TEMAS · TEMA 10

Aprender a Se Valorizar

Examina a autovalorização como condição para o desenvolvimento espiritual e o acesso à abundância. Relaciona o sucesso e a comunicação harmoniosa com o uso dos valores internos.

- Mente e autoestima

Contexto. Qual é o propósito da experiência humana?

Antes de abordarmos o próximo tema, convém nos situarmos em um contexto que propõe uma nova maneira de encarar a vida, um novo paradigma; ele nos permite ser mais felizes e compreender o ser humano. Não é necessário concordar com tudo o que será exposto a seguir, nem acreditar em nada, pois não estamos falando de crenças; basta verificar, na própria vida, os resultados de aplicar estas informações, para comprovar se são válidos para você.

Se esses resultados internos forem de felicidade, paz e harmonia, então saberemos que esta informação é verdadeira; se as vivências externas no que diz respeito a relacionamentos, saúde, recursos e adaptação ao meio melhorarem, então verificaremos que esta informação é sabedoria.

O propósito da experiência humana é evoluir, desenvolver nossa consciência para nos preencher de sabedoria e amor. Todos os seres humanos, sem exceção, viemos ao mundo para trabalhar em nosso desenvolvimento espiritual, compartilhando e participando de experiências com outros seres humanos. A vida é um formidável processo pedagógico do Universo; o planeta Terra é uma “escola espiritual” e cada experiência vivida pode ser comparada a um curso acadêmico.

O desenvolvimento espiritual é um trabalho interno, absolutamente individual e pessoal. Ninguém pode fazê-lo por outra pessoa, mas também não pode ser feito “sem o outro”; ou seja, precisamos da interação e da experiência com outras pessoas para poder elaborar nosso próprio desenvolvimento — para conhecermos a nós mesmos. Às vezes,

em vez de assumirmos nosso próprio desenvolvimento, pretendemos interferir no dos outros; nesses casos, em vez de aprender com os outros, queremos mudá-los. O que se consegue com isso é distorcer o processo pedagógico, ou tentar distorcê-lo, e com isso complicamos nossa própria vida.

Somente compreendendo isso é possível ser eficiente ao se perguntar: o que a vida quer nos ensinar em cada situação?, já que toda situação é um aprendizado. Trata-se, em suma, de aprender a transmutar a ignorância em sabedoria.

Quando percebemos que o sofrimento está desaparecendo, que a paz interior se torna invulnerável e que a própria capacidade de criar, fazer, amar e servir se expressa sem qualquer condição ou restrição, isso significa que alcançamos a sabedoria.

Para estabelecer as bases de uma nova civilização que proporcione um maior nível de satisfação a todas as pessoas, é necessário começar por nos harmonizarmos a nós mesmos. Para isso, é indispensável estudar as Leis Universais e aplicar os princípios que conduzem à sabedoria. É preciso levar em conta que somente por meio da prática constante e do abandono das teorias e conceitos que se revelarem equivocados é que chegaremos realmente à sabedoria. Assim será possível desenvolver a paz e a harmonia diretamente na prática, com o ensinamento da vida diária, pois a vida é a melhor escola e a natureza, a melhor mestra.

Para alcançar a eficiência, basta deixar de se opor à ordem perfeita do Universo; a ineficiência mental é necessária para descobrir, por meio da saturação, que existem as Leis do Universo. Quando já sofremos o suficiente, estamos preparados para compreender as Leis. Para cessar o enfrentamento externo, primeiro precisa cessar o interno; e, para isso, é necessário ter aceitado que tudo o que existe e tudo o que acontece é perfeito e necessário, porque tem um propósito de amor.

O estudo e a compreensão do porquê das coisas que existem e acontecem podem nos conduzir ao reconhecimento das Leis, que, por sua vez, permitem criar um futuro melhor para a Humanidade.

Existem sete Leis do Universo que regem a totalidade de seus processos de criação, administração e evolução. Dessas sete, quatro são fundamentais, pois controlam o desenvolvimento e a evolução da consciência da espécie humana em qualquer lugar do Universo. Essas quatro Leis formam o triângulo inferior delas, enquanto a Lei da Evolução é a superior, a que rege o triângulo inferior — também chamado de *triângulo do inferno*, por ser a parte mais baixa das Leis Universais —.

Estaremos dentro da Lei quando amarmos, desfrutarmos e valorizarmos o que temos. Tudo o que está dentro da Lei funciona e flui por si só.

Tudo o que traz sofrimento, angústia, dor e doença ocorre porque vamos contra as Leis, e é por meio disso que passamos a reconhecê-las. Os resultados que obtemos quando saímos das Leis nos permitem reconhecer sua existência. É necessário cometer erros para poder descobrir a Lei. Os erros não são o problema; o problema é não aprender com eles.

A Lei foi concebida para que nós mesmos façamos uma mudança, e não para que tentemos mudar os outros.

Como se pode ver nos quadros a seguir, a experiência humana é regida por quatro Leis específicas.

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
NATUREZA	1. Tudo o que é complementar se atrai. 2. Todo ser vivo necessita do alimento específico para a sua espécie. 3. Toda manifestação natural requer as condições propícias. 4. Todo ser vivo possui, por instinto, o senso da Lei. 5. Todos os ciclos da natureza têm funções específicas. 6. Toda violação da Lei produz graves consequências. 7. Todo ser vivo tem a sua função.	Mal-estares físicos: desnutrição, doenças, vícios, degeneração, miséria, fome, deficiências físicas e mentais, malformações físicas, desequilíbrio ecológico, erosão, pragas, redução da longevidade…

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
HARMONIA	1. Tudo o que é emitido age, reage e retorna. 2. Tudo o que é atacado se defende. 3. Tudo o que agrada é aceito. 4. Só o amor pode transformar feras em pessoas. 5. Só a compreensão evita a destruição. 6. Devemos conduzir as situações, e não ser conduzidos por elas. 7. O exemplo é o melhor mestre.	Mal-estares psicológicos e problemas de relacionamento: desconfiança, medo, distanciamento, isolamento, individualismo, solidão, tristeza, depressão, brigas, timidez, falta de comunicação, desunião, fronteiras, traumas, complexos...

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
CORRESPONDÊNCIA	1. Toda situação é um aprendizado. 2. Toda circunstância é gerada pela própria pessoa. 3. Não há nenhum evento que não corresponda a quem o vive. 4. Nós, pessoas, estamos situadas exatamente no lugar que nos corresponde. 5. Viemos à vida com o necessário para vivê-la. 6. Só acontece o que tem que acontecer. 7. Só damos ou temos o necessário.	Mal-estares no âmbito da vida individual: bloqueios, insatisfação, dificuldade para ter sucesso no que se faz, disputas desgastantes contra as circunstâncias da vida, incapacidade de assumir a própria vida, medos, angústias, frustrações constantes...

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
EVOLUÇÃO	1. Só a experiência permite compreender a verdade. 2. Só os opostos induzem o desenvolvimento da consciência. 3. Só se sobe de nível mediante a transformação correspondente. 4. Somos apenas o resultado de nós mesmos. 5. Só nos deparamos com as situações que não compreendemos. 6. Somente a necessidade de compreensão é a razão da existência física. 7. Somente a partir do desequilíbrio é possível reconhecer o equilíbrio.	Mal-estares sociais: rebeldia, anarquia ou autodestruição, quando se limitam as experiências a serem vividas; guerras, greves, violência, revoluções, criminalidade, ódio, conflitos, quando se impõem os conceitos humanos.

Nos quadros anteriores vemos, à direita, os efeitos de violar a Lei. No tema sobre as Leis do Universo encontraremos também uma explicação sobre os benefícios de não violar a Lei.

É importante não confundir as Leis Universais com as leis humanas nem com as normas; as primeiras são imutáveis e irrevogáveis, originam-se na sabedoria do Absoluto ou da Divindade e, por isso, são absolutas; não podem ser modificadas nem negociadas, e sua desobediência implica um resultado negativo — no sentido de desagradável — e também um positivo — no sentido do aprendizado que isso traz. Por isso se diz que, na verdade, nós, seres humanos, não construímos leis, mas ditamos normas; nós as chamamos de *leis humanas*, mas são normas, porque são revogáveis, transitórias e úteis para um momento dado.

Viemos ao planeta Terra para desenvolver as três virtudes internas: Felicidade, Paz interior e Amor ou Serviço aos demais. Esse desenvolvimento traz excelentes resultados

nos quatro âmbitos: Relacionamentos, Recursos, Saúde e Adaptação ao meio:

Paz Interior | Amor | Felicidade | Adaptação | Relacionamentos | Recursos | Saúde

A ideia é utilizar essas virtudes para nos relacionarmos com o externo. Aprender a ser felizes, a ter paz e a amar é o verdadeiro propósito que nos trouxe, a nós, seres humanos, ao mundo físico da matéria.

VIRTUDES	CARACTERÍSTICAS	CIÊNCIA EM QUE SE ESTUDA	REPRESENTA OU SE DESENVOLVE EM
Felicidade	0% de sofrimento 100% de compreensão 100% de autovalorização	Aceitação	A função
Paz	0% de conflitos 0% de reatividade 0% de confrontos 100% de respeito	Assumindo a vida com sabedoria	O destino
Amor	100% de capacidade de serviço 0% de resistência, 0% de medo 100% de adaptação 100% de compromisso	Incondicionalidade	A missão

A felicidade, a paz e o amor são princípios da essência divina; não têm polaridade, mas são imutáveis.

Aprender a **ser felizes**:

- Para aprender a ser feliz, basta enfrentar tudo aquilo que você acredita que lhe tira a felicidade.
- Para ser feliz, não é preciso nada externo, apenas compreensão e uma determinada atitude mental.
- A não aceitação é a única causa do sofrimento; é preciso deixar de se opor à realidade.
- É fundamental deixar de trabalhar nos outros e fazê-lo única e exclusivamente em si mesmo, modificando dentro de si aquilo que incomoda (o ego) para que deixe de incomodar.
- Se há sofrimento, deve-se fazer uma única pergunta: o que é que eu não estou aceitando? Aí estará a resposta.
- Todas as pessoas, sem exceção, têm o necessário para serem felizes; no entanto, pouquíssimas sabem ser felizes com o que têm. Aprender a **ter paz**:
- Nenhuma coisa ou pessoa proporciona paz.
- A paz interior é o resultado do próprio desenvolvimento espiritual, não um dom.
- O manejo da paz requer vários elementos: informações claras e precisas para compreender que a vida é um processo de amor e que o mal não existe, a habilidade de administrar a própria energia vital e treinamento.
- Se perdemos a paz, precisamos nos perguntar: “A que estou resistindo?; o que quero mudar?; a quem estou culpando?”. Aprender a **amar o próximo como a si mesmo**:
- Para isso, basta participar ou conviver com pessoas cujos comportamentos sejam muito diferentes dos nossos, a fim de aprender a amá-las e respeitá-las exatamente como são.
- O amor não pode ser ofendido; é invulnerável, imutável, universal e neutro.
- O amor pressupõe uma compreensão total do Universo; é uma forma de ser e não precisa de um “objeto” no qual se projetar.
- O amor não é uma força, mas uma ferramenta.
- O amor não é um sentimento.
- Amar é sempre dar o melhor de si.
- Se houver desmotivação, o melhor é pensar por que estou permitindo que essa situação específica limite minha capacidade de servir, que, na verdade, não deve depender dos eventos externos. Ao desenvolver as três virtudes internas, obtêm-se excelentes resultados externos nos quatro âmbitos:
- Nos relacionamentos.
- Nos recursos.

- Na saúde.
- Na adaptação ao meio. Na experiência de vida de qualquer ser humano, estão presentes cinco elementos: o propósito, o destino, a missão, a função e a intenção.

1. O propósito

Existe um propósito de amor que nos trouxe ao mundo da matéria; esse é o objetivo perfeito de aprender duas coisas:

1. Ser feliz por si mesmo, ou seja, não depender de nada nem de ninguém para desfrutar de paz interior e felicidade.
2. Amar o próximo como a si mesmo, isto é, respeitar os direitos de todos os seres do Universo. E como se aprende isso? Aqui é possível perceber a perfeição do desenho pedagógico do Absoluto. Para realizar o exercício de aprender a ser feliz por si mesmo, é preciso viver em um lugar, com determinadas pessoas e em circunstâncias nas quais tudo o que aconteça ao redor seja mais ou menos agressivo. Dessa forma, perceberemos que nosso problema não se deve ao que ocorre ao redor, mas à maneira como nos relacionamos com isso, e à rejeição e à resistência que colocamos em ação. Quanto à segunda parte, amar o próximo como a si mesmo significa respeitá-lo como ele é, não pretender mudá-lo, não oferecer resistência aos outros. É necessário viver em um lugar onde as pessoas ao nosso redor pensem de maneira diferente, tenham costumes variados e acreditem em coisas distintas. Dessa forma, aprenderemos a amá-las como são, sem julgá-las nem condená-las. Assim se cumpre o propósito de amor; essa é a verdadeira razão pela qual nós, seres humanos, estamos no planeta Terra. Há mais de 2.000 anos, o Mestre Jesus nos ensinou isso quando disse:

«Ame seus inimigos»; que não são nossos inimigos, mas sim pessoas que pensam de maneira diferente.

Ser feliz significa experimentar zero sofrimento diante do que acontece; e amar significa oferecer zero resistência aos outros. A sabedoria é igual ao amor, não ao sentimento. Quem tem amor se importa muito com os outros, mas não sofre; já a pessoa que não possui sabedoria, mas tem bondade, se importa muito com os outros, mas sofre enormemente. Aquele que não se importa, o indolente, o indiferente, esse não possui sabedoria nem bondade.

2. O destino

É o que viemos aprender no mundo da matéria — aprender a manejar as sete ferramentas do amor para ter uma paz invulnerável —; é uma grande oportunidade para

aprender o que nos falta.

Todos nós trazemos ao mundo um destino inevitável e extremamente valioso. A cultura nos ensina a tentar fugir do destino, em vez de nos mostrar como aproveitá-lo. A chave para aproveitar o destino é: "Você tem a capacidade de desfrutar de qualquer coisa que fizer, porque essa capacidade está em você". No entanto, se alguém disser ao filho: "Você tem que fazer sempre o que gosta", isso vai gerar nele um enorme bloqueio.

O destino é um desenho pedagógico cujo propósito é permitir que os seres humanos verifiquem e descubram uma informação que rege o Universo e sua ordem perfeita. Portanto, é a melhor oportunidade para transcender todas as limitações humanas. Em vez de reclamarmos das dificuldades que a vida apresenta, devemos aproveitá-las como uma grande oportunidade para transcendê-las; assim, elas desaparecerão para sempre. Se não aprendermos com as dificuldades, longe de desaparecerem, elas se complicarão, permanecerão e se tornarão permanentes.

3. A missão

Consiste naquilo que podemos ensinar no mundo da matéria. É preciso desfrutar intensamente da missão, seja ela parte da própria função ou não.

A missão permite recuperar uma grande quantidade de energia vital investida no exercício de aprender a ser feliz. Missão é aquilo que já foi compreendido, aquilo que já se sabe; portanto, pode ser empregada para servir aos outros e, ao mesmo tempo, desfrutar intensamente.

Tanto a missão quanto o destino estão representados na personalidade: este último por meio do sistema de crenças, e aquela por meio da compreensão. À medida que transformarmos nossa ignorância em compreensão e sabedoria, teremos cada vez mais missão e, portanto, mais satisfação. **4. A função**

É o que cada um faz para ganhar o seu sustento; consiste em colocar todo o entusiasmo, alegria e amor possíveis no que se faz, ainda que isso não faça parte da missão.

Sabemos que todos os seres vivos têm uma função dentro da ordem do Universo. É preciso sabedoria para assumi-la com alegria, com entusiasmo, com total capacidade de ação e serviço. A função não consiste em "ganhar a vida"; a vida não se "ganha", porque é um dom divino. O que se ganha é o sustento dessa entidade biológica, desse corpo.

Assim, temos o sustento garantido como resultado da função. Quem é feliz e desfruta do que faz sempre terá abundância de recursos.

5. A intenção

É o que queremos para nós mesmos ou para os outros. A intenção deve ser orientada de forma a não interferir nos destinos dos outros nem tentar fugir do próprio destino.

A intenção é o elemento mais complexo para os seres humanos atuais, porque o sentimento, a ideia de bondade e as demais ideias que a cultura nos transmitiu erroneamente nos levam constantemente a tentar interferir no destino dos demais. Se aceitássemos que o destino é algo extraordinário e não "ruim", que é a melhor oportunidade de que dispomos para que se cumpra aquilo que viemos fazer no mundo, deixaríamos de tentar mudar o destino dos outros.

Quando um filho quer se emancipar e os pais se opõem, como agiremos para não interferir? Sempre queremos que as coisas funcionem do nosso jeito. Nesse caso, os pais consideram que não é o momento adequado porque o filho não tem um trabalho estável, por exemplo, e não querem que ele saia de casa. Os "quero" são a causa do sofrimento. O "quero" também é chamado de egoísmo inconsciente, porque queremos que os outros sejam felizes fazendo o que nós queremos que façam.

O que seria sábio e amoroso nesse caso? Dizer ao filho: "Para nós, o mais importante é que você seja feliz e encontre o seu caminho; portanto, respeitamos a sua decisão. Saiba que, se quiser voltar, a porta estará sempre aberta".

Em suma, a sabedoria implica ter clareza quanto ao propósito, aproveitar o destino, desfrutar da missão, assumir a função e manejar a intenção de não interferir no destino alheio, e exige que tudo isso seja praticado em pensamento, palavra e ação.

Capítulo 1. O verdadeiro significado da autoestima

Autoestima significa autovalorização: ser feliz por si mesmo e saber que podemos ser felizes com os outros se os aceitarmos como são, se não os agredirmos, nem os invalidarmos, nem os culparmos. Essa é a maneira de ter bons relacionamentos. Se nos valorizarmos o suficiente, teremos a capacidade de valorizar o outro; caso contrário, não poderemos fazê-lo.

A cultura nos ensinou que pensar em si mesmo é egoísmo, o que é absolutamente falso e resulta em baixa autoestima, ou seja, na incapacidade de nos valorizarmos e de receber e, portanto, na falta de recursos para servir.

Pensar em si mesmo se chama autovalorização. O egoísmo, por outro lado, consiste em não aceitar os outros como são, mas em querer mudá-los para conseguirmos nos sentir bem. Pretender mudar o outro e dizer: "Você se comporta mal, isso se faz do jeito que eu digo" é um comportamento egoísta disfarçado de amor, baseado em uma interpretação subjetiva do que está errado, que resulta em falta de aceitação do outro. O mais sábio seria dizer: "O que preciso mudar em mim para poder aceitá-lo?"

Se não dissermos a nós mesmos: "Eu penso em mim, porque sou o mais importante para mim mesmo", teremos muito pouco a oferecer aos outros e não conseguiremos ser felizes; e "penso em mim e não dou nada ao outro que ele não tenha conquistado e mereça receber, porque, caso contrário, estarei interferindo em seu processo de evolução; estarei prejudicando-o, e não me interessa prejudicar os outros". Além disso: "Eu penso em mim porque não posso dar o que não tenho; primeiro preciso me encher de amor, de sabedoria, de valores e de recursos para poder oferecer um excelente serviço aos outros".

Se cedermos às exigências de alguém que pede o que não conquistou, causamos um grande prejuízo, pois essa pessoa se torna incapaz de servir; e, se aspiramos a servir aos outros, é preciso saber como e ter com que fazê-lo. É inútil pensar nos outros se, antes de tudo, não formos capazes de fazer algo por nós mesmos. O que vamos oferecer aos outros, então? Tristeza, depressão, limitações, medos, angústias, fracassos, problemas… Isso lhes serve? Ou seria melhor oferecer valorização, paz, serenidade, capacidade de servir, uma alta autoestima e a capacidade de ser feliz com as coisas que temos? Mas como oferecer isso se nós mesmos não temos?

A maneira correta de trabalhar com os valores internos é, primeiro, valorizarmos muito a nós mesmos e, depois, aprendermos a servir aos outros.

Existe uma proposta para melhorar a autoestima que traz excelentes resultados: trata-se da **reprogramação mental**.

Uma proposta de reprogramação mental, sobretudo para pessoas que se encontram em um estado depressivo, é olhar-se no espelho todas as manhãs e dizer a si mesmo:

> *"Você é a pessoa mais importante do Universo para mim.*

Eu me proponho a fazer você feliz (e começamos a sorrir para o espelho)

> *e a dar a você o melhor em pensamento, palavra e ação. Convido você a aproveitar este dia para ver o que de maravilhoso pode surgir de você e o que você pode colher".*

Outra proposta de reprogramação mental para melhorar a autoestima seria repetir as seguintes frases:

> *"Eu sou uma criação perfeita de Deus e tenho a capacidade de ser feliz por mim mesmo. Nenhuma situação externa pode afetar minha paz e minha serenidade. Sou capaz de dar o melhor de mim em qualquer circunstância. Estou totalmente aberto e disposto a receber a abundância do Universo e todas as coisas maravilhosas que a vida tem para mim".*

Outra reprogramação mental, também muito recomendável, é a das *sete ferramentas do amor*, que são sete novos valores que precisamos incorporar à nossa mente e sete renúncias ao ego. As sete ferramentas do amor são:

1. *1.* **Agir com total eficácia e serenidade** diante de qualquer circunstância que se apresente, dando o melhor de si nas tarefas que lhe couberem. Renunciar a agredir, em pensamento, palavra ou ação, qualquer coisa ou qualquer pessoa. Manter firmeza e lealdade absolutas em relação aos acordos e compromissos que estabelecer livremente.
2. *2.* **Adaptar-se sem reservas ao lugar** onde nos cabe desempenhar nossas funções, a fim de alcançar ali uma vida repleta de satisfações. Renunciar a fugir do lugar e das situações que nos cabe viver. Acreditar que a felicidade está em outro lugar que não seja o nosso interior é uma falsa ilusão.
3. *3.* **Agradecer por tudo o que se tem** e por todas as situações difíceis e dolorosas, porque são oportunidades que a vida nos dá para aprender e evoluir em nosso desenvolvimento espiritual. Renunciar a sofrer diante das dificuldades, compreendendo que elas têm um profundo propósito de amor, para podermos reconhecer as Leis Universais e nos libertar das limitações, das dependências e do sofrimento.
4. *4.* **Assumir o resultado das próprias decisões** e da própria experiência de vida. Assumir que os pensamentos, sentimentos e emoções são gerados por nós mesmos, e não pelo que acontece ao nosso redor, muito menos pelo que os outros pensam, dizem, fazem ou deixam de fazer. Renunciar a culpar qualquer coisa ou qualquer pessoa pelo que nos acontece. O culpado não existe.

5. Respeitar todas as pessoas em suas ideias, costumes,

crenças e comportamentos, bem como em seu direito de tomar suas próprias decisões. Renunciar *a criticar*, desqualificar, julgar, condenar e punir qualquer pessoa por qualquer motivo, pois compreendemos que cada um faz o melhor que pode com o melhor que sabe, e não somos quem para julgá-lo. Nós nos limitaremos a oferecer informações de

sabedoria somente a quem as pedir expressamente, a quem aceitar nossa oferta, sutil por ser respeitosa.

1. *6.* **Valorizar e desfrutar intensamente tudo o que se tem e se faz**. Reconhecer que sempre temos tudo o que é necessário e valorizá-lo; assim, desenvolveremos a capacidade de desfrutar de novas coisas e relacionamentos. Renunciar a reclamar do que temos, pois a reclamação nos empobrece. A prosperidade é o resultado da valorização. Quem não valoriza o que tem está a caminho de perder o que precisa.
2. **Aceitar** que o propósito do Pai/Absoluto é perfeito e que tudo o que acontece é neutro e necessário. Renunciamos a tentar mudar os outros e, em vez disso, trabalhamos em nós mesmos. Renunciamos ao conflito e à tentativa de modificar a ordem perfeita do Universo e seus processos necessários e, sobretudo, à tentativa de interferir nas experiências de vida das outras pessoas.

> *A partir de hoje, pensemos apenas o melhor, digamos o que é adequado e façamos o que for necessário.*

As reprogramações precisam ser repetidas mentalmente centenas de vezes, pois a mente tem uma informação prévia que precisa ser invalidada pela nova. Se não houvesse informação prévia, a nova se instalaria instantaneamente, como acontece na mente da criança; mas, como não somos crianças, para desmontar a informação antiga e trocá-la pela nova, precisamos repetir a fórmula muitas vezes. Mas não se trata apenas de repeti-la mecanicamente; é preciso senti-la, vê-la em nossa mente, tocá-la; usar os cinco sentidos para que a mente comece a aceitá-la e passemos a agir de acordo com esse novo padrão: “Sou feliz aconteça o que acontecer lá fora; tenho a capacidade de servir; eu sou um ser perfeito”.

1.1 Evitando a baixa autoestima

Utilizando um sistema pedagógico inadequado — baseado no “não” e na proibição —, os adultos nos disseram o contrário quando éramos pequenos: “Você não serve para nada, você não faz nada direito, você não vale nada”. Como acreditamos nisso, agora precisamos modificar essa informação para elevar nossa autoestima e começar a ser felizes por nós mesmos.

Pensar em si mesmo não é egoísmo, mas sabedoria. A pessoa egoísta é aquela que quer mudar os outros para se sentir bem, enquanto quem se valoriza pensa: “Eu sou um ser supremamente valioso e sou capaz de me fazer feliz; nada pode impedir isso; eu sou a pessoa mais importante para mim mesmo”.

A *baixa autoestima* é não acreditar em si mesmo; acreditar que se é incapaz, que não se consegue; que todos os outros fazem tudo melhor do que a gente; que não se tem capacidades e que não é possível ser feliz. A baixa autoestima é uma crença, e podemos transformá-la em uma verdade por meio da reprogramação mental, até que nosso corpo também comece a obedecer ao que pensamos.

Além disso, a baixa autoestima pode levar à ingestão de substâncias tóxicas, que consomem a energia vital e nos conduzem a um estado de depressão. A limpeza mental, no entanto, permite manter a energia vital elevada e uma paz mental invulnerável. As limitações mentais são desativadas com a elevação da energia vital e são ativadas quando a energia diminui.

Da mesma forma, a baixa autoestima pode gerar um bloqueio em nossa capacidade de obter recursos financeiros. Quando alguém não se sente capaz, ou acredita que não merece o que recebe, está se fechando para receber o que a vida tem para ele. Se nem sequer consideramos a possibilidade de receber algo, ficamos assustados e não sabemos o que fazer com o que nos oferecem. Então precisamos nos desbloquear, e para isso podemos fazer o *exercício do espelho*, pensando única e exclusivamente em nós mesmos. Quando já soubermos como podemos nos fazer felizes e alcançar a prosperidade, é que teremos uma ferramenta para poder servir aos outros.

Também podemos encontrar baixa autoestima como resultado de uma educação autoritária, porque não se permite que a pessoa assuma ou valorize sua própria capacidade. Essa é uma das grandes limitações que precisamos modificar. Se tivemos pais muito autoritários, no sentido de querer impor seus costumes e ideias acima de tudo, eles podem ter nos levado a desenvolver medo de enfrentar a vida, entre outras consequências, e as experiências são necessárias para chegarmos à compreensão. O resultado da individualidade é a capacidade de compartilhar sem apegos e de encontrar a autovalorização e a flexibilidade mental que nos conduzam a um processo constante de mudança e crescimento pessoal, social e tecnológico.

A partir de pensamentos positivos geramos sentimentos positivos, que aumentam nossa energia, autovalorização, autoestima e alegria, e melhoram nossos relacionamentos. O resultado de vida que conseguimos com essa atitude é a prosperidade, a satisfação e o sucesso, e por isso reafirmamos que essa é a verdade da vida, o que nos leva a crescer cada vez mais em paz espiritual e em satisfação.

As demonstrações de afeto melhoram nossa autovalorização e segurança interior, assim como nosso entusiasmo e equilíbrio mental; por isso é importante dar e receber afeto. O afeto não está necessariamente relacionado à sexualidade e pode ser expresso por meio de palavras agradáveis, pequenos gestos, abraços e carícias que nutrem e equilibram quem os recebe.

O melhor para a autoestima é *o "-se":*

Ame-se – Cuide-se – Eduque-se – Estime-se – Mime-se – Perdoe-se – Presenteie-se – Sorria para si – Supere-se – Valorize-se

1.2 Fortalecendo os valores internos

Antes de passarmos para o próximo capítulo, vamos definir o que é um valor, para não cometermos o erro de treinar ou fortalecer aspectos que acreditávamos serem valores, mas que na verdade não são.

Definição de valor: apreciar o resultado obtido em uma atividade; aqui o usaremos principalmente para definir algo que traz satisfação. É uma qualidade, um dom que nos foi concedido como seres humanos. É algo que, quando usado, soma amor e melhora o relacionamento. Só se reconhece como tal na interação. Valor é algo que, sempre que é dado, recebido ou compartilhado, produz satisfação, tanto em quem o dá quanto em quem o recebe.

Por exemplo, a *sinceridade* nem sempre é um valor. Se alguém expressa algo que para si mesmo é válido, mas não é para a pessoa que o ouve, então não é um valor. Por exemplo, dizer a alguém que o vestido que está usando ficou horrível não é uma expressão valiosa, ainda que seja sincera, porque faz a outra pessoa se sentir mal. Expressar o que se sente quando é negativo não é um valor; é preciso cuidar do que se diz, faz e pensa para não ferir ninguém.

> *Um pensamento inadequado só prejudica quem o tem, mas com o que se diz e se faz podem-se causar problemas aos outros.*

Em geral, as normas sociais não são valores, mas apenas condutas para a convivência, para lidar com situações do ego que não podem ser compreendidas.

A sinceridade, portanto, nem sempre é virtude ou valor, às vezes é simplesmente uma limitação do ego que consiste em expressar aos outros honestamente nossa ignorância e assim prejudicar nossos relacionamentos. Uma sinceridade que nos leva a dizer a uma pessoa o que achamos que são "as quatro verdades", e a apresentar a ela toda a lista de problemas que vemos nela só serve para prejudicar o relacionamento; é, portanto, uma conduta que parte da ignorância, porque os outros não têm culpa do que alguém sente. Há um exemplo muito claro de uma pessoa sincera e dos resultados que ela obtém: «Eu sou uma pessoa sincera, honesta e direta; eu ao pão digo pão, ao vinho digo vinho, e não tenho papas na língua para dizer as coisas, mas não tenho nenhum amigo, não sei por quê…».

A pessoa sincera é aquela que sempre diz o que pensa e se permite o luxo de criticar os outros por aquilo que considera incorreto, prejudicando assim todos os seus relacionamentos. Em nosso relacionamento com as pessoas e com o mundo, precisamos ser muito respeitosos, o que tem mais valor do que aquilo a que muitas vezes chamamos de "honestidade" ou "sinceridade".

Ser **respeitoso** implica aceitar os outros em seus bens, costumes, ideias, crenças, comportamentos, destinos, forma de ser e, em geral, em tudo; significa renunciar a criticá-los, julgá-los, condená-los, agredi-los ou interferir com eles e, é claro, a nos apropriarmos de qualquer coisa que não nos pertença.

Expressar com sinceridade nossa opinião sobre os outros é, em muitos casos, julgá-los, e não podemos julgar nem criticar alguém que faz o melhor que sabe fazer. É necessário, indispensável e inevitável errar para poder aprender; portanto, *não faz sentido julgar os outros pelo que consideramos serem seus erros* e expressar a eles nossa conclusão. Trata-se de um problema do ego, e essas manifestações de sinceridade não nos ajudam nem a ter uma vida melhor nem a ter melhores relacionamentos; por isso, é preferível renunciar a elas.

Um valor é algo permanente, não temporário, porque faz parte da nossa compreensão, da nossa consciência e das nossas virtudes. Por exemplo, uma pessoa tem como valor o *serviço*, e outra, a *adaptação*: são dois valores diferentes, mas em ambos há satisfação interna e externa, tanto dos outros quanto da própria pessoa.

Os **valores internos** são virtudes, qualidades, produto da compreensão, e fazem parte do amor e da verdade. A verdade nos liberta de todo medo, limitação, angústia, doença, de todo conflito; portanto, qualquer coisa que não nos liberte a nós mesmos e aos outros não é a verdade. Muitas vezes confundimos um acontecimento com uma verdade: narrar algo tal como acontece nem sempre é dizer a verdade, é apenas uma narração; dizer a verdade é algo mais profundo.

Os valores internos são virtudes espirituais que nos permitem ter paz, harmonia, imperturbabilidade, clareza mental, alegria, entusiasmo e todos os estados internos satisfatórios. Expressá-los faz os outros se sentirem bem.

Por sua vez, um **valor externo** é uma propriedade positiva de um objeto, pelo serviço que ele nos presta. Nunca se deve confundi-lo com o custo ou o preço. Além disso, os valores nunca envolvem sofrimento. Por exemplo, guardar uma lembrança de um antepassado é um apego sentimental (embora também seja possível lembrar sem dor aqueles que já se foram), não um valor; e, ao contrário deste, pode nos causar dor se o perdermos, por exemplo. Os valores nunca estão associados ao sofrimento, mas sim à satisfação, à alegria e ao crescimento, enquanto o apego é uma limitação do ego. É fácil confundir

valores com limitações, mas o valor de uma obra de arte não é seu preço, e sim a satisfação que nos proporciona ao apreciá-la.

Os valores externos são importantes pelo serviço que prestam e pela satisfação que geram, e os valores internos são as virtudes que nos permitem melhorar nossa vida e nossos relacionamentos e ter sucesso em tudo. Uma pessoa que usa valores inevitavelmente tem sucesso na vida e nunca fracassa. Isso não é nada novo; já foi ensinado pelo Mestre Jesus há mais de dois mil anos, quando disse: "Buscai o reino de Deus dentro de vós e o resto vos será dado por acréscimo". O que acontece é que não sabemos buscar o reino de Deus dentro de nós; ele se refere ao tesouro interior, aos nossos valores, é o reino do amor. Como sabemos que não estamos expressando nossos valores? Porque nossa vida não é excelente.

Um "tesouro" é um valor porque está ligado à satisfação, ao bem-estar e a tudo o que possa trazer uma condição melhor, tanto para o interior do indivíduo quanto para seus relacionamentos externos. Todos nós, sem exceção, temos dons e valores imensos dentro de nós e só precisamos aprender a usá-los.

Competir é enfrentar os outros, comparar-se a eles, sentir-se mal por não conseguir o primeiro lugar. Não é um valor, mas uma limitação: primeiro instintiva e, em segundo lugar, mental.

A proposta que fazemos é renunciar definitivamente à competição e substituí-la por outra atitude: *ser competente*. Há uma grande diferença entre uma pessoa competitiva e uma pessoa competente. A pessoa competente faz o melhor que pode sem se preocupar com os resultados dos outros, enquanto a pessoa competitiva luta contra os outros e, se necessário, trapaceia para vencer.

Uma pessoa competente nunca se preocupa com o que os outros fazem ou deixam de fazer, se têm condições melhores ou piores, porque não é sua intenção entrar em uma competição, mas simplesmente dar o melhor de si e alcançar seu resultado.

Há um exemplo que ilustra muito bem a diferença. É o de um corredor africano que conquistou muitas medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos e que, segundo se observou, quando soava o tiro de largada das corridas, não era o primeiro a sair, mas praticamente o último. Além disso, ele fazia isso com calma, sem gastar adrenalina nem energia na arrancada e, mesmo assim, chegava em primeiro. Perguntaram-lhe o motivo desse comportamento e ele disse que não competia, simplesmente corria, e sabia que, para percorrer uma determinada distância em um tempo específico, precisava manter um ritmo preciso e uma velocidade constante. Sabia que, naquele ritmo, alcançaria o recorde mundial e não gastava energia nem competindo nem largando em primeiro. Ao longo da corrida, os outros iam ficando para trás porque não conseguiam manter o ritmo dele. Ele dizia que nunca competia com os outros e não se importava se havia oitenta corredores

ou nenhum; não sentia estresse nem angústia e não gastava adrenalina, simplesmente fazia o que tinha de fazer e vencia.

Sejamos competentes em tudo o que fazemos, sem nos preocuparmos se alguém faz melhor ou pior, porque isso é uma situação externa, e nós só devemos nos ocupar de dar o nosso melhor, pois isso sempre leva ao sucesso.

> *Ser competente é um valor, mas ser competitivo é um esforço inútil, uma fonte de estresse e uma limitação.*

As crenças falsas nos fazem pensar que estamos desenvolvendo valores quando, na verdade, se trata de limitações. Por exemplo, se nos concentrarmos no "eu quero", em vez de no "eu preciso", encontraremos oposição e uma sensação de insatisfação, e culparemos o destino, as circunstâncias ou a nós mesmos, porque acreditamos que as oportunidades não são iguais para todos. Isso nos causará frustração e baixa autoestima; estaremos aumentando nossas limitações mentais ao pensar que existe injustiça, quando a única coisa que existe é a Lei da Correspondência e a Lei da Geração.

Olhar a vida a partir do ego é contemplá-la a partir do "eu quero": "Eu quero que os outros mudem, eu quero que as coisas aconteçam do jeito que eu acho certo, eu quero tudo o que não preciso, quero tudo o que não tenho".

Olhar a vida a partir da sabedoria é contemplá-la a partir do que, na verdade, "eu preciso": "Tenho tudo o que preciso". Não devemos oferecer resistência à vida, mas nos entregar a ela, fluir com ela. Para isso, precisamos renunciar ao "eu quero", à busca e ao pedido, e simplesmente *perguntar à vida* e, em seguida, *agir*: dessa forma, obteremos tudo o que for necessário.

As crenças falsas nos levam ao confronto e geram sentimentos negativos de autodestruição, como rancor, ressentimento, desejo de vingança, ódio, baixa autoestima, insegurança ou incapacidade que, ao se somatizarem, destroem todos os processos de equilíbrio interno e externo.

> *A baixa autoestima nos impede de desfrutar de tudo o que existe, porque não nos consideramos merecedores do que a vida nos dá.*

Capítulo 2. Descobrindo o melhor de si mesmo

Quem somos realmente? O ser humano, em sua constituição tríplice (corpo, mente, consciência), tem seu principal meio de expressão por meio da personalidade — ou seja, no campo mental. No entanto, os comportamentos que expressamos por meio da personalidade podem ter diferentes origens dentro da própria constituição humana: o comportamento instintivo, o comportamento aprendido e o comportamento consciente.

Esses três tipos de comportamento se expressam por meio da personalidade com as seguintes características:

1. O **comportamento instintivo** se manifesta no "*Eu desejo*". O instinto é desprovido de sentimentos e sua função básica é a manutenção da vida por meio do desejo e das emoções que dele derivam. É facilmente reconhecido porque se trata de códigos automáticos de medo, dor ou prazer, que nada têm a ver com o raciocínio.
2. O **comportamento aprendido** se manifesta no "*Eu acredito*". A personalidade é composta por tudo o que foi aprendido e determina os diferentes tipos de sentimentos que experimentamos diante das circunstâncias da vida. Quando não encontramos satisfação nos relacionamentos nem sucesso na vida, é porque agimos a partir de nossas crenças falsas. Por isso, é necessário verificar o resultado de nossos comportamentos, para podermos encontrar a verdade e agir apenas a partir do que há de positivo na personalidade. Na personalidade, em vez de medo, há traumas e, em vez de dor, sofrimento; não se trata de algo físico, mas mental.
3. O **comportamento consciente** se manifesta no *"Eu sei"*. A consciência humana acumula a compreensão dos resultados da experiência de vida, verifica a verdade e permite expressar o amor por meio da liberdade, do apoio, do respeito e do serviço aos outros. A compreensão a partir da consciência permite reconhecer que todos os seres humanos agem da melhor maneira que cada um sabe, de acordo com seu nível de sabedoria ou de ignorância. O comportamento determina os resultados de sucesso ou fracasso que cada um de nós obtém da vida. Diante do fracasso, precisamos mudar de comportamento. O que determina o comportamento diante do mundo? Três arquivos que estão em nosso interior:
4. O **arquivo do instinto**, que é genético e determina o comportamento "automático" se permitirmos que assim seja, pois podemos modificá-lo.
5. O **arquivo da personalidade**, que armazena as crenças, o que foi aprendido da cultura, do ambiente e das experiências. Se as crenças forem falsas, levam a um comportamento negativo.
6. O **arquivo da consciência**, que é o superior, de características divinas, permanentes e imortais, acumula as *compreensões sucessivas* que a personalidade vai

desenvolvendo e, portanto, se enche apenas de *verdades de amor.* É ali que está o tesouro gigantesco que existe dentro de nós. A maioria de nós utiliza o arquivo da personalidade, e é isso que nos permite vivenciar na vida os problemas, conflitos, dificuldades, tristezas, amarguras ou frustrações. Precisamos limpar esse arquivo mental. Os arquivos que estão em nosso interior apresentam características de *dualidade* com as quais precisamos aprender a lidar: primeiro, reconhecendo-a; depois, renunciando ao uso de nossas limitações mentais; e, por fim, treinando para potencializar os valores. A dualidade da mente determina comportamentos distintos. Por exemplo, no arquivo do instinto, a dualidade é reconhecida por meio dos limiares dos cinco sentidos: a realidade se apresenta como algo seguro e aceitável, e sentimos harmonia; ou então como algo perigoso, caso em que sentimos medo, fuga ou agressão. No arquivo da personalidade, por sua vez, reconhecemos a dualidade por meio de nosso sistema de crenças. Se enxergarmos tudo como um problema, em nosso interior haverá sofrimento, angústia, estresse, ressentimento ou rancor.

No entanto, se olharmos para isso sob a ótica da compreensão — que reside na personalidade —, perceberemos uma oportunidade de aprender a ser felizes, para aprender a amar e a superar nossas limitações.

No arquivo da consciência não há nenhum problema, pois é um arquivo de pureza, de amor incontaminado, e acumula os tesouros que vão sendo descobertos na personalidade. Nele sempre haverá aceitação e paz interior.

Os acontecimentos são neutros, não são bons nem ruins. Quem classifica algo como bom ou ruim é a personalidade, a partir de sua ignorância e de suas limitações mentais, e desse julgamento desenvolvemos um comportamento negativo que prejudica todas as nossas possibilidades de sucesso na vida. Se pudéssemos analisar com compreensão um acontecimento que classificamos como ruim, o veríamos como uma oportunidade de aprendizado, de amar e de ser felizes, independentemente do que aconteça lá fora, e manteríamos um comportamento que nos ajudaria a alcançar o sucesso na vida.

> *Se encararmos a vida como uma oportunidade de aprendizado, nosso comportamento e nossos resultados serão positivos.*

Por meio de nosso comportamento, estabelecemos uma conexão entre o mundo interno e o externo. Os sentidos nos proporcionam uma percepção interna do que acontece lá fora e, a partir disso, nos relacionamos com o exterior por meio de nosso comportamento. Nossas ações produzem instantaneamente um resultado que, se não for satisfatório, é porque foi inadequado, o que significa que teve origem em uma limitação, e não em um valor.

> *Quando agimos a partir do que há de melhor em nós, sempre encontramos satisfação e sucesso na vida.*

«Eu sou os meus valores», quer eles guiem o meu comportamento ou não. Se não agimos a partir do melhor de nós mesmos, precisamos começar a fazer um esforço para extrair nossas virtudes e transcender as limitações mentais, que são as que não nos permitem agir a partir de nossos valores.

Dentro de cada ser humano existe um potencial gigantesco de qualidades, faculdades, virtudes e valores, do qual a maioria das pessoas utiliza apenas uma parte mínima. A razão pela qual não aproveitamos adequadamente esse imenso potencial reside no fato de que, normalmente, as pessoas se comportam e se relacionam a partir de suas limitações aprendidas, conseguindo, dessa forma, anular em grande parte seus próprios valores e chegando até mesmo a acreditar que não os possuem.

Os problemas ou dificuldades que enfrentamos constantemente têm origem no fato de lidarmos com as situações normais da vida a partir de limitações aprendidas. Muitas das oportunidades que a vida nos oferece são vistas como dificuldades e transformadas em problemas. Assim, não é raro que poucas pessoas realmente consigam alcançar o sucesso na vida, tanto nos aspectos econômicos e sociais, com o estabelecimento de excelentes relacionamentos, quanto no desenvolvimento da consciência.

O *segredo do sucesso* consiste em encarar todas as situações que a vida nos apresenta como uma maravilhosa oportunidade de crescimento e desenvolvimento de nossas faculdades; para isso, é necessário agir sempre com o que há de melhor em cada um de nós, independentemente do que esteja acontecendo ou da situação que nos caiba administrar.

Os problemas que enfrentamos ao longo da vida possivelmente nos levaram a guardar dentro de nós certo rancor ou culpa; esses sentimentos se tornam sérios obstáculos para o desenvolvimento de nossas melhores qualidades, além de consumirem quantidades alarmantes de energia vital, limitando enormemente nossas possibilidades de sentir satisfação e alcançar o sucesso na vida. É preciso aprender com os erros que cometemos e que os outros cometem, partindo do princípio de que não existe culpado.

Se educarmos as crianças por meio de castigos e proibições, contribuiremos para que se tornem adultos incapazes de ser felizes e com baixa autoestima. Se considerarmos que a criança merece um castigo, em vez de pensar que ela cometeu um erro e precisa aprender com ele, estaremos agindo com base em uma crença falsa.

Por outro lado, diante de certas situações difíceis, às vezes nos perguntamos o que podemos aprender com elas e não encontramos a resposta imediatamente, o que nos

leva a sentir rancor ou culpa. Para nos libertarmos definitivamente desses estados negativos, é preciso saber que, por meio das situações difíceis, a vida nos ensina a adotar quatro comportamentos que proporcionam uma profunda limpeza do rancor e da culpa por meio do perdão:

Aceitar – Assumir – Agir – Agradecer **Aceitar** uma situação significa deixar de tentar mudá-la, por ter compreendido que ela é resultado da própria atitude interna, do egoísmo que nos leva a querer mudar os outros para nos sentirmos confortáveis, sem fazer nenhum esforço para colaborar ou nos adaptar ao ambiente.

Assumir significa não culpar ninguém nem nada pelas situações que nos cabe viver, pelas decisões que tomamos ou pelos sentimentos e emoções que experimentamos.

Agir com eficácia, serenidade e equanimidade significa fazer o que for necessário diante de qualquer situação, por mais difícil que seja, para que a vida continue normalmente, sem manifestar nenhuma reação agressiva, sentimental ou emocional, independentemente de a situação ter ou não solução.

Agradecer significa valorizar o que aprendemos com a situação, já que isso nos permite desenvolver qualidades como a compreensão e a força interior necessária para não cometermos os mesmos erros novamente. Não se agradece pela situação difícil, mas pelo que ela nos permite aprender.

O primeiro passo necessário para alcançar o sucesso é *identificar claramente as melhores qualidades que se possuem*, para depois *dedicar-se com todo o empenho* a desenvolvê-las ao máximo de seu potencial.

O desenvolvimento das qualidades é um processo que exige um esforço voluntário do indivíduo para não se deixar levar pelas reações que têm origem em suas limitações aprendidas. No entanto, esse esforço será amplamente recompensado com os resultados satisfatórios que a pessoa poderá constatar em pouco tempo em todos os seus relacionamentos e, é claro, na esfera profissional e econômica.

> *O segredo do sucesso consiste em saber aproveitar adequadamente os próprios valores.*

Para fortalecer os valores, é necessário um treinamento constante; e se, por exemplo, alguém fizer algo que não nos agrade, podemos responder com um comportamento amoroso, em vez de agredi-lo. Precisamos recorrer aos nossos valores com frequência para fortalecê-los, pois, caso contrário, continuaremos alimentando nossas limitações e prejudicando nossa vida.

As limitações e as virtudes podem ser facilmente reconhecidas. Se encaramos as situações de qualquer natureza que observamos ao nosso redor — relacionamentos, economia, questões sociais, política ou saúde — como um problema, é porque as estamos analisando a partir de nossas limitações internas.

Certa vez, um discípulo disse ao seu Mestre que tinha um problema e pediu que o ajudasse a resolvê-lo. O Mestre respondeu que, primeiro, ele deveria definir o que era um problema. Depois que o discípulo explicou, o Mestre respondeu: "Já entendi: o que você quer dizer é que tem uma oportunidade e não sabe como aproveitá-la, mas isso não é um problema".

Devemos aceitar que não existem problemas, mas sim nossas próprias limitações para lidar com certas situações. Se, em vez de agirmos a partir de nossas limitações, decidirmos agir a partir de nossas virtudes, os problemas desaparecem. A oportunidade é a pura capacidade de nos sentirmos felizes; é uma situação vista a partir da compreensão, a partir da verdade.

Se nos comportarmos de maneira positiva, obteremos prazer do instinto; da parte da nossa mente dedicada à personalidade, satisfação pessoal; e, no que diz respeito ao desenvolvimento do nível de compreensão, teremos alegria, paz e harmonia. Se enxergamos a vida como uma oportunidade, é porque a interpretamos corretamente como o que ela é: uma oportunidade maravilhosa de ser feliz; se não a vemos assim, é porque a estamos contemplando a partir de nossas limitações.

A ideia que queremos transmitir é que precisamos aprender a ser felizes por nós mesmos, sem depender dos outros nem culpá-los por não nos fazerem felizes; na verdade, só nós mesmos podemos nos fazer felizes.

Uma Lei da Natureza nos diz que aquilo que é usado e trabalhado constantemente se treina, se fortalece e se impõe. Assim, como a maioria das pessoas geralmente age a partir de suas próprias limitações, estas acabam se impondo sobre suas virtudes, o que resulta em fracassos constantes em seus relacionamentos e limita em grande medida suas possibilidades de alcançar satisfação nas esferas econômica, familiar e profissional.

Quando uma pessoa utiliza constantemente o que há de melhor em si mesma, essas características acabam se impondo às suas próprias limitações, o que resulta na abertura de muitas fontes de satisfação para sua vida, não apenas no âmbito econômico, mas também em todas as outras áreas. Ao expressar o melhor de si mesmo, a vida retribui, como compensação, o melhor que tem a oferecer a cada um. Sabendo disso, poderíamos nos perguntar: "Quem sou eu?" e "O que é o melhor de mim mesmo?".

Ninguém é apenas seus conhecimentos, conceitos, crenças ou traumas, nem as limitações que se manifestam em seus comportamentos, pois tudo isso faz parte da

personalidade aprendida e é possível modificá-la.

> *Cada pessoa é o que compreendeu da vida e a confiança em si mesma que construiu.*

Se utilizarmos nossas melhores qualidades e encontrarmos satisfação em tudo o que fazemos, inevitavelmente nos tornaremos o melhor de nós mesmos.

Nós não somos as limitações, os defeitos nem a ignorância, mas sim as *virtudes transcendentes* que se tornam parte do imortal e se assimilam à consciência permanente de amor. Por isso, nossas virtudes fazem parte da própria essência e são o que devemos potencializar. E todas as limitações são apenas algo temporário. Veremos isso melhor por meio do exercício a seguir.

2.1 Exercício prático: a confiança

Formamos um grupo de cerca de seis pessoas que ficam em pé, formando um círculo, e outra pessoa se posiciona no centro do círculo, com os olhos vendados. Essa pessoa se deixa cair, como se fosse uma tábua rígida, em direção aos lados do círculo. Os demais a seguram e a empurram levemente para o centro, para que ela não caia no chão nem se machuque. Cada um passa um minuto no centro do grupo, movendo-se em todas as direções.

O exercício consiste em observar as sensações que se experimentam, tanto quando se está no centro quanto quando se faz parte do apoio fora dele. Nesse último caso, assume-se a responsabilidade perante a pessoa que está sendo cuidada?

No início, quem está no centro pode sentir medo, desconfiança, insegurança, angústia ou temor. Inicialmente, quando não conhecemos algo, temos sensações que não são muito agradáveis, devido aos nossos pensamentos limitantes. Depois, o exercício se torna agradável, quando decidimos nos soltar à medida que ganhamos confiança e segurança.

É exatamente o que acontece conosco na vida: se nossas expectativas são de medo, desconfiança ou angústia, e temos restrições mentais — mesmo que estejam longe de ser reais —, elas não nos permitem nos entregar e nos soltar, mas nos mantêm limitados. O medo é um fantasma mental.

A realidade é que havia seis pessoas ao redor de cada um de nós e era praticamente impossível que alguém se machucasse nesse exercício; na pior das hipóteses, a pessoa cairia no chão bem devagar, de modo que não sofreria nenhum dano; a única limitação eram os próprios pensamentos negativos.

Essa é a maneira de superar os traumas: primeiro, começa-se aos poucos a ganhar confiança em si mesmo, a descobrir os próprios valores, a confiar nos outros e a perceber que, na medida em que confiamos, os outros também correspondem. Lembremo-nos de que são as próprias restrições que geram rejeição nas outras pessoas. Assim que superamos nossas limitações mentais, começamos a nos soltar para a vida, a ganhar confiança, a ter segurança em nós mesmos e a dar o melhor que temos, e então sentimos alegria e prazer.

Se, em um exercício de um minuto, conseguimos nos soltar, confiando que tudo correria bem, e fomos capazes de passar de sentimentos desagradáveis para uma sensação de prazer em nosso interior, vamos pensar no que poderemos fazer se trabalharmos nessa linha nosso desenvolvimento interior para ganhar confiança e deixar de ver problemas onde não os há.

Quanto ao momento em que passamos a fazer parte do círculo, sentimos algum tipo de responsabilidade ao apoiar a pessoa no centro? O fato de a pessoa confiar em nós faz com que nos comprometamos com ela, o que não acontece se sentirmos que ela não confia. Além disso, há outro aspecto ainda mais poderoso: a pessoa no centro estava com os olhos vendados, estava indefesa, aparentemente vulnerável, o que nos levou a protegê-la ainda mais, assim como faríamos com um bebê.

Uma pessoa que renuncie totalmente a se defender, brigar ou agredir passa a ser totalmente *protegida* pelas forças do Universo e pelos outros. Ao contrário, se alguém não se entrega aos relacionamentos, ao trabalho e à vida, não obtém bons resultados, mas sim medo e desconfiança. Se estamos sempre na defensiva, geramos agressividade e bloqueamos todos os canais de apoio dos outros, e assim nossa vida se torna caótica.

A autotransformação implica ganhar **confiança em si mesmo**, independentemente do que aconteça no exterior. Se potencializarmos as limitações, os medos e as desconfianças, aumentamos nosso sofrimento, temos mais conflitos e, ao não nos soltarmos, não conseguimos fluir com a vida. O trabalho interior consiste em *soltar-se e soltar os outros para a vida.* No caso dos pais, é necessário deixar de ser "torres de controle", um comportamento que decorre da falta de confiança em nós mesmos.

No exercício anterior, geralmente há pessoas protetoras que não deixam a pessoa no centro se mover nem um milímetro, mas isso significa não permitir que o outro se solte e viva sua própria experiência. Se aprendermos a nos soltar e a soltar os outros, poderemos aproveitar a vida, mas, para isso, precisamos *fortalecer nossos valores*. Muitas vezes não percebemos quantas pessoas nos amam e nos apoiam. É preciso **deixar-se amar**, pois temos valores que valem a pena compartilhar.

2.2 Treinando nossas virtudes

Se usarmos nossas virtudes, elas se fortalecerão; mas, se agirmos a partir de nossas limitações, serão estas últimas que se fortalecerão. Não se desfruta do que não se sabe fazer, e sim apenas do que se sabe fazer; portanto, devemos nos propor a aprender e a nos treinar para poder desfrutar disso. O treinamento consiste em colocar em funcionamento nossas qualidades: a confiança, a comunicação e a expressão do que há de melhor em nós, para que elas se fortaleçam.

As virtudes se manifestam em resultados de satisfação interna e externa, enquanto as limitações são reconhecidas pela presença de sofrimento interno e de problemas ou conflitos externos. Para o desenvolvimento das virtudes, não basta reconhecê-las; é preciso treiná-las constantemente. Vamos nos decidir a fazer isso agora: vamos mostrar nossas qualidades, expressá-las e, assim, treiná-las.

Aprender a liderar — aprender a ser criativo, superar medos e limitações e tomar decisões — é algo tão importante quanto aprender a se adaptar, obedecer ou imitar. Ambas são qualidades; tanto quem observa quanto quem lidera precisa de virtudes. Devemos romper nossos esquemas mentais limitantes e perceber que podemos ser pessoas com a capacidade de criar uma nova vida para nós mesmos. Se não sairmos dos esquemas que a cultura nos transmitiu erroneamente ao longo de milhares de anos, não poderemos ter uma nova vida.

O primeiro processo de aprendizado que os seres vivos, incluindo o ser humano, experimentam é a *imitação*. É tão importante dar um bom exemplo para que os outros o imitem quanto ser capaz de imitar. As qualidades de cada pessoa são diferentes: para algumas, é mais difícil liderar do que se adaptar a uma situação liderada por outra pessoa, enquanto para outras acontece o contrário. O ideal é fazer as duas coisas: nos adaptar ou liderar, conforme for necessário em cada momento.

A compreensão é como o estojo que guarda todas as nossas qualidades, virtudes e valores. Mas precisamos desenvolver a aceitação, a atitude de serviço, a calma, a serenidade e a capacidade de adaptação, o que implica ter certa flexibilidade mental. É preciso encontrar nisso paz interior, alegria, entusiasmo, confiança para fazê-lo, além de paciência e tolerância com o que os outros fazem, sem julgá-los. Vamos nos decidir a fazer isso: experimentar novos comportamentos que nos tragam mais satisfação, expressar nossos valores, limpar a mente, perdoar e compreender que, na verdade, ninguém jamais nos fez nada; o que nos faz sofrer são nossas próprias reações diante do que os outros fazem.

As dificuldades que a vida apresenta são como a escuridão que contrasta com a luz para nos permitir valorizar o sol. Quando começamos a **reconhecer nossos próprios valores**, estamos às portas da luz e temos a possibilidade de deixar o sofrimento para trás.

O que chamamos de dificuldades ou problemas geralmente são situações com as quais não sabemos lidar ou não sabemos o que fazer diante delas. Na verdade, essas situações nos mostram exatamente aquilo que precisamos aprender com a vida para poder ser felizes, pois enquanto houver situações não compreendidas em nossa vida, a possibilidade de alcançar a felicidade permanecerá distante. Por essa razão, as dificuldades são verdadeiras *oportunidades de aprendizado*; à medida que aprendemos com elas, nossas qualidades e capacidades aumentam e se fortalecem, permitindo-nos estar cada vez mais perto da felicidade.

> *Demos as boas-vindas aos desafios da vida, porque é por meio deles que podemos aprender o que significa a felicidade.*

Como poderíamos reconhecer a luz se não conhecêssemos a escuridão?

Como poderíamos valorizar a alegria se não conhecêssemos o sofrimento? Como apreciaríamos a paz se antes não tivéssemos sentido medo e angústia?

Como poderíamos valorizar o amor se não tivéssemos experimentado o egoísmo e as limitações?

> *Ninguém sabe o bem que tem até perdê-lo.*

Capítulo 3. Em busca do nosso tesouro escondido

Não existe nenhum ser humano que não tenha um valioso tesouro interior e grandes valores. No entanto, em muitos casos, eles permanecem inexplorados.

Todo ser humano é um tesouro gigantesco, mas poucas pessoas conseguem perceber isso. Para isso, a primeira coisa que precisamos fazer é valorizar o que temos, pois tudo isso tem um valor.

Se um ser humano não se reconheceu nos valores que possui, ele é alguém que vive arrependido do passado, entediado com o presente e temeroso do futuro, o que o leva a sentir rancor e culpa. No entanto, alguém que já reconheceu seus valores, que encontrou seu tesouro, valoriza a experiência do passado pelo que de belo e valioso pôde aprender com cada coisa; agradece a cada situação e a cada pessoa, justamente àquelas que foram mais difíceis, pelo grande valor que tiveram para o desenvolvimento de sua

compreensão, de seu treinamento e de sua habilidade para ser invulnerável e imperturbável.

A concepção mental que temos no presente sobre o passado é totalmente modificável — os acontecimentos que ocorreram não são, mas esses não têm nenhuma importância. É necessário modificar a concepção mental do nosso passado até entender que ele é algo valioso. A partir dessa compreensão, poderemos aproveitar a oportunidade do presente como o único momento em que realmente podemos criar o futuro, já que este será o resultado do que cada um de nós fizer aqui e agora: se utilizarmos nossos valores e o tesouro interior, o futuro será excelente. Por fim, devemos confiar plenamente no resultado do futuro, porque sabemos quais valores estamos colocando em prática no presente.

Com muita frequência, olhamos para *o passado* com rancor pelo mal que nos fizeram, ou pela injustiça da vida, ou nos culpamos pelo mal que acreditamos ter feito. Quando pensamos que alguém nos causou dor, ou que nós o prejudicamos, limitamos muito nossa vida ao nos encher de rancor, frustrações e culpas, o que nos impede de ser felizes e ter sucesso.

No *presente* estamos cheios de apegos; nos apegamos às pessoas e às coisas porque acreditamos que precisamos delas, e por trás disso há um profundo processo de egoísmo inconsciente. No entanto, para sermos felizes, não precisamos de absolutamente nada diferente do que já temos dentro de nós; e, se não formos capazes de alcançar a felicidade com isso, nada nem ninguém poderá nos fazer felizes. As pessoas são maravilhosas para compartilhar os valores que temos, mas, quando em vez disso compartilhamos medos, apegos ou egoísmo, nossos relacionamentos se tornam dependentes, e começam o rancor e o conflito se os outros não conseguem satisfazer nosso ego como esperávamos que fizessem. Essas situações tão frequentes não nos ajudam a encontrar o sucesso na vida; precisamos, sim, aprender outra forma de nos relacionar.

Por último, quanto ao *futuro*, vivemos em pânico de perder o que temos. Muitas vezes, depois de alcançarmos alguns objetivos com esforço, percebemos que não aproveitamos o que conquistamos porque temos medo de perdê-lo. Então nos dedicamos a defender nossos bens e, se os perdemos, sofremos por isso; não percebemos que algo que limita nossa felicidade não é um valor a ser defendido. Tudo o que temos à nossa disposição tem um propósito: que o aproveitemos e que isso nos ajude a ter uma vida excelente. A vida do ser humano é curta demais para ser passada sofrendo e amargurado pelo que não podemos mudar. *A felicidade está dentro de nós*, por isso ninguém mais pode nos fazer felizes, nem determinadas situações que perseguimos, nem os bens materiais ou o dinheiro.

3.1 Sequência da limpeza das limitações

Quando alguém acredita ter um problema externo — ainda que na verdade seja uma limitação interna —, não saber resolvê-lo gera internamente uma experiência limitante de rancor, ódio, frustração, vingança e raiva. Assim, em consequência do que pensa, obterá um resultado muito pouco satisfatório e muito desagradável, e quando esse resultado começa a se repetir, a pessoa fica saturada.

Ao ficar saturada, a pessoa começa a buscar ferramentas diferentes e *reconhece a necessidade de uma mudança interior*, na sua forma de ver a vida. Depois, passa-se a um ponto mais importante: *o perdão aos outros e o perdão a si mesmo*. Se alguém é capaz de perdoar outra pessoa pelos erros que ela cometeu, também precisa ter a mesma capacidade de perdoar a si mesmo pelos próprios erros.

A ferramenta seguinte que entra em ação é a *aceitação profunda* de que cada um faz o melhor que sabe, mesmo que se equivoque, e de que, graças a isso, todos aprendemos a encontrar nossa força interior. Como diz um ditado: "Pedi a Deus força e ele me fez fraco; pedi inteligência e ele me fez ignorante; pedi paz e ele me deu guerra". Justamente para que eu pudesse descobrir e aprender o que pedia.

Uma vez dado o passo da aceitação e do perdão, a experiência interna seguinte é a do *reconhecimento de um valor*. A pessoa reconhece que sua experiência foi muito valiosa e obtém outro resultado externo, de harmonia, que lhe permitirá ganhar confiança em sua habilidade de ser feliz.

O exercício de limpeza das limitações e de reprogramação mental que foi apresentado permite que a luz entre em nossa mente e que saiam o rancor, a culpa e o ressentimento, assim como a necessidade de agredir os outros para resolver os problemas pessoais de falta de paz.

Se tomássemos trauma por trauma, ou limitação por limitação, seriam tantos que nunca terminaríamos. Por isso, propomos a possibilidade de limpar de uma só vez um grande número de limitações. A maneira de fazer isso é parar de culpar os outros por nossos erros e reações, e compreender que ninguém jamais nos fez nada, a não ser nós mesmos.

3.2 O tesouro interior

O maior tesouro que existe é aquele que nunca se pode gastar, porque sempre que o utilizamos ele cresce mais. Esse tesouro só pode crescer quando é útil para os outros, quando eles podem se beneficiar dele. Onde esse tesouro pode residir e como ele é utilizado? Ele está dentro de nós e é formado por nossa força, nossa compreensão, nossas qualidades e nossos valores.

O tesouro interno que possuímos reside em nossa *capacidade de compreender e servir*, o que nos permite reconhecer o que há de melhor nas pessoas, construir excelentes relacionamentos, valorizar a vida e aproveitar a oportunidade de aprender, a cada dia, a expressar o amor por meio do serviço.

Poucas pessoas encontraram o caminho para seu verdadeiro tesouro interior; as demais não sabem que lá fora não há nada, que não é possível se conectar com a riqueza do Universo sem reconhecer o próprio valor e a própria força, e que, em seus esforços inúteis, apenas conseguem bloqueá-la.

A abundância, a felicidade, a paz e o sucesso na vida são o resultado de colocarmos nossos valores em prática, e não há ninguém que não os tenha.

Precisamos encontrá-los e, em seguida, aprender a colocá-los em prática; para isso, devemos buscar dentro de nós mesmos, na compreensão que reside em nossa mente. A compreensão é a clareza mental que nos permite enxergar amor em tudo o que observamos, por mais difícil que seja a situação; que nos permite não nutrir rancor, ressentimento nem ódio contra nada nem ninguém; e valorizar tudo o que temos e tudo o que acontece. Assim, poderemos servir incondicionalmente, sem importar a quem nem como, e expressar sempre o melhor de nós em qualquer circunstância. Essa é a maneira de utilizar o tesouro. O resultado é uma vida interior e exterior excelente e abundante; por isso, é o maior tesouro que existe e jamais se esgotará. Não há nada mais abundante do que o Universo, mas não temos acesso a essa abundância a menos que descubramos nosso tesouro interior.

Os conflitos humanos não ocorrem por falta de valores — que todos nós temos —, mas por falta de treinamento para expressá-los; e, se não os expressarmos, eles não servem para nada.

3.2.1 Exercício: o mapa do tesouro. O melhor de si mesmo

Para encontrar o tesouro, vamos traçar um mapa de nós mesmos, para nos orientarmos e sabermos por onde estamos indo, evitando assim os lugares aonde não queremos ir. O mapa indica várias rotas diferentes para chegar ao mesmo lugar e nos guia até o nosso tesouro.

Primeiro, desenhe em uma folha uma silhueta externa grande, como se fosse a sua própria sombra, deixando bastante espaço para poder escrever depois dentro e fora da silhueta. Anote seu nome na folha e, se for o caso, um apelido carinhoso pelo qual você gosta de ser chamado.

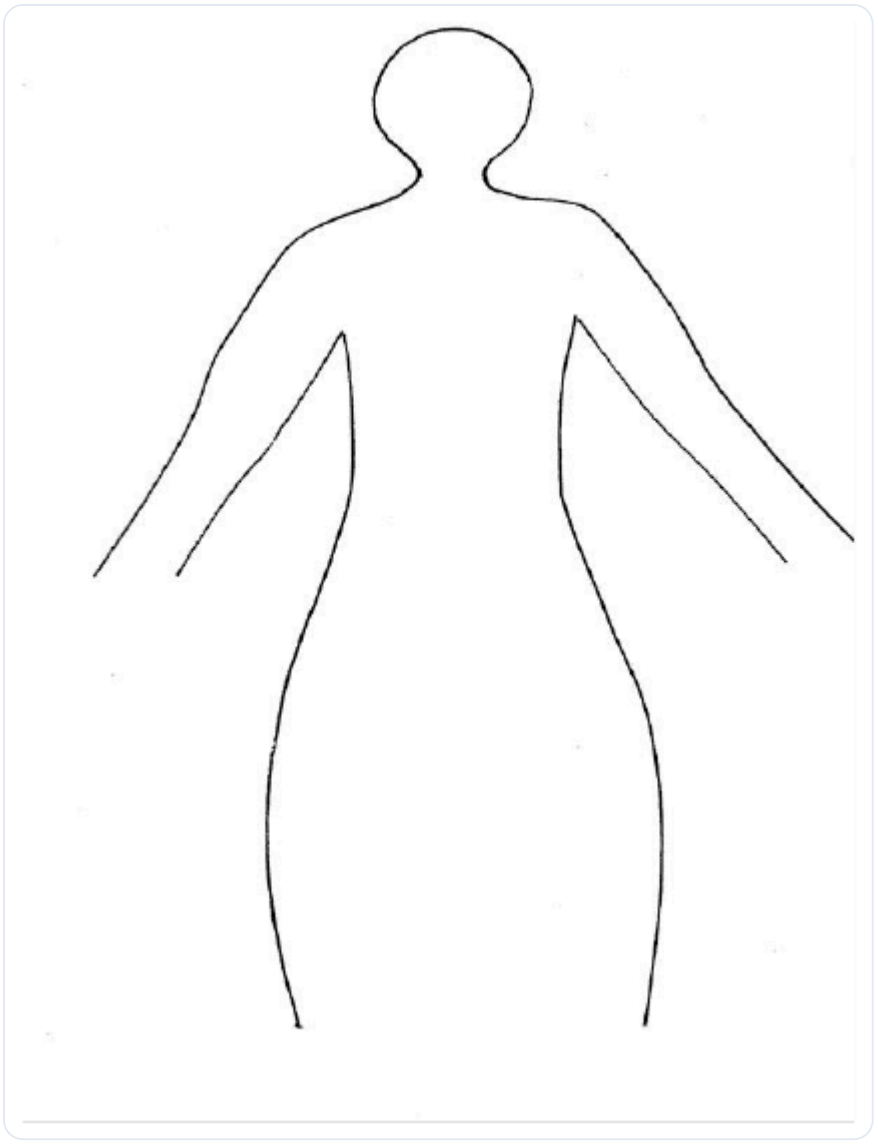

Figura 1

O que está dentro da figura será chamado de *mundo interno*, e vamos anotar tudo o que acontece nele em resposta às perguntas que apresentamos a seguir. Fora da figura, vamos anotar os eventos ou acontecimentos que ocorrem ao nosso redor; é o que chamaremos de *mundo externo*.

Existem dois mundos diferentes que coexistem constantemente: o que acontece fora de nós e o que sentimos e pensamos por dentro. O que acontece lá fora determina o que ocorre dentro de nós, ou o contrário? É possível que, inicialmente, isso não fique muito claro para nós, mas, a partir da sabedoria, sabemos que o que acontece lá fora tem origem no interior do indivíduo, embora, à primeira vista, para a maioria das pessoas, pareça ser o contrário.

Se acreditarmos que as situações externas limitam nossa vida ou determinam o que acontece dentro de nós, quando não estamos satisfeitos, agimos da seguinte maneira: culpamos os outros, agredimos, tentamos mudar tudo ao nosso redor e, se não

conseguimos, nos enchemos de rancor e ressentimento, de ódio e de desejo de vingança. É assim que arruinamos nossa vida. E o fato é que não ter clareza sobre como esses dois mundos interagem pode ser grave para o resultado que obtemos.

Como já dissemos, a partir da sabedoria sabemos que o mundo interno origina tudo o que acontece ao nosso redor, mesmo que não saibamos como, e que esse mundo interno é regido por Leis. Se o que acontece lá fora não é satisfatório, não é o que esperamos receber do mundo, precisamos nos fazer uma única pergunta: "O que estou usando do meu mundo interno?". Se o resultado for negativo, é porque estamos colocando em prática o pior de nós mesmos. Para podermos decidir qual parte do nosso interior queremos ativar e colocar em ação, primeiro precisamos nos conhecer; caso contrário, não saberemos como selecionar a parte positiva que todos nós temos, de modo que nosso resultado não será o que esperamos obter. Esse é o problema que esperamos resolver com o mapa pessoal.

Vamos começar o exercício. Por favor, escreva ao redor da figura as respostas às seguintes perguntas relacionadas ao **mundo externo**:

- *O que eu não suporto que os outros façam comigo é…* que me ignorem, que gritem comigo, que me imponham coisas, que me proíbam, etc.
- *O que mais gosto que façam por mim é…* que me mimem, que me tragam um presente, que falem comigo de uma determinada maneira, que me dediquem tempo de qualidade, que me prestem um serviço ou me ajudem, que me acariciem, etc.
- *A vida tem sido injusta comigo…* quando me repreenderam por algo que eu não fiz, quando me negaram algo que eu achava que me era devido, quando me demitiram do trabalho sem eu saber o motivo, quando não tive dinheiro para algo que eu considerava importante, etc.
- *A vida é (ou tem sido) muito gratificante para mim* … quando meu primeiro filho nasceu, quando me formei, quando me apaixonei pela primeira vez, quando consegui algo que sempre desejei, etc.
- *O que faço para conseguir as coisas de que preciso?* Pode ser trabalhar, estudar, pedir esmola ou empréstimos, fazer negócios, etc.
- *O que faço com as pessoas de quem mais gosto?* Como as trato, como me comunico com elas, etc.
- *O que eles fazem para que eu goste deles?* O que vejo neles, o que gosto neles, etc.
- *O que faço com as pessoas de quem não gosto?* Eu as ignoro, desejo o mal a elas, as insulto, falo mal delas, fico calado…
- *Por que não gosto delas?* Por enquanto, concluímos a parte externa do mapa. O que fizemos foi criar um espelho para nos conhecermos, pois o que está lá fora reflete o

que temos por dentro; e, enquanto não tivermos definido claramente o mundo externo, não poderemos nos conhecer. Para descrever nosso **mundo interno**, usaremos os sentimentos como ferramenta. Por meio da análise deles, podemos conhecer um pouco mais nosso interior. Procure em seu coração e anote o que você sente:

- *O que sinto quando os outros me tratam mal?* Raiva, rancor, ódio, ressentimento, desejo de vingança, resignação, tristeza, decepção, frustração, etc.
- *O que sinto quando os outros me tratam bem?* Alegria, satisfação, paz, prazer, vontade de compartilhar, etc.
- *O que sinto diante das injustiças da vida?* Sofrimento, incompreensão, etc.
- *O que sinto diante das coisas mais gratificantes que a vida me oferece ou já me ofereceu*? Gratidão, alegria, satisfação, etc.
- *O que sinto em relação às pessoas que mais amo*? Alegria, entusiasmo, vontade de viver, apoio, etc.
- *O que sinto em relação às pessoas de quem não gosto?*
- *O que penso sobre elas?* Agora, vamos anotar no interior da figura do mapa pessoal quais são as qualidades, virtudes ou valores que nos levam a sentir alegria, entusiasmo, satisfação, vontade de apoiar, de compartilhar e de servir. Essas são as qualidades que precisamos usar e fortalecer, pois é isso que levaremos conosco quando deixarmos nosso corpo físico. Por exemplo, de acordo com as respostas às nossas perguntas, vamos anotar: sou gentil, entusiasmado, flexível, ordeiro, respeitoso, prestativo, grato, alegre, carinhoso, colaborador, confiável, detalhista, empreendedor, agradável, compreensivo, comprometido, inteligente, organizado, pacífico, prudente… *Se não obtivermos os resultados esperados, é porque não estamos utilizando adequadamente nosso tesouro interior.*

Figura 2. O mapa do tesouro

Olhe este mapa e risque a limitação que, com certeza, você não tem. As que não riscarmos são os obstáculos que precisamos trabalhar para chegar ao tesouro interior.

Se deixarmos de nos exercitar na expressão do tesouro, ele ficará enterrado dentro de nós; não conseguiremos encontrá-lo e seremos incapazes de expressar nossos valores, o que nos leva à miséria. Essa não é, como se costuma acreditar, a miséria que aflige aqueles que sofrem com a carência — aqueles que não têm o básico ou o necessário —, mas sim o que carregamos em nosso interior, assim como a riqueza. Se alguém esconde totalmente seu tesouro, esquece o caminho para chegar até ele e se torna miserável. Por outro lado, se utilizar diariamente seu tesouro interior, sempre terá satisfação em sua vida. Em geral, as pessoas que vivem na miséria não sabem nem querem servir, não

sabem como amar e guardam em seu interior ressentimento, ódio e desejo de vingança pelo que consideram injusto.

É melhor não esconder o nosso tesouro. Então, por que fazemos isso? Porque, culturalmente, nos impõem o seguinte imperativo: “Pare de andar por aí com esse sorriso idiota, não sei do que você está rindo, seja sério”. No entanto, ser sério é esconder os valores. A cultura também nos diz que não podemos ser ternos nem carinhosos, porque tudo que é meloso é falso e, além disso, os outros vão abusar de nós se nos deixarmos. Assim, a cultura continua nos empurrando a desenvolver nossas limitações; por isso, se seguirmos seus mandatos, acabamos escondendo nosso tesouro para que não nos roubem, não nos agridam nem nos interpretem mal. Dessa forma, nos fazemos de sérios, nos tornamos amargos e frustrados, nossa energia diminui e caímos na miséria. Se a vida de um ser humano não é excelente externamente, é porque ele tem seus tesouros escondidos. A pessoa que mostrar seus tesouros terá sucesso.

> *Uma pessoa de sucesso é aquela que sabe ser feliz com o que tem, porque sempre temos tudo o que é necessário para ser felizes.*

O tesouro interior não flui a menos que façamos algo para alcançá-lo e, assim, nos beneficiarmos dele. Para que o tesouro flua, é necessário romper os esquemas limitantes que a cultura nos transmitiu e que se implantaram em nossa personalidade como limitações autoimpostas, ou seja, como algo que mantemos em nosso interior sem saber. Algumas dessas limitações têm a ver com a comunicação, como veremos no próximo capítulo.

Capítulo 4. Compartilhar nossa riqueza

Depois de descobrirmos o que há de melhor em nós mesmos, esse tesouro escondido, o exercício necessário é valorizá-lo e aprender a compartilhá-lo. Descobrir nossos valores internos e compartilhá-los — como dar e receber um presente não custoso, mas valioso, como um sorriso ou um abraço — nos permite ter uma vida muito mais satisfatória. Se encontrarmos nossos valores e os colocarmos para funcionar, não é necessário buscar o resto, pois ele virá por acréscimo.

> *Compartilhar é dar e receber de forma equilibrada. E somente o que há de melhor em cada um pode se relacionar com o que há de melhor nos outros.*

Sem compartilhar, não é possível desenvolver nenhum tipo de organização, e essa situação é a origem do individualismo e da pobreza. As pessoas que não sabem dar nem receber, ou se recusam a fazê-lo, são as geradoras do desequilíbrio social e econômico de qualquer organização. Em contrapartida, quem sabe compartilhar gera cooperação, união, crescimento e satisfação mútua.

Quem só dá nunca terá o necessário para servir.

Quem só recebe nunca receberá o suficiente para viver.

Quem se recusa a dar sempre será pobre, pois não sabe servir.

Quem se recusa a receber sempre será pobre, pois não sabe valorizar. *Quem dá sem receber* gera pessoas incapazes de valorizar.

Quem recebe sem dar gera pessoas incapazes de servir.

> *Se recebemos o mesmo que damos, demos o melhor de nós.*

4.1 Treinar uma comunicação harmônica

> *Comunicar é dar sempre o melhor de nós e receber com amor o que os outros nos oferecem.*

Compartilhar a riqueza que temos com a de outras pessoas exige aprender a expressá-la de uma maneira muito agradável e, para isso, devemos cuidar da comunicação.

A *comunicação harmônica* apresenta quatro diretrizes: apoiar, aceitar, assumir e autovalorizar-se.

Quadro 1. Comunicação para apoiar os outros

Habitual (autolimitações)	Harmônica (disposição para servir)
Não é comigo	Com prazer, eu te ajudo
Por que eu?	Eles me levam em conta
Sempre eu	Confiam no meu trabalho
Só falam comigo	Obrigado por me ensinar
Eu não sei	Vamos descobrir
O problema é seu	Permita-me colaborar
De mau humor	Se eu puder te ajudar, conte comigo
Agora não posso	Já te ajudo
Que outra pessoa faça	Eu posso fazer isso
E o que eu posso fazer?	Vou procurar uma solução
Estou ocupado	Espere um momento

Figura 1 (continuação)

Usual (agressiva)	Harmônica (compreensiva)
Você está errado	Acho interessante o que você diz
Não seja grosseiro	Eu entendo você
Isso não é verdade	Compreendo o seu ponto de vista
Não gosto de…	Gostaria de estabelecer um acordo
Não faça isso	O que você acharia se…
Não suporto que…	Adoro quando você…
Não quero que você…	Sei que isso é importante para você
Por que você faz isso?	Compreendo que você faz o possível
Só você mesmo para ter uma ideia dessas	Poderíamos pensar em algo diferente
Você me acha idiota	A partir da minha experiência, acredito que…
Eu te avisei	Isso nos permite aprender algo novo

Quadro 2. Comunicação para aceitar os outros

Quadro 3. Comunicação para assumir a responsabilidade

Usual (culpo os outros)	Harmônica (não culpo ninguém)
Eles me fazem errar	Eu me equivoco com o que os outros fazem
Eles me deixam furioso	Fico furioso quando…
Você me faz sofrer	Sofro com o que você faz
Você me incomoda	Eu me incomodo com o que você diz
Eles me deixam desesperado	Eu me desespero
Eles me deixam com raiva	Fico com raiva de…
Você me ofende	Sinto-me ofendido com…
Se dizem isso para a gente…	Se dizem isso para mim…
Isso acontece com qualquer um	Isso já aconteceu comigo
Todos estão cansados	Eu estou cansado
É muito chato	Para mim, é chato
É perigoso	Isso me dá medo

Quadro 2. Comunicação para aceitar os outros (continuação)

Usual (eu não mereço)	Harmônica (eu valho)
Nunca mais vou acreditar em ninguém	Os outros acreditam em mim
Nunca mais vou me apaixonar	Outras pessoas reconhecem meus valores
Não dá para confiar em ninguém	Sou merecedor de total confiança
Pense mal e você acertará	Os outros são como eu os trato
Isso só acontece comigo	Aprendi algo importante
Companhia, nem a do travesseiro	Sou justo e sei cooperar
É melhor ficar sozinho do que mal acompanhado	Sempre posso ajudar os outros
Tudo é muito difícil	Sempre há algo novo para aprender
Isto é um vale de lágrimas	Aproveito a experiência de viver
Ninguém gosta de mim	Expresso o amor e o valor que há em mim
Todo mundo tem segundas intenções	Encontro satisfação nos meus relacionamentos
Na vida, tudo é uma luta titânica	Desfruto de cada resultado que obtenho

Quadro 4. Comunicação para a autovalorização (autoestima)

A comunicação é uma técnica; uma coisa é saber falar e outra é saber se comunicar. Estabelecemos a comunicação por meio do olhar, de um sorriso, das atitudes e do tom de voz; o aspecto verbal representa apenas 20% do total da comunicação.

A comunicação harmônica compreensiva não tem nada de sincera, pois a sinceridade, como já dissemos, não é um valor.

4.2 Como compartilhar nossa riqueza

> *Só podemos reconhecer a riqueza nos outros quando eles a mostram;*

> *e só podemos valorizar nossa própria riqueza quando produzimos satisfação nos outros.*

Lidar com a riqueza interior é como administrar negócios: se não se mostra, não se vende, e se não se vende, não se ganha nada. Quanto mais mostrarmos e compartilharmos nossa riqueza, melhor os outros poderão reconhecê-la, valorizá-la e se beneficiar dela, e assim, a cada dia, ganharemos mais.

O que é preciso fazer para receber sempre o melhor? Dar sempre o melhor que se tem. Não se pode colher algo diferente do que se semeou; por isso, demos sempre o melhor de nós em todas as circunstâncias, sem nos preocuparmos com como os outros são ou com o que fazem — porque esse problema não é nosso —, e assim colheremos sempre o melhor.

Quando compartilhamos algo e começamos a sentir alegria, é porque estamos compartilhando valores. Então a energia aumenta, os relacionamentos fluem melhor e tudo começa a funcionar.

O afeto é algo importantíssimo em nossas vidas e uma das formas de compartilhar os valores. Lembremos que os valores do nosso tesouro interior precisam ser compartilhados por meio dos sentidos. A visão, o tato, a palavra e a audição são ferramentas fundamentais para a transmissão e a recepção dos valores. Mas tudo se inicia em um único ponto fora dos sentidos: o pensamento. Conforme pensamos, assim começaremos a nos comportar e nos conectaremos com nosso tesouro ou, ao contrário, com nossas limitações. É imprescindível aprender a ter pensamentos de amor constantemente, porque é isso que transformará nossa vida e nos permitirá conectar com nosso interior.

Quando não encontramos plena satisfação no relacionamento com os outros, é porque não estamos entregando o melhor de nós mesmos; pois, como já foi dito, o pior de cada um se relaciona com o pior dos outros. Com o tesouro acontece o mesmo: precisamos usar continuamente nossos valores para estabelecer uma ponte entre eles e os dos outros, assim como com a própria vida. Quando expressamos rancor, ódio, frustração, amargura, desejos de vingança e todo tipo de agressão, fazemos nossas próprias limitações se conectarem com as dos outros, e nossa vida se torna um inferno.

Por outro lado, se guardamos e escondemos nosso tesouro por medo de que acabe ou de que o roubem, tampouco ele nos servirá para nada. Às vezes o escondemos tanto que nós mesmos não somos capazes de desfrutá-lo e nos tornamos escravos de algo que não nos traz nenhum benefício. Por que fazemos isso? Fundamentalmente por ignorância e, no caso do que é físico, por egoísmo.

> *Só ocupamos o lugar que nos corresponde e*

a vida sempre nos dá o que corresponde à nossa atitude manifestada. Cada um encontra em sua vida exatamente aquilo que permite que se manifeste a partir de seu interior; nunca podemos fugir daquilo que precisamos viver para aprender a reconhecer o amor dentro de nós e, assim, permitir que ele se manifeste em todas as experiências que vivemos.

Não há nada a temer, porque a vida coloca cada um no lugar e nas circunstâncias correspondentes, de acordo com as qualidades e habilidades que demonstra, para que ali possa realizar um trabalho e cumprir uma missão.

Nosso único dever com a vida é decidir, a cada momento, quais qualidades vamos utilizar, qual será nosso comportamento, e aceitar com confiança o que a vida tem para nós. De acordo com o que decidirmos fazer, assim será o que nos espera no futuro.

Ao longo de nossas experiências de vida, acumulamos na mente falsidades e verdades, porque, desde o instante da nossa concepção até o momento em que devolvemos este "traje físico" à terra, estamos sempre recebendo coisas para a nossa mente, algumas úteis e outras não, umas são lixo e outras são valores, mas, quando tudo está misturado, nem sequer sabemos o que temos.

Se no presente nos comportamos a partir de nossos valores, o resultado sempre será satisfatório, em qualquer momento. Mas se agimos a partir de nossas limitações, o resultado sempre trará conflitos, problemas e insatisfações, em qualquer tempo. Portanto, não temos por que nos preocupar com o futuro; basta nos ocuparmos de agir a partir de nossos valores no presente.

> *O mundo que nos corresponde é o resultado da aplicação dos nossos melhores valores e qualidades.*

O mundo que nos corresponde tem origem em nossas decisões e, por sua vez, essas decisões surgem de nossos pensamentos, que podem estar assentados na compreensão — ou seja, em valores — ou na ignorância.

As decisões se transformam em ações que repercutem em nossos relacionamentos com os outros e geram determinadas situações que são o reflexo do nosso interior no mundo exterior: o primeiro cria o segundo para cada um de nós. As decisões geram comportamentos e relações com o mundo e com as pessoas, e essas relações trarão satisfação e sucesso se tiverem como origem os valores e a compreensão; não será assim se tiverem como origem a ignorância e o ego, pois o resultado será, então, negativo. O

propósito de tudo isso é que aprendamos a decidir e a pensar, e, para isso, é necessário ter uma boa base de compreensão.

Como foi dito anteriormente, narrar um fato nem sempre é dizer a verdade. Dizer a verdade é saber comunicar algo que permita viver uma experiência ou ampliar a compreensão, ou que repercuta em um processo de aprimoramento pessoal. Dizer a verdade é comunicar a compreensão do fato, não o fato em si, de forma que se possa alcançar uma melhor compreensão do acontecimento em questão, que, em si mesmo, é sempre neutro, nem bom nem ruim.

O mundo que cada um vê é aquele que tem em seu interior, pois é a projeção dos valores internos. Por isso, se quisermos outro mundo, não é preciso mudá-lo; mudemos, sim, o que há dentro de nós, busquemos nossos valores.

> *O mundo que encontramos lá fora é a projeção de como somos por dentro.*

Capítulo 5. As chaves da excelência

> *Ser uma pessoa excelente significa ter alcançado a maestria por meio do amor.*

Às vezes nos deparamos com lugares e circunstâncias em que existe uma certa magia que nos atrai, nos encanta e nos faz sentir muito bem, mesmo que não consigamos definir facilmente o que está acontecendo. Esse é o resultado da **excelência**, que, mesmo não sendo evidente, é sentida, notada e percebida em uma série de detalhes sutis e indiretos, que atraem e comunicam além das palavras. A excelência é como o amor, cujo resultado se confirma quando, ao estabelecerem relações, as pessoas encontram uma sensação agradável que as convida a compartilhar a vida e a servir aos outros.

Podemos reconhecer a excelência nas seguintes situações:

- Convivemos com certas pessoas e sentimos uma atração especial.
- Assistimos a um espetáculo e os artistas nos surpreendem com sua destreza.
- Vamos a um lugar que nos agrada pelo ambiente.
- Entramos em uma empresa que nos mima com seus detalhes.
- Compramos certas coisas de que gostamos pela aparência.
- Usamos aparelhos que nos maravilham por sua tecnologia.
- Visitamos lugares que nos cativam por sua beleza.

- Respiramos certos aromas que nos deliciam com sua fragrância.
- Tocamos objetos que nos encantam por sua textura.
- Vemos certas obras que nos seduzem por sua perfeição.
- Ouvimos músicas que nos enlevam com sua harmonia.
- Degustamos alimentos que nos fascinam pelo sabor. *A excelência é como o amor. Ninguém consegue resistir aos seus encantos.* Em uma empresa ou organização que seja modelo de excelência, encontram-se as seguintes características:
- **Atitude amável**. Consiste em receber sempre as pessoas com um sorriso e falar com elas com cortesia, em um tom agradável. *Um sorriso não custa nada e vale muito.*
- **Comunicação harmoniosa**. Ocorre quando falamos com calma, olhando nos olhos da pessoa, mantendo uma postura corporal relaxada e aberta e utilizando uma linguagem apropriada.

> *Um rosto amoroso comunica mais do que muitas palavras.*

- **Valorização do outro**. Consegue-se reconhecendo que a pessoa que está à nossa frente é alguém muito importante, com muitas qualidades e virtudes, de quem podemos aprender muitas coisas. Além disso, quando se trata de um cliente, é ele quem permite que o trabalho realizado seja proveitoso. *Valorizemos as pessoas e sempre teremos quem nos ajude.*
- **Apresentação agradável**. Consegue-se estando sempre bem arrumado, de acordo com a necessidade do trabalho, para causar sempre uma ótima impressão.

> *Vistamo-nos como as flores, que sempre despertam admiração.*

- **Atenção aos detalhes**. O detalhe oportuno e constante, tanto pessoal quanto no serviço, cria as bases do sucesso. Exemplos: puxar uma cadeira; segurar a porta; ter um gesto atencioso; ter papel, caneta e calculadora à disposição; oferecer o braço; etc. Tudo isso cria a sensação de ser muito bem atendido.

> *Os detalhes constroem uma amizade, e os amigos constroem uma organização.*

- **Atendimento oportuno**. Consiste em que, assim que uma pessoa entra, haja alguém disposto a informá-la, orientá-la e ajudá-la em tudo o que precisar. *Vale mais uma ajuda na hora certa do que um serviço inoportuno.*

- **Serviço eficiente**. Consegue-se atendendo às necessidades do usuário ou cliente no menor tempo possível.

> *O tempo alheio é um tesouro que não devemos desperdiçar.*

- **Soluções concretas**. Fazem com que os usuários se sintam apoiados e agradecidos quando lhes são oferecidas soluções ou opções concretas para suas necessidades. *É melhor dar opções do que criar expectativas.*
- **Orientação precisa**. Faz com que a pessoa sinta que é importante para a empresa, já que sempre encontra as informações de que precisa sobre os produtos ou serviços disponíveis. *Nada é mais valioso do que uma boa informação.*
- **Ambientação confortável**. Em qualquer organização, uma ambientação confortável transmite uma sensação de amplitude que convida a compartilhar e gera confiança. *Os produtos ou serviços, assim como a beleza, entram pelos olhos.*
- **Asseio e ordem**. O asseio, a ordem e a organização impecável transmitem a impressão de eficiência, serviço, prosperidade e abundância, o que cria uma sensação maravilhosa de bem-estar ao estar naquele lugar e, naturalmente, dá vontade de voltar. *Mostrar prosperidade atrai a abundância.*
- **Iluminação adequada**. Produz um efeito especialmente atraente, que é interpretado como: "Aqui há clareza e segurança no que se faz; esta é uma organização digna de confiança". *A luz atrai o bem-estar e favorece a confiança.* Um ser humano excelente é alguém que fez o trabalho de se livrar das limitações e começa a viver com seus valores reconhecidos.

Quando fazemos as coisas de maneira excelente, cria-se uma espécie de magia, e as pessoas com quem lidamos pensam: "Que maravilha, como me sinto bem neste lugar, que coisa extraordinária, adoro compartilhar com essas pessoas, visitá-las, etc."

A excelência em si mesma, como princípio de amor, gera sucesso porque não oferece nenhum tipo de resistência. A pessoa se sente maravilhosamente bem e, às vezes, nem sabe exatamente por quê. Quando chegamos a um lugar onde há excelência, percebemos isso desde o instante em que entramos. A disposição das pessoas que nos recebem, o ambiente, a ordem, a limpeza... Tudo está preparado para que nos sintamos muito bem. É a diferença entre entrar em um jardim com flores e em um lugar desarrumado e escuro.

A excelência é algo que precisamos criar em nossa vida e fortalecer nas outras pessoas. Podemos ver um exemplo disso na história a seguir:

“Um senhor contratou um jardineiro e disse a ele que o jardim de sua casa estava muito abandonado, pois fazia tempo que ele não morava ali, e que gostaria que ele o arrumasse e o deixasse em excelentes condições. O senhor deixou o jardineiro trabalhando e, quando voltou alguns dias depois para ver como estava tudo, encontrou o jardim ainda desastroso, mas percebeu que havia duas ou três florzinhas muito bonitas. Então chamou o jardineiro e disse: ‘Contratei o senhor para me ajudar a organizar este jardim e quero parabenizá-lo, pois descobri flores lindíssimas; por favor, me diga como conseguiu deixá-las tão bonitas’. O jardineiro ficou um pouco surpreso, porque havia trabalhado muito pouco e esperava uma repreensão. O dono do jardim acrescentou: ‘Acho que seria maravilhoso se, da próxima vez, todo o jardim estivesse como essas duas flores, pois nelas reconheço o grande valor que o senhor tem e tenho certeza de que poderemos multiplicá-lo’. Foi embora e, quando voltou, quinze dias depois, o jardim estava totalmente tomado de flores”.

No exemplo anterior, vemos como alguém reconhece um valor interno em outra pessoa e, ao fazer isso, o fortalece, ajudando essa pessoa a se tornar excelente a partir de seus próprios valores.

Para desenvolver a excelência, precisamos usar todas as ferramentas mencionadas anteriormente: a comunicação harmônica, as técnicas de reprogramação mental, a busca por nossos valores e o processo de desenvolvimento pessoal em todos os sentidos.

Jamais devemos dizer a alguém o que ele faz de errado, mas apenas o que faz de bom. Não há uma única pessoa de quem não se possa dizer que faz algo bem; portanto, sempre podemos ajudar os outros a fortalecer alguma qualidade. Façamos como o dono do jardim: podemos reconhecer as qualidades de alguém e dizer que temos certeza de que essa pessoa pode multiplicá-las; assim, estaremos sendo excelentes em nossa comunicação.

Não devemos nos preocupar com o jeito dos outros, mas sim com a maneira como nos comportamos com eles e com o que lhes oferecemos. Não precisamos nos preocupar com o que recebemos deles, mas sim com o que nós lhes oferecemos; dessa forma, fortaleceremos neles a capacidade de nos retribuir. Um cliente que se sente muito bem atendido em um lugar, mesmo que lhe pareça mais caro do que outros, com certeza voltará, pois encontra ali o que não consegue em nenhum outro lugar. Isso é excelência.

Não devemos nos contentar em dar um pouquinho, mas sim nos entregar totalmente para, da mesma forma, receber muito. As pessoas que desenvolvem uma qualidade excelente ou uma magia interior, que pensam e expressam o melhor e dão tudo o que podem, sempre recebem e desfrutam do melhor. Por isso, não há razão para não expressar e receber sempre o máximo. A magia é excelente e a excelência produz magia.

Preocupar-se não adianta nada; devemos nos ocupar em fazer, com serenidade, o que precisa ser feito.

Estas são as **chaves da excelência**:

- *Expressar sempre os melhores valores*, não importa o que esteja acontecendo, para criar uma nova realidade de excelência.
- *Jamais falar mal de ninguém*, por nenhum motivo, mas expressar sempre o melhor de todas as pessoas, de todos os lugares e de todo o Universo.
- *Valorizar tudo o que se tem*. Quando alguém reclama, é porque não valoriza o que tem, o que equivale a pensar que não precisa disso, e então a vida acaba tirando isso dessa pessoa. Para ter coisas excelentes, é preciso valorizar tudo o que se tem: uma família, amigos, um corpo, um trabalho, um lar e nosso planeta Terra, que é extraordinário porque nele existem as melhores oportunidades para reconhecer e aprender a expressar os valores profundos do amor e nos transformarmos.
- *Renunciar total e definitivamente a criticar, julgar ou condenar qualquer pessoa, por qualquer razão*. Não importa o que a pessoa faça ou diga, nem a que se dedique, pois esse não é um problema que nos cabe resolver. Cada um tem sua própria experiência evolutiva e deve trabalhá-la em seu interior, não no dos outros. Além disso, quando reconhecemos os valores de alguém, não estamos sendo hipócritas, pois os valores dos outros estão sempre presentes; basta desenterrá-los e trazê-los à tona. Só precisamos lançar, a todo momento, nossas sementes de amor, sem nos preocuparmos se alguma cair à beira do caminho, onde a terra está seca, ou em terra estéril, ou onde não há umidade, pois com certeza alguma cairá em terra fértil e úmida. Mas, como não podemos saber onde está essa terra, se nos pusermos a escolher o solo para semear, nunca o faremos; é que as pessoas não estão muito acostumadas a expressar valores.

Um ser humano excelente é aquele que se expressa somente a partir de seus valores. A excelência é algo que requer prática e treinamento constante em sua expressão. Para esse trabalho, precisamos dedicar todo o nosso ânimo, entusiasmo e energia, e assim nos autotransformar, fortalecendo o que em nós já é excelente, pois é de Criação Divina. O trabalho de fortalecê-lo, sim, é nosso, pois Deus/o Absoluto colocou em nós a semente do amor; mas cultivá-la, cuidar dela e fazê-la crescer é um trabalho humano, e precisamos colocá-lo em prática onde há dificuldades, problemas ou conflitos.

A única forma de nos aperfeiçoarmos trabalhando nosso interior é estar rodeados de pessoas que não tenham alcançado o grau de Maestria, pois serão elas que gritarão conosco, nos agredirão e destacarão nossos erros e defeitos, que não nos aceitarão e nos enganarão. Essa é a academia para o desenvolvimento do amor, na qual aprendemos a

nos tornar invulneráveis, a amar quem nos agride e a encontrar valores nas dificuldades. É isso que nos dá a Maestria.

Toda pessoa seleciona e processa as informações que recebe de acordo com seu estado mental. Se aspiramos a melhorar nosso *atrativo pessoal*, nosso carisma e nossas possibilidades de sucesso na vida, precisamos nos encher de pensamentos de amor e de felicidade — transmutando a informação falsa em informação verdadeira —, e assim nossa atitude se transformará magicamente. Por isso, é necessária a reprogramação que leve a mente a uma frequência elevada e, assim, melhore sua estrutura.

O atrativo pessoal se conquista dando o melhor de cada um, sem condição nem restrição alguma: onde quer que a vida nos coloque, ali nos sentiremos felizes. As pessoas que desenvolveram seu atrativo pessoal têm os seguintes valores internos: confiabilidade, comprometimento em tudo o que fazem e paz interior.

Conclusões

- *Autoestima = Autovalorização* ≠ Egoísmo
- *Pensar em si mesmo não é egoísmo, mas sabedoria.* O egoísmo consiste em não aceitar os outros como são, em querer mudá-los.
- *A baixa autoestima é uma crença,* e podemos substituí-la por uma verdade por meio da reprogramação mental.
- Se buscarmos constantemente a *superação de nossas limitações*, encontraremos nosso grande tesouro interior, o que nos permitirá alcançar satisfação e sucesso em tudo o que empreendermos na vida, além de melhorar nossos relacionamentos por meio de uma excelente utilização dos nossos próprios valores.
- Compartilhar é dar e receber de forma equilibrada. Como recebemos o mesmo que damos, *demos o melhor que há em nós*.
- Se *agirmos a partir de nossas virtudes*, os problemas desaparecem.
- A *compreensão* é o estojo onde se guardam todos os valores e qualidades.
- Se encararmos a vida como uma oportunidade de aprendizado, nosso comportamento e nossos resultados serão positivos.
- Valorizar tudo o que se tem leva à abundância e à felicidade.
- Utilizemos permanentemente o melhor que há em nós, e nossa vida se transformará em uma maravilhosa experiência de satisfação. Não é necessário acreditar em nada, basta praticar e verificar na vida se esta informação funciona e traz resultados satisfatórios. Com esta informação, temos *três alternativas de ação*:

- Guardá-la em nossa biblioteca.
- Levá-la conosco e ensiná-la a todo mundo.
- Fazer da informação parte de nós mesmos, de modo que se transforme em nossa maneira de agir. Somente nesse último caso obteremos resultados satisfatórios.

Exercícios de treinamento

Exercício de reprogramação mental

- Repita as frases recomendadas e as sete ferramentas do amor.

Exercício de comunicação harmônica

- Faça uma lista com todas as frases de comunicação harmônica. Leve a lista com você e use-a nos momentos do dia em que precisar, para substituir a comunicação agressiva que você costuma usar. Quando já a tiver "integrado", não precisará mais levá-la, pois terá aprendido a se comunicar de forma harmônica.

Exercícios para ter uma vida excelente

- Expresse seus valores e qualidades. Se ajudar, faça uma lista das suas virtudes para não se esquecer delas e poder fortalecê-las.
- Reconheça e expresse os valores das outras pessoas, mesmo que elas mesmas não o tenham feito. Muitas pessoas desconhecem os valores que têm e isso dificulta que os expressem, mas, se você fizer isso com os valores delas, elas aprenderão a reconhecê-los.

Se *você sempre faz a mesma coisa com a mesma atitude, sempre obterá os mesmos resultados. Mude a informação, mude a atitude e seus resultados mudarão.*