

O Poder das afirmações positivas

Louise Hay

SUMÁRIO

Introdução: O poder das afirmações	3
1 Saúde	8
2 Perdão	11
3 Prosperidade	13
4 Criatividade	17
5 Relacionamentos/romance	20
6 Sucesso profissional	24
7 Vida sem estresse	28
8 Auto-estima	31
9 Conclusão	34
Sobre a autora	35

INTRODUÇÃO

O poder das afirmações

É uma alegria ir ao encontro dos meus leitores para transmitir-lhes o que aprendi com minha própria experiência e através do trabalho desenvolvido com milhares de pessoas. Quem leu meus outros livros e praticou as meditações contidas em meus CDs já conhece algumas das idéias expostas aqui, mas é necessário repeti-las muitas e muitas vezes para que se integrem como prática às nossas vidas. Quem lê os meus textos pela primeira vez vai começar a descobrir um mundo novo, cheio de possibilidades de paz interior e construção da felicidade.

Para todos vocês, hoje é um dia marcante. Nele, vocês começarão a criar uma vida mais plena. Nele, vocês começarão a se libertar de suas limitações. Afirmando com toda a convicção: vocês *podem* mudar sua vida para melhor, porque trazem dentro de si as ferramentas para isso. Essas ferramentas são seus pensamentos e crenças - o que chamo de *afirmações*. Neste livro eu ensinarei a usar essas ferramentas para melhorar sua qualidade de vida.

Para aqueles que desconhecem os benefícios das afirmações positivas, eu gostaria de explicar um pouco o que elas são. Uma afirmação é qualquer coisa que você diz ou pensa. Não nos damos conta disso, mas muitas vezes nossos pensamentos são bastante negativos, seja a nosso próprio respeito, seja a respeito dos outros, das experiências que vivemos e do nosso futuro. Expressamos nossos pensamentos em palavras, e se os pensamentos são negativos, as palavras também o serão. "*Sou um total fracasso*", "*Meus amigos me desvalorizam*", "*Isso é muito difícil, não vou conseguir*" são pensamentos que temos e frases que pronunciamos sem perceber o efeito negativo que exercem sobre nós. O que proponho neste livro é que tomemos consciência dos nossos pensamentos e palavras para deliberadamente trocá-los por afirmações positivas; que saibamos escolher palavras que irão ajudar a *eliminar* algo de nossa vida ou a criar algo novo para ela.

Uma afirmação abre a porta; ela é o ponto de partida do caminho para a mudança. É como se você dissesse ao subconsciente: "***Estou assumindo a responsabilidade. Estou consciente de que posso fazer algo para mudar.***" Repito: cada pensamento que temos ou cada palavra que pronunciamos é uma afirmação. Todo o seu diálogo interno é um fluxo de afirmações. Você usa afirmações a todo momento, quer esteja consciente ou não. Afirma e cria suas experiências de vida a cada palavra ou pensamento.

As afirmações expressam as crenças a respeito de nós e do mundo, que vão sendo construídas desde a infância. Uma criança criada num clima de respeito e amor, que se sentiu acolhida e valorizada, tem uma visão - uma crença - a respeito de si mesma bem diferente daquela que foi abusada, ignorada, desrespeitada. É muito fácil imaginar o que acontece com cada uma dessas crianças. A primeira vai gostar de si mesma, vai acreditar em sua própria capacidade, vai se relacionar amorosamente com os outros e não se deixar desrespeitar. A outra estará sempre na defensiva, esperando hostilidade dos outros, relacionando-se com eles como a pessoa desvalorizada que acredita ser, deixando-se desrespeitar. Talvez na idade adulta ela diga que deseja encontrar um parceiro que a ame e respeite, mas sua crença mais profunda a impedirá de fazer isso, porque ela não se sente merecedora de um relacionamento de qualidade.

É importante prestarmos atenção nisso. Nossas crenças são capazes de nos fazer felizes, mas também podem estar limitando nossa possibilidade de criar exatamente as coisas que dizemos desejar. O que você quer e aquilo que acredita merecer podem não ser a mesma coisa. É preciso estar atento aos pensamentos e às palavras que os expressam para começar a eliminar aqueles que criam as experiências que você *não deseja* para sua vida.

Por favor, entenda que se você pensa e sente que a Vida não está lhe dando o que deseja, então é certo que nunca terá as coisas boas que a Vida dá aos outros - isto é, até que mude o modo de pensar e falar.

Pensar negativamente não é um defeito seu. Simplesmente você nunca aprendeu *como* pensar e falar. Essa descoberta de que os pensamentos criam as nossas experiências é bastante recente. Seus pais provavelmente não sabiam disso, portanto não podiam lhe ensinar. Eles simplesmente reproduziram o modo como os pais *deles* os ensinaram a olhar a vida. Ninguém está errado. Mas está na hora de despertarmos e começarmos a criar nossas vidas conscientemente, de um modo que nos satisfaça e fortaleça. *Você* pode fazer isso. Eu posso fazer isso. Todos *nós* podemos - precisamos apenas aprender. Então vamos começar.

Ao longo deste livro falarei sobre afirmações em geral, e em seguida abordarei áreas específicas da vida e mostrarei como empreender mudanças positivas na saúde, nas finanças, na vida amorosa e assim por diante. Quando você aprender a usar as afirmações, poderá aplicar os princípios a qualquer situação.

Algumas pessoas dizem que "as afirmações não funcionam", sem perceberem que esta frase já é uma afirmação. Na verdade, o que acontece é que não sabem usar as afirmações corretamente. Podem dizer: "Minha prosperidade está aumentando", e depois pensar: "Isto é uma bobagem, sei que não vai funcionar." Qual das duas afirmações você acha que vai prevalecer? A negativa, é claro, pois faz parte do modo arraigado com que a pessoa se habituou a olhar a vida. Às vezes as pessoas pronunciam as afirmações uma vez por dia e reclamam o restante do tempo. Levará muito tempo para que as afirmações funcionem se forem feitas dessa maneira. Talvez nunca cheguem a funcionar, pois as afirmações negativas sempre prevalecerão, por serem muito mais freqüentes e feitas com muita emoção.

Pronunciar afirmações é apenas parte do processo. O que você faz no restante do dia e da noite é ainda mais importante. O segredo para que as afirmações funcionem de modo rápido e constante é preparar uma atmosfera propícia ao seu desenvolvimento. As afirmações são comparáveis a sementes lançadas na terra. Um solo pobre será sinônimo de pouco desenvolvimento, e um solo fértil, de desenvolvimento abundante. Quanto mais você escolher pensamentos que lhe dão bem-estar, mais rapidamente as afirmações produzirão efeito.

Então, tenha pensamentos felizes. Basta isso. E é viável. A escolha do modo de pensar é exatamente isso: uma *escolha*. Você tem a sensação de que os pensamentos invadem sua mente sem o seu controle. É esta a grande mudança: a partir de hoje... de agora... deste exato momento... você *pode* escolher mudar o seu modo de pensar. Não pense que é um processo mágico e que sua vida vai mudar de uma hora para outra. Porém, se você persistir e escolher diariamente ter pensamentos agradáveis, positivos, que lhe dêem satisfação, sem dúvida irá perceber aos poucos mudanças positivas em todas as áreas da sua vida.

Depois de anos de escolha consciente e de repetir as afirmações, consigo hoje acordar todos os dias abençoando e agradecendo a vida maravilhosa que tenho. Durante o dia continuo escolhendo ter pensamentos felizes, independentemente do que aconteça. Isso não acontece 100% do tempo, mas já cheguei a 75% ou 80% hoje em dia, o que fez uma enorme diferença em minha vida. De vez em quando eu resvalo e me surpreendo tendo pensamentos negativos. Mas estou de tal forma atenta, que logo retomo minha escolha pelo positivo.

O único momento em que vivemos é o momento *presente*. É o único tempo sobre o qual temos controle. "O ontem é passado, o amanhã é um mistério e o hoje é uma dádiva que chamamos de *presente*", repete minha instrutora de ioga em todas as aulas. Se não escolhermos nos sentir bem neste exato momento, como poderemos criar momentos futuros de abundância e prazer?

Como você está se sentindo agora? Bem? Mal? Quais são suas emoções neste exato momento? O que sente lá no fundo? Gostaria de se sentir melhor? Então busque um sentimento ou um pensamento melhor. Se tem algum sentimento desagradável tristeza, raiva, amargura, ressentimento, medo, culpa, depressão, ciúme e assim por diante -, é porque perdeu temporariamente a conexão com o fluxo de experiências boas que o Universo reserva para você. Não deixe que esses sentimentos dominem sua mente e controlem seus pensamentos. É inevitável que sinta raiva, medo, ciúme ou qualquer dos outros sentimentos, mas você tem duas alternativas: deter-se neles e alimentá-los, expressando-os em palavras e atos, ou

desviar seu pensamento para aspectos agradáveis e prazerosos de sua vida, afirmando inclusive que o sentimento que lhe faz mal vai passar. Lembre-se: nenhuma pessoa, nenhum lugar e nenhuma coisa podem controlar seus sentimentos, porque só você é capaz de controlar os pensamentos de sua mente.

Por essa mesma razão você não tem controle sobre as outras pessoas - porque não pode controlar os pensamentos delas. Ninguém pode controlar outra pessoa, a menos que esta permita. Você precisa tomar consciência da mente poderosa que possui. *Você* pode ter total controle sobre o que pensa. É a única coisa sobre a qual pode ter total controle. O que você escolher pensar será o que vai obter na vida. Eu escolhi ter pensamentos de alegria e compreensão. Você pode fazer o mesmo.

Quais são os pensamentos que fazem *você* se sentir bem? Pensamentos de amor, compreensão, gratidão, lembranças felizes da infância? Pensamentos sobre a beleza da natureza, sobre o prazer do encontro com um amigo, sobre experiências felizes? Você consegue usufruir as pequenas bênçãos do momento presente? Olha o futuro com confiança, antevendo as alegrias que ele lhe pode trazer? Ter e alimentar tais pensamentos é um ato de amor por si próprio, e amar a si mesmo produz milagres em sua vida.

Agora vamos às afirmações. Fazer afirmações é escolher conscientemente ter certos pensamentos que irão gerar resultados positivos no futuro. No início é mais difícil, e você pode até censurar-se achando que é um processo ridículo e irreal. Mas vença a resistência e insista. Posso lhe garantir que essas afirmações positivas começarão a mudar seu modo de pensar. Declarações afirmativas *vão além da realidade do presente, até a criação do futuro, através das palavras que você usa agora.*

Você pode escolher dizer "sou muito próspero", apesar de ter pouco dinheiro no banco, mas estará lançando sementes para a prosperidade no futuro. Cada vez que você repetir esta declaração estará reforçando as sementes que plantou na atmosfera de sua mente. Por isso é importante que ela seja dita numa atmosfera *feliz*, alimentada por todos os outros pensamentos do seu dia. Como já disse, as coisas germinam mais rapidamente em um solo fértil, produtivo.

É importante fazer as afirmações no tempo presente. Por exemplo, afirmações típicas começariam da seguinte forma: "Eu tenho...", ou "Eu sou..." Se você disser: "Eu terei...", ou "Eu serei...", seu pensamento ficará no futuro. O Universo recebe seus pensamentos e palavras literalmente e lhe dá o que você diz querer. *Sempre.* Esta é outra razão para manter uma atmosfera mental feliz. É mais fácil fazer afirmações positivas quando estamos nos sentindo bem.

Pense desta forma: todo pensamento seu é importante, portanto não desperdice seus preciosos pensamentos. Todo pensamento positivo traz benefícios à sua vida. Todo pensamento negativo leva embora as coisas boas e as coloca fora de alcance. Quantas vezes na vida você quase conseguiu algo de bom, e então isso lhe foi tirado no último minuto? Procure lembrar-se de qual era sua atmosfera mental naqueles momentos e provavelmente se dará conta de que era negativa, que havia uma certa expectativa ou temor de não obter o que desejava. Pode ter certeza: um acúmulo de pensamentos negativos cria uma barreira contra as afirmações positivas.

Dizer "não quero mais ser doente" não é fazer uma afirmação que vai favorecer sua saúde. É preciso dizer claramente o que você *realmente* deseja. **"Aceito uma saúde perfeita agora."**

"Odeio este carro" não lhe trará um carro novo maravilhoso, porque não é uma afirmação clara. Se obtiver um carro novo, em pouco tempo provavelmente o odiará, pois é isso que você vem afirmando. Se deseja um carro novo que lhe dê prazer, então diga algo do tipo: **"Tenho um lindo carro que atende a todas as minhas necessidades."**

Você ouvirá algumas pessoas exclamarem que "a vida é uma droga!", o que é uma afirmação terrível. Pode imaginar o tipo de experiências que *esta* afirmação atrairá para você? Evidentemente, não é a vida que é uma droga, é no seu *pensamento* que ela é uma droga. Pensar assim fará você se sentir muito mal. E quando nos sentimos muito mal, nada de bom acontece na vida.

Não perca tempo lamentando suas limitações: relacionamentos ruins, problemas, doenças, pobreza, etc. Quanto mais falar sobre o problema, mais ele se solidificará. Não culpe os outros pelo que parece estar errado em sua vida - isso é outra perda de tempo. Lembre-se que você segue as leis da sua própria consciência, dos seus pensamentos, e que seu modo de pensar atrai experiências específicas.

Quando mudar o processo dos pensamentos, tudo na sua vida mudará também. Você vai se impressionar e se encantar ao constatar como as pessoas, os lugares, as coisas e as circunstâncias podem mudar. A culpa gera apenas afirmações negativas que nos paralisam e não nos transformam. Não desperdice seus valiosos pensamentos com ela. Em vez disso, aprenda a transformar as afirmações negativas em positivas. Por exemplo:

Odeio meu corpo. **SE TRANSFORMA EM** ***Amo e admiro meu corpo.***

Nunca tenho dinheiro suficiente. **SE TRANSFORMA EM** ***O dinheiro chega a minha vida com abundância.***

Estou farto de ficar doente. **SE TRANSFORMA EM** ***Permito que meu corpo volte à sua saúde natural e vibrante.***

Sou muito gordo. **SE TRANSFORMA EM** ***Respeito meu corpo e cuido bem dele.***

Ninguém me ama. **SE TRANSFORMA EM** ***Eu irradio amor e o amor preenche minha vida.***

Não sou criativo **SE TRANSFORMA EM** ***Estou descobrindo talentos que não sabia que possuía.***

Estou parado num péssimo emprego. **SE TRANSFORMA EM** ***Portas maravilhosas se abrem para mim o tempo todo.***

Não sou grande coisa. **SE TRANSFORMA EM** ***Estou num processo de mudança positiva e mereço o melhor.***

Quando começar a realmente prestar atenção no que pensa, você vai se horrorizar ao perceber a quantidade de pensamentos negativos. Aos poucos, quando se surpreender tendo um pensamento negativo, você dirá: ***"Este é um pensamento antigo, escolho não pensar mais desta forma."*** Em seguida, substitua o pensamento negativo por um positivo o mais rápido que puder. Lembre-se, você quer se sentir o melhor possível. Pensamentos de amargura, ressentimento, acusação e culpa fazem você se sentir mal e infeliz. E este é um hábito do qual você quer se libertar.

Outro obstáculo ao funcionamento dos pensamentos positivos é você sentir que "não é bom o bastante" e por isso achar que não merece ter coisas boas na vida. Se este é o seu caso, então comece pelo capítulo 8 (Auto-estima). Leia ou

memorize as afirmações contidas neste livro e repita-as com freqüência. Crie suas próprias afirmações positivas. Fazer isso ajudará a ir mudando o sentimento de desvalorização, que talvez você traga consigo desde cedo, para a sensação de valor pessoal. Depois, observe como suas afirmações positivas vão se materializando.

As afirmações são soluções capazes de substituir qualquer problema. Sempre que tiver um problema, repita várias vezes:

Tudo está bem!
Tudo acontece para o meu maior bem.
Esta situação só me trará benefícios.
Sinto muita segurança!

Esta simples afirmação irá operar milagres em sua vida. *Também sugiro que você evite falar de suas afirmações com outras pessoas, pois elas podem ridicularizar essas idéias.* Enquanto estiver apenas começando, é preferível manter esses pensamentos para si mesmo até ter alcançado os resultados desejados. Aí, quando seus amigos disserem "Sua vida está mudando muito. Você está diferente. O que anda acontecendo?", você poderá falar-lhes do poder transformador das afirmações.

Releia esta Introdução várias vezes até entender e absorver plenamente os princípios e ser capaz de exercê-los. Concentre-se nos capítulos que tenham mais a ver com você e com as áreas nas quais vive maiores problemas. Pratique essas afirmações em especial. E não deixe de criar suas próprias afirmações.

Use desde já algumas destas afirmações:

"Eu posso me sentir bem!"
"Eu posso fazer mudanças positivas em minha vida!"
"Eu posso conseguir o que desejo!"

1 SAÚDE

Se você deseja obter uma saúde melhor, há sem dúvida algumas coisas que *não* deve fazer: não se zangue com seu corpo nem se queixe dele por nenhum motivo. A raiva é uma afirmação poderosa que diz ao seu corpo que você o detesta ou detesta algumas partes dele. Suas células estão sempre atentas a cada um dos seus pensamentos. Pense em seu corpo como um funcionário que trabalha ao máximo para manter você em perfeita saúde, independentemente de como você o trate.

Seu corpo sabe se curar. Se você lhe der alimentos e bebidas saudáveis, exercício, suficientes horas de sono e tiver pensamentos positivos, o trabalho será fácil. As células estarão trabalhando em uma atmosfera feliz e saudável. Mas se você se espichar diante da tevê, empanturrando-se de comida gordurosa e refrigerante, se não dormir o suficiente, se viver resmungando e se irritando o tempo todo, as células do seu corpo estarão trabalhando numa atmosfera desfavorável. Se este é o seu caso, não admira que seu corpo não seja tão saudável quanto você gostaria.

Você nunca criará uma boa saúde falando das suas doenças ou ocupando seu pensamento com elas. A boa saúde é resultado do amor e da admiração. Você deve tratar seu corpo com o máximo de amor. Fale com ele e o elogie de forma carinhosa. Se uma parte do seu corpo está doente ou sente algum desconforto, trate-a com o cuidado que teria com uma criança adoentada. Diga-lhe o quanto a ama e que está fazendo o que pode para ajudá-la a se recuperar rapidamente. |

Se você estiver doente, não basta ir ao médico para que este lhe prescreva remédios. Seu corpo está lhe dizendo que você anda fazendo algo que o está prejudicando. É preciso aprender' mais sobre saúde - quanto mais você souber, mais fácil será cuidar do seu corpo. Não *escolha* se sentir uma vítima. Se fizer isso, estará abrindo mão do seu poder. Leia um dos muitos bons livros que ensinam como nos mantermos saudáveis ou vá a um nutricionista para montar uma dieta preparada especialmente para você. Mas, faça o que fizer, crie uma atmosfera mental saudável e feliz. Seja um participante ativo do seu próprio projeto de saúde.

Acredito que criamos cada uma das doenças do nosso corpo. |

O corpo, assim como tudo o mais na vida, é um espelho dos nossos pensamentos e crenças. Ele está sempre falando conosco; para ouvi-la, basta que dediquemos tempo e atenção. Toda célula do corpo reage a cada pensamento nosso e a cada palavra que dizemos.

Padrões contínuos de pensamento e fala produzem comportamentos corporais e estados de espírito, produzem saúde ou doença. Quem está permanentemente com uma expressão carrancuda não ficou assim por ter pensamentos alegres e amorosos. Os rostos e corpos das pessoas de mais idade mostram claramente quais foram os padrões de pensamento de uma vida "inteira. Como estará sua expressão na terceira idade?

Aprenda a aceitar que sua vida não é uma série de eventos ao acaso e sim uma jornada de crescimento. Se você viver todos os dias com esta consciência, nunca envelhecerá, apenas continuará a se desenvolver. Considere o dia em que faz 49 anos como a infância de uma outra vida. Uma mulher que hoje em dia chega aos 50 anos livre de câncer e de problemas cardíacos pode ter a expectativa de completar 92 anos. Você pode escolher o estado em que atingirá essa idade.

Então mude seu modo de pensar *agora* e vá em frente! Você está no mundo por um motivo importante e tudo de que precisa está ao seu alcance.

Você pode optar por ter pensamentos que criem uma atmosfera mental que contribua para a doença ou por ter pensamentos que criem uma atmosfera saudável tanto dentro de você quanto à sua volta. (Meu livro *Cultivando a saúde do corpo e da mente* é um guia completo das causas psíquicas de doenças e inclui todas as afirmações de que você precisa para superar qualquer desconforto físico.)

Afirmações positivas para a **SAÚDE**

Gosto dos alimentos que são melhores para o meu corpo. Amo cada célula do meu corpo.

Desejo ter uma velhice saudável e para isso cuido com amor do meu corpo hoje.

Estou sempre descobrindo novas formas de melhorar minha saúde.

Mantenho a saúde do meu corpo dando a ele tudo o que precisa em todos os níveis.

Estou livre de dor e totalmente em sintonia com a vida.

A cura acontece! Desligo minha mente e deixo que a inteligência do meu corpo promova seu trabalho de cura naturalmente.

Seu corpo se dedica da melhor forma possível a criar uma saúde perfeita.

Equilibro minha vida entre trabalho, descanso e diversão. Dedico um tempo igual para todos.

Faço escolhas saudáveis. Eu me respeito.

Sou grato por estar vivo hoje. É uma alegria e um prazer viver outro dia maravilhoso.

Eu me disponho a pedir ajuda quando for necessário.

Sempre escolho o profissional de saúde ideal para as minhas necessidades.

Confio em minha intuição. Presto sempre atenção para ouvir aquela voz interior.

Durmo o bastante todas as noites. Meu corpo gosta do modo como cuido dele.

Faço com amor tudo o que posso para ajudar meu corpo a manter uma saúde perfeita.

Tenho um anjo da guarda especial. Recebo orientação e proteção divinas o tempo todo.

Uma saúde perfeita é meu direito divino, e eu o reivindico agora.

Dedico uma parte do meu tempo para ajudar os outros. É bom para a minha saúde.

Agradeço por meu corpo saudável. Adoro a vida.

Só eu controlo meus hábitos alimentares. Sempre consigo resistir a alguma coisa se escolho fazê-la.

A água é minha bebida favorita. Bebo muita água para limpar meu corpo e minha mente.

Encher minha mente de pensamentos prazerosos é o caminho mais rápido para a saúde.

Meus pensamentos felizes ajudam a tornar meu corpo saudável.

Volto-me para dentro e me conecto com a parte de mim que sabe como curar.

Respiro profunda e plenamente. Inspiro o sopro da vida e ele me alimenta.

Agradeço por meu corpo saudável. Adoro a vida

2 PERDÃO

Você nunca estará livre da amargura enquanto continuar a ter pensamentos de rancor. Como poderá ser feliz se continuar a escolher guardar raiva e ressentimento.? Pensamentos amargos não criam alegria. Não importa o quanto você possa achar que tem razões para a mágoa, não importa o dano que os outros lhe causaram. Se Você insistir em ficar preso ao passado, nunca será livre. Perdoar a si mesmo e aos outros libertará Você da prisão do passado.

Se Você se sente preso a uma determinada situação, ou se suas afirmações não estão funcionando, geralmente isso significa que ainda há trabalho a ser feito em relação ao perdão. Quando Você não flui de modo livre com a vida, normalmente é porque está aprisionado a um acontecimento passado. Pode ser arrependimento, tristeza, mágoa, medo, culpa, acusação., raiva, ressentimento., ou às vezes até desejo de vingança. Cada um desses estados de espírito resulta da ausência de perdão, da recusa em desapegar-se do que passou e viver plenamente o momento presente. Desta forma, Você compromete seu futuro, pois ele só pode ser criado no agora.

Se Você permanece ligado ao passado, não consegue usufruir o presente. É somente nele que os pensamentos e palavras têm poder. Se o presente está contaminado pelas mágoas antigas, você estará criando seu futuro a partir do lixo do passado.

Quando você acusa outra pessoa, abre mão do seu próprio poder, pois está deslocando a responsabilidade para o outro. As pessoas que fazem parte da sua vida podem se comportar de maneira que provoquem reações incômodas em você. No entanto, se elas passam a ocupar sua mente, é você quem as deixa permanecer lá, produzindo sofrimento e drenando sua energia. Assumir a responsabilidade pelos próprios sentimentos e reações equivale a assumir as rédeas da sua vida. Esta é uma escolha que você faz a cada momento: dominar o processo e dar à sua vida a direção que você deseja ou simplesmente reagir aos acontecimentos externos.

A maioria das pessoas não entende direito o que é o perdão nem sabe que existe diferença entre perdão e aceitação. Perdoar alguém não significa justificar o seu comportamento! O ato de perdoar se dá na sua mente. Não tem absolutamente nada a ver com a outra pessoa. O verdadeiro perdão consiste em se libertar da dor. É apenas um ato de libertação da energia negativa à qual você escolheu ficar ligado.

E também o perdão não significa permitir que comportamentos e ações dos outros que causam sofrimento continuem a ocorrer. Às vezes o perdão significa desapegar-se: você perdoa a pessoa e a libera. Assumir uma posição de recusa à agressão alheia e estabelecer limites saudáveis é geralmente a atitude mais amorosa que você pode ter, não apenas em relação a si mesmo como também ao outro.

Sejam quais forem suas razões para ter sentimentos de amargura e rancor, você pode superá-los. Você tem essa escolha. Pode escolher permanecer prisioneiro e ressentido, ou pode fazer um favor a si mesmo perdando o que aconteceu no passado, desapegando-se, e passando a criar uma vida de alegria e realizações. Você tem a liberdade de fazer da sua vida o que quiser, porque tem a liberdade de escolha.

Afirmações positivas para o **PERDÃO**

Meu coração se abre para o perdão. Através do perdão alcanço o amor.

Hoje presto atenção nos meus sentimentos e cuido de mim amorosamente.

Sei que todos os meus sentimentos são meus amigos.

O passado ficou para trás, não tem nenhum poder agora. Os pensamentos deste momento criam o meu futuro.

Não quero ser uma vítima. Eu me recuso a sentir desamparo. Afirmo meu próprio poder.

Eu me concedo o dom de estar livre do passado e me volto com alegria para o presente.

Eu obtenho a ajuda de que preciso, de diversas fontes. Meu sistema de apoio é: forte e afetuoso.

Não existe problema grande ou pequeno que não possa ser resolvido com amor.

À medida que mudo meus pensamentos, o mundo à minha volta também muda.

Estou pronto para ser curado. Estou disposto a perdoar. Tudo está bem.

Quando cometo um erro, eu me dou conta de que isso faz parte do meu processo de aprendizado.

Perdôo as pessoas do meu passado por todos os seus erros. Eu as libero com amor.

Todas as mudanças que ocorrerem em minha vida são positivas. Sinto segurança.

Por meio do perdão chego à compreensão e sinto compaixão por todos.

Cada dia é uma nova oportunidade. O ontem já passou. Hoje é o primeiro dia do meu futuro.

Padrões antigos e negativos não me limitam mais. Eu me desapego deles facilmente.

Sei perdoar, sou amoroso, bom e gentil, e sei que a vida me ama.

Ao me perdoar, fica mais fácil perdoar os outros.

Amo e aceito os membros da minha família tal como são neste exato momento.

Sei perdoar, sou amoroso, bom e gentil, e sei que a vida me ama.

3 PROSPERIDADE

Você jamais criará prosperidade falando ou pensando sobre sua falta de dinheiro. Estes são pensamentos inúteis que não lhe trarão abundância. Remoer a carência de dinheiro só cria mais carência. Pensar em pobreza traz mais pobreza.

Pensamentos de gratidão trazem abundância.

Existem algumas afirmações e atitudes negativas que com certeza manterão a prosperidade bem longe do seu alcance. Por exemplo: "*Nunca tenho dinheiro suficiente*/" Trata-se de uma afirmação terrível. Outra igualmente improdutiva é: "*O dinheiro sai bem mais rápido do que entra*." Isto é pensamento sobre pobreza da pior qualidade. O Universo sempre reage àquilo em que você acredita a seu respeito e sobre sua vida. Analise seus pensamentos negativos sobre dinheiro e tome a decisão de desapegar-se deles. Estes pensamentos não lhe fizeram nenhum bem no passado e não farão no futuro.

Às vezes as pessoas pensam que seus problemas financeiros serão resolvidos se receberem a herança de um parente ou ganharem na loteria. É claro que você pode sonhar com essas coisas e até comprar um bilhete de loteria ocasionalmente, por diversão, mas, por favor, não concentre seus esforços em obter dinheiro desta maneira. *Pensar em escassez* e em *pobreza* não trará qualquer benefício para sua vida. Na verdade, ganhar na loteria raramente traz mudanças positivas. A maioria dos ganhadores perde quase todo o dinheiro no prazo de dois anos e muitas vezes fica ainda pior financeiramente do que antes. Ganhar dinheiro desta forma dificilmente resolve qualquer problema. Por quê? Porque não envolve uma mudança de consciência. É como se você dissesse ao Universo: "Não mereço ter coisas boas, a não ser por um golpe de sorte."

Se você mudar sua consciência, seu modo de pensar, de forma a permitir que a abundância do Universo flua em sua vida, poderá obter todas as coisas que acredita que qualquer jogo de sorte lhe traria. E *será capaz de mantê-las*. Afirmar, declarar, merecer e permitir são os passos para a manifestação de riquezas maiores do que as que você poderia ganhar numa loteria.

Outro elemento capaz de impedir você de prosperar é a desonestidade. Tudo o que sai de você volta para você. Sempre. Se você tirar qualquer coisa da Vida "ela também irá tirar de você.. É simples assim. Você pode achar que nunca rouba nada, mas já contou os cliques e canetas do escritório que levou para casa? Ou o tempo que você rouba dos outros, o desrespeito para com alguém, a mentira, a apropriação de um amigo? Todas são formas de desonestidade. É como se você dissesse ao Universo: "Eu não mereço coisas boas. Preciso tomá-las sorrateiramente."

Reflita sobre as crenças que podem estar bloqueando o fluxo de dinheiro em sua vida. Em seguida, procure mudá-las e comece a criar um pensamento novo, de abundância. Abra a sua mente para a idéia do dinheiro fluindo para sua vida.

Se você deseja prosperar, *pense em prosperidade*. Existem duas afirmações para a prosperidade que uso há vários anos e que funcionam bem para mim. Também irão funcionar para você. São elas:

"Minha renda está sempre aumentando." e "Eu prospero em tudo o que faço."

Eu possuía pouco dinheiro quando comecei a utilizar essas afirmações. A prática constante as tornou realidade para mim.

Há muito tempo acredito que os negócios servem para nos abençoarmos mutuamente e nos ajudarmos a prosperar. Nunca entendi o conceito de negócios em que um quer engolir o outro, em que se trapaceia e se tenta passar o outro para trás. Não me parece uma maneira alegre de viver. Há muita abundância neste mundo, basta que reconhecamos este fato e compartilhemos a riqueza.

Na Hay House, a minha editora, sempre fomos honestos e honrados. Mantemos nossa palavra, fazemos bem nosso trabalho e tratamos os demais com respeito e generosidade. Quando se vive assim, é impossível que o dinheiro se mantenha longe; o Universo nos recompensa todas as vezes. Atualmente, temos uma excelente reputação no meio editorial e até recusamos vários originais. Não queremos crescer a ponto de perder o toque pessoal.

Se eu, uma criança que sofreu ,maus-tratos e não concluiu o ensino médio, posso fazer isso, *você também pode*. Portanto, uma vez por dia, fique de pé com os braços abertos e repita com alegria:

***"Eu me abro para receber todo o bem e abundância do Universo.
Eu agradeço à Vida."***

A Vida vai ouvir sua afirmação e vai corresponder.

Afirmações positivas para a **PROSPERIDADE**

Sou um Ímã que atrai riqueza. Todas as formas de prosperidade chegam a mim.

Penso que mereço as melhores coisas da vida.

Onde quer que eu trabalhe, sou profundamente admirado e bem-remunerado.

Hoje é um dia maravilhoso. O dinheiro chega a mim tanto de maneiras previstas como inesperadas.

Tenho escolhas ilimitadas. As oportunidades estão por toda parte.

Acredito que estamos aqui para nos abençoarmos e nos ajudarmos a prosperar. Esta crença se reflete em todos os meus atos.

Ajudo os outros a se tornarem prósperos e a Vida me devolve esta ajuda de formas extraordinárias.

Amo o trabalho que faço e sou bem-remunerado por ele.

É um prazer lidar com o dinheiro que ganho. Poupo uma parte e gasto outra.

Vivo num Universo de amor, abundância e harmonia, e agradeço por isso.

Desejo me abrir para a prosperidade ilimitada que existe em toda parte.

Uso o dinheiro que ganho em coisas que me fazem feliz. Deixo a maior prosperidade possível entrar em minha vida.

Irradio sucesso e prosperidade onde quer que eu esteja.

A Vida satisfaz todas as minhas necessidades com grande abundância. Confio na Vida.

A Lei da Atração só traz coisas boas para a minha vida.

Mudo os pensamentos de pobreza em pensamentos de prosperidade, e as minhas finanças refletem essa mudança.

Alegro-me com a segurança financeira que é uma constante em minha vida.

Quanto mais sinto gratidão pela riqueza e abundância em minha vida, mais motivos descubro para agradecer.

Expresso gratidão por todo o bem que há em minha vida. Cada dia traz novas e maravilhosas surpresas.

Pago minhas contas *com* amor e me alegro ao preencher cada cheque. A abundância flui livremente através de mim.

Neste exato momento, há muita riqueza e poder ao meu dispor. Escolho sentir que os mereço.

Mereço o melhor e aceito o melhor agora.

Liberto-me de toda resistência ao dinheiro e permito que ele flua alegremente para minha vida.

o meu bem chega de todas as partes e de todos.

A Vida satisfaz todas as minhas necessidades com grande abundância.

Confio na Vida.

4 CRIATIVIDADE

Você jamais conseguirá se expressar criativamente dizendo ou pensando que é um desajeitado. Se disser: "Não tenho criatividade", esta afirmação será verdadeira para você enquanto continuar a utilizá-la. Há uma criatividade inata fluindo em você e, se a deixar vir à tona, vai se surpreender e se encantar com ela. Estamos todos ligados ao fluxo 'de energia criativa existente no Universo. Uns podem se manifestar de forma mais criativa do que outros, mas todos nós somos capazes de fazê-lo.

Criamos nossas vidas diariamente. Cada um de nós possui talentos e habilidades especiais. Infelizmente, muitos tiveram a criatividade bloqueada na infância pelos adultos, ainda que bem-intencionados. Um professor me afirmou certa vez que eu não seria capaz de dançar por *ser* muito alta. Disseram a um amigo meu que ele nunca seria capaz de desenhar só por ter desenhado a árvore errada. Tudo isso é bobagem. Mas éramos crianças obedientes e acreditamos nas mensagens. Hoje podemos desconsiderá-las.

Outra premissa falsa é a de que é preciso ser um artista para ser criativo. A arte é apenas uma forma de criatividade, porém há muitas outras. Você cria a cada momento de sua vida: cria novas células em seu corpo, cria reações emocionais, cria diariamente no seu trabalho, seja ele qual for, cria para administrar sua conta bancária, cria no relacionamento com os amigos, na educação dos filhos, e em todas as atitudes em relação a si próprio. Tudo o que fazemos envolve criatividade.

Você pode ter um grande talento para arrumar sua casa, preparar um jantar delicioso, ser um verdadeiro artista no jardim, ou pode ser inventivo nas maneiras de transmitir afeto. O importante é reconhecer isso e alegrar-se profundamente com tudo o que faz.

Você é guiado pelo divino Espírito Santo o tempo todo. Saiba que o Espírito Santo não comete erros. Quando você tem um desejo intenso de expressar ou criar algo, este desejo é o seu chamado: se você o seguir, será guiado, protegido e terá sucesso garantido. Se uma trajetória ou um objetivo aparece na sua frente, você pode escolher confiar e segui-la ou deixar-se paralisar pelo medo. O segredo é confiar na perfeição que existe dentro de você e atender seu desejo. Sei que isso parece muitas vezes assustador, mas posso lhe garantir que você é capaz. Lembre-se que o Universo nos ama e quer que sejamos bem-sucedidos em tudo o que fazemos.

"Nunca cometa o erro de pensar que está velho demais para alguma coisa. Minha vida só passou a ter sentido aos quarenta e poucos anos, quando comecei a dar aulas. Aos 50, criei uma pequena editora. Aos 55, me aventurei pelo mundo dos computadores, superando o medo que sentia deles. Com 60 anos, comecei meu primeiro jardim e me tornei uma ávida cultivadora de alimentos orgânicos. Com 70, me inscrevi em uma turma, de aulas de arte para crianças. Alguns anos depois, mudei totalmente minha caligrafia, inspirada pela escritora Vimala Rodgers, autora de *Your Handwriting Can Change Your Life* (Sua caligrafia pode mudar sua vida). Aos 75, passei para uma turma de aulas de arte para adultos e comecei a vender minhas pinturas. Meu atual professor de arte quer que meu próximo passo seja trabalhar com esculturas. Recentemente, comecei a praticar ioga e observo em meu corpo mudanças positivas.

Há alguns meses, decidi me aventurar em áreas que me davam medo e comecei a freqüentar aulas de dança de salão. Agora, tenho várias aulas por semana, e estou realizando meu sonho de infância: aprender a dançar.

Adoro aprender coisas que não experimentei. Quem sabe o que ainda inventarei no futuro? O que sei é que continuarei fazendo minhas afirmações e expressando uma nova criatividade até o dia em que deixar este planeta.

Se existe um projeto em que você deseja investir, ou se apenas deseja ter mais criatividade, você pode utilizar as afirmações a seguir. Use-as com alegria enquanto vai expressando sua criatividade em mil e um projetos diferentes.

Afirmações positivas para expressar **CRIATIVIDADE**

Eu me liberto de toda a resistência à plena expressão da minha criatividade.

Estou sempre em contato com minha fonte criativa.

Crio com facilidade quando deixo meus pensamentos partirem da fonte de amor que é meu coração.

Faço algo novo, ou pelo menos diferente, todos os dias.

Sempre é tempo para expressar minha criatividade em qualquer área que eu escolher.

Minha família me apóia totalmente na realização dos meus sonhos.

Todos os meus projetos criativos me dão grande alegria.

Sei que sou capaz de criar milagres em minha vida.

Sinto-me bem ao me expressar das mais variadas formas criativas.

Sou um ser único: especial, criativo e maravilhoso.

Canalizo meus talentos criativos para qualquer coisa que me dê prazer.

A chave para a criatividade é saber que meu pensamento cria as minhas experiências. Uso esta chave em todas as áreas da minha vida.

Penso com clareza e me expesso com facilidade.

Estou aprendendo a ser mais criativo a cada dia.

Estou descobrindo talentos que não sabia que possuía.

Meu trabalho permite que eu expresse meus talentos e habilidades, e eu gosto de usá-los.

Meu potencial é ilimitado.

Minha criatividade inata me surpreende e me encanta.

Estou em segurança e me realizo em tudo o que faço.

Meus talentos são solicitados e meus dons especiais são valorizados por todos os que me rodeiam.

A vida nunca está imobilizada, pois cada momento é sempre novo e original.

Meu coração é o centro da minha força. Sigo meu coração.

Sou uma expressão alegre e criativa da Vida.

As idéias me ocorrem facilmente e sem nenhum esforço. Faço algo novo, ou pelo menos diferente, todos os dias.

5 RELACIONAMENTOS/ROMANCE

As relações pessoais costumam ser a prioridade da maioria das pessoas. Infelizmente, perseguir o amor nem sempre atrai o companheiro certo, porque nossas razões para desejar o amor podem não estar claras. Pensamos: "Ah, se eu tivesse o amor de alguém, minha vida seria bem melhor." Não é assim que funciona.

Existe uma enorme diferença entre a *necessidade* de amor e estar *carente* de amor. Estar carente de amor significa que você não tem o amor e a aprovação da pessoa mais importante que existe: você mesmo. Quando isso acontece, podemos acabar nos envolvendo em relacionamentos insatisfatórios para ambas as partes.

Você nunca criará amor em sua vida falando ou pensando que está só. Sentir-se só e carente afasta os outros. Também não é possível consertar um relacionamento falando ou pensando em como ele é horrível. Isso desvia a atenção para o lugar errado. Desloque seu pensamento do problema que está enfrentando e crie novos pensamentos capazes de produzir uma *solução*. Concentrar-se em seus problemas e limitações é uma forma de dizer: "Não sou bom o bastante para ter o que estou pedindo."

O primeiro relacionamento que deve melhorar é o que temos com nós mesmos. Quando você está feliz consigo mesmo, todos os outros relacionamentos melhoram. Uma pessoa feliz é muito atraente. Se está à procura de mais amor, precisa se amar mais. Isto significa *não* se criticar, parar com reclamações, acusações ou lamentações, e não escolher sentir-se só. Significa achar razões –sempre existem– para ficar contente com você mesmo no momento presente e escolher ter pensamentos que o façam sentir-se bem agora.

Não existe um único modo de viver o amor, pois cada um o experimenta de formas diferentes. Para alguns, para *sentir* amor é necessário ser abraçado ou tocado. Outros precisam *ouvir* as palavras "eu te amo" ou *ver* a demonstração do amor na forma de presentes ou flores.

Por isso sugiro que você use todas essas formas para desenvolver o amor por si mesmo. Demonstre este amor tocando-se e massageando-se com óleos aromáticos. Coloque no som as músicas de que gosta e dance sozinho, crie o ambiente mais bonito em seu quarto e em sua casa. Presenteie-se com livros ou qualquer coisa que lhe dê prazer. Mostre a si mesmo o quanto é especial: mime-se. Cerque-se de flores, texturas e perfumes agradáveis, vista-se bem, enfeite-se. A Vida sempre nos devolve os sentimentos que trazemos por dentro. Ao desenvolver amor e romance internamente, você estará criando condições para atrair a pessoa certa.

Se quer mudar seus pensamentos de solidão para os de realização, preste atenção para não alimentar pensamentos negativos sobre o amor e o relacionamento romântico. Quando se surpreender com esses pensamentos, substitua-os imediatamente por afirmações de amor partilhado, aprovação e aceitação. Crie uma atmosfera mental amorosa dentro de você e à sua volta.

À medida que for conseguindo se amar mais, você irá deixando de ser uma pessoa tão carente e dependente. Se realmente amar quem é, conseguirá manter sua calma e segurança, e seus relacionamentos em casa e no trabalho ficarão maravilhosos. Você se surpreenderá reagindo a várias situações e pessoas de maneiras diferentes das antigas. Assuntos que antes seriam desesperadamente importantes deixarão de parecer tão cruciais. Novas pessoas entrarão em sua vida, e talvez algumas que já existiam desapareçam. Isto pode ser assustador no começo, mas você irá descobrir como essa mudança é fascinante, revigorante e emocionante.

Comece então a criar espaços para conviver com outras pessoas. Ninguém vai bater à sua porta. Uma boa maneira de conhecer gente nova é freqüentando cursos de qualquer coisa que lhe agrade, desde assuntos acadêmicos até aulas de

dança. Isso possibilitará que você conheça pessoas com a mesma forma de pensar ou envolvidas com os mesmos interesses que os seus. É impressionante a rapidez com que se pode fazer novos amigos. Esteja aberto e receptivo, e o Universo retribuirá lhe trazendo muitos benefícios.

Lembre-se: se tiver pensamentos alegres, será uma pessoa feliz. E então muitos desejarão estar com você, e todos os seus relacionamentos atuais irão melhorar.

Afirmações positivas para atrair **AMOR E ROMANCE**

De vez em quando, pergunto àqueles que amo: "Como posso amar você ainda mais?"

Escolho olhar o mundo e os outros com olhos de amor. Amo o que vejo.

O amor acontece! Eu me liberto da necessidade desesperada de encontrar um amor e me abro para que ele me encontre no momento certo.

o amor está em cada esquina e a alegria está presente em todo o meu mundo.

Vim ao mundo para aprender a me amar mais e para compartilhar esse amor com os que me cercam.

Meu companheiro é o amor da minha vida. Nós nos adoramos.

A Vida é muito simples. Recebo de volta aquilo que dou. Hoje eu escolho dar amor.

Eu me alegro com o amor que encontro todos os dias.

Sinto-me bem ao me olhar no espelho, dizendo: "Amo você, amo de verdade."

Mereço amor, romance, alegria e tudo de bom que a Vida tem a me oferecer, agora.

O amor é poderoso -- o seu e o meu. O amor traz paz à Terra.

o amor é a melhor coisa que existe!

Estou rodeado de amor. Está tudo bem em minha vida.

Atraio amor e romance para a minha vida e os recebo agora.

Meu coração está aberto. Falo usando palavras amorosas.

Tenho um parceiro maravilhoso e ambos estamos felizes e em paz.

Bem no centro do meu ser há uma infinita fonte de amor.

Tenho um relacionamento alegre e profundo com uma pessoa que me ama de verdade.

Meu coração está cheio de amor e sei que o amor abre todas as portas.

Sou uma pessoa bonita e todos me amam. O amor me acolhe aonde quer que eu vá.

Estou em segurança em todos os meus relacionamentos; dou e recebo muito amor.

Só atraio relacionamentos saudáveis. Sempre me tratam bem.

Agradeço por todo o amor que há em minha vida. Eu encontro amor em toda parte.

Relacionamentos sólidos e amorosos iluminam minha vida.

Tenho um parceiro maravilhoso e ambos estamos felizes e em paz.

6 SUCESSO PROFISSIONAL

Ter sucesso na carreira é um grande problema para muita gente. Contudo, é possível obter sucesso no trabalho simplesmente mudando o modo de pensar sobre ele. Você jamais terá prazer no trabalho se ficar repetindo que detesta seu emprego ou não suporta seu chefe. Trata-se de uma afirmação terrível. Será impossível até mesmo atrair um bom emprego com este tipo de crença. Se você deseja ter prazer durante o tempo que passa trabalhando, mude seu modo de pensar. Acredito firmemente em abençoar cada pessoa, lugar e objeto do local de trabalho com amor. Comece com seu atual emprego: afirme que ele é apenas um intermediário para você ascender a posições superiores.

Você tem seu emprego "atual em função de coisas em que acreditou no passado; o seu pensamento atraiu este emprego. Talvez você tenha aprendido sua postura em relação ao trabalho com seus pais. Não importa - você pode mudar o modo de pensar agora.abençoe com amor seu chefe, seus colegas de trabalho, o edifício, elevadores ou escadas, salas, móveis e cada cliente. Isso cria uma atmosfera mental amorosa dentro de você e tudo em sua volta retribuirá.

Nunca entendi qual é o objetivo de fazer pouco dos outros ou criticá-los pelas costas no trabalho. Se você é o dono, o gerente ou o supervisor, como pode esperar que as pessoas dêem o melhor de si mesmas se estão tensas, temerosas ou ressentidas? Todos queremos ser valorizados, reconhecidos e incentivados. Se você apoiar e respeitar seus funcionários, eles terão o melhor desempenho de que forem capazes.

Por favor, não acredite que vai ser difícil conseguir um emprego. Isso talvez seja verdade para muita gente, mas não precisa ser para você. Não acredite no medo. Ao ouvir falar em tendências negativas nos negócios ou na economia, afirme imediatamente: "Pode ser verdade para alguns, mas não é para mim. Estou sempre prosperando, aconteça o que acontecer."

É comum me pedirem afirmações para melhorar as relações no trabalho. Sei que para muitas pessoas este é um problema sério na vida. Mas também tenho plena consciência de que recebo de volta em dobro aquilo que dou. Isto se aplica a qualquer ambiente, inclusive o de trabalho. Experimente mudar sua atitude e veja como isso se refletirá em tudo. Todas as pessoas desejam ser felizes, mas a vida pode ser dura e cria defesas que às vezes se expressam sob forma de agressão. Acredite: debaixo da casca áspera da maioria das pessoas há um ser desejoso de dar e receber amor.

Não existem problemas sem solução. Não há perguntas sem resposta. Escolha ver além do problema, para buscar a solução Divina para qualquer tipo de conflito que possa surgir. Disponha-se a tirar ensinamentos de qualquer desavença ou confusão que acontecer. Não se deixe paralisar pela culpa ou pelos ressentimentos. Disponha-se a se libertar de qualquer padrão de pensamento que tenha contribuído para a situação.

Pense que você tem prazer em ajudar os outros, que tem capacidade de ser bem-sucedido em tudo o que faz, de ser criativo e produtivo. Acredite que a harmonia Divina reina dentro de você e à sua volta, bem como dentro e ao redor de cada um de seus colegas de trabalho.

Se gosta do seu emprego mas acha que a remuneração é baixa, abençoe seu salário atual com amor. Expressar gratidão pelo que possui no momento possibilita que sua renda aumente. E, por favor, chega de reclamar do emprego e dos colegas de trabalho. Foi sua consciência que colocou você no lugar onde se encontra agora. A mudança de consciência pode levá-lo a um cargo melhor. Você pode conseguir!

Apoiamos os direitos autorais.
As páginas desta obra que estás a ler em formato digital, são apenas um excerto para efeitos de divulgação de informação e conhecimentos que consideramos importantes estarem acessíveis ao maior número de pessoas, pois sem Conhecimento, Educação e Sabedoria não existe evolução das sociedades.

Se estás a gostar deste livro, por favor apoia o seu criador e as entidades que apoiam a sua distribuição, adquirindo uma versão original.



umanovatterra.pt