

30 CHAVES PARA ABRIR AS PORTAS DE 2023

Todo Final de ano é época de ajudar ao Universo a conspirar a seu favor. E quando você cria uma conexão com seus desejos mais profundos, tudo flui de maneira mais rápida e fácil.

Por isso, criei esse ebook com as chaves para que você possa abrir as portas de 2023. São chaves que uso para prosperar em todo fim de ano, criando uma tela mental de tudo aquilo que desejo para que minha vida tenha mais abundância, saúde e para reverter em bençãos todos os meus desejos mais profundos.

Todos nós temos uma inteligência infinita: a inteligência do coração.

Acessar o poder do coração é uma arte. E vou ajudá-lo a acessar as chaves para conseguir dar esse passo a uma nova forma de viver em 2023.

1. A SINTONIA PERFEITA

Nos meus livros eu ensino sobre a inteligência do coração – e se quiser aprofundar o assunto, eles estão disponíveis no link no final do ebook.

Aqui vou trazer técnicas que aplico diariamente em minha vida para ter tudo aquilo que desejo. A prosperidade não bate na sua porta por acaso. Ela bate nas portas que estão abertas para ela. É como se você morasse num prédio e ela só acessasse determinados apartamentos de um andar. Se você estiver bem consigo mesmo, é como se morasse num andar mais alto, onde ela acessa. Se está mal consigo mesmo, ela não para o elevador naquele andar. Porque é assim que funciona a frequência vibracional – ela entra em sintonia com o que você está emitindo. Então, não adianta nada desejar tudo de bom numa lista se você não está conseguindo ficar bem.

Mas como conseguir ficar bem consigo mesmo?

A verdade é que existe um passo a passo para você reinventar seus hábitos e atitudes para emitir uma energia melhor e se sentir melhor consigo mesmo.

A sintonia perfeita nasce quando você ajustou estes ponteiros e consegue se identificar com um padrão mais harmonioso. É como ter a chave certa para abrir a porta que você quer. Por isso vou trazer algumas chaves abaixo que podem te ajudar a abrir a porta de 2023 do jeito que você quer.

2. DE BEM COM VOCÊ MESMO

Em primeiro lugar, observe a si mesmo como se fosse um estranho olhando para outro. Tente perceber – de fora – como estão seus hábitos, suas palavras, seus pensamentos e suas atitudes no dia a dia.

Como você acorda? Qual o primeiro sentimento que vem na sua mente de manhã? O que come no café da manhã? De que forma se conecta com seu dia? Faz exercícios físicos? Tem algum ritual matinal? Cuida da alimentação? Planeja seu dia? Abre os e-mails e celular antes de começar o dia?

Para dar ao mundo o seu melhor, é preciso criar uma rotina de proteção.

E essa proteção começa quando você acorda e é invadido por seus pensamentos. Pare e reflita: adianta abrir as mensagens do celular quando acorda ou ler notícias?

Que tal se conectar com boas intenções, fazer uma oração para elevar a sintonia com a espiritualidade, uma meditação ou simplesmente tomar um banho para se sentir melhor?

Ao acordar faça qualquer coisa que te faça sentir melhor. E depois disso comece uma lista do que precisa fazer. Mas entenda: seja carinhoso consigo mesmo. Não adianta criar uma lista de coisas que você não vai conseguir cumprir. É preciso que você dedique parte do seu tempo planejando as atividades do seu dia para que tenha clareza do que vai fazer. E ter tempo livre para ócio, brincar com os filhos, ler um livro, caminhar no parque, mesmo que deixe uma tarefa importante de lado. Porque fazer bem a si mesmo é cuidar de sua saúde energética, espiritual e mental.

Quando nos dedicamos a cuidar de nós mesmos, limpamos toda a energia externa que tenta nos desviar do nosso propósito. A energia de medo, de preocupação, ela emperra a porta que deveríamos abrir com facilidade e destrói nossos sonhos. E então, ficamos vulneráveis, como se só conseguíssemos nos conectar com algo diferente daquilo que queremos.

Quantas vezes você acordou com medo de não dar conta de tudo que tinha para fazer? Este medo te deixava dia após dia cheio de preocupações e em estado de alerta. Trazendo dores físicas e impedindo que sua criatividade fluísse para encontrar novas maneiras de criar potes de prosperidade.

Estar de bem com você mesmo é a chave número 1 para que você possa conseguir todas as outras chaves.

3. ESCOLHA SUAS COMPANHIAS

É inevitável: basta uma conversa com alguém que está reclamando da vida que passamos automaticamente a reclamar. Como se aquela pessoa nos contaminasse.

Da mesma forma que nos protegemos do COVID, deveríamos nos proteger de conversas onde só existem reclamações, pensamentos pessimistas ou tudo aquilo que faça sua mente se conectar com coisas ruins. E não são só os pensamentos. É preciso cuidar dos sentimentos.

Começamos a sair do nosso eixo quando damos vozes a quem está de fora para que entrem em nossa mente e coloquem ervas daninhas nos nossos pensamentos. Ou então quando paramos de sentir coisas boas porque nos conectamos com aquilo que nos faz mal. Sabe quando tudo está dando certo e uma pessoa vem com um banho de água fria?

Pois é: essa pessoa ao invés de te elevar, te colocou para baixo e você deixou de sintonizar com seu coração para entrar em sintonia com algo que ela queria que você pensasse. Nem sempre esse gesto é consciente, mas é possível se blindar de pessoas tóxicas quando você sentir que está vulnerável. Se não for possível dar um basta em determinadas pessoas, tente ao menos evitar certos assuntos para que sua mente não fique envolvida naquele emaranhado ruim.

Ao escolher suas companhias você está respeitando a si mesmo.

Não adianta fazer todos os rituais possíveis e imagináveis para ficar bem, se ao seu lado tem uma pessoa que só reclama, te coloca para baixo e traz todos os tipos de catástrofes para nublarem a sua mente.

Selecionei esta frase do meu livro *Inteligência do Coração* para ilustrar melhor:

“Saber interagir com o mundo é conhecer os limites e a habilidade que temos de solucionar problemas. É saber escolher relações, selecionando as pessoas certas para estar ao nosso lado.

Tudo o que trazemos para a nossa vida determina a maneira como acreditamos nas coisas. E às vezes descuidamos disso. Fazemos contratos com pessoas que não estão vibrando na mesma sintonia que a nossa, andamos com pessoas que estão caminhando para missões opostas ao que acreditamos”

Eu acredito que dentro de uma egrégora onde todas as pessoas vibram na mesma energia, naturalmente potencializamos nossos desejos, manifestamos de maneira muito mais forte aquilo que pensamos e sentimos.

Entre em sintonia com quem estiver a fim de ir junto, de lutar junto, de crescer e evoluir, e a vida é feita de ciclos. Muitas vezes será preciso encerrar alguns para entrar em novos muito mais compatíveis com você.

A sua luz brilha mais forte quando você tem um grupo ao seu lado torcendo por você.

4. VIVA EM PAZ COM SUAS DECISÕES

Se as suas decisões são impopulares, você não precisa ficar se martirizando. Nem levar seus planos e projetos para quem está estagnado, porque estas pessoas encontrarão um problema para cada solução que você apresentar.

Viver é movimentar-se constantemente, apostando sempre no novo, dando asas à liberdade de criar novos projetos e fazer algo diferente para obter novos resultados.

Não é mirar naquele que está ganhando e copiar. É fazer um projeto que você nem sabe onde vai dar, mas que seu coração diz que é a maneira certa de seguir adiante

Por isso, saber decidir é tão importante. Quando decidimos com o coração, temos uma vantagem competitiva, porque ele é o GPS que nos guia e nos coloca na direção certa.

Quem quer avançar na vida, criar novos rumos, fazer algo que se orgulhe, precisa se abrir com confiança para novos projetos e acreditar nas infinitas possibilidades que a vida coloca diante de nós todos os dias.

Todas as decisões afetam nosso futuro. Desde a pessoa com a qual vamos nos conectar, até as pequenas coisas que faremos ao longo do nosso dia.

Mas não adianta nada ficar focado apenas na sua mente. Porque ela quer fazer com que você sobreviva. E não podemos aproveitar tudo de melhor se estamos apenas focados na nossa sobrevivência.

5. COLOQUE SUAS INTENÇÕES EM PRIMEIRO LUGAR

Observe suas intenções ao fazer algo.

Você está se conectando verdadeiramente com alguém ou só porque quer alguma coisa?

Nossas intenções podem ser as melhores, mas elas mostram nosso caráter conforme vamos desenhando nosso dia a dia.

No meu livro, tem uma frase que me norteia e está na minha cabeceira que é:

“A intenção pode ditar nossa realidade porque uma intenção positiva é capaz de criar uma nova energia em torno de algo que estamos prestes a realizar. Digo e repito sempre: energia não mente. Se uma pessoa tem uma má intenção disfarçada com uma carinha boazinha, logo sentimos e farejamos que algo está errado.”

Todo mundo já esteve com lobos em pele de cordeiro. Pessoas má intencionadas que logo mostravam suas garras. Por isso, para criar uma nova realidade você precisa de boas intenções, porque não adianta dizer algo e vibrar outra coisa.

Sua intenção antecede seu pensamento, seu sentimento e sua energia e é ela quem vai fazer com que as coisas mudem na sua vida. Não adianta ter intenções mascaradas, porque a sua energia não mente.

6. SORRIA PARA A VIDA

Eu sei, nem todos os dias temos a habilidade de sorrir. Estamos tão cheios de preocupações que esquecemos de ativar nossa fisiologia, que pode ajudar nosso cérebro. Alegria cura o cérebro, assim como estados de relaxamento. Mas por que as pessoas na rua insistem em estarem sempre de mau humor? Por qual motivo perdemos a capacidade de sorrir, mesmo nos momentos desafiadores?

Praticar o sorriso é uma das melhores formas de dizer para sua mente que está tudo bem. Ela entende um movimento como se pudesse transformar seu estado. E desta forma você vai ditando para sua mente que o estado de leveza e despreocupação são naturais em você.

*Dizem que os anjos se aproximam das
pessoas que sorriem mais, que estão de bom
humor, que trazem leveza no coração e sabem
fazer o bem, emanando encanto e doçura.
Por isso que os anjos estão sempre perto das
crianças.*

E é por isso que eu te convido a ter uma postura mais alegre com a vida. Não basta sorrir. É preciso ensinar seu coração a sorrir.

Quem leu o livro 'Comer rezar e Amar', se lembra da parte em que a protagonista visita o maior guru da Índia e ele diz à ela 'você precisa sorrir com todo seu corpo. Até com o fígado'.

E ela não sabia ser nada além de triste. Mas quando voltou a sorrir, rejuvenesceu. Ganhou saúde, paz, alegria e até um novo amor.

Por isso, sorria para a vida. Eu garanto: ela vai sorrir de volta para você.

7. OUÇA SEU CORAÇÃO

Falar de ouvir o coração até parece clichê, mas a verdade é que ele quem comanda tudo em nossas vidas. O coração é a maior chave para abrir os caminhos materiais e espirituais que nos deslocam na direção da realização dos nossos sonhos de alma.

Eu sempre silencio a mente para poder ouvir meu coração.

E uma das formas mais poderosas para ouvir seu coração é silenciando a sua mente. Através da meditação podemos fazer isso de forma sutil. A meditação nos ajuda a ter uma vida mais coerente e autêntica.

A primeira vez que li que no coração existem cerca de 40 mil neurônios, eu fiquei perplexa. Afinal, o coração ser o centro das emoções, dos sentimentos e também saber pensar, é demais, não acha?

Diariamente, ele recebe milhões de estímulos, positivos e negativos. E nossas glândulas, como o timo, transformam esses estímulos em sensações. E o que o corpo faz? Reproduz o que pensamos e sentimos o tempo todo.

Por isso, entenda essa máquina de sentir que é o seu corpo. Colabore com ela.

Entenda que tudo está interligado com suas emoções. E você pode sentir fisicamente quando é emocionalmente machucado.

Muitas vezes, a causa de determinadas doenças pode estar relacionada a aquilo que pensamos e sentimos. O corpo recebe tanto estímulo negativo que produz descargas hormonais e entra em desequilíbrio.

Ouvir o coração é entrar em sintonia com algo que pode transformar sua vida de maneira inesperada. A mente é falha e usa apenas informações que ela capta. O coração é capaz de captar informações muito mais sutis.

Entenda esse funcionamento e o deixe falar com você.

8. COMECE A CRIAR A REALIDADE QUE QUER PARA SI

Criamos nossa realidade dia após dia. E é certo que muitas vezes temos resultados inesperados e culpamos a má sorte, sem perceber que atraímos exatamente aquilo que mais temíamos.

Criar a própria realidade é deixar a sua carruagem de sonhos ir até você. Ela vai chegar, mas você precisa cultivar bons pensamentos todos os dias para atraí-la para perto. Caso contrário, não existe terreno fértil para que os sonhos germinem.

Na criação da minha realidade, tento alimentar bons sentimentos, meditar e fazer a minha tela dos sonhos, que carrega tudo que quero materializar.

Todos os dias assumimos a responsabilidade por nosso destino, por nossas escolhas e pelas consequências dos nossos atos. Não podemos culpar os outros quando algo dá errado.

Devemos, ao contrário, assumir a responsabilidade por tudo o que nos acontece, o tempo todo, e quanto mais sintonizados estamos com a inteligência do coração, maiores são as chances de seguirmos o caminho certo — não que exista certo ou errado, mas entende-se como certo o caminho que escolhemos.

Quando nos comprometemos com a nossa felicidade não damos espaço para o medo, e passamos a conduzir nossas vidas de maneira mais leve, atraindo aquilo que desejamos do fundo da nossa alma.

É como se parássemos de perseguir o sonho e ele viesse até nós.

Por isso, na construção da realidade é preciso algumas coisas:

- Desintoxicar sua mente de todos os pensamentos tóxicos que nublam sua mente;
- Afastar-se de quem está vibrando apenas no negativo, trazendo colapsos mentais para sua vida;
- Criar uma rotina que te energize;
- Trazer bons sentimentos, faça o que te traga boas sensações;
- Mentalizar aquilo que quer, sempre que um pensamento ruim tentar te atingir;
- Faça sua tela mental e sinta como se já tivesse realizado o que deseja. Exemplo: você quer ter um bom relacionamento. Sinta como se já tivesse, acorde todos os dias agradecendo por já ter alcançado o que deseja.

Esse é o compromisso que você assume com a própria felicidade.

Quando coloca os pés na direção da vida dos sonhos, ativa a sua força, sua potência.

Dentro de nós existe uma força poderosa que atrai ou repele nosso destino, e ela é como um ímã que podemos usar em nosso

favor. Quanto mais intimidade temos com nós mesmos e com os nossos ideais de vida, mais paz de espírito conseguimos e mais harmonia interna conquistamos.

O homem pode estar contra si próprio ou a favor de sua história. Você é responsável pela sua vida ou vive culpando os outros pelas coisas que não dão certo?

9. TENHA UM SENTIMENTO PRÓSPERO

Meus seguidores me perguntam constantemente como posso cuidar da minha energia para atrair a prosperidade que quero.

Eu aprendi isso e percebi que a prosperidade não vem quando não estamos alinhadas com ela.

Se eu quero criar um futuro de abundância, preciso criar um estado interno para isso. Caso contrário, é como jogar sementes no azulejo. Não vai dar frutos.

Você precisa em primeiro lugar cuidar de como você se sente e se acha que é merecedor, antes tem que sentir, aí vem os pensamentos e seus atos para colaborar para que tudo aconteça.

Entenda: é um passo por vez que vai te aproximar de seus resultados.

Foi de realização em realização que entendi que a prosperidade é um estado interno da alma. Que podemos ser prósperos se agirmos, pensarmos e sentirmos com a tal coerência que citei uns capítulos atrás.

Parece simplista demais, mas a verdade é que a prosperidade – em todos os aspectos – só chega até nós quando estamos dispostos a recebê-la. Com o coração cultivando boas emoções, com a mente cultivando bons pensamentos. A vida vai sempre te dar mais daquilo que você tem. Quem só está com medo, com raiva, com estresse, e vivendo sem tempo para respirar, vai viver uma realidade condizente e depois, reclamar. E a reclamação vai trazer coisas ainda piores, porque TUDO É SINTONIA!!

Não esqueça o poder da sintonia na sua vida. Não menospreze que ele pode fazer com que você cresça, que realize seus sonhos (seja comprar um carro ou conseguir um novo emprego). Você pode se tornar maior a partir do momento que colocar sua intenção e desejar de dentro para fora receber as bênçãos que o Universo está pronto para te trazer.

Abra-se para isso.

10. DOMINE SUAS EMOÇÕES

Na vida ou você domina suas emoções ou é dominado por elas.

E para ter um novo ano, é preciso saber dominar as emoções ao invés de ser dominado por elas.

Todas as pessoas que conheço já ficaram doentes inesperadamente depois de momentos de muito estresse, e hoje

falamos do cortisol como o hormônio que detona nossa imunidade.

Quando falo de saúde, digo que não podemos ter saúde se não tivermos o domínio das nossas emoções. Já percebeu que, quando a nossa mente está tomada por emoções destrutivas, nosso ritmo cardíaco fica mais acelerado?

Por isso, não adianta nada ficar preocupado, entupir suas veias com o que há de pior, mudando seus batimentos cardíacos e alterando até mesmo sua pressão arterial.

É preciso produzir momentos felizes para se sentir bem consigo mesmo e poder colher o que pretende no próximo ano.

Outro dia li um livro sobre as virtudes divinas que deveríamos ter todos os dias. São a autoconfiança, a benevolência, a coragem, o desapego, a determinação, disciplina, doçura, honestidade e generosidade.

Isso tudo parece fácil, mas na prática não é tão simples quanto parece.

Nem sempre estamos confiantes ou conseguimos praticar a benevolência e a coragem. Nem sempre somos desapegados o suficiente ou generosos como gostaríamos.

Mas à medida que equilibramos nossas emoções, tudo fica mais fácil. Conseguimos trazer a paz que tanto sonhamos. Conseguimos trazer leveza para nosso dia a dia, através de paciência precisa e simplicidade.

Dominar as emoções é praticar a meditação, observando os próprios pensamentos. Desta forma a gente consegue lidar com tudo aquilo que vem até nós de maneira serena e grata.

11. CUIDE DE SUA ENERGIA

Entrar em 2023 com a energia baixa é o mesmo que pegar uma estrada linda com um carro sem combustível. Você não vai conseguir trafegar e vai parar logo no começo.

Quando falamos de cuidar da energia é porque ela abre todas as portas para você: e o cuidado com a energia é preciso porque ela é combustível para todas as nossas realizações e, muitas vezes, a desperdiçamos de forma inadequada.

*Se nos preocupamos demais, dormimos pouco, reclamamos muito, bebemos pouca água...
A energia vital fica em baixa e desta forma, não vivemos na nossa melhor performance.*

Existem inúmeras maneiras de lidar com a nossa energia. Energia física, mental, espiritual. E é preciso saber o que ingerimos. O que lemos, o que assistimos. Tudo isso é combustível para a nossa mente.

Quando me disponho a escrever um livro de presente para este fim de ano, estou ativando uma chave importantíssima em meu cérebro. A chave que me permite compartilhar tudo aquilo que aprendi, investindo em cursos, terapias alternativas, livros e tantas outras coisas para compilar este conhecimento em poucas páginas.

Hoje invisto muito na minha energia e sugiro que você faça o mesmo. Observe todos os dias como está abastecendo a si mesmo. Não adianta correr pra lá e pra cá feito uma máquina quebrada. É preciso lembrar que você é um corpo físico, dotado de uma inteligência espiritual, que deve estar mentalmente forte e emocionalmente também.

O poder dos grandes resultados não está em fazer muito. Está em fazer com o tanto de energia necessário.

“O poder está em nossa presença. Na nossa energia e vibração. Isso não tem nada a ver com o que dizemos ou fazemos. Por isso, eu pergunto: seus pensamentos estão impregnando seu campo de energia com o quê? Porque você pode até tentar fazer as pessoas acreditarem no que você diz, mas energia não mente, e nosso maior aliado para ter essa percepção na comunicação é o coração. Ele é como uma antena que transmite e emite força. E é essa força que pode mudar tudo”

Então, transborde energia positiva. Crie sua realidade a partir da energia que emana. Sinta, pense e vibre com a mesma força.

Você é responsável pela energia que emana. Logo, é responsável pelos resultados que acontecerem com você.

Esse é o seu poder.

12.FAÇA SUAS TELAS MENTAIS

Eu faço telas mentais há muito tempo. Comecei a fazer colagens de fotos em grandes telas e brincar de criar a realidade, sempre intuitivamente.

E sugiro que todos possam fazer bom uso de sua criatividade no próximo ano. Ao invés de criar hipóteses e cenários destrutivos com o pensamento, que você possa criar cenários de positividade, saúde, e que toda a sua lista de desejos possa se tornar realidade.

Quando fazemos recortes, usamos uma estratégia de materializar e dar forma a algo que queremos muito. O sentimento entra em ação e passamos a acenar para o futuro de maneira mais leve e descontraída, sem tanto peso, medo ou criação de cenários desastrosos.

As minhas maiores conquistas vieram após telas mentais. Desde entrevistas para o meu canal até conquistas pessoais. Eu sempre desejei e soube o poder e a força do sentimento em ação quando queremos algo.

Se tudo no Universo é energia, o que sentimos e fazemos vibra em determinada frequência, e essa frequência influencia nosso estado físico. As pesquisas mais recentes comprovam que existe uma tabela de frequência vibracional medida em mega-hertz (MHz), e quanto mais baixa a frequência, mais estamos suscetíveis a doenças.

Pensar positivo, ter amorosidade, cultivar amizades, ter compaixão produz estados transmissores e hormônios pelo sistema nervoso central. Os pensamentos positivos efetivamente aumentam nossa imunidade. Contudo, para isso, é preciso que esses pensamentos sejam constantes a ponto de agirem sobre os neurotransmissores.

Sempre que o universo entende o que sentimos, você só tem como pensar positivo e sente positividade, tudo começa do sentimento que vem do coração.

Antes de começar uma tela mental, tente fazer algo que gosta, como estar com pessoas que ama, animais de estimação ou faça algo que lhe dê prazer.

Nosso campo de energia pode fazer transformações incríveis em nossas vidas a todo momento. Basta querer.

13. BRILHE POR SI SÓ

Você sabe que temos um campo de energia eletromagnética que nos rodeia, certo?

Sabemos que ele existe, mas não podemos vê-lo com nossos olhos. A mesma coisa acontece com os sinais de rádio e TV. Sabemos que eles existem, mas não os vemos. Porém, quando ligamos a TV em determinada frequência conseguimos assistir algo que é transmitido por ela.

Todos nós temos nossa janela para a realidade, mas experimentamos apenas uma fração dela. Contudo, não é porque não vemos o nosso campo que ele não existe. Hoje em dia existem muitos tratamentos de saúde complementares nos quais os pacientes são tratados apenas em seus campos.

A atuação vibracional é feita para curar o campo do paciente, e não somente o físico, porque quando a cura do campo é feita, aquele paciente tem sua saúde reestabelecida.

Se queremos saúde no próximo ano, precisamos sintonizar na frequência certa. Não adianta falar sobre doenças, pensar em doenças, ter medo de doenças. É preciso se abastecer de saúde acima de tudo e criar frases que disparem alegria e bem estar dentro de você.

A saúde será uma consequência disso. E você vai brilhar naturalmente, atraindo para perto as pessoas que estiverem na sua sintonia.

14. ACEITE A ESPIRITUALIDADE

De tempos em tempos somos levados a uma série de preocupações que nublam nossa mente e paramos de confiar no poder divino de abrir as portas da vida e nos ajudar a transpor os obstáculos.

Certa vez, li num livro sobre ioga que três condições podem sobrecarregar o coração de maneira especial. A primeira é a negação da sua espiritualidade, porque é pelo coração que entendemos o sussurro de onde está o nosso rumo. A segunda coisa que sobrecarrega o coração é a suspeita de que o contato com as esferas positivas traz uma felicidade que não somos capazes de suportar, e a terceira e mais importante: desviar-se de uma missão de responsabilidade.

Perceba que a maioria de nós vive nestas três esferas. Muitas vezes esquecemos do lado espiritual, negando-o. Em outros momentos, deixamos de fazer tudo que nos traz felicidade, como se não fossemos capazes de suportá-la. E por último, temos medo de ir adiante quando temos uma missão maior.

Eu notei que em minha vida, sempre que surgiu um chamado interno de compartilhar algo: fosse um post, um livro, uma frase, um vídeo, aquilo era um chamado para que pessoas pudessem ser contagiadas com uma energia de positividade e pudessem se abastecer dela.

Tem muita gente nas sombras e precisamos a cada dia acender a nossa luz para levar a quem precisa.

Este livro nasceu numa manhã de segunda, com uma ideia inspiracional durante uma caminhada e eu acredito que seja um sussurro dos anjos, para que eu continue em minha missão, de compartilhar tudo aquilo que faz bem para a alma.

Confesso que a minha mente muitas vezes inventa milhões de justificativas para ocultar o que está escrito na nossa carta de intenções que fizemos antes do nosso nascimento, aquela carta com a qual nos comprometemos com nossa missão de alma.

Por isso, muitas pessoas, quando se aproximam da realização de suas missões de vida, vivenciam crises e começam a se autossabotarem. É como se tudo parecesse mais difícil do que realmente é, e se não usarem toda a força mantida dentro do coração, a expansão de horizontes e abertura da vida não se revela.

Tenha fé, continue seu caminho de alma e aceite que existem esferas superiores nos guiando o tempo todo. O medo só te faz perder tempo e energia. Confie na força que nos criou e você verá como as coisas mudarão em sua vida num passe de mágicas.

15. ELEVE SEU CORAÇÃO

Já percebeu que em certas épocas do ano o coração fica mais "quentinho"? No Natal, quando ficamos mais generosos, expandimos a força do coração, do chacra cardíaco, e o bem irradia intencionalmente de dentro de nós.

Nessa época do ano, ficamos cheios de saúde, sorrisos e bem-estar, e ativamos a cognição do coração. Essa capacidade cognitiva é capaz de multiplicar a leveza em você e expandi-la no mundo. Sua presença, ao invés de sobrecarregar o ambiente, eleva todos os lugares por onde você passa. Você se torna o tônico na vida das pessoas com as quais interage, mas sem se sentir esgotado por isso.

Você passa a entender que pode criar a sua própria energia de paz e bem-estar, gerando o bem ao próximo, criando ambientes multiplicadores de bem-estar e usando sua capacidade para fazer com que cada um ao seu redor acesse sua própria missão de alma.

16. ESCOLHA CADA EMOÇÃO

Pode ter certeza que nossas vidas seriam diferentes se escolhêssemos cada momento, cada emoção, sentimento e ação.

Mas quem consegue escolher algo se fica no celular o tempo todo, reagindo a mensagens e assistindo memes?

Olhar para fora para evitar olhar para dentro é uma catástrofe.

Pouca gente nota o potencial que têm dentro de si e acham que é fora que estão as coisas valiosas. Nem percebem que se souberem escolher as emoções, estão com um cardápio sofisticado e pronto para fazer escolhas melhores no resto do ano.

Louise Hay dizia que somos totalmente apoiados pelo Universo quando seguimos nossos sonhos, nossas paixões e nossa orientação interior. Isso deve ser espontâneo, porque acabamos atraindo em nossa vida a abundância, se estivermos dispostos a contemplar a presença dela em nossas vidas.

Pra começar o ano com o pé direito, você precisa fazer uma lista diária de que emoções está sentindo todos os dias. E de que forma elas estão destruindo seus dias. Saber reconhecê-las é o primeiro passo para transformá-las.

17. MOLDE SUAS CRENÇAS

Ouvimos desde crianças coisas sobre nós e acreditamos nelas.

Que somos desajeitados, e até que nada dá certo para nós. Ficamos presos em padrões que destroem nossas vidas ao invés de construir novas realidades e com isso esquecemos que temos como reprogramar a mente com novas informações.

Todos os dias eu digo coisas positivas a meu respeito. E para que eu possa me lembrar de quem eu sou, da minha capacidade, das minhas conquistas, ao invés de me frustrar porque algo dê errado e me achar um verdadeiro fracasso.

O que eu quero agora é que você exercite essa linguagem da alma. Molde suas crenças da melhor maneira possível, criando alternativas para transformar a maneira como interage e como enxerga todas as suas relações.

Dizer coisas positivas sobre você mesmo é uma das maiores armas que podem alavancar sua vida. Cultivar pensamentos, sentimentos e atitudes boas é como semear uma semente no solo: você semeia e espera brotar.

É uma nova linguagem que você estabelece com o mundo.

Então, em determinado momento, o campo de energia é criado, e suas palavras se tornam propostas para o Universo, como se você se abrisse para o seu potencial ilimitado.

Faça afirmações. Na hora que fizer, você permitirá que elas aconteçam. Não é sobre palavras. É sobre vibração colocada nas palavras. As emoções ampliam as afirmações.

Tente programar sua mente, suas palavras, seus sentimentos, para criar sua realidade conscientemente. Tenha consciência disso e torne-se quem você nasceu para ser.

18. FOCHE NO RESULTADO POSITIVO

O foco no resultado positivo é como reeducar nossa mente para hackear nosso sistema interno. Isso faz com que olhemos tudo sob outra perspectiva.

Muitas vezes, parece que estamos sozinhos nessa jornada. Não encontramos pessoas conscientes, estamos diante de gente que não compartilha dos mesmos ideais que os nossos e isso nos deixa mais distantes do que queremos, porque não temos as mãos de outras pessoas ao nosso redor.

O sentimento é a grande sacada para realizar sonhos. O coração é escudo da mente porque ele faz a gente sentir e não ao contrário. A mente não controla o coração porque só geramos pensamentos depois que sentimos.

19. COLOQUE MAIS HUMOR EM SUA VIDA

Em 2023 tente todos os dias inserir uma pitada de humor em seus dias. Rir é o melhor remédio. De verdade e faz com que você mude seu astral e se sinta melhor. Seus neurotransmissores respondem à alegria e sua fisiologia muda quando você está feliz.

Mas entenda que ao assistir vídeos engraçados, existe uma diferença enorme entre rir dos outros ou ter bom humor.

E ter bom humor é estar de bem com a vida – o bom humor faz com que sua frequência fique elevada e você tenha mais força para lidar com os problemas que surgem eventualmente.

“Estar mais próximo do humor é eliminar do seu comportamento a mania de criticar, de se queixar sem motivo, de tratar de assuntos polêmicos em grupo. E o mais importante: é manter sua autenticidade nesse processo, porque você condiciona a si mesmo a ter uma presença de espírito diferente.

Trata-se de uma nova postura diante da vida, que é a decisão de levar tudo de maneira mais leve.”

O bom humor é uma das melhores chaves para abrir as portas para seus sonhos se tornarem reais, porque ele cria ao seu redor um magnetismo pessoal capaz de atrair acontecimentos positivos em todas as esferas.

20. CRIE BOAS EMOÇÕES

Seja qual for sua idade, é tempo de despertar para o cuidado com a saúde integral. Caminhar pelo parque uma hora por dia é de graça. Tomar Sol que te energiza e beneficia com vitamina D, estar com amigos. Tudo isso faz bem para a saúde física e mental e é urgente que você incorpore bons hábitos em sua vida se quer ter um ano bom.

Ingerir bastante água faz com que as toxinas do seu corpo sejam expelidas. Observar a si mesmo todos os dias e os sinais de que precisa de descanso também é necessário.

Mas o que pouca gente fala é sobre a importância de olhar para as emoções.

As nossas emoções mudam nossa saúde. E é incontestável que precisamos com urgência criar bons momentos para que tenhamos boas emoções.

Com elas, somos capazes de criar uma espécie de blindagem contra aquilo que não queremos em nossa vida.

Talvez você já tenha ouvido falar do hipotálamo, uma fábrica de compostos químicos que correspondem a determinadas emoções que experimentamos. Cada emoção tem um

composto químico associado, e é a absorção dele pelas células do nosso corpo que dá origem ao sentimento que chamamos de emoção.

As emoções são o tempero da vida, mas elas também podem colocar tudo a perder. Muitos de nós somos dependentes de emoções negativas, e isso pode ser ruim, já que emitimos frequências específicas para determinadas emoções. Mesmo que nosso cérebro esteja pronto para sonhar novos sonhos, manifestar novas realidades, a única coisa que pode nos sabotar é o que sentimos, porque não basta pensar positivo. É através do sentimento que chegamos na frequência que queremos atingir.

Algumas pessoas estão viciadas em se sentirem mal. Outras são emocionalmente dependentes de determinados estados emocionais. A verdade é que o que sentimos pode ser a transição de uma vida de fracasso para uma vida de sucesso.

Não poupe esforços para se sentir bem. Isso vai fazer uma diferença brutal na sua saúde. E lembre-se: felicidade atrai felicidade.

Com bom humor e um estado positivo de emoções, você passa a atrair tudo aquilo que está na sua lista de desejos. Mas é preciso prestar atenção nas suas palavras.

Que palavras têm saído de sua boca? Como está se comunicando com você e com os outros? A palavra tem poder. Existem vários experimentos que comprovam isso. Você pode educar uma criança com palavras doces e gentis e torná-las seres humanos melhores e cuide das suas palavras. São elas que vão construir a ponte para o seu futuro.

21. CRIE UMA MARÉ DE SORTE

Quer ter sorte? Trabalhe para que ela venha até você.

Ninguém bate na porta que está trancada. Então, faça movimentos a partir de hoje para encontrar coisas novas que possam mudar sua vida.

Com as mesmas atitudes temos os mesmos resultados. E para ter novos resultados, passe a ter atitudes diferentes a partir de agora. Não economize tempo e energia para criar circunstâncias felizes em sua vida. Isso atrai uma maré de sorte.

A tal maré de sorte que vemos muita gente bem-sucedida viver nada mais é do que a vida correspondendo à frequência de vibração do coração. Se, literalmente, vibrarmos com as conquistas que tivermos, é natural que tenhamos ainda mais conquistas.

É como subir uma escada: conforme vamos subindo, vamos vendo coisas que não conseguíamos enxergar quando estávamos embaixo. Lá do alto, olhamos os problemas e eles ficam menores. Mas, se os olhamos de perto, no mesmo patamar, eles ficam mais difíceis e nos desesperamos.

Subir a escada é como subir a sua frequência de energia — e isso é obtido quando você dá atenção ao que sente e pensa, sintonizando numa nova frequência que permite agir em harmonia, e não apenas reagir aos acontecimentos externos, criando uma bola de neve de caos em nossa vida.

Decida construir uma vida de magia. Você tem a varinha de condão dentro de você. Eu não duvido disso.

22. MUDE A SINTONIA

A lista para 2023 deve incluir tudo aquilo que seu coração deseja. Além das coisas materiais, respire fundo e busque seus desejos de alma.

Afinal, o que você veio fazer aqui? Sintonize com seus anjos da guarda, tente observar sua respiração e ouvir seu coração.

Basta mudar a sintonia que você conseguirá captar com seu radar tudo que está na frequência que é a ideal para você. Assim que entendi isso, consegui identificar o que me deixava numa sintonia boa e o que me fazia entrar numa sintonia ruim.

Crie com a sua lista, uma rotina de bons hábitos que incluam agradecer pelo que tem hoje e mais será dado a você.

Não se esqueça de deixar esta lista visível para que você possa olhar para ela todos os dias.

E responda a si mesmo o que quer viver neste ano. O que quer receber de bençãos e milagres.

Agradeça, viva e intencione aquilo que quer para você todos os dias.

Essa é a fórmula para receber mais daquilo que quer.

Na minha lista sempre crio uma atmosfera que me faça sentir bem para receber aquilo que peço. Incluo viagens, conquistas profissionais, financeiras, e tudo que está lá dentro.

Já publiquei dois livros que transformaram a vida de pessoas e continuo criando todos os dias formas de compartilhar o que aprendi.

Faça isso. Veja como também pode oferecer às pessoas aquilo que tem de precioso dentro de você.

Hoje tenho como hábito acordar, escovar os dentes e escolher como quero sintonizar o meu dia. Então, começo com o exercício da gratidão, meditação e atividades físicas. E se alguém vier com a história de que é fácil para mim, experimente acordar mais cedo que uma filha pequena, mesmo se levantando durante a noite.

Eu tenho certeza que você vai conquistar tudo que deseja em 2023 se seguir esses passos.

23. PARE DE RECLAMAR

A reclamação nos deixa numa vibração ruim. E colocar o pé no ano novo com essa vibração não é legal pra ninguém.

Hoje, entenda que é preciso fazer uma faxina mental antes mesmo de pedir o que você quer para si. Essa faxina inclui entender de uma vez por todas que a única pessoa responsável por mudar a sua vida, sua energia, sua vibração, é você.

Como diria Chico Xavier, sua reclamação não vai fazer com que as pessoas tenham mais simpatia por você. Mesmo assim, vivemos acreditando que a sintonia da derrota, do “Oh, as coisas não dão certo pra mim, sou uma vítima do mundo!”, é a que faz com que os outros tenham pena de nós.

Ficar na situação de vítima é mais confortável porque as pessoas nos ajudam, nos dão sua compaixão e caridade. E acostumamos com esse tipo de atenção. Acreditamos que existe um benefício em se sentir 'pequeno'.

Tem gente que sabota até o próprio crescimento porque crescer para estas pessoas significa não 'precisar' mais da atenção daqueles que ama.

Mas observe. Você pode ser a pessoa que ilumina sua família, amigos, que doa. Não a que pede.

Pare de reclamar e entenda como criar uma atmosfera de luz ao seu redor. Essa luz que vai atrair uma nova vida para você.

24. DESINTOXIQUE-SE

Aproveite janeiro para fazer uma desintoxicação.

Física, mental e espiritual.

Hoje vivemos intoxicados: física, emocional e energeticamente.

Todos vivemos a era das toxinas mentais. Elas intoxicam e envenenam nossa mente e nos deixam sem alegria de viver.

Quantas pessoas você conhece que estão paralisadas diante do celular, reclamando da vida, fazendo das preocupações cotidianas o centro das atenções?

Quem vive assim, não vive. Está o tempo todo envenenado.

E acredite: não adianta comer comida de boa qualidade e encher o pensamento de coisas ruins.

O filósofo e mestre Rumi já dizia: "Seu coração sabe o caminho. Corra nessa direção." E não há verdade mais absoluta do que essa.

Dizem que dentro de cada um de nós há um coração nobre. Esse coração pode mudar o mundo. Um coração purificado pode promover a paz, enquanto um coração triste e sem vida só oferece sombras, tristeza, suga a energia dos outros e torna os ambientes mais tóxicos e com astral negativo.

Desintoxicar significa deixar esse astral negativo se dissipar e criar ao seu redor uma aura boa, que transpire energias positivas.

A vida agradece aquilo que você emitir.

O mundo precisa de pessoas que eliminem a própria toxicidade e aprendam a emanar sentimentos bons para energizarmos uns aos outros.

25. ELEVE SUA ENERGIA

Se você já criou a sua lista de desejos, é hora de fazer com que tudo chegue até você e não existe outra maneira de fazer isso além de elevar a própria energia.

Responda o que te faz bem. Pense um pouco, leve o tempo necessário para isso e depois faça o que te faz bem.

Veja como se sente depois disso e anote num caderno. Relembre esta sensação sempre que possível e crie sua lista quando estiver bem.

Já percebeu como seu corpo inteiro vibra quando você encontra uma pessoa com uma energia altíssima? Você se sente melhor, mais alegre, forte e saudável. É como se aquela pessoa elevasse sua alma e seu estado de espírito.

Seja essa pessoa. E para ser essa pessoa é preciso estar bem. Fazer aquilo que eleva sua energia, estar com pessoas que não te suguem. Criar ambientes poderosos, com altas taxas de serotonina, fazer o possível para que corpo, mente e emoções estejam em equilíbrio.

Eleve sua energia, crie sua lista e terá uma chave para arrebentar a sua porta rumo a um ano em que todos os seus desejos se realizam. Acredite.

26. BUSQUE TER UM MAGNETISMO PESSOAL

Como anda seu magnetismo?

Você entra num lugar e as pessoas sorriem ou saem de perto?

Você já deve ter ouvido falar em magnetismo pessoal. Algumas pessoas, quando estão perto de nós, parecem resplandecer com energia curativa e bons fluidos, enquanto outras nos fazem sentir vontade de sair correndo, não é?

Muitas vezes somos nós que emitimos essas energias tão ruins que fazem até a arruda murchar com a nossa presença. Para ter um magnetismo pessoal, é preciso vibrar em alta potência. E para isso, cuidar da própria energia todos os dias. Sem deixar a frequência baixar.

Muitas vezes, desperdiçamos nossa energia vital com discussões e preocupações que sugam a nossa energia, sem perceber que o magnetismo é fruto de uma saúde física, mental, espiritual fortalecidas.

Observe a si mesmo durante um dia inteiro e anote seus altos e baixos. No dia seguinte, faça o mesmo e corrija a si mesmo tentando ter comportamentos mais condizentes com aquilo que pretende ser.

É só essa auto análise que fará de você alguém forte o bastante para criar ao redor de si uma aura magnetizadora, que todos querem ter por perto, seja em projetos, em família em todas as circunstâncias.

Não seja a alma pedinte que clama por atenção e esmolas de carinho. Seja a que doa, que emite luz própria, que todo mundo quer ter na vida profissional para que os projetos deslanchem.

Isso só depende de uma pessoa: você.

27. OPERE MILAGRES

Será que você quer um milagre na sua vida mas sequer acredita neles?

Olhe sua lista de desejos e perceba quantos milagres podem acontecer com você. Quer que eles sejam frequentes em sua vida? Crie-os!

A principal ação que nos conduz no caminho de um milagre é a oração. Ela é o veículo que permite que nos comuniquemos com o nosso criador. O amor pode ser expressado por meio dela e recebido também.

É através do milagre que materializamos tudo o que queremos. É a forma de amar incondicionalmente a vida que recebemos e perdoarmos uns aos outros, criando uma condição que afasta qualquer escuridão das nossas vidas.

E se queremos materializar essa nossa intenção positiva, precisamos acreditar que eles são possíveis.

Milagres são exemplos do SENTIMENTO certo. Por isso, todos nós podemos viver uma vida cheia de milagres. Eles são a manifestação de Deus em sua vida.

28. EXERCITE SUA FÉ

Todos temos como dar voz interna ao que está dentro de nós, mas a provocação que eu queria deixar é: o que tem aí dentro de você?

Só conseguimos materializar aquilo que está intrincado dentro de nós. Não há como inventar nada novo se estamos cheios de lixo interno. Se estamos magoados, aborrecidos, amedrontados, com raiva. A vida corresponde aos nossos sentimentos, e precisamos compreender por que estamos vivenciando sentimentos destrutivos quando estivermos cheios deles.

Se você quer manifestar algo, vale a pena criar uma realidade interna mais colorida. Trocar o filtro interno, fazer uma limpeza, uma faxina em tudo o que te incomoda aí dentro. Chore, se preciso. Limpe a mágoa, escreva cartas para as pessoas que você tem raiva e precisa perdoar.

29. PARE DE FAZER CHECK LISTS

Às vezes, colocamos tantas metas a longo prazo que nos esquecemos de viver o dia a dia, as coisas cotidianas. Se a sua vida está assim, cheia de preocupações, ansiedades, estresse, e você não consegue estar onde está com corpo, mente e coração, pare imediatamente. Você precisa estar aqui. Precisa parar, respirar e observar os momentos simples.

Não tem pote de ouro no final do arco-íris. A beleza está na infinidade de cores de cada dia. Nos nuances. Perceba o que gosta e inclua no seu dia. Perceba o que te faz bem, o que faz seu coração pulsar, o que deixa seu dia mais gostoso e inclua essas tarefas na sua rotina.

30. TRANSFORME A SI MESMO

Por fim, transforme a si mesmo.

Muitas pessoas hoje querem transformar as outras. Só que a grande verdade é que ninguém transforma ninguém. Precisamos transformar a nós mesmos para transformar ao outro. É a transformação interna que provoca transformações.

Quando conseguimos transcender, mudar a nossa energia, iluminar, transformamos os outros através de nosso exemplo.

Eu te pergunto: se você está seguindo pessoas que afirmam que vão te tirar do buraco, preste muita atenção. Porque quem transforma de verdade transforma pelo exemplo, pela atitude, pela paz, e não buscando arrebatador fãs e seguidores com palavras vazias.

O que quero com esse livro virtual é que ele seja uma companhia para você, não só no fim de ano para que você monte suas estratégias para começar 2023, como ao longo da sua vida, para que possa perceber em si mesma o que faz bem e o que faz mal em sua vida.

Temos esse poder de transformar nossa vida diariamente através de nossas escolhas. Escolhemos o que comemos, o que vestimos, mas também o que pensamos, como reagimos aos acontecimentos e o que sentimos. Escolhemos as pessoas com quem queremos conviver e os lugares que nos nutrem emocionalmente. Escolhemos tudo ao nosso redor. E isso faz toda diferença.

Que você tenha um ano cheio de energia, mas lembrando sempre que quem é responsável pela manutenção desta energia é você mesma. Não espere do outro novas atitudes. Espere de você.

Todos nós temos esse poder para a transformação diária. Nossas células se renovam dia após dia e podemos também renovar a nós mesmos. Renovar os pensamentos, o comportamento.

Que você brilhe a partir dos novos hábitos, escolhendo ouvir sua intuição, ao invés dos gurus da internet, que você prospere fazendo o que gosta, sem entrar em situações que te fazem vender a alma por dinheiro. Que você entenda que existe

uma rede silenciosa do bem te protegendo e amparando para que você caminhe em sintonia com aquilo que acredita.

O Universo sempre está ao seu lado e a felicidade externa refletirá seu estado interno.

Transformar a si mesmo é um ato de amor, de coragem e de bondade consigo mesmo.