

Em Busca De Mim

Fernando Magaldi

Suas respostas estão no início.



SUMÁRIO

SUMÁRIO	1
QUAL O OBJETIVO DESTES LIVROS?	2
JÁ POSSO COMEÇAR A LER?	2
EU ME ACEITO	4
DEIXE O PASSADO NO PASSADO	7
LIBERTE-SE DAS PREOCUPAÇÕES	11
LIBERTE-SE DA ANSIEDADE	15
QUEBRE OS CADEADOS DE SUAS EMOÇÕES	19
MEDITE TODOS OS DIAS	22
TORNE OS LIVROS SEUS MELHORES AMIGOS	26
MANTENHA O EQUILÍBRIO	32
SONHE, PLANEJE, DEFINA E PARTA PARA A AÇÃO	37
ENXERGUE UM HORIZONTE MAIS COLORIDO	43
ACEITE NASCER DE NOVO	52
UM AUTOR COMO VOCÊ	58
BIBLIOGRAFIA E IMAGENS	61



QUAL O OBJETIVO DESTE LIVRO?

É muito comum as pessoas se sentirem desencorajadas diante de tantas opções existentes no mercado para auxiliar em seus problemas emocionais. Porém, este livro não é uma fórmula mágica, mas uma ferramenta baseada em todos os conhecimentos que eu adquiri e continuo adquirindo todos os dias em minha busca por uma vida mais plena e sábia. Portanto, se você estiver disposto a mudar sua vida tem que estar disposto a mudar seu comportamento e, conseqüentemente, suas crenças adquiridas no passado sobre o que é certo ou errado. As populares “Crenças Limitantes”.

Através deste livro você descobrirá que muitas coisas que acontecem em nossa vida possuem uma origem que se encontra, na maioria das pessoas, oculta. Desconhecida. Algo que merece ser descoberto para seu próprio bem, sem fantasia.

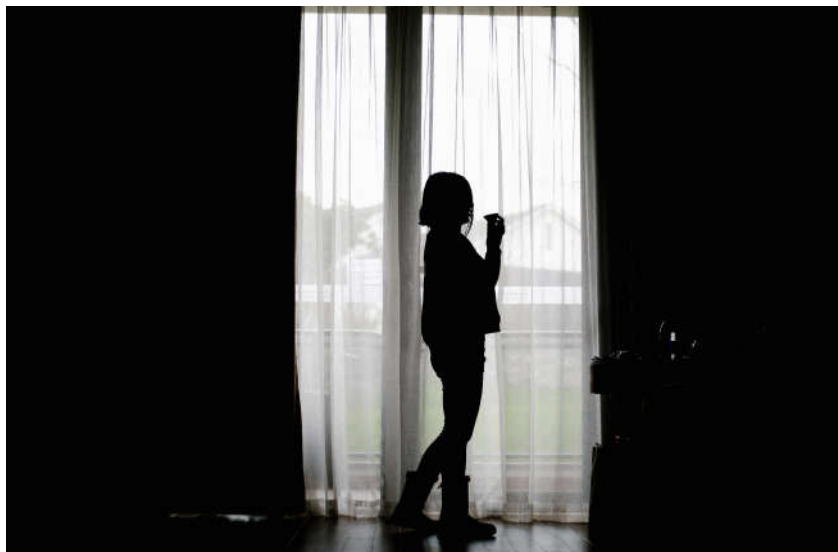


JÁ POSSO COMEÇAR A LER?

Se você está disposto a dedicar um pouco de seu tempo para ler o que eu, uma pessoa comum como você, tenho para compartilhar, sem julgar ou discriminar pelo fato de eu não ter uma formação acadêmica em psicologia ou qualquer outra profissão relacionada à compreensão humana, essa é a hora de mudar sua vida. Além disso, é hora de compreender que, assim como você, eu também superei e continuo me superando sempre para me tornar uma pessoa **melhor todos os dias**.

Boa leitura!

Fernando Magaldi




EU ME ACEITO

Há muito tempo as pessoas sofrem com as comparações entre elas e os outros e esquecem-se que possuem uma identidade (na maioria das vezes adormecida) que precisa de ajuda para se descobrir e desenvolver o melhor de si. Por isso é importante que você sempre se lembre que o mundo muda. As pessoas mudam. Conseqüentemente, você também precisa mudar, mas por dois motivos:

1- Para Se Defender;

2- Para Evoluir.




Por isso que tantas pessoas sofrem, pois não foram treinadas para isso, achando que tudo na vida é uma questão de sorte. Afirmo a você que não.

Então, por que existem pessoas tão felizes e outras tão infelizes? Acredito que esta pergunta seja tão popular como respirar ou abrir os olhos ao acordar.

Falando nisso, você já agradeceu a Deus hoje por ele ter te permitido abrir os olhos e viver mais um dia? Se não, faça isso. Você começará a se sentir melhor e colher os frutos quando menos esperar, pois a gratidão é responsável pela liberação de energia positiva, que atrai do Universo exatamente o que você pede (tome cuidado com o que pede) e de *endorfina*, que é o hormônio do prazer e bem-estar.

Hoje em dia qualquer pessoa consegue essas informações em bons livros e até na internet. E você precisa aprender a buscar esses conhecimentos. Por isso vou lhe ajudar da melhor maneira possível para que você atinja esses objetivos e aprenda a




desenvolver seu discernimento e intuição. Afinal, você nasceu para ser livre, e não para ser escravo de um sistema psicológico ou de alguém.

Segundo Hermógenes,

"se ainda não aprendeste a encontrar teu silêncio em pleno tumulto, é que ainda levas tumulto até mesmo ao coração do próprio silêncio."

Agradeça a este novo dia que Deus lhe permitiu viver e afaste o tumulto (seus pensamentos ruins e ansiosos) de sua mente e seu coração. Comece a vibrar positivamente aceitando a vida que tem e a ter atitudes mais nobres, como dar um sorriso, agradecer pelo dia que inicia, agradecer pelas dificuldades que te torna mais forte e sábio, tratar as pessoas com carinho, educação e, antes de dormir, agradeça mais uma vez pelo dia que terminou e peça uma noite maravilhosa e revigorante de sono para que, quando o dia raiar, você corrija os erros do ontem e viva positivamente o Hoje.



O Agora. Pois não é possível agir no passado nem no futuro. Somente no agora.


Então, deixe as lamúrias e o comodismo de lado e comece a escrever o melhor dia se sua história HOJE.



DEIXE O PASSADO NO PASSADO

Como eu já disse, o sofrimento começa com nossas escolhas. E a depressão é o pior resultado de quem vive apenas no passado e não consegue ver beleza no presente. No momento em que se está vivendo agora.

Passei por um trauma terrível no ano passado ao presenciar o corpo sem vida de minha mãe, que havia acabado de se suicidar com o consumo de remédios além do que seu metabolismo pudesse suportar. Ela não aguentava mais este mundo louco e a desunião das pessoas. Viu que não conseguia mais encontrar



forças para lutar. Por isso decidi se “desligar” deste mundo, na crença de que somente assim acabaria com suas dores físicas e espirituais.

Mamãe faleceu com 72 anos.

Será que vale a pena passar por isso, seja você, um membro de sua família ou amigos? Acredito que você já tenha a resposta.

Ninguém merece sofrer assim. Isso não é de Deus, pois ele ama seus filhos. E você, acredite ou não, é um filho dele também.

Quando minha mãe estava morando em minha casa, que foram por 9 meses consecutivos, eu fazia de tudo para cuidar dela e agradá-la. Trocava curativos (ela havia operado o ombro e colocado titânio), dava comida na boca, banho, trocava a fralda... enfim, tudo o que um bom filho pode e deve fazer. Quando ela