RAQUEL L

Despertar

Guia de fases do processo

Desperte quem Você nasceu para ser.

Despertar, guia de fases no processo

Desperte quem Você nasceu para ser

Agradeço minha egrégora de Luz, a Saint Germain por nunca ter me deixado desamparada, ao meu anjinho, minha filha Luna, meu bebê estrela, que veio com a missão de me despertar pro meu propósito de me dá vamos dizer assim a vida. Agradeço ao meu primeiro amor, minha filha do coração, minha irmã, que me ensinou o que é amor incondicional, a todos os meus amigos que me ajudaram nesse processo e a todos os "mestres" que passaram na minha vida e minha amiga/irmã Tassia que participou da revisão literária do livro.

Índice

Prefácio 03
Introdução 04
1- Capítulo I- Fase dos questionamentos; 11
2- Capítulo II- Fase da curiosidade; 12
3- Capítulo III- Fase da descoberta; 14
4- Capítulo IV- Início dos estudos sobre a espiritualidade; 16
5- Capítulo V- Início do autoconhecimento; ... 17
6- Capítulo VI- Surgimento das sombras; 18
7- Capítulo VII- Mudança de consciência ; 20
8- Capítulo VIII- Despertar; 21
9- Capítulo XI- Crise; 21
10- Capítulo X- Renascer da fênix; 24
11-Capítulo XI- Vivendo o propósito; 25
Desafio 26
Comandos 27

Prefácio

Esse livro é uma síntese do processo do despertar, das fases que irá passar durante esse processo. Não tenha medo! Se jogue nessa aventura de voltar-se para dentro do seu verdadeiro Eu, para a sua essência, para quem você nasceu para ser.

Introdução

Nos últimos tempos percebemos uma onda de namastê, gratidão, espiritualidade, frequência energéticas, chakras... que acabaram alimentando nossa curiosidade sobre o assunto.

Mas antes de começar, vou falar um pouco da minha experiência com a espiritualidade e o que me fez buscá-la. Desde pequena sempre questionava o que pregavam sobre "Deus". Questionavam se esse tal "Ser" podia ser assim tão vingativo, tão carrasco e na inocência de uma criança o imaginava sendo um velho de cabelo branco em seu trono com um cajado delimitando e julgando o que era certo ou errado, que punia sem piedade me questionava como um Deus podia ser assim... Questionava mentalmente ainda mais algumas pessoas que pregavam esse tal Deus que condena tudo e todos, onde tecnicamente tudo era pecado, mas que tinham atitudes totalmente opostas... (Aquele ditado: Faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço).

Questionava o mundo, a violência, a falta de amor nas pessoas, fome, a morte, as familiares que se matavam, familiares que se odiavam, pais que não amavam seus filhos e vice-versa.

Quando eu tinha por volta dos meus 23 ou 26 anos, com vários traumas, tentei suicidio... ainda sinto um pouco de vergonha desse fato, mas dou graças a Deus e aos anjos que não cometi esse erro. Se um dia você já pensou nisso, saiba que eu compartilho a sua dor também, pois no fundo sabemos que não queremos nos livrar da vida, mas sim do sofrimento, da dor. E foi enfrentando essa dor e prometendo a minha irmã, o meu bem mais precioso, que não faria isso, que começou minha saga na espiritualidade. Uma vez li uma frase que dizia assim: "A Religião é para quem teme o inferno. A Espiritualidade é para quem já está lá." e partindo disso, tiro a conclusão que eu já estava no inferno, mas não queria permanecer. Algo dentro de mim dizia que a vida e o mundo não era o que estava vivendo, que existia algo mais e foi aí quando descobri o professor Hélio Couto, e o caminho das palestras e suas reprogramações.

Foi no caminho das palestras que o véu da ilusão começou a cair por terra, todas as minhas interrogações no decorrer desses conteúdos começaram a fazer sentido e digo mais: se você tem pensamentos suicidas ou já tentou alguma vez, inicie essas palestras o quanto antes, pois além da minha irmã, elas têm uma importância que não sei mensurar em palavras e foi o que me ajudou a estar aqui viva e escrevendo para você. Se eu consegui, saiba que você também consegue!

Mas vamos pro que interessa, o que é espiritualidade afinal?

A espiritualidade é uma conexão com algo maior, com a liberdade, com a vida, com o autoconhecimento, com a nossa essência, nossos dons pois deixamos os paradigmas de lado, os dogmas já pré-instalados em nós. Nos conectamos com tudo e todos, pois tudo está interligado, tudo é energia.

A Wikipédia afirma: "A espiritualidade pode ser definida como uma propensão humana a buscar significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível, à procura de um sentido

de conexão com algo maior que si próprio."

Quando você adentra na espiritualidade é um caminho quase sem volta. Muitos dos seus questionamentos são respondidos e tudo o que tinha certeza antes, você começa a duvidar. Suas crenças começam a pesar no seu dia a dia, no seu modo como você vive no mundo e certos questionamentos começam a ficar mais insistentes, tais como:

- Será que a vida é só pagar boleto?
- Onde eu deixei de lutar pelo meu sonho?
- Estou vivendo o meu sonho ou o sonho do outro? Estou vivendo o meu sonho ou construindo o império para outros?
- Será que esse é o meu propósito?
- Qual o meu propósito?
- Qual a minha missão de vida?
- O que eu vim fazer aqui na Terra?
- Eu estou vivendo ou sendo uma máquina no trabalho?

- Qual o sentido da minha vida?
- É essa vida que eu quero para mim, viver para trabalhar?
- Eu estou vivendo a vida que realmente quero?
- Eu percebo e amo as pessoas que estão do meu lado?
- Será que a vida é só acordar, trabalhar, comer rápido, ser produtivo no trabalho, dormir cedo para no outro dia ser produtivo no trabalho?
- Será que o modelo de trabalho não é um modelo melhorado de aprisionamento? Para não dizer outra palavra.

E são esses tais questionamentos sobre a Matrix e é aí que a aventura inicia, pois você começa a perceber que essa vida que está vivendo não é a sua, o que está fazendo não é o seu real ser, que levar a vida sério não faz mais sentido... Você começa a reconhecer suas sombras e a sua luz, você começa a se autoconhecer e a se permitir mudar, se permitir a voltar para sua real essência e posso lhe dizer que dá medo, muitas vezes você paralise em algumas fases,

eu gosto de enumerá-las assim:

01- Fase dos questionamentos;

02- Fase da curiosidade;

03- Fase da descoberta;

04- Início dos estudos sobre a espiritualidade;

05- Início do autoconhecimento;

06- Surgimento das sombras;

07- Mudança de consciência ;

08- Despertar;

09- Crise;

10- Renascer da fênix;

11- Vivendo o propósito ;

Em todas essas fases que mencionei existem subfases as quais irei expor nos capítulos seguintes. Irei deixar o mais leve possível e de fácil entendimento, pois lembro que quando iniciei o meu processo foi muito no "grosso", na cara e na coragem e a espiritualidade me guiando, provavelmente para eu estar aqui escrevendo para você querido leitor, para que você tenha acesso de forma mais simples e branda possível, em seu processo.

Este livro foi pensado para quem está adentrando o caminho do autoconhecimento, da espiritualidade, para quem questiona o sistema, questiona a vida de como a sociedade está vivendo. Se você tem esses questionamentos, esse livro foi feito especialmente para você.

Partes desse livro foram canalizadas e tem como mentor espiritual o mestre Saint Germain do sétimo raio. Todos vocês que lerem esse livro serão inundados pela luz violeta, transmutando todos os sentimentos que não ressoam mais com a sua verdadeira essência e retornando-o para a sua consciência, a sua real essência, o seu real ser.

> *"Eu sou Saint Germain, Eu sou o mestre em ação, Eu sou o Eu sou, Eu sou a luz violeta, transmutando e guiando o seu eu, Eu sou o Eu sou."*

Capítulo I

Fase dos questionamentos

Nessa fase seus questionamentos estão cada vez mais perturbadores. Você começa a perceber que a vida é mais que pagar boletos, questiona a existência, a vida... você questiona mas não vê resposta.

E é a partir daí que começa o seu processo. Não vou romantizar dizendo que é fácil e leve, pois não é e não estou aqui para mentir ou te iludir. Mas posso lhe garantir que vai valer a pena e como vale a pena! Se me perguntarem se eu passaria novamente por esse processo, a resposta seria: Sim! E se eu pudesse escolher, escolheria ter iniciado bem antes, mas há uma frase que li no livro Cabala que diz:

" Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece.".

Não estou aqui meu querido leitor dizendo que eu sou o seu mestre e você é o meu discípulo, longe disso. Sou apenas um guia, pois o seu real mestre

é o seu Eu, o seu Eu verdadeiro pois quando o seu eu inferior (vamos chamá-lo assim a sua versão "antiga") está pronto para assumir a sua real face do seu Eu verdadeiro (o seu Eu em essência), ele lhe dá as ferramentas para guiar no seu processo de volta para casa, de volta para sua essência.

Essas ferramentas aparecem quando você está pronto para avançar de "fase", quando está preparado para lapidar-se.

Capítulo II

Fase da curiosidade

Nessa fase você se sente como uma criança dando os seus primeiros passos. Ou quando ganha um presente ou vê algo que nunca viu na vida. Tudo é novo. Tudo encanta. É uma das fases mais lindas

que já passei e é onde muitas das suas perguntas começam a ser respondidas.

Você começa a ver um mundo novo, onde tudo lhe fascina e muitas vezes é difícil manter o foco em um só assunto. Eu, curiosa por natureza, sentia dificuldade em focar em um só assunto. Se pudesse passava horas estudando ou ouvindo sobre e não me cansava (até hoje não me canso).

Conteúdos sobre arquétipos, frequências sonoras, física quântica, mundo paralelo, visão remota, chakras, colorimetria, cristais... e por aí vai.

Um filme/documentário que recomendo é "Quem somos nós" (pode ser assistido pelo youtube). Como estamos no capítulo que fala de curiosidade, não vou dizer do que se trata, mas posso lhe garantir que será muito esclarecedor e terás uma nova visão a partir dele.

Capítulo III

Fase da descoberta

Na fase da descoberta a maioria dos seus questionamentos começam a ser respondidos. Sempre questionava o porquê de familiares se odiarem tanto, já que a família deveria ser um lugar de amor. Desde pequena acreditava em vidas passadas e em reencarnação. Sempre tive, digamos, alguns "flashes de memórias" passadas, mas por ter crescido em uma família rigorosamente católica tive que varrer para debaixo do tapete essa verdade que estava presente em mim. Não estou culpando a minha família e nem a quem eu era antes, pois eles faziam o que achavam que era certo. Mas hoje como adulta sou totalmente responsável, tanto por fazer as desprogramações, como por voltar para o meu Eu real.

E foi nessa fase que a chave começou a virar. Entendi o porquê de muitas famílias não se relacionarem bem e como tudo está interligado.

E lá vamos nós com a frase "Inimigos de vidas passadas, família na vida atual". Qual a melhor forma de acabar com o ódio?

O amor! É o amor, só o amor é capaz de acabar com o ódio. Por isso que muitas vezes reencarnamos com familiares que "detestamos", para que assim possamos pôr um fim no karma do ódio, e essa informação foi de tamanha importância, pois respondeu vários questionamentos e me tirou a crença de um Deus mal que permite maldade no mundo, de um Deus vingativo.

Esse re-saber da reencarnação me abriu um leque de respostas. Não estou aqui lhe forçando a acreditar em reencarnação, mas expondo uma das minhas descobertas nesse meu período inicial, pois a cada nova fase, nova vivência, aprendemos mais e mais. Essa é uma das fases que não chegará ao fim, uma vez que estamos aqui para evoluir.

Capítulo IV

Início dos estudos sobre a espiritualidade

E é a partir dessa fase que começa a realmente sua jornada e uma frase que deixo para esse capítulo é: "O processo é valioso, mas a jornada é o que faz o processo ser incrível." Usufrua dessa jornada, de cada momento, de cada descoberta, de cada crise, de cada tapa na cara que irá levar no meio do caminho. Nessa jornada havia uma pedra e você começou a tirar essa pedra.

O título deste capítulo fala por si só. Depois de vários dos seus questionamentos serem respondidos, a curiosidade sobre esse "novo mundo" você começa a se aprofundar em assuntos que no começo desse processo ficastes encantada.

Bem-vindo a esse processo de aprofundamento, do re-saber, do relembrar o que sua alma já conhece, de evoluir em novos conhecimentos e se você está nesse livro, provavelmente você está nessa fase ou na fase

anterior. Um dos meus desejos é que esse pequeno livro seja um apoio para você nas próximas fases, como um anjo que mesmo você não o vendo, ele estará lhe apoiando. Nas próximas fases leia de coração aberto e como se fosse o seu anjo da guarda ou seu guia espiritual lhe falando.

Capítulo V

Início do autoconhecimento

O início da fase do autoconhecimento é um dos mais significante e o mais dolorido, nele você dá de cara com o que você esconde de si, do seu ego, da sua arrogância, prepotência, das suas crenças que co-criaram a realidade que você tem hoje.

Nessa fase também pode acontecer de você querer mudar o outro por estar mudando, mas a forma melhor de mudar o outro é mudar a si mesmo. Lembre-se que você passou por todo um processo até chegar aqui, que teve que passar por altos e baixos ao longo desse tempo e essa jornada é

sobre você e não sobre o outro. Mas pode ter certeza que a sua mudança em se tornar quem verdadeiramente é, irá inspirar mais pessoas do que você imagina, pois suas atitudes e nova visão de mundo se falará por si, nos fazendo retomar a frase: " Quando o discípulo está pronto, o mestre aparece."

Não pregue a sua verdade com ferro e fogo, não imponha a sua visão ao outro e não deixe também que imponha a visão deles, questione e principalmente, questione-se.

Capítulo VI

Surgimento das sombras

Agora "o bicho vai pegar", mas brincadeiras à parte, é nessa fase que a sua sombra diz: "Oi querido (a) nós somos você também" e tudo que você jogava para debaixo do tapete surge. Tudo o que você esconde de você, vem à tona, seus medos, seus traumas, sua inveja, avareza, arrogância, ódio, raiva,

inseguranças, maldade, apatia, etc. Você começa a perceber que você também tem estes sentimentos.

Toda a sua sombra aparece para ti e posso lhe dizer que não é fácil olhar. Você irá querer negar, não vai querer aceitar que você pode ser aquilo, mas sim! Você pode! E é! E está "tudo bem". Você é um ser humano e todos nós temos luzes e sombras, mas cabe a cada um de nós saber qual desses lados iremos alimentar. Apenas lembre-se de acolher sua sombra. Ela está em você e por estar em você, é necessário acolhê-la e aceitá-la, mas não alimentá-la e sim transmutá-la. "Tudo é dual, tudo tem dois pólos e que os opostos nada mais são do que dois extremos do mesmo elemento em graus diferentes de vibração."

Sempre que sua sombra surgir durante esse processo, escute um mantra de Saint Germain para transmutá-la e durante a escuta desse mantra, observe, reflita e dê a ela amor.

Capítulo VII

Mudança de consciência

Nessa fase, você pensa que terminou e evoluiu completamente, mas tenho a triste (ou a feliz) coisa a lhe contar que é: Não! Mas você já avançou bastante e é nesse momento que sai da matrix.

Você vê o mundo com outros olhos, pode até parar de consumir certos alimentos, de não assistir mais televisão, noticiários. Sua perspectiva de mundo e do seu ser está diferente. Pode ser que comece a procurar por terapeutas holísticos, ou psicoterapeutas e a utilizar de práticas espirituais ou provavelmente até compre cursos e se aprimore ainda mais em técnicas espirituais. Você começa a ver o outro como um ser em evolução e não força mais ao outro a mudar, você toma consciência que o outro é livre para descobrir o seu caminho.

E a partir de agora começa o seu desabrochar para o despertar.

Capítulo VIII

Despertar

O despertar começa na sua mudança de consciência do seu antigo eu para o seu Eu verdadeiro. Aqui você está indo em busca do seu propósito de vida, da sua missão de alma.

Você pode me perguntar, “Raquel, quanto tempo eu demoro na fase do despertar?” E eu lhe respondo: Não fique preso ao tempo, o tempo é só a nossa percepção. Foque no seu propósito, em descobri-lo e em “despertar o seu Eu em essência".

Capítulo IX

Crise

Lembro da minha crise, onde realmente parei a minha vida. Foram mais de 15 dias de atestado

médico e afastamento do trabalho. A maioria das pessoas que eu seguia comentavam dessa crise, desse período, digamos, de ansiedade e depressão, mas eu acreditava que isso não ia acontecer comigo (iludida!). Mas posso dizer que esse período de pausa foi o melhor e o pior momento da minha vida.

Você pode está se questionando como assim melhor e pior momento? Pois bem, vivemos em uma sociedade que tudo tem que ser rápido, e temos que produzir o tempo todo. Aí você me diz o que isso tem haver em ser bom ou ruim? Mas antes de lhe responder, te faço umas perguntas:

- Quantas vezes você questionou sua vida?
- Você já se perguntou sobre o seu modelo de trabalho? Ele está aliado com o seu propósito de vida?
- O que você fez realmente para mudar a sua realidade?
- Até que ponto você está disposto a pagar o preço para seguir o seu propósito?

- Você está disposto a ouvir os julgamentos dos outros, mas mesmo assim seguir em frente no que acredita?
- Se você morresse amanhã, está feliz pelo o que viveu? Ou você sente que lhe falta algo e que se morresse amanhã se arrependeria da vida que poderia ter vivido e que não fez, seja ela por julgamento ou crença que te aprisionam no teu casulo?

Só essas simples perguntas que acabei de lhe fazer justifica o porquê de ser um dos piores momentos. Mas também depois que você elabora as respostas, lhe digo que é uma das melhores coisas, pois agora não há quem lhe pare, não há quem lhe faça mudar o seu caminho de seguir o seu propósito. E é um dos sentimentos que não tenho palavra para mensurar. A sensação de "Só vai, que o universo irá lhe ajudar no decorrer do processo a seguir o seu proposito".

Capítulo X

Renascer da fênix

Antes de chegar nessa fase, o pode continuar ainda nessa fase e perdurar por mais tempo. E tudo bem! Cada pessoa passa pelo despertar de uma forma diferente.

Essa fase você começa a se despedir realmente do seu eu antigo, da sua antiga vida, já que o seu verdadeiro Eu não se encaixa no padrão de vida antigo.

Você até pode sentir um pouco de apego ao seu eu antigo e da sua vida antiga, pois a sua consciência não tem conhecimento, melhor dizendo, da vivência do seu verdadeiro Eu. Acolha toda essa fase, acolha o seu eu antigo e o deixe ir, lembre-se que foi ele que pediu por mudanças, sua alma pediu por mudanças e você também pediu por mudanças.

Apenas deixe ir o velho, para que a sua nova vida venha a renascer, para que você venha a renascer.

Deixa renascer a sua essência o seu Eu. “Permita-se”.

Capítulo XI

Vivendo o propósito

E chegamos ao tão sonhado momento de viver o seu propósito, ou se você já o vivia, agora o viverá com uma nova roupagem com o seu Eu verdadeiro, sendo autêntica, sendo você, sendo realmente quem Você nasceu para ser.

Umas das minhas missões aqui na Terra nesta encarnação é inspirar pessoas a serem quem elas nasceram para ser, para se despirem do falso eu, do ego, das programações que foram implantadas, das crenças que dão origem a autossabotagem para trazer o Verdadeiro Eu à tona.

Viva a sua vida! Torne-se quem Você nasceu para ser!

Final

Esse livro é um pequeno resumo, para ser o seu guia nesses momentos de despertar do seu ser. Sinta-se acolhido por mim e por toda a egrégora de luz que está acompanhando a sua jornada!

Desafio

Mas não acaba por aqui, vou deixar três desafio para você, topas?

Esse desafio consta com 03 práticas, que deve ser feito no período mínimo de 21 dias sem interrupções, caso por algum motivo não fizer, a contagem deve volta para o dia 01.

Essas práticas podem ser feitas a qualquer momento, sempre que sentir a necessidade.

1. Prática- Durante 21 dias antes de dormir, Você irá escrever no mínimo 3 motivos que lhe causaram alegria naquele dia (Ex. Um sorriso de uma criança, um sorvete, o pet de estimação que fez algo engraçado).
2. Prática- Durante 21 dias ouvir antes de dormir uma meditação de sua preferência.
3. Prática - Durante 21 dias escolher um dos comandos abaixo, lê-lo em voz alta e escrevê-lo.

Comandos da Prática nº 03

Sente em local, centre-se e visualize uma luz de cor Violeta adentrando no topo da sua cabeça e descendo por toda a sua coluna até chegar no topo do seu pé. Essa luz desce até o centro da Terra e ao retornar entra no seu pé e vai subindo, subindo até ao seu chakra cardíaco. Uma luz azul e rosa faz esse mesmo movimento quando chega no seu chakra cardíaco essas três luzes vai subindo, subindo até o topo da sua cabeça e lhe envolve e você se ver em uma

uma enorme bolha com as luzes violeta, azul e rosa, nesse momento você (diga o seu nome) aceita os comandos que será instalado em Você.

Comandos

1º- A voz do Criador

“Eu sei o que é a voz do Criador na definição do Criador.”
“Eu sei qual é a sensação de ouvir a voz do Criador.”
“Eu sei como é a voz do Criador.”
“Eu sei como ouvir a voz do Criador.”

2º- Acreditar em si

“Eu acredito em mim.”
"Eu sou uma pessoa positiva.”
“Eu sou de boa índole e os outros admiram minha confiança"
“Eu tenho grande força de de convicção.”

“As esperanças e os sonhos me fazem sentir bem.”
“Eu tenho autoconfiança, porque sou bem-sucedido.”
“Todos os dias, em todos os sentidos, cresço mais por ser bem-sucedido.”
“Eu me afirmo claramente.”
“Eu tomo as decisões certas, porque confio em mim.”
“Ter confiança me faz sentir bem.”

3º- Alcançar seu potencial mais elevado

“Eu sei qual é o meu potencial mais elevado na definição do Criador.”
“Eu sei qual é a sensação de atingir meu potencial mais elevado.”
“Eu sei como alcançar meu potencial mais elevado.”
“Eu sei como viver meu dia a dia alcançando meu potencial mais elevado.”
“Eu sei qual é meu potencial mais elevado na perspectiva do Criador.”
“Eu sei que é possível alcançar meu potencial mais elevado.”

4º- Aprimoramentos

"Todos os dias, de todas as maneiras, sinto e vejo aprimoramentos em minha vida."
"Eu sei a definição do Criador de aprimoramento." "Eu sei qual é a sensação de me aprimorar."
"Eu sei como me aprimorar da maneira melhor e mais elevada."
"Eu sei como viver meu dia a dia me aprimorando."
"Eu conheço a perspectiva de aprimoramento do Criador."
"Eu sei o que é aprimoramento na perspectiva do Criador."
"Eu sei que é possível me aprimorar."

5º- Atrair a riqueza

"Eu sei como atrair pessoas e situações positivas."
"Eu sei o que é atrair riqueza na definição do Criador."
"Eu sei qual é a sensação de atrair riqueza."

“Eu sei como atrair riqueza de maneira melhor e mais elevada.”
“Eu sei como viver meu dia a dia atraindo riqueza.”
“Eu sei o que é atrair riqueza na perspectiva do Criador.”
“Eu sei que é possível atrair riqueza.”

6º -Autoconfiança

“Eu sou autoconfiante.”
“As pessoas me veem como autoconfiante."
“Eu sei o que é autoconfiança na definição do Criador.”
“Eu sei qual é a sensação de ser autoconfiante.”
“Eu sei como ser autoconfiante de maneira melhor e mais elevada.”
“Eu sei como viver meu dia a dia com autoconfiança.”
“Eu sei o que é autoconfiança na perspectiva do Criador.”
“Eu sei que é possível ser autoconfiante.”

7º- Clareza mental

"Eu sei o que é clareza mental na definição do Criador."
"Eu sei qual é a sensação de ter a mente clara."
"Eu sei como ter clareza mental da maneira melhor e mais elevada."
"Eu sei como viver meu dia a dia com clareza mental."
"Eu sei o que é clareza mental na perspectiva do Criador."
"Eu sei que é possível ter clareza mental."

8º- Comunicação

"Eu me comunico bem com os outros."
"Eu sei a definição de comunicação do Criador."
"Eu sei qual é a sensação de comunicar."
"Eu sei como me comunicar da maneira melhor e mais elevada."
"Eu sei o que é comunicação na perspectiva do Criador."

“Eu sei que é possível comunicar.”

9º- Culpa

“Eu estou aqui agora.”
“Eu estou vivo.”
“Eu vejo claramente agora.”
“Eu me sinto bem agora.”
“Eu me sinto bem estando em meu corpo.”
“Eu sou livre.”
“Eu mereço uma vida boa.”
“Eu ouço claramente agora.”
“Eu perdoo a mim mesmo.”
“Eu respiro agora.”
“Eu sei a definição do Criador de viver sem culpa compulsiva.”
“Eu sei qual é a sensação de viver sem culpa compulsiva.”
“Eu sei como viver meu dia a dia sem culpa compulsiva.”

10º - Cura

"Eu sou feliz."
"Eu sou saudável."
"Eu como boa comida."
"Eu gosto de exercícios."
"Eu relaxo."
"A dor se foi."
"Eu posso realizar."
"Eu sou forte."
"Eu gosto de mim."
"Tudo está bem."
"Meu corpo é poderoso."
"Eu sei o que é cura na definição do Criador."
"Eu sei qual é a sensação de curar os outros."
"Eu sei qual é a sensação de me curar."
"Eu sei o que é uma cura instantânea na definição do Criador."
"Eu sei quando curar os outros."
"Eu sei como curar os outros e a mim mesmo."
"Eu sei como viver meu dia a dia em regeneração."

“Eu sei que é possível curar os outros e a mim mesmo.”
“Eu sei como curar por meio do criador de Tudo o que É.”

11º - Elevação espiritual

“Eu sei o que é ser elevado na definição do Criador.”
“Eu sei qual é a sensação de elevar a mim e aos outros.”
“Eu sei como elevar a mim e aos outros.”
“Eu sei como viver meu dia a dia elevando a mim e aos outros para o bem maior.”
“Eu sei o que é elevar a mim e aos outros na perspectiva do Criador.”
"Eu sei que é possível elevar a mim e aos outros.”

12 º - Espiritualidade

“Eu sei o que é espiritualidade na definição do Criador.”

“Eu sei qual é a sensação de ser espiritual da maneira melhor e mais elevada.”
“Eu sei o que é espiritualidade na perspectiva do Criador.”
"Eu sei que é possível ser espiritual.”

13º - Empoderamento

“Eu sei qual é a sensação de confiar e acreditar em mim.”
“Eu sei qual é a sensação de ter as pessoas confiando e acreditando em mim.”
“Eu sei qual é a sensação de ser responsável por minhas ações.”
“Eu sei qual é a sensação de fazer boas escolhas.”
“Eu sei qual é a sensação de tomar decisões corretas para mim e para os que me rodeiam.”
“Eu sei qual é a sensação de aprender como os desafios da vida.”
“Eu sei qual é a sensação de ser independente.”
“Eu sei qual é a sensação de esperar pelo amanhã.”
“Eu sei qual é a sensação de ter a mente sagaz e atenta.”

“Eu sei qual é a sensação de ser paciente comigo mesmo.”
“Eu sei qual é a sensação de ser confiável.”
“Eu sei qual é a sensação de ser responsável pelo meu destino.”
“Eu sei qual é a sensação de ter princípios elevados.”
“Eu sei qual é a sensação de ser bem-sucedido.”

14º - Habilidades

“Eu sei qual é a definição do Criador de desenvolver minhas habilidades.”
“Eu sei qual é a sensação de usar minhas habilidades da maneira melhor e mais elevada.”
“Eu sei como viver meu dia a dia utilizando ao máximo minhas habilidades.”
“Eu sei quais são as minhas habilidades na perspectiva do Criador.”
“Eu sei que é possível realizar o pleno potencial de minhas habilidades.”

15º - Intuição

"Todos os dias, de todas as maneiras, tenho mais intuição."
"Eu sei o que é intuição na definição do Criador."
"Eu sei qual é a sensação de ter intuição da maneira melhor e mais elevada."
"Eu sei como ser intuitivo."
"Eu sei o que é intuição na perspectiva do Criador."
"Eu sei que é possível ter intuição."

16º- Liberdade

"Eu sei o que é liberdade na definição do Criador." "Eu sei qual é a sensação de ser livre."
"Eu sei como ser livre da maneira melhor e mais elevada."
"Eu sei como viver meu dia a dia em liberdade."
"Eu sei o que é liberdade na perspectiva do Criador."
"Eu sei que é possível ser livre."

17º - Ser autêntico

"Eu sei a definição do criador de ser autêntico."
"Eu sei qual é a sensação de ser autêntico da maneira melhor e mais elevada."
"Eu sei quando ser autêntico."
"Eu sei como ser autêntico."
"Eu sei que é possível ser autêntico."

18º - Ser o melhor que você pode

"Eu sei a definição do Criador de ser o melhor que posso ser."
"Eu sei qual é a sensação de ser o melhor que posso ser."
"Eu sei como ser melhor que posso ser de maneira mais elevada."
"Eu sei como viver meu dia a dia sendo o melhor que posso ser."
"Eu sei o que é meu melhor na perspectiva do Criador."
"Eu sei que é possível ser o melhor que posso ser."

Referências

Os Três Iniciados. O Caibalion: Estudo da filosofia hermética do antigo Egito e da Grécia. 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2021.

STIBAL, Vianna. ThetaHealing avançado: Utilizando o poder de tudo o que é. 1. ed. São Paulo: Madras, 2019.

WIKIPÉDIA, A Enciclopédia Livre. Espiritualidade. Espiritualidade, 2021. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Espiritualidade. Acesso em: 23 abr. 2023.

Gratidão.
Evoluindo a mim,
Evoluindo o outro,
Evoluindo o Todo.

"Eu sou Saint Germain, Eu sou o mestre em ação, Eu sou o Eu sou, Eu sou a luz violeta, transmutando e guiando o seu eu, Eu sou o Eu sou."