, quando os outros observam sal manifestação física, através da atenção que dão a isso, eles ajudam isso a se expandir. Então, com o tempo, essa manifestação, seja desejada ou não, é chamada "Verdade".
Queremos que você se lembre que você tem escolhas absolutas sobre as "Verdades" que você cria em sua própria experiência. Assim que você entende que a única razão pela qual as pessoas experienciam qualquer coisa é por causa de suas atenções ao tema em voga, então é fácil ver que aquela "Verdade" existe apenas porque alguém deu sua

atenção à ela. Assim, quando você diz "devo dar atenção a isso e a isso, pois isso é que é real", é a mesma coisa que dizer "outros deram sua atenção a algo que não quiseram e por causa da atenção deles, eles convidaram aquilo para a experiência deles. E já que eles atraíram algo indesejado para a experiência deles, eu devo fazer isso também".
Há muitas coisas maravilhosas das quais você faz realidade e também muitas outras coisas não tão maravilhosas que você torna realidade – Criação Deliberada relaciona-se com escolher deliberadamente o que você usará para criar suas Verdades.

Seu ponto de atração está sendo afetado

Quando seus pensamentos ativados são gerais e não estão focados, aquelas vibrações iniciais ainda são muito pequenas e ainda não tem muito poder de atração ou, em outras palavras, capacidade de tração de poder. Assim, nesses estágios prematuros você provavelmente não verá evidencias da manifestação de sua atenção ao tema. Mas, embora você não veja ainda essas evidencias, a atração de outros pensamentos que estão vibracionalmente harmônicos com o que foi pensado estão acontecendo. Ou seja, o pensamento está se tornando forte em atrair poder e outros pensamentos de vibração similar estão se juntando a ele. E, como o pensamento ganha impulso, você começa a obter uma leitura emocional sobre quão bom é o crescimento dessa vibração advinda desse pensamento em harmonia com a Energia de sua Fonte. Se ele se combina com quem você é, seus bons sentimentos indicam isso. Se não combina com quem você é, seus sentimentos ruins indicam também.
Por exemplo, quando você era criança, sua avó pode ter dito "você é uma criança maravilhosa e eu te amo; sua vida será plena e feliz, pois você tem muitos talentos e o mundo se beneficiará de sua presença". Essas palavras pareciam boas pois elas tinham uma harmonia vibracional com o que você era. Mas quando alguém lhe diz "Você é uma pessoa má, deveria ter vergonha de si mesmo, você me fez infeliz e é alguém inapropriado". Essas palavras são horríveis, pois sua atenção a elas faz com que você se torne vibracionalmente diferente de quem realmente é e do que realmente sabe.
A forma como você se sente é uma indicação clara e acurada de seu alinhamento, ou desalinhamento, com sua fonte de Energia. Em outras palavras, suas emoções fazem com que você saiba se está permitindo, ou se está num estado de resistência com a conexão da Fonte.

O estado de humor como um indicador de seus jogos emocionais

Quando você continua a focar sobre qualquer pensamento, se torna muito fácil continuar focando sobre ele, pois a Lei da Atração coloca mais pensamentos similares à sua disposição. Assim, emocionalmente falando, você desenvolve certa disposição de humor ou atitude. Em termos de vibração, você adquire uma rotina vibracional, ou um estado pessoal característico.

Seu estado de humor é um bom representante do que você está convidando para sua experiência. Seu estado de humo, ou seus sentimentos gerais a respeito de algo, é uma indicação clara da vibração que você põe em prática. Em outras palavras, qualquer tema que seja ativado através de sua exposição ao seu ambiente, sua vibração salta imediatamente para seu estado prático, ou característica rotineira.
Por exemplo, deixe-nos dizer que quando você era criança, seus pais vivenciaram sérias dificuldades financeiras. Então, a necessidade de dinheiro e inabilidade para comprar as coisas que eram desejadas era constantemente discutida em sua casa, com o acompanhamento de emoções de preocupação e medo. Constantemente, em resposta a seus pedidos por algo, você sempre escutava que "dinheiro não cresce em arvores" ou que "somente porque você quer, não significa que vá ter", e aquele "você, como todo mundo nessa família, deveria aprender a viver sem isso, essa é a maneira como as coisas são"...Por causa de anos de exposição a esses pensamentos de "necessidade", seu habito mental a respeito de dinheiro – seu jogo emocional – se tornou de baixa expectativa em relação ao sucesso financeiro. Assim, quando você pensa sobre dinheiro ou abundância, seu estado de humor ou atitude pessoal característica, imediatamente salta para o desapontamento, preocupação ou ira.
Ou, quando você era criança, talvez um amigo de sua mãe tenha morrido num acidente de automóvel e você associou o trauma daqueles pais com o Bem-Estar dos seus próprios pais. Todas as vezes em que eles viajavam de automóvel, você pegava uma gripe movida pelo medo, até que eles voltassem. E assim, pouco a pouco, você desenvolveu o habito da preocupação sobre o Bem-Estar daqueles a quem você amava. Seu Jogo Emocional se tornou aquele da insegurança.
Ou, quando você era adolescente, talvez sua avó tenha falecido repentinamente de ataque cardíaco. E entre as lágrimas pela morte dela, você tenha ouvido sua mãe constantemente expressar a preocupação sobre a probabilidade de a mesma coisa acontecer a ela e às filhas (incluindo você!). Então, todas as vezes em que as conversas giravam em torno de sua avó, o ataque cardíaco se tornou uma parte da conversa – e produtora do medo. Mesmo tendo um corpo forte e continuando a sentir-se fisicamente bem, uma preocupação sobre sua própria vulnerabilidade física ressoava sob a superfície. Assim, com o tempo, você adquiriu um Jogo Emocional sobre vulnerabilidade física.

Seu Jogo Emocional pode ser mudado

Da mesma forma como seu Jogo emocional pode mudar de um sentimento basicamente bom ou seguro para um sentimento ruim ou inseguro, também pode mudar de um sentimento ruim para um bom, pois seu estado é alcançado simplesmente pela atenção a um tema e através da prática do pensamento.
Embora a maioria das pessoas não pense deliberadamente, deixando seus pensamentos gravitarem para qualquer coisa que esteja acontecendo ao redor delas, algo acontece. Elas observam. E têm um uma resposta emocional ao que estão observando. E já que se

sentem impossibilitadas de controlar o que estão observando, concluem que não têm controle sobre a resposta emocional ao que estão observando.
Queremos que você entenda que você tem absoluto controle sobre os jogos emocionais que você adquiriu. E o extremo valor na aquisição deliberada de seus próprios jogos emocionais, pois quando você tem a expectativa sobre algo, esse algo acontecerá. Os detalhes disso podem funcionar de formas diferentes – mas a essência vibracional será sempre a mesma.

Capítulo 13

Permita que Seus Sentimentos Sejam Seus Orientadores

Uma outra premissa importante, valiosa lembrança, é que você é uma extensão física da Fonte de Energia e que um fluxo eterno da Fonte de Energia flui para você e através de você – e esse é você. Esse Fluxo flui do Ser físico que você conhece desde que nasceu e continua a fluir do Ser físico que você conhece até sua experiência que você chama de "morte".

Todo ser vivo, animal, humano ou planta, vivencia o que é chamado morte, sem exceção. O Espírito, que é quem você realmente é, é eterno. Assim, a morte é apenas uma mudança de perspectiva do Espírito Eterno. Se você está em seu corpo físico e conscientemente conectado ao Espírito, então você é eterno naturalmente e nunca precisará ter medo de não precisa nunca sentir medo de nenhum final, pois, dessa perspectiva, não há nenhum. Você nunca cessará de ser, pois você é uma Consciência eterna.

Suas emoções lhe permitem saber quanto da Fonte de Energia você está invocando nesse momento através da virtude do desejo que você mantém nesse momento. Elas também lhe permitem saber da preponderância do pensamento no tema que se harmoniza com seu desejo ou da desarmonia da ausência de seu desejo. Por exemplo, um sentimento de paixão ou entusiasmo indica que há um desejo bastante forte focado no momento; um sentimento de ira ou vingança também indica que há um desejo bastante forte; no entanto, um sentimento de letargia ou aborrecimento indicam um desejo pouco focado naquele momento.

Quando você realmente, realmente quer algo e pensa sobre seu desejo e sente prazer com o pensamento, a vibração do seu pensamento está alinhada com seu desejo – e a corrente de sua Fonte está fluindo através de você para o desejo que você tem sem restrição ou resistência. Chamamos a isso de: permissão. Mas quando você realmente, realmente quer algo e se sente irado ou desapontado, isso significa que você está focado no oposto de seu desejo e, agindo assim, você está introduzindo uma vibração não harmônica à mistura e o nível da emoção negativa que você está vivenciando indica o nível de sua resistência à permissão do seu desejo.

Aprendendo a prestar atenção a seus sentimentos

Quando as emoções são fortes – sejam boas ou não – seu desejo é forte. Quando as emoções são fracas, seu desejo não é forte.

Quando as emoções trazem bons sentimentos – sejam fracas ou fortes – você está permitindo que seu desejo se complete.
Quando as emoções trazem sentimentos ruins – sejam fortes ou fracos – você está no estado de não permissão da completude do seu desejo. Suas emoções são indicadores absolutos de seu conteúdo vibracional. Portanto, elas são reflexos perfeitos de seu ponto atual de atração. Elas ajudam-no a saber, a qualquer momento, se você está ou não permitindo a completude de seu desejo.
Você pode acreditar que não pode controlar suas emoções ou que deve controlá-las, mas gostaríamos que você acompanhasse suas emoções de uma forma diferente: encorajamos você a prestar atenção à maneira como se sente e permitir que suas emoções sejam os indicadores preciosos que são.

Um sentimento de vazio diz-lhe algo importante

Quando o marcador de combustível de seu veiculo indica que o tanque está vazio, você não critica o indicador. Você recebe a informação que é oferecida a você e faz algo sobre colocar mais combustível no tanque. Similarmente, um sentimento negativo é um indicador de que sua escolha dos pensamentos está oferecendo uma vibração que está em desarmonia com sua Fonte de Energia, que você não está permitindo sua conexão completa com o Fluxo da Energia. Você poderia dizer que seu tanque está começando a ficar vazio.
Suas emoções não criam, mas elas indicam o que você está atraindo. Se suas emoções estão ajudando-o a saber que sua escolha de pensamentos não está conduzindo você na direção em que você deseja ir, então faça algo sobre isso: abasteça sua conexão através da escolha de pensamentos que tragam melhores sentimentos.

"Siga seu Êxtase" é um pensamento positivo, não?

Como falamos anteriormente, muito tem sido escrito sobre o poder do pensamento positivo e certamente somos patrocinadores dele. Nossos amigos físicos nunca receberam informação melhor do que as palavras "Siga seu Êxtase", pois na procura desse êxtase você certamente se alinha com a Energia de sua Fonte. E no constante alinhamento, seu Bem-Estar está garantido. Porém, quando você está preso em circunstâncias que fazem com que você emita uma vibração distante do êxtase, alcançar o êxtase é algo impossível, pois a Lei da Atração não permite que você pule vibracionalmente de forma a se sintonizar na emissora de rádio 101FM para escutar uma musica que está sendo tocada na 630AM.

Você tem a habilidade de direcionar seus próprios pensamentos

Você tem a habilidade de direcionar seus próprios pensamentos; tem a opção de observar as coisas como elas são ou de imaginá-las como quer que elas sejam – e independente da opção que escolha, esteja você imaginando ou observando, o poder é o mesmo.
Você tema opção de lembrar-se de algo como se estivesse acontecendo agora ou imaginar esse algo como você preferia que estivesse acontecendo. Você tem a opção de lembrar de algo que lhe dá prazer ou de algo que não lhe dá prazer. Você tem a opção de antecipar algo que você quer ou algo que não quer. Em cada caso, seus pensamentos produzem uma vibração íntima que iguala seu ponto de atração e, assim, circunstâncias e eventos se alinham harmonizando-se com as vibrações que você emite.
Você tem a habilidade de colocar sua atenção em qualquer coisa que decida, assim é possível distrair-se de algo não desejado e colocar a atenção em algo desejado. Mas quando uma vibração íntima é uma que você tem praticado, a tendência é continuar emitir a vibração da forma que você tem praticado – não importa quanto você deseje que seja diferente.
Não é difícil mudar o padrão de sua vibração, principalmente quando você entende que pode mudar pouco a pouco. Assim que você entende como as vibrações funcionam, como afetam sua experiência e, mais importante, o que suas emoções dizem sobre suas vibrações, então você pode fazer grande progresso no intuito de alcançar qualquer coisa que você deseja.

Se estivéssemos todos sob nossa própria responsabilidade

Não é seu trabalho fazer as coisas acontecerem – as Forças Universais estão ai para isso.
Seu trabalho é simplesmente determinar o que quer. Você não pode cessar sua lista permanente de preferência; sua experiência de vida o ajuda a determinar - no nível consciente e inconsciente - as suas preferências e como a vida (a partir de sua perspectiva pessoal) pode ser melhor; e cada emissão de vibração (ou pedido) seu é respondido pela Fonte.
Quando você vive uma experiência que o ajuda a entender, de uma forma exagerada, o que você não quer, você também entende, de uma forma exagerada, o que não quer. Mas quando você está dolorosamente consciente do que não quer, você não está em alinhamento com o que quer. Quando você deseja algo que não acredita ser possível, você não está alinhado. Quando há algo que você quer e você está se sentindo infeliz por não ter, você não está alinhado; quando você vê alguém que tem o que você deseja e você sente inveja, você não está alinhado.
Se estivéssemos sob nossa própria responsabilidade, nossa atenção estaria em trazer-nos ao alinhamento com os desejos e preferências que temos – conscientemente sentiríamos nosso caminho em direção ao alinhamento.

Seu desejos naturais não podem ser refreados

Todos os seus desejos, vontades ou preferências emanam de você de maneira natural e constante, pois você está na Linha de Ponta do Universo, que é o responsável por isso.
Assim, você não pode refrear seus desejos; a natureza eterna do Universo insiste em que seus desejos venham à tona.
Abaixo, as bases simples da expansão desse Universo eterno:

- Contemple as causas variáveis;
- A contemplação produz preferências;
- A preferência é um pedido;
- Os pedidos são sempre atendidos.

Em relação à criação de sua própria experiência de vida, há uma única questão realmente importante a ser feita: Como posso me trazer para o alinhamento vibracional com os desejos que minha experiência produz?
E a resposta é simples: Preste atenção à maneira como se sente e deliberadamente escolha os pensamentos - sobre tudo – que fazem você se sentir bem quando você pensa neles.

Capítulo 14

Algumas Coisas Que Você Sabia Antes de Chegar

É bom lembrar que vocês são criadores que vieram para esse tempo-espaço-realidade caracterizado como Linha de Ponta para experienciar a alegria de direcionar a Fonte da Energia para algumas áreas especificas de sua vida física. Quando você tomou a decisão de vir para esse corpo, você sabia que era um criador e que o ambiente da Terra inspiraria suas criações especificas. Você também sabia que qualquer coisa que pedisse, você receberia. E você estava emocionado ante à perspectiva de ser inspirado a obter seus próprios desejos específicos, entendendo que a Fonte poderia fluir através de você para atingir a completude daqueles desejos.

Você também sabia o seguinte:

- Através da constância do alcance do sentimento de contentamento ou Bem-Estar, você sempre se moveria em direção ao seu desejo.

- No processo de mover-se em direção aos seus desejos, você experienciaria alegria.

- Nesse plano ambiental terreno, você teria liberdade suficiente para moldar sua vibração para uma posição prazerosa para atrair uma experiência de vida maravilhosa.

- Sendo o Bem-Estar a base desse Universo maravilhoso, você teria suficientes oportunidades – através da emissão contínua do pensamento – para moldar seus próprios pensamentos no intuito de tornar agradáveis suas experiências de vida.

- O Bem-Estar abunda, assim você não precisa sentir-se em risco ou preocupação sobre o ambiente contrastante no qual você está se movimentando.

- A variedade pode ajudá-lo a escolher sua vida específica.

- Seu trabalho seria direcionar seus pensamentos e, fazendo isso, sua vida se desenrolaria.

- Você é uma extensão eterna da Fonte de Energia e por isso a base do que você é, é boa.

- Você seria capaz de facilmente permitir o Bem-Estar se sua origem e de sua fonte, fluindo constantemente através de você.

- Você nunca estaria distante da Fonte, tampouco poderia se privar dela.

- Você experienciaria emoções imediatas que o ajudariam a entender a direção de seu pensamento e suas emoções instantaneamente diriam-lhe se você estivesse, em qualquer momento, movendo-se em direção ou para longe de seus desejos.

- Você saberia, pela forma como estivesse se sentindo, momento a momento, quanto você estaria permitindo sua conexão com seu Fluxo de Bem-Estar. Assim, você veio para essa experiência terrena sentindo um entusiasmo antecipado de uma vida maravilhosa.

- E você também sabia que não haveria uma manifestação imediata de qualquer pensamento, assim você teria oportunidades de moldar, avaliar, decidir e se alegrar com o Processo Criativo.

Referimo-nos àquele tempo entre a emissão e manifestação física de um pensamento como um tempo de pré-decisão. É o maravilhoso tempo de emitir um pensamento, perceber como ele faz você se sentir, ajustá-lo para alcançar um sentimento melhor e, então, numa atitude expectativa absoluta, alegrar-se gentilmente com o desenrolar de tudo o que você validou como seu desejo.

Se eu sei tanto, como é possível que eu não tenha sucesso?

Não há nenhuma razão para que você não tenha algo que deseja. Tampouco nenhuma razão para que você vivencie algo que não deseja, pois você mantém absoluto controle de suas experiências.
Às vezes nossos amigos físicos não concordam com essa declaração poderosa, pois eles constantemente se encontram sem o que desejam ou com algo que não desejam. Assim, argumentam que não devem mesmo ser criadores de suas próprias experiências, pois eles não fariam isso consigo mesmos, que se eles realmente estivessem no controle, as coisas seriam bem diferentes.
Queremos que você saiba que você sempre tem o poder e o controle de sua própria experiência de vida. A única razão pela qual você não vivencia nada diferente do que deseja é que você está dando a maior parte de sua atenção para o oposto do que deseja.

Posso realmente contar com a Lei da Atração?

A Lei da Atração sempre resulta na essência da proporção de seus pensamentos. Sem exceção. Você obtém aquilo no qual pensa – seja algo que queira ou não. E com o tempo, com a prática, você se lembrará que a Lei da Atração é sempre consistente. Ela nunca brinca com você. Nunca o decepciona. Nunca o confunde, pois a Lei da Atração responde precisamente à vibração que você emite. Mas a confusão, para muitos, vem porque estão emitindo vibrações sem perceber. Sabem que têm um desejo específico ainda não realizado, mas o que não percebem é que, na maior parte do tempo, estão emitindo pensamentos opostos ao que desejam.

Assim que você entende seu próprio Sistema de Orientação Emocional, você nunca mais emitirá vibrações no estado de ignorância. E, com o tempo, você atingirá uma consciência tão certeira sobre o valor de suas emoções que você saberá, a todo o momento, se eles estão focados na direção do que você deseja ou para longe. Você aprenderá a literalmente sentir seu caminho em direção às coisas que deseja, em todas as áreas.

A base de seu mundo é o Bem-Estar. Você pode permitir ou não, mas a base é o Bem-Estar. A Lei da Atração diz: Assim é, até que seja mudado. Assim, a essência de qualquer coisa para a qual você dê sua atenção, se desenrola em sua experiência. Portanto, não há nada que você não possa ser, fazer ou ter. Essa é a Lei.

Mas eu não posso chegar em San Diego a partir de Phoenix!

Bom, se tudo isso é verdadeiro (e é nossa promessa absoluta que é), então como é que muitos estão experienciando tanto do que não querem?

Considere essa questão: Se estou em Phoenix no Arizona e meu desejo é estar em San Diego na Califórnia, como posso chegar em San Diego?

A resposta é fácil: Não importa seu modo de transporte – avião, carro ou mesmo a pé – se você considerar a direção de San Diego e continuar se movendo em direção de San Diego, você tem que chegar a San Diego.

Se você se encaminhar em direção a San Diego, mas perder seu senso de direção e acabar voltando para Phoenix, então você volta novamente para a direção de San Diego, e se confunde novamente e acaba voltando para Phoenix...você pode gastar o resto de sua experiência de vida apenas se movendo para lá e se encontrando de volta e nunca, conceitualmente, chegará a San Diego. Mas em função de seu conhecimento e com a ajuda de sinais de transito e de outros viajantes, não é lógico que você permaneça eternamente perdido no deserto do Arizona incapaz de encontrar seu caminho para San Diego. A viagem de 400 milhas entre as duas cidades é facilmente entendida e a idéia de fazer a viagem é completamente possível; e se for seu desejo empreender a viagem, você encontrará uma forma de fazê-la.

Queremos que entenda que a viagem entre qualquer lugar onde você esteja, ou qualquer assunto, e o lugar onde você deseja estar, é tão fácil quanto a viagem de

Phoenix para San Diego – assim que você entende como discernir onde está durante o caminho.

Por exemplo, o que faz parecer difícil viajar de uma situação financeira sem solução para a abundância financeira é que você não está consciente de quando se volta e se põe na direção oposta. E a única razão pela qual sua viagem não o move para uma relação perfeita, completa, valorosa e desejada é que você não está consciente do poder de seus pensamentos e das palavras que trazem você de volta a Phoenix. Você entende claramente todos os fatores envolvidos em transportar-se de Phoenix para San Diego, mas não entendeu os fatores envolvidos em transportar-se da doença para a saúde, da ausência de uma relação que você deseja para uma relação completa e maravilhosa, ou de uma parca situação financeira para a liberdade de fazer as coisas que realmente quer.

Assim que você entende a clareza que suas emoções lhe dão, nunca mais ficará sem saber o que está fazendo com o pensamento que está praticando. Você sempre estará consciente de que está, nesse momento, movendo-se em direção ao que deseja ou se está longe do seu objetivo ou desejo. A consciência da maneira como se sente lhe dará a clareza que você tem procurado – e você nunca mais ficará perdido no deserto. Assim que você entende que está se movendo em direção a seus desejos, pode começar a relaxar um pouco e aproveitar a jornada fantástica.

Capítulo 15

Você É um Ser Perfeito e (ainda assim) em Expansão, num Mundo Perfeito e (ainda assim) em Expansão, num Universo Perfeito e (ainda assim) em Expansão.

É importante que você saiba disso:

- Você é uma extensão física da Fonte de Energia.
- O mundo físico em que você vive lhe providencia um ambiente perfeito no qual você cria
- A variedade que existe o ajuda a focar seus próprios desejos ou preferências pessoais.
- Quando você focaliza um desejo, a evocação da força criativa da vida imediatamente começa a fluir em direção a seu desejo – e o Universo se expande. E isso é bom.
- Sua consciência da realização do processo criativo não é necessária para que o processo se realize.
- O ambiente vanguardista em que você está fisicamente focado continuará a estimular novos desejos para todos que participam dele.
- Cada desejo ou preferência, grande ou pequeno, é entendido e respondido pelo Todo-Que-É.
- Assim como todo desejo de cada percebedor é respondido, o Universo se expande.
- Assim como o Universo se expande, a variedade se expande.
- Assim como a variedade se expande, sua experiência se expande.
- Assim como sua experiência se expande, seu desejo se expande.
- Assim como seu desejo se expande, a resposta a seu desejo se expande.

- E o Universo se expande – e isso é bom. Na verdade, isso é perfeito.

- Você vive num ambiente eternamente em expansão, que constantemente causa novos desejos focados, aos quais a Fonte imediatamente e sempre responderá.

- A cada pedido atendido, você adquire uma nova perspectiva, a partir da qual você – espontaneamente - faz novos pedidos.

- Assim, a expansão do Universo e sua expansão pessoal sempre trarão à tona as características abaixo:

    - Você vive em um Universo que se expande.

    - Você vive num mundo físico que se expande.

    - Você é um Ser em expansão.

    - E isso tudo é, entenda você conscientemente ou não.

    - Esse Universo está eternamente se expandindo e você também.

    - E isso é bom.

Participe conscientemente de sua própria e prazerosa expansão

Zelosamente oferecemos nossa perspectiva a você por apenas uma razão: para que você conscientemente participe de sua própria e prazerosa expansão.
Sua expansão é um presente; a expansão de seu tempo-espaço-realidade é um presente. E a expansão desse Universo é um presente.
É simples e bastante satisfatório que você - consciente e deliberadamente – apenas participe de sua própria expansão.

Capítulo 16

Você está Co-criando com um Universo Magnífico e Diverso.

Se você tem a habilidade para imaginar, ou mesmo pensar, esse Universo tem a habilidade e os recursos completos para trazer até você, pois este Universo é como uma cozinha bem abastecida com todos os ingredientes imagináveis à sua disposição. E, com cada partícula desse Universo, está o que é desejado e o que não o é também. Essa perspectiva de abundância, e a falta dela, é o ambiente no qual tudo que recebe atenção é possível – e o foco/atenção ativa a *Lei da Atração*.
Se você não é capaz de saber o que você quer, você não será capaz de saber o que não quer. E sem a habilidade de saber o que você não quer, você não saberá o que quer. É através de sua experiência de vida que suas preferências naturais fluem. Na realidade, estas preferências fluem a cada momento diário, de vários níveis de seu Ser. Mesmo as células de seu corpo estão tendo suas próprias experiências e emanando suas próprias preferências – e cada preferência é reconhecida pela Fonte e imediatamente atendidas, sem exceções.

O não desejado precisa ser permitido para que o desejado seja recebido

Às vezes nossos amigos físicos expressam seu desejo por um universo menos diverso. Anseiam por um lugar com menos problemas, um lugar que atenda à suas expectativas. E sempre explicamos que você não veio para essa experiência física querendo tirar tudo das experiências existentes e reduzi-las a um punhado de boas idéias com as quais todas concordam, pois isso pode nos levar a lugar nenhum, o que não é o que queremos. Esse é um Universo em expansão e todas as coisas são permitidas. Em outras palavras, para você entender e vivenciar o que você deseja, você precisa entender que o que você não deseja, através da escolha e do foco, estão presentes e são entendidos.

Você não veio para consertar um mundo quebrado

Como uma fonte de energia não física se expressando através de sua experiência física, sua vivência física é a tecnologia de ponta do pensamento. E como você está ajustando sua experiência criativa, você está levando seu pensamento muito além do que era antes.

Quando você tomou a decisão entusiástica de vir neste corpo físico para criar, você entendeu, a partir de sua favorável perspectiva não física, que esse mundo físico não estava quebrado e com necessidade de reparo. Você não veio para consertá-lo.
Você viu este mundo físico como um ambiente criativo no qual você, e qualquer outra pessoa, poderia se expressar criativamente. Você não veio para tentar fazer com que os outros parassem o que estão fazendo a fim de fazerem outras coisas. Você veio para cá entendendo o valor do contraste e o equilíbrio na diversidade.
Cada ser físico em seu planeta é seu companheiro na co-criação e se você aceitar isso e apreciar a diversidade de convicções e desejos, todos vocês - todos vocês terão experiências muito mais grandiosas, satisfatórias e repletas de realizações.

Não coloque ingredientes indesejados em sua torta

Imagine-se como um chefe em uma cozinha muita bem abastecida contendo todos os ingredientes imagináveis. Deixe-nos supor que você tem uma clara idéia a respeito da criação culinária que você deseja e que entende como combinar facilmente todos esses ingredientes a fim de atender a seu desejo. Conforme você cozinha, existem muitos ingredientes não apropriados para a sua criação culinária, que você não usaria, mas pelos quais também se sente desconfortável. Você simplesmente utiliza os ingredientes que melhorarão a sua criação - e você deixa fora de sua torta os ingredientes que não são tão apropriados para ela.
Alguns dos ingredientes dessa bem provida cozinha são harmônicos com sua criação e alguns, não. Mesmo assim, adicionar alguns desses ingredientes à sua criação poderia simplesmente arruinar sua torta, você não sente necessidade de usar esses ingredientes ou de bani-los de sua cozinha porque você compreende que não há razão para que eles sejam colocados em sua torta, a menos que você os coloque ali. E desde que você não esteja certo a respeito de quais ingredientes enriquecerão sua criação e quais não enriquecerão, você não se preocupa sobre a grande variedade desses ingredientes.

Há espaço suficiente para toda a diversidade de pensamentos e experiências

De sua perspectiva não física em relação à enorme variedade de experiências, crenças e desejos que existe entre as pessoas do seu mundo, você não sente necessidade de omitir ou controlar alguns deles. Você entendeu que há espaço suficiente nesse Universo em expansão para todos os tipos de pensamentos e experiências. Você gerou cada intenção deliberada sobre o controle de sua própria criação, relacionada à sua experiência de vida, e sobre suas próprias criações – mas você não teve a intenção de tentar controlar as criações alheias.
A diversidade não amedrontou você, ao contrário, ela o inspirou; pois você sabia que cada um seria o criador de sua própria experiência e você entendeu que a exposição ao

contraste inspiraria direções especificamente próprias a cada um, e que só porque outros escolheriam direções diferentes, isso não faria deles pessoas erradas e de você uma pessoa certa, ou, de você, uma pessoa errada e deles, pessoas certas. Você entendeu o valor da diversidade.

Eis o processo pelo qual o universo se expande

Assim, da variedade ou contraste, suas próprias preferências ou desejos fluem. E no momento em que sua preferência existe, ela começa a desenhar-se através da *Lei da Atração*, a essência dela atinge o objetivo – então ela começa a expandir-se instantaneamente.
E conforme você presta atenção à maneira como se sente e continua a escolher bons sentimentos e pensamentos relacionados à sua recém nascida preferência, você começa a se alinhar com esses bons sentimentos e pensamentos, e facilmente eles começam a aparecer em sua vivencia e você começa a criar seus desejos. E com essa nova manifestação da conquista física de seus desejos você também adquire perspectiva envolvente. E, essa vibração característica própria, mudará você e o que o cerca fazendo com que uma serie de circunstâncias novas e contrastantes inspirem você a novas preferências e a desejos que emanarão de você mesmo.
E no momento em que este novo desejo existe, ele começa a desenhar-se vibracionalmente e a expandir-se também. Então, conforme você continua prestando atenção à maneira como se sente e como escolhe bons sentimentos e pensamentos relacionados à essa nova preferência, você continua alinhado vibracionalmente a ele. Então, gentil e facilmente, ele se insere em sua experiência. E, novamente, você está criando seu desejo. E, novamente, você adquire um estado de limpidez onde uma nova série de fatores contrastantes acerca-se de você – que novamente causará um novo lampejo de desejos que virão à luz.
Assim é que o universo se expande e esse é o motivo pelo qual você está na linha de ponta da expansão. O valioso contraste continua possibilitando o nascimento contínuo de novos desejos e conforme cada desejo nasce, a Fonte se conecta ao desejo. É uma expansão de pura energia positiva, que não atinge um fim.

Você nunca chegará lá, então aproveite sua jornada

Uma vez que você observe conscientemente, de sua própria perspectiva criativa, como cada nova realização conduz a outro novo desejo, você começará a entender sua parte neste Universo expansivo. E, então, você se lembrará que você nunca termina porque você nunca interrompe a consciência em relação ao contraste, do qual sempre surge uma idéia nova ou desejo. O Universo inteiro é fundamentado dessa maneira.
E conforme você começa a relaxar na idéia de que você é um ser eterno, que seus desejos nunca cessarão de fluir e que cada desejo recém-nascido tem o poder

intrínseco de atrair (pela Lei da Atração) tudo o que é necessário para a expansão e completude de si mesmo, então você pode lembrar-se da imensa Felicidade sobre a qual o Universo é fundado. E você pode então relaxar na eterna natureza de seu próprio Ser. É quando, então, você começará a desfrutar de sua jornada.
Se sua meta é, finalmente, e de uma vez por todas, conquistar tudo o que você deseja, você se achará incapaz de atingir essa meta, pois a natureza expansiva desse Universo desafiará essa idéia. *Você nunca chegará lá porque você não pode jamais cessar o Ser e não poderá fazer parar sua consciência. Ainda, fora de sua consciência, você sempre surgirá perguntando mais e cada pergunta sempre convocará outra resposta.*
Sua natureza eterna é caracteristicamente expansiva – e nessa expansão está o potencial para a alegria indizível.

Experimente o equilíbrio e a perfeição de seu meio

O contraste provoca o desejo em você. O novo desejo irradia de você. E conforme você doa a vibração de seu novo desejo, esse desejo replica-se. Todo o tempo. Quando você pede, você é atendido.
Agora pense na perfeição deste processo: *Idéias novas fluindo constantemente para o aperfeiçoamento de sua experiência, emanando de você continuamente e continuamente sendo atendidas.*
Considere a perfeição deste ambiente Universal: Cada ponto de consciência está aperfeiçoando seu próprio estado de ser, exatamente como você, onde cada desejo é aceito e atendido, e cada perspectiva é considerada e correspondida.
Perceba o equilíbrio e a perfeição de seu ambiente: *Cada ponto de consciência, mesmo a consciência de uma célula de seu corpo, pode pedir e aperfeiçoar seu estado de ser – e ser atendida.*

Considerando que todo pedido é concedido, não há nenhuma competição

Cada ponto de vista importa; todo pedido é concedido; e como este maravilhoso Universo infalivelmente se expande, não há fim para os recursos universais que atendem satisfatoriamente esses pedidos. E não há fim para as respostas do fluxo de assuntos – e por essa razão, não há competição.
Não é possível que outra pessoa receba os recursos que eram seus, e você não pode arrogantemente desperdiçar o que era destinado a outra pessoa. Todos os desejos são atendidos; todas as solicitações são concedidas e ninguém é deixado sem resposta, sem amor ou insatisfeito. Quando você se mantém alinhado com o Fluxo de Energia, você sempre ganha e ninguém mais tem que perder para você ganhar. Sempre há o suficiente.

Às vezes nossos amigos físicos têm dificuldade de lembrarem-se dessa verdade porque eles podem vivenciar escassez em suas vidas, ou observar essa escassez na experiência de alguém.
Mas o que eles estão testemunhando não é uma evidência de escassez ou falta de recursos, mas a não permissão do recebimento de recursos do que foi pedido e recebido. O que acontece: 1) O pedido está no lugar; 2) A resposta está no lugar; Mas: 3) A permissão não ocorre.
Se alguém não estiver recebendo o que foi pedido, não é porque há escassez de recursos; pode ser apenas porque a pessoa está limitando o desejo às margens do alinhamento de seu próprio pedido. Não há escassez. Não há falta. Não há competição por recursos. Há apenas a permissão ou a não permissão para receber o que você está pedindo.

Capítulo 17

Onde Você Está e Onde Quer Estar?

Você conhece os sistemas de posicionamento global (GPS) que estão disponíveis nos veículos atualmente? Uma antena no teto de seu veículo envia um sinal a satélites no céu que identificam sua posição local. Assim que você digita seu destino desejado no controle, o computador calcula a rota entre onde você está e aonde você quer ir. O monitor informa a distância que você tem que percorrer e recomenda a melhor rota para chegar lá e, tão logo você começa, o sistema vai dando a você (através da palavra falada ou de texto) as direções especificas para levar você a seu novo destino.
O sistema de GPS nunca pergunta: "Onde você tem estado"? Ele não pergunta: "Por que você está lá por tanto tempo?" Sua única missão é ajudar você a chegar de onde você está até o lugar onde você quer estar. Suas emoções são um guia similar a esse sistema, pois sua função primária é também ajudar você a viajar a distância de onde você está até o lugar onde quer estar.
É extremamente importante que você saiba onde você está em suas relações e onde quer chegar, de forma a se mover para onde você quer estar. Um entendimento de ambos (onde está e aonde quer chegar) é essencial para que você faça decisões deliberadas sobre sua jornada.
Você vive cercado por varias influências em seu ambiente físico e constantemente as pessoas questionam ou insistem em que você se comporte de determinada forma a fim de afetar positivamente a experiência delas. Você é bombardeado por uma avalanche de leis, regras e expectativas impostas pelos outros e quase todo mundo parece ter uma opinião sobre como você deve se portar. Mas é impossível você se centrar sobre onde está e para onde quer ir se você se deixar guiar por essas influências.
Freqüentemente você é puxado para um lado e para o outro tentando satisfazer os outros, apenas para descobrir que - não importa quanto você tente - nunca consegue satisfazer ninguém, e não apenas não satisfaz os outros, como também não consegue se sentir satisfeito. E como você é atirado para varias direções diferentes, você acaba perdendo-se no processo de saber onde está e para onde quer ir.

O maior presente que você pode dar-se é sua felicidade

O melhor presente que você poderia dar a alguém é sua própria felicidade, pois

quando você está em estado de alegria, felicidade ou contentamento, você está completamente conectado à fonte de pureza e energia positiva que é realmente quem você é. E quando você está nesse estado de conexão, nada ou ninguém em que você fixa sua atenção pode tirar você do seu estado de concentração. Você não precisa ser ou fazer algo por alguém a fim de deixar aquela pessoa completa – pois todos têm o mesmo acesso à Fonte de Bem-Estar que você tem. Constantemente, as pessoas (as que não entendem como ter acesso à Fonte) sofrem em suas incapacidades de aterem-se a bons sentimentos e pedem que você os ensine como se comportar da forma que eles acreditam que os farão se sentirem melhor. Mas eles não apenas limitam você a um estado de desconforto como também tentam responsabilizar você pela felicidade deles, limitando-se também a um estado de servidão, pois não podem controlar o comportamento dos outros. E se esse controle é necessário para a felicidade deles, então eles acreditam que estão realmente em apuros.

Sua felicidade não depende do que os outros fazem

Sua felicidade não depende do que os outros fazem, mas apenas de seu próprio balanço vibracional. E a felicidade dos outros não depende de você, mas do balanço vibracional deles, pois os sentimentos de qualquer um, em qualquer momento, são apenas o resultado do misto de energias próprias. A maneira como você se sente é simples, clara e sempre indica o balanço vibracional entre seus desejos e sua vibração que, para sua vantagem, você mesmo coordena.
Não há nada mais importante para alguém em todo o Universo do que entender como a vibração atinge os desejos e a forma como você se sente é o seu indicador de permissão de sua conexão com a Fonte. Todo bom sentimento, cada item da criação, percepção, saúde, vitalidade e Bem-Estar – e todas as coisas que você considera boas, dependem da forma como você se sente neste exato momento e das relações com aquela vibração relacionada à vibração de quem você realmente é e o que você realmente deseja.

Cada Pensamento Guia você mais e mais para, ou mais e mais longe de San Diego

Tão fácil quanto considerar uma viagem de Phoenix para San Diego, é considerar uma viagem bem sucedida de uma condição financeira insegura para uma condição financeira segura, de um estado de doença para um de saúde, de um estado de confusão para um estado de tranqüilidade...Em sua viagem de Phoenix para San Diego, não haverá incertezas importantes, pois você conhece a distância entre as duas cidade, você sabe onde está no

decorrer do caminho e sabe o significado de pegar a direção errada para seu sucesso. Uma vez que você entende seu próprio sistema de guia emocional (seu GPS), você nunca ficará confuso novamente a respeito de onde estão suas relações e onde quer que estejam.
Junto a isso, você sente, com cada pensamento, se você está se movendo para perto ou para longe do resultado desejado.
Se você estiver usando qualquer outra influência como sua fonte de orientação, você se perderá porque ninguém entende, tão bem quanto você, a distância entre onde você está e onde você quer estar. Mesmo que eles não entendam seus desejos, eles continuarão somando os desejos deles a essa mistura. E, então, somente quando você prestar atenção à maneira como você sente, você poderá guiar-se de forma segura em direção às suas próprias metas.

Porque dizer Não significa dizer Sim?

Seu universo vibracional usa a Lei da Atração como base. Isso significa que seu universo é sobre inclusão. Quando você centra sua atenção em alguma coisa que você deseja e diz "Sim" a isso, você está incluindo esse desejo em sua vibração. Mas quando você olha para algo que você não quer e diz "Não" para esse algo, você está incluindo esse algo em sua vibração. Quando você presta atenção a esse algo, você não inclui isso, mas você não pode excluir nada para o qual você está prestando atenção, pois sua atenção para esse algo inclui esse algo em sua vibração, todo o tempo, sem exceção.

Capítulo 18

Você pode mudar sua freqüência vibratória gradualmente

Não é porque você tomou a decisão de encontrar um pensamento diferente que já possa ir diretamente para ele exatamente agora; a Lei da Atração tem algo a dizer sobre os pensamentos aos quais você tem tido acesso a partir de onde está. Claro, não há pensamento que você não possa ter – assim como não há lugar que não possa ser alcançado a partir de qualquer lugar onde você já esteja – mas você não pode instantaneamente pular para um pensamento com uma freqüência vibratória muito diferente dos pensamentos que normalmente pensa.

É possível que algum de seus amigos, um que esteja se sentindo bem melhor do que você, possa encorajá-lo a parar de pensar negativamente e a escolher pensamentos mais positivos. Mas somente porque seu amigo está se sentindo melhor do que você, isso não significa que ele possa fazer você se sentir bem – pois a Lei da Atração não permitirá que você encontre uma freqüência vibratória tão distante daquela que você normalmente já mantém. E mesmo que você queria se sentir melhor, o pensamento que você conseguir ter não será tão prazeroso quanto o que seu amigo deseja que você encontre.

Porém, queremos que você entenda que é possível encontrar "aquele" pensamento e, uma vez que deliberada e gradualmente, você mude sua freqüência vibracional, você será capaz de suster aquele pensamento positivo, tão logo consiga atingi-lo.

Quando você descobre que pode saber o conteúdo vibracional de seu Ser, e que pode estar consciente de seu ponto de atração, então você estará conscientemente no controle criativo de sua própria experiência. E uma vez que você entenda que suas emoções lhe dão um feedback especifico sobre seu conteúdo vibracional, então você poderá proceder com o ajustamento deliberado e gradual de sua vibração.

Alcance o Melhor Pensamento visando o melhor Sentimento a que você puder ter acesso

Escolher um pensamento diferente sempre produzirá uma resposta emocional diferente. Você pode dizer "deliberadamente escolherei meus pensamentos, assim poderei me sentir melhor". Essa é uma boa decisão a ser tomada. E uma decisão ainda melhor e realmente mais fácil a tomar é: "Quero me sentir bem, então tentarei sentir-me melhor através da escolha de um pensamento que me faça sentir melhor".

Se sua decisão for "seguir sua alegria", e estiver focado em uma situação de vida não

tão próxima à uma alegria, a decisão de seguir a alegria será mal sucedida porque a Lei da Atração não pode lhe dar um pensamento harmonizado com essa dramática diferença vibracional. Mas se sua decisão for alcançar o melhor pensamento visando o melhor sentimento que você puder acessar, essa decisão será facilmente atingida.

A chave para aumentar a escala vibracional é estar consciente, sensível, à maneira como você se sente, pois se você não estiver consciente de como se sente, não poderá entender a maneira como está se movendo na escala. Você não pode voltar atrás para seu caminho de volta a Phoenix sem saber disso.

Mas se você usar o tempo para determinar conscientemente a emoção que estiver experimentando, então qualquer melhora em seus sentimentos significa que você está fazendo progresso em direção a seu objetivo; por outro lado, qualquer intensidade de emoção negativa significa que você está indo na direção errada.

Assim, uma boa maneira de sentir seu caminho rumo à escala vibracional emocional positiva de forma a sempre alcançar o melhor sentimento de alívio que possa vir até você é liberar um pensamento de maior resistência e substituí-lo por um de maior permissão. O Fluxo do Bem-Estar está sempre fluindo através de você e quanto mais você o permite, melhor você se sente. Quanto mais você resiste a ele, pior você se sente.

Capítulo 19

Apenas você pode saber como se sente a seu próprio respeito

Quando você mantém expectativa sobre algo, esse algo está a caminho. Quando você acredita em algo, ele está a caminho. Quando você teme algo, isso está a caminho. Sua atitude ou disposição está sempre mostrando de onde está se originando, mas você nunca está preso a seu ponto de atratividade.

Não é porque você tem abraçado esses pensamentos, crenças, atitudes e disposição ao longo de sua vida física que tem que continuar atraindo respostas a eles.

Você tem um controle criativo sobre sua própria experiência. E, através do ato de prestar atenção ao seu próprio Sistema de Orientação Emocional, você pode mudar seu ponto de atratividade.

Se há coisas em sua experiência que você não deseja mais, sua crença precisa mudar.

Se há coisas que não estão em sua experiência, que você quer trazer para, sua crença precisa mudar.

Não há nenhuma condição tão severa que você não possa reverter através da escolha de pensamentos diferentes. No entanto, escolher pensamentos diferentes requer foco e prática. Se você continua a focalizar no que tem focalizado, pensando como tem pensado e acreditando no que tem acreditado, nada em sua experiência mudará.

A vida está sempre em movimento, não há como ficar parado

Às vezes, nossos amigos físicos dizem "Estou preso! Estou nesse lugar por muito tempo, não consigo sair daqui. Estou preso!". E sempre explicamos que não é possível permanecer ou estar preso porque a Energia e, portanto, a vida, está sempre em movimento. As coisas estão sempre mudando.

Mas a razão pela qual você acha que está preso é porque enquanto você continua a pensar os mesmos pensamentos, as coisas estão mudando – mas estão mudando para as mesmas coisas continuamente.

Se você quer que as coisas mudem para coisas diferentes, você precisa ter pensamentos diferentes. E isso requer encontrar maneiras não familiares de considerar temas familiares.

Os outros não podem entender seus desejos ou sentimentos

Os outros normalmente estão ansiosos para orientar você. Há um interminável numero de pessoas com opiniões intermináveis, regras, necessidades e sugestões sobre como você deveria viver sua vida, mas nenhum deles são capazes de levar em consideração que a única coisa que importa é alcançar seus desejos.
Os outros não podem entender o conteúdo vibracional de seus desejos e não podem entender o conteúdo vibracional sobre o lugar onde você está e não estão aptos de nenhuma forma a orientar você. Mesmo quando são muito bem intencionados e querem seu Bem-Estar absoluto, ainda assim, eles não sabem. E ainda que muitos deles tentem ser altruístas, não é possível que separem o desejo deles para você do desejo deles para eles mesmos.

Ninguém mais sabe o que é apropriado para você

Quando você se lembra que quando alguém pede, sempre recebe, então você consegue sentir a perfeição de um ambiente onde cada perspectiva específica precisa ser escolhida?
Imagine que você assistirá um workshop "A arte de permitir dos Abraham-Hicks". Você sabe quando e onde acontecerá e você separou tempo em sua agenda para isso. Com relativa facilidade, você toma todas as decisões corretas para si. Olha a lista de aproximadamente 50 seminários que acontecerão durante o próximo ano e seleciona uma data e localidade que são adequados para você. Você nota que um seminário acontecerá na cidade onde você mora, mas a data está em conflito com alguma outra atividade que você já planejou, então você procura uma alternativa. Finalmente encontra uma data que é perfeita para você, procura o seminário numa cidade que sempre quis visitar. Você liga para o escritório Publicações Abraham-Hicks e compra seu ingresso para o seminário.
Já que não vive na cidade onde acontecerá o evento, você se dá conta de que precisará de acomodações e de algum tipo de transporte para a cidade. Levando em consideração suas necessidades e desejos específicos, você faz vários planos: decide viajar de avião por causa do fator tempo e escolhe um hotel há alguns blocos de distância do seminário pois você é um membro do programa de vantagens e consegue uma boa taxa com isso. (Você também prefere o tipo de colchão que aquela rede de hotéis em particular oferece).
Assim que você chega à cidade do seminário, aluga um carro de sua agência de aluguéis de carros preferida. E em seu caminho para o hotel, pára no restaurante que satisfaz perfeitamente seu pedido e que é perfeito em relação ao preço. Você costuma se cuidar muito bem. De fato, você planejou uma estadia maravilhosa.
Mas e se o escritório Publicações Abraham-Hicks decidiu que, diante da vasta experiência que têm em ministrar seminários, eles estivessem numa posição bem melhor para planejar por você?

Bom, baseados no que eles escutam sobre milhões de pessoas que têm vindo aos seminários, decidem que vão cuidar do que você precisa.
Eles assumem, baseados em seu endereço, que você preferiria assistir a um seminário que fosse em sua cidade. Então, inscrevem você num desses. Mas quando você explica que há conflito com a data, eles ajustam a decisão e enviam-lhe um ingresso para o seminário na cidade de sua preferência.
E dessa forma, como tomam as decisões deles sobre a melhor linha aérea para você, a agência de aluguel de carros, a cama do hotel para você dormir e a comida que você comerá, as escolhas deles não têm como agradar você. Você estaria muito melhor se fizesse as escolhas por si mesmo.
Quando você lembra que qualquer pessoa que pede é atendida, quão maravilhoso e apropriado para você é fazer suas escolhas por si mesmo – pois o Universo opera mais eficientemente sem um intermediário intercedendo a seu favor. Ninguém mais sabe o que é apropriado para você – mas você sabe. Você sempre sabe o que é o melhor para você no momento.

Capítulo 20

O preço da tentativa de obstrução da liberdade alheia é a perda da sua

Sim, quando você pede, sempre recebe, mas você precisa estar numa harmonia vibracional com o que está pedindo antes de deixar se realizar o pedido em sua experiência. A razão pela qual tantas pessoas não se lembram ou não acreditam que estão sendo atendidas no que pedem é porque eles não estão conscientes sobre o que estão fazendo vibracionalmente. Eles não estão conscientemente fazendo a conexão entre seus pensamentos, os sentimentos subseqüentes do que os pensamentos evocam e as manifestações que estão ocorrendo. E sem essa conexão consciente, você não pode saber onde você está em relação ao que você deseja.
Quando você sabe que quer algo e percebe que não tem, você assume a existência de algo lá fora que está mantendo o que você quer longe de você; mas isso nunca é verdadeiro. A única coisa que impede você de receber algo que você deseja é seu habito de pensar diferente do que deseja.
Assim que você se torna consciente do poder de seus pensamentos e de sua habilidade de permitir o que deseja, então você assume o controle criativo sobre sua experiência. Mas se você está predominantemente focado mais nos resultados dos pensamentos do que sentindo a essência de si mesmo, então é fácil perder-se no caminho.

Cada "realidade" foi focada por um Ser

Às vezes, as pessoas argumentam "Mas, Abraham, só estou dizendo a você como as coisas são. Só estou encarando a realidade da situação". E dizemos que você foi ensinado a encarar a realidade antes de saber que a estava criando...não encare a realidade a menos que seja a realidade que você queira criar – pois toda realidade apenas existe porque alguém a focou.
Alguém dirá "Mas isso é verdade e merece minha atenção". E dizemos que você realiza qualquer coisa para a qual dá sua atenção...sua Verdade.
Assim, é extremamente benéfico que você focalize primariamente na forma como se sente enquanto dá atenção apenas às manifestações que eles revelam, pois quando você dá atenção às coisas como elas são, você está prejudicando a expansão do que você deseja.
Todas essas estatísticas que são coletadas sobre suas próprias experiências e as dos outros são apenas sobre como alguém já deixou fluir a Energia. Elas não são sobre nenhuma realidade dura, rápida e para ontem.

Em sua sociedade atual há muitas estatísticas para a experiência humana. Gastam-se vidas comparando experiências, categorizando-as como apropriadas ou inapropriadas, certas ou erradas. Pesam-se prós e contras, diminuem e aumentam tópico após tópico, mas raramente percebem que suas emissões vibracionais não os estão servindo. Eles não têm senso do próprio poder porque estão fluindo suas Energias em direções opostas. Suas vidas se tornaram mais sobre rotular o comportamento ou experiências daqueles com quem dividem o planeta do que sobre suas próprias criações.
Assim, eles se encontram numa posição desconfortável quando acreditam que suas felicidades ou Bem-Estar do comportamento dependem dos outros. Eles sinalizam para as pessoas os comportamentos ou crenças e acham que são inapropriadas, dizendo "não" a elas, sem perceberem que estão incluindo em suas experiências a vibração de tudo o que não querem. Assim, sem o conhecimento de como funciona o que não desejam, eles fazem seu próprio caminho rumo às suas próprias experiências, tornando-se grandemente cautelosos e temerosos.

O indesejado não pula para sua experiência sem convite

A liberdade advinda do medo das experiências não desejadas nunca será atingida através do controle do comportamento ou dos desejos alheios. Sua liberdade apenas pode ser permitida através do ajustamento de seu próprio ponto vibracional de atração.
Sem um conhecimento sobre a Lei da Atração e sem uma consciência do que você está fazendo com seu próprio ponto vibracional atrativo, é incompreensível o porquê de você tentar controlar as circunstâncias que o rodeiam. Mas você simplesmente não pode controlar as muitas circunstâncias que o rodeiam. Seja como for, quando você aprende sobre a Lei da Atração e está consciente sobre ela, e sobre a forma como seus pensamentos fazem você se sentir, você nunca mais sentirá medo sobre coisas não desejadas pulando para dentro de sua experiência. Você entenderá que nada pode pular para dentro de sua experiência sem o seu convite. Já que não há certo ou errado nesse Universo baseado na atração, se você não se harmonizar vibracionalmente com o que não deseja, ele não poderá vir para você; e a menos que você atinja uma vibração harmônica com o indesejado, ele não poderá vir para você.
Mesmo o menor de vocês, seus bebês, estão oferecendo vibrações que o Universo está acessando. E, como você, seus pequenos são influenciados pelas vibrações dos que os cercam, entretanto eles estão criando as próprias realidades. Como você, eles não começaram a criação de suas vidas nesse corpo assim que entraram nele, muito antes do nascimento físico eles formaram o movimento dessa experiência de vida que estão vivendo agora.
O melhor argumento que ouvimos de nossos amigos físicos que querem entender suas relações com o Não-Físico e sobre como vieram parar aqui, vivendo e criando, é "Mas como é possível que esse pequeno bebê que realmente aprendeu bem cedo sobre nosso mundo físico poderia ser responsável pela criação de sua própria vida?". Queremos que

você entenda que esse pequeno bebê é bastante bem preparado para sua própria vida em seu ambiente porque, como você, ele nasceu com um Sistema de Orientação Emocional que o ajuda a encontrar seu próprio caminho.
Esses bebês, como você, vieram numa folia de alegria para seu tempo-espaço-realidade, ansiosos pela oportunidade de tomar novas decisões continuamente e alinharem-se com a Energia de suas fontes. Não se preocupe com eles ou com qualquer outra pessoa. O Bem-Estar é a ordem desse Universo, não importa qual seja sua condição.
Lembre-se, suas emoções lhe dizem tudo o que você precisa saber sobre sua conexão com a Fonte de Energia. Elas dizem-lhe quanto você está evocando da Fonte de Energia em resposta ao desejo que você está focalizando; e elas também dizem se você está, nesse momento do pensamento e da emoção, em alinhamento vibracional com seu desejo.

Foi a sua velocidade ou foi a árvore?

Se você estivesse dirigindo seu veiculo a 100 milhas por hora e batesse numa arvore, você iria sofre um grande acidente. No entanto, se fosse para bater na mesma arvore enquanto o veiculo estivesse apenas a 5 milhas por hora, o resultado seria consideravelmente diferente. Entenda a velocidade de seu veiculo como o poder de seu desejo. Em outras palavras, quanto mais você quer algo, ou quanto mais tempo você foca em seu desejo, mais rápida a Energia se move. A arvore, em nossa analogia, representa a resistência ou os pensamentos contraditórios que podem estar presentes.
Não é nada agradável bater em arvores e também não é nada agradável confinar desejos poderosos no olho das resistências. Alguns tentam remediar o desequilíbrio diminuindo a velocidade do veiculo. Ou seja, eles negam seus desejos abrindo mão deles e as vezes, com grande esforço, são capazes de dispersar o poder de seus desejos de alguma forma, mas o melhor remédio, de longe, seria reduzir os níveis da resistência.
Seu desejo é o resultado natural do contraste no qual você está focado. Todo o Universo existe para inspirar o próximo novo desejo. Assim, se você está tentando evitar seu próprio desejo, você está tentando se mover para o lado contrario das Forças do Universo. E mesmo que você seja capaz de suprimir um desejo aqui e ali, mais desejos evoluem continuamente com você, pois você veio para esse corpo e para esse maravilhoso ambiente contrastante com a clara intenção de focar a Energia que cria mundos através das lentes poderosas focalizadoras de sua perspectivas. Assim, nada nesse Universo é mais poderoso que a continuidade de seus desejos.

Atrás de cada desejo está o desejo de sentir-se bem

Ninguém mantém um desejo por outro motivo que não o da crença de que a realização do desejo o fará sentir-se melhor. Seja um bem material ou um estado físico, uma

relação, uma condição ou uma circunstância – no coração de cada desejo está o desejo de sentir-se bem. Assim, o padrão do sucesso na vida não são as coisas ou o dinheiro, o padrão do sucesso é a quantidade de contentamento que você pode sentir.
A base da vida é a liberdade e o resultado da vida é a expansão, mas o propósito de sua vida é o prazer. Por isso, o evento final não é a manifestação, mas a maneira como você se sente no momento. Ou seja, você pretendia vir a esse domínio físico de contrastes a fim de definir o desejo, para conectar-se com a Energia que cria mundos e fazer fluir essa Energia para temas de interesse – não porque os temas de interesse sejam importantes, mas porque o ato de fluir a Energia é essencial para a vida.

No estado de apreciação, você não oferece resistência

Lembre-se, você é uma extensão da Fonte de Energia e quando você está permitindo a completa conexão com a Fonte, você sente-se bem e à medida que você não permite a conexão, você vai se sentindo pior. Você é Energia positiva e pura, você é amor. Você deseja coisas boas, você respeita e ama a si mesmo, respeita e ama os outros – e é naturalmente um apreciador.
Apreciação e auto-estima são os aspectos mais importantes que você pode alimentar. Apreciação dos outros e de si mesmo são os pontos vibracionais que se harmonizam com a Fonte de Energia de tudo que você testemunha em qualquer canto do Universo.
Quando você está focado em algo que aprecia, já que essa escolha de pensamento é tão similar com a Fonte de Energia que você realmente é, não há contradições em sua Energia. Você não está, em seu momento de apreciação, oferecendo resistência a quem você é, assim o resultado emocional indica amor, alegria ou o sentimento de apreciação. Você se sente muito bem.
Mas se você critica alguém ou acha faltas em si mesmo, o sentimento resultante não será bom, pois a vibração daquele sentimento crítico é muito diferente daquele de sua Fonte. Em outras palavras, como você escolheu um pensamento que não se harmoniza com quem você realmente é, nesse momento, você sente a inadequação de sua escolha através de suas emoções.
Se sua avó, que adora e aprecia você, lhe diz quão maravilhoso você é, a razão pela quais essas palavras trazem um sentimento tão bom, pois elas fazem com que você foque de uma maneira que faz com que você se conecte com quem você realmente é. Mas se um professor ou um colega castiga você por alguma coisa que você tenha feito, você se sente péssimo porque você agora foi influenciado por um pensamento que não se harmoniza com quem você realmente é.
Suas emoções fazem com que você saiba, a todo o tempo, se você está permitindo sua conexão com quem é ou não. Quando você permite sua conexão, você viceja. Quando não permite, você definha.

Você precisa ser egoísta o bastante para alinhar-se com o Bem-Estar

Às vezes as pessoas nos acusam de ensinar o egoísmo. E concordamos. Na verdade, ensinamos o egoísmo, pois se você não for egoísta o bastante para deliberadamente alinhar-se com a Energia de sua Fonte, você não terá nada para dar a ninguém.
Alguns se preocupam, "Se eu adquirir algo que eu queira de uma forma egoísta, não seria injusto tirar dos outros?". Mas essa preocupação é baseada num conceito errôneo de que há um limite para a abundância disponível. Eles se preocupam achando que se receberem muito da torta, outros ficarão sem nada, enquanto – na realidade – a torta se expande na proporção do pedido vibracional de todos vocês.
Você nunca diz "Eu me sinto culpado sobre a abundância de saúde que eu tenho tido, então decidi que estarei doente pelos próximos anos de forma a permitir que alguém que tem estado doente tenha a oportunidade de usar minha porção de saúde para si mesmo". Pois você entende que estando bem, você não está privando ninguém de ser saudável.
Há alguns que sentem medo que uma pessoa egoísta possa deliberadamente prejudicar outros, mas não é possível que alguém que esteja conectado com a Fonte de Energia deseje prejudicar alguém, pois essas vibrações são incompatíveis.
Alguns dizem "Eu vi a foto de um assassino e ele parecia alegre, não demonstrava remorso e disse que gostou do que fez". Mas você não tem como saber acuradamente o que ele está sentindo. Você sente suas próprias emoções por causa da relação entre seu desejo e seu estado corrente de pensamento a respeito do assunto, mas você não tem como sentir as emoções dele. É nosso juramento absoluto a você que ninguém que esteja conectado à Fonte de Energia poderia causar prejuízo para alguém. Eles satirizam em sua própria defesa ou em defesa da própria desconexão, mas nunca a partir do estado de conexão. Você precisa entender que o resultado do egoísmo é conectar-se com o Ego. E quando você faz isso, você está em Energia pura e positiva focado em seu corpo físico.
Se todo mundo em seu planeta estivesse conectado com sua própria Fonte de Energia, não haveria assaltos, pois não haveria inveja, insegurança ou sentimentos inconfortáveis de competitividade. Se todo mundo entendesse o poder de seu próprio Ser, não procurariam controlar os outros. Todo sentimento de insegurança ou aversão nasce da desconexão com quem você é. Sua (egoística) conexão com o Bem-Estar traria apenas o Bem-Estar.
E, mais importante, queremos que você entenda que não é necessário para ninguém mais (ou alguém mais) entender o que você está aprendendo aqui de forma a viver uma experiência maravilhosa. Uma vez que você se lembre quem você é e, deliberadamente, encontre os pensamentos que o mantêm no alinhamento vibracional com quem é, seu mundo se alinhará e o Bem-Estar se apresentará a você em todas as áreas de sua experiência de vida.

Se você não está esperando, você não está permitindo

Lembre-se, cada emoção indica quanta Energia você está evocando em causa de seu desejo e quanta dessa Energia evocada você está permitindo em causa de suas crenças e pensamentos predominantes que você mantém em relação ao desejo. Se você está sentindo emoções fortes, positivas ou negativas, isso significa que seu desejo está poderosamente focado e você está evocando uma grande quantidade da Fonte de Energia em direção ao seu desejo. Quando suas emoções são fortes e trazem sentimentos ruins – como a depressão, o medo ou a animosidade – isso significa que você está oferecendo resistência a seu desejo. Quando suas emoções são fortes e trazem bons sentimentos – como a paixão, o entusiasmo, expectativas ou amor – isso significa que você não está oferecendo resistência ao que deseja; assim, a Fonte de Energia que você está evocando através de seu desejo não está sendo desafiada vibracionalmente por você – e você está permitindo a expansão de seu desejo.
Parece obvio que a situação criativa perfeita é realmente, realmente querer algo que você creia ser possível. E quando essa combinação de desejo e crença está presente em você, as coisas rápida e facilmente serão expandidas em sua experiência. Mas quando você quer algo que não acredita ser possível, quando você mantém o desejo por algo pelo qual não tem expectativa – embora um desejo forte o bastante possa sobrepujar uma crença frágil – ele não desabrocha facilmente, pois você não está permitindo-o em sua experiência atual.

O sentimento de um desejo puro traz bons sentimentos para você

Infelizmente, muitas pessoas pensam que o desconforto de querer algo pelo qual não mantêm a expectativa de receber é o sentimento do desejo; elas não percebem que o sentimento de um desejo puro é o frescor, o entusiasmo, a expectativa que tinham quando eram mais jovens. O sentimento de desejo puro é sempre delicioso, já que ele representa as vibrações que são colocadas em prática antes de um futuro ainda não conhecido, que prepara o caminho pelo qual a Lei da Atração harmonizará as coisas a seu favor.
O valor de perceber suas emoções e conscientemente trabalhar para emitir pensamentos que deliberadamente produzam as emoções dos melhores sentimentos é exatamente o que é a Criação Deliberada. A Arte da Permissão tem a ver com isso também.

Porque você gostaria de estar lá?

Às vezes alguém diz "Não sou feliz ali onde estou. Preferiria estar lá – lá onde meu corpo não está doente ou lá onde não estou com sobrepeso, ou lá onde tenho mais dinheiro ou um relacionamento melhor".
E perguntamos "Porque você gostaria de estar lá?"

Normalmente a resposta é "Porque não estou feliz ali onde estou".
Então explicamos que é importante falar sobre o que se acredita sobre "estar ali" e tentar encontrar o lugar do melhor sentimento de "estar lá"; pois quando alguém está falando e sentindo o "estar ali" não é possível que se chegue "lá".
Se você se acostumou a pensar e falar sobre onde você está, não será fácil, assim de repente, alavancar suas vibrações e já começar a pensar e sentir de uma forma diferente. Na verdade, a Lei da Atração diz que você não tem acesso a pensamentos e sentimentos muito distantes dos que tem vibrado mais recentemente; no entanto, com algum empenho, você pode encontrar outros pensamentos. Com a determinação de sentir-se melhor, você pode mudar os interesses e encontrar outros pensamentos que façam você sentir-se melhor em termos de vibração – mas a alavancagem vibracional normalmente consiste de um processo gradual.
Na verdade, a tentativa contínua de provocar a Lei da Atração na tentativa de abreviar atalhos é uma dos melhores fatores para o desencorajamento que algumas pessoas têm ao concluir que não possuem controle sobre o que acontece em suas vidas.

Capítulo 21

Você está há apenas 17 segundos dos 68 segundos da satisfação

Com apenas alguns segundos do foco de sua atenção em um assunto, você ativa a vibração daquele assunto em você e imediatamente a Lei da Atração começa a responder àquela ativação. Quanto mais você mantém sua atenção focada em algo, mais fácil se torna para você continuar a focar sobre aquilo pois você está atraindo, através da Lei da Atração, outros pensamentos ou vibrações que são a essência do pensamento com o qual você começou.
Com 17 segundos de foco em algo, uma vibração harmonizada começa a ser ativada. E agora, conforme aquele foco se torna mais forte e a vibração se torna mais clara, a Lei da Atração lhe trará mais pensamentos que se harmonizam. Nesse ponto, a vibração não terá muito poder de atração, mas se você mantiver seu foco por mais tempo, o poder da vibração se tornará certeiro. E se você cuidar para estar focado puramente sobre qualquer pensamento por 68 segundos, a vibração se torna poderosa o bastante que sua manifestação tem início.
Quando você repetidamente retorna para um pensamento puro, mantendo-o ao menos por 68 segundos, num curto período de tempo (horas em alguns casos ou alguns dias em outros), aquele pensamento se torna um pensamento dominante. E uma vez que você alcance um pensamento dominante, você experienciará manifestações harmoniosas até que você o mude. Lembre-se que:
- Os pensamentos que você pensa uniformizam seu ponto de atração.
- Você consegue aquilo no qual pensa a respeito, queira ou não.
- Seus pensamentos uniformizam a vibração e essa vibração é respondida pela Lei da Atração
- Conforme sua vibração se expande e se torna mais poderosa, conseqüentemente ela se torna poderosa o bastante para que a manifestação ocorra.
- Em outras palavras, o que você pensa (portanto, sente) e o que se manifesta em sua experiência, é sempre o resultado harmônico vibracional.

Seus pensamentos incontroláveis não devem ser temidos

Uma vez que a Lei da Atração seja entendida e aceita (o que normalmente não leva muito tempo já que não há nenhuma evidência em nenhum lugar de seu ambiente que refute isso), inicialmente muitas pessoas se sentem desconfortáveis com seus próprios pensamentos. Assim que entendem o poder da Lei da Atração e começam a

examinar o conteúdo de suas próprias mentes, às vezes se preocupam sobre o potencial do que podem estar atraindo através dos pensamentos incontroláveis. Mas não há razões para se preocupar sobre seus pensamentos pois eles não são como uma arma carregada que descarregue instantaneamente seu poder de destruição, pois embora a Lei da Atração seja poderosa, a base de sua experiência é o Bem-Estar.

E mesmo que seus pensamentos sejam magnéticos e expandam com sua atenção, você tem bastante tempo – assim que você se torna consciente de qualquer sentimento negativo – para começar a escolher outros pensamentos menos resistentes e escolher um outro mais desejado.

Lembre-se, você pode permitir ou resistir em variados níveis, mas o Fluxo do Bem-Estar sempre flui. Portanto, mesmo um pequeno esforço para escolher um melhor pensamento que conduza a um melhor sentimento trará resultados óbvios. E assim que você decidir-se por esse passo e encontrar esse melhor sentimento através do melhor pensamento, você terá se dado liberdade consciente de mover-se - a partir de qualquer lugar em que esteja, independente do tópico - para qualquer lugar em que queira estar. Quando, deliberadamente, você escolher um pensamento e conscientemente sentir o progresso na forma como se sente, você terá utilizado com sucesso seu próprio sistema de orientação e estará em seu caminho para a liberdade desejada e merecida, pois não há nada que você não possa ser, fazer ou ter.

Capítulo 22

Os diferentes níveis da sua escala de orientação emocional

Você pode dizer que diferentes emoções têm diferentes freqüências vibracionais, mas uma forma mais acurada de dizer isso poderia ser: suas emoções são indicadores de sua freqüência vibracional. Quando você lembra que suas emoções indicam seu nível de alinhamento com a Fonte de Energia e que quanto melhor você se sente, melhor você permite seu alinhamento com as coisas que deseja, então fica mais fácil entender como responder às suas emoções.
Alinhamento absoluto com sua própria Fonte de Energia significa que você sabe o seguinte:
- Você é livre
- Você é poderoso
- Você é bom
- Você é amoroso
- Você tem valor
- Você tem propósitos
- Tudo está bem

A qualquer tempo em que você esteja tendo pensamentos que lhe permitam conhecer sua verdadeira natureza, você está em alinhamento com quem realmente é, pois esse é o estado do alinhamento absoluto. E os sentimentos que resultam desses pensamentos é a emoção derradeira da conexão. Quando você pensa em termos da medida de combustível de um veiculo, essa estado de alinhamento seria como ter um tanque cheio.
Em outras palavras, imagine uma medida ou escala com graduações ou níveis, indicando a posição de (completa) permissão da sua conexão com sua Fonte de Energia até o caminho de sua mais resistente (e vazia) negação a seu alinhamento com sua Fonte de Energia.

Uma escala de suas emoções pareceria algo como:

01 – Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação
02 – Paixão
03 – Entusiasmo/Vivacidade/Felicidade
04 – Expectativas Positivas/Fé
05 – Otimismo
06 – Esperança

07 – Contentamento
08 – Enfado
09 – Pessimismo
10 – Frustração/Irritação/Impaciência
11 – Opressão
12 – Desapontamento
13 – Dúvida
14 – Preocupação
15 – Acusação
16 – Desencorajamento
17 – Raiva
18 - Vingança
19 – Aversão
20 – Inveja
21 – Insegurança/Culpa/Desvalorização
22 – Medo/Tristeza/Depressão/Desespero/Impotência

Já que as mesmas palavras são muitas vezes usadas para explicar coisas diferentes e diferentes palavras são usadas para explicar as mesmas coisas, esses rótulos acima não são perfeitamente adequados para todas as pessoas que sentem a emoção. De fato, rotular emoções poderia causar confusão e distrair você em relação ao real propósito de sua escala de orientação emocional.
A coisa que mais importa é que você conscientemente atinja um sentimento aperfeiçoado. A palavra para o sentimento não é importante.

Um exemplo de como mover-se consciente e positivamente em sua escala de orientação emocional

Bom, algo horrível aconteceu em sua vida. Nada é capaz de fazer com que você se sinta bem, você tem uma sensação de dor e todos os pensamentos lhe doem. A melhor palavra para descrever seu estado emocional é "depressão".
Se você pudesse tomar uma decisão, se sentiria melhor, se pudesse jogar fora o que está sentindo e focar em seu trabalho, se sentiria bem melhor. Há muitos pensamentos que poderiam libertá-lo dessa depressão. No entanto, vibracionalmente, você não consegue tê-los agora. Mas se sua intenção é encontrar um pensamento, qualquer um, que o faça sentir-se melhor e você está consciente de como esse pensamento faz você sentir, você pode começar a se mover para cima em sua escala de orientação emocional, e imediatamente. Trata-se do processo de ter um pensamento e avaliar, conscientemente, se esse novo pensamento lhe proporciona algum sentimento de alivio relacionado a como você se sente em comparação a como se sentia antes de tê-lo. Você pensa e sente, pensa e sente, com uma única intenção: sentir-se, mesmo que um pouquinho, mais aliviado.

Digamos que alguém disse algo que o deixou com raiva, ou que esse alguém não manteve uma palavra dada. E quando você foca esse estado de raiva, percebe um certo alivio em relação à depressão. Em outras palavras, no meio desse pensamento de raiva, você não está mais tendo nenhum problema com sua respiração. O sentimento de claustrofobia sumiu e você se sente um pouquinho melhor.
Agora, o ponto mais crucial é utilizar efetivamente seu Sistema de Orientação Emocional: pare e conscientemente reconheça que o pensamento de raiva escolhido não faz com que você sinta nada mais do que a o alivio da depressão que agora foi substituída. E no reconhecimento consciente de sua vibração melhorada, sua sensação de impotência suaviza-se e você está agora em uma escala mais acima de sua Orientação Emocional, conectado completamente com quem você realmente é.

Porque alguém iria querer desencorajar minha raiva?

Normalmente, estando em uma vibração de muita resistência, como a depressão ou o medo, você instintivamente, e até inconscientemente, já descobriu o pensamento de alivio para a raiva que lhe causava dor. Mas há muitos que convenceram você de que sua raiva é inapropriada – mas, claro, eles não estão dentro de você, não podem sentir a melhora que o pensamento de raiva provoca; assim, constantemente o aconselham a ir contra sua raiva...fazendo com que você volte para o estado da depressão. Mas quando você, conscientemente, sabe que escolheu um pensamento de raiva e que ele trouxe alivio, então pode – conscientemente - saber que pode se mover desse pensamento de raiva para um menos resistente, como a frustração. Assim, você se moverá um grau acima em sua escala de Orientação Emocional, direto para um alinhamento completo.

Porque esse recurso tem valor

Quando você reconhece o estado em que está, sabe onde gostaria de estar e tem certeza se está, ou não, direcionado para onde gostaria de estar, nada pode mantê-lo ali. A impressão da falta de controle de sua vida acontece porque você não percebe para qual direção está se movendo. Sem a consciência da realização e do significado de suas próprias emoções, você se afasta do lugar onde gostaria de estar.
Há muitas palavras que são usadas para descrever as emoções, mas há realmente apenas duas emoções: uma faz com que você se sinta bem e outra faz com que você se sinta mal. E qualquer desenvolvimento na escala emocional indica níveis em sentido da permissão à poderosa, pura e positiva Fonte de Energia. O estado mais completo de conexão, que traz sentimentos como contentamento, amor, apreciação, liberdade ou conhecimento, está realmente conversando com seu próprio sentimento de autorização. E o estado mais completo de desconexão, o que traz sentimentos de

falsidade, desespero, pesar ou depressão está realmente conversando com seu próprio sentimento de negação.
É tremendamente valioso quando você é capaz de deliberadamente provocar mesmo o mais ínfimo melhoramento na forma como se sente, pois mesmo no menor índice de melhora, você recupera um pouco do controle. E mesmo que você possa não estar exercitando completamente seu controle para trazer-se inteiramente de volta à conexão completa com todo seu poder, você não se sente mais impotente. Assim, sua caminhada positiva na escala emocional não é apenas possível, mas também relativamente fácil.

Só você sabe se escolher a raiva é o apropriado para você

Se uma pessoa severamente deprimida pudesse descobrir conscientemente o alivio de um pensamento de raiva e, mais importante, pudesse reconhecer conscientemente que escolheu o pensamento de raiva deliberadamente, ela poderia, imediatamente, recuperar um senso de seu próprio poder - e sua depressão melhoraria. Agora, é claro, é importante que ela não permaneça nesse estado de raiva. Mas, a partir desse estado de raiva, ela agora tem acesso aos pensamentos de alivio da frustração.
Há muitas pessoas que não entendem ainda o conteúdo vibracional das emoções (ou mesmo o que é uma emoção ou a razão de ela existir), que vigorosamente aconselham ir contra a raiva, pois a maioria não gosta de estar na presença de alguém que está com raiva e outros orgulhosamente preferem que a pessoa com raiva retorne a seu estado padrão de depressão impotente, pois a depressão é interna, enquanto a raiva é normalmente lançada fora em direção de qualquer um que esteja nas proximidades.
Quem está fora de você não sabe se sua escolha do pensamento de raiva é uma melhora para você, só você sabe isso – através do alivio que você sente -, da propriedade de qualquer sentimento. Até que você decida que se guiará pela maneira como se sente, não realizará nenhum progresso em direção de seus próprios desejos.

Estou fazendo o meu melhor para fazer o melhor disso

Os que estão olhando você podem se sentir melhor se entenderem que você não tem intenção de permanecer em seu estado de raiva. Se eles soubessem que seu melhor plano é se mover através de sua raiva frustração para o otimismo, para a crença e conhecimento de que tudo está bem, eles poderiam ser mais pacientes com o estado em que você está agora.
Há muitas pessoas que se movem de forma natural do sentimento de impotência que a depressão provoca ou do medo para o estado de fúria, como um mecanismo de sobrevivência, mas quando elas se deparam com a desaprovação geral da família e amigos, retornam ao sentimento de impotência e repetem um ciclo contínuo da depressão para a raiva, da depressão para a raiva, da depressão para a raiva...

A chave para recuperar seu sentimento maravilhoso de poder pessoal é decidir – exatamente agora, não importa quão bom ou mal você está se sentindo agora – que você fará o seu melhor para tirar o melhor disso. Alcance o melhor pensamento-sentimento (o pensamento que o leva ao melhor sentimento) e conforme você faz isso, repetidamente, em um curto período de tempo, você se verá num estado de bons sentimentos. Essa é a forma como funciona!

Se eu posso estar lá emocionalmente, eu posso estar em qualquer lugar

"Exatamente agora encontrarei o melhor pensamento-sentimento que puder. Estou alcançando mais alivio, mais alivio, mais alivio". Lembre-se:
- A raiva lhe dá um sentimento de alivio da depressão, da tristeza, do desespero, do medo, da culpa ou da impotência.
- A vingança lhe dá um sentimento de alivio da raiva.
- A raiva lhe dá um sentimento de alivio da vingança.
- A culpa lhe dá um sentimento de alivio da raiva.
- A opressão lhe dá um sentimento de alivio da culpa.
- A irritação lhe dá um sentimento de alivio da opressão
- O pessimismo lhe dá um sentimento de alivio da irritação.
- A confiança lhe dá um sentimento de alivio do pessimismo.
- O otimismo lhe dá um sentimento de alivio da confiança.
- A expectativa positiva lhe dá um sentimento de alivio do otimismo.
- A alegria lhe dá um sentimento de alivio da expectativa positiva.

Com o tempo e prática você se tornará experiente na compreensão do que seu Sistema de Orientação Emocional está lhe dizendo. Uma vez que você tenha – determinadamente – decidido-se a alcançar o alivio que uma emoção melhorada pode trazer, você se sentirá bem a maior parte do tempo e se permitirá todas as coisas que você deseja em sua vida.
A atenção ao modo como você se sente é necessária de forma a que você entenda tudo que está acontecendo a você. A maneira como você se sente e o sentimento de alivio que você descobre enquanto alcança o melhor pensamento-sentimento, é sua única e verdadeira medição do que você está atraindo para sua realidade de vida.

Mas e sobre os que desejam não desejar?

Podemos descrever a sensação do desejo como a deliciosa consciência de novas possibilidades. O desejo é um sentimento de liberdade da antecipação de uma expansão maravilhosa. O sentimento do desejo é verdadeiramente o sentimento da vida fluindo através de você. Mas muitas pessoas, quando usam a palavra "desejo", sentem um pouco diferente. Para elas, desejo normalmente se apresenta como

ansiedade, pois enquanto estão focadas em algo que querem experienciar ou ter, também estão conscientes da ausência do objeto do desejo. Assim, enquanto estão usando a palavra desejo, estão oferecendo a vibração da ausência, da falta. Começam a pensar que o sentimento de desejo é como querer algo que não têm. No entanto, não há sentimento de falta no desejo em si.
Assim, se você mantiver em sua mente que qualquer coisa que você pedir sempre lhe será dado, cada um de seus desejos serão desejos puros, sem resistências.
Muitas pessoas desejam coisas que não estão vivendo e em alguns casos têm desejado o que desejam por longos períodos de tempo. Ou seja, pensam sobre o que desejam e, logo em seguida, pensam que não têm o que desejam. Com o tempo, começam a acreditar que a maneira como se sentem (já que pensam sobre o que querem, percebem que não tem, mas não trabalham na forma do como conseguir) é a sensação do desejo. Mas elas não estão no estado de puro desejo; estão no estado da resistência ao desejo. Normalmente, suas vibrações são mais de ausência ou falta do que querem do que sobre o que realmente querem.
Sem nem mesmo perceberem o que estão fazendo, prendem-se, segurando-se vibracionalmente, colocando-se distantes de seus próprios desejos. Com o tempo, começam a acreditar que essa lentidão, esse sentimento de incompletude de não conseguir o que querem é realmente a forma como o sentimento de desejo se apresenta.
Há algumas pessoas que dizem "Abraham, fui ensinado que não me é apropriado ter nenhum desejo; que o estado de desejo me impedirá de ser o ser espiritualizado que devo ser e que meu estado de felicidade depende de minha habilidade de libertar-me de todo desejo". Respondemos "Mas a felicidade ou a espiritualidade não é um desejo?".
Não estamos aqui para guiar você para, ou longe de, nenhum desejo. Nosso trabalho é ajudá-lo a entender que você é o criador de sua própria realidade e que seus desejos nascerão naturalmente de sua experiência nesse ambiente, nesse corpo. Nosso desejo é ajudá-lo a colocar-se em perfeito alinhamento com a Fonte, de forma que você realize a criação de seus desejos.
Entendemos porque alguns de vocês sugerem que libertando-se de seus desejos, se sentirão melhores, pois a emoção negativa que sentem é devida à diferença vibracional entre a vibração corrente e a vibração do desejo. Mas libertar o desejo é a forma mais árdua de colocar-se em alinhamento, pois todo o Universo está pronto a ajudá-lo a dar à luz a desejos que ainda nem chegaram. Assim, quanto melhor você se alinha com sua Fonte, melhor se torna em liberar sua resistência.

Seu desejo se harmoniza com o próximo passo?

Sua habilidade de imaginação ajudará o próximo passo a chegar mais rapidamente para você. Você pode trabalhar os problemas em sua imaginação; você não precisa construir pequenas coisas e grandes coisas – você pode fazer isso tudo em sua mente. Não

estamos falamos sobre a próxima ação lógica. Estamos falando sobre usar sua imaginação até que seu maior sonho pareça tão familiar que sua manifestação seja o próximo passo mais lógico.
Por exemplo, uma mãe e sua filha adulta estavam pensando em comprar uma casa adorável, numa linda área, para criar uma pousada. A filha disse à mãe "se pudéssemos encontrar uma forma de fazer isso acontecer, eu seria feliz para o resto da vida. Se isso pudesse acontecer, valeria por todas as coisas que eu quis e não se realizaram".
Explicamos que a vibração do desejo dela não era pura ainda e precisava ser, de forma que ela permitisse que essa experiência se manifestasse. Quando seu desejo se parece tão grande de forma a parecer inalcançável, ele não está no departamento da manifestação. No entanto, quando ele se parece com o próximo passo mais lógico, então ele está no departamento da manifestação.

Tão logo você se sinta no controle, você se divertirá

Podemos dizer pela forma como você se sente, se sua vibração está no estado em que você permita que as Forças Universais lhe entregue o que você deseja...ou não. Com a prática, você saberá se está à beira da manifestação ou no estágio de. Mas, mais importante, uma vez que você esteja no controle de como se sente, você se alegrará com isso tudo:
- Você desfrutará de sua exposição à variedade e ao contraste que o ajuda a identificar seus desejos e desfrutará da sensação de seu próprio desejo, que é advindo de sua própria perspectiva e que flui de você mesmo.
- Você se alegrará com a sensação de sua consciência desperta quando você não estiver na harmonia vibratória com seu próprio desejo e se alegrará com a sensação de deliberadamente trazer-se de volta ao alinhamento vibracional com seu desejo.
- Você se sentirá aliviado conforme as duvidas se distanciam e a o sentimento de segurança de Bem-Estar as substitui.
- Você desfrutará da sensação de perceber coisas que estão para acontecer e se alegrará em vê-las tomando seus lugares. E você adorará testemunhar as manifestações de seus desejos.
- Você terá muito prazer com a atenção da consciência que usou deliberadamente para moldar seus desejos e torná-los reais como se você tivesse criado uma estátua com a argila, usando as próprias mãos.
- Você adorará as sensações que você sente conforme se alinha, mais e mais, com os frutos de sua própria experiência.

Todo o Universo existe para produzir novos desejos em você e quando você flui com o fluxo de seus próprios desejos, você se sentirá verdadeiramente vivo – e viverá verdadeiramente.

PARTE II

Processos para Ajudá-lo a Alcançar o Que Você Agora se Lembra

Introdução aos 22 Processos Testados que Irão Aprimorar Seu Ponto de Atração

Bom, agora que você chegou até aqui nesse livro, você está lembrando-se de muitas coisas que você sempre soube: você agora se lembra que você é uma extensão da Fonte de Energia e que você veio para esse corpo físico, para esse tempo-espaço-realidade vanguardista com o propósito de elevar o pensamento de contentamento além do que foi capaz no passado.

Agora você se lembra que você tem um sistema de orientação consigo, que o ajuda a saber, a cada momento, quanto você está permitindo de sua conexão com sua Fonte.

Agora você se lembra que quanto melhor se sente, mais se alinha com quem realmente é; e quanto pior você se sente, menos permite dessa conexão importante.

Agora você se lembra que não há nada que você não possa ser, fazer ou ter; e você se lembra que sua intenção dominante é sentir-se bem e que se tentar fazer o melhor de onde está, você precisa alcançar seu estado natural de alegria.

Agora você se lembra de que é livre (de fato, tão livre que pode escolher a servidão) e tudo o que vem para você é uma resposta aos pensamentos que você tem.

Agora você se lembra que esteja você pensando sobre seu passado, presente ou futuro, você está emitindo uma vibração que se harmoniza com seu ponto de atratividade.

Agora você se lembra que a Lei da Atração é sempre justa e que não há injustiça; pois tudo o que está vindo para você é a resposta às vibrações que você emite devido aos pensamentos que você está pensando.

E, mais importante, você agora se lembra que o Bem-Estar é a base de seu mundo e que, a menos que você esteja fazendo algo que não permita o Bem-Estar, o Bem-Estar é sua realidade. Você pode não permiti-lo ou resistir a ele, mas apenas o fluxo do bem-estar, da abundância, da certeza e todas as coisas boas que você deseja...flui.

E agora você se lembra que não há um interruptor escuro; não há uma Fonte do mal ou uma Fonte de doença ou de necessidade. Você pode permitir ou resistir ao Bem-Estar – mas você é responsável por tudo o que acontece a você.

Há algo que eu queira melhorar?

Se sua vida atual agrada a você em termos gerais, então não há razão para continuar a leitura daqui para adiante. No entanto, se há algo a respeito de sua vida que você

gostaria de melhorar – algo faltando que você gostaria de incluir ou algo indesejável que você gostaria de liberar – os processos seguintes serão de imenso valor.
Seus pensamentos habituais, de resistência, são a única coisa que o impedem de permitir o que você deseja. E embora você não tenha desenvolvido esses padrões de resistência intencionalmente, você tem se valido deles ao longo de sua jornada física, pouco a pouco, aqui e lá. Mas uma coisa está muito clara: se você não fizer algo para modificar essa emissão vibracional, nada mudará em sua realidade.
Os processos das paginas seguintes foram projetados para ajudá-lo a, gradualmente, liberar qualquer padrão de resistência. E, assim como você não desenvolveu esses padrões de resistência todos de uma só vez, você não os liberará todos de uma só vez também – mas você os liberará. Processo a processo, jogo a jogo (usamos a palavra jogos intercambiáveis com o processo), e dia a dia você irá gradualmente, mas consistentemente, transformar-se numa pessoa que permite o fluir do seu próprio e natural Bem-Estar.
Os que o observarem ficarão surpresos com o que começarão a ver acontecendo em sua realidade e com a alegria que você – obviamente – irradiará. E você explicará, com a confiança e certeza com as quais nasceu, "encontrei uma forma de permitir que o Bem-Estar que é natural a mim flua, aprendi a praticar a Arte da Permissão".

Uma sugestão para usar esses processos

É com tremendo entusiasmo e forte expectativa que oferecemos os processos que se seguem. Quando você tiver tempo, encorajamos você a ler cada processo sem realizar as ações que são sugeridas. Quando você ler os processos, se eles demonstrarem valor imediato para você, você sentirá um forte impulso de realizá-los. Marque os que o entusiasmam. Depois, quando você tiver tempo para realizá-los, comece com aquele que mais lhe deu entusiasmo. Ele é o melhor processo com o qual você pode começar.
Na verdade, você pode escolher qualquer processo, randomicamente, realizá-lo e receber os resultados notáveis, pois cada processo desse livro o ajudará a liberar resistência e aumentar sua vibração. No entanto, o poder de seu desejo e o nível de sua resistência atual farão com que você ache um processo melhor do que outro.
Conforme você lê esses processos e os exemplos sobre as aplicações, você pode reconhecer que algo semelhante está acontecendo em sua própria vida e você se beneficiará ao aplicar o mesmo processo. No entanto, como sua vida oferece um vasto espectro de experiências e emoções, não há regras rígidas e rápidas sobre que processo é o melhor a ser aplicado numa realidade específica.

Deixe-nos tirar essas árvores do seu caminho

Alguns dos processos o ajudarão a focar seu desejo mais claramente, fortalecendo seu ponto de atração. Mas se, por qualquer razão, você estiver oferecendo muita resistência, um processo que o faria convocar mais energia poderá ser contraproducente para você.

Já lhe demos o exemplo de dirigir seu veículo a 100 milhas por hora e bater numa árvore, que é um problema maior do que se você estivesse dirigindo a 5 milhas por hora. Agora, em nossa analogia, a velocidade de seu veículo se assemelha à Energia Criativa convocada em causa de seu desejo e a árvore se assemelha a seus pensamentos contraditórios, ou de resistência. Normalmente as pessoas concluem que a única opção sensata é reduzir a velocidade do veículo – mas somos professores que encorajam remover as árvores do caminho. Os processos que apresentamos nesse livro são projetados para ajudá-lo a remover a resistência de seu caminho, pois não há nada mais delicioso do se mover na velocidade da vida a que você está acostumado – sem árvores atrapalhando.

Deixe suas emoções serem o seu guia

Você está, sem exceção, experimentando respostas emocionais à sua realidade de vida e essas emoções são sua chave para conhecer os processos que serão mais adequados para seu uso. No geral, quanto melhor você se sentir, mais os últimos processos beneficiarão você; e quanto pior você se sentir, mais os primeiros processos lhe trarão benefícios.

A coisa mais importante a conhecer antes de aplicar qualquer um desses processos é saber como você está se sentindo exatamente agora – e como você gostaria de se sentir. No começo de cada processo, indicamos uma escala emocional sugerida para cada um. Qualquer um dos processos que se harmonize com a escala emocional na qual você acredita estar situado será aquele com o qual começar.

Vamos começar melhorando a maneira como nos sentimos

Alguns dos processos são orientados para as experiências de vida, como melhorar seu Bem-Estar financeiro ou físico, mas a maioria desses processos podem ser aplicados com sucesso a qualquer situação.

Prometemos a você que sua vida melhorará com a aplicação desses processos, pois não há como aplicar esses processos sem obter melhoras da maneira como você se sente. E você não pode melhorar a maneira como se sente sem liberar as resistências e,

conseqüentemente, melhorar seu ponto de atração; a Lei da Atração traz circunstâncias, acontecimentos, relacionamentos, experiências, sensações e evidências poderosas de seu interruptor/botão vibracional. É a Lei!

Alguns desses processos se tornarão seus favoritos; outros, você quererá utilizar todos os dias; alguns outros, você nunca usará; outros, você usará uma vez e nunca mais achará necessário usar novamente; e alguns, você ressuscitará quando circunstâncias especiais surgirem.

É nosso desejo que você comece a usar esses processos confortavelmente, pois é de nosso conhecimento que eles irão mudar sua realidade de vida positivamente. De nossa perspectiva, eles foram fortemente projetados para ajudá-lo a se realinhar com a Energia que você realmente é. E, nesse processo, você retornará ao seu contentamento natural. Oh, e sim, haverá a soma do beneficio de ajudá-lo a alcançar as coisas que você sempre desejou.

Você vestiu um rosto feliz?

Suas emoções são essenciais para o controle consciente de suas próprias experiências. E, é claro, elas são essenciais para manter uma realidade feliz. Do mesmo modo que você não arriscaria seus dedos colocando-os no fogo, ou colocaria um selo de "Felicidade" no painel de seu veículo para cobrir seu indicador de combustível (porque você não gosta de ver que está sem combustível), você não iria querer mascarar seus sentimentos, fingindo que está se sentindo de um jeito diferente do que está; pois fingir não ajuda a mudar seu ponto vibracional de atração. A única maneira é você realmente mudar a emissão da vibração e quando você muda essa emissão, a maneira como você se sente muda também.

Foque a Energia para mudar sua emissão vibracional

Quando você se lembra de um incidente do passado, você está focando Energia. Quando você imagina algo que pode acontecer no seu futuro, você está focando Energia. E, é claro, quando você está observando algo em seu presente, você está focando Energia. Não faz diferença se você está focalizando o passado, o presente ou o futuro; você está focando Energia – e sua atenção, ou foco, faz com que você emita uma vibração que é seu ponto de atração.

Quando você passa tempo ponderando, lembrando ou imaginando algo, uma vibração é ativada em você. Se você retorna àquele pensamento, novamente você ativa a vibração. Quanto mais você visita o pensamento, mais familiares as vibrações se tornam e mais fácil é ativá-la, até que elas se tornam seu padrão vibracional. E como o pensamento desempenha um papel importante em seu padrão vibracional, as coisas que se harmonizam começam a se mostrar em sua realidade de vida.

Assim, há dois modos seguros de entender o que sua vibração está emitindo: (1)perceba o que está acontecendo em sua realidade (pois o que está sendo focalizado e o que está sendo manifesto sempre estão se harmonizando vibracionalmente) são harmonias vibracionais) e (2) perceba como você está se sentindo (pois suas emoções lhe dão um feedback constante sobre sua emissão vibracional e sobre seu ponto de atração).

Você precisa ter consciência de que é um criador deliberado

Achamos maravilhoso quando você começa a fazer correlação entre o que você está pensando e sentindo e o que está manifestando; pois nessa consciência desperta, você é capaz de deliberadamente modificar seus pensamentos de forma a atrair coisas que são mais prazerosas. Mas o aspecto mais satisfatório da Criação Deliberada acontece do estado de ser sensível à maneira como os pensamentos fazem você sentir-se, pois então é possível mudar um pensamento-sentimento ruim para um outro que traga um sentimento melhor e, assim, melhorar seu ponto de atração antes que algo indesejado se manifeste. É muito mais fácil – antes que uma manifestação física indesejada apareça – mudar deliberadamente a direção de seu pensamento para algo que faça você sentir-se melhor.
Você começará a entender que a Criação Deliberada é sobre guiar deliberadamente seus pensamentos para direções mais felizes. Você sentirá a satisfação de escolher deliberadamente um bom sentimento-pensamento e se alegrará observando a manifestação a partir do bom sentimento que se seguirá. Há mais satisfação em achar-se reconhecendo o pensamento-sentimento desagradável que precisa ser banido pois agora sua consciência do poder da Lei da Atração lhe trará o sentimento do controle. Sem fazer a correlação entre seus pensamentos e sentimentos e as manifestações que decorrem deles, você não tem a consciência do controle do que acontece em sua realidade.

Sempre aparece outra circunstância incontrolável quando tentamos controlar os outros

A maioria das pessoas emite a vibração de seus pensamentos em resposta a algo que estão observando. Quando elas observam algo maravilhoso, elas se sentem maravilhosas; quando observam algo ruim, sentem-se ruins, mas elas acreditam que não têm controle sobre como se sentem porque acham que não podem controlar as circunstâncias que estão observando.
Muitas pessoas gastam a maior parte de suas vidas tentando controlar as circunstâncias porque acreditam que, controlando-as, se sentirão melhor. Mas não importa o quanto consigam controlar as ações dos outros, nunca será o bastante, pois há sempre uma outra circunstância incontrolável.
Você não tem poder criativo na vida dos outros, pois eles estão emitindo suas próprias vibrações, que se harmonizam com seus próprios pontos de atração; assim como você emite suas próprias vibrações, que se harmonizam com seu próprio ponto de atração.

Criação deliberada está relacionada à escolha do melhor pensamento-sentimento

Muitos dizem "Assim que isso mudar, eu me sentirei melhor. Quando eu tiver mais dinheiro, ou me mudar para uma casa melhor, ou encontrar um emprego melhor, ou um parceiro melhor, então me sentirei melhor". Não discordamos que é melhor observar algo prazeroso do que algo que não é, mas isto está muito longe da verdade.
Criação Deliberada não é sobre mudar a condição e, só então, sentir-se melhor em resposta

à condição modificada. Criação Deliberada é sobre escolher um pensamento que traga bom sentimento quando você assim o escolher, que é o que provoca a mudança da condição. Por exemplo, amor incondicional é sobre querer muito estar conectado com sua Fonte de amor que, deliberadamente, você escolhe pensamentos que permitam sua conexão; não importa que manifestações possam estar acontecendo ao seu redor. E quando você é capaz de controlar seu ponto de atração através da escolha deliberada de melhores pensamentos-sentimentos, as condições que cercam você acabam mudando. A Lei da Atração garante que elas precisam mudar.

Você só pode atrair pensamentos dentro de sua escala vibracional

Alguns dizem "Toda essa coisa sobre Criação Deliberada soa bem simples, mas porque tenho tanta dificuldade em levar adiante? Porque é tão difícil controlar meus pensamentos? Parece que meus pensamentos estão em ebulição! Parece que meus pensamentos pensam por si só!"

Bom, lembre-se que a Lei da Atração é uma Lei poderosa e não é possível encontrar um pensamento e mantê-lo se seu ponto vibracional for muito diferente desse pensamento. Você só tem acesso a pensamentos cujas vibrações estão harmonizadas com sua corrente vibracional.

Você já teve a experiência de gostar de uma musica e - mais tarde - escutar a mesma musica e, dessa vez, não apreciá-la? Na primeira vez em que a escutou, você estava sorrindo, talvez até dançando com a música, mas quando escutou novamente você a achou irritante e chata. O que acontece é que você percebeu seu alinhamento vibracional com a música. Em outras palavras, no momento de seu alinhamento com quem você realmente é, a musica se mistura com seus bons sentimentos. Mas quando você não está em alinhamento com quem realmente é, a musica apenas aponta a você a diferença entre a vibração do Bem-Estar, que é quem você realmente é, e sua vibração de resistência nesse momento.

Há situações em que os amigos podem lhe incitar pilheriando com você de forma a trazer-lhe para um melhor pensamento-sentimento, mas em outras situações a pilhéria apenas faz com que você se sinta pior. Qualquer avanço que eles façam em ajudá-lo é louvável, pois é melhor que você consiga alinhar-se pelo menos um pouco do que nada.

O propósito desses processos é liberar sua resistência

Você perceberá, nas paginas seguintes, que os processos apresentados o ajudarão a, gradualmente, melhorar seu ponto de atração vibracional. O estado de vibração corrente varia de pessoa para pessoa e de situação para situação. E você saberá – apenas pela forma como se sente quando pratica os processos – qual é o processo mais apropriado para você.

Através da observação, da lembrança, da ponderação e da discussão, você tem praticado pensamentos que agora dominam seu ponto de atração. E cada pensamento considerado ou focalizado faz com que você sinta uma resposta emocional. Assim, com o tempo, você

começou a sentir-se de determinadas maneiras a respeito de certas coisas. Chamamos a isso de Padrão Emocional.
Os próximos processos são numerados de 1 a 22. Quanto mais alinhado vibracionalmente você estiver agora com sua própria Fonte de Bem-Estar, mais eficazes serão as ultimas técnicas em ajudá-lo a alinhar-se completamente. Quanto mais distante você estiver do alinhamento vibracional com sua Fonte, mais eficazes serão os processos iniciais em trazê-lo de volta ao alinhamento.
Você pode ser uma dessas pessoas que normalmente vivem próximas ao alinhamento com sua própria Fonte de Bem-Estar, de forma que raramente terá que usar um desses processos além do processo número 12.
Mas pode acontecer alguma circunstância especial que faça com que sua vibração vá abaixo, além da conexão habitual; nesse caso, um dos processos iniciais pode ajudá-lo, mas isso seria uma exceção para você.

Criando mudanças deliberadas em seu padrão emocional atual

Por outro lado, você pode ser daqueles que não se lembram da ultima vez em que se sentiu bem a respeito de algo. Através das circunstâncias observadas em sua vida, você pode ter desenvolvido um padrão que o sustém consistentemente fora da escala de sua conexão com seu Bem-Estar; assim você pode ter dificuldade em sentir alívio com os cinco ou seis primeiros processos. E você pode encontrar apenas um pouco de alivio se começar com os últimos processos que oferecemos aqui. Mas a coisa mais importante que queremos que você perceba é que não importa quão bom ou rápido você se sinta – o importante é que você – conscientemente – encontre algum alívio, mesmo mínimo. E queremos que você entenda que seu alivio é a resposta a algum esforço deliberado realizado, pois quando você é capaz de encontrar alívio, significa que você está recuperando o controle criativo de sua própria realidade e que você agora está em seu próprio caminho, independente de para onde deseja ir.
Lembre-se, o propósito de cada processo é levantar sua freqüência vibratória. Outra maneira de dizer isso é: o propósito do processo é liberar sua resistência; ou, o propósito desse processo é tirar alívio da resistência; ou, o propósito do processo é aprimorar o sentimento; ou, o propósito desse processo é melhorar o padrão emocional.
Se, após alguns minutos de um processo, você não se sentir bem, ou melhor, do que quando o começou, simplesmente interrompa e escolha outro de número maior.

Ilumine-se agora e se divirta com tudo isso

Usamos as palavras processo, técnica ou jogo intercambiável porque, enquanto esses processos poderosos o ajudam no alcance de qualquer coisa que você deseja, divertir-se com eles fará com que você minimize suas resistências mais do que se os encarar como uma ferramenta para consertar algo que está quebrado. A chave para o sucesso que você

encontrará nesses processos melhora sua habilidade de liberar resistência e quanto mais brincalhão você for, menos resistência você manterá.
O uso deliberado desses processos o ajudará a mover seu padrão emocional e a mudar seu ponto de atração. Você começará a observar uma melhora imediata – mesmo no primeiro dia da aplicação desses jogos. E, com a prática, você melhorará seu centro de atração em cada área de sua vida.

Você é, nesse momento, o criador de sua realidade

Você é o criador de sua própria experiência, quer saiba ou não. Sua experiência de vida está liberando a resposta precisa às vibrações que se irradiam como um resultado de seus pensamentos, quer você saiba disso ou não.
Os processos que oferecemos aqui o ajudarão a transformar-se de um que talvez esteja criando sua própria realidade de forma inconsciente ou através de padrões, para um que deliberadamente crie sua própria realidade. O uso desses processos lhe dará controle preciso de cada aspecto de sua própria experiência de vida.
É com muito amor e entusiasmo que oferecemos esses processos modificadores de vida a você. Há grande amor aqui...para você.

Processo número 01
Avalanche de Apreciação

Quando usar esse processo

- Quando você quiser explorar um estado de bom humor para um melhor
- Quando você quiser melhorar sua relação com alguém ou algo
- Quando você quiser manter ou melhorar deliberadamente o estado de bom humor que já tem
- Quando você quiser deliberadamente focar sobre algo que seja benéfico para seu estado de humor
- Quando você estiver dirigindo, andando ou parado numa fila e quer fazer algo produtivamente criativo
- Quando há algo em sua linha de visão com poder potencial para fazer com que você comece a sentir-se emocionalmente negativo e você quer manter o controle de sua própria vibração
- Quando seus próprios pensamentos – ou as palavras de alguém com quem você está – começa a se inclinar para uma direção negativa e você quer controlar a direção do que está em pauta
- Quando você se conscientiza de que está experimentando uma emoção negativa e quer mudar a forma como se sente

Escala emocional atual

Esse processo "Avalanche de Apreciação" será um dos mais valiosos para você quando seu padrão emocional estiver oscilando entre:
(1) Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação e (5) Otimismo.

Se você não está certo sobre seu padrão emocional atual, volte ao capítulo 22 e olhe as 22 categorias da escala emocional.
Digamos que você esteja sentindo uma expectativa positiva. Já que expectativa positiva está no nível "4" e o nível "4" está entre o "1" e o "5", sugerindo que o padrão emocional atual passe para a Avalanche de Apreciação; esse processo é o mais indicado para uso exatamente agora.
Esse jogo da Avalanche de Apreciação pode ser praticado em qualquer lugar e tempo porque basta dirigir pensamentos prazerosos para sua mente. Se você puder escrever esses pensamentos num papel, incrementará o processo, mas isso não é indispensável. Comece olhando ao seu redor, para seu ambiente mais próximo e – gentilmente – perceba o que há aí que possa lhe dar prazer. Tente manter sua atenção nisso,

observando como é maravilhoso o que você está vendo, bonito, ou útil. E conforme você focaliza, mais e mais, seus sentimentos positivos sobre isso aumentarão. Agora, perceba seus sentimentos aumentados e seja grato pela maneira como está se sentindo. Assim, uma vez que esse bom sentimento seja notavelmente mais forte do que quando você começou, olhe ao redor, para seu ambiente mais próximo e escolha outro objeto, cena, situação, que lhe dê prazer para centrar sua atenção positiva. Que seja seu objetivo escolher objetos para centrar sua atenção, que facilmente provoque um estado apreciativo, pois esse não é um processo onde você deva encontrar algo ruim para se fixar nele; esse é um processo para a prática de altas vibrações. Quanto mais você focalizar-se em coisas que façam você se sentir bem, mais fácil será manter essas freqüências vibracionais. E quanto mais você mantém essas freqüências positivas, mais a Lei da Atração irá trazer outros pensamentos, experiências, pessoas e coisas que se harmonizem com essa vibração prática. Quando essa se torna sua intenção primária, conforme você se vive seu dia encontrando coisas para apreciar, você começa a praticar a vibração da menor resistência e começa a fazer com que sua conexão com sua própria Fonte de Energia se fortaleça; pois a vibração da apreciação é a mais poderosa conexão entre seu ser físico e seu ser não físico. Esse processo o colocará numa posição onde você receba até mesmo uma clara orientação de seu Ser Interior.

Quanto mais você pratica a apreciação, menos resistência você terá em sua freqüência vibracional. E quanto menos resistência você tem, melhor sua vida se torna. Através da prática da Avalanche de Apreciação você se torna acostumado ao sentimento das vibrações altas. Assim, caso você se volta ao velho padrão das conversações que provoquem resistência em sua vibração, você perceberá isso bem antes de a vibração negativa se tornar muito forte.

Quanto mais você encontra coisas para apreciar, melhor você se sente; quanto melhor você se sente, mais quer se sentir. A Lei da Atração o auxilia com o momentum poderoso desses pensamentos e sentimentos positivos até que, com pouco tempo e pouco esforço, você encontrará seu coração cantando de contentamento, alinhado com quem você realmente é.

E nessa vibração de sentimentos maravilhosos, onde a resistência não existência, você estará num estado exageradamente permissivo e num estado vibracional onde as coisas que você deseja podem fluir facilmente para sua realidade. Quanto melhor está, melhor fica!

Se sua vibração está próxima o bastante a esses níveis de altitude, quando você começar o jogo, e se achar fácil e rapidamente num estado de bom sentimento, então continue sua Avalanche de Apreciação sempre que tiver tempo e quanto mais sentir-se melhor.

Se você tentar esse jogo e não se sentir bem, se você não sentir o momento surgindo quando você focaliza algo que o traz um pensamento feliz após outro, ou seja, se o processo lhe aborrece de alguma forma, então pare e escolha um processo com um número mais alto.

Mesmo que você não entenda nada sobre a Lei da Atração, mesmo que você não entenda nada sobre sua conexão com sua própria Fonte de Energia, a prática desse processo fará com que você esteja praticando a Arte da Permissão mesmo sem saber – e todas as coisas que você identificar como objetos de seus desejos começará a fluir para dentro de sua realidade. Quando você está no modo da apreciação, não há resistência em sua vibração. E sua resistência é a única coisa que o mantém afastado de qualquer coisa que você deseje.

No processo da Avalanche de Apreciação você estrutura sua freqüência vibracional para ser o nível permissor do que você pediu para sua realidade. Você tem pedido, em todos os dias de sua vida, e a Fonte tem respondido, sem exceção. E agora, no modo de Apreciação, você está praticando o movo do recebimento. Você agora está engajado no ultimo passo do processo da Criação (você está permitindo que aconteça). Inicialmente pode ser uma boa idéia reservar deliberadamente de 10 a 15 minutos diários para praticar esse processo. Após alguns dias aproveitando os benefícios de alcançar deliberadamente – e manter – uma vibração elevada, você se pegará fazendo isso várias vezes durante o dia, alguns segundos aqui, alguns segundos lá, numa variedade de situações, simplesmente porque você se sente bem.

Por exemplo, se você estiver numa fila de correio, você poderá pensar: "Esse prédio é muito bem construído. É ótimo como o mantêm limpo. Gosto da forma simpática com que o atendente trabalha. Aprecio a maneira como aquela mãe está interagindo com seu filho. Que jaqueta bonita! Meu dia está realmente indo bem". Enquanto dirige para o trabalho, você pode pensar:

"Amo meu carro. Essa nova rodovia é maravilhosa! Mesmo que esteja chovendo, estou tendo um bom tempo. Acho meu carro bastante seguro. Sou grato por meu emprego."

Você pode focalizar-se mais especificamente em algum de seus objetos de apreciação e encontrar mais razões para sentir apreciação.

Por exemplo:

- Essa construção é muito bonita. Há muito mais lugares para estacionar aqui do que no antigo prédio, há mais balcões de atendimento aqui e a fila se move bem mais rápido do que antes. Essas grandes janelas fazem com que a sala seja mais ventilada.
- Essa nova rodovia é maravilhosa. Não há tantos semáforos e eu posso viajar bem mais rápido do que antes. Essas paisagens oferecem uma vista lindíssima.

Quando você está no modo da apreciação das coisas, você percebe que seu dia começa a ficar cheio dessas coisas. Seus pensamentos e sentimentos de apreciação fluem de você naturalmente. E enquanto você estiver no meio desses sentimentos de apreciação, ondas de bem-estar, arrepios - essas sensações confirmam seu alinhamento com sua Fonte.

Abraham, fale-nos mais sobre a Avalanche de Apreciação

Toda vez que você aprecia algo, toda vez que você louva algo, toda vez que você se sente bem sobre algo, você está dizendo ao Universo "mais disso, por favor". Você não precisa declarar mais nada. E se você vive num estado de apreciação, todas as coisas boas fluem para você.
Sempre nos perguntam "o amor é uma palavra melhor do que a apreciação? O amor não descreve bem a energia não física? E dizemos que o amor e a apreciação são a mesma vibração. Alguns usam a palavra "gratidão", ou um sentimento de gratidão, mas todas essas palavras descrevem o Bem-Estar.
Um desejo de apreciação é um primeiro passo e quando você encontra mais coisas pelas quais dizer "estou agradecido", isso rapidamente ganha o momentum. E quando você sente apreciação, você atrai algo a ser apreciado. E quando você aprecia, mais outras coisas a serem apreciadas aparecem até que, com o tempo, você começa a vivenciar uma Avalanche de Apreciação.

Você não pode controlar como os outros se sentem

Quando você vive seu dia, é possível que se depare com pessoas infelizes, intratáveis, desapontadas, sofredoras; e quando elas dirigem suas emoções negativas para você, você pode achar difícil apreciá-las. E pode começar a sentir-se culpado por não conseguir apreciá-las a despeito do sentimento que lançam contra você. Bem, nunca sugeriríamos que você olhe para algo ou alguém e sinta-se bem em relação a isso. Ao invés, olhe para as coisas que fazem com que você se sinta bem quando encontrar pessoas assim pela frente e a Lei da Atração lhe trará mais dessas coisas. Sempre que você estiver olhando para as coisas que aprecia, terá controle da vibração que está emitindo e de seu próprio ponto de atração, mas quando você estiver respondendo à maneira como as pessoas se sentem sobre você, esse controle não acontecerá. Quando você estiver mais interessado na forma como se sente do que na forma como os outros se sentem a seu respeito, você terá controle de sua realidade. Você não sabe quem tropeçou no cachorro, quem se divorciou, quem pegou dinheiro da conta bancária do sujeito. Você não sabe como essa pessoa está vivendo. Então, não pode entender o motivo pelo qual ela reage da maneira como reage - e você não pode controlar isso.
Quando você decide que nada é mais importante do que sentir-se bem, então você decidiu que vai - conscientemente - procurar pelo que apreciar hoje, o objeto de sua atenção se torna o sentimento da apreciação. Você acabou de estabelecer um circuito entre você e aquele objeto de apreciação, no qual a Lei da Atração vai começar a trabalhar imediatamente. E você vai começar a encontrar mais coisas pelas quais sentir apreciação exatamente a partir de agora.

Você não pode se sentir na defensiva enquanto está sentindo apreciação

Se você não entende que a única coisa que afeta sua realidade é o estado de sua energia fluindo, se você pensa que tem a ver com chances, sorte, coincidência, estatísticas ou leis de probabilidades, então quando olhar os jornais e ver que há um assassino à solta, atirando selvagemente de um carro para sua vizinhança, você se sentirá vulnerável porque pensa que sua felicidade ou seu Bem-Estar dependem do comportamento dele.

Mas se seu Bem-Estar é dependente do comportamento dele e você não pode controlá-lo, você não sabe nem onde ele está, tampouco consegue policiais para cuidar dele...então, sua vulnerabilidade aumenta.

Queremos que você sinta o valor da conexão com sua Energia Não Física e a apreciação é a maneira mais fácil e rápida para isso. Quando seu desejo se conecta com a Energia não física, você não pode estar na defensiva e no estado de apreciação ao mesmo tempo. Quando você se concentra na apreciação, a apreciação vem direto para você. Mas você não quer que a apreciação chegue para você; você quer que o sentimento dela flua através de você.

Quando você vive seu dia e se torna consciente de algo que não quer, seu desejo sobre o que não quer se instala e se torna claramente focado. E já que você tem praticado a Avalanche de Apreciação, você pode, facilmente, reajustar sua consciência sobre o que não quer e movê-la para o que você quer. E, assim, você se torna o criador em serviço, cumprindo o que veio fazer aqui.

A vida não é sobre o amanhã, ela é sobre o agora. A vida é sobre como você está moldando sua Energia agora!

Processo número 02
A Caixa de Criação Mágica

Quando usar esse processo

- Quando você estiver disposto a uma atividade agradável que foque a Energia que cria mundos orientada a direções específicas, relacionadas a suas preferências pessoais
- Quando você quiser dar ao Gerente Universal mais informações detalhadas sobre as coisas que dão prazer a você

Escala emocional atual

Esse Processo da Caixa de Criação Mágica será bastante valioso para você quando sua escala emocional estiver variando entre:
(1) Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação e (5) Otimismo.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional)

Se a maneira como você está se sentindo fica entre (1) Alegria e (5) Otimismo, esse processo da Caixa de Criação Mágica será bom para uso exatamente agora.

Para começar o processo da Caixa de Criação Mágica, encontre uma caixa bonita, uma que o agrade quando você olha para ela. Na tampa, num lugar facilmente visível, escreva as palavras: tudo o que está contido nessa caixa: É!
A seguir, junte revistas, catálogos, panfletos e, devagar, olhe-os e verifique tudo neles que você gostaria de incluir em sua realidade. Recorte as imagens de tudo que exemplifica qualquer um dos desejos que você tem: figuras de mobília, roupas, paisagens, prédios, lugares, veículos, características físicas, fotos de pessoas interagindo com outras...se algo parece atraente a você, recorte e coloque dentro de sua Caixa de Criação. E diga, conforme coloca dentro da Caixa, "qualquer coisa que estiver contida nessa caixa: É!".
Quando você estiver longe de sua caixa, continue a adquirir mais figuras e colocando-os na caixa quando retornar para sua casa. Se você testemunhar algo que gostaria de vivenciar, escreva uma descrição disso e coloque essa descrição dentro de sua caixa.
Quanto mais coisas você encontra para sua caixa, mais idéias que se harmonizam com elas, o Universo lhe dará. E quanto mais idéias você coloca em sua caixa, mais focado

seu desejo se torna. E quanto mais seu desejo está focado, mais vivo você se sente, pois a Energia que flui através de você é o que a vida é.
Se você tem pouca ou nenhuma resistência, se você não tem duvidas de que pode alcançar essas coisas, a experiência será revigorante para você. Quanto mais você recorta, melhor você se sente e começará a ver as evidencias dessas coisas se movendo mais e mais para sua realidade. Portas começarão a se abrir para possibilitar que essas coisas se aproximem mais e mais facilmente em direção a você.
O processo o ajudará a focar em seus desejos e, assim, você – conscientemente – amplificará o Passo 1 (Pedir) e agora, na ausência da resistência, as coisas começarão a acontecer rapidamente.
Se você normalmente já é uma pessoa de bons sentimentos que não estabeleceu fortes hábitos de sentir-se infeliz por não ter as coisas que colocou em sua caixa, você experienciará o resultado positivo de sentir-se mais focado e mais excitado sobre a vida; e as coisas que você colocou em sua Caixa de Criação irão começar a se manifestar em sua experiência imediatamente. Ou seja, para alguém que não tem praticado pensamentos de resistência, esse processo será tudo o que você precisa para criar uma vida maravilhosa: Você pede, a Fonte responde, você permite. Você pede e lhe é concedido.
Se você estiver gostando desse processo, ele o servirá de uma forma poderosa, ajudando-o a focar as coisas que você deseja; você está praticando a realização de uma vibração consistente que se harmoniza com o que você deseja e você está experienciando a Criação Deliberada. E, mais importante, a emoção do bom sentimento está lhe dizendo que você está no modo da recepção exatamente agora. Sua atenção a esse processo o ajuda a manter a freqüência vibracional que é requerida para que você permita em sua experiência o que está pedindo – assim, você está praticando a Arte da Permissão.

Abraham, fale-nos mais sobre a Caixa de Criação Mágica

Imagine que você está sentado em sua cadeira e próximo à ela há uma caixa, uma caixa linda, com um bom tamanho. E você sabe que você é um criador e que essa caixa é sua criação; digamos que ela é o seu mundo. E você é como um gigante sentado aqui nessa grande cadeira e tem a habilidade de ir a qualquer lugar desse Universo físico e pegar qualquer coisa que você queira para colocar dentro daquela caixa.
Então, você traz uma linda casa e a coloca numa cidade que satisfaz você. E você traz uma quantia de dinheiro para você e, talvez, para seu parceiro. Você traz todas as coisas que gosta de fazer – as coisas bonitas que você encontra aqui e ali, pensamentos de alegria, de sensualidade, e coloca todas essas coisas em sua Caixa de Criação.
Você pode brincar esse jogo só em sua mente, mas é muito mais divertido se você realmente pegar uma caixa e colocar nela as coisas que representam seus desejos. Você começará a perceber que quando você coloca algo em sua Caixa de Criação que

não tem um padrão de resistência, o Universo trará isso para você bem rápido. As coisas que você coloca dentro da caixa, relacionadas aos padrões de resistência, levarão mais tempo para virem para você.

Quando você visualiza, você tem um controle criativo completo

Este processo pode parecer cheio de caprichos para você, mas é um processo poderoso, pois ele aumentará sua habilidade de visualização. A maioria das pessoas emite mais vibrações em resposta ao que observam, mas não há controle criativo nisso. Seu controle criativo vem apenas na emissão do pensamento deliberado – e quando você está visualizando, você tem um controle completo.

Um dia Esther estava brincando com o jogo da Caixa de Criação quando ela e Jerry estavam voando para casa, vindo de New York para Sant Antonio. E quando ela estava se arrumando para partir, mentalmente estava colocando coisas em sua caixa - por exemplo, um lindo céu, um dia lindo e claro (ela adora quando está saindo do Aeroporto LaGuardia e pode ver todos aqueles territórios que ela veio para conhecer e os reconhece). Um lindo lugar, muitas pontes e todas aquelas luzes e prédios majestosos. Ela pensou em atendentes de vôo, passageiros felizes a seu redor e muitas coisas divertidas para a viagem. Então, pensou "espero que esse encontro das Nações Unidas não tenha as rodovias todas impedidas". E disse "isso é uma coisa muito esquisita para eu colocar em minha caixa; eu não quero isso em minha caixa".

Quando você deliberadamente põe coisas em sua Caixa de Criação, você tem que estar mais consciente quando está pensando nas coisas que não gostaria de vivenciar. Sua relação com sua Caixa de Criação o ajudará a reconhecer o poder que seus pensamentos têm.

Outro exemplo: Jerry e Esther estavam procurando por um tapete oriental para a casa dele. Um dia, num aeroplano, Esther estava folheando as páginas de uma revista com toda a sorte de coisas para sua Caixa de Criação e parou numa página onde havia um lindo tapete. Quando eles chegaram em casa, ele tinham várias caixas de correspondências para organizar e Esther parou numa caixa da qual tirou um cartão postal de uma nova companhia de tapetes em San Antonio – e no cartão postal tinha o mesmo tapete. Ela gritou "olhe quão rápido isso funciona!". Aquela figura não havia estado em sua caixa 24 horas antes que uma rápida e fácil maneira de conseguir o tapete fosse entregue.

Queremos que você sinta quanto esse processo é divertido e interessante. Normalmente, quando você consegue algo que estava querendo, seu sentimento de júbilo é pequeno, mas esse jogo lhe dará a oportunidade de degustar por mais tempo as coisas que você tem desejado. A vibração da manifestação, mesmo pequena, será muito doce.

Uma vez que você comece esse processo, você simplesmente ficará surpreso pela efetividade e eficiência da enorme equipe de seres não físicos que respondem à seus

pedidos vibracionais. Quando você pede, lhe é dado e conforme você brinca com a Caixa de Criação, você aprenderá a permitir.

Processo número 03
O Seminário Criativo

Quando usar esse processo

- Quando você quer focar no que é mais importante para você de maneira pessoal
- Quando você quer estar mais no controle deliberado das áreas primarias de sua vida
- Quando você quer aprimorar o estado de permissão de maneira que mais coisas maravilhosas possam fluir para sua realidade
- Quando você quer praticar um ponto positive de atração até que ele se torne um ponto dominante

Escala emocional atual

O Processo Seminário Criativo será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(1) Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação e (5) Otimismo.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional)

Como a maioria dos outros processos trazidos aqui, esse é mais efetivo quando você realiza a ação da escrita, mas também é útil jogar o jogo mentalmente, enquanto dirigindo ou caminhando, ou a qualquer temo em que você estiver sozinho por alguns minutos em que não for perturbado.
Comece esse processo com quatro folhas de papel e no topo de cada folha escreva um dos tópicos, ou categorias: Meu Corpo; Minha Casa; Meus Relacionamentos; Meu Trabalho.
Agora, foque no primeiro tópico (Meu Corpo) e na primeira pagina escreva: Isso é o que eu desejo em relação a meu corpo. Não seja rígido quando estiver trabalhando nessa lista. Se você não puder pensar em nada, vá para a próxima categoria. Escreva uma pequena lista das coisas que vêm facilmente em sua mente, coisas que você deseja exatamente agora, a respeito de seu corpo.
Por exemplo: Quero retornar ao meu peso ideal; quero ter um bom corte de cabelo; quero adquirir algumas roupas novas e fabulosas; quero me sentir forte e elegante.

Agora se foque em cada declaração de desejo que você escreveu sobre seu corpo e escreva as razões pelas quais você quer cada uma delas.

Por exemplo:

Quero retornar ao meu peso ideal porque me sinto melhor quando estou com aquele peso; porque conseguirei usar algumas de minhas roupas favoritas; porque será divertido comprar roupas novas.
Quero ter um bom corte de cabelo porque quero ficar bonito; porque um bom corte de cabelo é mais fácil de manter; porque quando meu cabelo está bem cortado, levo menos tempo para ficar bonito.
Quero adquirir algumas roupas novas e fabulosas porque roupas novas sempre me fazem sentir melhor; porque gosto de me sentir bonito; porque gosto que as pessoas me olhem de uma forma positiva; porque elas me dão uma nova perspectiva.
Quero me sentir forte e elegante porque amo o sentimento da resistência; porque adoro ter energia para fazer todas as coisas; porque simplesmente é ótimo sentir-se ótimo!

Esse Processo do Seminário Criativo o ajudará a focar nas áreas que são mais imediatas e importantes para sua experiência de vida. Quando você identifica os quatro tópicos básicos de sua vida, um foco de Energia ocorrente. Quando você faz declarações de desejos mais especificas, você ativa a Energia ao redor daqueles tópicos. E quando você pensa sobre a razão pela qual você escolhe essas coisas, você pode suavizar sua resistência em relação ao tópico enquanto acresce mais clareza e poder aos pensamentos. O "porque" de você querer algo define a essência do que você quer. O Universo sempre lhe dá da essência vibracional de seu desejo.
Quando você pensa sobre a razão de quer algo, normalmente suaviza a resistência, mas quando pensa sobre "quando", ou "como" aquilo virá para você, ou "quem" o ajudará a chegar para você, você normalmente soma resistência, especialmente se ainda não sabe as respostas às essas questões.

Agora complete as outras três categorias (Minha Casa; Meus Relacionamentos; Meu Trabalho).

Escreva uma lista curta para as coisas que você deseja e que vêm facilmente à sua mente, sobre sua casa.
Por exemplo: Eu quero adquirir alguns móveis bem bonitos; Eu quero ser mais organizado; Eu quero estantes corrediças nos armários onde guardo minhas panelas; Eu quero azulejos bonitos em meu banheiro.
E agora, escreva as razões pelas quais você quer essas coisas.
Eu quero adquirir alguns moveis bem bonitos porque é divertido fazer mudanças; porque eu adoro me entreter e quero sentir-me bem em minha casa; porque será mais fácil me organizar; porque mobília nova melhora a casa.

Eu quero ser mais organizado porque eu me sinto melhor quando as coisas estão arrumadas; porque eu trabalho melhor num ambiente mais organizado; porque tudo fica melhor quando as coisas estão em ordem; porque eu posso encontrar as coisas mais facilmente.
Eu quero estantes corrediças nos armários onde guardo minhas panelas porque será bem mais fácil encontrar as coisas que preciso; porque me sentirei melhor cozinhando com mais constância; porque será mais conveniente guardar as panelas quando não estiver usando-as; porque fará com que a cozinha fique melhor.
Eu quero azulejos bonitos em meu banheiro porque fará com que ele fique mais vibrante; porque minha casa terá mais valor; porque será mais fácil mantê-lo limpo; porque esses azulejos me fazem sentir melhor quando olho para eles.
Escreva uma pequena lista das coisas que você deseja e que vêm à sua mente facilmente, exatamente agora a respeito de suas relações (escolha relações que lhe pareçam mais significantes nesse momento).
Eu quero gastar mais tempo com essa pessoa; Eu quero que nos divirtamos mais juntos; Eu quero sair para jantarmos fora com mais constância; Eu quero relaxar mais e brincar mais.
Eu quero gastar mais tempo com essa pessoa porque eu sinto meu melhor quando estamos juntos (as); porque não há ninguém com que eu goste mais de estar; porque temos muitas coisas divertidas a respeito do que falar; porque amo muito essa pessoa.
Eu quero que nos divirtamos mais juntos porque isso é a primeira coisa que gostamos um no outro; porque eu adoro rir; porque eu amo encontrar mais coisas divertidas para fazer; porque ter diversão me faz sentir muito bem.
Eu quero sair para jantarmos fora com mais constância porque isso me lembra da primeira vez que nos encontramos; porque eu amo o luxo de alguém mais cozinhando; porque eu gosto de relaxar em um bom lugar e ficar centrado em meu parceiro; porque há muitas coisas maravilhosas para comer.
Eu quero relaxar mais e brincar mais porque somos seres brincalhões por natureza; porque adoro o sentimento de liberdade de estar com alguém para relaxar; porque nossas melhores idéias aparecem nessas condições; porque isso melhora nossa relação.
Escreva uma lista pequena das coisas que você deseja, que vêm à sua mente facilmente, exatamente agora, a respeito de seu trabalho.
Eu quero ter mais dinheiro; Eu quero me sentir eufórico em relação ao que faço; Eu quero desfrutar da companhia das pessoas com quem trabalho; Eu quero sentir um forte senso de propósito.
Eu quero ter mais dinheiro porque eu quero comprar um carro novo; porque eu me sinto orgulhoso das coisas que estou adquirindo; porque há muitos lugares divertidos aonde ir e coisas interessantes para fazer; porque me sentirei bem ao pagar algumas contas.
Eu quero me sentir eufórico em relação ao que faço porque o trabalho é uma parte significativa em minha vida e ser feliz lá é importante; porque me faz sentir bem interessar-me pelo que estou fazendo; porque o dia passa mais rápido quando me sinto revigorado; porque é bom sentir-se bem.

Eu quero desfrutar da companhia das pessoas com quem trabalho porque elas são uma parte importante de minha vida; porque temos grande valor uns para os outros; porque toda interação tem um potencial maravilhoso; porque gosto de entusiasmar os outros.
Eu quero sentir um forte senso de propósito porque quero fazer a diferença; porque amo conceber uma idéia e fazê-la funcionar; porque adoro a sensação de querer ir para o trabalho; porque amo a experiência de ter uma boa idéia.
Esse processo o ajudará a manter sua vitalidade fluindo em direção à Energia focada nos principais tópicos de sua experiência pessoal. Encorajamos você a jogar esse jogo uma vez por semana durante um mês ou mais e, então, a partir disso, uma vez por mês.
Não tente escrever tudo o que você quer em relação a cada um dos quatro tópicos. Escreva apenas as coisas que são mais imediatas em sua mente.
Esse processo simples provocará o aumento da ativação das coisas que importam para você e você – imediatamente – começará a ver a evidência da atividade potencializada em circunstâncias e eventos associados a esses tópicos.

Abraham, fale-nos mais sobre o Processo do Seminário Criativo

Como um ímã, você está atraindo pensamentos, pessoas, eventos, estilos de vida – tudo o que você está vivendo. Assim, quando você vê as coisas como elas são, você atrai mais delas. Mas quando você vê as coisas como você gostaria que elas fossem, você as atrai como você gostaria que elas fossem. Por causa disso quanto melhor elas são, melhores ficarão; ou quanto piores forem, piores ficarão. As pessoas têm a tendência de olhar para o que é.
O processo do Seminário Criativo o ajudará a escolher que tipo de ímã você será. Assim, você não mais será o sujeito do que os outros acreditam, querem ou vêem, pois você será o poderoso Criador Deliberado de si mesmo e de sua realidade.

Seja bem-vindo, pequenino, ao planeta terra

Se estivéssemos falando com você, em seu primeiro dia de vida na experiência física, diríamos:
- Seja bem-vindo, pequenino, ao planeta terra. Não há nada que você não possa ser, fazer ou ter. Você é um criador magnífico e está aqui pelo seu poderoso e deliberado desejo de estar aqui. Você aplicou de forma específica a extraordinária lei da Criação Deliberada e, por sua habilidade em fazer isso, está aqui. Siga em frente e atraia experiências de vida que o ajudarão a decidir o que você quer. E assim que você decidir, pense somente nisso. A maior parte de seu tempo será gasta colecionando informações que o auxiliarão a decidir o que você quer, mas seu trabalho verdadeiro é decidir o que quer e focar sobre isso, pois é através do foco no que quer, que você atrairá o que quer. Esse é o processo da criação.

Mas não estamos falando com você em seu primeiro dia de sua experiência de vida. Você esteve durante algum tempo aqui, e a maioria de vocês olham a si mesmos não apenas através de seus próprios olhos – de fato, nem mesmo, e principalmente, através de seus próprios olhos – mas vocês olham a si mesmos mais através dos olhos dos outros. E muitos de vocês não estão agora no estado de ser o que querem ser.
O processo do Seminário Criativo é um processo no qual você pode alcançar o estado de ser que é sua escolha, assim você – conscientemente – acessa o poder do Universo e começa a atrair o tema de seu desejo mais do que o que você sente que é sua realidade. De nossa perspectiva, há uma grande diferença entre o que agora existe – o que você chama de sua realidade – e o que a realidade realmente é.
Mesmo que você esteja num corpo que não seja saudável, ou num corpo que não tenha o tamanho, a forma ou a vitalidade que você escolheu, num estilo de vida que pode não ser satisfatório, dirigindo um veículo que talvez o deixe embaraçado, ou interagindo com outros que possam não trazer prazer a você, queremos ajudá-lo a entender que embora esse pareça ser seu estado de ser, ele não precisa ser.
O que oferecemos aqui é o processo pelo qual você pode gastar um pouco de tempo, todos os dias, intencionalmente atraindo para sua experiência uma boa saúde, vitalidade, prosperidade e interações positivas com os outros – todas as coisas que compõem sua visão do que a experiência de vida perfeita poderia ser para você.

Outro exemplo de um seminário criativo

Encorajamos você a ir a seu seminário todos os dias, mas apenas por um curto período de tempo. Quinze ou vinte minutos são o bastante. É bom se for um lugar onde você possa sentar-se e escrever, embora possa ser feito mentalmente em qualquer lugar onde você não seja distraído. Mas não é um lugar onde você entrará em um estado alterado de consciência; não é um estado meditativo. Esse é um lugar onde você irá, pensando claramente no que quer, de forma a mexer com as emoções positivas interiores. Vá para seu seminário com um sentimento enaltecido, alegre. Se você não estiver feliz, não é aconselhável que vá para seu Seminário Criativo.
Seu trabalho aqui nesse seminário é assimilar informações que você tem colecionado em sua experiência de vida real e colocá-las juntas numa figura que o satisfaça. Durante seu dia, não importa o que você estiver fazendo – esteja indo para o trabalho, trabalhando em casa, interagindo com sua família e amigos – colete informações sobre as coisas que gosta e que pode querer trazer, mais tarde, para seu seminário.
Pode ser que você veja alguém que tenha uma personalidade afável. Colete essa informação e traga-a para seu seminário depois. Você ode ver alguém dirigindo um veículo que você gosta; colete essa informação. Você pode ver uma atividade que o satisfaça...qualquer coisa que você veja que o satisfaça, lembre-se disso, escreva-a e, assim, quando você for para seu seminário você pode começar a assimilar os dados. E quando fizer isso, você preparará uma figura do si mesmo que começará a atrair para sua experiência.

Abaixo, um exemplo de seu Seminário Criativo

Gosto de estar aqui, pois reconheço o valor e o poder desse tempo. Sinto-me muito bem estando aqui. E quando me vejo, me vejo como um pacote, um que eu conheço é minha própria criação e, outro, um que certamente escolhi. Estou cheio de Energia, incansável, real, movendo-me através da experiência de vida sem resistência. Vejo-me deslizando sobre essa figura de mim mesmo, entrando e saindo de meu carro, entrando e saindo de prédios, entrando e saindo de salas, entrando e saindo de conversas, entrando e saindo das experiências da vida. Fluo com facilidade, conforto e felicidade.

Vejo-me atraindo apenas aqueles que estão em harmonia com minhas intenções atuais. E torno-me mais consciente do que desejo. Quando entro em meu veículo e me movo para um lugar, vejo-me chegando lá com saúde, animado e na hora certa, preparado para qualquer coisa que esteja indo fazer lá. Vejo-me vestido com perfeição, da maneira que escolhi.

E é bom saber que não importa o que os outros estão fazendo ou o que pensam sobre o que estou fazendo. O que é importante é que estou satisfeito comigo. E como olho-me nessa figura de mim mesmo, assim – certamente – sou.

Reconheço que sou ilimitado em todas as facetas de minha vida. Tenho uma conta bancária ilimitada. Não vivencio limitações financeiras. Tomo todas as minhas decisões baseado no que quero ou não viver, não no que eu possa ou não pagar. Sei que sou um ímã atraindo qualquer nível de prosperidade, saúde ou relacionamento que escolho.

Escolho absoluta e contínua abundância, pois entendo que no Universo não há limite para a riqueza e atraindo a abundância para mim, não estou limitando nada. Há o bastante para todo mundo. Não é necessário guardar, fazer grande economias, pois seja lá o que eu queira ou precise, posso trazer facilmente para minha experiência. Há um suprimento ilimitado de dinheiro e prosperidade de todas as coisas disponíveis para mim.

Vejo-me cercado por outros que, como eu, desejam crescer, que são trazidos para mim por minha espontaneidade em permitir que eles sejam, façam ou tenham qualquer coisa que queiram. Vejo-me interagindo com eles – falando, rindo e aproveitando o que é perfeito neles. Apreciamos uns aos outros. Ninguém me critica ou percebe coisas indesejadas.

Vejo-me em perfeita saúde, em absoluta prosperidade, apreciando essa realidade física que eu tanto quis quando decidir ser esse Ser físico.

É glorioso estar aqui, tomar decisões com meu cérebro físico e acessar o poder do Universo através do poder da Lei da Atração. E a partir desse maravilhoso estado de ser, atraio mais dele. Isso é bom, divertido e eu gosto muito disso.

E agora, meu trabalho para o dia de hoje está feito. Deixarei meu Seminário Criativo e partirei para o resto deste dia, procurando mais coisas das que gosto. Meu trabalho está terminado.

Quando você entra em seu seminário já sentido-se bem e traz para ele aspectos específicos de experiências de vida que o satisfazem, e quando você visualiza essas coisas de forma bem detalhada, sua vida fora do seu seminário começa a refletir as imagens que você criou dentro de seu Seminário Criativo. Essa é uma ferramenta poderosa que o ajudará a criar a vida perfeita para si mesmo.

Processo número 04
Realidade Virtual

Quando usar esse processo

- Quando você está se sentindo bem e precisa praticar a vibração da permissão
- Quando você se pega lembrando uma experiência satisfatória e quer prolongar o sentimento por mais tempo
- Quando você tem um tempo extra e gostaria de usá-lo de uma forma prazerosa

Escala emocional atual

O Processo da Realidade Virtual será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(1) Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação e (8) Enfado.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional)

Lembre-se, você vive num Universo Vibracional e todas as coisas são regidas pela Lei da Atração. E você obtém aquilo no qual pensa, quer queira ou não, porque você sempre atinge uma harmonia vibracional com aquilo para o qual está dando sua atenção, a essencial vibracional daquilo, de alguma forma, começa a se mostrar em sua experiência de vida.
Poderíamos dizer que o Universo responde à sua emissão de vibração, ao seu ponto de atração, aos pensamentos que você pensa e à forma como você se sente. O Universo não responde ao que está sendo manifestado em sua experiência, mas à vibração que você emite. O Universo não faz distinção entre você ter um milhão de dólares, o ponto de atração é a respeito de seus pensamentos, não a respeito de suas manifestações.
Esse Processo da Realidade Virtual não é algo que você use para tentar consertar algo que está quebrado. Ele é sobre você deliberadamente criar uma cena em sua mente, uma cena que provoque uma emissão de vibração que se harmonize com o que você ativou; e quando você pratica a visualização que o satisfaz, os bons sentimentos advindos emitem vibração que se tornam sua nova escala vibracional.

A maioria apresenta suas vibrações emitidas em respostas às coisas,pessoas e condições que observam. Assim, as vidas das pessoas continuam se desenrolando sem novidades, sem melhoras significativas dia-a-dia. Isso acontece porque não há pensamentos diferentes dos que já são emitidos na ida ordinária.
Contudo, o jogo da Realidade Virtual mudará esse quadro, pois na aplicação desse processo, em qualquer tema de sua escolha, fará com que sua vibração se mova para muito além de onde atualmente ela está. Já que o Universo responde à sua vibração – e não ao que você está vivendo agora, coisas surpreendentes podem começar a fluir para sua realidade, mesmo que nunca tenha acontecido isso antes.
O que comumente vemos acontecer quando vocês incorrem em fracassos é que o contraste – que é necessário e valioso para ajudá-los a ter desejos – é que há uma ativação de muitos tipos de Energias confusas. Normalmente, para que vocês saibam que querem algo, vocês têm que esmiuçar detalhes ou eventos que os ajudam a saber o que querem ou não querem. Em outras palavras, quando vocês falam mais claramente sobre quererem estar bem? Normalmente quando estão menos bem, certo? Quando seu desejo mais forte por dinheiro realmente se torna urgente? Na maioria das vezes quando não há dinheiro suficiente. Vocês necessitam de mais clareza quando se tornam mais confusos, certo? Vocês precisam de mais serenidade quando ficam mais intranqüilos, não é? E vocês precisam de mais estímulos quando se sentem mais enfadados, correto?
Lembre-se, o Processo do Seminário Criativo compreende três passos: (1) Pedir (que é fácil, vocês fazem isso todo o tempo); (2) Resposta ao pedido (isso não é seu trabalho – a Fonte de Energia faz isso); (3) Permitir (estar no modo de receber o que você pediu).
É importante que você perceba que os Passos 1 e 3 são diferentes. Quando você está focado no (ou orando por) algo que você realmente queira ou precise, normalmente você não está vibrando com o que quer. Ao contrário, nesse momento, você está em harmonia com a ausência.
Quando todas as contas chegam de uma vez, não há dinheiro suficiente para pagá-las e você se sente amedrontado e diz "preciso de mais dinheiro" ou você tenta usar palavras mais positivas como "eu quero mais dinheiro" – você está realizando o Passo 1. Você está indo de encontro a seu desejo. Mas você não está no Passo 3, você está se mantendo longe do que está pedindo.
Continuamente você pede. Você não tem como parar de pedir; o contraste evoca o desejo em você. Seu trabalho é encontrar uma forma de estar no modo do recebimento.
Isso é similar a querer receber um sinal de um satélite ou de radio. Para recebê-los, você tem que sintonizar seu receptor no mesmo sinal de ondas do transmissor ou ficará estático, não receberá um sinal claro. De certa forma, você reconhece o alinhamento de seus sinais (transmitidos e recebidos) através do alinhamento de suas emoções. Em outras palavras, quando você está se sentindo atormentado, irritado, frustrado, nervoso e/ou machucado, você está desalinhado.

Queremos que você relaxe e não seja tão rígido consigo quando perceber-se num estado de emoção negativa. A emoção negativa é uma coisa boa, pois ela o deixa perceber que um alertar necessário para que você entre em harmonia com quem você é.
Se você realmente está fora de sintonia, sentindo que não está num estado de bons sentimentos, recomendamos um processo mais suave, o processo da Meditação; pois quando você aquieta sua mente, você pára de pensar; e quando pára de pensar, sua vibração automaticamente se eleva.
Claro, se você puder encontrar algo no qual se focar, algo que realmente consiga apreciar, o Processo da Avalanche de Apreciação será bem melhor, pois você pode praticá-lo sob quaisquer circunstâncias, não importa onde esteja. Mas esse processo da Realidade virtual o ajudará de duas formas específicas: você se acostumará à maneira como a não-resistência se assemelha e a reconhecerá quando está se movendo para um pensamento de resistência assim que isso acontece, de forma que será fácil voltar atrás. E, sempre que você estiver num estado de não-resistência, a Lei da Atração responderá de uma forma positiva.

Abraham, fale-nos mais sobre o Processo da Realidade Virtual

A Realidade Virtual é um processo onde você tem que escolher tudo sobre esse momento, como um diretor de cinema faria. Para começar esse processo, você primeiro decide: Onde essa cena se passa? Escolha um lugar que realmente lhe faça sentir bem. Pode ser um lugar que você já tenha visitado, escutado a respeito, visto em um filme ou mesmo imaginado.
É um cenário interno ou externo? Que hora do dia é? É manhã, tarde ou noite? O sol está nascendo ou indo embora? É um dia claro? Como lhe parece a atmosfera? E a temperatura? Como você está vestido? Quem mais está nesse cenário? Escolha algumas coisas que façam bem a você.
Não importa se você está sozinho ou com alguém mais, o importante é que você escolha trazer alguém mais para essa Realidade Virtual, que pareça bom trazer alguém mais para ela.
Em que estado de humor você está? Você está rindo? Está sentando calmamente em contemplação? Uma vez que você ajuste a cena, você pode imaginar o que podem dizer um ao outro.
O propósito desse Processo da Realidade Virtual é provocar a ativação da vibração que faça com que você se coloque no estado da permissão de seu Bem-Estar. Você não cria uma Realidade Virtual onde constrói uma casa nova com um teto mal vedado e traz as pessoas para reparar esse teto. Você não coloca um papel de parede feio e traz pessoas para trocar esse papel de parede. Em sua Realidade virtual, você tem que fazer o cenário preciso, da forma como o quer, perfeito.
Não use esse processo para tentar melhorar uma situação específica já existente, pois em sua tentativa de consertar algo, você trará uma vibração já existente para

sua Realidade virtual e, fazendo isso, você perderá o poder do processo da Realidade Virtual.

Nada é mais importante do que se sentir bem

Não há nenhuma razão pela qual o Bem-Estar não verta para a sua experiência em resposta a todas as coisas que você identifica como seus desejos, a não ser o fato de que você está num estado de mau humor, ira ou preocupação.
Esse exercício da Realidade Virtual o ajudará a treinar-se para sentir-se melhor na maior parte do tempo. E, como quando se trabalha um músculo, quanto mais você o fizer, melhor ele funcionará para você.
Uma vez Esther praticou esse jogo da Realidade Virtual enquanto estava dirigindo o grande ônibus em que ela e Jerry viajam. Ela descobriu que ele funcionava melhor para ela entrar rapidamente na cena, trazer a si mesma para um lugar onde se sentir muito bem e, então, sair. Se ela permanecesse por muito tempo, ela se tornaria muito prática e tentaria reformar pessoas ou consertar coisas. Mas quando ela simplesmente decidia qual seria o melhor lugar, ela pegava algo que fazia seu coração cantar, decidia quem mais estaria ali, identificaria que estado de humor elas teriam e apenas falando algumas palavras – e saindo fora – já se sentia maravilhosa.
Encorajamos você a brincar com esse jogo enquanto estiver dirigindo, enquanto estiver numa fila, deitado em sua cama ou separar algum tempo para praticá-lo. Quando você cria esses cenários que fazem você se sentir bem, você ativa a vibração que faz você sentir-se bem e, então, a Lei da Atração se combina com essa vibração.
Não há nada mais importante do que sentir-se bem – e não há nada melhor do que criar imagens que façam você sentir-se bem.
Quando Esther estava dirigindo, pensava sobre como o ar a fazia sentir-se, às vezes ela o sentia úmido; às vezes, tão seco que ela sentia-o através do próprio corpo; algumas vezes, a temperatura era de 32 graus sem nenhuma umidade. Ela pensava na variedade de combinações prazerosas de temperatura, umidade e horário do dia que pudesse fazer.
E ela traria amigos amorosos para brincar com ela. Eles teriam toda sorte de experiências maravilhosas. Ela se tornou tão boa com a Realidade Virtual que queria praticá-la por mais tempo, pois quando ela jogava esse jogo, podia controlar qualquer coisa.

Todo pensamento que faz você se sentir mal, é mau.

O Universo não sabe por que (nem dá atenção a) sua vibração é o que é em determinado momento.
Em outras palavras, os doutores podem ter diagnosticado uma doença em você ontem e hoje você pode estar dirigindo avenida abaixo (como aconteceu com Esther), como

um tipo de Realidade Virtual fantasiosa. Naquele momento não havia a representação de nenhuma doença em seu corpo. E se você tivesse mantido aquela vibração mais do que a consciência da doença, ela não conseguiria ficar em seu corpo. Ela só estava ali porque, de alguma forma, sem saber, você escolheu pensamentos que se harmonizavam vibracionalmente com a essência da doença.
Qualquer pensamento que você escolha, que seja vibracionalmente harmonioso com a doença, faz você sentir-se mal quando o está pensando. Ele é sentido como raiva, frustração, ressentimento, culpa ou medo...esses pensamentos não são bons para você e é possível dizer que não são bons porque eles fazem você sentir-se mal. Da mesma forma como você se sente ferido quando toca e sente um forno quente, sentimentos de emoções negativas machuca.
Qualquer coisa que você tenha vivido há muito tempo atrás, que não esteja ativo em sua vibração, ou algo que você viveu ontem e no qual não está pensando agora, não têm peso vibracional em seu eixo de atração. Portanto, você não que se livrar de todos os pensamentos negativos.
Às vezes, quando você está interagindo com os outros, você ouvirá, verá ou sentirá coisas que disparam uma vibração em você que não o faz sentir-se bem se ativada. E aí é a hora de dizer "meu sistema de orientação está funcionando. Posso sentir que há algo ativado em mim que não está me servindo muito bem, pois na ativação da vibração, há um pouco de resistência em mim que não está me permitindo o Bem-Estar que poderia estar aqui se não fosse isso".
Portanto, essa é a hora de escolher um pensamento que o faça sentir-se melhor. E se você tem praticado a Realidade Virtual, será muito fácil alcançar um pensamento que o faça sentir-se bem melhor. Mas se você não tem praticado, então você está no meio de um pensamento negativo e não tem nenhum lugar positivo para onde possa ir. Então, terá que esperar até que aquele pensamento se enfraqueça.

Outro exemplo do Processo da Realidade Virtual

Quanto mais você pratica o processo da Realidade virtual, quanto mais você pratica a vibração da não resistência, melhor você se sentirá e, claro, as coisas que você quer começarão a fluir facilmente para sua realidade.
Por exemplo, imagine o seguinte cenário:
"Lugar: Uma praia adorável
A época é de inverno, mas o tempo está delicioso, 21 graus com nuvens esparsas e o ar passa suavemente sobre minha pele.
Estou descalço, aproveitando a sensação da areia fresca e limpa sob meus pés. Minhas roupas estão soltas e bastante confortáveis; e sinto-me muito bem em meu corpo; e preguiçosamente ando praia abaixo, sentindo-me forte, feliz e seguro.
Minha neta de cinco anos está comigo e ela está amando esse dia glorioso, assim como eu. Ela está contente por estar comigo, mas não parece precisar que eu a entretenha;

e estou amando vê-la feliz, correndo, cavando a areia e apreciando a praia. Estou muito feliz por termos vindo aqui, foi uma ótima escolha.
Minha neta corre para mim, segurando uma concha que acabou de achar e, com uma voz doce, alegre, olhos brilhantes, diz "Vó, estou tão feliz por estarmos aqui! Obrigada por trazer-nos aqui!". E digo a ela "você é mais do que bem-vinda, docinho. Amo estar aqui com você".
Essa é uma boa hora para sair da Realidade Virtual.

Inquietante ou emocionante – suas visualizações se emparelham

Em Tucson, uma amiga querida de Esther deu a ela um equipamento de conserto de pára-brisas. E Esther pensou "como será que isso funciona?". Ela leu as instruções e pensou "que coisa maravilhosa!". E todas as vezes em que ela pegava a máquina, ela pensava "que coisa genial!".
Ela e Jerry estavam na estrada e dali a dez minutos um caminhão os ultrapassou, provocando um ricocheteamento de pedras no pára-brisas do ônibus deles. Quase que imediatamente, Esther teve a necessidade de usar o reparador de pára-brisas que tinha visualizado.
Não importa pelo que você nutra preocupação ou regozijo em sua Realidade Virtual; você estrutura uma vibração que a Lei da Atração trata de emparelhar.
Alguém nos disse "Abraham, tenho um trabalhão para realizar visualizações. Quando penso em entrar na Realidade Virtual, me dá um branco, não sei como fazer isso".
E falamos "Você se lembra dos eventos que aconteceram? Se você se lembra, pode fazer a Realidade Virtual, pois nenhum deles está aqui agora, nesse momento; e quando você lembra, está recriando-os a partir de algo".
Visualização, ou Realidade Virtual, não é diferente. É magia, mas com a única intenção de lhe dar prazer quando você a realiza.
Conforme você pratica esse processo e estimula sua imaginação, você não apenas achará o processo agradável e uma boa forma de usar o tempo, como também descobrirá que sua vibração dominante a respeito de uma gama de temas será modificada e sua realidade de vida começará a refletir essas melhoras maravilhosas.

Processo número 05
O Jogo da Prosperidade

Quando usar esse processo

- Quando você quiser expandir sua habilidade de imaginação
- Quando você quiser adicionar mais clareza ou especificidade a seus desejos
- Quando você quiser acentuar o fluxo de dinheiro em sua realidade
- Quando você quiser acentuar o fluxo da abundância relacionada à uma variedade de coisas

Escala emocional atual

Esse Jogo da Prosperidade será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(1) Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação e (16) Desânimo.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Nesse processo, você começará a estabelecer uma conta bancaria imaginaria. Ou seja, não haverá nenhum banco verdadeiro envolvido, mas você fará depósitos e checará as retiradas, como se fosse uma conta bancaria real. Você pode usar um sistema de talão de cheques velho, que não está usando mais, um programa de conta bancária em seu computador, ou até mesmo um sistema manufaturado usando um caderno como um registro de contas e pedaços de papel em branco para seus depósitos; É importante fazer com que esse processo se pareça tão real quanto possível.
No primeiro dia deposite US$ 1.000,00. E gaste-o. Ou seja, faça o deposito de US$ 1.000,00 em seu sistema de registro, então preencha cheques para gastar todos esses dólares. Você pode gastar todo seu dinheiro em um único lugar, usando um único cheque, ou em várias coisas diferentes, usando vários cheques com valores diferentes. A intenção do jogo é se divertir pensando sobre o que você gostaria de comprar e apreciar o ato de preencher cheques reais.
Seja descritivo no canhoto do cheque. Por exemplo: "Para uma caneta lindíssima", "um ótimo par de sapatos", ou "inscrição no SPA Gordon". Você pode gastar tudo em um

único dia, guardar um pouco para o dia seguinte. No entanto, encorajamos você a fazer seu melhor para gastar no dia, pois amanhã você terá um outro deposito maravilhoso.
No segundo dia, deposite US$ 2.000,00.
No terceiro dia, deposite US$ 3.000,00.
No quarto dia, deposite US$ 4.000,00.
Quando você chegar no $50^{0.}$ dia, deposite US$ 50.000,00. Quando você chegar no $300^{0.}$ dia, deposite US$ 300.000,00. Se você jogar esse jogo todos os dias, por um ano, você terá depositado e gastado mais de US$ 66.000,00.
Você será beneficiado pelo aumento de sua habilidade em imaginar. Em outras palavras, você descobrirá, quando jogar o jogo por algumas semanas, que ele começará a requerer uma concentração real no gasto de tanto dinheiro. Assim, sua habilidade para imaginar se expandirá tremendamente.
A maioria de nossos amigos físicos realmente não exercita muito suas imaginações. A maioria das pessoas oferece sua vibração quase que exclusivamente em resposta ao que observa, mas jogando esse jogo você se pegará tendo novas idéias e, com o tempo, sentindo a auto-expansão de seus próprios desejos e expectativas. Com isso, você se beneficiará pela alavancagem de seu ponto de atração.
Veja, o Universo está respondendo à sua emissão vibracional, não a seu estado atual de ser. Assim, se você estiver dando sua atenção apenas a seu estado atual de ser, então seu futuro evolui na mesma base. Mas se você estiver focando sua atenção à essa maravilhosa expansão de idéias que esse jogo evoca de você mesmo, o Universo agora responderá às vibrações desses pensamentos.
O Universo não faz distinção entre a vibração que você emite em resposta ao que está vivendo e a vibração que você emite em resposta ao que está imaginando, assim o processo do jogo da Prosperidade é uma ferramenta poderosa para a alavancagem vibracional de seu ponto de atração.
Você pode jogar o jogo por um curto período de tempo ou durante um ano ou mais. O que você escolher será apropriado. No começo, você pode se sentir inadequado, mas quanto mais você praticar o jogo, mais expansiva sua imaginação se tornará. E conforme sua imaginação se expandir e você se focar no espírito de diversão e expansão, seu ponto de atração se elevará.
Através da escrita dos cheques, usando sua imaginação, escrevendo memorandos, focando conforme você escreve, e sem sentir resistência quando você escreve os cheques (pois não há medo de gastar demais) você alcançará o que é necessário para conseguir qualquer coisa: você terá feito uma declaração de desejo enquanto está no modo de não resistência, ou melhor dizendo, no estado da permissão.
Não apenas você terá o beneficio da imaginação expandida, mas seu ponto de atração se elevará e sua vida experimentará essa elevação também. Não apenas sua situação financeira será melhorada, mas também toda a sorte de coisas em que você tem se atido com prazer começará a fluir para sua realidade.
Você pode começar o jogo ou pará-lo, e pode jogá-lo da maneira que preferir. Não há regras; não há nada que deva ou não fazer. Em outras palavras, pegue-o e brinque com ele. Gaste tanto quanto queira. Mas uma coisa importante é: faça seu melhor para

exercitar sua imaginação. Se você fosse um escultor em seu primeiro dia de escultura, você não pegaria sua reserva de argila e a jogaria na mesa dizendo "Oh, não funcionou". Você a moldaria. Você a trabalharia melhor. Você pegaria mais argila, em cores diferentes e encontraria uma maneira de continuar a desenvolver seu trabalho com empenho. Assim, quando ela se torna a criação moldada em argila da Energia que cria mundos, a maioria de vocês não faz nenhum esforço consciente para direcionar o pensamento para tanto. Em outras palavras, é como se alguma outra pessoa tivesse pego a argila e colocado ali e você só tem que comentar sobre como está. "Bom, não ficou tão bom. Meus parentes deveriam ter feito algo diferente sobre isso", ou "Não é justo, não está correto", ou "Não gosto da forma como os outros lidam com isso". E dizemos "Meta a mão na massa! Evoque a Energia através do poder de seu desejo e molde-a através do poder de sua imaginação".

Um amigo nos disse recentemente "Abraham, não acho que você se importa com o fato de meu parceiro aparecer para mim. Acho que você quer que eu fique muito bem imaginando-o, de forma a não perceber que ele não está aqui". E dissemos "Exatamente, pois quando você está imaginando que ele está aqui, em seu contentamento naquele momento, você vibra um estado onde evoca e permite a Força Divina da Vida, a Força do fluxo através de você. E não há nada mais maravilhoso do que isso". E à propósito, quando você está assim, não há como ele não vir". Mas como seu desejo de vê-lo vindo é mais sobre sua consciência de que ele não veio, ele pode não vir; a penúria que você está sentindo nesse momento é porque você está escolhendo uma vibração que não permite a Energia que seu desejo está evocando.

Brincando com esse Jogo da Prosperidade você não apenas melhorará sua situação econômica, cada aspecto de sua vida melhorará também. Esse jogo não apenas o ajudará a ativar mais vibrações ao redor das coisas que você quer, como o auxiliará a focar na maior parte do tempo, de uma maneira que permita que as coisas que você quer, fluam para dentro de sua realidade.

Jogar esse jogo fará com que você ofereça uma vibração mais expansiva. E é nossa promessa que as manifestações começarão a chegar em resposta às suas vibrações modificadas.

Processo número 06
O Processo da Meditação

Quando usar esse processo

- Quando você quiser alívio da resistência
- Quando você quiser uma maneira fácil de elevar sua vibração imediatamente
- Quando você quiser elevar seu nível geral de vibração
- Quando você quiser uma maneira fácil de elevar sua vibração imediatamente
- Quando você quiser conscientizar-se de seu Ser Interior

Escala emocional atual

Esse Processo da Meditação será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(1) Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação e
(22) Medo/Arrependimento/Depressão/Desespero/Impotência.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Qualquer pensamento que você continua pensando é chamado de "crença". E muitas de suas crenças servem a você extremamente bem: pensamentos que se harmonizam com o conhecimento de sua Fonte e pensamentos que se harmonizam com os desejos que você mantém. Mas algumas de suas crenças não lhe servem muito bem: pensamentos sobre sua própria inadequação ou seu desmerecimento são exemplos desse tipo de pensamentos.
Agora, com o entendimento das Leis do Universo e um pouco de boa vontade para escolher os pensamentos deliberadamente, você pode, com o tempo, substituir todos essas crenças que estorvam por crenças doadoras de vida; esse é um processo que pode lhe oferecer beneficio imediato ao mudar suas crenças num curto período de tempo. Chamamos o chamamos de Processo da Meditação.
Com alegria, dizemos a nossos amigos físicos que a razão pela qual ensinamos o Processo da Meditação é porque ele é facílimo para a maioria de vocês, para clarear suas mentes, de forma a – não pensando – obter pensamentos puros e positivos; pois, quando você aquieta sua mente, você não pensa; e quando faz isso, você não oferece

resistência; e quando você ativa o pensamento não resistente, a vibração de seu Ser é alta, rápida e pura.
Imagine uma cortiça subindo e descendo em um copo de água. Esse é o estado de vibração alta, pura e rápida que é natural a você. Agora, imagine a cortiça sendo pressionada para baixo, na água. Isso é a representação da resistência. Agora, imagine a cortiça sendo liberada e veja-a subindo à superfície da água.
Como a cortiça, que flutua naturalmente na superfície da água, é natural para você experimentar uma vibração alta, rápida e pura, livre de resistências embaraçadoras. E, como a cortiça, se você não está fazendo nada que o mantenha debaixo d'água, você subirá para a superfície à qual pertence. Em outras palavras, você não tem que se esforçar para se manter na vibração alta, que é natural para você, pois é natural do seu ser. Mas você tem que parar de segurar os pensamentos que abaixam sua vibração. É questão de não dar mais atenção às coisas que não permitem que sua cortiça flutue, ou que não permitem que você vibre em harmonia com quem realmente é.
Se você está focado em coisas desejadas, você não ativará a vibração da resistência - e experimentará seu estado natural de florescimento e Bem-Estar.
A decisão é focar na vibração do desejo e o ponto de decisão acontece quando o desejo é poderoso o bastante. A única disciplina que gostaríamos que você exercitasse é tomar a decisão de que nada é mais importante que sentir-se bem; e de que você encontrará pensamentos que o façam sentir-se melhor. Sua cortiça flutuando é a única coisa que vale a disciplina.
Você pode dizer que o Processo da Meditação é um atalho para mudar suas crenças, pois na ausência de pensamento não há resistência em você; e sua cortiça, grosso modo falando, sobe naturalmente para a superfície.
Agora, para começar o Processo da Meditação, sente-se em um espaço tranqüilo, onde você não vá ser interrompido. Esteja usando uma roupa confortável. Não importa sentar-se numa cadeira ou no chão, ou mesmo deitar-se numa cama (a menos que você tenda a cair no sono). O importante é que seu corpo esteja confortável.
Agora, feche os olhos, relaxe e respire. Devagar, jogue ar nos pulmões e aprecie a confortável liberação do ar (seu conforto pessoal aqui é bastante importante).
Conforme sua mente vaga, gentilmente libere qualquer pensamento, ou ao menos não os encoraje a continuar se estruturando – e volte a se focar em sua respiração.
Você é, por natureza, um ser que quer se focar, mas no começo esse processo de meditação parecerá antinatural e você pegará sua mente querendo retornar às coisas nas quais você tem focado previamente. Quando isso acontecer, relaxe, respire novamente e tente liberar o pensamento.
Você achará fácil aquietar sua mente se escolher pequenos pensamentos que não tenham potencial de se expandir para algo interessante; Você pode se centrar em sua própria respiração. Pode contar sua respiração mentalmente, respirar, expirar. Você pode escutar uma torneira gotejando. Ao escolher o pensamento suave, gentil, você irá deixando para trás todos os pensamentos de resistência – e sua vibração (como a cortiça) naturalmente se elevará.

Esse não é um processo onde você se empenhe por seus desejos, ao invés disso ele serve para aquietar sua mente. Conforme você o pratica, qualquer resistência se decanta e seu estado vibracional se elevará ao seu estado natural e puro.
Conforme você aquieta sua mente, você pode experimentar um sendo de imparcialidade física. Por exemplo, você pode perceber a inexistência da diferença entre seu dedo do pé e seu nariz. É possível que você tenha a sensação de inquietude e coceiras sob a pele. E, uma vez que tenha liberado a resistência e estiver se elevando em seu estado vibracional alto e puro, você sentirá um movimento involuntário em seu corpo. Pode ser uma oscilação insignificante de um lado a outro, ou para a frente e para trás, ou sua cabeça pode pender gentilmente de um lado a outro. Ou é possível que você simplesmente tenha a sensação de movimento ou de um bocejo. Mas qualquer uma dessas sensações ou movimentos são indicadores do alcance do estado da meditação.
Seu ponto de atração agora terá mudado e seu estado de permissão estará presente. As coisas que você tem pedido – todas que têm sido dadas – estão agora fluindo gentilmente para sua realidade. E conforme você sai do estado de meditação, esse estado da permissão continuará até que você foque sobre algo que mude sua freqüência vibracional. Mas com bastante prática, essas freqüências altas se tornarão tão familiares que você será capaz de retomá-las sempre que quiser.
Com o tempo, se você meditar regularmente, você se tornará sensível à forma como as altas freqüências fazem seu corpo sentir-se. Em outras palavras, sempre que você focar em algo que provoque um mergulho em sua vibração, você estará mais apto a reconhecer rapidamente os estágios sutis antes que a profundidade seja muito significativa. E você será capaz de – facilmente – mudar seu pensamento de resistência, de forma a manter seu equilíbrio.

Abraham, fale-nos mais sobre Meditação

Muitos mestres, e estamos entre eles, ensinam que a Meditação é um processo muito bom para elevar a vibração.
Uma meditação efetiva seria aquela que o distrairia de qualquer consciência do mundo físico que causa resistência em sua vibração, pois quando você distancia sua atenção do que abaixa sua vibração, ela naturalmente se elevará. É como remover sua Consciência enquanto você ainda está desperto. Quando você dorme, você remove a Consciência também, mas quando você tira uma soneca você não está conscientemente cônscio do que é estar num estado vibracional alto. Quando você está acordado e num estado meditativo, c pode conscientemente reconhecer o que é estar num estado vibracional alto. E com o tempo, você obterá uma nova percepção de sua vibração, de forma a saber imediatamente se está focando em algo que cause resistência. Às vezes, as pessoas dizem "Abraham, é normal o inferno vir abaixo na vida de alguém quando essa pessoa começa o Processo da Meditação?". E respondemos "sim, pois você

está trazendo-se a um estado de elevada sensibilidade; então seus padrões de baixa vibração são agora menos confortáveis para você".

Algumas outras maneiras de elevar sua vibração

Agora, há outras formas de elevar suas vibrações, diferentes da Meditação, como escutar músicas que façam seu coração cantar, correr num lugar bonito, acarinhar seu gato, andar com seu cachorro, e assim por diante. Essas são apenas algumas das tantas atividades prazerosas que provocam uma liberação da resistência e uma elevação na vibração. Normalmente você está em seu estado elevado de conexão com a Fonte de Energia enquanto está dirigindo seu automóvel. Essa é a razão pela qual há relativamente poucos acidentes de trânsito. O ritmo da estrada, a distração do que o chateia e a idéia de estar indo para algum lugar novo normalmente faz com que você deixe para trás os pensamentos que o aborrecem.
Seu objetivo é liberar qualquer pensamento que provoque resistência, assim você estará num estado de pensamento positivo e puro. Não é um problema se você não consegue aquietar sua mente completamente – a menos que sua mente esteja tagarelando a respeito das coisas negativas. Se você está pensando serenamente sobre coisas prazerosas durante a Meditação, ela será valiosa.
Por exemplo, após gastar tempo com a família adorada, Jerry e Esther apreciaram muitas horas prazerosas de pensamentos e conversas sobre aquele dia maravilhoso. Todas as vezes em que querem um momento de bons sentimentos, têm apenas que lembrarem-se de algo sobre aquele dia – algo que um deles disse, algo que alguma criança fez, o belo tempo, a comida deliciosa, a caminhada revigorante através das arvores...
Em outras palavras, é relativamente fácil encontrar algo que seja puro, Energia positiva. Pensar sobre seus animais de estimação pode ser uma boa fonte de pensamento positivo porque os animais são incondicionais no amor que oferecem. Apenas encontre um pensamento que o faça sentir-se bem quando você pensar nele e pratique-o até que você comece a sintonizar-se. E aí, outros pensamentos que o farão sentir-se bem se seguirão.

Outro exemplo do Processo da Meditação

Aqui está um processo que, se estivéssemos em forma física, utilizaríamos: Todos os dias, por 10 ou 15 minutos, e por não muito tempo além disso, sentaríamos quietamente em algum lugar agradável, onde não seriamos interrompidos – talvez sob uma árvore, talvez em nosso automóvel, talvez no banheiro no jardim...Faríamos nosso melhor para desligar nossos sentidos físicos. Em outras palavras, fecharíamos as cortinas se a luz estivesse muito forte, fecharíamos nossos olhos, escolheríamos um lugar tranqüilo. Estaríamos conscientes da inspiração e da expiração do ar em nossos pulmões.

Concentraríamo-nos em respirações longas. Inspiraríamos o ar e quando percebêssemos que o ar fosse o bastante para nossos pulmões segurarem confortavelmente, traríamos suavemente mais ar para eles. E então, num estado de completa expansão de nossos pulmões, apreciaríamos o momento delicioso de deixar o ar sair de forma longa e vagarosa. Nossa intenção não seria nenhuma outra que ser nesse momento e estar conscientemente cônscios de nossa respiração, não fazer nada mais que respirar – não arrumar o café da manhã, não pentear o cabelo, não ficar imaginando o que alguém está fazendo, não pensando sobre ontem, não nos preocupando sobre o amanhã, não nos focando em nada nesse momento, exceto no ar entrando e saindo.

Esse é o estado da permissão onde, por apenas alguns poucos momentos, você pára de rodar o show. Você pára de tentar fazer qualquer coisa acontecer. Esse é o tempo onde você diz à sua Fonte de Energia, a seu Ser Interior, a seu DEUS (seja lá o nome que você dê a isso): Aqui estou, num estado de permissão. Estou permitindo que a Fonte de Energia flua puramente através de mim.

Quinze minutos de empenho irão mudar sua vida, pois permitirão que a Energia – que é natural para você – flua. Você se sentirá melhor no momento, e mais energizado quando terminar a meditação.

Quinze minutos pode fazer essa diferença?

Um grande beneficio que você logo perceberá é que as coisas que você quer, começarão a se mostrar a você. Agora, porque isso? "Afinal de contas", você pode dizer, "Abraham, não estou tendo a intenção. Não estou pensando em objetivos. Não estou sendo claro a respeito do que quero. Não estou dizendo ao Universo o que quero. Porque, então, 15 minutos de meditação faz com que essas coisas ganhem prumo?". Porque você já vem pedindo; e agora, durante seu tempo de meditação, você interrompeu a resistência que estava mantendo distante o que você tem pedido. Por causa da prática da meditação, agora você está permitindo que o desejo flua para sua realidade.

Você não pode ser parte desse ambiente físico sem que desejos surjam infinitamente de você. E quando esses desejos nascem, o Universo os responde. E agora, por causa dos 15 minutos de permissão, esteja você acariciando o gato, praticando a respiração, ouvindo uma cachoeira ou uma musica suave, ou numa "Avalanche de Apreciação"(1), uma vibração – que não causa resistência às coisas que você tem pedido – é estabelecida em função desse tempo de permissão.

"Bom, Abraham, se eu tenho sido realmente negativo por 50 anos, levará 50 anos para eu começar a ser positivo?". Não, 15 minutos devem ser o bastante.
"Em 15 minutos posso desfazer toda a não permissão que tenho praticado?". Em 15 minutos você pode permitir – você não tem que desfazer nada.
"Bem, e se eu realmente tiver desenvolvido hábitos negativos? Quinze minutos mudarão esses hábitos?". Provavelmente não, mas da próxima vez em que você estiver

nesses pensamentos negativo, você estará bem mais consciente deles. Seu sistema de orientação será estimulado e você estará consciente – provavelmente pela primeira vez em sua vida – do que você está fazendo com sua Energia Não Física. Isso é importante, pois tudo o que acontece a você e tudo o que acontece a todos a quem você conhece, acontece por causa da Energia que você está evocando e permitindo – ou não permitindo. Tudo tem a ver com essa relação com a Energia. Todo mundo a quem você conhece, que está tendo as experiências que você conhece, está tendo-as por causa do desejo focado, trazido por suas vidas e o estado da permissão ou da resistência em que estão naquele momento.

O que posso realizar em 30 dias?

Você sabe que pode ter todas as doenças mortais conhecidas pela humanidade (e algumas que ela ainda não descobriu) em seu corpo exatamente agora; e, amanhã, todas elas podem ter ido embora de um dia para o outro em que você aprender como permitir que a Energia flua? Não estamos encorajando esses tipos de saltos quânticos; eles são um pouco desconfortáveis. O que estamos realmente encorajando é que, todos os dias, você seja egoísta o suficiente para dizer "Nada é mais importante do que eu me sentir bem. E vou encontrar maneiras de fazer isso hoje. Começarei meu dia meditando e trazendo-me para o alinhamento com a minha Fonte de Energia. E conforme eu me movo através do dia, procurarei oportunidades de apreciação, assim durante todo o dia me trarei de volta à Fonte de Energia. Se houver uma oportunidade para elogiar, elogiarei. Se houver uma oportunidade para criticar, manterei minha boca fechada e tentarei meditar. Se me sentir com tendência a criticar, direi "vem, gatinho, vem', e brincarei com meu gato até que aquele sentimento vá embora". Em 30 dias de empenho suave, você pode – sendo a pessoa mais resistente do planeta - tornar-se a de menor resistência do planeta. E os que estiverem olhando você ficarão surpresos pelo número de manifestações que começarão a ocorrer em sua realidade física.

Olhamos você como se de uma vista aérea e é como se você estivesse em pé ao lado de uma porta fechada e, do outro lado, estão todas as coisas que você tem desejado, inclinadas contra a porta, aguardando que você abra a porta. Elas estão ali desde o primeiro momento em que você as pediu: os amores, o corpo perfeito, o emprego ideal, todo o dinheiro que você poderia imaginar, todas as coisas que você sempre quis! Coisas grandes e pequenas, que você chamaria de extraordinárias e significativas, e também as que você não considera tão significativas - tudo o que você sempre quis está ficará ali, do lado de fora da sua porta. E no momento em que você abre a porta, todas as coisas desejadas fluem para você. E, então, damos um seminário sobre "como lidar com as manifestações de todas as coisas que estão fluindo para você".

Processo número 07
Avaliando Sonhos

Quando usar esse processo

- Quando você quer entender o motivo de ter um sonho específico
- Quando você que entender qual é o ponto de atração de sua vibração e o que está no processo de criação antes mesmo de manifestar para sua experiência de vida

Escala emocional atual

O Processo da Avaliação de Sonhos será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(1) Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação e
(22) Medo/Arrependimento/Depressão/Desespero/Impotência.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Aquilo no qual você pensa a respeito e aquilo que manifesta em sua experiência de vida está sempre em equilíbrio vibracional e, da mesma forma, o que você pensa e o que você manifesta em seu estado de sonho está sempre em equilíbrio vibracional.
Seus pensamentos dominantes sempre se combinam com suas manifestações e, assim, uma vez que você entenda a correlação entre seus pensamentos, a forma como se sente e o que está manifestando em sua experiência, você pode predizer acuradamente tudo o que virá para sua vida.
É bom quando você está consciente de seus pensamentos e do que está criando antes de manifestar, mas também é valioso, após algo ser manifestado, reconhecer os pensamentos que foram responsáveis pela manifestação. Em outras palavras, você pode fazer uma associação consciente entre seus pensamentos, sentimentos e manifestações antes de a manifestação ocorrer ou após a ocorrência dela. Ambas são de valia.
Quando você sonha com algo, esse algo é sempre uma combinação dos pensamentos que você tem tido. Assim, já que seus sonhos são, de fato, sua criação, não é possível que você sonhe com algo que você não tenha criado através de seus pensamentos. O fato

de você ter manifestado em seu sonho significa que você deu ao que manifestou um grande significado em seu pensamento.
A essência da maneira como você se sente sobre as coisas em que pensa, é o que se manifestará em sua experiência real de vida – mas leva menos tempo e atenção para ela se manifestar em seu estado de sonho. E por essa razão, seus sonhos podem ter um imenso valor em ajudá-lo a entender qual é o processo de criação em seu estado consciente. Se você está no processo de criar algo que não queira, será bem fácil mudar a direção de seus pensamentos antes que da manifestação do que esperar a mudança de seus pensamentos após a manifestação.
O processo de Avaliação de Sonhos é como segue: quando você for para a cama, torne-se consciente de que seus sonhos refletem seus pensamentos acuradamente. Diga a si mesmo "é minha intenção descansar bem e despertar revigorado. E se houver algo importante em meu sonho, que eu tenha que me lembrar, lembrarei quando acordar".
Então, quando você acordar, antes de levantar-se, permaneça deitado por alguns minutos e pergunte-se "Lembro-me de algo do meu sonho?". Embora você seja capaz de lembrar-se de diferentes aspectos de seu sonho ao longo do dia, normalmente a melhor chance de lembrar deles é assim que acordamos. E quando você começar a lembrar de um deles, relaxe e tente lembrar como você se sentiu durante a seqüência; pois lembrar-se das emoções lhe propiciará informações mais importantes do que dos detalhes do sonho.
Você precisa dar atenção significativa a qualquer tema para que ele se torne poderoso o bastante para manifestar-se em sua experiência. E um pouco de atenção precisa também ser dado a um tema antes que ele comece a se mostrar em seu sonho. Por essa razão, seus sonhos mais importantes são sempre acompanhados de uma forte emoção. A emoção pode ser boa ou má – mas terá que ser forte o bastante, assim você reconhecerá o sentimento.
"Como me senti quando aquilo estava acontecendo?". Se você acordou de um sonho em que estava se sentindo bem, pode estar confiante que seus pensamentos dominantes cercavam o assunto cujo tema se dirige à manifestação do que você quer. Quando você acorda de um sonho onde se sentia mal, saiba que seus pensamentos dominantes estão em processo de atrair algo que você não quer; no entanto, não importa onde você esteja em termos do que está manifestando em sua experiência, você sempre pode tomar uma nova decisão e mudar a manifestação para algo mais prazeroso.
É muito mais satisfatório criar, conscientemente, cenários de satisfação crescente em sua experiência de vida do que criar, por padrão, coisas indesejadas e depois ter que tentar transformá-las em coisas que queira.
Uma vez que algo se manifeste, você terá que observar todas as coisas indesejadas e lidar com elas da melhor forma possível, assim como com o habito de pensamento que as trouxeram.
Assim que você começa a entender que seus sonhos são reflexos maravilhosos de como você realmente se sente e do que está criando, você pode começar a mudar deliberadamente seus pensamentos de forma a afetar seus sonhos positivamente. E

assim que você começa a ter os sonhos positivos, você saberá que está no caminho de mais manifestações positivas na vida real.
Se você acordar de um sonho ruim, não se preocupe; ao invés, sinta apreciação por sua consciência de ter dado atenção a algo indesejado. Da mesma forma que você aprecia os sensores em sua pele que o alertam do fato de você estar se aproximando de algo muito quente, aprecie o fato de suas emoções o terem feito consciente de que sues pensamentos estão se aproximando de algo indesejado.
Você não cria enquanto está dormindo. Seu sonho é uma manifestação do que você tem pensado quando está acordado. No entanto, uma vez que você esteja acordado e pensando, ou discutindo seu sonho, esses pensamentos afetam suas criações futuras.
É bom manter registros escritos de seus sonhos, não é necessário ser extremamente detalhista nesses registros. Registre pontos gerais como o lugar onde acontece o sonho, as pessoas que aparecem nele, o que você está fazendo nele, o que os outros estão fazendo, e, mais importante, como você se sentiu no sonho.
Você pode descobrir mais que uma emoção no sonho, mas as emoções não serão muito diferentes umas das outras. Por exemplo, você não se sentiria extasiado e com raiva no mesmo sonho pois a freqüência vibracional dessas duas emoções são extremamente opostas para mostrarem-se no mesmo sonho. Assim que você identificar como se sentiu no sonho, se você quiser fazer algo para mudar ou intensificar aquela emoção, você pode mover-se para o Processo 22 (Elevando a Escala Emocional).

Abraham, fale-nos mais sobre Avaliação de Sonhos

Os sonhos podem dar-lhe uma maravilhosa compreensão de seu estado vibracional. Sua lembrança de um sonho é sua tradução física de blocos de pensamentos não físicos com os quais você interagiu em seu estado de sonho. Quando você dorme, você mergulha de volta à Energia do Não Físico e conversa (não em palavras, mas vibracionalmente). E quando você está despertando, você traduz aquele bloco de pensamentos no equivalente físico. As vezes quando você quer algo por um longo tempo mas não vê uma forma de aquilo acontecer, você experienciará um sonho onde aquilo acontece. E, na rememoração prazerosa do sonho, você suaviza sua vibração de resistência e, então, seu desejo pode ser realizado.
Há muitos anos atrás, Jerry e Esther estavam mutuamente envolvidos em um empreendimento comercial, mas eles não estavam romanticamente envolvidos. Eles sentiam apreciação um pelo outro, mas não havia um sentimento romântico porque nenhum deles se permitia isso. Cada um deles, devido às circunstâncias e crenças não tinha nem colocado a ponta do pé na arena do pensamento em relação um ao outro.
Uma noite, Esther sonhou que Jerry (ela o viu claramente) ajoelhou a seu lado e a beijou na face, como nos contos de fadas que ela havia ouvido quando criança. E quando ele a tocou na face com os lábios, um sentimento extraordinário começou a surgir nela – um sentimento de alegria, de que tudo estava bem, um sentimento indescritível. Era um sentimento que ela nunca havia experimentado, dormindo ou

acordada. E quando ela acordou, ela não conseguia parar de pensar sobre aquele sonho, tampouco conseguiu mais pensar sobre Jerry da maneira que fazia antes do sonho. Esse sonho deixou um sentimento que ela nunca conhecera antes. Era tão delicioso que ela tentou sonhar o mesmo sonho várias outras vezes. E se ela não era capaz de sonhar novamente, pelo menos tentava se lembrar do sonho. Ela queria recapturar o sentimento daquele sonho. E aquela vibração era o catalisador que os fez ficar juntos. Esther havia pensado coisas como "eu quero viver feliz para sempre. Eu quero um parceiro que me aprecie. Eu quero uma vida com experiências de alegria". Como Esther estava pensando essas coisas, embora ela estivesse vivendo a falta daquilo, seu Ser Interior, escutando seus desejos, lhe oferecer algo visual e sensual, algo tangível o bastante que ela não poderia esquecer – e algo potente o bastante para manter-se chamando-a. E como ela deixou a Energia fluir em direção daquilo – oh, que seguimento de tempo produtivo aquele foi!

Os sonhos como rastreadores de seu futuro

Agora, se há coisas que você queira, mas que não tem nem uma pista delas em sua própria vida...por exemplo, você pode querer estar bem, mas você nunca esteve bem; ou você pode querer ser próspero, mas nunca foi prospero; ou você quer um parceiro amoroso, mas nunca teve um parceiro amoroso...fale com seu Ser Interior sobre o que você quer e a razão pela qual quer. E deixe seu Ser Interior oferecer a você, em seu estado de sonho, imagens através das quais você pode deixar a Energia fluir, que provocarão seu estado vibracional a ser o que você quer ser. E a Lei da Atração trará aquilo para você.

Seus sonhos são manifestações de seu ponto vibracional de atração, então você pode avaliar seus sonhos para determinar o que você está realmente fazendo com sua vibração. Seus sonhos são uma espécie de pré-rastreadores do que está por vir, assim você pode avaliar o conteúdo de seu sonho, você pode determinar com freqüência qual é o seu ponto de atração e, então, se você não deseja viver o que sonhou, você pode fazer algo sobre mudar isso.

Como resultado do você está sendo encorajado a pensar em função da influencia que estiver lhe rondando, você pode estar fluindo Energia em direção a um desastre financeiro, em direção a um corpo que não funcionará adequadamente, e assim por diante.

Assim, seu Ser Interior, que está consciente de que você está projetando doença em seu futuro, pode oferecer um sonho mostrando-lhe para onde você está se dirigindo.

E, assim, você acorda e diz "Ah, eu não quero isso!".

E aí você diz "O que eu quero? E por que eu quero isso?". E então você começa a fluir sua Energia de forma produtiva em direção ao que quer, transmutando sua Energia e, através disso, mudando sua experiência futura.

Processo número 08
O Livro dos Aspectos Positivos

Quando usar esse processo

- Quando a emoção positiva surge em resposta a um pensamento positivo sobre o qual você está focando e você deseja manter a onda positiva de bom sentimento ininterruptamente
- Quando você está consciente de que um assunto desagradável requer atenção consistente e você quer melhorar sua vibração em relação àquele assunto
- Quando a maioria das coisas nas quais você se foca o fazem sentir-se bem, mas há alguns pontos incômodos que você gostaria de melhorar

Escala emocional atual

O Processo da Avaliação de Sonhos será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(1) Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação e
(10) Frustração/Irritação/Impaciência

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Para começar o processo do Livro dos Aspectos Positivos, compre um caderno que faça você se sentir bem quando o tiver em suas mãos. Escolha um com uma cor agradável, uma largura de linhas adequada a seu estilo de escrita, com um tipo de papel que permita o bom deslizar de sua caneta favorita, um que se abra bem e seja plano, pois as ações que estarão envolvidas nesse processo, não apenas serão um aprimoramento do nível de foco, mas com o foco virá um aumento em sua clareza e em sua sensação de estar vivo.
Agora, na capa de seu caderno escreva: Meu Livro dos Aspectos Positivos.
Será benéfico separar ao menos 20 minutos para esse processo no primeiro dia, mas após isso, você pode continuar incrementando o tempo aos poucos. No entanto, você pode descobrir os benefícios gratificantes desse processo e achar os bons

sentimentos advindos dele tão satisfatórios, que pode querer gastar até mais tempo nele.

Em seguida, no topo da primeira página de seu caderno, escreva o nome ou uma breve descrição de algo ou alguém que faz com que você sempre se sinta bem. Pode ser o nome de seu gato adorado, de seu melhor amigo, ou da pessoa por quem você está apaixonado. Pode ser o nome de sua cidade favorita, ou restaurante. E quando você focar-se no nome ou título que escreveu, faça-se essas perguntas: O que eu gosto em você? Por que eu o (a) amo tanto assim? Quais são seus aspectos positivos?

Então, gentil e suavemente, comece a escrever os pensamentos que vêm como resposta à suas perguntas. Não tente forçar essas idéias, mas deixe-as fluir comodamente através de você para o papel. Escreva tanto quanto os pensamentos fluam e depois leia o que você escreveu e tenha prazer com suas próprias palavras.

Agora, vire a página e escreva outro nome, ou titulo, de alguém ou algo que o faça sentir-se bem. E então repita o processo até que seus 20 minutos tenham passado.

Você pode perceber, mesmo na primeira vez em que estiver fazendo isso, que você estará ativando em si mesmo uma tal vibração poderosa de apreciação e Bem-Estar que as idéias de outros nomes ou títulos para seu Livro dos Aspectos Positivos continuarão a fluir para você; e quando isso acontecer, aproveite o tempo, se puder, para colocar esses títulos no topo das outras páginas de seu caderno.

Se você tiver tempo para perguntar-se "o que eu gosto em você, por que eu o (a) amo tanto, quais são seus aspectos positivos?", então faça isso; se não, aguarde até amanhã, quando você recomeçará o processo.

Quanto mais aspectos positivos você buscar, mais encontrará; e quanto mais encontrar, mais irá procurar.

No processo, você ativará em si mesmo uma alta vibração de Bem-Estar (que se compatibiliza com quem você realmente é). E você se sentirá maravilhoso. E, melhor, essa vibração se tornará tão prática que se tornará sua vibração dominante e todos os aspectos de sua experiência começará a refletir essa alta vibração.

Assim que seu caderno estiver complete, você provavelmente estará ávido por comprar outro e outro, pois há um verdadeiro poder de foco na experiência da escrita; e há um verdadeiro poder em conectar-se com sua própria Fonte de Energia na experiência de escrever as coisas que fazem você sentir-se bem, quando você as escreve.

Os benefícios desse processo serão vários: você se sentirá maravilhoso durante esse processo. Seu ponto de atração continuará a ser melhorado, não importa quão bom está agora; sua relação com cada tema sobre o qual escreve se tornará mais rica e mais satisfatória; e a Lei da Atração lhe entregará mais pessoas, lugares, experiências e coisas maravilhosas com as quais você possa ter prazer.

Abraham, fale-nos mais sobre o Livro dos Aspectos Positivos

Imagine uma cidade bonita. Não uma cidade grande, mas uma cidade perfeita. O trânsito flui facilmente. Há lindos lugares interessantes. Viver e trabalhar nessa cidade é uma experiência maravilhosa.
Quando você pensa sobre essa cidade, da forma como descrevemo-la, você pode estar pensando "Eu poderia viver ali feliz para sempre".
Oh, mas há uma pequena coisa que esquecemos de mencionar: há um buraco muito fundo na Sexta Avenida.
Agora, se você estava focando os aspectos positivos dessa cidade, nossa expectativa que se você fosse viver nessa cidade, você viveria feliz para sempre.
A maioria das pessoas não foi apresentada à vida por alguém que sinalizava os aspectos positivos dela; ao invés, a maioria foi apresentada à vida por alguém que dizia "Cuidado com o buraco da Sexta Avenida!" E por causa dessa orientação negativa, a maioria é consumida pelo buraco.
Deixe-nos contar que alguém que foi diagnosticado como um doente terminal; seu médico lhe deu uma sentença de morte. E assim, a maioria de seu corpo, mais de 99% dele, assim como nessa cidade mágica – está funcionando bem. Todas as artérias do transito estão funcionando muito bem. Mas como o médico deu atenção a isso, agora essa pessoa está dando sua completa atenção ao "buraco" – até que ele acabe consumindo sua cidade.

Tire sua atenção dos buracos da cidade

"Quando eu foco sobre o que quero, me sinto bem. Se me foco na falta do que quero, me sentirei mal".
Deixe-nos levar isso um pouco adiante. Você pode se focar em mais de uma coisa ao mesmo tempo? Não pode. Você pode ter mais de um sentimento ao mesmo tempo? Pode sentir-se bem e mal ao mesmo tempo? Você não pode. Assim, não é lógico – pois isso certamente derruba as diretrizes da Lei da Atração – que se você está se focando sobre o que quer, não pode, ao mesmo tempo, estar focado sobre o que não quer?
Se quando você se foca sobre o que quer, se sente bem; e se, quando se sente bem, está no modo positivo da atração; então seu trabalho mais importante não será procurar pelos aspectos positivos de todas as coisas, procurando as partes de tudo que são alavancadoras para você – de forma a manter sua atenção fora dos buracos?
Algumas vezes, quando nos primeiros aprendizados sobre a Criação Deliberada, nossos amigos físicos se preocuparão. Eles têm medo que todo pensamento negativo que tiverem alcance o cosmos e traga algum monstro para suas experiências. Queremos minimizar seu medo lembrando que você vive o equilíbrio de seu pensamento, isso requer que você pense um pouquinho sobre as coisas antes que elas se manifestem em sua experiência.
Mas como uma pessoa que vive em uma sociedade predominantemente orientada pró-critica e para o que está errado, sempre querendo encarar os fatos, você se tornou um

igual a eles, mesmo em seus pensamentos individuais, que são predominantemente de preocupação mais do que do conhecimento de que tudo está bem.
Queremos encorajá-los a dar mais atenção ao que lhe faz sentir-se bem – não algo tão radical que você precise controlar cada pensamento – apenas tome a decisão de que irá procurar pelas coisas que quer ver. Não é uma decisão difícil de ser tomada, mas pode fazer uma grande diferença em relação ao que você traz para sua experiência.

Dê atenção ao que lhe faz sentir-se bem

Algo relacionado à realidade merece sua atenção, é claro, afinal de contas, é a verdade.
"Não devo documentar isso? Não devo contar? Não devo realizar estatísticas disso? Não devo contar aos outros a respeito? Não devo alertar meus filhos sobre isso?"
"Não deveríamos nos debater por causa dessas coisas que não queremos, pois são a realidade, e, portanto, torná-las mais reais?" Por que, perguntamos, você faria isso? Por que não olhar no banco de dados da criação e seletivamente peneirar as realidades que você quer repetir e se debater contra isso? E suas respostas nunca são suficientemente boas.
Elas são: "Fazemos isso porque isso é realidade; Agimos assim porque alguém mais também age".
Se estivéssemos em seu lugar, não deixaríamos a realidade de algo ser nossa base de atenção; deixaríamos as vibrações dos sentimentos serem nossas bases. Começaríamos dizendo a qualquer um que estivesse interessado em saber nossa posição "se isso me fizer sentir bem, darei minha completa atenção; se não, não olho para isso mesmo".
E você sabe o que eles diriam a você? "Você tem que encarar a realidade!"
Responda de volta "Eu faço isso – eu faço isso o tempo todo. Mas eu me tornei um peneirador seletivo da realidade que eu encaro. Pois, comecei a descobrir que qualquer realidade que eu esteja encarando, qualquer realidade sobre a qual eu esteja falando, pensando, lembrando, remoendo, fazendo estatísticas, qualquer realidade que eu mantenha por bastante tempo em minha vibração, se torna minha própria realidade".
"E eu me tornei bem pessoal sobre as realidades que quero repetir em minha experiência, pois descobri que eu posso criar realidade. Eu posso criar realidade! Eu posso criar realidade – e eu posso escolher a realidade que estou criando."
Oh, amamos dizer isso a vocês. Vocês são criadores e podem criar qualquer coisa que queiram, mas há uma forma melhor de dizer isso: vocês podem e irão criar qualquer coisa para a qual estão dando atenção.

Onde quer que você vá, você estará lá também.

Jerry e Esther estavam oferecendo um seminário em um hotel em Austin, Texas, que parecia sempre estar esquecidos de que eles estariam ali. Mesmo com contratos

assinados e Esther ter telefonado no dia da chegada para confirmar, quando eles chegaram lá, a doce atendente atrás da mesa sempre agia como se estivesse surpresa. E sempre havia correria para deixar as coisas prontas para o seminário.
Esther nos disse "Talvez devêssemos encontrar um outro hotel!".
E dissemos "essa é uma forma de lidar com isso – mas é sua expectativa de que a qualquer lugar onde vá, você se levará consigo, pois você carrega seus hábitos vibracionais, seus padrões, para todo lugar para onde vá.
Bom, dissemos-lhes para comprar um caderno e, na frente dele, escrever em negrito: Meu livro dos Aspectos Positivos.
E então virar para a primeira página e escrever: Aspectos Positivos do Hotel South Park em Austin.
Então, Esther começou a escrever: "em acomodações bonitas. É bem situado, de fácil acesso com as vias interestaduais, e fácil de ser localizado. O estacionamento é adequado e conveniente. Nosso quarto está sempre muito limpo. Há salas de vários tamanhos, assim podemos nos instalar em qualquer um dependendo do grupo que estaremos recebendo...".
E conforme ela fazia essas anotações, ela se pegou imaginando o motivo pelo qual havia considerado procurar um novo hotel. Em outras palavras, sua atenção aos aspectos positivos a colocou em tal modo de bom sentimento sobre o hotel que (sabemos disso) ela não podia atrair nada que não fosse bom daquele hotel. Ou seja, ela voltou sua atenção – pela virtude de sua escrita deliberada nesse caderno – para fora do buraco.

Inspiração ou Motivação?

Você pode olhar de duas formas diferentes: "se eu faço isso e isso, tais coisas boas irão acontecer" ou "se eu não fizer isso e isso, tais coisas más irão acontecer. A primeira o inspira a agir a partir de um estado positivo. A segunda o motiva a agir a partir de um estado negativo.
Seu Livro dos Aspectos Positivos o colocará mais e mais numa posição de atrair – pela virtude de seus sentimentos positivos inspirados – qualquer coisa que você deseje.

Processo número 09
Roteiro

Quando usar esse processo

- Quando você estiver se sentindo bem e quer acrescentar algumas particularidades ao que está criando em sua experiência
- Quando você quer a vibração da identificação e escreve coisas que gostaria de experimentar e ver o Universo entregando a você os detalhes que você escreveu
- Quando você quer experimentar conscientemente o poder de um pensamento especifico focado

Escala emocional atual

O Processo do Roteiro será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(2) Paixão e (6) Esperança.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Esther ligou a televisão em uma noite e foi imediatamente atraída por um filme que estava passando assim que ela colocou no canal. Nesse filme, havia um aparentemente mal sucedido roteirista que acabara de descobrir que sua máquina de escrever era mágica. A cada dia, após ele descrever as cena e escrever as palavras que os atores falariam, essas mesmas coisas começavam a acontecer na realidade do roteirista. Assim, se uma situação não estava do jeito que ele queria, ele ia até sua máquina de escrever e escrevia uma versão melhorada e aquele cenário se mostrava em sua experiência.
Quando Esther assistiu o filme, dissemos a ela "Essa é realmente a forma como as coisas sempre acontecem. Quando você foca claramente nas coisas que deseja e não mantém vibração contraditória, que causa a resistência, qualquer coisa que você deseja precisa acontecer. Pois, quando você pede, aquilo é sempre dado, todo o tempo, sem exceções". Se algo que você deseja não está acontecendo, é apenas porque você não está permitindo vir pois os pensamentos que você pratica são contrários a seu próprio desejo. Nada proíbe você de realizar todos os sonhos.

Portanto, essa é a forma como o Processo do Roteiro funciona: faça de conta que você é escritor e que qualquer coisa que você escreva será realizada exatamente como você escreveu. Seu único trabalho é descrever, em detalhes, tudo, exatamente como você quer que seja.
Quando você se diverte jogando esse jogo, e não o leva muito a sério, qualquer uma de suas crenças limitadoras tem a probabilidade de ser menos ativadas.
Em outras palavras, pela pretensão de sua máquina de escrever, processador de texto, computador, ou um caderno ser mágico e que qualquer coisa que você escreva poder ser realizada, você conclui que duas coisas são necessárias no empreendimento de qualquer coisa: você foca as lentes de seu desejo e você não emite resistência.
Esse processo o ajudará a ser mais especifico sobre seus desejos e, com uma clareza bem maior sobre exatamente o quê você deseja, você sentirá o poder desse foco especifico. Quanto mais você se concentrar em um assunto, e quanto mais detalhes você der a ele, mais rápida a Energia se move. E, com a pratica, você pode na verdade sentir o momentum de seu desejo; você pode sentir as Forças Universais convergindo.
Muitas vezes você será capaz de saber quando você está às margens de um precipício ou às margens da manifestação, só em virtude da maneira como se sente.
Em função da excentricidade desse jogo, você estará menos propenso a focar seus pensamentos de dúvidas ou descrenças. Estando leve e divertido, você será capaz de manter um foco especifico na ausência da resistência e, novamente, você terá alcançado o perfeito equilíbrio para a criação de qualquer coisa.
Se você jogar o jogo com constância e se divertir com ele, você começará a ser evidencias surpreendentes do poder do jogo.
As coisas que você escreveu começarão a acontecer em sua experiência como se você estivesse dirigindo o estágio de uma encenação. E quando alguém com quem você está interagindo dizer palavras que você roteirizou, você ficará encantado ao reconhecer o poder de sua própria intenção.
Vocês são escritores vibracionais do roteiro de suas vidas – e ninguém mais no Universo está encenando a parte que vocês destinaram. Você pode roteirizar literalmente qualquer vida que você deseje e o Universo entregará a você as pessoas, os lugares e os eventos exatamente como você decidiu que fosse. Pois você é criador de sua própria experiência – você tem penas que decidir e permitir que seja.

Abraham, fale-nos mais sobre o Roteirização

Roteirizar é um daqueles processos que oferecemos a vocês para ajudá-los a dizer ao Universo a forma que vocês querem que aconteça. Se você já está em harmonia vibracional com seu desejo, você sabe isso, pois seu desejo já é uma realidade física. Mas se há algo que você queira que ainda não tenha acontecido, então a roteirização é uma boa forma de acelerar isso. A roteirização o ajudará a quebrar seu hábito de falar a respeito das coisas como elas são e o ajudará a começar a falar sobre elas

como você gostaria que elas fossem. Roteirizar o ajudará a emitir sua vibração deliberadamente.

Roteirize o cenário que você gostaria de viver

Começaríamos identificando nós mesmos como o personagem central, então identificaríamos os outros personagens no cenário e, então, escreveríamos a cena. Isso é mais efetivo se você escrever, especialmente no começo, pois a escrita é seu mais poderoso ponto de foco. Mas você não precisa continuar escrevendo e reescrevendo para sempre.

Um dia uma mulher estava praticando um de seus roteiros conosco e disse "Vejo duas pessoas caminhando na praia". Brincamos com ela perguntando "bom, você é uma delas?". O ponto a que queremos chegar é que todo o ponto da escrita do roteiro é começar a sentir as experiências da vida da forma como você gostaria de vivê-las.

O propósito desse processo é praticar o sentimento da vida que você gostaria de viver. O Universo não sabe, ou se importa, se você está vibrando em resposta a algo que você está vivendo ou em resposta a algo que imagina – em ambos os casos, o Universo lhe trará isso.

Se você rememora seu roteiro com constância o bastante, você começará a aceitá-lo como a realidade e quando você está aceitando da forma como você aceita a realidade – o Universo acredita nisso e responde da mesma forma.

Processo número 10
Processo do Descanso de Pratos

Quando usar esse processo

- Quando você quiser usar mais efetivamente seu Gerente Universal
- Quando você quiser criar sua própria realidade mais centrada no fluir da Energia
- Quando você quiser criar sua realidade menos centrada na emissão de sua própria ação
- Quando você sente que tem muito a fazer
- Quando você quiser mais tempo para fazer as coisas que lhe trazem prazer

Escala emocional atual

O Processo do Descanso de Pratos será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(2) Paixão e (11) Opressão.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Conforme a vida de Jerry e Esther evoluía e suas idéias e projetos eram expandidos, Esther começou a carregar um caderno que continha sua lista de coisas que precisavam ser feitas. A lista tinha evoluído para várias páginas e era comicamente chamada de "Coisas a Fazer Hoje". Bom, dez pessoas não teriam realizado a lista em apenas um dia.
A cada nova entrada na lista, Esther se sentia pesada e menos livre. Por causa de seu desejo de ser merecedora e sua natureza condescendente, ela criou um grande senso de responsabilidade e seus sentimentos de liberdade estavam sendo triturados pelo peso disso tudo.
Sentada numa mesa de um restaurante e esperando que sua refeição fosse entregue, ela começou a folhear as páginas de sua lista.
Casualmente, ela teria riscado algo já feito e, imediatamente,para cada item feito, pensaria em mais três itens a serem colocados na lista. Conforme um sentimento de desespero a invadia, ela nos perguntou "Abraham, o que devo fazer?"

Pegue esse descanso de pratos de papel, explicamos, e guiaremos você. Desenhe uma linha no centro do papel, de baixo a cima, e como um cabeçalho, na parte esquerda da linha, escreva: "Coisas que farei hoje.
E como um cabeçalho, na parte direita da linha, escreva: "Coisas que eu gostaria que o Universo faça".
Agora, olhando para a lista do "Coisas que farei hoje", selecione apenas aquelas coisas que você realmente tem a intenção de fazer hoje, coisas que você sente que precisa fazer, coisas que realmente queira fazer, que você tem a intenção de fazer hoje, e coloque-as na parte esquerda do seu Descanso de Pratos, abaixo do cabeçalho "Coisas que farei hoje". E agora, entre todas as outras atividades do lado destinado ao Universo em sue descanso de pratos.
Esther olhou para a lista e escolheu várias coisas que ela realmente precisava fazer nesse dia e colocou-as do seu lado do descanso de pratos. E começou a transferir a longa lista de coisas restantes importantes para o lado do Universo, no descanso de pratos. Uma por uma, ela transferiu seus deveres para o lado direito da linha e conforme elas eram transferidas, sentiu-se mais leve.
Explicamos à Esther que, de forma a alcançar qualquer coisa, ela tinha apenas que fazer duas coisas: ela precisava identificar o objeto de seu desejo e, então, ela precisava sair do caminho do deixar acontecer. Em outras palavras, peça e encontre uma forma de alcançar a vibração que permite o acontecimento – pois sempre lhe é dado, não importa o que você peça.
Quando Esther estava folheando sua longa lista de responsabilidades, ela estava certamente amplificando a parte do "pedir" da equação, mas a contusão e os sentimentos de opressão eram indicadores emocionais certeiros de que ela não estava no estado de vibração da permissão do que ela estava pedindo.
Durante o processo de transferência desses itens para o lado do Universo no descanso de pratos, sua resistência começou a ficar leve e sua vibração começou a ser alavancada. E ela não percebeu naquele momento, seu ponto de atração foi mudado, e ela começou – imediatamente – a permitir a realização de seus desejos.
O que Esther experimentou nos poucos dias a deixou surpresa. Não apenas ela era capaz de alcançar com facilidade os itens de sua própria e curta lista, mas os itens do lado do Universo no descanso de pratos foram realizados também, mas sem requerer o tempo de Esther, sua atenção ou ação. As pessoas que ela não conseguia falar por telefone, chamavam-na. Empregados de sua equipe se sentiam inspirados a ajudar de alguma forma e faziam algo que estava na lista dela e informavam-na após a realização, sem a atenção ou requerimento de Esther.
O tempo parecia ter se esticado para permitir que mais coisas fossem realizados e o tempo dela com seu pessoal, lugar, situações de transito, melhorou dramaticamente.
O Processo do Descanso de Pratos fez com que Esther focasse seus desejos mais especificamente e, pela primeira vez, liberou sua resistência em relação a eles. Pois quando você pede, sempre lhe é dado – mas você tem que deixar que, o que pede, possa vir para você.

Abraham, fale-nos mais sobre o Processo do Descanso de Pratos

Muitas vezes, quando Esther e Jerry estão almoçando, Esther pega um grande pedaço de papel de sua bolsa e, então, eles desenham uma linha de cima a baixo no meio do papel.
Do lado esquerdo eles escrevem "Coisas a fazer hoje: Jerry e Esther. E do lado direito do papel, escrevem "Coisas a fazer: Universo".
No lado da página destinada a eles, eles escrevem as coisas que em planejam ações para aquele dia. No outro lado, escrevem as coisas em que gostariam que o Universo agisse. Esther sempre foi uma grande criadora de listas. Ela normalmente tem uma lista de dez coisas em sua lista de coisas a fazer. E normalmente a lista tem servido como desculpa para não se sentir oprimida. Em outras palavras, com tantas coisas a serem feitas, que possivelmente não podem ser realizadas, as lista de coisas a fazer praticamente draga as energias dela. Mas o que ela está descobrindo agora é que no lado de sua lista, tem que colocar apenas o que realmente tem a intenção de fazer. E dessa forma, há pouca resistência, mesmo em relação às coisas que ela vai fazer. E qualquer coisa a mais que ela queira fazer, seja hoje, daqui a um ano, ou daqui a dez anos, ela escreve do lado direito da lista – e permite que o Universo lide com isso.
Um dia em que saíram de um restaurante, Jerry disse "você quer levar aquele descanso de pratos?". E Esther disse "Essa é a melhor parte, não ter que acompanhar o assunto". Ela deixou a lista na mesa; deixou-a ali para que o Universo lidasse com ela. Não há acompanhamento, você vê, nada que a drague e que a mantenha presa a si mesma pensando naquelas coisas. É isso que você faz quando entende que há esse companheiro constante, o Fluxo de Bem-Estar, fluindo para você.
No momento em que você diz "eu prefiro isso", ou "eu gosto disso", ou "aprecio isso", ou "quero isso", a parte celestial em você e as Energias não físicas, naquele instante, começam a orquestrar a manifestação do desejo. Naquele instante! Mais rápido do que você possa falar isso, a Energia flui, as circunstâncias e eventos, numa orquestração que você não temos como começar a descrever, começam a tomar lugar, de forma a lhe dar exatamente o que você quer. E se não fosse por sua resistência, as coisas aconteceriam realmente rápido.

Você está certo do que quer?

Você não precisa se manter dizendo ao Universo o que você quer; você tem apenas que dizer ao Universo uma única vez. Mas a vantagem de continuar falando a respeito é que você se torna claro sobre o que quer.
Normalmente você não consegue articular tudo o que quer na primeira vez em que declara o que quer, assim quanto mais você fala a respeito, mais você se alinha com aquilo. Mas quando você diz "quero isso", o Universo começa a manifestar isso, então

você diz "Eu gostaria que isso fosse desse jeito", aí o Universo modifica aquilo. E você diz "e um pouco disso nisso poderia ser ótimo", e o Universo...você percebe onde queremos chegar? Uma vez que você tenha zerado esse assunto e sabe o que quer – aquilo está a caminho para você. Está feito. A manifestação daquilo irá provavelmente acontecer mais tarde, embora - pois quase sempre há – haja resistência suficiente para que você não receba aquilo instantaneamente.

Processo número 11
Processo do Seguimento de Intenção

Quando usar esse processo

- Quando você quiser sua influência dominadora durante uma parte especifica de seu dia
- Quando você reconhece que o potencial de algo não está muito certo e quer se certificar que sairá de acordo com o que quer
- Quando tempo ou dinheiro for especialmente importante para você e você quer fazer mais disso

Escala emocional atual

O Processo de Seguimento de Intenção será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(4) Expectativas Positivas/Fé e (11) Opressão.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

É mais fácil começar com um pensamento fresco, menos poderoso, e, então, focar sobre ele e provocá-lo à expansão, do que do que tentar mudá-lo para um pensamento poderoso já expandido. Em outras palavras, é mais fácil criar uma experiência futura melhorada do que mudar uma experiência já existente.
Se você está experienciando uma condição física que é alvo de sua atenção, você está, através de sua atenção, projetando-a para sua experiência futura.
Mas, através do foco sobre uma experiência futura diferente, agora você está ativando aquela experiência diferente na sua futura, você deixa sua experiência presente para trás.
Esse é o poder do processo de Seguimento de Intenção. Esse é o processo por meio do qual você define as características vibracionais do seguimento de tempo em que você está se movendo. É uma forma de pré-pavimentar seu caminho vibracional, grosso modo falando, para uma viagem mais fácil e mais divertida.
Se você está de mau humor, significando que há uma resistência considerável em sua freqüência vibracional, isso é porque você não tem acesso a pensamentos diferentes de onde você está agora; normalmente você projeta a mesma expectativa vibracional

para esses seguimentos nos quais você está se movimento. Por essa razão, encorajamos a aplicação do Seguimento de Intenção, quando você ainda está se sentindo bem. Se você estiver se sentindo mal nesse momento, tente um dos outros processos de forma a melhorar seu humor atual e ponto de atração. E assim que estiver se sentindo melhor, você pode retornar a esse poderoso processo de Seguimento de Intenção.

Esse processo o ajudará a ser mais deliberado no foco de seus pensamentos. Ele o ajudará a se tornar mais consciente de onde seus pensamentos atuais estão e isso o ajudará a ser capaz de escolher mais deliberadamente os pensamentos que você emite.

Com o tempo será natural para você parar por um momento antes de entrar num novo seguimento e dirigir sua própria intenção ou expectativa.

Você entra um novo seguimento a qualquer hora em que suas intenções mudam: se você está lavando pratos e o telefone toca, você entra um novo seguimento. Quando você entra em seu carro, você entra um novo seguimento. Quando alguém entra na sala, você entra um novo seguimento.

Se você tem um tempo para pôr seu pensamento de expectativa para funcionar, antes mesmo de entrar num novo seguimento, será capaz de sintonizar o seguimento de forma mais especifica do que se estiver entrando num seguimento e começar a observá-lo como ele já é.

Por exemplo, você está cozinhando o jantar e está se deliciando com o ritmo e fluxo que estabeleceu. Tudo está dentro do planejado e você espera que tudo saia dentro do esperado.

O telefone toca. (Você entra num novo seguimento). Você estabelece a intenção de não atender o telefone. Você estabelece a intenção que sua secretaria eletrônica pode pegara chamada, e você estabelece a intenção que retornará a ligação mais tarde, quando tiver tempo.

Assim, o ritmo e fluxo da preparação de sua refeição não são interrompidos; seu seguimento mudou um pouco, mas você manteve seu equilíbrio e tudo está bem.

Ou, o telefone toca. (Você entra num novo seguimento). Você se lembra que está esperando uma chamada importante e não quer perder essa ligação. Você estabelece suas intenções para esse seguimento a fim de ser eficiente, breve e conseguir a informação rápida e polidamente. E por causa do fluxo positivo em que você já está, sua expectativa positiva cabe naquele seguimento perfeitamente, pois você já preparou a conversa antes mesmo de tirar o fone do gancho, harmonizando-se com as boas intenções.

Você está, na verdade, constantemente pré-pavimentando suas futuras experiências sem mesmo saber que está fazendo isso. Você está continuamente projetando suas expectativas em suas experiências futuras e esse processo de Seguimento de Intenção o ajuda a considerar conscientemente o que você está projetando – e lhe dá controle de seus seguimentos futuros.

Você pode pré-pavimentar experiências futuras que são imediatas ou experiências num futuro mais distante; e uma vez que tenha uma oportunidade de ver como seu

pensamento deliberado tem impacto positivo em suas experiências, você quererá fazer isso mais e mais.
E como em todos os processos, quanto mais você o praticar, mais afiado você se tornará e quanto mais divertido for, mais efetivos os resultados serão.
Se o novo seguimento incluir algo que você nunca gostou de fazer, o Intenção de Seguimento não é o melhor processo a ser aplicado. Claro, é melhor do que nenhuma intenção deliberada, mas quando você tiver uma oportunidade, será de valor aplicar um ou mais processos para resistências mais acentuadas (Processos 13 a 22) para essa situação.
Por exemplo, você está indo visitar sua sogra, que, você acredita, nunca gostou de você, ou está em seu caminho para o trabalho, num escritório com duas pessoas, com alguém que o aborrece de várias formas...
Quando você estabelece suas intenções sobre como você quer se sentir e como gostaria que o seguimento se desenrolasse, sempre é benéfico, caso você se pegue se esforçando por um cenário positivo, que você não continue o processo. Mude o tema em sua mente; pense sobre algo prazeroso e apliquei outro processo mais tarde.

Abraham, fale-nos mais sobre o Seguimento de Intenção

Você está vivendo num maravilhoso tempo físico. C está vivendo numa sociedade altamente tecnológica onde você tem acesso à estimulação do pensamento de todos os lugares do mundo. Você se beneficia de tudo isso, pois isso lhe provê uma oportunidade de bastante crescimento, mas você experiência algumas desvantagens em função da estimulação do pensamento – e a desvantagem vem na forma de confusão; pois enquanto sua habilidade de focar sobre um tema mais limitado lhe traz clareza, a habilidade de focar sobre várias outras coisas lhe traz confusão.
Vocês são seres receptivos. Seu processo de pensamento é muito rápido. E quando você está considerando um tema, você tem a habilidade, pelo poder da Lei da Atração, de evocar mias e mais claridade sobre aquele tema até que você tenha absorvido tudo a respeito dele. Mas por causa da viabilidade do grande estimulo de pensamento, bem poucos de vocês permanecem focados sobre algo tempo o bastante para livrar-se dele. A maioria de vocês é distraída pelo excesso de pensamento de forma que não tem oportunidade de desenvolver nenhum pensamento a um nível ótimo.

Eis a chave para sua criação deliberada

O ponto do processo de Seguimento de Intenção é identificar claramente o que você quer, assim você pode começar deliberadamente a estabelecer a atração do que quer.
Eis a chave para sua Criação Deliberada: veja-se como um ímã, atraindo para você, da forma como você sente, em qualquer ponto de tempo. Quando você se sente claro e no controle, atrai circunstâncias de clareza. Quando se sente feliz, atrai circunstâncias

de felicidade. Quando se sentir saudável, atrai circunstâncias de saúde. Quando se sente prospero, atrai circunstâncias de prosperidade. Quando se sente amado, atrai circunstâncias de amor. A maneira que você se sente é seu ponto de atração.
Assim, o valor do Processo de Seguimento de Intenção é encorajá-lo a dar várias pausas no dia e dizer-se "Isso é o que eu quero desse período em minha experiência de vida. Quero isso e tenho expectativas disso".
E quando você declara essas palavras poderosas, você se torna o que chamamos de Peneirador Seletivo. Você atrai para sua experiência o que você quer.
De qualquer modo, a razão pela qual os seguimentos são tão efetivos é que, embora haja muitas coisas que você queira considerar, quando você tenta considerar todas ao mesmo tempo, você se torna oprimido e confuso. O valor de sua intenção, seguimento a seguimento, é que você não tenta mastigar tanto em um único tempo.
Você diz "o que quero agora?".
Se você quer muitas coisas ao mesmo tempo, você fica confuso.
Mas quando você foca apenas no que quer em determinado momento, você traz clareza e poder à sua criação – e, conseqüentemente, rapidez. E esse é o ponto do Seguimento de Intenção: parar, quando você tem um novo seguimento, e identificar o que você mais quer de forma que você possa dar atenção àquilo (e, portanto, convocar poder) no qual alguns de vocês estão focados durante algum seguimento da experiência diária.
Mas há poucos de vocês que estão focados na maior parte do dia. Assim, uma identificação de seguimento – e uma intenção na identificação do que é mais importante nesses seguimentos – irá colocá-lo na posição de ser que atrai deliberadamente, ou criador de cada um dos seus seguimentos durante seu dia.
Não apenas você saberá que está mais produtivo, mas também perceberá que está mais feliz, pois com a intenção deliberada e permitindo e recebendo, você sentirá grande contentamento.
Vocês são Seres buscadores em desenvolvimento e conforme se move adiante, está em seu melhor estado de felicidade. Quando você tem o sentimento de estagnação, não está no seu melhor estado de felicidade.

Um exemplo de um dia com Seguimento de Intenção

Gostaríamos de guiá-lo através de um exemplo de um dia onde você pode ter uma intenção deliberada assim que reconhecer que está se movendo para novos seguimentos.
Suponha que você decidiu aplicar esse processo antes de ir para a cama no final do dia e você reconhece que entrar no estado de sono é um novo seguimento de experiência de vida. Assim, quando você está deitando a cabeça no travesseiro, se preparando para dormir, estabeleça a intenção de ter uma soneca relaxante. Estabeleça a intenção de revigorar seu aparelho físico e imagine-se acordando no dia seguinte sentindo-se revigorado.

Assim que abre seus olhos de manhã, reconheça que você agora está entrando num novo seguimento de experiência de vida e a partir do momento que você fica na cama até o momento em que sai, esse é um seguimento. Estabeleça sua intenção para esse tempo: "estou deitado aqui, tenho a intenção de ter uma figura clara do dia que vou der. Tenho a intenção de me tornar-me alegre e ávido por esse dia".
E então, enquanto você está deitado ali, começará a sentir aquele frescor e exuberância sobre o dia que está começando.
Quando você levanta da cama, você agora entrou num novo seguimento de experiência de vida. Esse pode ser um seguimento em que você esteja se preparando para seu dia. Assim, quando você está escovando seus dentes ou tomando seu banho, ou fazendo qualquer outra coisa nesse seguimento, deixe sua intenção faze isso eficientemente, tenha prazer consigo mesmo, use isso como um tempo edificador que o prepara para o dia.
Quando você está preparando o café da manhã, deixe sua intenção fazer isso eficientemente e selecionar o que é mais nutritivamente equilibrado para seu aparelho físico nesse ponto de tempo. Deixe sua intenção ser aquele você que se que reabastece ou refresca, que diverte. E quando você estabelece essa intenção, você verá que está comendo e sentindo-se mais revitalizado, melhor reabastecido e mais revigorado. E você terá mais prazer com o alimento do que se não tivesse estabelecido a intenção de estar.
Quando o telefone toca, reconheça que agora você está para entrar num novo seguimento. E quando você pega o telefone, identifique quem é, e claramente estabeleça sua intenção antes de começar a falar. Quando você entra em seu veículo, ou quando está viajando para seu trabalho, ou seja lá o que estiver fazendo, deixe sua intenção ser, de forma a viajar de um lugar a outro em segurança, para sentir-se reanimado e feliz conforme você se move adiante, para estar consciente do que os outros motoristas pretendem ou não, assim você pode se mover através do transito de maneira fluídica, segura e eficiente.
Quando você sair de seu veículo, agora você entrou em outro novo seguimento. Assim, dê uma pausa momentânea e imagine-se andando de onde está para onde pretende ir, vendo-se sentindo-se bem conforme anda, pretendendo mover-se eficiente e seguramente de um ponto a outro, pretendendo sentir a vitalidade de seu aparelho físico, pretendendo sentir a clareza de seu mecanismo de pensamento e estabelecendo sua visão, ou intenção, para o próximo seguimento que está prestes a ter. Imagine a saudação da secretária, os empregados, ou o empregador. Imagine vendo-se como um que enaltece os outros, tendo um sorriso pronto, reconhecendo que todos que você encontra não têm intenções deliberadas, mas sabendo que através de sua intenção deliberada, você estará no controle de sua experiência de vida; e você não será varrido pela confusão deles, por suas intenções ou influências.
Claro, seus seguimentos não serão exatamente como os que falamos. E não serão os mesmos dia após dia. No começo, você perceberá que não é tão rápido na identificação de seus seguimentos como será após um tempo de treino. Para alguns, você pode descobrir isso, será mais eficiente e efetivo carregar um pequeno caderno e parar

fisicamente para identificar o seguimento, enquanto escreve uma lista de suas intenções no caderno; pois quando você está escrevendo, você encontra seu ponto de clareza e de foco com mais poder. Assim, no começo desse seguimento de intenção deliberada, você pode achar que o caderno pode ser um bem de ótima valia.

Conforme você se move através de seu dia, você sentirá o poder e o momentum da construção de suas intenções; você se pegará sentindo-se gloriosamente invencível; você se sentirá como se não houvesse nada que você não possa ser, fazer ou ter vendo-se de novo e de novo no controle criativo de sua própria experiência de vida.

Processo número 12
Não Seria Bom Se...?

Quando usar esse processo

- Quando você se percebe propenso à inclinação ao negativo e, conseqüentemente, oferecendo resistência e quer mudar para algo mais positivo
- Quando você já está se sentindo bem e quer focar mais especificamente em algumas áreas de sua vida para fazê-las melhor ainda
- Quando você quer guiar-se gentilmente – ou a alguém mais – de uma conversa negativa, ou potencialmente negativa, para uma mais positiva para beneficio próprio ou de outrem

Escala emocional atual

Esse Processo "Não seria bom se...?" será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(4) Expectativas Positivas/Fé e (16) Desencorajamento.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Quando você diz "quero que isso que ainda não aconteceu, aconteça", você está apenas ativando a vibração de seu desejo, mas também está ativando a vibração da ausência de seu desejo – assim, nada muda para você. E normalmente, mesmo quando você não fala a segunda parte da sentença e diz apenas "Quero que isso aconteça", há uma vibração não falada dentro dela que continua a impedir você num estado não permissivo em relação a seu desejo.
Mas quando você diz "não seria bom se esse desejo acontecesse para mim?", você alcança uma expectativa diferente, cuja natureza é de menor resistência.
Sua pergunta a si mesmo naturalmente induz uma expectativa mais positiva como resposta. Assim, esse simples, mas poderoso jogo, provocará o aumento de sua vibração e uma melhora em seu ponto de atração pois ele naturalmente orienta você

em direção às coisas que você deseja. O Processo "Não seria bom se...?" o ajudará a permitir as coisas que você tem pedido, em todos as áreas.
Não seria bom se tivéssemos o melhor tempo juntos que já tivemos com esses amigos?
Não seria bom se o transito estivesse livre e tivéssemos uma viagem maravilhosa?
Não seria bom se eu realmente tivesse um dia produtivo no trabalho?
Ou, o tema pode ser encontrar uma nova relação maravilhosa. Por exemplo:
Não seria bom se eu encontrasse o mais espetacular dos parceiros, que me adorasse da mesma forma que eu o adoraria?
Não seria bom se eu encontrasse alguém e dançássemos juntos até o pôr-do-sol?
Não seria bom se houvesse alguém procurando alguém exatamente como eu?
A razão pela qual o jogo "Não seria bom se..?" é tão importante e poderosa é porque quando você diz "Não seria bom se...:", você está escolhendo algo que quer e está leve e permitindo isso. Em outras palavras, não é o fim do mundo. É uma vibração muito mais leve.
Por exemplo, deixe-nos supor que você quer reduzir seu peso. Eis um bom exemplo do "Não seria bom se...?":
Não seria bom se eu tropeçasse em algo que realmente funcionasse para mim?
Não seria bom se meu metabolismo começasse a cooperar um pouco mais comigo?
Não seria bom se os desejos que tenho travado por tanto tempo começassem a despontar como um farol direcionador?
Não seria bom se eu pudesse encontrar alguém que tivesse se deparado com algo que realmente funcionasse para si e que pudesse, também ser uma luz para mim?
Não seria bom se eu pudesse conclamar o peso que eu tinha quando eu tinha essa ou aquela idade?
Não seria bom se eu me parecesse agora como quando estava nessa foto?
Sua lógica lhe diria "Ei, tenho estado nisso há muito tempo. Se eu soubesse como fazer, ou se fosse bom nisso, já teria isso pronto".
Assim, você está contradizendo seu próprio desejo. Assim, você se manteria naquela vibração. De qualquer forma, quando você estiver jogando o "Não seria bom se...?", muito dessa vibração será espalhada.
Não seria bom se meu corpo físico estivesse alinhado com meu sonho?

Não seria bom se eu descobrisse que isso é bem mais fácil do que jamais o foi?
Não seria bom se eu me alinhasse Energeticamente e tudo ao meu redor se compatibilizasse com a harmonia vibracional disso?
Não seria bom se as células de meu corpo cooperassem com a figura mental que mantenho?
Não seria bom se eu me sentisse bem com meu corpo? Não seria bom se meu corpo físico começasse a responder de forma diferente à comida?
Não seria bom se eu começasse a sentir-me grandemente inspirado a exercitar-me?
Não seria bom se a queima calórica de meu corpo entrasse em alta e esse processo se tornasse fácil, quase sem esforço?

Não seria bom se minhas idéias sobre comida se alinhassem de forma a que eu tivesse prazer com as comidas que estão realmente em harmonia vibracional com o que meu corpo quer e precisa?

Brincando de forma agradável com esse jogo, o que acontece é que você se mantém no estado de alinhamento. Outra coisa que você pode fazer é sair do tema e nunca mais pensar sobre ele novamente. Mas isso é uma coisa difícil de fazer, pois seu corpo vai para onde você for. Em outras palavras, é difícil tirar isso de sua mente. Assim, á que é difícil tirar isso de sua mente, você quase tem que se forçar a escolher pensamentos prazerosos pelo "Não seria bom se...?".

Uma outra coisa: não espere resultados instantâneos. Saiba que tudo virá em seu devido tempo. Em outras palavras, você está encorajando – através do pensamento e comportamento – uma comunidade celular, uma grande parte de quem você é, a ser extinta. E assim, algumas células irão cooperar e todas elas vão fazer parte dessa cooperação. Elas não estão se sacrificando, elas não vão promover um pequeno funeral celular antecipadamente. Não há pranto em jogo, tipo "Ah, ela/ele vai matar 25% de nós".

O que está acontecendo é que há uma espécie de alinhamento coletivo. Suas células estão se preparando. E nessa preparação e nesse estar pronto, todas as coisas vão começar a se alinhar; coisas que você não poderia orquestrar mesmo que tentasse. Seu corpo sabe o que fazer. Seu corpo concordou ativamente e de forma alinhada com tudo isso.

Assim, se você brinca gentilmente com o "Não seria bom se...?", deixe o resto de seu aparato físico para a sabedoria celular, o que significa que não é seu trabalho ser o fiscal da comida mais do que é seu trabalho decidir quais células devem ir embora.

Qualquer que seja o tema de seu desejo, há uma orquestração que começa a ganhar lugar em resposta ao jogo "Não seria bom se...?" que você está jogando.

Em qualquer época que você comece a brincar com esse jogo e acredite que tudo o mais se alinhará – isso acontecerá.

Processo número 13
Que Pensamento Traz Melhor Sentimento?

Quando usar esse processo

- Quando você quer estar consciente sobre como se sente sobre algo no momento presente
- Quando você está diante de uma decisão e quer seguir a melhor direção possível
- Quando você quer determinar sua escala emocional presente
- Quando você quer se tornar profundamente consciente de seu sistema de orientação emocional

Escala emocional atual

Esse Processo "Que pensamento traz melhor sentimento?" será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(4) Expectativas Positivas/Fé e (17) Raiva.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Todo tema é realmente composto de dois temas: algo que você deseja e a ausência desse algo que você deseja. Se você não entende que essas são freqüências vibracionais muito diferentes, então você pode acreditar que está focado em algo que você deseja, quando você pode, na verdade, estar focado na direção oposta.
Alguns acreditam que estão focados no tema da saúde do corpo físico, quando na verdade estão focados no medo da doença do corpo.
Alguns acreditam que estão pensando sobre melhorar a situação financeira quando na verdade estão focados em ano ter dinheiro suficiente.
Mas como os temas são dinheiro ou saúde, eles acreditam que todas as vezes em que estão focados nesses temas, estão pensando sobre o que querem. E normalmente não é esse o caso.
Muitas vezes as pessoas dizem "Quis isso por tanto tempo. Porque não aconteceu ainda?". Porque eles não estavam conscientes de que cada tema se divide em dois: o que é desejado e a falta do que é desejado...

Por exemplo, eles pensam que porque estavam falando sobre dinheiro, estavam falando sobre o que queriam, quando na verdade, eles estavam focados no oposto do que queriam. Apenas quando você é sensível à maneira com se sente, pode realmente saber o que o conteúdo vibracional carrega. Mas com um pouco de prática, você se tornará bastante apto a sempre saber exatamente aonde está focado.
O processo "Que pensamento traz melhor sentimento?" o ajudará a identificar conscientemente a freqüência vibracional de seu pensamento presente.
O jogo é mais efetivo quando você está sozinho porque ninguém mais pode realmente saber ou entender que pensamentos soam melhores para você. Muitas vezes, quando você está interagindo com outros, você pode se tornar confuso sobre se o pensamento o faz sentir-se melhor mesmo ou se o está emitindo porque pensa que é a escolha que alguma outra pessoa faria em seu lugar.
É importante deixar as idéias, os desejos, opiniões e crenças alheias do lado enquanto você identifica, por si mesmo, como você se sente.

Quando você pode jogar esse jogo?

Há ilimitadas possibilidades de pensamentos nos quais você pode pensar sobre assuntos ilimitados, mas sua própria experiência de vida e os contrastes que você vive o ajudarão a identificar os temas nos quais você quer focar.
Esse jogo é de especial ajuda quando algo ocorreu em sua própria experiência que provoca uma grande quantidade de emoção negativa perceptível.
Entender que a emoção negativa é um indicador de resistência e entender essa resistência como a única coisa que o mantém à parte das coisas que você realmente deseja pode fazer com que você se decida a fazer algo para liberar um pouco de resistência nesse novo tema, energizado.

Um exemplo de "Que pensamento traz melhor sentimento?"

Esse processo funciona melhor se você puder sentar-se por alguns minutos e escrever seus pensamentos num papel. Com o tempo, quando você tiver jogado o jogo por um bom tempo, você terá sucesso com ele somente de rolar os pensamentos em sua mente, mas escrevê-los no papel provoca um poderoso ponto de foco, que facilita o processo para que você sinta a direção do pensamento escolhido.
Para começar, primeiro escreva uma declaração breve de como você se sente sobre o tema exatamente agora. Você pode descrever o que tem acontecido, mas o mais importante é que você descreva como se sente.
Em seguida, escreve outra declaração que amplifique exatamente como você se sente. Isso o ajuda a reconhecer mais facilmente qualquer aperfeiçoamento conforme você se move através do processo.

Por exemplo, você acabou de se desentender com sua filha porque ela não faz nenhum esforço para ajudar com as coisas da casa. Ela nem mesmo cuida de suas coisas pessoais e seu próprio quarto é uma bagunça terrível. Ela parece não se importar pelo esforço que você está fazendo para manter o ambiente em ordem. Não apenas não tenta ajudar, mas parece que deliberadamente tenta estorvar você. Então, você escreve:

"Ela (ou escreva o nome de sua filha) está deliberadamente tentando deixar minha vida mais difícil. Ela não se importa comigo. Ela nem mesmo faz sua parte".

Assim que você tenha escrito algumas declarações que indiquem como você realmente se sente agora, faça essa declaração para si mesmo. "Terei alguns pensamentos sobre esse assunto, que me façam sentir um pouco melhor". Agora que você escreveu cada pensamento, avaliou se eles o fazem sentir-se melhor, na mesma ou pior do que quando você começou, escreva:

Ela nunca me escuta (na mesma)
Quero que ela seja mais responsável (na mesma)
Eu deveria ter ido atrás dela (na mesma)
Eu deveria ter ensinado-a melhor pior)
Desejo que o pai dela me desse mais apoio (pior)
Uma casa limpa é importante para mim (levemente melhor)
Sei que ela tem bastante coisa na mente (melhor)
Lembro-me como é ser uma adolescente (melhor)
Lembro-me quando ela era uma doce garotinha (melhor)
Gostaria que ela ainda fosse aquela doce garotinha (pior)
Não sei o que fazer sobre isso (pior)
Bom, não tenho que agir assim hoje (melhor)
Há muitas coisas nela que eu adoro (melhor)
Sei que a vida é mais do que uma casa limpa (melhor)
Deveria ser certo eu querer uma casa limpa (pior)
Tudo bem que eu queira minha casa limpa (melhor)
Tudo bem que ela não se importe com isso agora (melhor)

Lembre-se, não há respostas certas ou erradas aqui e ninguém pode realmente saber quais de seus pensamentos trazem um melhor ou um pior sentimento para você mesmo.

O valor desse processo é que ele o fará se tornar mais consciente sobre como seus pensamentos o fazem sentir-se – e você se tornará mais apto para escolher melhores pensamentos.

Muitos perguntam "mas quão bom será sentir-me bem sobre os hábitos errados de minha filha? Meus pensamentos não mudarão o comportamento dela."

Queremos dizer-lhe que seus pensamentos mudam o comportamento de todo mundo e de tudo que tem a ver com você. Pois seus pensamentos categorizam seu ponto de atração e quanto melhor você se sente, mais todos e tudo ao seu redor se melhoram.

No momento em que você acha um sentimento melhor, as condições e circunstâncias mudam para se compatibilizar com seu sentimento.

O jogo "Que pensamento traz melhor sentimento?" o ajudará a começar a perceber o poder que seus próprios pensamentos têm para influenciar tudo ao seu redor.

Abraham, fale-nos mais sobre o Processo "Que pensamento traz melhor sentimento?"

Pararei algum dia de procurar por algo melhor?"
Não.
E quando você tira as limitações de tempo ou de dinheiro fora da equação e acredita que o Universo conspirará para satisfazer cada idéia que você conjura, então você deixa as idéias fluírem. Mas quanto mais você sentir as limitações, mais tentará mantê-las reinando, reinando, reinando em seu próprio domínio.
Talvez você diga "Bem, nossas circunstâncias atuais realmente não nos permite ter dinheiro para fazer todas as coisas que queremos. Queremos reformar nossa cozinha, e nossas decisões sobre não entrar em dividas são decisões claras que não queremos violar. Então, o que fazer com essas idéias que explodem?".
E dizemos "todas elas precisam se manifestar exatamente agora? Ou você pode começar a ter prazer a partir da própria idéia?".
Você diz "Bem, se não exatamente agora, então logo faremos isso, isso e isso?" E assim você pode começar a ter prazer do desenrolar da idéia, mas quando você se coloca num programa onde há uma data fixa, normalmente o pouco tempo ou dinheiro surge e contradiz a Energia, fazendo com que você se sinta miserável. Isso também faz com que você deseje nunca ter trazido a idéia à tona. Mas quando você diz "hummm, existe vida a despeito da cozinha e, por agora, estamos satisfeitos com a manifestação dela e com as idéias que estamos conjurando para o futuro!".
Então, um dia, você pode estar se movendo pela casa, chocado por perceber que ela já tem todas as coisas que você estava pensando ter. E acontecerá quando você tiver dinheiro o bastante; você terá tempo o bastante também.
Em outras palavras, o Universo alinhará isso em resposta às suas idéias, idéias às quais você está trazendo à luz e permitindo fluir livremente.

Não há certo ou errado nisso

Uma boa forma de chegar a isso é: se você deseja sentir-se bem, tudo o mais estará bem. Se o desejo tiver o sentimento de desconforto, significa que você tem um desejo intenso que vai além de sua crença, mas você pode aliviar dizendo "não temos que fazer isso exatamente agora. Não vamos abandonar a idéia, pois sabemos que é boa. Não é a coisa perfeita para onde estamos agora, mas algum dia será. Por agora, está bem satisfatório".

Que pensamento traz melhor sentimento? Ter isso agora e entrar em dividas ou dizer "Oh, isso é algo que eu posso ter mais à frente..?

Jerry e Esther vivenciam isso todo o tempo pois Esther quer tudo e ela quer exatamente agora. E não há nada nessa terra que sirva de motivo para que ela não tenha aquilo exatamente agora – exceto que é casada com um bom-vivant. Ele não tem medo de ficar sem dinheiro, ele teme ficar sem idéias. Ou seja, ele não quer deglutir as idéias tão rapidamente. Ele quer namorar as idéias de tudo antes de deixar de tê-las. E Esther só quer satisfazê-las. Esther deglute o ponto da torta primeiro, enquanto Jerry aproveita até o ultimo pedaço. Mas Esther se preocupa pelo tempo que começa até o ultimo pedaço, ela não desejará mais isso – então, come isso primeiro.

Ambos, Esther e Jerry encontraram seu próprio meio. Não há uma fórmula certa ou errada aqui. Diríamos a Jerry que ele nunca ficará sem idéias, então ele pode explorá-las se quiser. E então ele nos diária "Mas eu amo fazer minhas coisas me envolvendo com elas; quanto mais intimamente envolvido estou em minhas criações, mais satisfação recebo delas". E dizemos "então essa é a maneira certa para você". Não há certo ou errado nisso. O que o faz sentir-se melhor? O que o faz sentir-se melhor?

Que pensamento traz melhor sentimento? Entrar em dividas ou esperar um pouco mais? Esperar um pouco mais.

Que pensamento traz melhor sentimento? Dizer que você se planejou para menos ou que isso é uma parte de sua futura experiência? Dizer que essa é uma parte de minha futura experiência.

Que pensamento traz melhor sentimento? Ficar maluco consigo mesmo porque sua cozinha ainda não está reformada como poderia estar ou saber que é uma cozinha perfeita por enquanto e que sempre estará se expandindo – exatamente como você sempre estará crescendo? Que pensamento traz melhor sentimento?

Que pensamento traz melhor sentimento? Apreciar ou condenar?

Que pensamento traz melhor sentimento? Aplaudir o que você tem feito ou sentir-se crítico por não ter feito o bastante?

Pense sobre isso: Que pensamento traz melhor sentimento?

Processo número 14
Limpando a Bagunça Para Ter Clareza

Quando usar esse processo

- Quando você sente stress devido à sua desorganização
- Quando você se sente que está gastando muito tempo procurando pelas coisas
- Quando você se vê evitando sua casa porque se sente melhor em qualquer outro lugar que não lá
- Quando você sente que não há tempo o bastante para fazer tudo o que precisa fazer

Escala emocional atual

Esse Processo "Limpando a bagunça para ter clareza" será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(4) Expectativas Positivas/Fé e (17) Raiva.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Um ambiente bagunçado pode causar um ponto de atração bagunçado. Se você vive cercado por trabalho inacabado, cartas não respondidas, projetos incompletos, contas não pagas, tarefas negligenciadas, montanhas de papeis, revistas perdidas, catálogos e uma mistura de toda sorte de itens – elas podem afetar negativamente sua experiência de vida; pois tudo carrega sua própria vibração e como você desenvolve uma relação vibracional com tudo em sua vida, seus pertences pessoais têm um impacto na maneira como você sente e em seu ponto de atração.
Há dois impedimentos principais na maneira de clarear a bagunça: primeiro, você pode lembrar-se de jogar algumas coisas fora, apenas para descobrir, logo depois, que você realmente precisava daquilo no final. Agora você está relutante para jogar algo fora; e, segundo, você percebe que para realmente fazer um bom serviço no sentido de se organizar, levaria mais tempo do que o que você tem para o projeto, pois todas às vezes em que você tentou se organizar, você se atolou no processo da escolha e terminou deixando uma bagunça um pouco maior do que quando começou.

O Processo 'Limpando a bagunça para ter clareza' elimina esses impedimentos pois é um procedimento que pode ser feito extremamente rápido sem a possibilidade de descartar coisas valiosas que você pode precisar mais tarde.

Para começar o processo: Obtenha várias caixas duras com tampas (caixas de bancos servem bem para isso). Será melhor se elas tiverem o mesmo tamanho e cor. Elas se empilham melhor e ficam mais atraentes. Sugerimos que você comece com um mínimo de 20 caixas, mas você pode querer obter mais delas conforme descobrir o poder produtivo desse processo. Procure também um pacote de cartões de índice alfabético e um gravador de voz portátil.

Primeiro, agregue as caixas e coloque cinco ou seis delas no meio do cômodo que você deseja organizar. Depois, enumere cada caixa com seu próprio número único, de 1 a 20, e assim por diante. Agora, olhe ao redor do cômodo, foque sobre um item e pergunte-se "esse item é importante para minha experiência imediata?". Se a resposta for "sim", deixe-o onde está. Se a resposta for "não", coloque-o em uma das caixas. Aí pegue outro item e continue o processo conforme você foca em cada item do cômodo.

Uma boa vantagem desse processo é que você não estará fazendo muita escolha exatamente nesse exato momento. Esse é um processo pelo qual você real e simplesmente remove a desordem de seu ambiente.

Conforme você coloca o item dentro da caixa, fale para o gravador, por exemplo, "Pacote sem abrir de cordas de violão, caixa número um", ou "telefone celular velho, caixa número um". Com cinco ou seis caixas abertas ao mesmo tempo, você pode ir fazendo uma escolha geral. Em outras palavras, todas as revistas podem ficar na mesma caixa, roupas também, igualmente as pequenas coisas – mas não se leve junto com a escolha. Apenas pegue o item, determine se é necessário a você exatamente agora e, se não, coloque numa caixa e grave no gravador que item é e em que caixa você o colocou. E, mais tarde, você pode pegar uma hora para transferir a informação do gravador para o cartão de índice alfabético. Ou seja, sob a letra "A" você escreverá "conchas de abalone" (molusco marítimo); sob a letra "B" você escreverá "banho" (maiô de banho); sob a "C", celular (telefone)...

Como você não está entrando completamente numa organização, esse processo será muito rápido. Você notará que está se sentindo muito bem conforme seu espaço se torna menos desordenado e você não experienciará a preocupação usual que o impede de encontrar as coisas, pois você terá feito um registro de onde exatamente estão as coisas.

Agora, encontre uma parede em algum canto em sua casa ou garagem, onde essas caixas podem ser colocadas e fique confiante de que você pode reaver tudo que é importante. Se você precisar do pacote aberto de cordas de violão, seu cartão alfabético lhe dirá em que caixa você o colocou.

Após algumas semanas, quando você perceber que não precisou de nada da caixa número 3, por exemplo, você pode tirar aquela caixa de casa, talvez para algum armazém externo ou você pode estar até mesmo disposto a descartar o conteúdo dela, deixando a caixa de número 3 disponível para novos itens a serem organizados. E

conforme você continua o processo, você começará a relaxar sabendo que agora você tem o controle de seu ambiente.
Às vezes as pessoas nos dizem que não estão chateadas por causa da desordem, então lhes dizemos que esse processo é desnecessário para elas. De qualquer modo, já que cada pedaço de qualquer coisa carrega uma vibração, quase todo mundo realmente se sente melhor em um ambiente organizado.

Abraham, fale-nos mais sobre o Processo "Limpando a bagunça para ter clareza"

Os seres físicos têm o hábito de juntar muita coisa inútil ao seu redor. A maioria de vocês junta esse traste todo porque essa é a maneira que vocês têm de marcar o tempo; essa é a maneira de preencher o tempo. Em outras palavras, vocês vivem num mundo físico e a manifestação física tem se tornado importante para vocês, mas vocês se enterram nos detalhes de suas manifestações.
A maioria de vocês gasta muito do seu tempo só procurando por coisas e não é apenas porque vocês têm muitas coisas para cuidar, mas também porque a agregação das coisas é contrária à liberdade que é inerente a todos vocês.
Temos falado sobre o sentimento da tristeza, que se assemelha ao vazio. As pessoas normalmente tentam preencher aquele sentimento de vazio com coisas vãs. Eles compram mais uma coisa e trazem-na para casa, ou comem algo; em outras palavras, há muitas formas criativas com as quais vocês tentam preencher esse vácuo. Assim, temos encorajado alguns: descarte qualquer coisa de sua experiência que não seja essencial para você, agora.
Se você puder fazer isso e liberar as coisas que não está usando, libere-as e deixe sua experiência em um estado de clareza, e as coisas que estão em harmonia com quem você é agora fluirão mais facilmente para sua experiência. Todos vocês têm a capacidade da atração e quando seu processo está entulhado com coisas que você não quer mais, a nova atração fica lenta – e você acaba sentindo frustração ou opressão.

Imagine-se em um ambiente livre de desordens

Jerry e Esther têm comentado recentemente que quando a Energia se move rapidamente, suas idéias também vêm mais fácil e rapidamente – o que significa que elas se atolam com as coisas inúteis. Em outras palavras, as coisas inúteis também chegam muito rápido. Todos os tipos de coisas vãs. E a Energia tem que lidar com elas. As coisas têm que serem separadas, ou guardadas, ou lidas, ou descartadas – algo tem que ser feito com elas.
Nunca antes foi tão importante manter uma figura no olho da mente de seu espaço pessoal. Imagine-se em um ambiente de grande clareza – um espaço otimamente organizado – e imagine-se sabendo onde tudo está. Imagine-se organizando de uma

maneira confortável. Ou seja, apenas imagine. É isso que você está fazendo aqui: tendo o sentimento de alívio.

Esther, agora e novamente, terá uma figura mental de sua mãe. Sua mãe trabalhava durante todo o dia, durante a infância de Esther, e eles tinham uma propriedade bem grande. Sua mãe ceifava a maioria da imensa clareira e naqueles dias não havia nenhuma aparelhagem para tanto – ao menos, eles nunca haviam visto uma, mas Esther lembra-se de sua mãe ceifando. A parte da qual Esther mais se lembra é que, uma vez que a clareira havia sido toda ceifada e o irrigador fosse posto para regá-la, sua mãe se sentaria no alpendre e juntava tudo o que havia sido ceifado. E Esther se sentava próxima à sua mãe e sentia o cheiro do fresco capim ceifado e havia um sentimento irresistível de satisfação que ela absorvia de sua mãe.

O dia em que a clareira era segada sempre era um dia feliz para Esther, pois havia algo satisfatório que sua mãe sentia assim que tudo estava feito e ela estava sentada e agregando todo o capim.

Similarmente, Jerry e Esther normalmente sentem isso ao final dos seminários que promovem. O sentimento é muito bom. É como a sensação do trabalho bem feito. É como se tudo estivesse perfeitamente alinhado.

Então o que você tem que fazer antecipadamente é encontrar aquele estado de sentimento. E se você fizer isso e a Energia se alinhar, então a clareza, as idéias, e o auxílio estarão todos fazendo com que a realidade física se alinhe no estado correto para você.

Em apenas uma hora ou duas, você pode organizar todos os itens de um cômodo se você apenas pegar uma coisa de cada vez e ir colocando-as dentro da caixa. E já que você categorizou os itens, pois todos estão em seu gravador, então em alguma noite quando você estiver fazendo algo que não requer tanta atenção, você pode escutar seu gravador. E com um cartão de índice, você pode indicar que a roupa de banho está na caixa 1, assim se você algum dia precisar dela, você pode achar o cartão de índice e ele lhe dirá em que caixa está.

O poder desse processo "Limpando a bagunça para ter clareza" é que você pode trabalhar bem rápido. E haverá menos resistência nesse trabalho porque tudo que você quiser estará à mão. Em outras palavras, você terá um registro de onde tudo está.

O que temos percebido com a maioria das pessoas que tem aplicado esse sistema é que, uma vez que tudo seja colocado nas caixas, raramente alguém precisará daquilo novamente. Então, assim que você perceber que você colocou itens na caixa por um ano ou dois e não precisou daquilo mais, agora você pode se sentir livre para doar as coisas para alguém ou se descartar de alguma forma, mas no meio tempo sua vida vai ficar livre da desordem e, conseqüentemente, livre daquela resistência pela maior parte do tempo.

Processo número 15
O Processo da Carteira

Quando usar esse processo

- Quando você quiser atrair mais dinheiro para sua experiência
- Quando você quiser melhorar a maneira como você atualmente se sente sobre dinheiro de forma a permitir fluir mais para sua vida
- Quando você quiser melhorar o fluxo relativo a desejos específicos
- Quando você sente que há falta de dinheiro em sua vida

Escala emocional atual

Esse "Processo da carteira" será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(6) Esperança e (16) Desencorajamento.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Talvez não haja vibração mais praticada em sua cultura do que a relacionada com o tema dinheiro, pois muitos o vêem como o propósito principal através do qual o bem estar físico flui.
Muitas pessoas, no entanto, sem perceber, estão focadas na falta do dinheiro, mais do que na presença do dinheiro em suas experiências. Mesmo que identifiquem comumente as coisas que desejam, se mantêm distantes de seus próprios desejos porque estão mais acostumados a perceber a ausência de dinheiro do que a presença dele. Novamente, voltamos ao fato de que cada tema é, na verdade, dividido em dois: o que é desejado e a ausência do que é desejado.

É natural que toda maneira de abundância flua facilmente para dentro de sua experiência e o processo da carteira o ajudará a oferecer a vibração que é compatível com o modo da recepção do dinheiro ao invés de se afastar para longe dele.

Eis o processo: primeiro, obtenha uma nota de US$ 100,00 e coloque-a em sua carteira ou bolsa. Mantenha-a consigo todo o tempo ou tanto tempo quanto você mantiver sua carteira ou bolsa, lembre-se que sua nota de US$ 100,00 está ali. Sinta-se alegre por tê-la ali e lembre-se sempre do senso de segurança que isso lhe traz.

Agora, conforme você se move pelo seu dia, tome nota de quantas coisas você poderia comprar com cem dólares; quando você passar na frente de um bom restaurante perceba que, se você realmente quisesse, poderia parar nele e ter uma deliciosa refeição; quando você vir algo em uma loja de departamentos, lembre-se que, se realmente quisesse, poderia comprar aquilo pois você tem US$ 100,00 em sua carteira.

Mantendo a nota de US$ 100,00 sem gastá-la logo, você recebe a vantagem vibracional dela e a cada momento você pensa sobre ela. Em outras palavras, se você se lembrar de sua nota de cem dólares e gastá-la na primeira coisa que aparecer, você recebe o beneficio de realmente sentir o bem estar financeiro todo de uma vez. Mas se você mentalmente gastar aquela nota de cem dólares 20 ou 30 vezes por dia, você receberá o sentimento da vantagem vibracional de gastar dois ou três mil dólares.

Cada vez que você percebe que tem o poder, exatamente ali em sua carteira, de comprar isso ou aquilo, vezes e vezes sem conta, você soma o bem-estar financeiro à sua percepção, e assim seu ponto de atração começa a ser alavancado.

Você vê, você não tem que realmente ter abundância de forma a atrair a abundância, mas você tem que sentir a abundância. Uma forma clara de dizer isso é "qualquer sentimento de ausência de abundância provoca uma resistência que não permite a abundância".

Assim, através do gasto mental desse dinheiro vezes e vezes, você pratica a vibração do Bem-Estar, da segurança, da abundância e da segurança financeira; e o Universo responde à vibração que você conseguiu pela compatibilidade com a abundância manifestada.

Coisas aparentemente mágicas começarão a acontecer assim que você consegue aquele maravilhoso sentimento de abundância financeira: o dinheiro que você ganha atualmente parecerá aumentar; quantidades inesperadas de dinheiro de vários negócios começarão a se mostrar em sua experiência; seu empregador se sentirá inspirado a lhe dar um aumento; alguns produtos que você comprou irão apresentar descontos; pessoas que você nem mesmo conhece começarão a lhe oferecer dinheiro; você descobrirá que as coisas que você queria, coisas que você estava disposto a

gastar seu dinheiro para ter, virão a você até mesmo sem despesas extras de dinheiro. Você receberá oportunidades de ganhar toda a abundância que você acredita ser possível...

Com o tempo você sentirá como se uma comporta de abundância estivesse aberta e você se pegará pensando onde é que toda essa abundância estava todo esse tempo.

Eu poderia ter tido isso. Eu poderia ter tido aquilo. Eu tenho a capacidade de comprar isso...

E, como você realmente tem o propósito de fazer isso, porque você não está fingindo algo que não é, não há agora nenhuma duvida, ou estorvo, ou descrença desnorteando as águas de seu fluxo financeiro.

Esse é um processo simples, mas poderoso e mudará seu ponto de atração financeiro.

Conforme sua situação financeira melhora, seus US$ 100,00 guardados ou economizados podem crescer para US$ 1.000,00, então para US$ 10.000,00, então para US$ 100.000,00, e mais. Embora não haja limites para o que o Universo pode produzir para você, você tem que sentir-se bem sobre o dinheiro de forma a permiti-lo em sua experiência.

Você tem que se sentir bem sobre a vastidão da abundância antes de permitir o prazer da vastidão dessa abundância fluindo para sua experiência.

Abraham, fale-nos mais sobre o Processo da Carteira

Lembre-se, você está nesse tipo de gangorra do equilíbrio, então não tem que parar todos os pensamentos da escassez porque eles vão ficar rastejando; a influencia está a seu redor. Tudo o que você tem que fazer é oferecer deliberadamente mais pensamentos que façam com que as Energias se inclinem mais para o lado da abundância; ofereça mais pensamentos deliberados, use mais a consciência da Energia Não Física em direção à prosperidade que você quer. Assim, enquanto você está se movendo através de seu dia, percebendo quantas coisas pode comprar com US$ 100,00, você está deliberadamente utilizando a Energia Não Física para intensificar seu sentimento de prosperidade.

Uma vez alguém disse "Abraham, você obviamente não tem estado na física ultimamente, pois US$ 100,00 não dura muito". E dissemos "Você não entendeu a questão. Você gasta US$ 100,00 mil vezes durante um dia e gastou o equivalente a US$ 100.000,00. E isso encoraja seu sentimento de prosperidade, perceba. É a maneira como você se sente que é seu ponto de atração".

Alguém nos disse "Bom, de fato eu não pus os US$ 100,00 em minha carteira. Entretanto, pus uma nota de débito lá". E dissemos "então você não deve acreditar

em sua própria nota de debito porque você não está nutrindo o sentimento da prosperidade. A nota de debito faz com que você sinta que existe um outro débito que você está carregando".

O Processo da Carteira dá outro significado à atenção deliberada que você dá ao que lhe faz sentir-se bem.

Processo número 16
O Processo da Pivotagem

Quando usar esse processo

- Quando você está consciente de que a declaração que acabou de fazer é o oposto do que você quer atrair para sua experiência
- Quando você quer estabelecer um ponto de atração aperfeiçoado
- Quando você está se sentindo satisfatoriamente bem mas sabe que poderia se sentir melhor e está disposto a usar o tempo para fazer com que isso aconteça exatamente agora

Escala emocional atual

Esse "Processo da Pivotagem" será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre: (8) Enfado e (17) Raiva.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

É possível estar focado no oposto vibracional do que você realmente deseja sem ter consciência disso. É como o outro extremo de uma varinha. Quando você pega uma varinha, pega em ambos os extremos. Esse processo da pivotagem o ajudará a estar mais consciente de que extremo da varinha você está ativando naquele momento: o extremo relacionado ao que você quer ou o extremo relacionado à ausência do que quer.
O contraste de seu tempo-espaço-realidade é extremamente útil, pois o ajuda a focar seus pensamentos; quando você sabe o que não quer, você também sabe até com mais clareza o que quer; e quando você sabe o que quer, você também sabe até com mais clareza o que não quer. Assim, sua exposição ao contraste lapida seu foco e faz com que você traga à luz novas preferências e desejos. Na verdade, esse contraste valioso assegura a eterna expansão do Tudo-Que-É.
O Processo da Pivotagem é sempre o primeiro passo no início da alavancagem de seu hábito vibracional, pois ele é um processo que o ajuda a definir mais clara e exatamente o que você deseja. Mas, como normalmente há uma ampla gama de variação

num extremo da varinha e outra no outro extremo, você normalmente não alavanca sua vibração de forma imediata só com a declaração do desejo.
Por exemplo, quando você está doente, você sabe muito claramente que quer estar bem. Ou quando você não tem dinheiro suficiente, você sabe claramente que quer mais dinheiro. Agora, voltando sua atenção ao que você realmente quer, e mantendo sua atenção sobre o que quer, você começará a vibrar ali, naquele assunto.
Sua consciência do que não quer o ajuda a identificar o que você quer; em outras palavras, conforme você fala verbaliza seu desejo, sua vibração pode não se compatibilizar com suas palavras, mas se você continuar o processo da pivotagem – ou seja, se você sentir a emoção negativa, que o ajuda a saber que você está focado em algo não desejado, você parará e dirá "eu sei o que não quero, então o que quero?; assim, com o tempo, você mudará o tema de sua vibração. Pouco a pouco, você redirecionará sua vibração e a vibração melhorada se tornará seu pensamento dominante.
Veja o processo da pivotagem como uma alavancagem gradual de seu ponto de atração e aprecie os resultados positivos que necessariamente se seguirão. Não é possível que você dê sua atenção consistente a algo que você queira e não receba, pois a Lei da Atração garante que qualquer coisa na qual você se foque predominantemente irá fluir para dentro de sua experiência.

Abraham, fale-nos mais sobre o Processo da Pivotagem

A coisa mais importante a se lembrar é que você é um atrator de sua experiência e que você está atraindo-a em virtude de seus pensamentos, dos pensamentos que está oferecendo. Pensamentos são ímãs e conforme você pensa um pensamento, ele atrairá outro, e outro, e outro, até que você terá a manifestação física da essência vibracional de qualquer coisa que esteja sendo o tema de seus pensamentos.
Se você já experienciou (e sabemos que já) aquilo que você considera emoção negativa (você pode descrever como medo, dúvida, frustração ou solidão – há muitas maneiras pelas quais você descreve a emoção negativa) – o que você vivencia nessa emoção negativa é o conteúdo de um pensamento que não vibra na freqüência harmônica com onde ou quem seu próprio Ser Interior é/está.
Veja, através de toda sua experiência de vida, física e não física , seu Ser Interior, ou a totalidade de seu eu, chegou a um lugar de conhecimento e a um estado de desejo. Assim, quando você está nesse corpo físico, conscientemente focado num pensamento não harmônico com o que seu Ser Interior conhece, então o sentimento resultante em você é o da emoção negativa.
Se você se sentasse sobre seus pés e cortasse a circulação do fluxo sangüíneo, ou se você pusesse um torniquete ao redor de seu pescoço e restringisse o fluxo do oxigênio, você veria a evidencia imediata dessa restrição. E, dessa maneira, quando você pensa pensamentos não harmônicos com seu grande saber, o fluxo da Força da

Vida – a Energia que flui de seu Ser Interior para seu aparelho físico – é reprimida ou restrita. E o resultado é que você experimenta emoção negativa.
E se você permitisse a continuação dessa restrição por um longo período, você sofreria uma deterioração negativa de seu aparelho físico. Por isso dizemos que toda doença é o resultado da permissão da emoção negativa.
Quando você entende que um sentimento de energia negativa é um indicador de que você não está em harmonia com seu grande saber, muitos de vocês atingem o ponto de dizer "quero me sentir bem a maior parte do tempo".
E dizemos que esse é um conhecimento magnífico, pois quando você diz "quero me sentir bem", o que está, na verdade, dizendo é "quero estar no modo da atração positiva", ou "quero estar no estado onde os pensamentos que penso quando estou me sentindo bem, estejam em harmonia com meu melhor estado de consciência".

Pivote do que é indesejado para o que é desejado

Muitos de vocês não teriam dificuldade de sentir-se bem se não vivessem num ambiente onde não houvesse tanta influência negativa ao redor de vocês. Isso era uma verdade no dia em que você surgiu nesse corpo físico. Mas já que você vive em uma dimensão onde há muita influencia do pensamento, que é abundante, ter algum processo que o ajude a sair do estado que você não quer para o que quer, é de bastante valor e o Processo da Pivotagem é um desses processos.
Quando você está sentindo uma emoção negativa, você está em uma posição privilegiada para identificar o que você quer. Pois, você nunca esteve tão certo a respeito do que não quer do que quando está vivenciando o que não quer. Assim, se você interromper-se nesse momento e dizer "alguma coisa é importante aqui, senão eu não estaria sentindo essa emoção negativa; preciso focar no que quero e voltar minha atenção ao que quero", no momento em que você volta sua atenção, a emoção negativa e a atração negativa serão interrompidas. E no momento em que a atração negativa é interrompida, a atração positiva começará. E seus sentimentos mudarão do estado de não se sentirem bem para o de sentir-se bem.
Esse é o processo da pivotagem.
Você nunca estará num estado onde haja apenas emoção positiva pura, pois em tudo que você deseja há um contrabalanço automático e natural, que é a ausência do que você deseja. Assim, seu trabalho é definir o que você quer, e então, de uma maneira muito deliberada, direcionar seus pensamentos na direção de seus desejos. E a orientação emocional que se segue, vinda de seu Ser Interior, sentida em termos de emoção negativa ou positiva, o ajudará a saber em que lado da equação você está: você está pensando no que quer ou na ausência do que quer?
Um jovem pai nos disse "Abraham, meu filho está urinando na cama e ele é muito grande pra isso. Tenho tentado tudo o que sei e já estou no fim de minha paciência. Não sei o que fazer". E dissemos "Quando você chega na cama, de manhã, o que acontece?". E ele nos disse "Eu chego e exatamente na hora já sei que aconteceu

novamente; posso dizer pelo cheiro no quarto". E dissemos "E como você se sente nesse momento?". E ele disse "Sinto-me desapontado, com raiva, frustrado, pois isso continua acontecendo e não sei o que fazer a respeito". E dissemos "Ahá, você está eternizando a cama molhada". Ele perguntou "o que eu deveria fazer?". E dissemos "O que você diz ao pequeno garoto?". E ele disse "Eu digo a ele para sair daquelas roupas molhadas e tomar um banho. Digo-lhe que ele é muito grande para ficar fazendo xixi na cama, que já falamos sobre isso antes". E dissemos "Quando você entrar no quarto e sentir a emoção negativa, quando percebe que aquilo que você não quer está acontecendo novamente, pare e pergunte-se o que você quer e mantenha seus pensamentos focados nisso antes de entrar na experiência de seu pequeno; e você então verá melhoras no que acontece".
Então, perguntamos a esse pai no que essa experiência o ajudou a reconhecer o que ele queria. Ele disse "quero que meu pequeno acorde feliz, seco e orgulhoso de si mesmo, e não embaraçado". E dissemos "Bom! Quando você está pensando esse tipo de pensamento, o que está tirando de você estará em harmonia com o que quer, não em desarmonia. E você estará mais positiva e poderosamente influenciando seu pequeno também".
E as palavras começarão a vir como "Oh, essa é a parte do crescimento. Todos passamos por isso. E você está crescendo muito rápido. Agora, saia dessas roupas molhadas e vá tomar um banho". Esse jovem pai retornou, em algumas semanas, e nos disse que a fase da cama molhada havia terminado.
Você vê, é realmente simples. Quando você se sente mal, você está no processo de atrair algo que não lhe dá prazer. E é sempre porque você está focado na falta do que quer. Portanto, o Processo da Pivotagem é a decisão consciente de identificar o que é que você quer. E não queremos dizer que o sentimento da emoção negativa é uma coisa ruim, pois, constantemente, no sentimento da emoção negativa, você é alertado para o fato de que você está no processo da atração negativa. Assim, ele funciona como uma campainha, sendo uma parte de seu sistema de orientação.
Encorajamos você, fortemente, a não se debater contra si mesmo quando reconhece que está sentindo uma emoção negativa. Mas assim que puder, pare e diga "estou sentindo algum tipo de emoção negativa, o que significa que estou no processo de atrair o que não quero. O que é que eu quero?".
Um processo muito simples de pivotagem seria dizer "quero me sentir bem". A qualquer hora em que você estiver se sentindo mal, pare e diga "O que quero é me sentir bem". E se você agir assim, os pensamentos começarão a vir para você, a partir do lado positivo da equação. E como um pensamento atrai outro, atrai outro, e atrai outro, logo você começará a vibrar na freqüência harmônica com seu grande conhecimento. E você estará realmente agindo em termos da criação positiva.

Pensamentos se conectam com pensamentos, que se conectam a pensamentos

Nosso amigo Jerry nos apresentou a analogia mais poderosa para a maneira como seus pensamentos se conectam com outros. Ele descreveu um grande navio chegando ao

cais. Ele tem que ser amarrado com uma corda muito grossa, quase um pé de diâmetro, muito grossa e volumosa para ser lançada na expansão da água. Essa corda é uma pequena bola de nós que foram entrelaçados uns aos outros, entrelaçados uns aos outros, e entrelaçados uns aos outros. Até que a grande corda pudesse ser lançada na vasta expansão da água. E é essa a forma como seus pensamentos se encaixam uns nos outros, com um conectando-se no outro.

Em alguns casos, por você estar se debatendo em nós negativos, é muito fácil sair pela tangente negativa. Basta apenas um pouco de descontentamento de algum lugar, uma lembrança de algo, uma sugestão, para fazer com que você caia numa espiral de negatividade. Assim, as vezes é difícil abrir mão daquele nó de negatividade, pois você tem aliciado-a por tempo o bastante. Mas se, sempre que estiver sentindo uma emoção negativa, perceber que está atraindo negativamente e deixar sua intenção dominante de sentir-se bem prevalecer, então você se largará aquela corda da negatividade de maneira muito fácil.

Assim, ambos os processos, o da Pivotagem e o Processo do Livro dos Aspectos Positivos, são oferecidos para ajudá-lo a reconhecer (já nos estágios sutis e prematuros) que você está se debatendo naquelas pequenas bolas de barbante; assim você pode, de forma imediata, liberar-se e atingir o nó positivo.

Já que estamos falando sobre a forma como os pensamentos se conectam a pensamentos, que se conectam a pensamentos, que se conectam a pensamentos, queremos salientar algo que talvez você não tenha observado: é muito mais fácil partir de um pequeno pensamento que o faça sentir-se bem para outro que o faça sentir-se melhor, que o leve para outro que o faça sentir-se melhor, que o leve para outro que o faça sentir-se melhor – do que estar num estado onde você não esteja se sentindo bem e já queira ir para um em que já se sinta bem, de forma imediata.

Não tente salvar o mundo; Salve a si mesmo

Como os pensamentos são tão atrativos (significando que atraem mais deles à eles), uma vez que você mantenha um pensamento que não o faz sentir-se bem, é fácil se manter focado naquele comboio de pensamento até que tenha uma grande quantidade de energia negativa do que pivotá-los para longe.

E por essa razão, encorajamos-lhe a um ótimo exercício de Pivotagem que podemos oferecer. Em outras palavras, melhor do que se mover avante por seu dia, sem nenhuma idéia clara do que você quer, esperando que alguma influência desagradável o toque, sentindo a resposta negativa e decidindo que pivotará – é muito mais produtivo ir adiante com seu dia com a decisão de procurar pelos aspectos positivos.

Não tente salvar o mundo, salve a si mesmo. Isso significa que você precisa focar no que o faz sentir-se bem. O processo da Pivotagem é a ferramenta que trará você ao que você deseja. É o processo pelo qual você conscientemente decide: "Sim, quero procurar pelo que desejo e não ficarei mais olhando para a direção da ausência do que desejo".

Pivotar é o processo da continuidade, hora após hora, seguimento a seguimento, através do qual você escolhe o positivo. É a maneira como você se sente bem – e é uma maneira de conseguir qualquer coisa que você queira.

Processo número 17
O Processo da Roda do Foco

Quando usar esse processo

- Quando você percebe que seu ponto vibracional de atração atual não está onde você quer que esteja
- Quando você está ciente de que está sentindo uma emoção negativa sobre algo importante e quer encontrar uma forma de sentir uma emoção positiva
- Quando algo que você não gosta acabou de acontecer e você quer pensar sobre isso um pouco – enquanto ainda está em sua mente – e mudar seu ponto de atração de forma que não aconteça novamente.
- Quando você está atingindo um sentimento de alívio

Escala emocional atual

Esse "Processo da roda do foco" será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre: (8) Enfado e (17) Raiva.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Através da exposição às experiências da vida as pessoas normalmente alocam crenças que as mantêm em padrões vibracionais que não permitem que recebam algo que elas desejam. E embora essas crenças não as sirvam, muitas pessoas defendem o retorno a esses fatores indesejáveis, argumentando que "ao final das contas, elas são verdadeiras".
Queremos lembrá-lo que a única razão pela qual qualquer coisa se manifesta como verdade física, tangível, definida é porque alguém lhe deu atenção suficiente para que aquilo viesse à tona. Mas somente porque alguém criou sua verdade, isso não significa que tenha alguma relação com você ou com o que você criará.
Em sua tentativa de documentar os fatos e os eventos de seu tempo, vocês normalmente , sem saber o que estão fazendo, se mantêm em padrões vibracionais que fazem com que vocês confirmem a "verdade" (ou algum fato que estejam estudando) com sua própria experiência de vida.

Não é porque é uma verdade inegável que você esteja testemunhando, mas porque, em sua atenção à ela, você alcança a harmonia vibracional com ela, assim a Lei da Atração traz uma experiência compatível com ela para você.
As vezes alguém nos diz "Mas, Abraham, eu não posso ignorar isso, pois isso é verdade!". E dizemos "Só é verdade porque alguém a tornou verdade através da atenção a ela". Veja, o que você está na verdade dizendo aqui é "como alguém deu atenção a isso e, de acordo com a Lei da Atração, convidou isso para sua própria experiência, acho que farei o mesmo". Em outras palavras, embora eu não queira isso, estou obrigado a criar isso em minha própria realidade porque alguém mais fez o mesmo.
Há muitas coisas que são verdadeiras que você deseja. E há muitas coisas que são verdadeiras que você não deseja. Encorajamos você a dar sua atenção às coisas que você realmente deseja – e fazer dessas coisas maravilhosas a verdade de sua experiência de vida.
A maioria das pessoas, no entanto, não guia seus pensamentos deliberadamente para as coisas que as fazem sentirem-se bem; assim, sem saber o que estão fazendo, desenvolvem padrões de pensamentos que continuam repetindo.
Claro, alguns de seus padrões de pensamentos são extremamente benéficos para vocês. Outros, não. Assim, esse Processo da Roda do Foco é destinado a ajudá-lo a mudar seus padrões vibracionais nos temas que não são benéficos para você. É um processo através do qual você pode, literalmente, praticar seus pensamentos visando melhor sentimento e, conseqüentemente, um melhor ponto de atração.
Recomendamos que você gaste 15 ou 20 minutos com esse processo todas às vezes que você sentir uma emoção muito negativa sobre algo que lhe aconteceu, ou quando você desejar aperfeiçoar seu sentimento de clareza.
Suas emoções negativas pesadas sempre sinalizam uma boa oportunidade para alterar sua Energia em algum assunto, pois o que você tem vivido se torna objeto de foco particular. Agora, quando você aplica o Processo da Roda do Foco, você é capaz de sentir alguma melhora, conseguida de maneira mais enfática. Recomendamos o uso desse Processo da Roda do Foco a qualquer momento em que você esteja incisivamente consciente de algo que você não quer.
Esse é o processo onde você faz uma declaração geral que se compatibiliza com seu desejo. Em outras palavras, você está alcançando uma compatibilização. E como você sabe que encontrou? Porque você sente uma sensação de alívio. Em outras palavras, a declaração lhe conforta, a declaração faz com que você se sinta um pouco melhor. E uma vez que você encontre isso, se focar nisso por um pouco de tempo, ou mesmo amplificar ou exagerar, ou lembrar-se de algo relacionado a isso...se você puder administrar, assim que encontra uma declaração amistosa e gentil, fique ali por pelo menos 17 segundos, assim você permite que outro pensamento se reúna ao primeiro..isso dará impetuosidade a seu novo estado de crença.

Um exemplo do Processo da Roda do Foco

Eis como começar o Processo da Roda do Foco: Desenhe um amplo círculo em uma folha de papel. Depois, desenhe um círculo menor, com algo em torno de cinco centímetros de diâmetro no centro do circulo maior. Sente-se e olhe para o circulo menor e sinta seus olhos focarem-se sobre lê.
Agora, feche seus olhos por um momento e volte sua atenção para qualquer coisa que tenha acontecido que tenha produzido alguma emoção negativa em você. Identifique exatamente o que é que você não quer.
Nesse ponto, diga a si mesmo "Bom, sei claramente o que não quero. O que é que eu quero?"
Isso é bastante útil tanto para tentar identificar o que não quer como para identificar o que quer, em temos de como você quer sentir-se sobre isso.

Por exemplo:
Sinto-me gordo e quero me sentir esbelto.
Sinto-me pobre e quero me sentir próspero.
Sinto-me não amado e quero me sentir amado.
Sinto-me ludibriado e quero me sentir honrado.
Sinto-me doente e quero me sentir saudável.
Sinto-me impotente e quero sentir meu poder.

Em seguida, tente escrever declarações ao redor do grande circulo, no lado externo da linha, que se compatibilize com o que você quer. Quando você encontrar uma declaração que esteja próxima o bastante do que se compatibiliza com o que você quer, você saberá. Em outras palavras, você sentirá se sua declaração não se compatibiliza e põe você para baixo, grosso modo, ou se é uma declaração que está próxima o bastante de seu desejo.
A razão pela qual o Processo da Roda do Foco é tão efetiva é que as declarações que você escreve são as que você deliberadamente escolhe. Elas são declarações generalizadas em que você já acredita, que se alinham com seu desejo. E a razão pela qual funciona é que a Lei da Atração é tão poderosa que quando você mantém um pensamento por pelo menos 17 segundos, outro pensamento semelhante se reúne a ele; e como esses dois pensamentos ficam juntos, ocorre uma combustão que faz com que seus pensamentos se tornem mais poderosos.
Sempre que você faz uma declaração geral, está mais propenso à pureza de pensamento do que quando faz uma específica; assim o poder da Roda do Foco é que você está fazendo declarações gerais nas quais você já acredita, e quando você mantém cada uma por 17 segundos ou mais, isso lhe dá a oportunidade de emitir uma vibração pura que é mais e mais específica a seu desejo.
Digamos que você está se preparando para realizar esse processo e sabe que sua intenção é escrever "Sinto-me bem sobre meu corpo", ou "Meu joelho está bem". Mas se você começar aqui, se a primeira frase curta que você escrever for "Sinto-me bem sobre meu corpo", você pode dizer, pela maneira como se sente, que a Energia está alinhada, pois tudo o que fez o fez sentir-se intratável e irritou sua consciência sobre

você se sentir gordo, ou aquela sobre seu joelho doer. Assim, aquela declaração foi específica demais.
Em outras palavras, é como tentar pular em um trem que está se movimentando muito rápido e tudo o que acontece é você saltar fora dele. Você pode se imaginar tentando pegar um carrossel que está indo muito rápido? Não há como fazer isso ainda, mas se ele reduzir a velocidade, haverá essa possibilidade, e você poderá sentir-se confortável nele. O que você quer fazer é reduzir a velocidade da "roda", reduzir a crença, de forma a poder seguir. Então, assim que você reduz, pode aumentar a velocidade da vibração.
Agora, através do ensaio e do erro, você pode escolher outra declaração.
Você pode dizer algo como "Sei que meu corpo físico responde a meus pensamentos".
Bom, essa é uma declaração suave e você já acredita nisso, mas isso faz com que você fique um pouco irado consigo mesmo. Então, esse não é realmente um bom ponto de partida também. Você sente o ambiente procurando algo mais e diz algo como "Na maior parte do tempo, meu corpo faz tudo certo". Bom, agora você acredita nisso. Essa declaração o faz sentir que tudo está certo. Você está apto a se manter no carrossel.
Quando você a escreve ao redor de seu círculo e foca nela, o sentimento é bom. E você faz outra declaração. Pode dizer algo como "Acredito que o Universo compatibiliza nossa vibração". Você acredita nisso completamente, então a declaração tem coerência. Aí você faz uma declaração como "Esse corpo físico tem sido muito bom para mim". Você acredita nisso. Essa declaração se sustenta. Você está começando a se sentir um pouco melhor. Está começando a sentir um pouco de alívio. Não está mais frustrado consigo mesmo. Sua vibração está se elevando.
Vamos continuar a somar poder a esse processo da Roda do Foco. Quando você encontra pensamentos que o fazem sentir-se bem, continue escrevendo-os ao redor do perímetro de seu círculo maior. Comece na marcação de 12 horas, como se você estivesse olhando para um relógio e continue até a marcação de 1 hora, 2 horas, e assim por diante, até que você tenha 12 declarações que o façam sentir-se bem.
Já que seus pensamentos já estão se entretecendo com tal noção de momentum que mesmo que você queira mudá-los não seja possível, encontre um estado para o qual pular; esse jogo da Roda do Foco é sobre encontrar um pensamento que esteja próximo o bastante ao estado onde você está agora, de forma que você não seja jogado para baixo, mas a partir de onde você possa, gradualmente, começar a mover-se em direção à maneira como quer se sentir. Essa é uma ferramenta maravilhosa, funcionando como uma ponte vibracional.
Por exemplo, suponhamos que você se sinta gordo. Algo deve ter acontecido em sua experiência para ter trazido isso para sua mente e você está, nesse momento, sentindo uma emoção muito negativa a respeito disso. Pegue seu papel, desenhe um círculo no centro da página e com o círculo você pode escrever a frase "Quero me sentir esbelto".
Agora, foque no tema em questão e tente encontrar pensamentos que se compatibilizem com o que você quer sentir, pensamentos que o façam sentir-se bem

enquanto você pondera sobre eles. Tente encontrar um pensamento que não o coloque para baixo.
"Posso ser esbelto novamente".
(Esse pensamento está muito distante do que você realmente acredita e mesmo querendo acreditar nisso, você não acredita. E você sente que esse pensamento não se sustenta. E como esse pensamento não o faz sentir-se bem, essa declaração é uma declaração que o coloca para baixo).
"Minhas irmãs são esbeltas e bonitas".
(Esse pensamento não o faz sentir-se bem também. Ele sinaliza o sucesso delas e faz com que você sinta sua própria ausência de sucesso ainda mais forte. Esse pensamento, portanto, o coloca para baixo).
"Encontrarei algo que funcionará para mim".
(Embora esse pensamento faz com que você se sinta um pouco melhor do que os anteriores, ele ainda não o faz sentir-se bem. Você tentou várias coisas, mas acredita que não achou nada que funcione para você, então esse pensamento só sinalizar suas falhas passadas. Assim, ele o põe para baixo).
"Sei que há outros que estiveram na mesma situação na qual estou agora e encontraram algo que funcionou para eles".
(Com esse pensamento você pode sentir uma sensação de alívio. Você se sente um pouco melhor. Lembre-se, você não está procurando pela solução final aqui. Você só está procurando por um pensamento que o faça sentir-se bem o bastante e que se sustente. E esse pensamento não o põe para baixo. Então, escreva-o em sua página, na posição das 12 horas do relógio e agora tenha mais pensamentos que o façam sentir-se bem).
"Não tenho que fazer tudo hoje".
(Esse é um outro pensamento que se sustenta. Escreva-o na posição de 1 hora do relógio).
"Encontrarei uma dieta que funcione".
(Esse o põe para baixo).
"Não me sinto bem em minhas roupas.
(Esse o põe para baixo).
"Será divertido comprar algumas roupas novas" (2:00h)
(Esse se sustenta).
"Meu corpo se sentirá mais leve" (3:00h)
(Se sustenta)
"Sentirei mais vitalidade" (4:00h)
(Se sustenta)
"Novas idéias virão para mim" (5:00h)
(Você está pegando o jeito agora)
"Já sei de algumas coisas que poderão me ajudar" (6:00h)
(Isso, sentindo-se melhor)
"Gosto de ter o controle de minha própria experiência" (7:00h)
(Sustenta)

"Estou querendo fazer essa mudança" (8:00h)
(Sustenta)
"Gosto de me sentir bem"
(Essa se sustenta. Escreva-a na posição de 9:00h)
"Gosto de me sentir bem em meu corpo" (10:00h)
(Sustenta)
"Sinto-me bem sobre meu corpo" (11:00h)
(Isso! Agora, após ter escrito essa na posição de 11:00h, circule enfaticamente as palavras que você escreveu no centro de sua Roda do Foco e perceba que agora você se sente bem mais alinhado vibracionalmente com seu pensamento, quando há alguns minutos antes você não estava nem próximo dessa vibração).

Abraham, fale-nos mais sobre o Processo da Roda do Foco

Você já deve ter nos escutado falar que seu ponto de poder está no presente mesmo quando você possa estar falando sobre o passado, ou pensando sobre o agora, ou sobre o futuro – tudo o que você faz, faz no exatamente agora. Você está vibrando agora. O pulso é no agora. A emissão vibracional é no agora. Assim, o que está acontecendo É, qualquer tensão criativa entre a convocação da Força de Vida e a permissão para que ela flua através de você (a convocação e a permissão) – tudo está acontecendo exatamente aqui, no agora.
Assim, eis a palavra na qual queremos que você foque nos próximos dias. Eis você nesse lugar fresco. Amamos o frescor do lugar onde você está. E agora queremos mostrar-lhe como se manter nesse lugar fresco e alinhar sua Energia fresca com o fresco desejo que trará resultados fáceis e frescos.
A Roda do Foco é a melhor ferramenta que encontramos para ajudá-lo a fazer a ponte entre as crenças e o que se compatibiliza com seus desejos. O que queremos dizer com isso é que a fórmula para criar qualquer coisa como, digamos, o tributo da preparação para o contentamento, é: identifique o desejo e, então, alcance uma vibração que se compatibilize com ele.

Outro exemplo do Processo da Roda do Foco

Vamos começar apenas com a tentativa de encontrar uma frase que o deixará bem na Roda. Escreva frases que estejam próximas o bastante com o que você já acredita, assim elas não o jogarão para baixo, grosso modo falando. Em outras palavras, se você escreveu "gosto de pagar impostos", você está se colocando para baixo. Se você escreve "penso que é uma coisa maravilhosa que o governo pegue meu dinheiro e o esbanje em coisas desnecessárias", você está se pondo para baixo. Assim, o objetivo é tentar encontrar algo que se compatibilize com seus desejos, fazendo-o sentir-se bem. Você pode escrever algo como "gosto de estar no topo de minha vida. Sinto-me

bem por saber de meus compromissos. Gosto de fazer as coisas no tempo correto. Amo o sentimento de ordem e organização em minha experiência de vida".
Essa pode ser uma declaração muito forte. Você saberá. Você pode saber pela maneira como se sente, se essa declaração se sustenta ou não. Assim, através da tentativa e erro, você simplesmente se mantém tentando. Então, você diz algo como "imagino que há uma grande quantidade de pessoas que se sente como eu, que agora sabem como lidar com isso". Isso coloca você na roda! "Embora essa taxa do sistema de IRS (semelhante ao IRRF) não seja perfeita, é um mecanismo através do qual nosso governo funciona". Agora, você acabou de se nocautear ou você consegue se colocar na roda com essa declaração?
"Todo ano eu me torno melhor nisso. Estou administrando as coisas de maneira mais confortável. Encontrarei formas de fazer com que fique mais confortável. Meus tributos são um bom incentivo para ajudarem-me a me organizar e entender melhor como as coisas funcionam".

Quanto melhor se sente, melhor fica

Agora, eis o que queremos que você escute: não resolvemos nada. Em outras palavras, nada realmente mudou. Você ainda tem suas taxas a serem pagas, mas o que mais queremos que você escute é que você agora está num estado diferente do que estava antes. Em outras palavras, a clareza virá mais fácil agora do que antes. A lembrança virá mais fácil do que antes. Qualquer idéia sobre onde você deixou algo virá mais fácil do que antes. Ou seja, todos aquelas partes dispersas de sua vida, empilhadas e encaixotadas em pastas de papeis e fundos de bolsas – todos esses pedaços de informações espalhadas aqui e acolá – estão começando a se reunir em sua mente. Em outras palavras, sua Mente Interior começará a se alimentar de forma consistente, de forma que nunca aconteceu antes de você usar um pouco de tempo para alinhar sua Energia com seu desejo.
Seja um castelo ou um botão, se você está usando como objeto de sua atenção, ele está convocando a Força da Vida e é sobre o sentimento da Força da Vida que a Vida é feita. A razão pela qual você está convocando isso é irrelevante. Em outras palavras, é tão possível sentir prazer na preparação do pagamento de seus impostos quanto no planejamento de um cruzeiro marítimo.
Agora você pode não acreditar nisso, mas isso é porque você não tem permitido que a Energia flua através de você em relação ao tema de sua atenção sem a resistência. Você convoca a Energia porque quer fazer o que tem a ser feito, mas entra em divergência com a Energia porque tem todos esses hábitos de praticar declarações que não deixam a Energia fluir.
Quando você tem a Energia fluindo através de você e não a deixa fluir, ela se debate com maestria. E agora, como o Processo da Roda do Foco faz com que você foque por um período longo e não usual de tempo sobre um tema especifico, fazendo com que

você deliberadamente procure por pensamentos que o façam sentir-se bem, seu ponto de atração muda.

Através da aplicação desse simples, mas poderoso, Processo da Roda do Foco em vários temas, conforme eles vêm para sua vida, você pode – efetivamente – aperfeiçoar seu ponto de atração em relação a tudo que for importante para você.

Processo número 18
Encontrando o Lugar do Sentimento

Quando usar esse processo

- Quando você quiser melhorar uma situação
- Quando você quiser mais dinheiro
- Quando você quiser um emprego melhor
- Quando você quiser um relacionamento mais feliz
- Quando você quiser um corpo com o qual se sinta melhor

Escala emocional atual

Esse "Processo do Encontrando o Lugar do Sentimento" será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre: (9) Pessimismo e (17) Raiva.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Como você geralmente dá muita atenção aos aspectos da vida que está vivendo exatamente agora, qualquer coisa que você esteja vivendo está carregada de peso vibracional, grosso modo falando, do que o que você está desejando ou imaginando. Em outras palavras, se você tem um desejo de ser mais esbelto, embora você esteja com sobrepeso no momento, os aspectos de sua experiência atual são provavelmente de vibrações relacionadas ao sobrepeso de suas visualizações.
As pessoas normalmente dizem "Não sou feliz aqui. Gostaria de estar lá". Mas quando perguntadas sobre o que há lá que elas desejam, normalmente só explicam o que é que não está bem com elas estando aqui. Embora elas usem palavras como "quero estar lá", ou "quero o que está lá", sua vibração é muito mais sobre estar aqui, onde estão agora, do que sobre estar onde querem estar.
Assim como no exemplo da "medida de gás" que demos anteriormente sobre quão inútil seria para você colocar um selo de "Sou Feliz" em seu painel para cobrir o indicador do tanque, da mesma forma não há nenhum valor em usar palavras que soem felizes se você não se sente feliz. A Lei da Atração não responde às suas palavras, mas responde às vibrações que estão irradiando de você. É quase possível que você use todas as palavras que soam corretamente ao mesmo tempo em que está num estado de resistência poderoso a seu próprio Bem-Estar, mas as palavras usadas não são importantes – como você se sente é o que importa.

O Processo Encontrando o Lugar do Sentimento é bem útil para fazer você irradiar a vibração que irá servir a você, pois esse é um processo que o auxiliará a perceber o que você está realmente atraindo. Ele é um desses processos que o faz usar sua imaginação para fingir que seu desejo já está em sua órbita e que agora você está vivendo os detalhes desse desejo.

Quando você se foca sobre como "se sentir como se estivesse vivendo seu desejo", você não pode, ao mesmo tempo, sentir a ausência de seu desejo; então, com a prática, você pode, grosso modo falando, tocar a escala emocional; assim, mesmo que seu desejo ainda não tenha se manifestado, você está emitindo uma vibração como se já tivesse – e, então, ele precisa se manifestar.

Novamente, o Universo não sabe se você está emitindo a vibração por estar vivendo o que está vivendo ou por estar imaginando que está vivendo. Em ambos os casos, ele responde à vibração – e a manifestação precisa se seguir.

Por exemplo, deixe-nos supor que você vai até sua caixa de correio e se depara com mais uma conta não paga, e quando abre o envelope se sente desconfortável, pois, exatamente agora, não sabe como vai pagar essa conta. Essa conta já está atrasada e há várias outras em atraso, então você se sente oprimido e desencorajado.

"Eu quero mais dinheiro", você diz. "Quero muito mais dinheiro", você diz, com mais ênfase. Mas você está emitindo palavras vazias, palavras vãs, que não têm impacto sobre seu ponto de atração, pois suas palavras não são seu ponto de atração. Seu ponto de atração é a emissão prática de vibração. E a maneira como se sente é o indicador real do que seu ponto de atração está sendo agora. Exatamente agora você está pulsando com emoções que claramente se compatibilizam com seu estado de não ter dinheiro o bastante.

Seu objetivo, nesse processo, é conjurar imagens que o façam oferecer uma vibração que permita dinheiro. Seu objetivo é criar imagens que o façam sentir-se bem. Seu objetivo é encontrar o lugar do sentimento de ter dinheiro o bastante, mais do que encontrar o lugar do sentimento de não ter dinheiro suficiente.

Agora, você pode lembrar-se de um tempo quando você tinha mais dinheiro, ou mesmo do tempo que, mesmo que você não tivesse necessariamente muito dinheiro, ao menos você não se sentia tão estressado com tantas contas. E quando você encontra aquela lembrança, tente lembrar-se de todos os detalhes possíveis de forma a tentar senti-los mais.

Você pode fingir que tem mais dinheiro do que teria como e no que gastar.

Finja que tem tanto dinheiro que não sabe nem onde pode mantê-lo; imagine que tem toneladas de dinheiro na despensa e sob a cama. Veja-se indo ao banco com baldes de notas que serão convertidas em notas de dólares. Veja-se pegando notas de $5,00, $10,00 e $20,00 e convertendo-as em notas de $100,00, somente para poder guardar de forma mais eficiente.

Você pode fingir que tem um cartão de crédito com um saldo ilimitado, que é pago facilmente; um tipo de cartão mágico que você usa várias vezes, todos os dias, pois é muito eficiente e, então, uma vez por mês, você escreve casualmente um cheque que paga todas as despesas que você fez.

Finja que a proporção do dinheiro que você tem no banco para o saldo desse cartão de crédito, nesse mês, é tão boa que pagar a conta é irrelevante para sua experiência.
Quanto mais você brinca com esse Processo de Encontrando o Lugar do Sentimento, melhor você ficará brincando com ele e mais divertido ele se tornará.
Quando você finge, ou se lembra de forma seletiva, você ativa novas vibrações – e seu ponto de atração se alavanca. E quando seu ponto de atração se alavanca, sua vida melhora em relação a todos os assuntos para os quais você encontra um novo lugar do sentimento.

Processo número 19
Liberando Resistências para se Ver Livre de Débitos

Quando usar esse processo

- Quando você quiser experimentar o alívio de se ver livre de débitos
- Quando você quiser criar uma expansão ampla entre o que ganha e o que gasta
- Quando você quiser se sentir melhor a respeito de dinheiro
- Quando você quiser aumentar o fluxo do dinheiro através de sua experiência

Escala emocional atual

Esse processo "Liberando resistência para se ver livre de débitos"
será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(10) Frustração/Irritação/Impaciência e
(22) Medo/Tristeza/Depressão/Desespero/Impotência.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Para começar o processo do "Liberando resistência para se ver livre de débitos", adquira um bloco de notas com tantas colunas quantas sejam suas despesas mensais. Agora, começando da coluna esquerda, escreva um cabeçalho que descreva suas saídas mensais.
Por exemplo, se o maior cheque que você preenche mensalmente for para o pagamento de sua casa, então você escreve como cabeçalho da coluna "pagamento da casa".
Em seguida, na primeira linha abaixo do cabeçalho, escreva o valor do pagamento. Agora, circule esse valor, que representa o montante que você é obrigado a pagar mensalmente e, na terceira linha, coloque o total do débito relativo ao pagamento total para essa categoria "pagamento da casa".
Agora, coloque o segundo maior pagamento na segunda coluna, o terceiro maior pagamento na terceira coluna, e assim por diante.

Agora, no topo do bloco escreva a seguinte afirmação: "é meu desejo manter minha promessa relativa a todas essas obrigações financeiras e, em alguns casos, pagarei duas vezes do que é requerido".
A cada vez que você receber uma conta, vá até o bloco e ajuste, se necessário, a quantia mínima mensal que é requerida. Se ele permanecer o mesmo, então escreva a mesma declaração.
A primeira vez que você receber uma conta, ou quando estiver no tempo de fazer o pagamento para a categoria que estiver na coluna à direita de seu bloco (ou seja, o menor pagamento mensal), preencha o cheque com exatamente duas vezes do que é requerido). E conforme você faz, escreva no novo valor que sobrar (no saldo).
De início, pode parecer um pouco estranho quando você começa a jogar esse jogo, mas mesmo que você não tenha dinheiro suficiente para pagar tudo que você deve – de todas as colunas – ainda assim dobre o pagamento na coluna mais à direita. E sinta a alegria de ter mantido sua nova promessa a si mesmo de fazer o seu melhor para pagar tudo o que deve e fazer o mesmo pagamento duas vezes daquele valor, em alguns casos.
Como você estará olhando para suas finanças de um jeito novo, sua vibração começará a aumentar imediatamente. Conforme você se sente até mesmo um pouco orgulhoso por manter sua palavra, sua vibração irá se elevando. Quando você mantém sua promessa sobre pagar algumas despesas duplamente, mesmo que um pouco, as coisas começarão a mudar em sua condição financeira.
Se você pegar um tempo para realmente colocar tudo o que deve nas colunas do bloco, sua nova atenção focalizada começará a ativar positivamente as circunstâncias relativas ao tema dinheiro. Ao invés de se sentir desencorajado ao encontrar mais uma nova conta em sua caixa de correspondências, você sentirá ansiedade para colocar a conta nas colunas de seu bloco. E com essa alavancagem de atitude e vibração, as coisas começarão a mudar em seu quadro financeiro.
Dinheiro que você não estava esperando começará a aparecer em sua experiência. Oportunidades se revelarão; assim seu dinheiro renderá mais do que você esperava.
Todo o tipo de situação financeira inusitada começará a ocorrer e quando acontecerem esteja consciente que essas coisas estão acontecendo em resposta a sua nova atenção focada e à alavancagem resultante de sua vibração.
Quando dinheiro extra aparecer você se pegará ansioso para colocar outro pagamento à coluna da direita. E logo aquele débito será pago e você poderá eliminar aquela coluna de seu bloco. Coluna após coluna irá desaparecendo, já que os espaços entre o que está vindo e o que está indo se alargarão.
Seu senso de bem-estar financeiro será melhorado no primeiro dia em que você jogar esse jogo. E se você levar o jogo à sério, sua vibração em relação ao dinheiro se elevará tão significativamente que você estará livre de débitos em um curto período de tempo, se for isso que você estiver desejando.
Não há nada errado com o débito, mas se você sente o débito como uma carga pesada, entoa sua vibração sobre o dinheiro é uma vibração de resistência. Quando a carga é suspensa, quando você se sente mais leve e mais livre, sua resistência é suspensa e

você agora está na posição de permitir que o Bem-Estar flua abundantemente para sua experiência.

Abraham, fale-nos mais sobre Dinheiro e Economia

Como mencionamos no Processo 17, é fácil como criar um castelo ou um botão. É apenas questão de estar focado num castelo ou num botão, mas também pode ser satisfatório criar um botão, assim como é criar um castelo. E seja um castelo ou um botão, se você estiver usando-o como objeto de sua atenção, estará convocando a Força da Vida e o sentimento da Força da Vida é sobre o que a Vida é; a razão pela qual você está convocando essa força é irrelevante.

Então, que tal criar uma corrente bastante positiva de abundância financeira? Que tal tornar-se tão bom na visualização de que o dinheiro flui facilmente para você? Que tal gastar dinheiro e dar mais oportunidades para as pessoas? Qual seria a melhor maneira de gastar dinheiro do que devolvê-lo à economia que dá mais trabalho às pessoas? Quanto mais você gasta, mais pessoas serão beneficiadas; e quanto mais pessoas entram no jogo, mais se compatibilizam com você.

Seu papel é utilizar a Energia. Por isso, você existe. Você é um Ser cuja Energia flui – um focalizador, um ser perceptivo. Você é um criador e não há nada pior no Universo do que vir para esse ambiente de grande contraste, onde o desejo nasce facilmente, e não deixar a Energia fluir para seu desejo. Isso seria um verdadeiro desperdício de vida.

Não há trabalho pesado ou fácil. Há apenas oportunidades para o foco. Você pode sentir-se completo e satisfeito tanto em uma atividade quanto em outra, pois você está na Linha de Ponta do pensamento e a Fonte está fluindo através de você – não importa quanto você se esforce. Você pode sentir prazer com qualquer empenho que decida utilizar para que a Energia flua. Não importa se a escolha for espiritual ou material. Tudo nessa experiência física e de manifestações é espiritual. Tudo é produto do Espírito, ao final das contas. Você não tem que provar nada. Seja o Você Espiritual e crie como um amigo físico.

Seu declínio financeiro não aumentará a pobreza

Pense sobre o que era a economia nessa nação há algumas centenas de anos atrás. O que mudou? Recursos de outros planetas foram deslocados para cá? Ou não houveram mais pessoas ao longo do tempo que apenas tenham identificado mais coisas que desejavam e a Energia Não Física, que é infinita e eterna, soube suprir?

Nunca ouvimos nenhum de vocês dizer "Bem, tenho estado tão bem por tantos anos que decidi ficar doente por algum tempo para permitir que outras pessoas fiquem bem", pois você sabe que esteja você bem ou não, não tem nada a ver com o outros não terem saúde suficiente. Você não está usando privando os outros de saúde, usando a

deles. E é a mesma coisa com a abundância. As pessoas que têm conseguido encontrar a harmonia vibracional com a abundância – pois ela está fluindo para elas, através delas – não estão privando ninguém daquela abundância. Você não pode ficar pobre o bastante de forma a ajudar os empobrecidos a prosperar. É apenas através de sua prosperidade que você pode ter algo a oferecer a alguém. Se você quer ser útil aos outros, seja arrimo, esteja receptivo e se sintonize tanto quanto possível.
Sinta apreciação por aqueles que dão exemplos de bem-estar. Como você pode saber que a prosperidade é possível se não há nenhuma evidência dela à sua volta? Tudo é parte do contraste que o ajuda a afinar seu desejo. O dinheiro não é a raiz da felicidade, mas também não é a raiz do mal também. O dinheiro é o resultado de como alguém se alinha com a Energia. Se você não quer dinheiro, não o atraia. Mas lhe dizemos que sua crítica aos outros que têm dinheiro o mantém num estado onde as coisas que você quer, como a saúde, clareza e Bem-Estar, também não chegam até você.
Se o assunto dinheiro faz com que você se sinta desconfortável quando você pensa sobre ele, isso significa que há um forte desejo relacionado a ele, o que significa que ele realmente, realmente, realmente importa. Portanto, encontrar uma maneira de pensar sobre ele e sentir-se bem é o seu trabalho. Mas é igualmente efetivo pensar sobre qualquer outra coisa e sentir-se bem – e permitir.
Você não tem que pensar sobre dinheiro de forma a permitir que o dinheiro venha. Você só não pode pensar sobre a ausência do dinheiro e esperar que ele venha.

Sucesso é sobre o prazer que você sente

Amamos ver você aplaudindo o sucesso dos outros, pois quando você está genuinamente excitado pelo sucesso dos outros, isso significa que você está no rastro do seu próprio. Muitos pensam que o sucesso significa conseguir tudo o que querem. E dizemos que isso é o que os mortos fazem e não há tal coisa como esse tipo de mortos. O sucesso não é sobre ter isso finalizado. É sobre ainda sonhar e sentir a positividade no desdobramento da vida. O padrão do sucesso na vida não é o dinheiro ou qualquer outra coisa – o padrão do sucesso está relacionado à quantidade de prazer que você sente.
Você pode dizer coisas como "Quando eu olho para pessoas de sucesso – e, com isso, quero dizer, pessoas ricas, sim, e entendo-as como pessoas felizes – as vezes elas são ricas e felizes. Quando estou falando sobre os de sucesso, o que realmente quero dizer é pessoas que realmente são felizes – pessoas que realmente são alegres, que estão ansiosas para começar o dia. Quase todas elas, sem exceção, tiveram um começo bem difícil, que a transformaram em rebeldes poderosos no início. Então, encontraram uma maneira de relaxar em seu direito nato do Bem-Estar".
(Sucesso é sobre uma vida feliz e uma vida feliz é apenas uma fila de momentos felizes. Mas a maioria das pessoas não permite os momentos felizes porque estão muito ocupadas tentando ter uma vida feliz).

Ao invés de "lucrar" abundância, "permita" sua abundância

Sua ação não tem nada a ver com sua abundância! Sua abundância é uma resposta à sua vibração. Claro que sua crença é parte de sua vibração; assim, se você acredita que aquela ação é parte do que lhe traz abundância, então você tem que desenredar-se disso. Gostaríamos que você liberasse a palavra "ganhar/lucrar" de seu vocabulário e seu entendimento também; e gostaríamos que você a substituísse por "permitir". Você quer permitir seu Bem-Estar e isso não é algo que você precise ganhar/lucrar. Tudo o que você precisa fazer é decidir o que gostaria de experienciar e, então, permitir, de forma a receber. Não é algo pelo qual você tenha que se debater ou tentar. Todos vocês são seres valiosos e merecem esse Bem-Estar.

Todos os recursos que você pode querer ou precisar estão à mão. Tudo o que você tem que fazer é identificar o que quer fazer com eles e praticar o lugar do sentimento do que será quando acontecer. Não há nada que você não possa ser, fazer ou ter; vocês são Seres abençoados e vieram aqui para esse ambiente físico para criar. Não há nada segurando-o que não seja seus próprios pensamentos contraditórios. E sua emoção lhe diz todas as vezes em que você tiver esses pensamentos. É suposto que a vida seja divertida – é suposto que ela o faça sentir-se bem! Vocês são criadores poderosos e estão no tempo certo.

Saboreie mais, conserte menos. Ria mais, chore menos. Antecipe mais a positividade, antecipe menos a negatividade. Nada é mais importante do que se sentir bem. Apenas pratique isso e observe o que acontece.

Processo número 20
Deixando para o Gerente

Quando usar esse processo

- Quando você sente que tem muita coisa para fazer
- Quando você quer mais tempo para fazer mais coisas que aprecia
- Quando você quer se tornar o criador poderoso que nasceu para ser

Escala emocional atual

Esse Processo "Deixando para o Gerente" será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(10) Frustração/Irritação/Impaciência e (17) Raiva.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Imagine que você é o dono de uma grande corporação e que há milhões de pessoas trabalhando para você. Há pessoas que o auxiliam na produção e no marketing de seus produtos; e há os contabilistas, contadores e consultores. Há artistas, publicitários – milhões de pessoas, todas trabalhando para fazer com que a companhia tenha sucesso.
Agora, imagine que você não trabalha pessoalmente com nenhuma dessas pessoas, mas tem um gerente que trabalha; e seu gerente os entende, adverte-os e os dirige. Assim, todas as vezes em que você tem uma idéia sobre algo, você a transmite a seu gerente, que diz "Cuidarei disso imediatamente". E cuida. Eficientemente. Efetivamente. Precisamente. Exatamente da maneira como você gosta.
Você pode estar dizendo-se exatamente agora "Eu amaria ter um gerente como esse – alguém com quem eu pudesse contar, alguém que trabalhasse por meus interesses".
E lhe dizemos "Você tem um gerente que é assim e muito mais. Um gerente que trabalha continuamente por seus interesses, chamado Lei da Atração; e você só tem que pedir, de forma que esse Gerente Universal se ponha às suas ordens".

Mas a maioria de vocês não vê esse gerente dessa forma.
Você tem esse gerente, mas continua segurando a responsabilidade em suas próprias mãos. Ou seja, você diz "Oh, sim, a Lei da Atração está lá fora, mas tenho que fazer todo o trabalho".

E dizemos "Bem, então, quão boa é a Lei da Atração?". Seria como ter um gerente a quem você pagasse $500.000,00 anualmente para que lhe perguntasse "Há algo que você queira de mim?". E você respondesse "Não, não, não. Estou feliz só de pagá-lo para ter esse título". No entanto, você está lá fora, a esmo, fazendo todo o trabalho do computador e todo o trabalho da construção...você trabalha até se esquecer e vive exausto todo o tempo, enquanto seu gerente está se divertindo em alguma praia.

Você não faria isso, faria? Você colocaria seu gerente para trabalhar. Delegaria coisas a ele ou ela, pedindo coisas com a expectativa de receber. E essa é a maneira como você deve tratar a Lei da Atração.

Peça com a atitude da expectativa dos resultados. E quando delegar dessa forma, estará fazendo apenas duas coisas que são requeridas na Criação Deliberada: identificando seu objeto de desejo e permitindo que o Universo produza para você.

Portanto, estabelecer objetivos é como delegar ao Gerente Universal. E alcançar a vibração da permissão é como aguardar e acreditar que seu gerente colocará as coisas no lugar, acreditando que quando algo é requerido por você , seu gerente trará à sua atenção. Em outras palavras, quando outra decisão de sua parte for necessária, você estará consciente disso.

Você não está delegando sua vida – você está criando sua vida. Você está se tornando o "visionário", no modo da criação, mais do que o "atuante". Mas ainda haverá muitas coisas que você desejará fazer. Não queremos, de forma alguma, distanciá-lo da ação. Agir é divertido. Não há nada em todo o Universo mais delicioso do que ter um desejo com o qual você esteja compatível vibracionalmente com ele e – nesse alinhamento de seu ser conectado à Fonte de Energia – estar inspirado à ação. Essa é a maior extensão do Processo de Criação – não há nenhuma ação, em todo o Universo, mais deliciosa do que a ação inspirada.

Processo número 21
Reclamando o Estado Natural de Saúde

Quando usar esse processo

- Quando você não se sente bem
- Quando recebeu um diagnóstico perturbador
- Quando está sentindo dor
- Quando você quer sentir mais vitalidade
- Quando você sente um medo vago associado a seu corpo

Escala emocional atual

Esse processo "Reclamando o Estado Natural de Saúde"
será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(10) Frustração/Irritação/Impaciência e
(22) Medo/Tristeza/Depressão/Desespero/Impotência.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

Pratique esse processo quando estiver deitado em um lugar confortável – quanto mais confortável, melhor. Escolha um horário em que você tenha aproximadamente 15 minutos, quando você não vá ser perturbado por ninguém.
Agora, escreva uma lista curta, que seja fácil para você ler e assim que você se deitar, leia-a vagarosamente para si mesmo.
- É natural que meu corpo esteja bem.
- Mesmo que eu não saiba o que fazer de forma a ficar melhor, meu corpo sabe.
- Tenho trilhões de células com consciências individuais e elas sabem como chegar a seu equilíbrio individual.
- Quando essa situação começou, eu não sabia o que sei agora.
- Seu eu soubesse o que sei agora essa situação não teria nem começado
- Não preciso entender a causa dessa doença.
- Não preciso explicar como estou experienciando essa doença.
- Tenho apenas que liberar essa doença gentilmente.
- Não importa o início disso pois seu curso está se revertendo exatamente agora.
- É natural que leve tempo para meu corpo começar a se alinhar com meus pensamentos aperfeiçoados de Bem-Estar.

- Não há urgência sobre nada disso.
- Meu corpo sabe o que fazer.
- Meu Ser Interior está intrinsecamente consciente de meu corpo físico.
- Minhas células estão pedindo o que precisam de forma a ter sucesso e a Fonte de Energia está respondendo às solicitações.
- Estou em muito boas mãos.
- Relaxarei agora para permitir a comunicação entre meu corpo e minha Fonte.
- Posso fazer isso.
- Posso fazer isso facilmente.

Agora, apenas deite ali e desfrute do conforto do colchão sob seu corpo – e foque em sua respiração – dentro e fora, dentro e fora. Seu objetivo é estar tão confortável quanto possível.

Respire tão profundamente quanto puder enquanto permanece confortável. Não force. Não tente fazer nada acontecer. Não há nada a faze a não ser relaxar e respirar.

Você começará a se sentir leve, com sensações afáveis em seu corpo. Sorria e saiba que essa Fonte de Energia está respondendo especificamente aos pedidos de suas células. Agora você está sentindo o processo de cura. Não faça nada para ajudar nisso ou intensificar esse processo. Apenas relaxe e respire – e permita.

Se você estava experienciando dor quando deitou-se, siga o mesmo processo. Se estava sentindo dor, será de ajuda somar essas palavras a seu escrito e verbalizar a lista:

- Essa sensação de dor é um indicativo de que a Fonte está respondendo aos pedidos de minhas células por Energia.
- Essa sensação de dor é um maravilhoso indicador de que a ajuda está a caminho.
- Relaxarei nessa sensação de dor porque entendo que ela indica melhora.

Agora, se você puder, caia no sono. Sorria na sabedoria de que Tudo-está-bem. Respire e relaxe – e acredite.

Abraham, fale-nos mais sobre nosso corpo físico

Da próxima vez em que você sentir qualquer desconforto, pare no meio dele e diga a si mesmo "Esse desconforto que sinto não é nada mais do que minha consciência de resistência. É tempo de relaxar e respirar, relaxar e respirar, relaxar e respirar". E você pode, em segundos, trazer-se de volta, para o conforto.

Cada célula em seu corpo tem um relacionamento direto com a Força Criativa da Vida e cada célula responde independentemente. Quando você sente alegria, todos os circuitos estão abertos, assim a Força da Vida pode ser recebida completamente. Quando você sente culpa, censura, medo ou raiva, os circuitos estão impedidos e a Força da Vida não pode fluir efetivamente. A experiência física é sobre monitorar esses circuitos e mantê-los tão abertos quanto possível. Suas células sabem o que fazer, elas estão convocando a Energia.

Não há nenhuma condição que você não possa mudar para algo diferente, não é diferente de uma pintura que você não possa repintar. Há muitos pensamentos limitantes no ambiente humano que podem parecer o que é chamado de doença incurável ou condições inalteráveis, que não podem ser modificadas. Mas o que dizemos é que elas são "inalteráveis" porque você acredita que são.
Alguém nos disse recentemente "Há alguma limitação na habilidade de cura do corpo?"
E dissemos "Nenhuma, exceto a crença que você sustém".
E a pessoa disse "Então porque as pessoas não cultivam novos membros?"
E dissemos "Porque ninguém acredita que pode".

Mas o que dizer sobre os bebês doentes?

A questão que sempre se levanta é: "Bem, e sobre os bebês? O que dizer sobre os bebês doentes?".
E dizemos que eles têm sido expostos a vibrações, já no ventre, que faz com que eles não permitam o Bem-Estar que estaria ali se não fosse por isso.
Mas, tão logo nasçam, não importa qual seja sua incapacidade, se eles forem encorajados a pensarem que podem permitir o Bem-Estar, então mesmo após o corpo estar completamente formado, ele pode ser regenerado em algo que seja bom.
É natural para você estar absolutamente bem. É natural para você ser abundante. É natural para você sentir-se bem. É natural para você sentir clareza. Não é natural sentir confusão ou não ter o bastante, ou sentir a falta ou a culpa. Essas coisas realmente não são naturais para o você que é Você. Mas elas parecem naturais aos padrões humanos, tanto que a maioria de vocês tem admitido-as em sua jornada física.
A qualquer tempo que você tiver desconforto físico de qualquer tipo, chame de emocional ou dor física em seu corpo, sempre, sempre significa a mesma coisa: "Tenho um desejo que está convocando Energia, criei resistência em meu corpo". A solução, a cada singular momento, para liberar o desconforto ou a dor é relaxar e atingir o sentimento do alívio.
Somos perguntados "Se não há uma fonte de doença, então porque há tantas pessoas doentes?".
É porque elas acharam muitas desculpas para manterem-se estáticas na vibração da discórdia com a saúde.
Elas não estão permitindo. E quando não permitem o Bem-Estar, a ausência dele se parece com doença.
E quando muitas delas fazem isso, vocês dizem "Oh, deve existir uma fonte de doença. De fato, deixe-nos dar um rótulo a isso. Vamos chamar de câncer. Vamos chamar todos os tipos de coisas terríveis com esse nome e deixe-nos dizer que ele se transporta para a experiência das pessoas.
E dizemos que isso nunca se transporta para a experiência de ninguém. Isso é o que as pessoas aprendem, através da tentativa e erro, através de chocarem-se umas contras as outras, padrões de pensamentos que não permitem o Bem-Estar. Como você não

permite o Bem-Estar, ele se mostra através de sombras em sua vida, que são as doenças em seu corpo, a privação de coisas que você quer. Então, com o tempo, você começa a acreditar que realmente existe uma fonte em algum lugar. E aí você desenvolve um corpo de informações para protegê-lo da "fonte do mal", que, para começar, nunca existiu.

Se você recebeu um diagnóstico amedrontador

Se você recebeu um diagnóstico com algo que você não quer ouvir, a tendência é dizer "Oh, meu Deus! Como eu posso estar tão longe de algo que quero tanto?". E dizemos que isso não é uma coisa tão grande, ao final das contas – isso é somente uma série de pequenas coisas. Isso é o "Eu posso escolher esse pensamento que me faz sentir bem, ou esse pensamento que não me faz sentir bem, mas eu desenvolvi um padrão para o que não faz sentir bem. Essa é a dose diária de não estar no modo da recepção que me faz estar fora do modo da recepção".
E é tudo o que isso é!
Então, não deixe nenhum estado em que você está amedrontá-lo. Tudo o que isso é, é um produto de algum desalinhamento de Energia que apenas lhe dá uma clareza maior sobre o que você quer – e, mais importante, uma grande sensibilidade sobre se você está no modo da recepção ou fechado, distante dele.
A saúde que é permitida, ou a saúde que é negada, é sobre a mente centrada, a disposição de ser, a atitude, ao pensamento prático. Não há nenhuma exceção em nenhum humano ou animal, pois você pode remendá-los uma vez, e de novo, e de novo, e eles encontrarão uma outra maneira de reverter o ritmo natural de suas mentes. Tratar o corpo é realmente tratar a mente. Tudo isso é psicossomático – cada pedaço disso. Sem exceções.
Não há nada que não possa ser reorientado para o Bem-Estar.
Mas isso requer determinação para você colocar seus pensamentos em algo que o faça sentir-se bem. Lá vamos nós fazer uma brava declaração: Qualquer doença poderia ser curada em questão de dias – qualquer doença – se a distração em relação a ela pudesse acontecer e uma vibração diferente fosse a dominante; e o tempo de cura está relacionado a quanta mistura há em tudo disso, pois qualquer enfermidade em seu corpo físico está bem mais longe de acontecer do que o corpo leva para liberá-la.

A doença como uma extensão da emoção negativa

A dor física é apenas uma extensão da emoção. Tudo é a mesma coisa, há duas emoções – uma que o faz sentir-se bem e outra que o faz sentir-se mal. Isso significa que você está conectado à seu Fluxo de Energia ou que você não está permitindo seu

Fluxo de Energia. A doença ou a dor são apenas extensões da emoção negativa e quando você não está sentindo nenhuma resistência ao Fluxo, isso não é mais problema. Você tem que pensar em pensamentos positivos específicos sobre seu corpo de forma a que ele seja como você quer que ele seja? Não.
Mas você não tem que pensar em pensamentos negativos específicos.
Se você puder nunca mais pensar sobre seu corpo e, ao invés, apenas ter pensamentos prazerosos, seu corpo conclamaria seu estado natural de saúde.
Você pode viver confortavelmente, prazerosamente, recuperativamente, e saudavelmente, tanto quanto você tenha desejos que convoquem o fluir da vida através de você. As pessoas não morrem porque passam pelo tempo. Elas morrem porque não permitem o estímulo das decisões. A única razão pela qual as pessoas morrem é porque pararam de tomar decisões sobre estarem aqui, ou porque tomaram decisões sobre serem Não-Físicas.

Vocês podem permanecer nesses corpos indefinidamente

Dissemos que você poderia alcançar o que considera ser a condição física humana essencial e que poderia mantê-la por tanto tempo quando puder permanecer fisicamente focado nesse corpo? A resposta é...absolutamente sim. E isso não significa alcançar sua primazia e depois perdê-la no mesmo dia. Isso significa alcançar sua primazia e se deliciar com ela. Agora, porque é algo diferente da mais consistente experiência? Porque quase todo mundo está olhando ao redor e vibrando em resposta ao que está vendo. Então, qual é a solução? Olhe menos ao redor. Imagine mais. Olhe menos. Imagine mais. Até que as imagens sejam a vibração mais familiar que você tenha.
Você pode permanecer nesse corpo indefinidamente se puder permitir que seu ambiente continue a produzir desejos novos, contínuos, puros, sem resistência, convocadores de vida. Você pode ser o que abrirá seu vórtice para encontrar continuamente novas coisas a serem desejadas e aqueles desejos continuarão convocando a Força de Vida através de você. Em outras palavras, você está vivendo roucamente; você está vivendo prazerosamente; você está vivendo impetuosamente; e você está vivendo ardentemente...e então, nesse estilo, você toma uma decisão consciente de fazer sua transição.

Toda morte é auto-imposta

A melhor razão para fazer sua transição para o Não-Físico não é porque o físico é miserável. Mas é porque você tem um senso de completude no físico – e você está procurando por outro estado vantajoso. A morte não é uma retirada da consciência, ela é como mover a atenção daqui e colocar ali.

Toda morte é trazida pela culminação da vibração do Ser. Não há exceção a isso. Ninguém, animal ou humano, faz sua transição para o Não-Físico sem o consenso vibracional íntimo; portanto, toda morte é um suicídio porque toda morte é auto-imposta.

Você é um Ser Eterno sempre projetando-se do Não-Físico e às vezes essa projeção é para dentro de uma personalidade física. Quando a personalidade física está completa para esse tempo, então há uma retirada de foco. É algo como sentar-se aqui e entrar num filme e sair do filme; você é sempre o você que entrou no filme, esteja você no filme ou não.

Eis a regra que o ajudará: se você acredita que algo é bom e executa aquilo, aquilo beneficia você. Se você acredita que algo é ruim e executa aquilo, será uma experiência muito prejudicial. Não há nada que você possa fazer, que seja pior para você, do que acreditar que algo é inapropriado; sendo assim, fique feliz sobre qualquer escolha que você faça, pois é sua contradição que causa a maioria das contradições vibracionais.

Tome uma decisão sobre o que você quer, foque sua atenção ali e encontre o lugar do sentimento (o estado do prazer) dela – e você estará ali instantaneamente.

Não há razão para que você sofra ou se debata em direção a algo ou através de alguma coisa.

Processo número 22
Subindo na Escala Emocional

Quando usar esse processo

- Quando você não se sente bem e está tendo dificuldade de sentir-se bem
- Quando algo aconteceu a você ou a alguém próximo a você, fazendo com que você perca a noção das coisas (algo como a morte de alguém, um amor que foi embora, a perda de seu cachorro, etc.)
- Quando é necessário que você lide com alguma crise
- Quando você foi diagnosticado com alguma doença que o amedronta
- Quando alguém que você ama foi diagnosticado com alguma doença amedrontadora
- Quando um filho seu, ou alguém muito próximo a você, está vivenciando um trauma ou crise

Escala emocional atual

Esse processo "Subindo na Escala Emocional"
será de bastante valia quando sua escala emocional estiver variando entre:
(17) Raiva e (22) Medo/Tristeza/Depressão/Desespero/Impotência.

(Se você não está certo sobre qual é a sua escala emocional, volte ao capítulo 22 e pesquise as 22 categorias da Escala de Orientação Emocional).

O contraste de sua experiência de vida o ajuda a identificar suas preferências e desejos. E sempre que você os verbaliza, alto ou não, a Fonte escuta cada uma de suas preferências ou desejos – não importa quão grandes ou pequenas possam parecer – e os responde. E o Gerente, chamado Lei da Atração, alinha circunstâncias, eventos, outras pessoas e todo o tipo de coisas para ajudar na realização de seus desejos. Em outras palavras, você pede e lhe é concedido – mas, você precisa permitir.
Lembre-se, não há Fonte Não-Física de trevas, doença, confusão ou maldade. Há apenas o Fluxo de Bem-Estar e ele flui em sua direção o tempo todo. E a menos que você ofereça resistência de algum tipo, você será o completo recebedor de tudo, e suas emoções o ajudam a entender à que amplitude você está permitindo ou resistindo

ao Fluxo. Em outras palavras, quanto melhor você se sente, menos você está resistindo; quanto pior você se sente, mais você está resistindo.
O Processo Subindo na Escala Emocional o ajudará – não importa onde você esteja, não importa o que esteja criando, e não importa como se sente – na redução de seu estado de resistência e na melhora de seu estado de permissão; e todo sentimento de alívio será um indicador de liberação de resistência.
Queremos ajudá-lo a entender que a Criação Deliberada é realmente sobre deliberadamente alcançar um estado emocional.
Por exemplo:

- Quando você não tem dinheiro suficiente, você quer mais. Mas o que queremos que entenda é que a distância que você estará viajando não é a distancia entre dinheiro insuficiente para dinheiro suficiente, mas – ao invés disso – é a distância entre o sentimento de insegurança e o de segurança. Uma vez que você pratique o pensamento que o faz sentir-se consistentemente mais seguro, o dinheiro precisa seguir esse estado.
- Quando você está doente, você quer estar bem, mas a distancia que você viajará não é a da doença para a saúde – mas do medo para a confiança. Uma vez que você pratique pensamentos que o façam sentir-se mais confiante, a melhora física precisa seguir esse estado da confiança.
- Quando você não tem um parceiro e quer encontrar um, a distancia que você na verdade está viajando é do sentimento de estar sozinho para o sentimento da excitação ou satisfação. Uma vez que você pratique os pensamentos que o façam sentir-se excitado ou antecipado, o parceiro perfeito precisa se seguir à condição.

Você pode dizer "Quero um carro novo", mas o que o Universo está escutando é:
- Não estou feliz com meu carro atual
- Sinto-me embaraçado com esse carro atual
- Sinto-me desapontado por não ter um novo carro
- Sinto inveja por meu vizinho ter um carro muito melhor
- Tenho raiva por não poder comprar um carro melhor

Você pode dizer "Quero estar bem", mas o que o Universo escuta é:
- Estou preocupado com meu corpo. Estou desapontado comigo mesmo. Estou preocupado com minha saúde.
- Estou com medo de ter uma experiência ruim, como minha mãe teve. Estou com raiva por não cuidar melhor de mim mesmo.

Você pode dizer "Quero encontrar um outro trabalho", mas o que o Universo escuta é:
- Estou com raiva porque meu empregador não vê meu valor
- Sinto-me chateado
- Sinto-me infeliz com meu salário atual
- Estou frustrado porque não posso fazê-los entender. Sinto-me oprimido com tanta coisa para fazer

Não há nada que você ou qualquer outra pessoa queira que exista sem ser pela razão de você pensar que se sentirá melhor ao alcançar. Uma vez que você, conscientemente, identifique seu estado atual de emoção, se torna mais fácil você entender se está escolhendo pensamentos que o movem mais próximo do que deseja ou distante do que deseja. Se você fizer do sentimento melhorado, ou da emoção, o seu real destino, então qualquer coisa que você queira, irá rapidamente se seguir a eles.

O que se segue é a lista básica das emoções (que também estão no Capítulo 22), começando com aquelas que contém menos resistência, até àquelas que contém mais resistência. As emoções que possuem vibrações similares estão indicadas na mesma linha.

Essas emoções variam dos extremos do máximo de permissão de sua Fonte de energia ao do máximo da não permissão de sua Fonte de Energia – e eles são indicados pelas palavras de Autorização ou Alegria num dos extremos da escala, até a Depressão ou Impotência no outro extremo.

As palavras, ou títulos, que foram dadas a essas emoções não são totalmente acurados, pois diferentes pessoas sentem as emoções de formas diferentes, mesmo quando estão usando palavras similares. De qualquer modo, o Universo não responde às palavras; ele responde à sua emissão vibracional, que é acurada e sempre acompanhada de suas emoções.

Sendo assim, encontrar a palavra perfeita para descobrir a forma como você se sente não é essencial para esse processo, mas sentir a emoção é importante – e encontrar formas de melhorar o sentimento é muito mais importante. Em outras palavras, esse jogo é estritamente sobre descobrir pensamentos que lhe dê sentimentos de alívio.

Uma escala de suas emoções se pareceria mais ou menos como abaixo:

01 – Alegria/Conhecimento/Poder/Liberdade/Amor/Apreciação
02 – Paixão
03 – Entusiasmo/Vivacidade/Felicidade
04 – Expectativas Positivas/Fé
05 – Otimismo
06 – Esperança
07 – Contentamento
08 – Enfado
09 – Pessimismo
10 – Frustração/Irritação/Impaciência
11 – Opressão
12 – Desapontamento
13 – Dúvida
14 – Preocupação
15 – Acusação
16 – Desencorajamento
17 – Raiva

18 - Vingança
19 – Aversão
20 – Inveja
21 – Insegurança/Culpa/Desvalorização
22 – Medo/Tristeza/Depressão/Desespero/Impotência

Eis a maneira como poderíamos aplicar esse processo poderoso: quando você estiver consciente de que está sentindo alguma emoção negativa bastante forte, tente identificar que emoção é. Conscientemente pense sobre o que pode estar chateando-o até que possa definir as emoções que está sentindo.
Considerando os dois extremos dessa escala emocional, pergunte-se "Estou sentindo poder ou impotência?".
Mesmo que você não esteja sentindo nenhuma dessas emoções precisamente, você será capaz de dizer qual é a propensão de seu estado emocional exatamente agora. Assim, nesse exemplo, se sua resposta for "impotência", minimize a escala do que está considerando e pergunte-se "isso se parece mais com impotência ou com frustração?". Ainda, a impotência. Então, minimize a escala um pouco mais. "Isso se parece com impotência ou preocupação?". Conforme você continua (não há um certo ou errado nisso), provavelmente você será capaz de definir acuradamente o que você realmente está sentindo em relação à situação que está vivenciando.
Assim que encontrar seu nível na escala emocional, seu trabalho é tentar encontrar pensamentos que lhe dêem um leve sentimento de alívio da emoção que você estiver sentindo. Um processo de verbalizar em alto som ou escrever seus pensamentos lhe dará uma noção melhor de como você está se sentindo. Quando você fizer uma declaração com a intenção deliberada de induzir-se a uma emoção que lhe dê um leve sentimento de alívio, você começará a liberar resistência e será mais capaz de subir na escala vibracional para um lugar/estado de sentimento muito melhor. Lembre-se, um sentimento melhorado significa uma liberação de resistência e uma liberação de resistência significa um ótimo estado de permissão do que você realmente quer.
Assim, usando a escala emocional e começando onde você está, olhe a emoção que está onde você acredita que está e tente usar algumas palavras que o guiem a um estado emocional de menor resistência.
Por exemplo, uma mulher se pegou em um estado de tremenda resistência e de dor por causa da morte de seu pai. Embora ele tivesse estado seriamente doente e sua morte fosse esperada, quando aconteceu ela se viu numa profunda depressão. Ela se sentia impotente e extremamente aflita em resposta a seu foco sobre o descontrole a respeito da morte de seu pai.
Durante os dias anteriores à morte do pai essa mulher raramente saia do lado dele, mas ele ficou inconsciente durante um dos raros momentos em que ela não estava com ele e ele não acordou mais antes de morrer. Como ela ficava pensando sobre não ter estado ali naquele momento para poder ter uma ultima conversa com ele, pensamentos de tremenda culpa invadiram-na. E embora, conscientemente, ela não reconhecesse nenhum pensamento melhorado para a culpa que sentia, essa transição vibracional era

muito importante para ela. Então, seus pensamentos se transformaram em uma raiva muito potente. Ela focou sobre a mulher que havia estado com seu pai quando ele ficou inconsciente e sentiu raiva dessa mulher como se ela tivesse dado a seu pai uma dose de medicamento muito forte (com o intuito de fazer com que seu pai se sentisse mais confortável); e ela começou a culpar essa mulher por ter privado-a da ultima conversa com o pai.

Ela não percebia naquele momento, mas os sentimentos de culpa, raiva, ira e censura – cada um deles – eram melhoras definidas sobre o estado vibracional da resistência pela ferida de seu luto. Ela se sentia melhor em sua censura – muito melhor, de fato. Ao menos, ela podia respirar e era capaz de dormir um pouco.

Claro, é sempre melhor quando você atinge um estado melhorado de emoção deliberadamente. Mas, como nesse caso, quando as emoções melhoradas são descobertas naturalmente e inconscientemente, cada melhor dá acesso a algo muito melhor.

Uma vez que você encontre o alívio que a raiva e a censura podem oferecer dessas emoções sufocativas de impotência e tristeza, você pode subir mais rapidamente em sua escala vibracional. E embora possa levar um dia ou dois para mover-se mesmo que de um nível vibracional a outro, do nível da tristeza (22) para o da culpa (22), o da vingança (18), o da raiva (17), o da acusação (15), você pode reclamar sua conexão com a Fonte e com seus sentimentos de potência num período de tempo mais curto do que qualquer um percebe.

Eis um exemplo de declaração consciente que essa mulher poderia ter oferecido para melhorar a forma como se sentia:

- Fiz tudo o que podia para ajudar meu pai, mas ainda não foi o bastante. (Tristeza)
- Sinto muita falta dele. Não agüento saber que ele se foi. (Tristeza)
- Como acalmarei minha mãe? (Desespero)
- Todas as manhãs quando eu acordar, a primeira coisa que me lembrarei é que meu pai se foi. (Tristeza)
- Eu não devia ter ido para casa tomar um banho. (Culpa)
- Eu deveria ter ficado ali, assim eu poderia ter dito adeus. (Culpa)
- Eu devia ter percebido quão próximo estava seu ultimo momento. (Culpa)
- Eu estava ali dia e noite, dia e noite, e ainda assim não consegui dizer adeus. (Raiva)
- A mulher que estava com ele sabia muito bem o que estava acontecendo. (Raiva)
- Como ela se sentiria se estivesse em meu lugar e eu colocasse seu pai em coma? (Vingança)
- Ela vê muitas pessoas morrendo e deveria ter me avisado de que o tempo dele estava próximo. (Ira)
- Acho que ela sabia e não queria que eu estivesse lá. (Ira)
- Ela deu mais medicamentos a ele do que era necessário só para que ficasse mais fácil para ela. (Censura)
- Eu gostaria de ter dito adeus a ele. (Desapontamento)

- Há muitos detalhes para cuidar e não sinto que realmente esteja fazendo algo. (Opressão)
- Tenho negligenciado muitas coisas em minha vida; preciso reagrupar as coisas e organizá-las. (Opressão)
- Os profissionais da saúde são muito insensíveis com as famílias dos doentes e das pessoas que estão morrendo. (Frustração)
- Eles estão mais preocupados com tanques de oxigênio do que com como eu me sinto. (Irritação)
- Seria melhor gastar mais tempo com minha própria família. (Esperança)
- Será bom voltar para a normalidade da vida. (Expectativa positiva)
- Sei que com o tempo me sentirei melhor. (Expectativa positiva)
- Não sei se voltarei a me sentir como já me senti antes, mas sei que com o tempo eu me sentirei melhor. (Expectativa positiva)
- Há tantas coisas a fazer e tantas que eu quero fazer. (Expectativa positiva)
- Procurarei sorrir e ter propósito, e rir e realmente sentir isso. (Expectativa positiva)
- Aprecio muito meu marido. Ele tem sido útil de tantas maneiras. (Apreciação)
- Realmente aprecio minhas irmãs. Nós todos apreciamos nossos pais e nos amamos. (Apreciação) (Amor)
- Levando em consideração todas as coisas que vivemos e que temos vividos, realmente essas vidas são maravilhosas. (Apreciação) (Amor)
- A morte é uma parte da vida. (Sabedoria)
- Uma vez que todos somos Seres Eternos, realmente não há tal coisa como a morte. (Sabedoria)
- Papai não se foi, pois não há tal coisa como a morte. (Sabedoria)
- Ele está num lugar onde a tristeza não existe. (Sabedoria)
- Amo saber que ele está num lugar de total prazer e discernimento. (Prazer)
- Adoro essa experiência terrena gloriosa. (Prazer)
- Amor saber como tudo isso se combina bem. (Prazer)
- Amei ter tido esse homem maravilhoso como pai. (Prazer)
- Tudo isso está bem. (Prazer)

Lembre-se, você não tem acesso às emoções que estão distante de onde você está vibrando agora. Embora você possa ter gasto um dia inteiro debatendo-se na emoção do estado atual, no dia seguinte tente estabelecer um novo ponto de partida, mesmo que tenha tido apenas um pouco de melhora.
Se a emoção negativa que você estiver sentindo for pouca, você rapidamente subirá na escala emocional. Se a emoção negativa que você estiver sentindo começou apenas recentemente, você rapidamente se moverá na escala. Se você está experienciando algo extremamente sério ou se for algo que você já tem vivido por muitos anos é concebível que você possa gastar 22 dias movendo para níveis superiores nessa escala emocional; cada dia, deliberadamente, escolha uma emoção melhorada, acima da que você está vivenciando nesse momento.

Mas 22 dias a partir da Impotência para a Potência não é um tempo longo quando comparado com pessoas que você conhece que têm estado em um luto inseguro ou na impotência por muitos anos.
Agora que você entende que seu objetivo é alcançar uma emoção com sentimento melhorado, é nossa expectativa que esse processo o liberte de suas emoções negativas problemáticas que você vem experienciando por anos.
E conforme você, gentil e gradualmente, libera a resistência que você vem, sem saber, convocando em sua experiência de vida, você começará a experienciar melhoras em suas experiências de vida...em todas as áreas problemáticas de sua vida.

Uma última palavra

Relaxe a respeito de tudo isso. Vocês têm a tendência de levar a vida muito seriamente. É suposto que vida seja divertida, você sabe.
Quando olhamos vocês na criação de vossas vidas, sentimos apenas amor por vocês e apreciação por tudo o que vocês são.
Vocês são os criadores da Linha de Ponta, os peneiradores do maravilhoso contraste desse ambiente de Linha de Ponta, chegando a novas conclusões que convocam a Força de Vida. Não há palavras adequadas para explicar o valor do que vocês são.
É nosso intenso desejo que vocês retornem ao estado da auto-apreciação.
Queremos que vocês sintam amor por suas vidas, pelas pessoas de seu mundo e, mais importante, por vocês mesmos.
Há um amor precioso aqui para vocês.
E...por agora...estamos completos.

Glossário

Tudo está Bem: As bases para o Tudo-Que-É é o Bem-Estar. Não há fonte de nada que não seja o Bem-Estar. Se você acredita que está experienciando alguma coisa que não seja o Bem-Estar, é apenas porque você, de alguma forma, escolheu uma perspectiva que temporariamente o sustém fora do alcance do Bem-Estar natural que flui.

Permissão: O estado de alinhamento com o Bem-Estar que flui da Fonte. O foco de sua atenção sobre as coisas que fazem com que você permita uma vibração que "permita" sua conexão com sua fonte natural de Bem-Estar.
Tolerância é muito diferente de permissão. Tolerar é ver o que não é desejado, sentir a evidencia da vibração daquela perspective, mas não tomar nenhuma atitude deliberada. Permitir é, deliberadamente, dar sua atenção apenas ao que provoca a vibração do alinhamento com a Fonte. Quando você está no estado de permissão, você sempre se sente bem.

O-Tudo-Que-É: A Fonte da qual todas as coisas fluem; e todas as coisas fluem daquela Fonte.

Arte da Permissão: A prática dos processos de escolher deliberadamente os temas de sua atenção, com uma consciência perspicaz de como as perspectivas o fazem sentir-se. Pela escolha deliberada de pensamentos que o fazem sentir-se bem, você ativa seu alinhamento vibracional com a Fonte do Bem-Estar.

Ser (nome): A Fonte de Energia que é focada numa perspectiva definida. O Ser Não-Físico é a Consciência percebendo a partir da perspectiva Não-Física. O Ser Físico, ou Ser humano, é a Energia Não-Física percebendo através da perspectiva física.

Consciência Coletiva: Todos os pensamentos que já existiram e existem. Todos que percebem têm acesso a tudo o que é e já foi percebido. Esse corpo de pensamentos existe como uma Consciência Coletiva.

Conexão: Estar em alinhamento vibracional com sua Fonte.

Consciência: Atenção

Energia Criativa: A corrente elétrica na base de tudo o que existe.

Força Criativa de Vida: A corrente elétrica na base de tudo que existe.

Processo Criativo: A corrente elétrica na base de tudo que existe, fluindo especificamente em direção a tópicos/temas/idéias.

Criador: O que foca a Energia Criativa.

Criação Deliberada: Focar na intenção enquanto se mantém conscientemente atento no estado vibracional do ser e na conexão do ser com a Fonte.

Desejo: O resultado natural de viver num ambiente de contrastes (o que inclui todos os ambientes).

Emoção: O corpo físico, a resposta visceral ao estado causado por qualquer coisa à qual você dá sua atenção.

Orientação Emocional: Consciência de seu estado de atração em função da maneira como você se sente quando dá sua atenção a coisas diferentes.

Configuração emocional: A emoção mais praticada.

Energia (Não-Física): A corrente elétrica na base de tudo que existe.

Fluxo de Energia: O fluxo da corrente elétrica na base de tudo que existe.

Essência: Propriedade vibracional.

Sistema de Orientação: O sentimento comparativo de seu estado energético de ser quando você está alinhado com sua Fonte, ou quando não está.

Ser Interior: A parte eterna de você que percebe tudo o que você tem sido e é. Uma perspectiva sempre disponível a você se você "permitir".

Lei da Atração: As bases de seu mundo, seu Universo e do Tudo-Que-É. O que faz as pessoas atraírem as coisas.

Lei da Criação Deliberada: O foco deliberado e com intenção de sentimento se alinhando com o que cada um deseja.

Leis: Respostas consistentes e eternas.

Linha de ponta do pensamento: Um estado de consideração de idéias relaxado e deliberado com a intenção de novas descobertas.

Força de Vida: Consciência eterna especificamente focada.

Consciência de Massa: A combinação consciente de um grande corpo de percebedores. Normalmente se refere à consciência humana dos seres físicos terrenos.

Meditação: O estado de aquietar a mente e parar os pensamentos de resistência que não permitiriam o alinhamento vibracional com a Fonte.

Não-Físico: Consciência eterna, que está na base de tudo que é físico; e tudo o que é Não-Físico.

Opressão: O estado do foco simultâneo sobre o que você quer e sua inabilidade de alcançar, ao mesmo tempo.

Modo de recepção: O estado vibracional de ser, ausência de resistência e conseqüente alinhamento absoluto com a Fonte.

Eu mesmo: Qualquer ponto de consciência. O ponto a partir do qual toda percepção flui.

Fonte (nome): A expansão vibracional eterna do fluxo de Bem-Estar a partir do qual tudo que é, flui.

Fonte de Energia: A expansão vibracional eterna do fluxo de Bem-Estar a partir do qual tudo que é, flui.

Fluxo de Consciência: A expansão vibracional eterna do fluxo de Bem-Estar a partir do qual tudo que é, flui.

Fluxo de Bem-Estar: A expansão vibracional eterna do fluxo de Bem-Estar a partir do qual tudo que é, flui.

Você Total: Você, em sua forma humana, em estado de sentir-se bem, e, conseqüentemente, sem oferecer resistência que provoque a separação de quem você realmente é.

Universo: Um pouco da experiência espacial de algo quantificável

Vibração: A resposta da harmonia ou discórdia de todas as coisas para todas as coisas.

Alinhamento Vibracional: Perspectiva harmônica.

Freqüência Vibracional: Um estado de vibração.

Harmonia Vibracional: Harmonia da perspectiva.

Compatibilidade Vibracional: Harmonia da perspectiva.

Querer: Desejo natural nascido com qualquer experiência comparativa.

Bem-Estar: Estado universal natural de sentir-se bem.

Você: Uma consciência eterna que percebe, a partir de sua ampla perspectiva Não-Física, sua perspectiva física e até mesmo de sua perspectiva celular.

Sobre os Autores

Excitados com a clareza e a natureza prática das palavras traduzidas dos Seres que se autodenominam Abraham, Jerry e Esther Hicks começaram a revelar sua surpreendente experiência com os Abraham para uma série de associados de negócios em 1986.

Reconhecendo os resultados práticos observados por eles mesmos e por aqueles que faziam perguntas significativas relativas a finanças, condições físicas e relacionamentos...e tendo aplicado com sucesso as respostas dos Abraham a suas próprias situações – Jerry e Esther tomaram a decisão deliberada de permitir que os ensinamentos dos Abraham se tornassem disponíveis para um círculo já amplo de buscadores de respostas sobre como ter uma vida melhor.

Usando seu Centro de Conferencia em San Antonio, no Texas, EUA, Jerry e Esther têm viajado para aproximadamente 50 cidades por ano desde 1989, apresentando o seminário interativo "A arte da Permissão" para aqueles lideres que se juntam para participar de todos os fluxos de pensamento progressivo.

E embora a atenção de todas as partes do mundo tenham sido dadas a essa filosofia do Bem-Estar pelos pensadores vanguardistas e professores que têm, a seu turno, incorporado muitos dos conceitos dos Abraham em seus livros best-sellers, manuscritos, conferências e assim sucessivamente, a expansão desse material começou de pessoa para pessoa – conforme os indivíduos começaram a descobrir o valor dessa forma de prática espiritual em suas experiências pessoais.

Os Abraham – um grupo de professores Não-Físicos, obviamente evoluído – falam a partir de sua ampla perspectiva através de Esther Hicks. E quando eles falam para nosso nível de compreensão através de uma série de amáveis, permissores, brilhantes e, ainda assim compreensíveis, ensaios em modo impresso e sonoro – eles nos guiam a uma clara conexão com nosso amoroso Ser Interior e eleva nosso poder a partir de nosso eu total.

Os Hicks publicaram mais de 600 unidades de material, livros, tapes, CDs e vídeos. Eles podem ser contatados através de sua página de internet interativa (www.abraham-hicks.com) ou por e-mail pelas Publicações Abraham-Hicks, P.O. Box 690070, San Antonio, TX 78269