

MARIANE OLIVEIRA

LEI DA  
PASSO A PASSO  
~  
ATRAÇÃO

Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e ~~normas legais da~~ Lei nº 9.610/1998 dos ~~Direitos~~ Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos.

## Apresentação

A Lei da Atração é uma poderosa filosofia que sugere que nossos pensamentos e emoções podem moldar nossa ~~realidade~~. Neste eBook, iremos explorar essa ideia apaixonante e fornecer um guia passo a passo para aplicar a Lei da Atração em sua vida. Através de técnicas práticas, relatos inspiradores e reflexões profundas, você aprenderá como alinhar sua mentalidade com seus objetivos, atraindo assim aquilo que verdadeiramente deseja. Prepare-se para uma jornada de autodescoberta e transformação pessoal!

# O que é a LDA

A Lei da Atração é um conceito que sugere que nossos pensamentos e sentimentos influenciam diretamente a realidade que vivemos. Essa filosofia acredita que ao focarmos em pensamentos positivos e visualizar nossas metas, podemos atrair situações e experiências semelhantes para nossas vidas. Muitas pessoas utilizam essa prática como uma forma de manifestar desejos, melhorar relacionamentos, alcançar objetivos financeiros e até mesmo promover bem-estar. Embora não existam evidências científicas concretas que comprovem a eficácia da Lei da Atração, ela continua a ser uma abordagem popular para o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal.

O que pensamos e sentimos se alinha com experiências semelhantes, atraindo eventos, pessoas e circunstâncias que refletem nossas vibrações. Portanto, ao entender e aplicar essa lei, você pode começar a moldar sua realidade de forma mais consciente e positiva. A chave é manter uma mentalidade aberta e estar atento ao que deseja manifestar.



# Pensar e Acontecer

Portanto, você já compreendeu que a lei da atração é um princípio que sugere que os nossos pensamentos e sentimentos podem influenciar e moldar nossa realidade. Para manifestar a lei da atração, comece definindo claramente o que você deseja. Visualize seus objetivos diariamente, imagine-os como se já fossem reais, e sinta a emoção que isso traz. Além disso, é importante manter uma mentalidade positiva e afastar pensamentos negativos que possam atrapalhar seu progresso. Pratique a gratidão, agradecendo por tudo o que você já tem e por aquilo que está a caminho. Com consistência e fé, você poderá atrair para sua vida o que realmente deseja.

Ao manifestar a lei da atração, o autocuidado e a autoafirmação também desempenham papéis essenciais. Dedique um tempo para cuidar de si mesmo, praticando atividades que elevem sua vibração. Isso inclui meditação, exercícios físicos, ou hobbies que você ama. Cada pequeno passo conta. Lembre-se de que a paciência é fundamental; os resultados podem não ser imediatos, mas a persistência na prática dessas técnicas abrirá portas para novas oportunidades em sua vida.



# Só preciso entender sobre a lei da atração?

## Lei da Atração

A Lei da Atração é apenas uma das muitas leis que governam o universo. Neste primeiro momento, é crucial que você compreenda como ela funciona.

Basicamente, a ideia central dessa lei é que você atrai para a sua vida aquilo que concentra a sua energia e atenção. Se você deseja algo intensamente e acredita que pode alcançá-lo, você começará a manifestar esse desejo em sua realidade. Além disso, é importante mencionar que a Lei da Atração não opera sozinha; ela geralmente está acompanhada de outras leis universais que influenciam o que atraímos. Compreender estas leis pode ser um passo importante na sua jornada de realização pessoal.

## Lei da Suposição

A Lei da Suposição é um princípio que pode ser aplicado em várias áreas do conhecimento, especialmente em filosofia, teologia e lógica. Essa lei afirma que, ao fazer uma suposição, estamos estabelecendo uma premissa básica que nos permite explorar consequências, implicações e resultados de uma determinada ideia ou teoria. Por exemplo, na lógica, a suposição de uma proposição é crucial para o desenvolvimento de argumentos e raciocínios válidos. Em um contexto teológico, a Lei da Suposição pode ser utilizada para discutir a natureza de Deus e suas interações com o universo, considerando diferentes cenários hipotéticos. Em suma, a Lei da Suposição oferece um framework para a análise crítica e o desenvolvimento de teorias.

## Lei da Vibração

A Lei da Atração e a Lei da Vibração são conceitos relacionados, mas não são exatamente a mesma coisa. A Lei da Atração afirma que você atrai aquilo que você foca e acredita, ou seja, seus pensamentos e sentimentos moldam a realidade ao seu redor. Por outro lado, a Lei da Vibração sustenta que tudo no universo está em constante movimento e vibração, e que cada pensamento e sentimento tem uma frequência específica. Quando alinhamos nossas vibrações internas com nossos desejos, potencializamos a Lei da Atração. Portanto, elas se complementam, mas têm abordagens distintas sobre como operamos no universo.

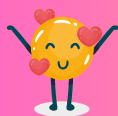
## COMO PRATICAR A LEI DA ATRAÇÃO (LDA)



PENSAR



VISUALIZAR



SENTIR



SOLTAR

AMAR

SORRIR

ALEGRAR

CANTAR

ENTREGAR

ESQUECER

AGRADECER

SORRIR

SER FELIZ

TER EMPATIA

GENEROSIDADE



## Frases de afirmações positivas



A LEI DA ATRAÇÃO NOS ENSINA QUE NOSSOS PENSAMENTOS E EMOÇÕES TÊM O PODER DE MOLDAR NOSSA REALIDADE. AO FOCAR EM AFIRMAÇÕES POSITIVAS, CRIAMOS UM AMBIENTE PROPÍCIO PARA ATRAIR O QUE DESEJAMOS EM NOSSAS VIDAS. POR EXEMPLO, DIZER "EU SOU MERECEDOR DE FELICIDADE E SUCESSO" NOS AJUDA A ALINHAR NOSSAS CRENÇAS COM NOSSOS OBJETIVOS. É FUNDAMENTAL REPETIRMOS ESSAS AFIRMAÇÕES COM FÉ E CONVICÇÃO, POIS ASSIM ELAS SE TORNAM UMA PARTE INTRÍNSECA DO NOSSO SER.

"EU ATRAI O ABUNDÂNCIA E PROSPERIDADE EM TODAS AS ÁREAS DA MINHA VIDA."



"EU SOU CAPAZ DE CONQUISTAR MEUS SONHOS E OBJETIVOS."

"TODO DIA, DE TODAS AS MANEIRAS, ESTOU MAIS FORTE E MAIS FELIZ."



"EU SOU GRATO PELAS BÊNÇÃOS QUE RECEBO DIARIAMENTE."

REPEAT!

# Tenha o quadro dos sonhos...

A Lei da Atração nos ensina que nossos pensamentos e emoções podem moldar nossa realidade. Para criar um quadro de visualização eficaz, comece definindo metas claras e específicas. Em seguida, colete imagens, palavras e frases que representem esses objetivos e organize-os em um quadro. Assim, sempre que você olhar para ele, será lembrado do que deseja atrair. Adicione um toque pessoal ao quadro, como suas cores favoritas e símbolos que ressoem com você, para gerar uma conexão emocional mais forte. Lembre-se: a visualização deve ser um exercício constante e motivador.

## Vizualize

Ao visualizar seu sonho, é essencial sentir uma profunda emoção, como se tudo o que você deseja já tivesse se realizado. Leve um momento para se conectar com essa sensação, permitindo que a alegria e a satisfação invadam seu ser. Imaginar a conquista de seus objetivos não é apenas um exercício mental, mas também uma poderosa ferramenta de motivação que pode impulsionar você em direção às suas metas. Ao vivenciar essa emoção, você transformará sua visão em uma realidade palpável.

## Agradeça

A prática da gratidão é uma poderosa ferramenta para melhorar o nosso bem-estar emocional e fortalecer nossas relações. Ao dedicarmos um momento do nosso dia para refletir sobre as coisas pelas quais somos gratos, criamos uma maior consciência das bênçãos que temos. Essa atitude não apenas nos ajuda a focar no positivo, mas também pode aumentar nossa resiliência diante das dificuldades.

## Exemplo do quadro dos sonhos



O QUADRO DOS SONHOS, TAMBÉM CONHECIDO COMO "VISION BOARD", É UMA FERRAMENTA PODEROSA DA LEI DA ATRAÇÃO QUE AJUDA A VISUALIZAR E MANIFESTAR SEUS OBJETIVOS E DESEJOS. PARA CRIAR O SEU, COMECE REUNINDO IMAGENS, PALAVRAS E CITAÇÕES QUE REPRESENTEM SUAS ASPIRAÇÕES, COMO CARREIRA, RELACIONAMENTOS, SAÚDE E CRESCIMENTO PESSOAL. UTILIZE UMA CARTOLINA OU UM PAINEL E COLE ESSES ITENS DE FORMA CRIATIVA E INSPIRADORA. COLOQUE SEU QUADRO EM UM LOCAL ONDE VOCÊ POSSA VÊ-LO DIARIAMENTE PARA REFORÇAR SUA INTENÇÃO E MANTER SUA MOTIVAÇÃO. LEMBRE-SE DE QUE O MAIS IMPORTANTE É SENTIR A EMOÇÃO DE JÁ TER ALCANÇADO ESSES DESEJOS. ISSO AJUDARÁ A ATRAIR O QUE VOCÊ REALMENTE DESEJA PARA SUA VIDA.



# Diário da Gratidão

Um diário de agradecimento é uma prática maravilhosa que ajuda a cultivar a gratidão e a apreciação por pequenos detalhes da vida. Dedicar alguns minutos do seu dia para escrever sobre as coisas pelas quais você é grato pode transformar sua perspectiva e trazer uma sensação de paz e felicidade. Comece anotando ao menos três coisas pelas quais você é grato a cada dia; isso pode ser algo simples como um bom café da manhã ou um momento de lazer com amigos. Essa prática não só melhora o bem-estar mental e emocional, mas também ajuda a criar um hábito positivo que pode enriquecer sua vida.

## Solta

Acreditar em nós mesmos e em nossos desejos é um passo fundamental para alcançar nossos objetivos. Quando soltamos as amarras do medo e da dúvida, abrimos espaço para novas possibilidades e oportunidades em nossas vidas. É importante lembrar que cada um de nós tem a capacidade de moldar nosso destino através de nossas ações e pensamentos. Portanto, mantenha a fé em suas aspirações e permita-se seguir em frente, mesmo diante dos desafios.

## Confie

Você está em um espaço onde a confiança é fundamental. Acreditamos que todos têm a capacidade de alcançar seus objetivos e superar desafios. Já realizamos isso muitas vezes e sabemos que é possível. Nossa abordagem positiva e profissional foi desenvolvida para ajudar você a revisar suas crenças e instigar mudanças benéficas.

## O que escrever no diário da gratidão



ESCREVER NO DIÁRIO DA GRATIDÃO DA LEI DA ATRAÇÃO É UMA PRÁTICA PODEROSA QUE PODE TRANSFORMAR SUA VIDA. COMECE LISTANDO PELO MENOS TRÊS COISAS PELAS QUAIS VOCÊ É GRATO A CADA DIA. PODE SER ALGO SIMPLES, COMO UM BELO DIA ENSOLARADO, OU ALGO MAIS SIGNIFICATIVO, COMO O APOIO DE UM AMIGO. AO EXPRESSAR GRATIDÃO, VOCÊ ESTÁ ENVIANDO VIBRAÇÕES POSITIVAS PARA O UNIVERSO, ATRAINDO MAIS COISAS BOAS PARA SUA VIDA. LEMBRE-SE DE SER ESPECÍFICO E DESCREVER COMO CADA COISA FAZ VOCÊ SE SENTIR, AJUDANDO A REFORÇAR SUA CONEXÃO COM ESSAS EXPERIÊNCIAS.

FAÇA ANOTAÇÕES SIMPLES

EU SOU TÃO FELIZ E GRATO POR...

VER O SOL DA MINHA JANELA

ACORDAR COM SAÚDE E DISPOSIÇÃO

PODER TRABALHAR

IR PARA A ACADEMIA

TER UMA FAMÍLIA LINDA

TER O CARRO DOS SONHOS

EXEMPLOS



**\*PS: AGRADECER COMO SE JÁ TIVESSE CONQUISTADO, MESMO SEM TER CONQUISTADO AINDA.**

SINTO MUITO

# Técnica do Espelho

## Repita 3 vezes ao dia

A técnica do espelho na lei da atração é uma poderosa ferramenta para manifestar seus desejos e criar a realidade que você deseja. Para começar, encontre um lugar tranquilo e onde você possa se olhar no espelho sem distrações. Em seguida, com muita intenção e emoção, fale em voz alta o que você deseja atrair para a sua vida. É fundamental que você se visualize já tendo alcançado esses objetivos, sentindo todas as emoções positivas que isso traz. Repita essa prática diariamente, reforçando sua conexão com seus desejos e permitindo que o universo trabalhe a seu favor.

## Ho'oponopono Matinal

Ho'oponopono é uma prática tradicional havaiana de reconciliação e perdão. Envolve assumir a responsabilidade por suas ações e buscar resolver mágoas passadas, promovendo cura e harmonia. Fundamental para essa prática é a reprodução de quatro frases-chave: "Me desculpe", "Por favor, me perdoe", "Obrigado" e "Eu te amo". Essas expressões promovem a liberação emocional e permitem que as pessoas se conectem em um nível mais profundo, tanto quanto os outros. Ao adotar o Ho'oponopono, é possível cultivar a paz interior e fortalecer relacionamentos positivos na vida.

## Como praticar?

O Ho'oponopono é uma prática havaiana de reconciliação e perdão que pode ser muito poderosa quando iniciada pela manhã. Ao acordar, reserve um momento para refletir e limpar sua mente. A meditação com um japamala pode ajudar a concentrar seus pensamentos bons e sentimentos positivos. Enquanto percorre as contas, mentalize intenções de amor, gratidão e paz interior, preparando-se para enfrentar o dia de maneira positiva e equilibrada.

# Novela Mental

## Seja criativo

A novela mental é uma prática poderosa e envolvente que consiste em visualizar seus desejos de forma rica em detalhes. Dedicar pelo menos 15 minutos por dia a essa atividade pode transformar a maneira como você se conecta com seus objetivos. Durante esse tempo, imagine-se dentro da cena que deseja manifestar; sinta as emoções, faça movimentos que simulem a conversa, ouça as canções que você associaria a esse momento, sorria e até mesmo imagine-se realizando as tarefas diárias, como tomar banho. As possibilidades são infinitas e o céu é o limite para sua imaginação.

## Música Clássica

Ouvir música clássica oferece uma série de benefícios tanto para o bem-estar mental quanto físico. Estudos mostram que essa forma de arte pode reduzir o estresse e a ansiedade, proporcionando uma sensação de calma e relaxamento. Além disso, a música clássica estimula a criatividade, promove o foco e a concentração, tornando-se uma excelente trilha sonora para quem precisa trabalhar ou estudar. Outro benefício importante é que a música clássica pode melhorar o humor e aumentar a motivação, criando um ambiente mais positivo e produtivo.

## Como fazer?

Antes de praticar a visualização, é importante relaxar e centralizar seus pensamentos. Tire cinco minutos do seu dia para se desconectar do ambiente ao seu redor e mergulhar em uma experiência de tranquilidade. Ouvir música clássica pode ajudar a acalmar sua mente, permitindo que você atinja um estado de relaxamento ideal. Durante essa pausa, concentre-se na respiração e deixe que a melodia suavemente guie seus pensamentos, preparando-o para a visualização.

# O pai da LDA

## Nikola Tesla

Nikola Tesla, um dos maiores inventores da história, é frequentemente associado à Lei da Atração devido à sua crença no poder da mente e na energia universal. Ele afirmava que compreender o universo exige pensar em termos de energia, frequência e vibração. Para Tesla, tudo está interconectado e a maneira como pensamos e sentimos pode influenciar nossa realidade. A energia que emitimos para o mundo ao nosso redor pode, portanto, atrair situações, pessoas e experiências que ressoam com essa mesma frequência. Entender isso é fundamental para manifestar nossos desejos e alcançar nossos objetivos.

## O poder de Tesla

Tesla acreditava que, se você pudesse visualizar algo com clareza e intenção, poderia criar a realidade desejada. Isso coincide perfeitamente com os princípios da Lei da Atração, que sugere que podemos atrair circunstâncias favoráveis por meio de pensamentos positivos e foco. A consciência das nossas energias e vibrações não é apenas um conceito filosófico, mas uma prática que pode levar a mudanças tangíveis em nossas vidas.

## O poder 369

Você já ouviu falar sobre os números 369 e a Lei da Atração? Acredita-se que esses números possuem uma vibração especial e podem ajudar a manifestar seus desejos. A Lei da Atração é a ideia de que atraímos o que pensamos e sentimos. Ao focar em pensamentos positivos e visualizar seus objetivos, você pode criar uma realidade mais alinhada com as suas intenções. Os números 369, em particular, são mencionados para sinalizar um caminho de manifestação eficaz. Isso pode incluir escrever suas metas ou afirmações usando esses números estratégicos.

# Técnica Poderosa

## **Bolha Dourada 369**

A técnica da bolha dourada, associada aos números 369, se fundamenta na ideia de que a visualização e a repetição de certas afirmações podem atrair positividade e realizações pessoais. Os números 3, 6 e 9 são considerados poderosos, com muitos crendo que representam um padrão universal. Ao usar essa técnica, você pode criar uma bolha dourada ao seu redor, visualizando seus desejos como se já fossem realidade. Esse método, que combina a meditação com a manifestação, pode ajudá-lo a alinhar suas energias e intensificar suas intenções, promovendo um estado de fluxo e harmonia em sua vida.

## **Faça pela Manhã**

A prática envolve afirmativas diárias, onde você se concentra intensamente nas suas metas, repetindo-as em um ciclo de 369. Pode-se iniciar escrevendo as afirmações três vezes pela manhã, seis vezes à tarde e nove vezes à noite, cultivando assim uma conexão mais profunda com seus desejos e sonhos. A visualização da bolha dourada que envolve esses desejos funciona para potencializar suas intenções e criar um ambiente propício para que elas se manifestem.

## **Como fazer?**

Antes de iniciar a técnica, é importante que você esteja relaxado e em um lugar tranquilo. Imagine-se andando em uma praia, sentindo a brisa suave e olhando fixamente para o Sol. Neste momento, visualize uma bolha dourada saindo do Sol. Dentro dessa bolha, você consegue ver os números 369, também em dourado, se aproximando de você. Após essa visualização, abra os olhos e retome suas atividades normais.

# Ação

## O que seria?

A ação na lei da atração refere-se à ideia de que, para manifestar seus desejos e objetivos, é preciso não apenas pensar e sentir de maneira positiva, mas também agir de forma correspondente a essas intenções. Isso significa que, após definir uma meta, como atrair um novo emprego ou melhorar relacionamentos, a pessoa deve tomar passos concretos rumo a essa meta. A ação é um componente essencial, pois demonstra comprometimento e vontade de transformar pensamentos em realidade. Ao alinhar as ações com as intenções e emoções, você cria um caminho mais claro para receber o que deseja.

## Finja até conseguir!

A busca pelo carro dos sonhos pode ser uma experiência emocionante e cheia de expectativas. Visitar uma concessionária é o primeiro passo para transformar um sonho em realidade. Não se preocupe com restrições financeiras, apenas entre e deixe-se levar pela paixão. Converse com os vendedores sobre os modelos disponíveis, faça um test drive e sinta a emoção de dirigir o carro que sempre quis. Essa aventura pode ser não apenas sobre adquirir um veículo, mas também sobre explorar suas aspirações e desejos. Lembre-se, o importante é desfrutar do processo e sonhar alto!

## Pense em dinheiro

Neste momento de reflexão, convide seu coração a transformar a ideia de dívidas em um fluxo de abundância. Imagine cada nota de dinheiro caindo suavemente sobre você, trazendo consigo uma sensação de liberdade e alegria. Sinta o calor dessa energia positiva envolvê-lo, criando um espaço onde os desafios financeiros se dissipam, dando lugar a novas oportunidades. Ao visualizar essa abundância, lembre-se de que a verdadeira riqueza começa na mente e se reflete em nossas ações e escolhas diárias.

Conheça nosso site de ebooks

[Clique e Compre](#)