

À IMAGEM DE UM COMPUTADOR, REINSTELE O SOFTWARE, FAÇA DELETE E ELIMINE OS «VÍRUS». QUINZE PASSOS PARA APRENDER A SER, TER E FAZER O MELHOR PARA A SUA VIDA

por Carla Azevedo

# FAÇA UM UPGRADE À SUA VIDA

A opção é ser feliz ou ter razão. Sentir paz ou responsabilizar o mundo pelo seu mal-estar. Sentir-se bem ou culpar os outros e os acontecimentos exteriores pelos seus problemas. A escolha é sua. Paz ou medo. Sim, é a única responsável pelo que viveu, vive e vai viver. Porque é a atitude mental que influencia o estado emocional. Tem o poder de decidir o que quer sentir em cada momento, em vez de se considerar uma vítima das situações. Agir, sim. Reagir, não. Confusa? Siga pé ante pé os 15 passos que escolhemos, com base no livro «Faça um Upgrade à Sua Vida», de Carlos Anastácio.

## COMEÇAR DE NOVO

É uma nova perspectiva. Porque vai provavelmente contrariar tudo o que aprendeu até agora. Imagine um dia cinzento. Acorde irritada e deprimida. Sem saber porquê. Suja a camisa com o café da manhã. Atrase-se. A raiva apodera-se de si. Sai de casa. E chove impiedosamente. Há trânsito suficiente para a fazer desesperar. Um dia que podia ser normal, está a transformar-se numa espécie de inferno. Quem já não teve um dia destes?

«Que mais me irá acontecer?», reclamamos.

É a protagonista. E a única causadora da cena. São as emoções que sentimos que ditam os acontecimentos do dia-a-dia. Da vida. Manifestou vibrações negativas – irritou-se, zangou-se, enfureceu-se – e alimentou um ciclo. Lamento, mas o mais certo é que mais episódios irritantes se desenrolem durante o dia. E qual é a reacção normal? A culpa é do despertador, do tempo, dos outros. Errado. Fazemos escolhas, ao nível do subconsciente, com base no que julgamos que somos, no que acreditamos e no que achamos que merecemos, e de acordo com o que nos ensinaram ao longo da vida.

Está na hora de olhar para si. Hoje, no presente, sem as lentes do passado. De questionar todas as crenças e valores. De mudar. Atraia a vida que sempre desejou para si, com mente aberta e espírito livre. E 15 passos rumo à felicidade.

### 1. RESET

Hoje pode ser o primeiro dia da sua vida. O ponto de partida. Então comece. Do zero. A vida é uma projecção do que pensa sobre si. Intimamente. Secretamente. Primeiro passo: tenha a coragem de se questionar. Estabeleça um prazo. Durante um mês vai olhar para o momento presente. Como se não tivesse passado. Analise cada pensamento para perceber qual é a reacção emocional que este lhe provoca. Porque o que não lhe interessar hoje vai ter de ir para o lixo. É mesmo para esquecer. Imagine que vai fazer uma limpeza ao seu armário. Usa a roupa toda que tem no armário? E não tem peças que já nem sequer experimenta, porque já estão fora de moda ou porque simplesmente alguém lhe ofereceu? Veste-se como realmente gosta? Ou adoptou o estilo de alguém? Escolha o que a faz sentir bem e o que já não lhe servir, desfaça-se. Seja prática. Faça uma lista do que quer melhorar ou mudar na sua vida. E passe a perguntar a si mesma porque reagiu a um acontecimento de determinada maneira. Já tem o papel e a caneta à mão?

### 2. CRENÇAS

O que somos hoje é fruto do nosso passado. O autor explica que «uma crença é um pensamento no qual acreditamos e pensamos muitas vezes. É uma verdade ainda não questionada.» Desde a infância, passando pela adolescência, até à idade adulta somos programados mentalmente pelos nossos pais, professores e amigos. Pela sociedade em geral. Temos quadros de referência. Algumas dessas crenças são benéficas e protegem-nos. Outras não. E as que não são, limitam-nos porque temos medo de as questionar. Portanto, força. A segunda medida é duvidar da verdade das suas crenças. Porque tomamos decisões baseadas nas experiências do passado, numa realidade que já não existe – o presente nada tem a ver com o passado. Não pode ser comparado. Atreva-se a pôr em causa. Por exemplo:

#### O PASSADO

Medo? Culpa?  
Injustiça? Rancor?  
Ressentimento?  
Abandono?  
Humilhação?  
Insegurança?  
Rejeição? Estes estados emocionais geralmente reflectem uma vivência passada e levam inevitavelmente ao erro. Liberte-se deles.

DUVIDE DAS SUAS CRENÇAS, POIS

LEVAM A DECISÕES BASEADAS EM

EXPERIÊNCIAS DO PASSADO, NUMA

REALIDADE QUE JÁ NÃO EXISTE



## O UPGRADE

### O workshop

AS COORDENADAS E O MAPA DA NOSSA ESTRADA

O objectivo do workshop é facultar a oportunidade e o contexto para definir as prioridades da sua vida, e aprender a ultrapassar os obstáculos para ser, ter e fazer o que mais deseja na sua vida pessoal e profissional. Assim, ficam criadas as condições para que possa fazer um «upgrade» à sua vida, através da tomada de consciência da auto-sabotagem a que se submete diariamente.

#### Workshop «Faça um Upgrade à Sua Vida»

Coordenação de Carlos Anastácio.

Lisboa, Porto e Algarve.

(Locais em concreto a anunciar consoante o número de inscrições).

Tel. 91 781 45 93 / 96 786 10 34.



HAPPY TIME

Use o Voucher Happy Time e usufrua, até ao fim de Agosto, de 50 por cento de desconto (preço por sessão € 130,00) no workshop «Faça um Upgrade à Sua Vida», dirigido por Carlos Anastácio, das 9h30 às 18h, em Lisboa (dia 15), Porto (dia 22) e Algarve (dia 29). Um Voucher por pessoa e por workshop.

«A MAIORIA DAS PESSOAS PENSA

CONSTANTEMENTE NAQUILO QUE NÃO

QUER E MUITO RARAMENTE NO QUE QUER»

O que significa isto para mim nos dias de hoje? Tome notas. Reserve cinco minutos por dia para esse registo.

## 3. OS ERROS

Carlos Anastácio aconselha-a a fazer a seguinte experiência: «Ponha-se confortável e relaxe. Retire todos os pensamentos que tem na mente e veja-se como sendo apenas o que é neste momento. Sinta a sua presença. O passado já passou e o futuro ainda não está feito. Como se sente?»

O objectivo é que verifique o seu estado emocional. E se não for um estado de tranquilidade tem de o corrigir. Descobrir, compreender e alterar o que sente para aprender a gerir o seu estado emocional em cada momento. Medo? Culpa? Injustiça? Rancor? Ressentimento? Abandono? Humilhação? Insegurança? Rejeição? Estes estados psicológicos geralmente reflectem uma vivência passada que vai condicionar o presente, na percepção do que a rodeia e na tomada de decisões. E os erros têm a ver com esta projecção da mente, que adopta uma defesa e emite uma emoção negativa. Decidiria da mesma maneira se não tivesse receio?

## 4. ESPELHO MEU

«Por que é que tem de ser assim?» Lembre-se desta pergunta, aponte e responda, tendo em conta as diferentes áreas da sua vida. Não é de um dia para o outro que vai mudar a forma como se «vê» a si e ao mundo, mas inicie o caminho da descoberta. Está nas suas mãos. «O mundo exterior espelha o mundo interior.» Logo, se melhorar o que sente, a qualidade de vida aumenta. Dica: não pode mudar o mundo, mas pode mudar a sua reacção ao mundo.

## 5. ESCOLHA EMOCIONAL

Decida o que quer sentir em relação a uma determinada situação. Existe em cada momento, uma outra escolha possível. Carlos Anastácio esclarece que «essa escolha não significa obrigatoriamente a mudança das circunstâncias que estamos a viver. Elas podem mudar ou não.» O autor refere-se a uma «escolha emocional». E quando se encontrar numa situação perturbadora, formule este pedido na sua mente: «Quero um outro modo de olhar para isto!» Uma perspectiva nova e pacificadora é o que vai obter em cada momento.

## 6. PENSAMENTOS

Não existem pensamentos neutros. É impossível pensar sem sentir uma emoção ou vibração. Mas se não investir tempo nesse pensamento, provavelmente ele não se manifesta objectivamente. Agora se insistir é capaz de conseguir que o pensamento se torne realidade. Se pensar negativo, sente mal-estar e uma emoção negativa; se for um pensamento agradável, experiencia bem-estar e alegria. Conclusão: tem de ser menos condescendente com os pensamentos que permite na sua consciência. «Disso dependerá a sua paz», garante o autor.

## 7. A MUDANÇA

«Muitas pessoas ainda acreditam que as suas experiências de vida dependem de factores como sorte, azar, destino, conjuntura astral, movimento das marés, genética dos pais...», nota o autor. E recorda a primeira premissa para se obter mudanças na

### DIA ZERO

Hoje pode ser o primeiro dia da sua vida. O ponto de partida. A vida é uma projecção do que pensa sobre si. Primeiro passo: tenha a coragem de se questionar. Estabeleça um prazo. Um mês. Analise cada pensamento.

vida: a responsabilidade por tudo o que tem vivido, está a viver e irá viver no futuro é exclusivamente sua. O conselho de Carlos Anastácio é de que treine esta nova atitude para combater os hábitos que temos enraizados.

## 8. LEI DA ATRACÇÃO

Há uma lei que «postula que aquilo em que pusermos a nossa atenção, energia e concentração, será atraído para a nossa vida». E em consequência desta lei, como que emitimos vibrações, positivas ou negativas, o universo corresponde com experiências semelhantes. Porque vibramos, quando pensamos, falamos, sonhamos. Há uma ressonância e um sincronismo perfeito.

## 9. DESEJOS SEM NÃO

Faça uma lista, concreta e precisa, do que realmente deseja – do que quer ser, ter e fazer, porque «a maioria das pessoas pensa constantemente naquilo que não quer e muito raramente no que quer». E tome nota: exclua a palavra «não» e outros termos de negação do seu vocabulário. O universo desconhece a negação e a mente suprime essa parte da instrução.

## 10. O «EU» INTERIOR

Atenção: concentre-se no que sente. Não pode afirmar que quer um emprego ideal e ouvir dentro de si uma voz que lhe diz que este é difícil de alcançar. Está a criar dúvida. A emitir uma vibração negativa. E a sabotar os seus desejos.

## 11. OS RELACIONAMENTOS

Há também uma dinâmica mental inconsciente nos relacionamentos, onde o julgamento e a comparação são constantes. Porque criamos expectativas e atribuímos um papel ao outro. E mais ainda: relacionamo-nos para satisfazer as nossas necessidades físicas e psicológicas. O outro tem aquilo que nós julgamos que nos faz falta e por isso temos medo de o perder. Mas para o autor, amar não é possuir: «A única coisa que nos pode satisfazer é o amor que já está dentro de nós.» Lembre-se de que qualquer relacionamento gera emoções: positivas ou negativas. Analise a sua atitude.

## 12. A ENERGIA DO MEDO

Somos o íman que atrai as circunstâncias da vida, porque tudo é energia. Segundo o autor, tudo o que conseguir visualizar na sua mente já existe no mundo – ainda que seja uma imagem subjectiva. Se ainda não está a viver o que quer no mundo objectivo é porque existe algo de que tem medo. Pergunte-se: «O que é que de pior me poderia acontecer se eu já fosse, tivesse ou fizesse o que quero?»

## 13. ESTRANHA VANTAGEM

Trace objectivos realistas. Desafiante, mas atingíveis. Depois identifique na situação que está a querer mudar, quais as vantagens e desvantagens que tem neste momento. Pode parecer estranho, mas mesmo nas situações negativas existe uma vantagem, por muito subtil que seja. Enumere-as.

## 14. EGO. PARA QUE TE QUERO?

«Perdoou-te mas não me esqueço do que fizeste.» Será que perdoou? Aceite a ideia de que o ego tem por missão afirmar a individualidade, enquanto a mente prova a nossa inocência. É por isso que atribuímos a razão do nosso descontentamento a factores exteriores a nós próprios. À custa sempre do outro. Mas é em si que vai ter de encontrar as respostas.

## 15. SEJA FELIZ

«Obrigue-se» a sentir paz e a perceber que a felicidade é um estado emocional. Não depende da propriedade das coisas. Esta é a última fase: alcançar um nível de consciência que permita mudar o que pode mudar e aceitar o que não pode. Instalação concluída com sucesso. Experimente. ■

### O LIVRO

## A mudança interior

DESCUBRA MAIS SOBRE UM UPGRADE TRANSFORMADOR

Atraia para si a vida funcional e estimulante que anseia. O autor entende que a vida é o resultado dos sentimentos e pensamentos mais predominantes e explica como se pode libertar de insatisfações e problemas.

«Faça um Upgrade à Sua Vida», Carlos Anastácio, Anjo Dourado.



HAPPY TIME

Use o Voucher Happy Time e beneficie, até ao fim de Agosto, de 10 por cento de desconto mais portes grátis\* no site Wook para o livro «Faça um Upgrade à sua Vida», de Carlos Anastácio, editora Anjo Dourado. Para usufruir do Voucher na Internet use o código MR34HVXV. Vá ao site [www.wook.pt](http://www.wook.pt) e, após ter adicionado ao cesto o título que pretende comprar, efectue o check-out, digitando o código do Voucher no espaço designado por «vale de compras», confirmando de seguida a sua encomenda.

\*Portes grátis para Portugal continental e 40 por cento de desconto para as regiões autónomas dos Açores e Madeira em CTT Expresso Clássico.