



Soltar

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.

Introdução



Vamos fazer um exercício?

Imagine que há uma pessoa ao seu lado e ela pede para você segurar uma bola de tênis em uma de suas mãos. A pessoa pede para você esticar o braço em que está segurando a bola e diz:

“Abra a mão e solte a bola”.

Se você fizer esse exercício, perceberá que levará alguns segundos para você abrir a mão. Em um primeiro momento, você quer segurar a bola, até que você ouve: solta! Por que é tão difícil soltar o que desejamos? Ou até mesmo soltar o que já se foi?

O significado da palavra soltar

Se eu disser apenas que o significado da palavra soltar seria “desapegar”, ficaria algo vago e superficial.

Por mais que saibamos o que significa soltar, precisamos vivê-lo; mas é difícil, pois tendemos a nos prender, queremos segurar a bola e não conseguimos “deixar fluir”. Só que o desapego é fundamental para o crescimento do ser humano. Algumas religiões ensinam isso o tempo todo, tanto em pensamento quanto em sentimento. Aliás, o que importa é o sentimento. Você poderia dizer assim:

“Não pensarei em mais nada, soltei!”

Mas qual a emoção? O que você sente da hora que acorda, até o momento de ir dormir? Você soltou o pensamento de algo que tanto desejava, mas continua com o sentimento de falta e escassez?

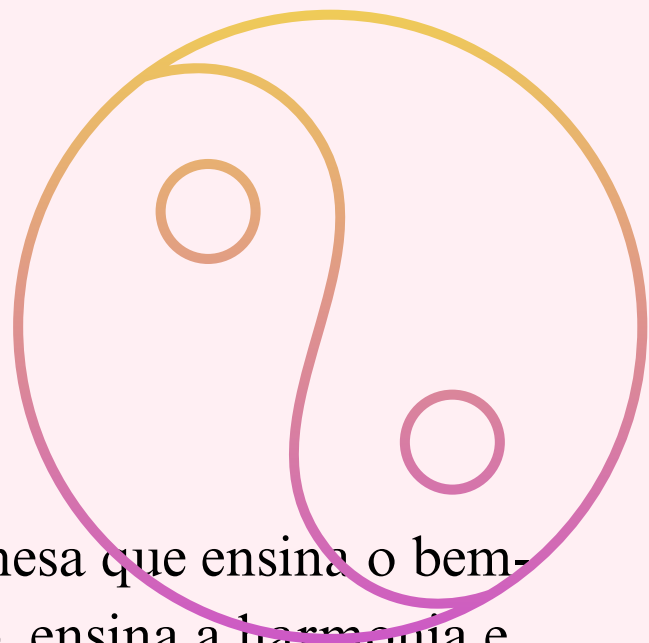
Soltar é ser feliz e alegre cem por cento do tempo. Se você conseguiu o que queria, maravilha! Se você não conseguiu, maravilha! Conseguiu a promoção do trabalho? Perfeito! Não conseguiu? Perfeito!

Quando você acredita que algo acontecerá em sua vida, você não apressa a situação, ao contrário, espera e confia, sendo feliz em todo momento e, a cada dia, acorda mais confiante e com mais inspiração, sem colocar pressão ou ansiedade nos acontecimentos. Quem solta sabe que, se acontecer da forma que desejou, está ótimo! E se não acontecer, está ótimo também.

O soltar das religiões!

A maioria das religiões pregam o “soltar”, mas cada uma fala de uma forma. Na verdade, prega-se o desapego. Em diversas passagens da Bíblia, Deus fala em “ansiedade” e como ela é nociva para o ser humano, atrapalhando nosso crescimento e evolução.

Taoísmo e o soltar!



Taoísmo é uma filosofia/religião chinesa que ensina o bem-estar físico e mental, e acima de tudo, ensina a harmonia e plenitude do ser. O fundador dessa religião foi Lao-Tsé. Ele viveu no século 6 antes de Cristo, era filósofo e escritor. Escreveu um dos livros mais vendidos e importantes da história, dando origem, então, ao Taoísmo.

No Taoísmo, falando de uma forma resumida e até mesmo superficial perto da grandiosidade dessa filosofia, tudo o que acontece é para o seu bem e crescimento. Para eles, tudo está em harmonia.

“Tenho um alimento para saciar minha fome?” Estou feliz.

“Não tenho um alimento para saciar minha fome?” Farei jejum e estou feliz. Tudo o que acontece é motivo para agradecer.

Budismo e o soltar!



O Budismo nasceu no século 6 antes de Cristo, por meio de um homem chamado Sidarta Gautama.

Sidarta era príncipe e herdeiro de uma grande fortuna. Ainda na barriga de sua mãe, seu pai, o rei chamado Sudodana, recebeu um aviso de que Sidarta seria um homem do povo e que faria benfeitorias para muitas pessoas.

O pai de Sidarta não queria que o filho fosse um homem do povo, por isso decidiu que ele moraria em um castelo rodeado de riquezas mas teria, muita beleza e fartura, não veria pobreza e não sairia às ruas. Sidarta cresceu em meio ao luxo e à luxúria.

O rei queria que Sidarta fosse um príncipe amante, com muitas mulheres à sua disposição e que ele conhecesse desde novo os prazeres da carne. Sidarta tornou-se um jovem adulto, casou e teve um filho. Em um belo dia, precisou sair do castelo e um dos seus empregados o levou para a cidade. Sidarta ficou surpreso e triste com o que viu, acreditava que a vida era feita de comidas fartas e pessoas felizes,

porém, quando se deparou com a miséria nas ruas, se assustou, ficando inconformado em como sua vida era abastada, sendo que a da maioria das pessoas não.

Um tempo depois, Sidarta decidiu sair do castelo, abandonando sua esposa, seu filho e sua luxuosa vida.

Morou nas ruas, passou fome, frio e, durante anos, viveu como um mendigo.

Ainda não era o suficiente. Sidarta queria entender por que ele tinha uma vida próspera e as pessoas não. Ele queria acabar com todo sofrimento e miséria do mundo, passou anos vivendo como um andarilho, até que, cansado de tanto pensar e se questionar:

“Por que existia tanta desigualdade no mundo?”, sentou-se embaixo de uma árvore e iluminou-se. Pessoas relataram a iluminação de Sidarta, tornando-se, então, Buda e dando origem ao Budismo.

Podemos dizer que Buda buscava a iluminação e, quanto mais ele buscava, menos alcançava. Quando ele, finalmente, desistiu, soltou!!!

Nesse instante, ele entendeu o poder do desapego, entendeu que ele estava em um processo contrário, que não podemos culpar Deus e o mundo pela maldade que existe, pois temos o livre-arbítrio. Cada pessoa terá seu processo de crescimento e iluminação. Em algum momento, todos serão chamados.

Talvez esteja acontecendo isso com você agora.

Catolicismo e o soltar!



Quando estudamos a Bíblia e, especialmente, as passagens de Cristo Jesus, percebemos como Ele era “desapegado” em relação aos bens materiais e às atitudes humanas.

Para Jesus, tudo estava da maneira como deveria estar. Ele não pressionava nenhum acontecimento. Jesus não obrigava ninguém a ouvi-lo ou acompanhá-lo. As pessoas o seguiam porque queriam. Ele “pregava a palavra” para quem quisesse ouvir.

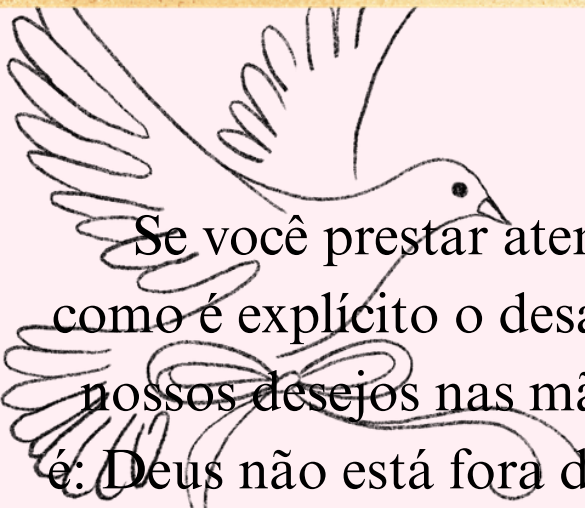
Cada apóstolo tinha uma função. Judas, por exemplo, era responsável pelo dinheiro. As pessoas davam moedas pelas benfeitorias de Jesus.

O desapego era tanto que Ele não sabia a quantidade de moedas que recebia, já que Judas cuidava de tudo. Talvez esse tenha sido o motivo pelo qual Judas teria traído Jesus, pois não entendia o que era o desapego. Jesus “foi” um ser que poderíamos ter como exemplo para vivermos na paz, harmonia, amor e perdão.

“Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. E a paz de Deus, que excede todo o entendimento, guardará o coração e a mente de vocês em Cristo Jesus.

Filipenses 4:6-7

Deus e o soltar



Se você prestar atenção quando reza o Pai-nosso, perceberá como é explícito o desapego, pois, quando rezamos, colocamos nossos desejos nas mãos do Criador. O que você precisa saber é: Deus não está fora de você, ao contrário, Ele habita em você.

Quando você entender o que isso significa e como unificar seus pensamentos com os pensamentos do Criador, todo sofrimento, medo e ansiedade passarão, pois você colocará tudo nas mãos do Senhor, deixando Ele agir o tempo todo no que for melhor para você.

“Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos? Vocês foram comprados por alto preço. Portanto, glorifiquem a Deus com o corpo de vocês”.
(Coríntios 6:19-20).

“Você pode contar todas as suas preocupações para Deus e confiar que Ele vai lhe ajudar” (Filipenses 4:6-7).

“Dê sua ansiedade para Deus. Diga a Deus ‘tome minha ansiedade, Você está no controle’ e decida confiar no Seu cuidado” (1 Pedro 5:7).

Se vier mais ansiedade, dê a Deus outra vez e continue dando a ansiedade até que acabe.

Agradeça a Deus porque Ele está cuidando de você.



As Leis do soltar!

Falarei sobre as leis universais, visto que, quando você entender que o Universo é regido por elas, não terá mais sofrimento em sua vida, vivendo em plenitude e felicidade. Portanto, entenda as 12 leis universais e realize seus sonhos.

1ª Lei da Unidade Divina

Na primeira lei, podemos considerar que tudo é dual, Deus lhe deu o dom da vida, mas Ele não lhe abandonou no mundo, você faz suas escolhas e Ele respeita isso. Mas saiba que você tem acesso ao Divino, que Deus está com você, que Ele habita em você, que o mundo foi criado na vibração do amor e da alegria, caso contrário, não existiria tanta beleza e fartura no Universo.

Nós não conseguimos nada sem a permissão do Criador. Tudo o que você tem e deseja consegue através d'Ele. Ele sempre dará “permissão” para que você possa evoluir e crescer.

Tudo o que existe no planeta é seu, o Criador deseja que você tenha toda a prosperidade que quiser. Para ouvir o que Ele “quer” que você faça, silencie um pouco e medite. O que o Criador mais deseja é que você se unifique com Ele.



2ª Lei da Vibração

Essa lei é muito importante, pois quando o Universo foi criado, Deus vibrava no amor e na alegria. Vibrar na alegria é a chave para se conquistar qualquer coisa em sua vida.

Mantenha a vibração “elevada” para atrair tudo o que desejar, mas somente amor e alegria, nada de ódio, mágoa, rancor, sentimentos ruins e frustrações. Acordar feliz e ir dormir mais feliz ainda. Esse é o segredo!!

3º Lei da Ação

Mostra que não podemos ficar parados aguardando algo acontecer. Se você deseja ter um carro ou uma casa, por exemplo, oportunidades aparecerão para que você compre a casa e o carro, mas você terá de agarrar com unhas e dentes essa chance que o Universo está lhe dando.

Já ouvi, certa vez, uma pessoa dizer assim:

“O Universo que lute, pois eu quero porque quero”.

Essa pessoa sofrerá na vida esperando um sinal do Universo e continuará esperando.

Para o Universo, se o que você deseja está em sua mente, é porque você tem permissão para conseguir. Sem se endividar, sem entrar em empréstimos e financiamentos, a oportunidade chegará até você. Isso se você não desistir antes e manter a calma e o equilíbrio até... acontecer.

4ª Lei da Maturação

Se você entender a lei da maturação e aplicá-la, seus problemas estarão resolvidos. Tudo o que você deseja tem um tempo para acontecer. Como um bebê que espera nove meses para nascer, uma semente que leva um tempo para dar frutos. Se você deseja algo, levará um tempo para que esse algo possa chegar até você, pois existe a maturação. Sem pressa, ansiedade ou pressão. Tudo acontecerá no momento certo, no tempo certo, você só precisa aguardar.



5ª Lei de Causa e Efeito (lei do retorno)

Não se preocupe com a justiça ou com a injustiça, existe uma lei cósmica trabalhando para que tudo no Universo seja “ajustado” o tempo todo. Prejudicou alguém? O retorno vem na hora. Vou dar um exemplo:

Você está passando as compras no supermercado e percebeu que a caixa lhe deu um troco a mais. Você poderia voltar para devolver, mas pensa: “são só R\$ 10 e eu me dei bem”. Você guarda os R\$ 10 para gastar depois. No mesmo dia, acontece um problema de saúde com o seu animal de estimação e você precisa gastar R\$ 50, ou então quebra o seu carro, seu celular. De uma forma ou outra, a conta precisará ser ajustada.

6ª Lei da Compensação

É parecida com a lei anterior, tudo o que você faz retornará para você. Fez o bem? Ele retorna. Fez o mal? Ele retorna.

7ª Lei da Atração

Tudo o que você deseja, pensa e sente será atraído e chegará até você. Essa lei anda de mãos dadas com a lei da vibração, pois você precisa estar com a frequência elevada, como foi dito anteriormente, para conquistar o que deseja.

8ª Lei da Transmutação

Tudo está em constante transformação e nada está parado, o Universo precisa de mudanças o tempo todo para se desenvolver e crescer.

9ª Lei da Relatividade

Tudo é relativo, nada é tão ruim que não possa piorar e nada é tão bom que não possa melhorar, por exemplo:

Você tem um compromisso de trabalho, uma reunião importante, mas o despertador não tocou e você acabou se atrasando, ficou triste e chateado com a situação. Depois, você descobre que, justamente no horário em que você sairia de casa e no caminho pelo qual passaria, aconteceu um acidente entre um ônibus e um caminhão, atingindo vários carros e deixando pessoas feridas. Você agradece ao fato de ter se atrasado.

10ª Lei da Polaridade

Tudo tem dois lados: bem e mal, doce e salgado, bonito e feio. Não ache que a maldade não exista ou que está presente apenas em filmes de terror. Inocente quem pensa assim. Proteja-se todos os dias, antes de sair de casa e antes de ir dormir.

Agradeça a Deus por tudo e peça proteção divina para o seu precioso dia.

11ª Lei do Ritmo (Teoria do caos)

Nada está parado no Universo, tudo está em movimento o tempo todo, não podemos nos acomodar diante de nada. Não acredite que tudo está bom: “Abri uma loja e está bom”, “Comprei um carro e está bom”. Cuidado com o “está bom”, pois tudo se movimenta o tempo todo, nada é linear ou estável no Universo. Se você está em crescimento, terá de crescer ainda mais.

12ª Lei do Gênero

Essa lei os japoneses conhecem bem, eles chamam de yin e yang. Você precisa ter equilíbrio entre o feminino e o masculino para crescer e evoluir.

A Física do soltar

Escrevi um livro chamado: Tenha o Universo em suas mãos onde eu abordo o início da física quântica de uma forma simples, para iniciantes. Aliás, eu abordei sobre as leis universais superficialmente, para você entender que o desapego está em praticamente todos os assuntos ligados ao autoconhecimento e espiritualidade.

Com a física quântica é a mesma coisa, não vou falar muito sobre isso, mas acredito que seja importante você compreender o que é a física quântica, visto que, quando entender do que se trata e como ela pode mudar o rumo da sua vida, entenderá que não é necessário colocar pressão ou preocupação no que deseja, ao contrário, a ansiedade só atrasa o processo de criação da sua realidade.

Para os físicos quânticos, quando você pensa em algo e esse algo acontece é chamado de colapso da função de onda.

Imagine que seu pensamento está em um campo de energia (na física quântica tudo é energia) e nesse campo existem infinitas ondas de possibilidades do que você deseja que aconteça, por exemplo: você deseja ter dinheiro e pensou em ter dinheiro. Esse dinheiro poderá chegar até você por infinitas formas: receber herança, ganhar na loteria ou em um sorteio, achar uma quantidade de dinheiro, participar de um programa de televisão com prêmios em dinheiro, conseguir um trabalho de ganhos infinitos, enfim, diversas oportunidades.

Quando você permanece com o pensamento fixo no que deseja com o sentimento de felicidade e alegria, sem dúvida ou tristeza, o pensamento sai do campo das infinitas possibilidades e entra no das probabilidades. Se você continuar colocando “energia” no que quer, no tempo certo, tudo o que deseja, acontecerá. Ocorrerá, então, o colapso da função de onda. Pensou... criou!

Só que, para isso acontecer da forma mais orgânica e natural possível, você não poderá colocar dúvida ou pressão, precisa confiar e acreditar que acontecerá o melhor. Portanto, na física quântica o desapego é fundamental para se conseguir o que deseja.

Exemplo do que é soltar

Por anos trabalhei na área da educação, e sempre que eu vejo uma escola, tenho belas lem branças. Em 2017, decidi que me tornaria escritora e, desde então, dedico-me totalmente aos livros e à literatura.

Dias atrás, passei em frente a uma escola conhecida na cidade e tive uma sensação de alegria, um sentimento feliz, o dia passou e fui fazer minhas atividades. No fim da tarde, recebi uma ligação dessa mesma escola perguntando se eu tinha interesse em uma vaga para coordenação infantil. Não entreguei currículos, uma conhecida que trabalhou no local fez uma indicação minha.

Esse sentimento que eu tive quando passei em frente à escola, foi o poder de soltar o sonho e o desejo e deixar fluir.

Solta o passado!

Por vezes, nos sentimos culpados por algo que fizemos ou que deixamos de fazer. Sentimentos e frustrações não resolvem o problema, e sim o oposto, nos deixando incapazes de olhar e seguir em frente.

Não sinta culpa por algo que tenha causado ou que deixou de fazer e acredita ser tarde demais.

Todos nós estamos em um processo de evolução.

Se o que aconteceu atingiu e feriu outra pessoa, peça perdão. Faça a oração de cura e perdão: sinto muito, me perdoe, te amo, sou grato. Aos poucos, você limpará todo o sentimento de angústia e preocupação.

Se o que você deixou de fazer lhe frustra de alguma forma, por exemplo, gostaria de ter feito uma viagem e não fez, gostaria de ter realizado um grande sonho e não aconteceu, faça agora, nunca é tarde.

Coloque em um papel, tenha foco, trace um objetivo, tenha um plano de curto, médio e longo prazo.

Conheço pessoas que se culpam por não terem feito uma faculdade. Posso dizer que, nos dias de hoje, é possível voltar a estudar, existem diversos cursos com apoio online, não deixe de crescer, aprender e evoluir.

Solta a ansiedade!

Quando falamos sobre religiões, fica evidente que a ansiedade é prejudicial à saúde. Ela faz com que você fique agitado, não conseguindo viver o presente, pois está desesperado por algo que ainda não aconteceu.

A pressão colocada é tão grande que talvez o seu desejo nem se realize ou, quando acontecer, ficará desapontado, visto que não foi da forma como imaginou.

Pesquisas apontam que determinados alimentos andam lado a lado com o estresse e a ansiedade, como o excesso de açúcar, glúten e cafeína. Converse com o seu médico sobre esses alimentos, faça meditação e atividade física.

Meditar é a chave para manter o equilíbrio entre corpo e mente. Desapegue de tudo, deixe nas mãos do Criador e tenha certeza de que acontecerá o melhor.

Solta o presente!

Não fique amargurado com o “presente”, com expressões, como:

- ★ Odeio minha vida;
- ★ Não mereço o que está acontecendo;
- ★ Que vida terrível que eu tenho;
- ★ Nada de bom acontece para mim.

Você está “agourando” sua própria vida. Faça mantras para o seu dia e vigie seus pensamentos o tempo todo. Exemplo de mantras incríveis:

- ★ Minha vida é abençoada e eu realizo todos os meus sonhos;
- ★ Eu sou a alegria, e a prosperidade me acompanha o tempo todo;
- ★ Eu sou o amor e recebo amor em minha preciosa vida;
- ★ Eu sou feliz e abundante em todas as áreas.

Solta o futuro!

Ficar “preso” no futuro não ajudará sua vida em nada, já que continuará cada vez mais desiludido e ansioso. Se você está passando por um momento em que está parado em casa e acha que não tem nada para fazer, faça pesquisas, estude algum assunto que você acredita ser importante. Não use frases pessimistas, como:



O que vai acontecer comigo agora?;

Será que ficarei sem emprego?;

Será que não vai dar certo?

Mais uma vez, eu digo que você está “agou rando” sua própria vida. Leia, evolua, estude e cresça. Viva na alegria e felicidade, sua vida melhorará em todos os sentidos.

Solta o relacionamento!

Se você deseja ter um relacionamento amoroso e está “desesperado” para ter alguém em sua vida, emanará uma vibração de carência e ninguém chegará perto de você. Esteja ciente de que você precisa desapegar do que quer.

Quando sua vida estiver “rica” de conhecimento, experiência e interesse, não irá se importar com qualquer pessoa.

Vou contar uma experiência pessoal.

Durante um ano, fiquei sem emprego e, no início, tive uma depressão profunda, até perceber que eu estava perdendo tempo quando “blasfemava” da minha própria vida com frases, como:

“Não tenho nada para fazer”.

“Minha vida é horrorosa”.

Decidi, então, que eu teria a melhor experiência possível.

Percebi que eu precisava estudar algo, mas não tinha condições financeiras de fazer um curso e teria de ser pela internet mesmo.

Comecei estudando astrologia, numerologia, depois estudei religião e lei da atração, o que me levou a estudar as leis universais. Por consequência, decidi estudar física quântica, programação neurolinguística e o poder da mente.

Quando dei por mim, meus dias estavam preenchidos com horas de estudos e minha vida estava interessante.

Mesmo sem eu ter dinheiro para fazer viagens e passeios, uma vez que eu estava adquirindo conhecimento, as pessoas “comuns”, com assuntos comuns, não me importavam mais, eu queria conversar com pessoas inteligentes.

Por isso, não perca tempo com “assuntos pequenos” e complete sua vida com pessoas que o façam refletir e “progredir” de alguma forma.

Solta o trabalho!

Se você está com projetos em mente, especialmente em relação ao trabalho e dinheiro, não force a situação, por exemplo:

Tenho que vender;

Tem que dar certo;

Tenho que ganhar dinheiro.

Tudo precisa fluir naturalmente, sem pressão ou ansiedade. Atue e coloque energia em seus projetos com o sentimento de serenidade e alegria. Solta o “tem que” e trabalhe na certeza de que, no momento certo, tudo acontecerá.

Durante uns quinze minutos por dia, imagine seu projeto, “para colocar energia” com o pensamento despreocupado e confiante.

Dica: se o seu projeto depende de dinheiro, precisará de um outro trabalho, seja qual for, para “manter a serenidade” até decolar.

Solta a prosperidade!

Escrevi um livro contando a história de uma norte-americana que recebeu um dos maiores prêmios da loteria dos Estados Unidos usando o poder da mente. Ela deixava claro que, meses antes de se tornar milionária, sentia-se milionária.

Visitava mansões que estavam à venda e lojas de automóveis para ver os carros que compraria.

Fazia isso sem dinheiro na conta, mas tinha tanta certeza de que ficaria milionária que já vivia uma vida abundante.

Você sabe qual foi o segredo que essa norte-americana fez para alcançar o que queria?

Ela soltou!!! Soltou a pobreza, escassez, reclamações e dúvidas.

Faça o seguinte teste:

Você deseja ir em um restaurante, mas não vai, pois nunca tem dinheiro? Desse modo, economize por um tempo e realize esse sonho! Talvez você peça o prato mais em conta do restaurante, ou então a promoção que eles têm no cardápio, não importa, curta o momento, uma vez que viverá a vida que tanto sonha.

Solta a tristeza!

Desânimo não faz bem a ninguém, nos deixa depressivos e apáticos, uma vez que não conseguimos reverenciar as belezas do Universo.

Uma pessoa olha para as maravilhas que Deus criou e não consegue sentir uma emoção positiva com isso? A flora, fauna, tudo é tão lindo e belo, mas uma pessoa triste não consegue ter a consciência e pensar assim.

Geralmente, uma pessoa está descontente, pois não conseguiu o que desejava:

Não conseguiu o trabalho dos sonhos;

Não conseguiu o relacionamento perfeito;

Não conseguiu a casa que tanto queria.

Talvez a pessoa só dê conta de que sua vida é maravilhosa quando passar por um desafio sério, especialmente porque tristeza atrai doenças. Não espere isso acontecer para mudar seus pensamentos.

Cultive a alegria!

Deixe-me fazer-lhe uma pergunta:

Você é feliz?

Se a sua resposta for: “Eu não sou feliz, e sim tenho momentos de felicidade”, ou se você acredita que felicidade tem de vir acompanhada de uma situação específica, como, por exemplo, sair para beber, comprar um celular, ter a casa que tanto sonha, se acredita que a felicidade está fora e não é algo intrínseco, já posso afirmar que deve ter um erro em seus pensamentos, na verdade, um erro na sua forma de ver o mundo.

Claro que existem situações que nos deixam alegres e emotivos: receber a visita de uma pessoa querida, fazer uma viagem, ter o contato de uma pessoa especial. Mas não podemos deixar nossa vida à mercê de acontecimentos externos.

Quando você compreender que, para realizar o que deseja, precisará manter uma unificação com Deus, com pensamentos de amor e alegria, você elevará sua frequência. Para se sentir feliz durante o dia, mantenha sempre o contentamento e o bom humor.

Vou lhe passar seis motivos para ser feliz.



1- Ter alegria muda o ambiente

Alegria é contagiante! Perceba a diferença quando estiver no trabalho ou em casa, pois, quando você muda, o entorno muda. Uma pessoa aborrecida e que reclama o tempo todo passa antipatia, já uma pessoa alegre é carismática e todos desejam estar perto.

2- A alegria altera o seu DNA

Pois é, só o fato de você acordar feliz e bem-disposto altera o DNA das suas células positivamente, fazendo seu corpo trabalhar melhor.

3- Diminui estresse e ansiedade

Gente alegre e de bem com a vida não se estressa por qualquer motivo, assim como também não fica ansioso por algo que ainda não aconteceu, pois a pessoa é feliz pelo simples fato de acordar e ter saúde.

4- A alegria torna a pessoa grata

Pessoas felizes são agradecidas por natureza, agradecem se acontece algo bom ou algo desafiador que as tiram da zona de conforto.

“Quanto mais se agradece, mais coisas incríveis acontecem”

5- A alegria lhe deixa mais interessante

Sabe quando alguém se aproxima e fala que você está bonito(a), mas você não fez nada de diferente? O que aconteceu foi que você se tornou uma pessoa plena, serena, feliz, iluminada. O mesmo acontece quando se está de mau humor. Faça o teste.

6- A alegria emagrece

Exatamente, sentir alegria emagrece, pois, geralmente, uma pessoa feliz está animada e com todos os hormônios em equilíbrio. Que tal fazer uns exames de rotina para saber se eles estão em dia?

Soltar igual a saltar!

Na física quântica, quando um elétron “pula” de um lugar para outro, ele deu um salto quântico. Com a pessoa acontece da mesma forma. Quando você pensa, estuda, aprende e expande a consciência, você “saltou”, ou seja, deu um salto quântico.

Quando você “salta”, você, automaticamente, “solta”, dado que o apego que você tinha não existe mais.

“A matéria se concretiza... através da consciência. Primeiro você salta e expande a consciência, depois tudo o que quiser será acrescentado”

Você acredita em Deus?

Às vezes, pergunto-me se as pessoas acreditam mesmo em Deus.

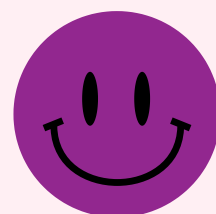
Digo isso, pois, quando acreditamos em Deus de verdade e acreditamos que tudo acontece com a sua permissão, sabemos que a nossa evolução não é para agora. Talvez não vejamos os resultados que desejamos nesta vida, mas não tem problema, pois sabemos que existe uma continuidade e que nada termina aqui.

Uma pessoa que aprendeu a “soltar” não se importa e trabalha com o que tem em mãos, pois entende que está em crescimento.

Não interessa se tem carro ou não, se mora em um lugar maravilhoso ou não, agradeça e trabalhe com o que tem, portanto, agradeça pelo fusquinha, mesmo querendo uma Ferrari. Espero que você entenda que a felicidade não depende de algo acontecer em sua vida, ela vem do que você é e não do que você tem! Se você realmente acredita que o seu desejo irá acontecer, mantenha a alegria e serenidade e tudo ocorrerá no momento certo.



Com alegria tudo se realiza!



Mariane Oliveira

