

51 SINTOMAS DO DESPERTAR ESPIRITUAL

1. Mudança no padrão de sono

Perturbações durante o sono, pés quentes, acordar duas ou três vezes durante a noite. Sentir-se cansado e com sono depois de acordar. Adormecer e acordar durante o dia. O Padrão de 3 Sonos, que acontece frequentemente a muitas pessoas caracteriza-se por: dormir cerca de 2-3 horas, acordar, voltar a adormecer mais 2-3 horas, acordar de novo, voltar a adormecer mais 2-3 horas. Outras pessoas viram alterar-se as suas necessidades de sono, passando a dormir menos. Ultimamente, algumas pessoas sentem enormes ondas energéticas percorrendo o seu corpo a partir da coroa. Estas ondas podem afectar o sono.

Conselho: Habitue-se. Pacifique-se com essa energia, e não se preocupe se não dormir o suficiente (preocupação que, por vezes, pode causar mais insónia). Será capaz de suportar bem o dia se pensar que tem a quantidade certa do que necessita. Também pode pedir ao seu Eu Superior que, de vez em quando, lhe dê um intervalo para poder ter um sono reparador. Se, durante a noite, não conseguir adormecer, aproveite esse tempo para meditar, ler poesia, escrever o seu diário ou olhar para a Lua. O seu corpo ajustar-se-á ao novo padrão.

2. Actividade do chakra coronal (alto da cabeça)

Sensações de tilintar, comichão, formigueiro e arrepios no couro cabeludo e/ou na coluna. Sensação de vibração energética no topo da cabeça, como se a energia jorrasse em chuveiro. Poderá sentir pressão na coroa, como se alguém estivesse a pressionar um dedo contra o centro da cabeça. Como referido no ponto 1, vivemos enormes carregamentos de energia através do chakra coronal. Podemos sentir uma pressão mais generalizada, como se a cabeça estivesse dentro dum aparelho muito suave.

Conselho: Não se assuste. Trata-se da abertura do chakra as coroa. Tais sensações dizem-lhe que você está aberto a receber a energia divina.

3. Repentinhas ondas de emoção

Choro convulsivo. Inesperadamente, sente-se zangado, deprimido, triste ou muito infeliz à mínima provocação. Emoções à solta. Muitas vezes a pressão ou as emoções congestionadas são sentidas no chakra do coração (no centro do peito), o que não deve ser confundido com o coração, localizado à esquerda do chakra do coração.

Conselho: Aceite os seus sentimentos como surgem, abençoe-os e deixe-os partir. Sinta a conteúdo emocional da energia no chakra do coração. Expande-a para todos os seus campos e respire profundamente, desde o umbigo até à parte superior do peito. Sinta a emoção e deixe-a evaporar-se. Não dirija as emoções para ninguém. Você está a limpar o passado. Se necessitar de ajuda, diga em voz alta que pretende largar todo esse velho material e peça ajuda ao seu Eu Superior. Também pode pedir aos Anjos da Graça (energia branco cristal) que o ajudem a soltar estas emoções, fácil e suavemente. Agradeça por o seu corpo estar a soltar-se destas emoções, não as retendo dentro de si, o que poderia provocar danos. Uma das nossas fontes sugere que a depressão está ligada às relações de «deixar andar», de relações pessoais, profissionais, etc. que já não servem nem a nós, nem às nossas frequências.

4. Clarificação de carma

Velhos conteúdos parecem estar a ressurgir, como descrito acima, surgindo na sua vida as pessoas envolvidas nesses episódios. Casos de encerramento de processo. Ou talvez você precise trabalhar o seu amor-próprio, abundância, criatividade, apegos, etc. Começarão a aparecer os recursos ou as pessoas de que necessita para auxiliar este trabalho.

Conselho: O mesmo do que para Ponto 3. E ainda: não se envolva demasiado na análise destas situações, pois isso fará com que volte para eles, uma e outra vez, cada vez a níveis mais profundos. Peça ajuda de um terapeuta, se necessitar, e avance. Não tente evitar nem «passar ao lado» destas «memórias». Abrace o que aparecer e agradeça por isso contribuir para o seu desenvolvimento. Agradeça ao seu Eu Superior por lhe dar a oportunidade de se livrar destes «resíduos». Lembre-se, você não quer que eles continuem no seu ADN.

5. Alteração no peso corporal

O peso adquirido pela população é, em geral, é extraordinário. Outros sectores da população podem, pelo contrário, estar a perder peso. Geralmente, ganhamos peso porque muitos medos reprimidos estão a voltar para serem tratados. Reagimos construindo defesas, tentando ancorar-nos ou obter massa corporal, de forma a não permitir que a frequência no corpo aumente.

Conselho: Não seja teimoso. Aceite isto como um sintoma do que está a passar-se consigo. Perderá ou ganhará peso, quando todos os seus medos forem integrados. Solte a sua ansiedade. Depois, talvez constate que será mais fácil perder ou ganhar peso.

Exercício: Antes de começar a comer, experimente o seguinte: sente-se à mesa, posta com um serviço de loiça bonito. Acenda uma vela. Aprecie a aparência da comida. Coloque a sua mão dominante no coração e abençoe o alimento. Diga ao seu corpo que para usar o alimento para se alimentar correctamente, em vez de usar a comida para alimentar as suas zangas emocionais. Depois, passe a mão, da esquerda para a direita, por cima do alimento, abençoando-o. Poderá notar que a comida parece quente à sua mão, mesmo que seja um prato frio. Repare que quando abençoamos a comida, não comemos tanta quantidade. Outra coisa que poderá fazer enquanto come é não ver TV ou ler. Aprecie saudavelmente a benção que está à sua frente.

6. Mudanças nos hábitos alimentares.

Desejos estranhos e escolhas esquisitas. Há quem sinta mais fome ou menos fome do que anteriormente.

Conselho: Não negue o que o corpo lhe pede. Se não tiver a certeza, tente provar antes de escolher, para ver se é isso o que o corpo quer. Tente também abençoar os alimentos, como descrito no ponto 5.

7. Intolerância e alergias a certo tipo de alimentos, que nunca teve antes.

Conforme vai crescendo espiritualmente, você torna-se mais sensível a tudo o que o rodeia. O seu corpo dir-lhe-á o que já não tolera, como se também ele estivesse a rejeitar o que já não lhe serve. Pode estar a limpar-se de toxinas. Certas pessoas descobrem um resíduo branco na boca, parecido com a baba de corredores no fim de uma corrida.

Conselho: Isso pode ser retirado esfregando 2 colheres de azeite na boca, durante 10 a 15 minutos (não engula); depois cuspa para a retrete - não para o lavatório. Escove os dentes e, depois, limpe a escova.

8. Amplificação dos sentidos. Aumento de sensibilidade.

a) Perturbação na visão, objectos tremeluzentes, observação de partículas brilhantes, visão de auras em pessoas, plantas animais e objectos. Alguns relatam ver como transparentes os objectos normalmente opacos. Quando fecha os olhos já não vê escuridão, mas vermelhidão. Talvez veja formas geométricas, cores brilhantes e quadros quando tem os olhos fechados. As cores aparecem mais vivas. O céu pode parecer tingido ou a relva ter um verde espantoso. Conforme se vai tornando mais sensível, poderá ver formas ou riscos no ar, especialmente quando o quarto estiver mais escuro. Poderá ver formas brancas na sua visão periférica, quer com olhos abertos, quer com eles fechados.

Conselho: A sua visão está a mudar de várias maneiras; está a conhecer novas formas de ver. Seja paciente. Aconteça o que acontecer, não se assuste. Visões nebulosas podem ser aliviadas desviando o olhar.

b) Aumento ou diminuição na capacidade auditiva. Audição de ruídos na cabeça, como «bips», sons, música ou sons electrónicos. Há quem oiça água a correr, zunidos, barulhos ou toques. Há quem tenha o que se chama dislexia auditiva, ou seja, nem sempre consegue perceber o que os outros estão a dizer, como se não conseguisse entender a sua própria língua. Algumas pessoas ouvem vozes estranhas em sonhos, como se alguém lhes estivesse a gritar ao ouvido. Nestes casos pode pedir à «isso» para se ir embora, ou pedir ao plano angélico para tomar conta da situação. Mais uma vez, não tem nada a temer.

Conselho: Renda-se. Deixe ir. Oiça. Os seus ouvidos estão a ajustar-se a novas frequências.

c) Intensificação do sentido do olfacto, tacto (toque) e/ou sabor. Há quem se aperceba de que passou a conseguir detectar o cheiro e o sabor dos aditivos químicos nalguns alimentos, de uma forma bastante desagradável. Por outro lado, alguns alimentos sabem maravilhosamente. Para algumas pessoas, esta intensificação dos sentidos é tanto maravilhosa como divertida. Pode ser possível cheirar a fragrância de flores aqui e ali. Muitos místicos fazem-no. Aproveite.

9. Erupções da pele: borbulhas, inchaços, acne, urticária e herpes.

A ira produz perturbações à volta da boca e queixo. Certo pessoa teve uma dermatite nas extremidades durante vários meses, enquanto curava um episódio do seu passado. Quando saneou a maior parte desse material, o problema foi resolvido.

Conselho: Poderá estar a deixar sair toxinas e a trazer emoções à superfície. Quando existe material que deve ser libertado e você tenta reprimi-lo, a sua pele expressará a situação por si, até que se decida a trabalhar as emoções.

10. Alternância entre vigor e cansaço

Episódios de energia intensa que o faz querer saltar da cama e agir, seguido por períodos de letargia e cansaço. O cansaço, normalmente, segue-se a grandes mudanças. Aceite, pois este é um tempo de integração.

Conselho: Flua com a natureza da energia. Não a combata. Seja gentil consigo. Durma a sesta, se estiver cansado. No caso de sentir muita energia e não conseguir dormir, escreva pensamentos ou um romance. Tire vantagem do tipo de energia.

11. Alterações na oração ou na meditação.

Talvez não sinta as sensações habituais. Não tem a mesma experiência no contado com o Espírito. Dificuldade em concentrar-se.

Conselho: Talvez tenha passado a estar em comunhão com o Espírito mais frequentemente e durante mais tempo. A sensação pode ser diferente, mas acabará por se adaptar a ela. Na verdade, você passou a pensar e agir em conformidade com o Espírito. Poderá notar que os seus períodos de meditação são agora mais curtos.

12. Ondas de energia.

De repente, sente-se percorrido por energia da cabeça aos pés. E uma sensação momentânea e pouco confortável. Por outro lado, algumas pessoas sentem um frio inexplicável. Se você for um trabalhador de energia, deve ter reparado que o calor que corre nas suas mãos aumentou consideravelmente. Isto é bom.

Conselho: Se sentir desconforto, peça ao seu Eu Superior para aumentar ou diminuir a temperatura.

13. Sintomas variados

Dores de cabeça, dores de costas, dores de pescoço, sintomas de constipação (chamada «constipação de vibração»), problemas digestivos, danos musculares, aceleração dos batimentos cardíacos, dores no peito, alterações no desejo sexual, dores nos membros, vocalizações ou movimentos de corpo involuntários. Há quem tenha que se defrontar e curar certos episódios da infância. Relaxe. São sintomas temporários.

14. Rejuvenescimento.

Tornar-se-á cada vez mais leve à medida que for limpando o material emocional, libertando crenças limitadoras assim como bagagem pesada do passado. A sua frequência aumentou. Ama-se mais, assim como ama mais a vida. Comece a mostrar a perfeição que você realmente é.

15. Sonhos vivos

Por vezes, os sonhos são tão reais que acorda confuso. Também pode ter sonhos lúcidos, nos quais está no controlo: você sabe que não está a «sonhar»; o que está a acontecer é de alguma forma real. Muitos sonhos poderão ser místicos ou trazer mensagens. Lembrar-se-á daquilo que for importante para si. Não force nada. Acima de tudo, não tenha medo.

16. Acontecimentos que alteram completamente a sua vida

Morte, divórcio, mudança no ou do emprego, perda de casa, doença, e/ou outras catástrofes - por vezes, várias duma só vez. Trata-se de forças que o obrigam a desacelerar, simplificar, mudar, reexaminar o que você é, assim como o que a sua vida lhe diz. Forças que não pode ignorar, que o obrigam a desapegar-se, que o acordam para o amor e compaixão por tudo.

17. Libertação

Desejo de cortar com todos os padrões restritivos: empregos, estilos de vida consumistas, e pessoas ou situações tóxicas. Necessidade de «se encontrar» e de encontrar o propósito da sua vida - Agora! Quer ser criativo e livre para ser aquilo que é, na verdade. Apetência para as artes e a natureza. Desejo de cortar com coisas e pessoas que já não lhe dizem nada.

Conselho: FAÇA-O!

18. Confusão mental e emocional

Sentimento de que precisa de arrumar a sua vida, pois está uma confusão. Mas, ao mesmo tempo, sente-se caótico e incapaz de o fazer, de se concentrar. Veja o Ponto 45.

Conselho: Concentre-se no seu coração e oiça o seu próprio discernimento.

19. Introspecção, solidão e perda de interesse por actividades no exterior

Este estado apareceu de surpresa a muitos extrovertidos que, antes, se viam envolvidos em diversas actividades. Agora dizem: «Não sei porquê, mas já não gosto tanto de sair como antes».

20. Manifestações de criatividade

Recepção frequente de imagens, ideias, música e outras inspirações criativas.

Conselho: Pelo menos registe estas inspirações, porque o Espírito está a falar consigo sobre como poderá preencher o seu propósito e contribuir para a cura do planeta.

21. Percepção de que o tempo está a acelerar

Tem essa impressão porque sofreu muitas e frequentes alterações na sua vida. A sua quantidade parece estar a aumentar.

Conselho: Repartir o dia em encontros e segmentos temporários, aumenta o sentido de aceleração. Pode abrandar o tempo relaxando no momento presente e prestando atenção ao que tem em mãos, sem antecipar os acontecimentos. Abrande e diga para si mesmo que tem bastante tempo. Peça ajuda ao seu Eu Superior. Mantenha-se atento ao presente. Tente passar de uma actividade a outra. Centre-se no seu guia interior.

22. Premonição

Um sentimento de que algo vai acontecer, que pode criar ansiedade.

Conselho: Não há nada com que se preocupar. As coisas acontecem mesmo, mas a ansiedade só lhe criará mais problemas. Não há nada a temer.

23. Impaciência.

Sabe o que fazer, mas, por vezes, isso não ajuda. Quer resolver o que lhe parece estar no seu caminho. Reconheça que as incertezas são desconfortáveis.

Conselho: Aprenda a viver com incertezas sabendo que nada lhe aparecerá à sua frente, se não estiver pronto. A impaciência é, na realidade, uma falta de confiança, especialmente no seu Eu Superior. Quando focar o presente, verá milagres a acontecerem.

24. Despertar

Talvez um interesse pelo Espírito surja, pela primeira vez, na vida. Uma chamada profunda para o significado da vida, para o seu propósito. Ligação espiritual e revelação. Um "constante desejo ardente" como lhe chama K.D. Lang. A vida mundana não preenche este vazio.

Conselho: Siga o seu coração, e o caminho ser-lhe-á mostrado.

25. Ser diferente dos outros

Um sentimento estranho de que tudo na sua vida parece novo e alterado, que deixou o seu eu antigo para trás. E deixou! Está muito maior que pode imaginar. E há mais para vir!

26. Ajudas de vários tipos

Aparecem «professores» em todo o lado, no momento certo, para ajudar à sua caminhada espiritual - pessoas, livros, palestras, filmes, acontecimentos, Mãe Natureza, etc. Estes «professores» podem parecer negativos ou positivos, mas, de uma perspectiva transcendente, são sempre perfeitos. Surgirá, precisamente, o que tiver que aprender.

Conselho: Lembre-se de que nunca receberemos mais do que aquilo que estamos preparados para lidar. Cada desafio apresenta-nos uma oportunidade para provarmos a nossa mestria na sua superação.

27. Compreensão súbita

Encontro de uma pista espiritual, que faz sentido para si e que lhe «toca» nos mais profundos níveis. Repentinamente, obtém uma perspectiva que nunca tinha considerado. Tem fome de mais. Lê, partilha os conhecimentos com outros, faz perguntas, e vai ao fundo, para descobrir quem é e porque está aqui. Corre o risco filosófico de se perguntar «Por que Existo?».

28. Rapidez de aprendizagem

Aprende depressa. Sente que está «a apanhar» bastante rapidamente.

Conselho: Lembre-se que as coisas lhe chegarão quando estiver pronto para lidar com elas. Não antes. Lide corajosamente com o que for surgindo e, assim, avançará rapidamente.

29. Presenças invisíveis

Algumas pessoas dizem que, à noite, se sentem rodeadas por seres, ou têm a sensação de serem tocadas ou de que «alguém» lhes fala. Por vezes, acordam. Outras pessoas sentem as órbitas oculares vibrarem. Estas vibrações são causadas pelas mudanças energéticas, depois de feita a limpeza emocional.

Conselho: Este é um assunto sensível, mas talvez se sinta melhor se, antes de adormecer, abençoar a sua cama e o espaço à sua volta. Adormeça, na certeza que está rodeado pelos mais magníficos seres espirituais e que está em segurança, ao cuidado de Deus. Não se culpe por ter medo de vez em quando.

30. Presságios, visões, números e símbolos

Vê coisas a que dá significado espiritual. Repara na sincronicidade dos números. Tudo tem uma mensagem se se der ao trabalho de reparar.

31. Intensificação de integridade

Reconhece que é tempo para viver e falar a sua verdade. Subitamente, parece-lhe importante ser mais autêntico, mais você mesmo. Talvez tenha que dizer «não» a pessoas a quem tentou agradar no passado. Achará intolerável manter-se num casamento, emprego ou sítio, que já não se coaduna com o que você é actualmente. Igualmente, talvez se dê conta de que já não tem nada a esconder ou segredos a manter. A honestidade torna-se importante em todos os seus relacionamentos.

Conselho: Oiça o seu coração. Se o seu interior lhe disser para não fazer algo, fale alto e aja. Diga «não». Da mesma forma deverá dizer «sim» àquilo que considera válido. Deve arriscar não agradar aos outros, sem culpas, de forma a atingir a soberania espiritual.

32. Harmonia com épocas e ciclos

Sente-se mais sintonizado com as estações do ano, fases da lua e ciclos naturais. Maior entendimento sobre o seu lugar no mundo. Uma forte ligação à Terra.

33. Desarranjos eléctricos e mecânicos

Consigo por perto, as luzes vão abaixo, o computador bloqueia ou o rádio perde a sintonia.

Conselho: Chame os seus anjos ou guias para os arranjar, ou coloquem um campo protector nas máquinas. Imagine o seu carro rodeado de luz azul. Aprenda a rir...

34. Aumento da sincronicidade

Se ocorrem muitos pequenos milagres... espere por mais!

Conselho: Situações sincronizadas dizem-lhe que está a agir na direcção certa ou a fazer as escolhas acertadas. O espírito usa a sincronicidade para comunicar consigo. Começou a viver os milagres diários. Veja ponto 30.

35. Desenvolvimento das habilidades intuitivas e alteração de estados de consciência

Pensar em alguém e imediatamente saber desse alguém. Mais sincronismo. Ter percepções internas sobre padrões ou acontecimentos passados. Ver o futuro, ter experiências fora do corpo e outros fenómenos físicos. Intensificação da sensibilidade e do conhecimento. Entender a sua própria essência e a dos outros.

36. Comunicação com o Espírito

Contacto com anjos, guias espirituais e outras entidades divinas. Canalizar informação. Cada vez mais pessoas parecem estar a receber esta oportunidade. Sentir inspiração e obter informação, que toma a forma de escritura, pintura, ideias, comunicações, dança, etc.

37. Sentimento de Unidade.

Experiência directa de União. Conhecimento transcendente. Compaixão e amor por tudo o que vive. Compaixão desligada ou amor incondicional por tudo, o que nos leva a mais altos níveis de consciência e júbilo.

38. Alegria e benção

Um profundo e permanente sentido de paz e acompanhamento.

39. Integração

Torna-se mais forte e mais leve emocional, psicológica, física e espiritualmente. Sensação de alinhamento com o Eu Superior.

40. Viver o seu propósito

Sabe que está, finalmente, a fazer aquilo que o trouxe à Terra. Novas aptidões e dons estão a emergir, especialmente os de cura. A sua vida/trabalho está, agora, a convergir e a começar a fazer sentido. Vai usar, finalmente, todas estas aptidões.

Conselho: Oiça o seu coração. A sua paixão leva-o para onde deve estar. Deixe-se ir, e pergunte ao seu Eu Interior: «O que queres que eu faça?» Tome atenção às sincronicidades. Oiça.

41. Sentir-se mais perto dos animais e plantas

Para algumas pessoas, os animais parecem ser mais «humanos» no seu comportamento. Os animais selvagens mostram menos medo. As plantas respondem ao amor e à atenção que você lhes, agora mais que nunca. Algumas até podem ter mensagens para si.

42. Visualização de seres de outras dimensões

O véu entre dimensões é cada vez mais fino, pelo que este facto não surpreende. Mantenha-se no seu posto. Dado que você tem mais poder do que imagina, não receie nada. Peça ajuda aos seus guias, no caso de sentir que escorrega para o medo.

43. Refinamento da visão

Visão de formas mais verdadeiras das pessoas; visão de pessoas queridas com uma face diferente - vida passada ou vida paralela.

44. Manifestação física de pensamentos e desejos

Tudo isto passa a ocorrer de forma mais rápida e eficiente.

Conselho: Controle os seus pensamentos. Pois todos eles são orações. Tenha cuidado com o que pede.

45. Hemisfério esquerdo confuso

As suas habilidades físicas, o seu saber intuitivo, os seus sentimentos e compaixão, a sua forma de sentir o corpo, a sua visão, a sua expressão, todos emanam do lado direito do cérebro. Para que esta parte do cérebro se desenvolva melhor, o lado esquerdo do cérebro deve «abrandar». Normalmente, a capacidade do hemisfério esquerdo de ordenar, organizar, estruturar, alinhar, analisar, rever, precisar, concentrar, resolver problemas, e aprender matemática, domina o nosso menos valorizado cérebro direito. Daqui resulta: lapsos de memória, colocação de palavras na sequência errada, falta de habilidade ou falta de vontade de ler durante muito tempo, falta de concentração, esquecer-se do que ia dizer, impaciência com formas lineares de comunicação (áudio ou escrita), dispersão, perda de interesse em investigar ou em informação complexa; sentimento de ser bombardeado com palavras, conversas e informação. Relutância em escrever. Por vezes sente-se «obtusos» e não tem interesse em analisar, viver discussões intelectuais ou investigar.

Por outro lado, pode sentir-se inclinado ao que tem significado: vídeos, revistas com fotografias, trabalhos artísticos, filmes, música, escultura, pintura, estar com pessoas, dançar, jardinar, andar a pé, e outras formas de esforço muscular. Pode procurar informação espiritual, ou até ficção científica.

Conselho: Se permitir que o seu coração e o lado direito cerebral o orientem, o cérebro esquerdo será activado apropriadamente para o ajudar. Um dia, estaremos bem equilibrados, usando ambos os hemisférios com maestria.

46. Vertigens

Isto acontece quando não está estabilizado. Talvez tenha acabado de limpar uma grande carga emocional e o seu corpo esteja a ajustar-se ao seu estado mais «leve».

Conselho: «Aterre» comendo proteínas. Algumas vezes, os «alimentos que consolam» são os certos. Não rotule nenhum tipo de comida como boa ou má para si. Utilize a sua intuição para saber do que necessita em dado momento. Tire os sapatos e ponha os pés na relva, por uns minutos.

47. Quedas, acidentes, fracturas

O seu corpo não está estabilizado ou talvez a sua vida esteja desequilibrada. Talvez o corpo esteja a dizer-lhe para abrandar, examinar certos aspectos da sua vida ou a curar certos bloqueios. Procure o significado da mensagem.

Conselho: Caminhe na terra ou na relva; melhor, deite-se na erva com um cobertor por cima. Sinta a terra por baixo. Passeie na natureza. Abrande e preste atenção. Veja o que está a fazer. Sinta os sentimentos quando estes brotam. Fique no presente. Cerque-se de luz azul quando se sentir confuso.

48. Palpitações cardíacas

Um coração apressado geralmente é acompanhado por uma abertura. Só dura alguns momentos, e quer dizer que o coração está a equilibrar-se depois duma libertação emocional.

Conselho: Consulte o seu médico ou terapeuta sempre que for preciso ou não se sinta bem.

49. Crescimento rápido de cabelo e unhas

Significa que está a ser utilizada mais proteína no corpo.

50. Desejo de encontrar a sua/seu parceiro certo

Mais que nunca, a ideia de que podemos ter uma relação ideal parece mais desejada.

Conselho: A verdade é que devemos ser o tipo de pessoa que queremos atrair. Temos que gostar de nós e do sítio onde nos encontramos agora, antes de podermos atrair um parceiro mais «perfeito». O trabalho começa em casa: retenha o desejo por aquela pessoa no seu coração, mas sem apego. Espere que algum dia irá encontrar alguém que se ajuste mais a si, mas não mantenha expectativas de quem será e de como se passará. Centre-se, antes do mais, em limpar a sua vida e ser a pessoa que quer ser. Seja feliz agora. Goze a vida. Depois verá...

51. Memórias

Memórias de superfície, memórias de corpos, memórias suprimidas, imagens de vidas passadas e/ou vidas paralelas. Porque estamos a curar e a integrar todos os nossos «eus», espere por alguma destas experiências.

Conselho: O melhor é prestar atenção só ao que lhe vem à mente. Deixe o resto, não analise tudo ao pormenor (senão ficará atolado de material antigo) e sinta os sentimentos conforme eles forem aparecendo. Peça ajuda aos seus guias.