

Louise Hay

# Sabedoria para viver bem

*Meditações para lidar com  
a vida com alegria e otimismo*



SEXTANTE

## INTRODUÇÃO

Dentro de cada um de nós existe uma fonte de sabedoria maior e mais profunda do que imaginamos. As reflexões deste livro nos ajudam a criar uma conexão com essa fonte e a aumentar nossa compreensão da vida. Quando estamos dispostos a nos abrir para novas idéias e diferentes formas de pensar, tudo muda para melhor. Meu único objetivo é expandir cada vez mais o meu entendimento a respeito da vida e de como ela funciona. O que será que preciso saber, acreditar, dizer e fazer para que minha existência flua da maneira mais tranqüila possível?

Dentro de cada um de nós existe a capacidade de se conectar com a nossa origem, e é lá que está a paz que todos buscamos – a sabedoria interior que nos dá força nos momentos difíceis. Quando olhamos a vida de uma perspectiva mais ampla, vemos quão insignificantes são os problemas que temos. Só então compreendemos o ditado “Não faça tempestade em copo d’água”, porque descobrimos que tudo é um copo d’água.

Toda vez que dizemos “Eu não sei”, estamos fechando as portas para nossa infinita fonte de sabedoria. Dentro de nós estão todas as respostas para todas as perguntas que podemos fazer. Conhecemos o passado, o presente e o futuro. Se uma

pessoa pode fazer uma coisa, então qualquer um pode. Todos nós temos potencial para saber mais, para ver mais, para entender mais e para ver a vida em perspectiva.

A maneira como começamos o dia define o tom das experiências que teremos e como reagiremos a elas. Uma boa forma de usar este livro é abri-lo ao acaso todas as manhãs, ao acordar. Com certeza, a página que você abrir trará a mensagem perfeita para o seu dia. Eu também gosto de ter pensamentos positivos à noite, antes de me deitar. Isso me ajuda a ter sonhos tranquilos e a acordar com a mente fresca.

Lembre-se: na vastidão infinita da vida, tudo é perfeito, inteiro e completo... inclusive você.

Louise Hay



## EU SOU UMA PESSOA QUE DIZ SIM

Eu sei que estou em comunhão com a vida. Sou uma pessoa cercada e repleta de sabedoria infinita. Confio plenamente no Universo para me trazer experiências positivas. Fui criada pela vida e recebi este planeta para satisfazer todas as minhas necessidades. Qualquer coisa de que eu possa vir a precisar já está aqui esperando por mim. Não importa o que eu decida acreditar, pensar ou falar, o Universo sempre me diz sim. Não perco tempo com pensamentos negativos ou assuntos desagradáveis. Escolho ver a mim e a vida da forma mais positiva possível. Portanto, digo sim à oportunidade e à prosperidade. Digo sim a tudo que é bom. Eu sou uma pessoa que diz sim vivendo em um mundo que diz sim, sendo assistida por um Universo que diz sim. E sou muito feliz por isso.

SOU CENTRADO NA  
VERDADE E NA PAZ

Não importa onde eu esteja, só existe espírito, Deus, bondade, sabedoria, harmonia e amor. Não pode ser diferente. Não há dualidade. Não há problema sem solução nem pergunta sem resposta. Eu escolho ir além dos problemas para buscar a saída correta para qualquer conflito que possa aparecer na harmoniosa atmosfera do meu mundo. Estou disposto a aprender e crescer com esta aparente discórdia e confusão. Eu me liberto de toda culpa e olho para meu interior para buscar a verdade. Desejo a mim e a todas as pessoas que fazem parte da minha vida: paz, segurança, harmonia, um profundo sentido de amor por si mesmo e disposição para amar os outros. Sou centrado na verdade e vivo em alegria.

EU CURO A MIM MESMO  
EM TODOS OS NÍVEIS

É tempo de compaixão e de cura. Volto-me para dentro de mim e me conecto com a parte do meu ser que sabe como curar. Isso é possível. Sei que estou nesse processo. Neste momento, descubro minhas fortes e poderosas habilidades curativas. Sou incrivelmente capaz. Estou disposto a alcançar um novo nível para me restabelecer em todos os sentidos. Eu sou espírito e, por isso, sou livre para ajudar a mim mesmo e o mundo.



## EU ACEITO TODAS AS PARTES DO MEU SER

A maior vantagem de me curar e de me tornar uma pessoa completa é poder aceitar todas as partes do meu eu. Eu aceito os momentos em que me saí bem e aqueles em que não me saí tão bem assim; os momentos em que estava com muito medo e aqueles em que estava amando; as ocasiões em que agi de maneira tola e aquelas em que fui brilhante e inteligente; as ocasiões em que conheci a derrota e aquelas em que alcancei a vitória. Tudo isso faz parte de mim. A maioria dos meus problemas surge por eu rejeitar algum aspecto do meu ser – por não me amar total e incondicionalmente. Não tenho vergonha de olhar para trás. Vejo o passado como parte da riqueza e da grandeza da vida. Sem ele, eu não estaria aqui hoje. Quando me aceito plenamente, torno-me uma pessoa completa e sou curada.

DEIXO QUE TODO O MEU  
SER VIBRE COM A LUZ

Olho bem no fundo do meu coração e encontro um minúsculo ponto de luz brilhante, de uma cor tão bonita. É o centro do meu amor e a energia de cura. Observo esse ponto de luz pulsar e crescer até preencher meu coração. Deixo que se mova pelo meu corpo, do alto da cabeça até os dedos dos pés. Estou brilhando totalmente com essa luz. Digo a mim mesmo: *Cada vez que respiro fico mais saudável.* Sinto a luz limpando meu corpo da doença. Deixo que ela irradie de mim e ilumine meu lugar no mundo.



CADA MÃO QUE ME TOCA  
É UMA MÃO QUE CURA

Eu sou um ser precioso e amado pelo Universo. Quando aumento o amor que sinto por mim mesmo, o Universo espelha esse sentimento e o faz crescer cada vez mais. Sei que o poder do Universo está em toda parte – em cada pessoa, coisa e lugar. Esse poder amoroso e curativo flui através dos médicos e está em todas as mãos que tocam o meu corpo. Em meu caminho atraio apenas os seres extremamente evoluídos. Minha presença ajuda a fazer aflorar nos médicos as suas qualidades espirituais e curativas.



## ESTOU DANDO O PRÓXIMO PASSO EM DIREÇÃO À CURA

Quando faço essa afirmação, sei que é um ponto de partida. Ela me abre portas. Quando a repito, estou dizendo ao meu subconsciente: *Assumo a responsabilidade. Estou ciente de que existe algo que posso fazer para mudar.* Se eu continuar fazendo essa afirmação, ou estarei pronto para qualquer coisa que acontecer – e a afirmação será verdadeira –, ou ela me abrirá uma nova porta. Serei guiado ao próximo passo que ajudará em minha cura.

MINHA CASA É UM REFÚGIO  
DE TRANQÜILIDADE

Minha casa é o reflexo de mim, por isso eu decido limpá-la. Limpo meu armário e minha geladeira. Pego todas as roupas que não tenho usado ultimamente e dou-as a alguém. Livro-me do velho para liberar espaço para o novo. Enquanto faço isso, digo: *Estou limpando os armários da minha mente*. Repito o processo com a geladeira. Jogo fora todos os restos de comida que já estão lá por algum tempo. As pessoas que deixam o armário e a geladeira bagunçados conservam a mente da mesma forma. Por isso faço de minha casa um lugar maravilhoso de se viver.

MINHA RENDA ESTÁ AUMENTANDO  
CONSTANTEMENTE

Sei que a maneira mais rápida de aumentar minha renda é mudando o meu modo de pensar. Para me tornar mais próspero, posso escolher atrair dinheiro e outras formas de riqueza. Reclamar nunca funciona. Tenho uma conta bancária mental na qual posso depositar afirmações positivas e acreditar que mereço ter coisas boas. Eu afirmo: *Minha renda está aumentando constantemente. Tenho abundância em todas as áreas da minha vida.* Percebo que atraio a fartura com facilidade.



## ESTOU SEMPRE PROTEGIDO

Às vezes, quando minha vida está indo perfeitamente bem, fico ansioso e me pergunto se alguma coisa ruim vai acontecer e acabar com tudo. Sei que ansiedade significa medo e falta de autoconfiança e reconheço que isso acontece porque estou chateado com alguma coisa. Então agradeço à ansiedade e deixo que ela se vá. Quando fico com medo, minha adrenalina pulsa para me proteger do perigo. Eu digo ao medo: *Obrigado por querer me ajudar*. Repito uma afirmação sobre aquele medo em particular, reconheço-o e agradeço, mas não lhe dou importância.

## TENHO UM POTENCIAL ILIMITADO

Alegro-me por saber que estou em sintonia com o poder que me criou. Esse poder ama toda a sua criação, inclusive eu. Sou um filho amado do Universo e tudo foi dado a mim. Sou a mais evoluída forma de vida deste planeta e fui equipado com tudo de que preciso para as experiências que eu possa vir a ter. Minha mente está sempre conectada com a *Mente Única Infinita*; portanto, todo conhecimento e toda sabedoria estão disponíveis para mim. Fico feliz por ser ilimitado e estou ciente de que diante de mim existem milhares de possibilidades. Confio plenamente nesse poder e sei que tudo está bem no meu mundo.

NESTE MOMENTO, EU ME  
AMO COMPLETAMENTE

O amor é a maior borracha que existe. Ele apaga até mesmo as mais profundas cicatrizes, porque atinge áreas que nenhuma outra coisa consegue atingir. Se as marcas da minha infância são muito intensas e culpo sempre os outros por tudo, jamais conseguirei mudar. É como se estivesse numa prisão. Então uso o espelho: olho para meu reflexo e digo a todas as partes do meu corpo e da minha alma que eu as amo. Faço isso todas as manhãs, ao acordar, e todas as noites, antes de dormir. Amo plenamente a minha alma maravilhosa.