

# *Seja seu Psicólogo*



*Livia Nalini*

## Biografia

Este livro é um livro de auto conhecimento, e autoestima, e antes de falar do tema, irei contar minha história. Meu nome é Livia, e atualmente tenho 30 anos e nasci na cidade de Franca no estado de São Paulo, desde pequena sempre gostei de desenhar, cantar e escrever, e até hoje faço isso. Eu cresci no apartamento e fiquei morando lá até meus 20 anos. Quando eu tinha 18 anos meus pais se separaram, e com meus 20 anos decidi morar com a minha mãe, logo em 2014, comecei namorar até que em 2016 decidi me casar, e faz 7 anos que sou casada. Desde pequena eu sempre amei animais, e nunca tive, porque meu pai não tinha paciência pra cuidar e porque vivia em apartamento por anos, fui ter contato com bichos depois que fui morar com minha mãe e também depois de casada. Na minha infância eu tive um processo difícil que antes eu não gostava de falar, porque me sentia mal, mais hoje consigo contar essa história, pois é minha vida e história, e eu sei que eu tenho um propósito nesse mundo, a idéia de começar escrever este livro é o começo.

Tudo começou quando eu tinha 9 meses de idade, eu tive uns problemas, era apnéia do sono, cheguei a ter convulsões, isso me afetou, tive um pouco de atraso na fala e na caminhada, tenho duas irmãs uma é minha irmã da parte de pai, a outra é minha irmã da parte de mãe, quando meus pais se separaram, minha mãe se casou de novo e veio minha irmã caçula no ano de 2013. Já minha irmã do meio que hoje mora na Irlanda, somos um ano e meio de diferença ela é minha irmã da parte do meu pai com minha mãe, quero dizer que minha irmã é um anjo na minha vida, pois quando ela nasceu, me desenvolvi na fala e nas caminhadas. No período que tive meus problemas quando era bebê tive que fazer tratamento até em Ribeirão preto, teve um médico que chegou relatar que eu não iria conseguir estudar e que eu só chegaria a quarta série, nesse momento o instinto maternal de minha mãe se aflorou, ser mãe é defender e lutar pelo filho, e nunca desistir do filho, acreditar no filho, minha vida toda eu ouvia essa história, antes me sentia mal e não gostava de comentar, isso chegou afetar minha autoestima, mais hoje nem me preocupo de relatar essa história.

Eu comecei a ficar presa numa bolha de super proteção pelo meu pai, que era protetor comigo, minha irmã tinha mais liberdade que eu de fazer as coisas, isso deixava minha autoestima lá no chão porque eu me questionava: "Será que é por causa dos problemas que tive"? Será que passo por isso porque tenho algum problema? Nunca entendi isso, e eu nunca dei trabalho para meus pais, nem eu e nem minha irmã, na escola nunca fomos para diretoria, agora em questão de notas escolares, minhas notas eram péssimas e cada nota baixa que eu tirava, era motivo de eu não acreditar em mim, as vezes eu estudava, mais era a mesma coisa, chegou uma hora que nem liguei mais, comecei me conformar com isso, em compensação eu era boa em artes, sempre tirava notas boas, sempre fui boa em produzir textos, hoje não me afeto mais com isso porque é normal termos dificuldades, somos humanos, ninguém é perfeito, isso não me enpediu de estudar e consegui chegar até o terceiro ano, mais quando repeti o ano larguei a escola, e depois de casada resolvi terminar os estudos e me formar, mesmo repetindo a terceira série e o terceiro colegial eu venci essa etapa.

Meus pais nunca desistiram de mim, não importa o que eu passei, eu posso fazer o que eu quiser e realizar todos meus sonhos, eu sou capaz de fazer tudo que posso. Nesta biografia quero agradecer a todos da minha família e aos meus pais, por nunca terem desistido de mim e lutado por mim, em uma etapa de minha infância, cheguei a fazer terapia com uma terapeuta excelente, nunca mais tive contato com ela pessoalmente, mais as vezes nos falamos em redes sociais, ainda ficou uma amizade entre nós, este livro que estou começando é um livro para inspirar a todos a acessar nossa cura interna, lidando com nossas sombras, tendo a clareza que podemos transforma-las em luz. Começo contando minhas histórias e dificuldades porque são uma parte de minhas sombras que curei e que ainda vou curar, porque sempre temos questões para curar e resolver, eu ainda tenho algumas questões para se curar mais irei me curar na terapia. Este livro é um livro que se chama, seja seu psicólogo, isso é porque quero propor que todos nós podemos ser nosso próprio psicólogo, porque somos a cura e a cura está em nós.

Nós podemos ser nosso próprio psicólogo e acessar nossa cura interna, mais não quer dizer que temos que deixar de se cuidar e ir na terapia, porque os próprios terapeutas e psicólogos buscam terapia, porque eles tem momentos tensos, e questões que não estão curadas, eles podem chorar, se expressar e até explodir, sim, eles podem, porque são humanos e estamos no mesmo barco de sentir, de se expressarem, e explodir. Na sessão de terapia, temos uma troca de cura ali, porque quando o profissional nos ouvem, mesmo que relatamos nossos problemas mais dolorosos, por traz disso levamos a cura para o terapeuta ou psicólogo, muitas das vezes nem fazemos idéia, você deve estar agora se perguntando: "Mais como isso é possível? Se eu vou na terapia é para tratar e curar algumas questões, como poderia levar a cura se eu estou na terapia para ser curada"? Sim, você está na terapia para ser curada, mais todos nós temos o poder da cura, alguns só não tem consciencia disso, quando vamos desabafar na terapia para curar alguma questão, não percebermos, mais levamos a cura, diariamente transformamos nossas sombras em luz.

Por exemplo: Quando você se afeiçoa no profissional, geralmente quando você tem um carinho ali, e o que você faz? Você chega ser amável e as vezes chega sorrindo, você pode querer despedir do profissional com um abraço, parece não ser nada, mais ali teve a cura, porque? Porque como eu disse o terapeuta, psicólogo, psicanalista ou até psiquiatra, não importa com qual profissional você está consultando, somos todos humanos, e sendo assim até eles podem ter seus dias ruins, e chegam ao seu limite, e tá tudo bem, esse é o momento que levamos a cura, porque não sabemos se eles tiveram um dia ruim, seja por divórcio ou luto, cada pessoa lida com suas próprias questões, quando levamos a cura para o profissional as vezes com um abraço curamos, porque não sabemos o que o profissional está passando, se você abraça um psicólogo por ter criado uma feição pura cheia de ternura, as vezes naquele dia ele acabou de perder um ente querido, só não sabemos, porque a maioria dos profissionais nunca expõe sua vida pessoal, para evitar misturar as coisas, e é nessa hora que de forma inconciente levamos a cura.

## Capítulo 1. Conheça a si mesmo

O auto conhecimento é uma ferramenta para você ter sucesso na sua vida pessoal e profissional, porque você está ativando a cura que existe em você e está usando essa energia ao seu favor, porque para a auto cura, é necessário o auto conhecimento. Como podemos realizar a auto cura se não conhecemos a si mesmo? A falta de auto conhecimento faz com que nós desconhecemos de nosso poder, porque somos fontes de amor, somos fonte de cura, somos luz. O auto conhecimento é um processo que leva um tempo, porque precisa de muita reflexão. Para iniciar o processo dessa cura interna primeiramente você precisa compreender o poder do silêncio, aprenda a silenciar sua mente e esquecer de tudo que está lá fora e dos problemas dos outros, cada pessoa lida com suas próprias questões e fica de frente com sua própria sombra, essa é a hora de você começar a fazer o mesmo, em vez de prestar atenção no que está lá fora, tire um tempo para silenciar sua mente e se observar.

O que é o auto conhecimento?



O auto conhecimento é aquele momento que você começa a se observar, fazendo uma investigação de si mesmo desvendando os mistérios que há em seu íntimo. Com base nisso começamos a entender nossos pontos positivos e negativos, acredito que é um momento que você está encarando suas sombras e sua luz. Nós como co criadores, esse é o momento de aceso ao seu poder, pois há a transformação de cada sombra em luz, adquirimos a consciencia de que temos essa habilidade e que somos co criadores a partir do momento que realizamos o auto conhecimento. O auto conhecimento está do lado da autoestima, quando não temos amor próprio é porque não nos conhecemos o suficiente, é como você amar uma pessoa sem conhecer, quando amamos uma pessoa sem conhecer criamos uma imagem perfeita dela, muitas vezes nos frustramos quando ela não corresponde às nossas expectativas, por isso nos decepcionamos e isso não é só falta de amor próprio e sim de conhecimento e de auto conhecimento.

Porque quando nos conhecemos, adquirimos consciência e começamos a entender o que nós merecemos, claro que merecemos o melhor, porque aprendemos a nos amar. Para a gente começar a se amar precisamos tentar nos conhecermos. Por exemplo se você olhar uma pessoa na rua e se apaixonar, no início você está encantada(o), pela pessoa, porque o que chamou atenção ou foi a beleza ou a simpatia dessa pessoa, e no início nos encantamos, agora dizer que o ama, não tem sentido, a não ser se for amor a primeira vista, agora para ser amor mesmo, você deve ter a clareza que é amor, e primeiro é preciso conhecer essa pessoa, no processo desse conhecer que é quando começamos a namorar, se for a pessoa certa o amor é construído, mais esse amor é manifestado com o tempo, porque no namoro é o momento de você conhecer a pessoa para saber se ela é ou não a pessoa ideal para sua vida, para construir uma família, quando é a pessoa certa com o tempo nasce uma paixão e da paixão nasce o amor, todo processo é realizado aos poucos, é uma construção de sentimentos e uma história de amor.

Essa é a ordem natural, primeiro conhecemos a pessoa, isso porque ficamos encantados, podemos apaixonar pela pessoa, mais se não é a pessoa certa o relacionamento esfria e vem a decepção, se é amor essa paixão vira amor, porque você ama a pessoa com seus defeitos e qualidades, e o principal é que esse amor torna recíproco porque é algo que chega a ser correspondido. No auto conhecimento é a mesma coisa. Geralmente fazemos isso com uma pessoa investigamos e queremos conhecer ela quando estamos interessados, e porque não fazer esse movimento com nós mesmos? Afinal se você quiser um amor verdadeiro e recíproco, primeiro lugar você deve se conhecer e construir um relacionamento com você mesmo. Se conhecendo e se amando você não irá permitir abusos e nem aceitar migalhas porque sabe o que merece, algumas pessoas diz que tem o dedo podre para o amor, isso é porque a pessoa não praticou o auto conhecimento e não aprendeu a se amar, e se conforma com pouco, quando você passa a se conhecer e se amar, você entende que merece ser Feliz em todas as áreas da sua vida, é ai que aprendemos a fazer boas escolhas.

Para você aprender se amar basta se conhecer, porque quando vamos namorar, noivar ou casar com determinada pessoa, temos a certeza do que queremos, em um encontro se você ouve de um homem que acabou de conhecer, eu te amo e promessas e tudo flui rapido demais, fique atenta, e analize essa situação, como vamos amar alguém que você acabou de conhecer? Você conhece a pessoa hoje e dai em cinco minutos já o ama, na verdade você está encantado, para amar alguém leva tempo, por isso existe o namoro para se conhecerem, assim é o auto conhecimento, quando ouvimos a pessoa falar que você deve se amar, nunca ouvimos ela falar como, não aprendemos isso, e para aprendemos a se amar temos que nos conhecermos porque não dá pra amar algo sem conhecer, a mesma coisa nós, como vamos nos amar se não nos conhecemos? O auto conhecimento existe para você aprender a se amar, porque você começa a se conhecer, nesse processo, você aprende se apaixonar por si mesmo, até se amar, é construido uma auto alquimia, que é você transformar sua sombra em luz se curando.

Pra você se amar basta se conhecer, observe esse movimento que está fazendo ao conhecer alguém, isso pode se aplicar em você, porque afinal a gente atrai o que vibra, quando ficamos encantados por alguém queremos conhecer a pessoa, e pouco a pouco nasce a paixão e depois o amor, agora porque não realizar esse movimento com nós? Para a gente aprender a se amar temos que nos conhecermos porque senão é como amar um estranho, não faz sentido. Para amar precisa conhecer, e o mesmo vale para o amor próprio. Quanto mais praticamos o auto conhecimento, mais aprendemos a apaixonar por nós mesmos, até essa paixão virar amor, e é esse momento que entendemos que podemos nos amar, é aí que o amor próprio nasce, essas coisas fazem nosso magnetismo aumentar, porque usamos o poder do amor para nos curar, esse amor nos eleva, aumentando nossa frequência energética, a pessoa que se ama, ela pode não usar cosmético nenhum e estar com cabelo molhado, e não usar muita maquiagem ou nem usar, ela vai esbanjar sensualidade, a sensualidade verdadeira ela começa de dentro, igual a beleza, a beleza começa dentro.

Quando aprendemos a nos amar, naturalmente elevamos nossa autoestima e com isso nossa frequência energética se eleva, naturalmente esbanjamos sensualidade, tanto faz se estamos ou não arrumados, de forma natural, vamos chamar atenção, porque a beleza e a sensualidade está dentro, quando a pessoa se conhece e aprende a se amar, ela entende que é atraente do jeito que é, ela não se preocupa com os padrões de beleza que a sociedade coloca, muitas vezes quando seguimos esses padrões de forma rígida, desfarçamos e fingimos amor por nós mesmo, mascaramos nossa dor para se proteger dos julgamentos da sociedade, porque cuidar da aparência é auto imagem, não amor próprio, o amor próprio vem de dentro, quando desenvolvemos a autoestima elevada é a forma que a gente nos trata por ex: Quando somos gentis, pacientes com nós mesmo, quando somos amáveis com nós mesmo isso é amor próprio, é quando percebemos que se tratar bem é importante, é aí que percebemos o nosso valor, e entendemos que o amor começa dentro de nós.

Agora se cuidamos da nossa aparência não é autoestima, já é auto cuidado, quando não temos autoestima elevada e temos apenas o auto cuidado, fica algo incompleto, você se esconde por trás de um rimel, de um batom para mascarar suas dores, você se produz para tentar ficar bem, mais o problema ainda está aí, não foi curado, quando a pessoa diz que você deve se amar e se cuidar ela não diz como, e esse como, essa resposta está em você, através do auto conhecimento entendemos como podemos agir, o auto cuidado é importante a partir do momento que a gente começa dar atenção primeiro a nossa dor, porque aí é algo que fica completo. Quando prestamos atenção na nossa dor e procuramos nos curar, estamos nos conhecendo e nos observando, e é aí que podemos trabalhar nossa autoestima e aprender a se amar, quando curamos as inseguranças, traumas, o ciúmes, a dependência emocional, tudo, você começa primeiro olhar pra você, e daí começar a trabalhar todo seu ponto negativo se lapidando e transformando cada sombra em luz.

Quando realizamos esse movimento com nós mesmos, a cura fica completa, afinal se cuidar mostra que você se ama, mais o se cuidar deve ser por completo, é importante buscar o equilíbrio nisso. Quando olhamos para dentro de nós, no auto conhecimento praticamos também a auto cura, e esse processo leva tempo, e durante esse tempo é aonde aprendemos a nos amar, naturalmente vem a vontade do auto cuidado, e nesse caso há equilíbrio, e não é para mascarar uma dor, é algo que fazemos por nós mesmo. Se você se ama, naturalmente temos o prazer de fazer algo por nós, temos aquele momento de auto cuidado, porque cuidar da aparência é um cuidado com a imagem, porque o auto cuidado se torna completo, e é aonde passamos dar atenção em nossos 4 corpos, físico, mental, emocional, e espiritual, essa lição aprendi com uma de minhas tias da parte de pai, eu tenho um imenso carinho por ela e por toda minha família, ela sempre me aconselha sobre a importancia do cuidado dos nos nossos 4 corpos, tenho ela no meu coração, gratidão rainha de luz, por todo ensinamento, e por todo conselho.



Porque a cura, o amor, o magnetismo, a sensualidade começa em nós, se estamos bem, se conhecemos a si mesmo, começamos a nos amar, porque é algo que desperta em nosso interior, começamos a ser amável com nós mesmo, e através disso queremos nos mimar, e nos cuidar, quando amamos uma pessoa o que fazemos? Geralmente somos amáveis, gentis, geralmente mimamos aquela pessoa até chegando a presentear essa pessoa, e o amor próprio nasce quando realizamos esse movimento com nós mesmo, quando fazemos isso com vontade, e no auto conhecimento é um momento que voce começa a entender quem é você, e a partir disso começa o amor próprio, que é quando aos poucos você se apaixona por si mesmo, geralmente acolhemos o outro, presenteamos, e porque não podemos fazer isso por nós? O equilíbrio entra aí, quando nos amamos, passamos a nos aceitar por completo. O amor próprio é quando você aceita todo seu ser e aprende a se apaixonar por si mesmo, vibrando na mais alta frequência de amor, já a auto imagem é o cuidado externo, quando há equilíbrio você se encontrou e entendeu como se amar.

Para praticar o auto conhecimento basta seguir um passo a passo para planejar esse processo de auto cura. Como praticar o auto conhecimento?

## 1. Questione-se

Quando nos interessamos por alguém a principio ficamos encantados, e queremos conhecer a pessoa, e nesse processo questionamos a pessoa, e em alguns caso até ocorre uma investigação, porque você começa querer saber quem é a pessoa, quais são seus hobbies e seus gostos, quais são seus filmes ou músicas preferida, qual cor preferida e comida preferida, em fim queremos saber tudo da pessoa quando desperta aquele interesse. E é a mesma coisa no auto conhecimento, ao tentar se conhecer primeiro se questione.

1. O que me motiva todos os dias?
2. Qual é a minha maior habilidade?
3. Como eu lido com meus problemas? Como eu gostaria de lidar?
4. Quais são meus pontos positivos e negativos?
5. Quais são os meus sonhos? O que preciso fazer para alcançá-los?

## 2. Procure meditar

Ao se questionar não basta apenas isso, tire um tempo para silenciar sua mente e sentir cada questão, cada vez que se questionar, silencie sua mente e medite, as respostas estão dentro de você, deixe-o vim de forma natural no tempo que tiver, simplesmente sinta. Se você quiser anotar as respostas e o que vier na mente pode. Faça aquilo que for mais confortável para você. Se caso você se questionar sobre seus pontos negativos e não se agrada com a resposta que vim sinta o que vier, aceite e abrace suas sombras, nesse momento você pode ficar triste, se irritar, se isso ocorrer anote esses sentimentos e anote o porque deles terem vindo para tentar entender o porquê disso, os sentimentos geralmente vem quando não lidamos com determinada resposta que recebemos, tente acolher isso com amor e anote tudo para tentar entender. Se expresse, chore se precisar chorar, esse é seu momento de se conhecer e aprender se ouvir e se entender. Antes de entender e ouvir o próximos temos que aprender nos entender e nos ouvir.

3. Abra sua mente para se livrar de crenças negativas e preconceitos.

Todos nós temos crenças limitantes e alguns preconceitos, e as vezes não fazemos idéia disso.

Então anote qualquer idéia é crença negativa e busque estudar sobre aquilo para abrir a mente, vou dar um exemplo: Quando sofremos uma desilusão amorosa por causa de uma pessoa que te magoou, normalmente você. Culpa todos e acha que todos são iguais, isso é uma crença negativa que está enraizado, e muitas vezes passado de geração em geração, porque ouvimos falar que todo homem é igual, só muda de endereço, ou que mulher é interesseira, essa é mais uma crença negativa que a pessoa costuma criar, só porque aquele homem ou mulher te iludiu, brincou com seus sentimentos, todos os homens, ou todas as mulheres são iguais, na verdade ninguém é igual a ninguém, somos todos humanos, definir a pessoa pelo gênero dela é uma crença negativa, porque do mesmo jeito que há homens que são capazes de iludir e brincar com sentimento da pessoa, há mulheres que também são assim. também homens e mulheres de valor

#### 4. Busque terapia

As vezes é preciso um auxílio de um profissional seja psicólogo ou terapeuta para entender quem é você, quando vivemos um relacionamento tóxico chega um ponto que perdemos nossa essência, e não sabemos quem somos, quando você muda de cidade, país, a mudança é uma transformação e toda mudança lá fora reflete com a mudança interna, isso diz sobre você, porque tudo que está lá fora é o reflexo do que temos dentro, se estamos com dificuldade a uma adaptação, está na hora de se conhecer mais, quando não nos conhecemos temos dificuldades de adaptar com novas emoções que sentimos, por exemplo, se antes você era uma pessoa calma e depois se tornou uma pessoa ansiosa você está se adaptando a algo novo, seja um novo emprego, um termino de um relacionamento ou até mudanças de hábitos e por ai vai, essa é a hora de se questionar para entender suas emoções e se adaptar ao seu novo Eu, que você pode construir, porque como co criadores temos que buscar sempre nossa melhor versão, e há casos que não conseguimos sozinhos, precisamos de um auxílio de uma terapia.

## 5. Tenha um tempo para si

Busque organizar uma rotina para tirar um tempo para você, nesse tempo é o momento que você irá se observar e cuidar dos seus 4 corpos, físico, mental, emocional, e espiritual. Quando tiramos um tempo para si é para ir mais a fundo, porque a partir do momento que nos observamos, compreendemos que podemos nos curar por completo, somos a cura e a cura está em nós. Aproveite para fazer algo por você, se abra ao novo, faça um novo curso, uma nova faculdade ou visite lugares ou pessoas diferentes, faça desse tempo um tempo para se abrir ao novo, quando se abrimos ao novo, nossa mente se abre, procure abrir a mente lendo conteúdos diferentes, vendo documentários diferentes que mais goste, tire esse tempo para refletir sobre quem é você, continuar se questionando e se observando, use esse silêncio para tomar decisões entendendo que você é dona de você, e você deve ter autonomia para decidir o que quiser. Esse é o tempo para você refletir que no auto conhecimento é preciso, se conhecer, refletir, se ouvir e se entender.

6. Seja gentil consigo mesma e aprenda a dizer Não. Muitas vezes temos dificuldade de dizer não porque temos medo de ficarmos sozinhos, de desagradar alguém, muitas das vezes não temos amor em nós e preocupamos demais em agradar o outro e se esquecemos de nós. Não podemos deixar ninguém liderar nossa vida, cada um tem uma casa, e tem sua vida para cuidar, temos o direito de tomar as rédeas e todo controle de nossas vidas, e quem for amigo irá respeitar suas vontades, nem sempre temos que ouvir sim, as vezes precisamos aprender ouvir e falar não. Algo que é muito importante é aprendermos a ser gentis com nós mesmos, muitas vezes somos rígidos e nos cobramos muito, começamos a se julgar e se culpar, agora com o próximo acolhemos, ouvimos sem julgamentos, somos gentis e pacientes, porque não podemos ser assim com nós mesmos? Ser mais acolhedor, julgar menos, parar de se cobrar, se culpar, porque somos duros com nós se somos humanos e temos nossos limites? Quando ouvimos um desabafo, acolhemos a pessoa e ouvimos ela sem julgamento, porque não ter esse carinho e movimento com nós mesmo?

## Capítulo 2. Entenda suas emoções e se acolha

No auto conhecimento é preciso se observar, se questionar para depois se entender, quando olhamos para dentro de nós observamos nossas sombras, e nossa luz, observamos nossas fraquezas e nossa maior força que muitas vezes nem sabemos que temos. Esse processo é complexo e profundo, leva um tempo e buscamos um passo a passo para se conhecer. A primeira coisa para aprender a se conhecer é se observar, se questionar, e tirar aquele tempo para você procurando por respostas que está dentro de você, esse passo a passo de auto conhecimento é importante não apenas se observar no geral, mais observar cada emoção que desperta dentro de si. Se observar no geral é você enxergar aquilo que gosta e descobrir seus gostos, e seu propósito, as vezes é preciso ir além, para você se conhecer e se entender basta começar a conhecer suas emoções e entender suas emoções, nosso íntimo é como um oceano, dentro de nós há um mar azul com águas cristalinas, quando você tem pensamentos e sentimentos negativos, esse mar fica agitado.



Para compreender seus pensamentos e sentimentos e compreender quem é você, basta olhar ao redor da natureza e tudo que há de belo na natureza, porque tudo que está lá fora reflete em nosso interior, somos natureza, e a natureza está em nós quando tomamos consciência disso começamos a nos conhecermos. A partir daí começamos a nos entender, esse processo entendemos aonde está nosso ponto de equilíbrio, o auto conhecimento está aí, quando começamos a nos conhecermos começando pelo básico de se observar, se questionar e deixar as respostas vim e depois refletir, passamos a ir mais além, mergulhamos fundo em nossas águas internas, acessando as nossas emoções mais intensas, para que assim possamos nos compreendermos e nos acolhermos com amor, esse é um processo no qual aprendemos a nos amar, porque ficamos envolvidos em conhecer nossas emoções, quando você se acolhe você aos poucos aprende se amar, e quando você se ama você quer se acolher mais e mais, realizamos o movimento do auto acolhimento e auto escuta, dessa forma entendemos que podemos ser leves e acolhedores com nós mesmo, e nosso melhor amigo.

## Identificando suas emoções

Para entender suas emoções, tanto simples como as mais intensas e fortes, basta identificar cada uma delas de acordo com o ritmo da natureza, porque tudo que há na natureza é reflexo de tudo que temos dentro de nós, pois a natureza está em nós e somos natureza, cada fase da lua reflete um ponto de nossas emoções se pararmos para analisar, mais claro que é algo individual cada um fica de um jeito, há aquelas pessoas que na lua cheia fica mais sencível, outras mais estressada, há pessoas que fica melhor na lua minguante, mais isso depende da pessoa, há aqueles que ficam mais disposto na lua cheia e crescente e na lua nova ou minguante ficam mais desanimados cada fase lunar traz uma influência diferente para cada pessoa, porque é um momento individual, e nem todas as experiências são iguais, mais a maioria das pessoas ficam mais animadas na lua cheia e crescente, mais não é todas, nossa experiência de auto conhecimento é algo individual e único para cada um, pois nem todos acredita nas fases lunares e tá tudo bem, há outros métodos de se observar.

Para identificar suas emoções é preciso entender a fundo cada uma delas, para entendê-las, basta entender que não adianta buscar fora, as respostas estão em você, porque só você sabe o que você sente, só você sabe suas dores, deixe fluir para entender cada emoção que vier, busque sempre se observar.

### 1. Emoções positivas (luz)

Alegria, paz, vontade de abraçar o mundo, animada para realizar algo, disposição, esperança, amor, confiança, gratidão, otimismo, paciência, bom humor, serenidade, compreensão, entusiasmo, criatividade e inspiração a florada, vontade de se arrumar mais...

### 2 Emoções negativas (sombrias)

Tristeza, ira, desejos de vingança, revolta, ódio, desânimo, perda de fé e esperança no mundo ou em si mesmo, pessimismo, ingratidão, impaciência, melancolia, solidão, carências, falta de foco e criatividade, incompreensão, desleixo total consigo mesma, mal humor, medos, confusão interna, desesperança...

A partir de todo processo de se observar e se questionar, você poderá observar cada emoção que sente em determinado momento de sua vida.

O auto conhecimento pessoal é buscar enxergar quem é você, o que você gosta, se pretende namorar, noivar, casar ou até ter filhos, o autoconhecimento pessoal vai ajudá-lo, justamente, a entender como seu comportamento, habilidades e emoções podem te ajudar a cumprir um objetivo de vida e resgatar a sua essência, já o auto conhecimento profissional é quando você quer buscar formas de prosperar e ter uma boa carreira, porque você vai entender qual é seu perfil no trabalho, qual direção seguir, se está ou não satisfeito com determinado trabalho ou salário que recebe, assim que você estiver trilhando essa jornada interna de se conhecer é a hora de ter acesso a suas emoções profundas tanto positivas como negativas, cada vez que você acessa uma emoção, você passa a entender o que sente e o porquê sente, e você se conhece melhor.

## 1. Exercício de se conhecer

Pegue uma folha de papel e escreva da seguinte forma.

### Auto conhecimento pessoal

1. Quem sou eu?
2. Quais são seus principais talentos?
3. Qual é o seu objetivo de vida?
4. Como você enxerga a si mesmo?
5. Quais são seus pontos negativos e positivos?

### Auto conhecimento profissional?

1. O que você mais gosta e menos gosta em relação ao seu trabalho?
2. Você acredita no seu potencial? Ou não?
3. Quais são suas inseguranças?
4. Qual carreira você deseja seguir?
5. Será que estou feliz onde estou?

Se quiser acrescentar mais questões além dessas pode, ao escrever, tente silenciar sua mente e sentir a resposta vir, anote as respostas se desejar, quando quiser releia as perguntas e reflita sempre, porque nessas horas podem vir novas respostas,

## 2. Exercício de autoconhecimento emocional

Esse é um processo que leva um preparo, você irá escrever uma carta para si mesmo, coloque uma música e prepare o ambiente com incensos, velas perfumadas se preferir, se quiser poderá até preparar um chá que goste, esse é seu momento.

Feche seus olhos, respire fundo várias vezes até relaxar e deixe seu Eu Superior te guiar.

Esqueça seu ego e ignore pensamentos que vier, e deixe seu Eu Superior te guiar, apenas sinta e siga seu coração, comece a escrever como se fosse uma declaração de amor para o seu amado, que neste caso é você. Expresse esse amor, traga nesta carta seus pontos fortes, os momentos em que você se orgulhou de você. Deixe o amor passar. Antes de começar a ter um relacionamento com os outros aprenda se relacionar com você mesmo, lembre de todas as coisas boas que fez por si e pelos outros, lembre de todas as palavras positivas que fala para motivar alguém, siga seu próprio conselho, se entregue nessa escrita e deixe fluir. Ao terminar coloque a carta em um envelope e guarde, se quiser pode perfumar a carta, leia sempre que precisar.

### 3. Exercício para acessar suas emoções

Ligue uma música que você saiba que mexa com suas emoções, pegue uma folha e com a caneta ou lápis divida em 4 partes, cada parte vai representar uma fase lunar. Faça esse exercício seguindo a fase lunar correspondente. Comece na lua nova.

#### Lua nova

Escreva o que sente

Por ex. Estou sentindo alegria

#### Lua crescente

Escreva o que sente

Por ex. Estou entusiasmado

#### Lua cheia

Escreva o que sente

Por ex. Estou carente

#### Lua minguante

Escreva o que sente

Por ex. Estou irritado

Faça esse exercício seguindo a fase lunar correspondente que está no momento, tente iniciar na lua nova observe a data que se inicia a fase da lua nova e daí você começa pela lua nova.

Lua nova

Escreva o que sente

Por ex. Estou desanimada

Ao fazer isso procure meditar e na meditação pense naquele sentimento que está sentindo, tente entrar em contato com esse sentimento para tentar ter acesso a essa emoção e entender o que está acontecendo, Se estiver irritado provavelmente é normal você não conseguir relaxar, nesse caso prefira fazer o exercício depois que se acalmar para tentar entender o porquê você estava naquela fúria, respeite seus limites, quando você se acalmar poderá analisar duas emoções, a emoção calma, e a emoção anterior, nesse caso foque na emoção anterior primeiro e busque se aprofundar nessa emoção para entender o porquê sentiu aquilo por ex. Você sentiu tristeza e teve vontade de chorar, porque? Deixe as respostas vem a partir do momento que você se conecta sem medo com aquela emoção.



Se você estiver se sentindo triste escreva estou triste e o porquê, a partir daí você coloca o motivo você vai acessar esse sentimento da forma mais profunda. Por ex.

Estou triste, porque me sinto sozinha (o). Agora como você faz para acessar essa emoção de forma profunda se questione, por ex, o que faz você sentir essa solidão? Quando começou esse sentimento de solidão? E o porquê? Não precisa anotar as questões, fale mentalmente e deixe fluir, anote somente as respostas que vier de acordo com que estiver sentindo, por ex se você se questionou o porquê sentir sempre essa solidão pode ser que venha na mente alguma memória de rejeição ou abandono. Isso vale para emoções positivas se estiver Feliz acesse essa felicidade de forma profunda, estou feliz porque me formei, a partir desse porque tente acessar essa emoção da forma mais profunda, o que você sente de ter realizado o que queria? Qual é seu nível de alegria? O que te deixa Feliz sempre? Mergulhe fundo nessa emoção, se conecte com esse sentimento e deixe fluir, pode ser que venha lembranças felizes.

Quando tiver acessado a parte mais profunda do que estiver sentindo escreva no papel as respostas que vierem. Se for emoções positivas você pode escrever estímulos positivos para manter esse sentimento positivo sempre, se for emoções negativas diga o que sente e o porque, tente se entender. Repita esse processo nas outras fases lunares. Isso vai fazer você ver como você fica em cada fase lunar.

#### 4. Exercício para acessar suas dores emocionais

Esse exercício é parecido com o exercício anterior mais em vez de seguir as fases lunares, poderá fazer em qualquer hora, siga a mesma etapa, coloque uma música que mexa com suas emoções, feche os olhos e visualize sua infância, qualquer lembrança que tiver ajuda. Pense numa questão emocional que queira curar, após pensar em momento de sua infância pense nessa questão e se conecte com a emoção que aquela questão traz. Por ex. Se você sofreu bullying na escola e sente uma emoção de inseguranças, mágoas, tente acessar essas emoção no momento que fechar os olhos e meditar.

Quando você acessa de forma profunda uma emoção, você começa a ver o que causa isso, porque muitas vezes vem da infância, se você sente mágoa daquela situação por ex o bullying, se você sente mágoa por esse episódio, significa que isso causou em você um problema de baixa autoestima, e porque? Porque você pode não ter aprendido como se amar, essa baixa autoestima pode vim de seus ancestrais, por ex, se na infância você teve uma lembrança de um pai autoritário demais isso te causou medo e insegurança, e o medo foi despertado por causa disso, e porque aquele pai era autoritário? Porque ele não aprendeu a se amar, ele não acessou suas emoções para buscar a cura e o pai dele também não, mais você pode, pessoas feridas e que não recebem amor tem dificuldade de levar a cura e dar amor, já as pessoas que se ama e se curam, ela é conciente que a cura existe em nós, essa pessoa leva a cura e da amor, porque oferecemos o que temos. Para acessar nossas emoções mais intensas, primeiro temos que pensar nessa emoção e mergulhar a fundo para entender sobre essa emoção.

Quando pensar em uma situação e questão que precise de cura visualize todo cenário, visualize essa questão e suas feridas. Tente ir à fundo dessas feridas e se questione o porquê essas feridas estão aí, o que causou essa ferida? Porque essa ferida ainda dói? O que eu sinto com essa ferida? Porque sinto tristeza, raiva quando lembro de determinada situação que não foi curada? O que preciso fazer para curar essa situação e dor? Se conecte com o sentimento que vier e tente entender esse sentimento. Por exemplo se vier uma revolta grande nesse momento tente acessar a fundo essa emoção, questione porque essa revolta veio? O que esse sentimento quer ensinar? Porque essa questão que não foi curada causa revolta? Ou tristeza, o sentimento q vier, quando você acessa isso é o momento da auto cura, porque você começa a combater essa emoção, após isso se questione. Como acho a cura para isso? É importante se questionar verbalizando para poder sentir essa cura. Após realizar esse exercício medite e sinta as respostas vim, e se acolha.

## **Capítulo 3 Praticando o auto acolhimento.**

Após aprender a acessar suas emoções de forma profunda você começa a se conhecer, é o mesmo que conviver com uma pessoa, você vai saber os defeitos que essa pessoa tem, quando convivemos com alguém conhecemos ela no melhor e pior momento, e esse processo é aonde nasce o amor, quando amamos alguém de verdade, não amamos a pessoa pela metade e sim por inteira, você ama a pessoa com seus defeitos e qualidades, a pessoa pode ser exigente, chata, orgulhosa, você vai ama-lá, e por amar você sempre acolhe essa pessoa porque o ama, quando acessamos nossas emoções de forma profunda enxergamos nossas sombras e é ali que podemos aprender a nos amar, porque é o momento que você deve refletir, se amamos alguém com suas qualidades e defeitos porque não se amar assim também? não dá para amar pela metade e sim de corpo e alma , isso vale para o amor próprio, quando agimos assim entendemos como se amar, que é amar de corpo e alma por completo com nossos defeitos e qualidades, ou seja apenas se amar.

Quando amamos alguém amamos por completo mesmo que a pessoa seja geniosa a gente ama, porque não fazer o mesmo por nós? Você é um ser humano é não é de ferro, não importa se é mulher, homem, não importa a idade, esse movimento é o mesmo, o auto acolhimento é bem vindo nessa hora. Quando um melhor amigo ou amiga vem desabafar com nós o que fazemos? Geralmente acolhemos aquela pessoa, nós abraçamos a pessoa, ouvimos ela sem julgamentos, toda atenção que nós oferecemos é para aquela pessoa, olhamos nos olhos dela, aconselhamos, essa pessoa se sente acolhida, amada e ouvida, muitas vezes somos assim com a pessoa, com nós somos rígidos, nós nos julgamos, condenamos nós mesmo, chegamos ser firmes demais e até frios, porque fazemos isso? Esse é o momento de acessar essa emoção e entender, normalmente você deve ter se sentido envergonhado e culpado por fazer isso com você mesmo, se você acessar a fundo essas emoções vai entender porque essa culpa se manifestou, e o porque dessas emoções brotar, isso é porque você não se conhece e não aprendeu a se amar por completo.

Nós ouvimos as pessoas falar que temos que se amar, mais nunca buscamos saber como, e amor próprio vem de dentro. Abraçamos nosso ser e nos aceitamos por completo. O amor próprio é quando acessamos nossa fonte de amor, é algo mais completo, porque se aprendemos a nos amar passamos a ser amáveis com nós mesmo e daí se cuidar, por isso que acessamos nossas emoções mais obscuras e dolorosas para se entender e aprender se amar, imagine um poço bem fundo e nesse poço existe muitas emoções negativas, crenças negativas, medos, preconceitos, agora imagina você entrar nesse poço e ir à fundo sem parar e sem desistir o que você vai encontrar? Você pode pensar que está em total escuridão, a principio você está e ali.você pensa que tudo acabou e não sabe mais quem é, não pare, continue caminhando e siga a direção que seu coração dá, ali você encontrará um tesouro, esse tesouro é uma fonte, essa fonte é a fonte do amor que tem em você, quando acessamos nossas emoções para a cura, começamos aos poucos aprender a se amar é ai que acessamos essa fonte.

## Exercício de auto escuta para se acolher

Nesse exercício você irá ser ouvinte com você mesmo, pode parecer estranho no começo, mais depois você irá acostumar, assim como existe o exercício do espelho, esse é de auto escuta, imagine você numa sessão de terapia desabafando com um terapeuta, geralmente na terapia eles acessam nosso ponto de dor para estimular a gente se expressar e se abrir, porque se abrindo a cura poderá ser realizada, quando um amigo desabafa com nós é o momento que somos ouvintes e atenciosos. Esse momento é o momento que você irá fazer isso com você mesmo.

Ligue uma música tranquila e que mexa com suas emoções. Nesse momento você será seu tudo, seu amigo, seu confidente, seu psicólogo, esse exercício não irá substituir uma terapia, porque as vezes precisamos de uma ajuda profissional, esse exercício é para você se acolher, antes de realizar esse exercício pense nas pessoas que desabafa com você, pense nos conselhos que você dá a essas pessoas, faça agora mesmo tudo isso com você.



Quando tiver relaxada escreva no papel algumas questões e na hora de responder grave no gravador sua voz, não se preocupe se o áudio ficar longo, fale tudo que você sentir, depois disso comece a ouvir seu próprio desabafo. Ao ouvir apague a gravação e repita o processo com novas respostas. Você pode criar qualquer pergunta e gravar sua voz imagine que esteja falando com psicólogo, você pode começar com perguntas simples por ex, como você se sente? O que está sentindo hoje? E a partir daí você pode acessar suas dores mais intensas tentando pegar na onde você imagina que vai doer, por ex se você tem baixa autoestima, busque entender o porque, siga sua intuição, esse exercício é apenas para você se acolher e se ouvir, ignore todo pensamento de julgamento, preconceito, críticas e comece a se ouvir sem julgamentos, igual você ouve um amigo, procure ser assim com você, se na hora você chorar ótimo, isso é sinal que você está se abrindo e é sinal de que esta acessando suas emoções mais profundas, chorar, se irritar, rir, qualquer uma dessas emoções que vier faz parte da cura.

Ao se ouvir, imagine como você seria se fosse um psicólogo, como você agiria, ao ouvir e tentar ajudar aquela pessoa? Agora se você já é psicólogo e trabalha na área, lembre de um paciente que tenha as dores e questões parecidas e que sofra algo parecido que você, por exemplo, se o paciente sofre de ansiedade e você também, pense nesse paciente, do mesmo jeito que você acolhe esse paciente você deve também acolher você, dizem que semelhança atrai semelhança, atraímos aquilo que vibramos, quando você atrai uma pessoa cuja questão emocional é parecida com a sua, tá na hora de acessar suas dores e se curar, porque é um convite para que voce acesse e esteja de frente a suas sombras. Todos nós temos dentro de nós, um amigo, confidente, e um psicólogo, seja seu próprio amigo, seu próprio confidente, se você é psicólogo ou não trabalha como psicólogo, tire esse tempo para se observar. Se você já é psicólogo, terapeuta, o que for geralmente você é psicólogo, das pessoas, porque de acordo com seu trabalho, sua escolha é ajudar pessoas a se curar, mais as vezes esquecemos de nós.

Você que é psicólogo, as vezes você deve passar por isso, se envolve tanto com os pacientes que acaba se deixando de lado, e é por essas razões que vocês buscam terapia, e claro também por questões pessoais que cada um tem, então mesmo que seja um psicólogo, e ajude as pessoas, seja seu psicólogo também, muitas vezes acolhemos demais um amigo, e nos deixamos de lado, então pra você que está lendo isso, seja seu psicólogo, se observe, se escute, e acesse suas emoções mais profundas para poder se curar, porque você é a cura, e a cura está em você, esse exercício não vai substituir uma consulta com terapeuta o que for, porque há questões e problemas que somente um profissional pode ver, se nesse processo você enxergar uma solidão forte, uma angústia forte que parece que não vai passar, procure ajuda, porque dependendo do caso, pode ser apenas uma tristeza profunda ou uma depressão, mais isso depende do caso, e somente um profissional pode avaliar sobre isso, afinal só você sabe sua dor, e as vezes precisamos de ajuda, os próprios psicólogos vão em terapia, isso é porque somos humanos.

Tenha consciencia se precisa ou não de ajuda, mais tenha a convicção de que você, somente você pode mudar o rumo da sua história, a partir do momento que acessamos nossas emoções, passamos a nos conhecer e daí aprendemos a nos amar, e esse amor nos faz buscarmos o auto acolhimento, que é você se acolher, a partir disso, você começa ter acesso ao seu poder pessoal, e acesso a cura que existe em você, entenda, você é fonte de amor, é cura, busque isso dentro de você e pode ter certeza que irá mudar o rumo dessa história, dar a volta por cima, se renovar, só depende de você. Quando você se ouve, é um inicio de uma auto cura, entenda que você pode se curar, a partir do momento que entender que a cura é você e está em você, somos co criadores, e esse momento é perfeito para co criar sua realidade, e mudar o rumo dessa história, dar a volta por cima, só depende de você. A partir do momento que você se conhece, que começar a acessar bem no fundo de suas emoções e se ouvir, a auto cura começa, porque pouco a pouco você se envolve e começa a aprender se amar, é ai que você que as respostas, o amor, a cura, está dentro de você, resgate seu poder.

Faça algo por você, se resgate, se salve da sua própria escuridão, imagine uma criança com medo do escuro e que está presa no fundo do poço, o que você faria? Você deixaria a criança ali, ou tentaria salvar? Normalmente você iria tentar salvar, e para salva-la, com certeza iria ter uma estratégia em mente, imagine você descer esse poço e resgatar essa criança, ao encontra-la o que diria para acolher essa criança? Imagine essa criança pegando sua mão e você direcionar ela até a saída e nessa saída encontrarem uma fonte de água cristalina e rosada, essa é a fonte de amor que há em você, quando você e essa criança tocam nessa fonte uma luz ilumina tudo, e você começa a enxergar toda aparência física dessa criança e nota que essa criança tem o mesmo sorriso seu, imagine que ao tocarem nessa água vocês se tornam uma só daí você consegue achar a saída, nessa saída você nota que essa criança é você, muitas vezes ficamos presos no fundo do poço por anos, e a cura surge quando aprendemos a nos acolher, com amor e carinho, e todo zelo. porque você começa a curar sua criança interior.

Quando aprendemos a nos acolher, entendemos que não podemos buscar no outro um salvador, esse momento entendemos que nós podemos ser nosso salvador, porque é a hora que você se resgata, é assim que acontece a auto cura. Para chegar nesse processo, basta sempre buscar se conhecer, e daí acessar suas emoções mais profundas, isso é um momento de um autoconhecimento profundo, que é você conhecer e entender cada emoção sua, e a partir daí, você começa a se entender, para entender e ouvir o outro precisamos fazer isso com nós mesmos, a partir daí começamos a nos acolher, a cura nasce aí, pouco a pouco é aí onde aprendemos a nos amar, e quando temos acesso a essa fonte entendemos quem somos, e entendemos como se amar, temos amor próprio. Esse estágio é aí onde tem o equilíbrio, você aprendeu a se conhecer, e se acolher e a se amar, e por se amar você terá mais vontade de se cuidar, é aí que entra o auto cuidado, mais é aí onde nos cuidamos para nos sentir bem, para estarmos bonitos, bonitas, para nós, e o equilíbrio está aí, porque a mudança começa de dentro.

A mudança vem de dentro, e, naturalmente é refletido no externo, ou seja é aí que encontramos o equilíbrio dessa auto cura, um exemplo, uma pessoa está vivendo um relacionamento tóxico e abusivo, enquanto ela está nesse caminho, ela sofre. Mais a partir do momento que ela começa se conhecer ela entende, que todo rótulo que o narcisista tóxico joga não é real, partir do momento que ela começa se conhecer ela entende, que o abusador é frustrado, inseguro e quer apagar o brilho dela, querendo que ela acreditar que é burra, feia, que ninguém irá querer ela, ou que ninguém vai ama-la como ele diz que ama, o amor não aprisiona e não manipula, como diz um grande amigo meu: "O amor não machuca, e sim cura, então isso é ilusão", é abuso não é amor, quando a vitima pratica o auto conhecimento, ela entende quem ela é, e ela entende seu valor, e que não deve dar poder ao abusador, e tudo que ele diz, ela entende que é mentira, e quando ela acessa suas emoções mais profundas ela busca se conhecer e se liberta de tudo, ela consegue tirar forças para mudar sua realidade e dar um basta nesse abuso e falta de respeito, pois a vitima entende que merece o melhor.

Dependendo do que a vítima esteja passando, ela deve buscar uma terapia, porque dependendo de como estamos nem sabemos mais quem somos, e não conseguimos dar o primeiro passo, esse é o momento que ela deve buscar apoio ou nos familiares, ou nos amigos, ou em terapia, só isso já é o primeiro passo, porque existe anjos humanos, e na nossa trajetória de vida o universo dá sinais, e sempre coloca a pessoa certa pra ajudar, principalmente se clama em oração e pede um sinal, não importa sua crença e o que segue, todos buscam esse apoio espiritual que também é importante. A partir do momento que a vítima busca se conhecer e busca ajuda para conseguir se conhecer, ela começa ter acesso a cada ponto de suas emoções e entender que tem seu valor, e quando ela pratica o auto acolhimento, sem julgamento ela compreende seu valor e entende que merece mais, e merece o melhor, é aonde ela questiona, o que estou fazendo nesse relacionamento? O amor não machuca e cura, se não tenho isso, eu não vivo um amor e sim uma mentira, uma ilusão, esse é o momento da vítima criar forças para mudar sua realidade.



O amor começa em nós, quando aprendemos a nos amar, acessamos essa fonte de amor dentro de nós, e entendemos meremos ser amadas, o abusador pode tentar colocar medo dizendo, se você me largar ninguém vai te querer, ninguém vai querer (uma mulher com filhos, ou que está velha...) Geralmente ouvimos isso do abusador, na verdade isso é pra manipular e segurar, quando você aprende a se amar, nada disso importa, porque ficar um tempo sozinha não é ruim, é uma oportunidade de você se conhecer, e se curar, porque nunca é tarde para ser feliz e realizar seus sonhos, tudo depende de você para ter um final feliz nessa história, quando você aprende a se amar, você entende que pode ser feliz sozinha, e daí que ninguém vai querer? E daí se for mãe solteira? Há casos de mãe solteira criarem seus filhos sozinhos e conseguirem dar a volta por cima, porque ela entendeu que não precisa ter alguém para ser feliz, basta se conhecer, se curar, se acolher e se amar, quando a gente se ama, pensamos que o melhor relacionamento e história de amor que temos que ter é com nós mesmo.

Desde quando para ser feliz é preciso ter alguém? Ter ou não ter é uma escolha pessoal de cada pessoa, o principal nessa história é focar em você, se você saiu desse relacionamento com a autoestima destruída, acreditando que ninguém vai te querer seja porque tem filhos, seja pela idade ou pelo ganho de peso, isso é uma mentira que o abusador quer que você acredite. Cada pessoa é única, e o verdadeiro amor ele vem de dentro, somos fontes de amor, e esse amor foi usado através de Deus, Deus é amor ele nos aceita do jeito que somos, e essa energia está em nós, porque podemos nos amar e nos aceitar do jeito que somos, não importa se é gordo, magro, alto, baixo, primeiramente quem deve se aceitar como é e se amar como é, simplesmente é você, se você saiu de um relacionamento aprendendo a se amar, você nota que tudo que o abusador disse é mentira, se ninguém te quer como diz o abusador, você se quer, isso basta, quando você acredita nessas palavras do abusador você fica só, e acredita que ninguém irá te querer, o importante é você se amar, quando você se ama e se cura, sua frequência se eleva, e é aí que você irá atrair um amor recíproco a sua altura.

Se você se ama, você entende que pode ser feliz sozinha ou tendo uma pessoa, se caso ficar só entenda que é um tempo que poderá se dedicar a uma transformação interna, muitas mulheres quando sai de um relacionamento muda o corte e a cor do cabelo, isso eleva a autoestima, nos faz ficarmos bonitas, mais as vezes pode ser ilusão, você pode mascarar para fingir que está bem, voce deve tá se perguntando, se eu tenho que aprender me amar, porque não posso me cuidar? Sim, você pode se cuidar, mais não pode ignorar suas dores e colocar debaixo do tapete, se você quer aprender a se amar, deverá primeiro se conhecer, e depois acessar suas dores internas para realizar a auto cura, em seguida se acolher, esse movimento é um movimento onde realizamos a auto cura, e quando isso acontece aprendemos a nos amar, e esse amor é aonde praticamos o auto acolhimento, quando conseguimos nos curar naturalmente reflete no externo, eu chamo isso de buscar o nosso ponto de equilíbrio, quando ocorre a transformação interna podemos mudar o externo, a mudança fica completa.

Quando nos curamos, entendemos que temos o poder de mudar nossa realidade e daí conseguimos nos curar de forma mais profunda, se você não faz esse movimento e vai ao salão mudar o visual, naquele momento é um momento que isso eleva sua autoestima, mais é passageiro, porque a dor ainda está aí, e não foi acessada, agora se você realiza esse movimento de praticar a auto cura, você se sente linda(o) do jeito que é, quantas vezes nesse processo ouvimos elogios? A auto cura ela vem de dentro, ouvimos as pessoas dizer, que está mais bonita, que emagreceu, que o cabelo, a pele, tá mais bonito e mais bem cuidado, a pele radiante e mais jovem, isso reforça e eleva a autoestima, esse é o momento que sua luz se expande, a mudança de visual apenas realça o que já tem de belo em você, o amor próprio nos faz entender que a beleza vem de dentro, e nesse caso a mudança de visual não é pra desfarçar nada é algo que realizamos por nós mesmo, mesmo que assumimos a beleza natural, ficamos mais bonitas porque irradiamos essa luz ao mundo.

Muitas mulheres quando sai de um relacionamento, comete o erro de realizar uma mudança externa e deixando as dores por debaixo do tapete, podemos mudar a cor do cabelo, mais se não realizarmos a auto cura o problema continua ali, isso é algo que notamos, aparentemente está tudo bem e quando a mulher entra em novo relacionamento, as vezes ela pode passar pela mesma situação ou até por situação pior e ficar mais ferida, ou ela pode encontrar uma pessoa boa e não saber lidar com isso, projetando o que ela viveu para o presente, nesse momento é aonde surge os excessos de ciumes e inseguranças, e o parceiro atual não tem culpa do seu passado e do que viveu, quando realizamos a auto cura, atravez do auto conhecimento, atravez dos momentos que acessamos nossas dores profundas, do auto acolhimento, é aonde aprendemos a se amar, e estando curada somos felizes sozinhas, porque construímos um relacionamento com nós mesmas, a escolha de um novo amor é algo particular e individual de cada um, após esse processo que é chamado de solitude decidimos quando é a hora de achar um novo amor.

## Capítulo 4- Construa um relacionamento com você

Essa etapa é um processo, para quem está solteiro(a), quem está namorando, quem está casado(a), ou que saiu de um relacionamento, seja um término de namoro, noivado, ou divórcio, ou quem sofre da dor de um luto, esse processo continua tendo 3 etapas, se conhecer, explorar o fundo de suas emoções e se acolher, o auto conhecimento é diário e é algo que sempre temos que fazer nesse processo, quando você segue esse passo a passo, você está realizando sua auto cura e construindo uma nova versão de si. E essa mudança não é pelo outro e sim pra você, somente para você, para poder se amar, se encontrar, se resgatar, existe várias questões e situações que nos levam ao fundo do poço, e nos faz se perder, e é aí que temos que seguir todo esse processo para se resgatar se curar, é a hora de aprender a entender quem é você, a partir desse começo o auto conhecimento é aonde tudo flui, porque você acessa as mais profundas emoções escondidas que nem você sabe que tem, no momento buscamos nosso equilíbrio e entendemos que podemos ter um pouco de mistério.

As vezes pensamos que lidar com o outro é complicado, mais lidar com nós também pode ser, você já se perguntou como você fica quando está de mal humor, ou na tpm? Depedendo da situação, não suportamos nós mesmos, isso acontece quando não conseguimos lidar com aquela questão e emoção, tá tudo bem, não quer dizer que somos um pé no saco, como eu sempre, somos humanos e temos nossos limites, e tá tudo bem, apenas não estamos no nosso melhor dia, em vez de se cobrar de se julgar, de se criticar quando estiver assim, dê uma pausa, descanse, o silencio é a melhor cura nessa hora, tire um tempo pra você se auto conhecer, explorar emoções profundas, então se acolha se conecte com esses sentimentos e procure entender o que sente e o porque, quando eu perdi meu pai em 2019 no velório uma de minhas tias me disse: "Todo sentimento que viesse temos que acolher e sentir, se permitir a isso, e depois deixar esse sentimento ir", isso é você acessar suas emoções e tentar se entender para se curar, em todas as etapas de sua vida não importa o que passe, faça esse movimento.

Quando eu falo que temos que acessar nossa dor, desde as pequenas as mais profundas é para procurar se entender e se curar, mais isso não quer dizer que temos que ser escravos de nossas dores, ser escravo de nossas dores é acessar nossas emoções e ficar preso nelas, deixar essas emoções nos dominar, ser escravo delas é quando remoemos a dor por dias, meses, ou anos não buscando se curar, é aquela história reclamar e não querer a solução, para aprendermos a ter um relacionamento com nós mesmos é preciso sempre buscar se conhecer, acessar nossas emoções mais sem deixar essas emoções nos dominar, é tentar entender para buscar a cura, se no relacionamento nós que somos complicados de lidar, talvez seja a hora de se conhecer, se curar, a partir daí, você irá aprender como lidar com você e como construir um relacionamento com você, uma pessoa que não se ama e não se conhece ela é complicada, pode ser você ou pode ser a pessoa que está se relacionando, se for a pessoa entenda que o que é seu é seu, o que é dela é dela, cada um carrega suas próprias questões emocionais



Como eu falei no começo desse livro, quando vamos aprender nos amar, é uma construção, primeiro você se conhece, depois se cura e se acolhe, e depois aprende a se amar, e tudo que está lá fora é o reflexo do nosso interior, e para construir um relacionamento com alguém temos a etapa do namoro, noivado e casamento, temos a etapa do encanto, da paixão e do amor, quando estamos conhecendo alguém, o amor vem com o tempo, é algo construído, é como construir uma casa o pedreiro coloca um tijolo, uma telha e um piso de cada vez até a casa ficar pronta, e no relacionamento tem essa etapa, no momento que está conhecendo a pessoa, tudo é construído aos poucos, geralmente não sabemos mais podemos realizar esse processo com nós mesmo, porque no relacionamento se seguimos todas etapas e amor é construído aos poucos, aprendemos a ter um relacionamento com a pessoa, toda etapa podemos aplicar em nós também, aquela fase de conquista, você se acolhendo você está se conquistando, porque depois vem o amor, que no caso é o amor próprio.

No relacionamento é assim, quando nos apaixonamos queremos conquistar a pessoa, e quando esse sentimento é correspondido surge o relacionamento quando ambos se conhecem, o amor começa sendo construído aos poucos, assim que temos que ser com nós mesmos, para se construir um relacionamento com nós mesmos temos que seguir essa etapa, se conhecer, acessar nossas emoções para se curar, se acolher, que é se conquistar, e daí você aprende a se amar, quando você ama alguém, é porque algo nessa pessoa te chamou atenção, e essa pessoa te conquistou, ou sendo bem humorado, ou sendo atencioso, amoroso, ou era aquelas pessoas que te arrancava um sorriso elogiando, essas pequenas coisas fazem com que a gente se apaixona, porque são algumas estratégias básicas de conquistas, e porque não podemos nos conquistar? Antes de conquistar o carinho, o amor, a admiração de alguém temos que conquistar nosso carinho, nosso amor, e nossa própria admiração, é aí que nasce o amor próprio, quando uma pessoa quer te conquistar, ela estuda sobre você, ela investiga sobre você, o mesmo vale para o amor próprio.

Para criar um relacionamento com nós, temos que aprender como se amar, é como ter um relacionamento com alguém, não amamos um estranho, aprendemos a amar depois de conhecer aquela pessoa, e é assim que temos que ser com nós, quando acessamos nossas emoções mais profundas, encontramos uma luz no fim do tunel, e é um processo que temos de nos auto curar, porque cada emoção sentida e acolhida, aprendemos com cada uma delas, e daí começa a auto cura, e a cura ocorre quando entendemos que tá tudo bem chorar, que tá tudo bem explodir, somos humanos, a cura acontece quando entendemos cada uma dessas emoções e a partir daí realizamos o auto acolhimento, muitos dizem que para se curar um amor basta um novo amor, isso só acontece se você se curar com seu amor próprio, e passar por todo esse processo, porque se estiver curado, a escolha de ter ou não um novo amor é só sua, é algo particular, há aqueles que se sente bem sozinhos, outros já quer um novo amor, e tá tudo bem.

A própria palavra diz, novo, quando escolhemos ter um novo amor após um término, ou divórcio, é como virar a página de sua história e justo nessa parte que escrevo, mudei a página, a própria palavra diz, novo, e para você se abrir para o novo é preciso se conhecer, se curar, aprenda a se conquistar, para que assim você possa se amar, e só assim aprender ter um relacionamento com você mesmo, esse movimento é aonde praticamos a auto cura, porque só assim podemos buscar um novo amor, um relacionamento verdadeiro, reciproco, quando não nos curamos, habitos e padrões se repete em nossas vidas seja no campo sentimental, como financeiro, pessoal, espiritual, o que for, quando a cura acontece, os padrões muda, vou dar um exemplo, se na infancia você sofreu uma injustiça, e foi injustiçada em alguma situação, seja ela qual for, se você não superou, não curou aquilo, esse padrão, essa provação se repete, depois que você se torna adulto, as vezes você pode se questionar:" Eu passei por isso na infancia, ou adolescencia, porque estou passando isso de novo? Essa resposta está dentro de você.

A partir do momento que entramos em um relacionamento ainda ferido, ou atraímos o mesmo padrão, ou começamos a ter o mesmo comportamento, porque se atraímos o mesmo padrão será mais um relacionamento tóxico, já o comportamento que podemos ter é de novo submeter a passar por isso, ou a pessoa ser uma pessoa legal, e você por estar ferido ou ferida magoar essa pessoa, há casos que se não nos curamos deixamos uma pessoa boa ir embora, porque não percebemos que machucamos essa pessoa, agora se estamos curados atraímos um amor recíproco, e melhor, você não será dependente emocionalmente dessa pessoa, porque sabe que você se basta, como diz um grande amigo meu: "As almas gêmeas, caminham lado a lado", e é isso que acontece, se estamos curados, e aprendemos ter um relacionamento com nós mesmos, atraímos um amor verdadeiro e recíproco, e esse relacionamento será apenas um acréscimo, você e a pessoa estarão vibrando na mesma frequência, porque quando nos elevamos atraímos alguém que vibre na mesma frequência ou numa frequência mais elevada para nos ajudar a evoluir.

Como co criadores de nossa realidade, podemos mudar nossa história, criando uma estratégia no que se pode fazer, e o inicio de tudo é o auto conhecimento, a partir dai novas portas se abrem, novas respostas conseguimos buscar dentro de nós, podemos co criar nossa realidade a partir do momento que adquirirmos consciencia disso, e acreditar no nosso poder pessoal, e que podemos mudar nossa realidade. Cocriar significa criar a própria realidade e entender que podemos buscar a auto cura e a partir dai levar a cura para quem precisa, é também estar em parceria com o universo. Toda pessoa tem a capacidade de co criar sua realidade, mudando sua história. Cada sentimento, cada pensamento e cada palavra carregam consigo o poder de se concretizar. Só depende de você para mudar sua história. Ter pensamentos positivos, visualizando o alcance de nossos objetivos, naturalmente convencemos a mente de que somos capazes de tornar esse desejo uma realidade, decretamos ao universo a ordem de mudar nossa história.

A visualização, meditação, afirmações é importante para melhorar todas as áreas de sua vida que queira transformar, saúde, prosperidade, espiritualidade, sucesso, amizade, paz, e amor, principalmente o amor próprio, é uma boa ferramenta para começar ter um relacionamento com você, às vezes no fim de um relacionamento ficamos sozinhos por um tempo, e é esse tempo que você deve procurar se curar, sobre estar ou não sozinho são escolhas, sobre se curar é um dever, é algo que todos precisam, quando estamos curados temos paz de espírito, não queremos guerra com ninguém, geralmente somos bem resolvidos com nós mesmos, podemos alcançar a plenitude, principalmente se deseja uma cura mais profunda que é a cura espiritual. Geralmente quando não temos amor próprio colocamos nossa felicidade no outro, como se tivermos que depender do outro para ser feliz, muitas vezes colocamos a pessoa lá no pedestal, isso é perigoso, você se perde como pessoa, e chega a não se reconhecer mais, todos nós somos humanos e temos defeitos, por isso colocar o outro no pedestal é uma ilusão e é falta de amor próprio.

Tenha em mente que para criar um relacionamento com você, é preciso se conquistar, assim como conquistamos aquela pessoa que estamos a fim, porque não fazer isso com nós? Precisamos agora aprender como nos conquistar, se você saiu de um relacionamento, seja por término ou divórcio, ou se você namora e é casada(o), também vale, para você que saiu de um relacionamento, tente voltar lá atrás, todo mundo sabe que começo de namoro é tudo flores, quando a pessoa nos conquista, ficamos tão encantados que se não for a pessoa certa, geralmente colocamos ela lá no pedestal, criamos uma dependência, e surge os problemas, tente recordar, o que essa pessoa fez para te conquistar? Quais foram as estratégias dessa pessoa? Essa pessoa, era sorridente e te olhava nos olhos com aquele olhar de admiração? Essa pessoa te ouvia e reparava em tudo que você fazia? Essa pessoa te dava atenção? Agora se caso você namora ou está casada(o), tente fazer a mesma coisa, volte lá atrás, nesse momento você está acessando suas emoções e lembranças da época de namoro, no começo do namoro.



Puxe pela memória e lembre do começo do seu namoro, como era sua namorada, ou namorado no começo do namoro? Como era seu marido, ou esposa no começo do namoro? O que seu namorado, marido, namorada, esposa fez para te conquistar? Essa pessoa tinha bom humor? Era atencioso(a) e ouvinte? Era carinhoso(a)?, te elogiava? agora pense:" O que você fez para conquistar essa pessoa? Se quiser, pergunte ao seu namorado, ou marido, ou namorada, ou esposa, o que você fez, para conquista-lo? Todas essas questões serve para duas finalidade, primeira, é aplicar em você mesmo, segundo resgatar o amor no casamento ou namoro, você sente que pode reacender a chama do amor, aprenda ter um relacionamento com você mesmo, pois você resgata aquele amor, reconquista a pessoa depedendo da situação, faça se ainda tiver amor. O principal é primeiro aprender se relacionar com você mesmo, a partir dai, você pode restaurar seu relacionamento, ou partir para um novo amor, ou ficar sozinho e depois pensar se quer ou não um novo amor, essas bucas são pessoais.

A partir dessas reflexões você vai aprender a se conquistar, se caso saiu de um relacionamento tóxico e seu ex namorado ou sua ex namorada, eram pessoas tóxicas, mesmo sendo tóxicos, todos nós somos humanos e temos defeitos e qualidades, o que eles fizeram no começo do namoro pra te conquistar? Pegue o lado bom dessa história e se aplique em você, por mais que ele ou ela foi canalha e te fez sofrer, ele ou ela também tem suas lições, pegue o que você aprendeu com ele, ou ela, e aplique em você, por exemplo, se seu ex namorado, ou ex namorada te conquistou sendo gentil e atencioso(a), seja assim com você, quando um ex usa uma estratégia de conquista se ele ou ela usa para o mal, se torna ilusão, pegue essas estratégias e use em você mais para o bem, use ao seu favor, apenas para dar a volta por cima, e mantenha contato zero, a não ser se tenham filhos e foram casados, dependendo da situação ainda sim é melhor o contato zero, a não ser se o término foi numa boa e o casal ainda mantiveram amizade, há casais que ainda continua amigos, depende muito da pessoa, mais isso é escolha que parte do casal.

Quando você pensa, meu(minha) namorado(a), ou marido(esposa) foi atencioso(a) comigo na hora de me conquistar, devo aprender ser assim comigo, se eu conquistei meu(minha) namorado(a), ou marido(esposa) sendo carinhoso(a), tenho que aprender ser carinhoso(a) comigo. A partir daí você se conquista, se eu fui carinhoso(a), para conquistar meu ex namorado(a), devo ser carinhoso(a) comigo, e no caso de um término, se foi um relacionamento tóxico, foi um livramento, use isso ao seu favor, o que aprendeu de bom com essa pessoa, mesmo que a pessoa seja tóxica, dá pra tirar lições nessa história, você pode ter aprendido nessa situação que viveu, em não deixar ninguém pisar em você, você pode aprender nessa situação que é importante se amar e se valorizar para não aceitar essa situação, pode também aprender que depende de você para mudar essa realidade, e por aí vai. Teve um relacionamento que vivi, que por mais que tenha terminado machucada eu aprendi que, não podemos ser boazinha demais e aceitar tudo por medo de perder, medo temos que ter de nos perdermos.

Procure refletir essas questões para se aplicar em você, antes de se conquistar, aprenda ser feliz sozinho, tire um tempo para pensar e refletir, busque entender que você pode ser sua melhor companhia, quando você se conquista você não só se ama, mais viverá uma história de amor com você mesmo, entendendo isso, você pode escolher se quer ou não viver um novo amor ou resgatar a paixão do seu relacionamento, quando temos um relacionamento com nós mesmos vibramos no amor, atraímos pessoas da mesma frequência e um amor recíproco e verdadeiro, agora se você já tem alguém, você vai resgatar aquela paixão, desejo, admiração da pessoa que está com você, e é aí que o relacionamento melhora, porque a mudança começa em você, claro que não podemos mudar por ninguém, temos q mudar por nós mesmos, e aí naturalmente quando ocorre esse movimento, o relacionamento volta ter amor, carinho, romance... Para restaurar o casamento, conseguir um relacionamento dos sonhos, tenha um relacionamento dos sonhos com você.

Cada relacionamento que temos, seja ele saudável ou tóxico, aprendemos uma lição, sou casada há 7 anos e aprendi com meu marido, ser mais observadora, a usar mais meu lado racional, já ele aprende comigo a se expressar mais, ter mais paciência, a acessar as emoções se permitindo a auto cura, é mais comum as mulheres estarem abertas a isso, muitos homens são fechados, mais claro, tem as exceções, há homens que são evoluídos, são mais sensíveis, e que tem a mente aberta sobre ir em um psicólogo, depende muito da pessoa, há mulheres que são mais fechadas, e dificilmente se expressam, depende da criação, cada família possui uma criação, porque são vidas e histórias diferentes, e tá tudo bem, esse processo de se conhecer, acessar suas emoções se permitindo a auto cura, e se acolher é um processo individual, para as pessoas que são fechadas tá td bem ser como são, até elas tem o tempo delas para querer praticar sua auto cura, pois como eu disse é um processo individual, só nós sabemos e compreendemos as nossas dores mais profundas de nosso íntimo.

## Capitulo 5. Busque a cura na natureza

Na natureza existe um equilíbrio, esse equilíbrio está em toda natureza, até na natureza tem um ponto de equilíbrio, e tudo que há natureza há em nós, porque somos natureza e a natureza está em nós. Quando saímos do nosso ponto de equilíbrio é aonde nos desconectamos de nós mesmos, e na natureza há harmonia e equilíbrio, quando o homem destrói a natureza, chega um momento que a natureza sai de seu ponto de equilíbrio quando se revolta com o homem, é aonde acontece os tsunamis, terremotos, maremotos, furações, e outros fenomenos, dentro de nós também passamos por isso, por exemplo: " Você está quieto no seu canto, e de repente chega uma pessoa querendo te provocar, a principio você está pacifico e não quer briga, e a pessoa continua te provocando, e você engole sapo, e vai aguentando, ou por dias, ou meses e se tiver paciencia até anos, quando nos calamos para os outros, estamos sendo bobos, mais quando a pessoa continua provocando e perdemos a paciencia é aonde explodimos, as vezes ainda somos julgados, mais ninguém sabe o que leva a uma pessoa explodir e o que ela aguentou.

Infelizmente nesse mundo há pessoas que vão julgar nossas ações, mais poucas vão querer entender o porque você agiu de tal forma, quando engolimos sapo somos vistos como bobos, estamos sendo tolerantes, agora se explodimos somos vistos como loucos, descontrolados, nessa hora ninguém pergunta quantos dias, meses ou anos você aguentou aquela situação antes de explodir, infelizmente para julgar temos platéias enormes, e para ter uma ajuda temos uma platéia mínima, todo fenomeno que ocorre na natureza, dentro de nós também passamos por isso quando nossas emoções se descontrola no momento que passamos por essas situações, esse é o momento de você acessar suas emoções e entender o porque em determinado dia você se explodiu, se descontrolou, como eu mencionei somos humanos, temos nossos limites, e quando chegamos nesse ponto é aonde precisamos dar uma pausa e se acolher, buscar cada vez mais se conhecer, se caso passar por esse momento, se questione, o que te fez explodir e perder todo controle? Quantos dias, meses, ou anos você engoliu sapo e se segurou para não brigar ou bater em alguém?

Há situações que as vezes até partimos para uma agressão física, se perdemos o controle de determinada situação, e é esse momento que você não deve se julgar, se criticar, se condenar, se culpar, tá tudo bem perder o controle, você é humano, eu já tive esses momento também, de segurar e demorar para explodir, esse é o momento perfeito para o auto acolhimento, quer se conhecer profundamente? Vá na natureza, busque a cura que precisa na natureza, se está estressado, desanimado, vá para a natureza, quando estiver na natureza faça esse exercício que irei passar.

Quando estiver na praia, na cachoeira, ou perto de alguma arvore, respire bem fundo e sinta a energia do local que está, sinta a textura da areia, ou terra ou grama que está pisando, sinta o ar, mentalmente se questione e sinta a resposta vim, não tenha pressa, faça no seu tempo, deixe as questões e respostas fluir, você pode perguntar: "Como é minha natureza? Como é minha personalidade? Observe a natureza e deixe as resposta vim, depois diga essa afirmação: " Eu me aceito, e abraço a minha natureza".



Esse exercício ele te ajudará a se conhecer mais também se aceitar como é, aceitando todo seu ser, nesse momento vou relatar sobre uma experiência que meu pai viveu, quando meu pai era jovem na faixa de seus 35, ele passou por um problema de depressão, e nesse momento ele chegou a ir em médicos, ele chegou passar por psiquiatra, ele ficou anos na base de medicação, até que um dia ele começou a praticar o auto conhecimento, e descobriu que tinha o poder de se libertar de tudo, porque ele escolheu parar de tomar os remédios e ir em psiquiatra, foi escolha dele e uma luta com ele mesmo, meu pai foi um homem guerreiro. Ele conseguiu sair sozinho da depressão e se curar, quando digo que nada substitui uma terapia é verdade, as vezes precisamos de ir em uma terapia, mais tem situações e histórias que mesmo a pessoa indo, há momentos que a pessoa consegue superar sozinha um problema, e meu pai foi assim, ele foi mais radical, porque nem terapia ele buscou, quando ele deixou de ir em psiquiatra e largou os remédios, claro, isso foi escolha dele e um caminho dele, mais esse relato é para mostrar o quanto ele foi guerreiro.

Este livro que escrevo é inspirado em meu pai, e também é uma homenagem que faço ao meu pai, um grande homem que sempre vai morar em meu coração, nesse momento que escrevo, estou acessando minha própria emoção, confesso que me emocionei, ir em uma terapia é bom, mais também é uma busca individual, porque são experiencias unicas, alguns se adaptam, outros não, há outros que prefere enfrentar o problema sozinho, está tudo bem, cada um tem sua história, cada um tem seu próprio caminho a seguir, os caminhos que seguimos no nosso processo de auto cura é individual, porque é uma busca unica, somente a pessoa sabe o que ela precisa, porque ela segue seu coração e sua intuição, há pessoas que buscam uma terapia, outras se apegam em atividades voluntárias, outras em trabalhos espirituais, retiros, todas essas alternativas são maravilhosas, e como somos livres seguimos aonde queremos ir, e meu pai já escolheu sair desse problema sozinho, sem ajuda. E é por isso que aprendi admirar-lo e quero compartilhar essa vivencia dele, para inspirar a todos a buscarem essa força.

Essa força vem do criador primordial, não importa como chamam, uns podem dizer universo, outros podem dizer Deus, Jeová, depende da crença de cada um e do caminho que cada um segue, e tá tudo bem. Quando meu pai tomava medicações controladas ele sentia que estava na escuridão, e ele entendeu que podia mudar sua realidade dele, primeiro ele deu um basta, ele começou a largar as medicações, e depois ele procurou se conhecer para se entender, claro que ele não trabalhou questões mais profundas, foi uma escolha dele, em fim, a partir daí ele começou a se cuidar, começou a praticar exercícios, fazia caminhadas, ele era estudioso, curioso, na época ele pesquisava sobre saúde, plantas medicinais tudo para a cura física, mental, emocional, e chegou uma hora que ele se aprofundou e buscou também a cura espiritual, foi na época que ele se dedicou em orar. Quando eu era criança, na época eu tinha 6 e minha irmã 4, nessa época minha irmã caçula não era nascida, eramos só minha irmã e eu, nessa época é a época que meu pai começou a prática da auto cura, ele bebia e fumava.

A bebida infelizmente ele não conseguiu largar, mais os cigarros sim, um dia ele olhou para meu rosto e para o rosto de minha irmã, e eu lembro que minha irmã pegou e disse: " Pai, se o cigarro faz mal, porque você fuma? Eu e a Livia não quer te perdeu não". Ela disse isso, porque lembrou de uma vez que meu pai disse que cigarro era prejudicial e cancerígeno e que podia matar ao longo prazo, aquilo tocou meu pai, e ele jogou fora todos os cigarros, e ele disse: "filhas, eu amo vocês até no infinito, a partir de agora eu nunca mais vou colocar essa porcaria no corpo, a partir de agora eu vou me curar". Ele já tinha largados as medicações, ele estava no caminho, mais ai foi aonde ele tomou uma decisão fixa para essa auto cura, e as medicações quando ele largou, foi o dia que ele reconheceu que deveria ter mais paciência com minha irmã e comigo, por causa dos remédios ele era impaciente, ele fez a mesma coisa, largou as medicações e buscou sair dessa depressão sozinho, toda força ele buscou em mim e na minha irmã, e ele seguiu firme nessa auto cura.

A partir daí, meu pai começou se exercitar primeiro em casa, depois ele começou ter animo e caminhar, na minha infancia ele carregava minha irmã e eu para caminhar com ele, tivemos esse estímulo e praticamente participamos dessa auto cura, nessa época eu fazia terapia, eu não estava desenvolvendo bem na escola, e era apegada a alguns brinquedos de forma exagerada, além da terapia, eu acompanhava meu pai nas caminhadas, era nos fins de semana, agora durante a semana, todos os dias meu pai caminhava sozinho e sempre ia perto de árvores, chegou um momento que ele começou a estudar sobre a cura da natureza e praticar, nesse estudo ele descobriu que o sol tem vitamina D e podia aumentar a imunidade e curar depressão, então ele começou a tomar sol diariamente, além de caminhadas, nessa busca ele descobriu técnicas de respiração que podia fazer ao ar livre, é uma respiração pranayama. O pranayama é entendido como o exercício de respiração na yoga. São respirações conscientes, feitas de forma guiada, e sempre com um objetivo específico. "'Prana' é a energia vital, que permeia todo Universo. 'Yama' significa controle.

Ele tinha os seus altos e baixos, mesmo nessa busca de auto cura, ele nem sempre estava bem, isso é porque somos humanos, o importante é que ele reconheceu o poder que ele tem de mudar sua realidade, infelizmente ele só não conseguiu se libertar da bebida, ele ficou anos caminhando, seguindo um cronograma de auto cuidado, além das caminhadas, chegou um momento que ele começou a correr, era a fase que ele tinha disposição para correr. Todos os dias ele chegou desenvolver um hábito de acordar as 4 da manhã e ler seus livros, meu pai sempre gostou de ler, e ele nunca parava, o tempo foi passando, minha irmã e eu foram crescendo, nesse periodo ele e minha mãe ainda eram casados, e todas as manhãs ele preparam o café da manhã, mais não de qualquer jeito, era um café da manha de princesa, na mesa sempre tinha pão com omelete, frutas diversas, café, leite e suco, e era suco natural, nessa parte ele tinha um grande zelo, como ele gostava de servir, ele não se importava em comer por ultimo, as vezes eu ficava brava e pedia para ele comer, mais ele queria se servir sempre depois.

Só de escrever esse livro, estou praticando minha auto cura, e não é porque escrevo esse livro que não tenho problemas, eu também passo por altos e baixos, e as vezes eu não to bem, e tá tudo bem, sentir emoções positivas e negativas e admitir que temos altos e baixos, isso é porque somos humanos e não máquinas. Falar do meu pai me faz perceber e entender que todos podem ter esse despertar que ele teve, todos podem perceber que é capaz de mudar nossa própria realidade, mudando nossa história e nos curando. Quando meus pais se separam, foi no ano de 2011, em 2013, foi aonde quis morar com a minha mãe, na época da separação ambos tinham suas mágoas e dores, essas dores foram curadas quando minha irmã caçula nasceu, era na época que eu estava morando com minha mãe, quando eu vi minha irmãzinha pequena no hospital ao lado de minha mãe, senti uma enorme alegria, meu pai sempre foi um homem de bom coração, no começo da separação foi dolorido para meu pai, porque na história de um divórcio sempre tem um que demora aceitar, por causa de apegos.

Claro que essas questões são apenas dos meus pais, após a separação, no momento que minha irmã caçula nasceu, foi quando tudo mudou, apesar dessa escolha de se separarem, ambos continuaram amigos, minha mãe escolheu se casar de novo, meu pai já quis ficar sozinho, cada um buscou sua felicidade de um jeito, e tá tudo bem, no processo da auto cura é algo individual, cada um toma um rumo diferente em seu caminho. Meu pai e minha mãe permaneceram amigos, mesmo após a separação, ele recebia minha mãe e servia minha eu e ela, como sempre ele era o ultimo, depois de uns meses meu pai quis conhecer a menina, e quando ele a viu pela primeira vez, despertou aquele amor paterno pela menina, mesmo sabendo que ele não era o pai, ele começou a ter um amor na minha irmã caçula, mais um amor paterno, ele costumava dizer que ela era filha espiritual dele, e a menina desenvolveu uma afeição nele conforme ia crescendo, ela costumava dizer quando pequenininha que tinha dois pais, o pai dela, e o meu pai, que era pai de consideração.



Alguns pode estranhar essa história, mais tá tudo bem, cada história é de um jeito, há casais que não mantem mais contato após o divórcio, isso é algo individual, há casais que escolhem permanecer amigos, tudo depende do casal e de como foi o término. Nessa época, meu pai atingiu a cura espiritual, ele estava mais sereno, ele já conseguia perdoar, e ele desenvolveu uma grande sabedoria ao longo do tempo. Na sua fase mais jovem meu pai tocava teclado, e tocava muito bem, ele amava músicas clássicas, sempre que ele ouvia, ele se emocionava, ele me ensinou que não temos que julgar ninguém, com ele aprendi que temos que acessar nossas emoções mais profundas, lembro que ele dizia para mim não segurar nenhuma emoção, se eu quisesse chorar, rir, que devia extravasar, porque faz parte da auto cura, ele era muito emotivo, e com isso ele começou sua auto cura, meu pai sempre foi autêntico com suas emoções, as vezes você pode perguntar, e o pai da menina como ficava quando meu pai criou aquele carinho por ela? A principio ouve um encomodo, mais logo ele aceitou.

Com meu pai eu aprendi acessar minhas emoções mais profundas e também aprender a senti-las, e entender que devemos nos expressar do jeito que mais nos sentimos confortáveis, infelizmente na sociedade muitos homens são cobrados e privados de se expressar, porque a sociedade colocam muita pressão e diz que homem não deve chorar, e eu acredito que meu pai veio para quebrar esse padrão, ser diferente nos torna ainda mais únicos, meu pai sempre será único, eu relato sobre ele com orgulho, toda vez que ele chorava tinha hora que sem maldade, no impulso as vezes minha irmã e eu falava: "Pai, os outros vão olhar, chora em casa". Ele era autêntico com suas emoções, podia estar em casa, na rua, se ele tivesse vontade de chorar ele chorava, e ele sentia orgulho disso, ele foi um homem de verdade, ele me ensinou que quando acessamos nossas emoções nos permitimos a auto cura, porque nesse acesso, se expressarmos sem medo, na sociedade eles reprime o homem de se expressar, mais eu acredito que só há homens sencíveis dessa forma para quebrar esse padrão e trazer a cura que todo homem tem direito de buscar.

Para alguns chorar é fraqueza, na verdade fraqueza é não se expressar, é não se curar e ferir o outro, isso é fraqueza, agora chorar, se expressar, ser autêntico e ligando o foda-se, além de libertador, traz a cura, meu pai me ensinou que chorar além de ser libertador pode ser a cura, e quando choramos na hora que queremos sem ligar se vão rir, julgar estamos sendo nós mesmo, estamos vivendo, meu pai me ensinou que se expressar e chorar sem medo do que vão dizer e pensar é a maior força que podemos ter, porque chorar limpa a alma e se expressar de forma livre não ligando para o que vão dizer, estamos sendo autênticos com nós mesmo, e isso é amor próprio, é você se orgulhar de quem é, se orgulhar da sua vida, temos que ser autênticos com nós mesmo, porque cada um tem sua vida para cuidar, e a vida é individual, e passa rápido a nossa vida, nosso tempo é precioso, temos que viver, temos fazer o que gostamos sem medo do que vão pensar e dizer, temos que se expressar da forma que for melhor para nós, por que isso nos faz sermos autênticos e transparentes com nós mesmo.

Não importa se aos olhos dos outros somos fracos, dramáticos, porque os outros querem nos rotular, e a partir do momento que você se conhece você passa a entender que é dono de você mesmo, você passa a se expressar do jeito que quiser, afinal a vida é sua e o tempo é seu, e é um tempo precioso que temos que aproveitar, meu pai me ensinou que se expressar sem medo de rótulos somos autênticos e verdadeiros com nós mesmo e quando chegamos nesse patamar é porque nos conhecemos, temos orgulho de quem somos, e se nos conhecemos, não ligamos para rótulos, "nossa, fulano falou que estou sendo dramático", e aí você está? Só você sabe a sua dor, então os rótulos não importam, se você se conhece você sabe se você é ou não dramático, se você que é homem se conhece e se ama, você sabe que a vida é sua e sabe que tem o direito de expressar do jeito que quiser, se choramos é porque temos uma alma antiga, evoluida, e somos sencíveis, e a sencibilidade, se ela for trabalhada pode ser nossa maior força, porque até um despertar espiritual podemos ter, meu pai me ensinou também que é importante sempre trilhar no caminho da luz.

Se expressar é maravilhoso, mais nunca devemos chorar em excesso, chore pelo tempo que sentir necessario, depois se acolha e busque a cura. Quando nos expressamos e buscamos o equilibrio aprendendo a dominar nossas emoções, chorar pode ser a cura, mais se não tivermos o controle de nossas emoções, a tristeza pode te dominar. Muita gente acha que dominar as emoções é engolir o choro, quantas vezes ouvimos a pessoa dizer: "Engole o choro, seja forte", dá a impressão que chorar é fraqueza e não é, se engolimos o choro, passamos por problemas, engolir o choro nos adoecem porque se nos calamos, o corpo grita, por isso vem as doenças fisicas, é um sinal que o corpo quer passar, quando você for aprender se ouvir, aprenda a ouvir seu corpo, porque nosso corpo nos dá sinais, e nos passam inumeras mensagem, porque a natureza está em nós. por isso que temos que buscar o equilibrio, não podemos engolir o choro, mais também não podemos deixar a tristeza nos dominar, siga o ritmo de suas emoções e seu ritmo.

Eu me lembro que quando eu era criança, as vezes tinha momentos que eu estava triste, chegava desabafar com meus pais, e meu pai primeiro me ouvia, ele costumava incentivar eu chorar, ele dizia que eu tinha que me expressar, ele esperava eu me acalmar, as vezes no desanimo eu queria fica em casa, mais ai ele dizia:" filha, você já desabafou, e se você ficar em casa estando como está, essa tristeza vai te dominar, então não vamos deixa isso acontecer", e eu lembro de uma coisa que ele falava muito" Ser pai é fácil, agora ser amigo é um desafio", ele quis dizer que ser pai qualquer um pode ser agora estar presente, cuidar, dar amor, ser amigo, estar ali para o que der e vier, isso é apenas para um homem de verdade, e meu pai foi um homem de verdade que me trouxe muitas lições.

Por isso que é importante o contato com a natureza, porque na natureza podemos nos reconectarmos, resgatando nossa essencia, na natureza podemos nos curar e estar em sintonia com nossos ciclos e com nosso Eu superior. A natureza por trazer a cura traz beneficios fisico, mental, emocional e espiritual.

Os benefícios físicos são: Aumento de imunidade, vitalidade, longevidade e disposição, um ótimo preparo físico principalmente quando se pratica exercícios ao ar livre, traz o rejuvenescimento.

Os benefícios mental são: Equilíbrio mental, boa memória, reduz os níveis de estresse.

Os benefícios emocional são: traz equilíbrio emocional, previne ansiedade, depressão, ajuda desenvolver o bom humor.

Os benefícios espirituais são: Paz interior, amor próprio, conexão com o Divino e com seu Eu superior.

Para desenvolver a auto cura é buscar terapias naturais que podem ser realizadas na natureza, quando você faz isso, é porque está fazendo algo por você, isso é auto acolhimento e amor próprio, quando você se conhece, acessa suas emoções para tentar se entender e se curar, normalmente é doloroso isso, pois acabamos mexendo na onde dói, mais o processo do auto acolhimento é você se acolher, se olhando com amor, e dizendo para você mesmo: " Está tudo, você não tem culpa de ter errado, você é humano, eu te amo, eu te perdo, eu não te julgo.

Quando você se acolhe é importante falar para si mesmo uma dessas afirmações, porque se acolhendo você se entende, ao se acolher, procurar ir na natureza é uma das formas de fazer algo por você e pra você. Essas afirmações vai depender do que estiver passando, por exemplo se fez algo errado e se sente culpado, você pode dizer, tudo bem, eu errei, sou ser humano, eu me perdo por esse erro, ou você dizer, eu sou humano, está tudo bem eu me perdo por esse erro. Esse auto acolhimento faz você aprender se perdoar, porque se uma pessoa erra com você normalmente perdoamos com mais facilidade, agora com nós somos duros, se culpamos, se auto condenamos, e não conseguimos nos perdoar, somos rancorosos com nós mesmos, e o auto acolhimento traz isso de você se perdoar e não se cobrar tanto, tá tudo bem ser imperfeito você é humano, se ame do jeito que é, o resto que se dane, o mais importante é o nosso arrependimento ser sincero e verdadeiro e isso basta. Quando fazemos algo pela gente é se permitir a novas aventuras, ao novo, e ao uma nova cura.



## Ecoterapia

O que é ecoterapia? É uma terapia natural, baseia-se no conceito de usar a natureza para nos ajudar a curar, especialmente psicologicamente.

### Terapia verde e azul

Você pode ouvir a ecoterapia ser chamada de "terapia verde". Isso porque seu poderoso benefício está em passar o tempo em espaços verdes. Mas a terapia da natureza também inclui o tempo gasto perto de oceanos azuis calmos, rios azuis e lagos azuis. Estar perto de ambientes aquáticos tem um efeito psicologicamente restaurador. Isso nos deixa de bom humor. A cor azul também representa calma e tranquilidade.

O projeto Blue Health é uma organização que realizou estudos sobre a relação entre espaços azuis e saúde em 18 países da Europa. Depois de pesquisar 18.000 pessoas, os pesquisadores descobriram que as pessoas se sentem melhor perto de cursos de água.

Tipos de terapia na natureza

Terapia relacionada à agricultura, Que pode envolver o trabalho com culturas, geralmente em uma comunidade;

Terapia assistida por animais, Que pode consistir em brincar ou treinar cavalos ou cães;

Terapia de aventura, Que pode incluir caiaque ou escalada;

Terapia na região selvagem, Que geralmente ajuda grupos de adolescentes e jovens adultos com problemas comportamentais;

Terapia na floresta, Também chamada de banho na floresta, é uma prática consciente na qual você usa seus cinco sentidos enquanto caminha por uma floresta.

Você pode estar trazendo a natureza para dentro de casa, por exemplo você trazer plantas, ter um jardim, arrumar um animal de estimação, e muitas outras coisas, pinturas com paisagens, faça aquilo que gostar mais, por é algo que você está fazendo por você e para você.



Na natureza é onde buscamos nosso ponto de equilíbrio e nos recarregamos, quando estiver na natureza veja toda cura que existe no meio do verde e no meio do azul das águas, nesse momento é perfeito para um auto acolhimento. Lembre-se, seja seu tudo, tire esse momento para refletir sobre a vida, sobre esse livro, sobre quem é você, busque ter acesso à suas emoções nessa reflexão e observe todo ritmo dessa natureza em você, quando você faz algo por você realizando esse movimento, você se conquistou aprendo a se amar.

## **Agradecimentos:**

Quero finalizar esse capítulo falando sobre renascimento e sobre como meu pai desencarnou. Todos os dias renascemos, quando não se amamos, nem pensamos nesse detalhe de renascimento interno, porque só damos valor naquilo que perdemos ou não temos, a falta de amor próprio faz nos desconectarmos de nós mesmos, quando aprendemos a nos amar acessamos nossa fonte de amor que tem no fundo de nosso íntimos e é aí que renascemos. Acordar todos os dias é renascer, porque você está vivo, o hoje é presente, e a própria palavra diz: "Presente", vem de presentear, e presente significa que nossa vida e o ar que respiramos é um presente, entendemos isso, partir do momento que aprendemos a nos amar. No processo de luto também podemos aprender sobre a vida e o renascimento, meu pai faleceu setembro de 2019, ele morreu de cirrose, ele estava sereno e a última coisa que ele fez foi me agradecer por estar do lado dele, e ele pediu uma oração, uma última oração, após isso ele faleceu segurando minha mão.

No início fiquei sem chão, só de relatar sobre isso, estou acessando minhas dores para a auto cura, apesar do momento triste, é algo que fez refletir, a vida passa, e as vezes vivemos para agradar o outro que nem merece seu amor e suas lágrimas, e perdemos tempo, não vivemos. Quando finalmente entendemos como se amar, acessamos a nossa fonte de amor, e entendemos que temos o renascimento diário, a partir do momento que percebemos e passamos a entender, desperta o sentimento da gratidão, é aonde nos tornamos mais gratos a vida, e a tudo que temos, e a tudo que conquistamos, quando você chega nesse grau de evolução, você entende que pode ser feliz sozinho, e a escolha de um amor que é algo pessoal é apenas para completar, será um amor reciproco, como diz um amigo querido meu: "Almas gêmeas caminham lado a lado, somos sentinelhas divinas de puro amor". Algumas pessoas quando sofrem coloca a culpa no amor, diz que o amor não existe, o amor vem de Deus, o que te machucou não foi o amor, mais sim a falta de amor próprio, nesse caso não é amor, é apego e ilusão.

Se você acessa sua fonte de amor, você saberá quem será digno de sua amizade e amor, claro somos humanos eu falo isso não querendo dizer que temos que nos achar perfeito, não somos perfeitos, somos humanos e erramos, eu falo isso porque temos que ter consciência do nosso valor, quando você acessa a sua fonte de amor você desenvolve a maturidade emocional e a escolha de ter ou não um amor é algo individual como sempre falo, e se você chegou nesse grau de evolução, você entende que sua vida é valiosa, todos os dias você acorda vivo, ou seja vivencia um renascimento consciente, e é aí que você entende que não deve desperdiçar seu tempo chorando por alguém que te magoou, que te rejeitou, abandonou, quando você entende isso e vivencia isso, você acessou sua fonte de amor, e a partir daí, é aí onde você aprendeu se amar, e como se amar. as vezes aprendemos a desenvolver maturidade emocional no luto, porque quando perdemos quem amamos aprendemos mais ainda dar valor, e é algo que reflete em nós, se não valorizamos o que temos, é porque não se valorizamos, e na dor que nos tornamos mais humanos.

Quando desenvolvemos isso, as vezes somos julgados, como frios, arrogantes, egoistas, metidos, ou seja mais rótulos, mais quando temos maturidade emocional, nem ligamos, as vezes você pode passar por aquela situação, no começo você se humilhar para ter o amor ou a amizade daquela pessoa, você, e daí quando desenvolvemos a maturidade emocional, entendemos que estamos sendo bobos, é aí acordamos, quero finalizar esse capítulo dando meus agradecimentos a todos os leitores que chegou até este final, meu pai quando faleceu ele foi em paz porque atingiu a maturidade espiritual, todos os dias ele orava até para seus inimigos, ele estava em sintonia com a luz, ele escrevia em seu blog orações e mensagens de luz para ajudar quem precisava, ele não quis mais se casar porque quis se dedicar a trabalhar sua espiritualidade, muitos acham que a espiritualidade tem a ver com religião, a religião é um busca individual e livre, cada um sente bem em seguir um determinado caminho, e tá tudo bem, meu pai ele era espiritualista mais de forma livre sem dogmas, é permanecer no caminho da luz.

Quando trabalhamos nossa espiritualidade e despertamos desenvolvemos a maturidade emocional e até espiritual, mais esse caminho é quando a pessoa se aprofunda na espiritualidade, foi a ultima coisa que meu pai fez, quando ele atingiu a auto cura, quatro anos antes dele falecer ele se decicou totalmente a espiritualidade, pela idade dele ele não tinha mais disposição para caminhar e correr, e desde então ele passou orar e as vezes deitava meditando, ele se dedicou a se aprofundar na sua espiritualidade, quando ele faleceu, ele estava com semblante pacifico uma hora antes de sua morte, e quando ele fechou os olhos, seu semblante estava sereno. Meu pai ensinou que para aprender se amar profundamente é preciso trabalhar nossa espiritualidade, porque nosso amor próprio é algo que torna mais intenso, porque aprendemos a amar nosso ser, e a vibrar totalmente na sintonia do amor e da luz, apesar dos altos e baixos que meu pai se amava, e quando ele faleceu ele partiu em paz com serenidade e gratidão, e feliz por ter conseguido aproveitar a vida e conseguido encaminhar minha irmã e eu em um bom caminho.



Quando acessamos nossa fonte de amor, você pode passar por um término, e mesmo triste você fica em paz e deixa a pessoa ir, porque entende que o amor é livre.

Se você parar para observar podemos aprender como desenvolver a maturidade emocional com os gatos. Todos os animais são puro amor, e não possui karmas, quando eles desencarnam em 3 dias voltam, e por conta disso eles tem uma imensa sabedoria espiritual, com olhar e presença eles dizem tudo, basta apenas observa-los. As pessoas que nunca teve gato rotulam o gato como frios, interesseiros, egoistas, e por ai vai. Não, eles são animais despertos. Cães e gatos demonstram amor de forma diferente, os cães não desfarçam seu amor pelo tutor e por ninguém, são mais melosos, mais carentes, já os gatos, eles são mais discretos, há gatos que são mais melosos outros são mais quietos na deles, os gatos amam sim, mais eles demonstram diferente esse amor, eles preferem expressar na maior descrição.

Os gatos já nascem com sua fonte de amor acessada, e na idade adulta com um ano eles desenvolve bem rápido uma maturidade emocional e até espiritual, porque espiritualmente eles são avançados, se estudarem sobre a espiritualidade dos gatos entenderam que eles são médiuns, reikianos, e guardiões espirituais, se observar os gatos e reparar na sua maturidade emocional notaram que é algo que temos que aprender desenvolver, um gato não se preocupa se a pessoa gosta ou não dele, existe algo chamado reciprocidade, quando uma visita não gosta de gatos, e não é uma pessoa boa, o gato se isola, porque ele sabe que não é obrigado a estar perto daquela visita, ele não vai se desgastar por causa de ninguém, os gatos não são frios, não são egoístas, eles apenas tem amor próprio, eles apenas tem maturidade emocional, se não gosta de gatos para eles não tem nenhuma importancia, porque a vida deles também passa, e eles vivem diariamente como se não ouvesse o amanhã, ele não perdem tempo com isso, eles se amam e se bastam.

É essa lição temos que aprender com nossos pets, por isso é importante conviver com os animais, eles trazem a cura emocional, espiritual, eles trazem a cura da alma, quando uma pessoa sofre de depressão, e tem um cachorro, esse cão é um estímulo para ela sair de casa e ir para natureza, e é o momento que o cão late feliz e chora querendo sair, quando eles querem sair não é só porque esperam que o tutor faça o que eles querem, mais eles querem sair porque também quer mostrar que o tutor precisa da cura da natureza, o cão quer busca essa energia e quer que você busque também. Quando desenvolvemos a maturidade emocional, é aonde aprendemos a viver, porque se for refletir faz sentido, se a vida é valiosa, porque parar a nossa vida para chorar por quem não merece? Porque mendigamos amor e amizade de alguém? A nossa vida vale mais.

Chego ao fim desse livro e quero deixar minha gratidão a todos os leitores, e espero a todos que todos consigam acessar essa fonte de amor que todos nós temos em nosso interior.



Momento registrado com meu pai e minhas irmãs  
Em memória e homenagem ao meu pai Nelson Nalini  
Nasceu em 22/11/1954  
Faleceu em 07/09/2019  
Obs: A moça de blusa branca sou eu, essa foto foi  
tirada no dia dos pais, no ultimo dia dos pais que  
passei com meu pai.



## **Índice:**

**Biografia: Página 01**

**Capítulo 1- Conhecendo a si mesmo Página 07**

**Capítulo 2- Entenda suas emoções e se acolha**

**Página 23**

**Capítulo 3- Praticando o auto acolhimento Página**

**36**

**Capítulo 4- Construa um relacionamento com você**

**Página 53**

**Capítulo 5- Busque a cura na natureza Página 69**

**Agradecimentos: Página 91**