

# MILAGRES JÁ

108 FERRAMENTAS  
..... PARA TORNAR .....

SUA VIDA MELHOR

Gabrielle  
Bernstein

Tradução  
ELVIRA SERAPICOS

p a   r a   e   i   a

Copyright © 2014 by Gabrielle Bernstein  
Publicado mediante acordo com a Pontas Literary & Film Agency

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

As informações contidas neste livro não substituem a orientação médica profissional. O uso das informações apresentadas aqui fica a critério e risco dos leitores. Nem a autora nem a editora se responsabilizam por qualquer perda, danos ou reclamação decorrentes do uso, ou mau uso, das sugestões a seguir, pela não observância de orientações médicas ou por qualquer material usado em sites de terceiros na internet.

TÍTULO ORIGINAL Miracles Now: 108 Life-Changing Tools for Less Stress, More Flow, and Finding Your True Purpose

CAPA Eduardo Foresti

IMAGENS Chloe Crespi, Michael O'Neill, Katrina Sorrentino/ Ilustração dos Pontos dos Toques: Cortesia de Nick Ortner

PREPARAÇÃO Gabriela Ghetti

REVISÃO Larissa Lino Barbosa, Renato Potenza Rodrigues e Mariana Cruz

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Bernstein, Gabrielle

Milagres já : 108 ferramentas para tornar sua vida melhor / Gabrielle Bernstein ; tradução Elvira Serapicos.  
— 1<sup>a</sup> ed. — São Paulo : Paralela, 2014.

Título original: Miracles Now : 108 Life-Changing Tools for Less Stress, More Flow, and Finding Your True Purpose.

ISBN 978-85-65530-72-9

1. Atitude — Mudança 2. Autoatualização (Psicologia) 3. Autorrealização 4. Estresse (Psicologia) I. Título.

---

14-08441

CDD-155.9042

Índice para catálogo sistemático:

1. Estresse : Superação : Psicologia 155.9042

[2014]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORAS SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

[www.editoraparalela.com.br](http://www.editoraparalela.com.br)

[atendimentoaoeditor@editoraparalela.com.br](mailto:atendimentoaoeditor@editoraparalela.com.br)

# Sumário

Introdução .....	13
#1 A felicidade é uma escolha sua .....	19
#2 Limpe o seu lado da rua .....	21
#3 Para sentir que tem apoio, apoie a si mesmo ..	23
#4 A paz está no seu pulso .....	25
#5 Por que estou falando? .....	28
#6 A paz começa com você .....	29
#7 “O milagre vem em silêncio” .....	31
#8 Playlists com sensações positivas são poderosas ..	33
#9 “Quando se sentir impotente, ajude alguém” ..	35
#10 O sono é uma prática espiritual .....	37
#11 A preocupação é uma oração para o caos .....	39
#12 “Todas as mentes estão conectadas” .....	40
#13 Onde está o amor? .....	42
#14 Saia dessa! .....	44
#15 Elimine os bloqueios com a respiração do fole ..	46
#16 Faça do perdão uma prática .....	48
#17 Medite para se libertar da raiva da infância ..	50
#18 Basta pedir! .....	53
#19 Seja mais infantil .....	55
#20 As intenções florescem quando são compartilhadas .....	57
#21 Medite antes de um encontro .....	59

#22	Perca o medo do palco .....	62
#23	Reze antes de pagar suas contas .....	64
#24	Pare de se comparar .....	66
#25	Pressão contra o estresse! .....	68
#26	Encontre a saída .....	74
#27	Perdoe e delete .....	77
#28	Faça elogios de forma sincera e generosa .....	79
#29	Seus hábitos não são você .....	81
#30	Faça uma meditação portátil .....	84
#31	Seja o farol .....	87
#32	Banhe-se na luz .....	91
#33	Cause uma impressão energética poderosa .....	93
#34	Seja uma máquina de amor .....	95
#35	Renuncie às suas obsessões .....	97
#36	Rompa os bloqueios .....	99
#37	Compartilhe sua luz com o mundo .....	101
#38	Veja seu algoz como mentor .....	104
#39	Basta aparecer .....	106
#40	Medite para curar um vício .....	108
#41	Lidando com o medo na esteira de um acontecimento terrível .....	111
#42	Respeite seu dinheiro e seu dinheiro irá respeitá-lo .....	113
#43	Eu escolho a paz .....	115
#44	Comece o dia com o pé direito .....	117
#45	Deixe a paz ser sua resposta .....	119
#46	Avalie seu sucesso pelo seu divertimento .....	121
#47	Sua presença é sua força .....	123
#48	Resolva os conflitos internos .....	127
#49	Proteja-se da energia ruim .....	129
#50	“O amor penetrará de imediato na mente que o queira de fato” .....	132

#51	Deixe as pessoas reclamarem sozinhas .....	134
#52	Medite para liberar a irracionalidade .....	136
#53	Valorize-se e o mundo o valorizará .....	139
#54	Existe sempre uma solução do bem maior.....	141
#55	Vire sua tensão de cabeça para baixo .....	143
#56	Dê mais do que você deseja receber .....	146
#57	Entregue-se completamente .....	148
#58	Toque na dor.....	151
#59	Honre seus compromissos .....	155
#60	Celebre os pequenos sucessos .....	157
#61	Para ter paz, seja verdadeiro .....	159
#62	Faça uma pausa de um minuto para agradecer	161
#63	Às vezes, o não é a resposta mais cheia de amor	163
#64	O silêncio é o segredo do sucesso .....	165
#65	Medite para não surtar .....	167
#66	“Compreenda através da compaixão ou não entenderá o momento” .....	170
#67	“Faça mais do que você gosta em vez de atacar o que odeia” .....	172
#68	Lide com os resistentes .....	174
#69	Tenha tudo .....	176
#70	Encontre parceiros para a corrida espiritual ...	178
#71	Repousar, relaxar, restaurar .....	181
#72	Deixe o universo fazer sua parte .....	185
#73	Dê um tempo para seu cérebro .....	187
#74	Deixe de ser uma pessoa tão negativa .....	189
#75	Desbloqueie suas entradas, desbloqueie sua vida .....	191
#76	Liberte-se da chave de braço energética .....	193
#77	Aproveite o poder da empatia .....	196
#78	Saiba lidar com sua própria mente .....	198
#79	Tenha um acesso de amor natural .....	200

#80	As características de que não gostamos nos outros são parte do lado escuro que renegamos em nós mesmos .....	202
#81	Tome decisões com tranquilidade .....	204
#82	Não fique girando em torno do que você quer; mergulhe de cabeça .....	207
#83	O P de perdão representa a liberdade .....	209
#84	“Quando se sentir pressionado pelo tempo, comece, e a pressão desaparecerá” .....	212
#85	Relações íntimas podem ser grandes instrumentos de aprendizado .....	214
#86	Seja um aprendiz feliz .....	217
#87	Confie na sua intuição .....	219
#88	Mude de humor com um ritual .....	221
#89	Ganhe dinheiro e faça milagres .....	224
#90	“Não’ é uma frase completa” .....	227
#91	Medite pela memória .....	230
#92	Dê a si mesmo permissão para sentir .....	233
#93	Medite com um japamala .....	236
#94	Converse com o universo .....	238
#95	Você não precisa encontrar seu objetivo; seu objetivo encontrará você .....	241
#96	Seus olhos verão o que você deseja .....	243
#97	Respire como os cães e melhore seu sistema imunológico .....	246
#98	Contentha a pena e a língua .....	248
#99	Diga não à obsessão .....	250
#100	Energize-se quando estiver com o sono atrasado .....	253
#101	Viva em uma zona livre de julgamentos .....	255
#102	Quando em dúvida, imagine .....	257

#103	Como você viveria se soubesse que está sendo guiado? .....	259
#104	Enfrente a verdade .....	261
#105	A verdadeira abundância é um trabalho interior .....	264
#106	A repetição de novos comportamentos cria a mudança permanente .....	266
#107	“Ensinar é aprender” .....	268
#108	Você é o guru .....	271
	Agradecimentos .....	273

#1

## A felicidade é uma escolha sua

Quando me perguntam qual foi a maior lição que já aprendi, respondo: *a felicidade é uma escolha minha*. É muito fácil procurar a felicidade fora de nós mesmos: em um relacionamento, no emprego dos sonhos ou no peso ideal. Quando buscamos a felicidade dessa forma, estamos procurando Deus nos lugares errados. A busca exterior se baseia em falsas suposições que fazemos sobre o mundo. Essas suposições formam uma barreira contra a verdadeira felicidade, que está dentro de nós. Este primeiro exercício ajudará você a perceber que nada que está do lado de fora pode resolver conflitos internos. Você precisa cultivar uma vida rica em todos os aspectos para poder apreciá-la por completo.

Cada vez que nos concentramos em nós mesmos e escolhemos a felicidade, vivenciamos um milagre. Nossa mente se afasta dos delírios temerosos e se reconecta com a verdade absoluta, que é o amor. Para se comprometer com essa nova busca, comece prestando atenção a pensamentos negativos voltados a você e a outras pessoas. Sempre que notar um desvio de pensamento, diga a si mesmo em voz alta: *a felicidade é uma escolha minha*. Faça dessa frase o seu mantra.

Quanto mais se exercitar para escolher a felicidade em vez do medo, mais feliz você será. A repetição de um

novo comportamento faz a mudança emplacar. Ao repetir um novo padrão com frequência, você muda as conexões neurológicas do seu cérebro.

A felicidade é uma escolha sua. Você pode escolhê-la hoje.

Agora é hora de espalhar o amor! Pelo Twitter, Facebook, Instagram, e-mail, repita a mensagem abaixo, passando adiante:

### **Milagre #1**

A felicidade é uma escolha minha.

#MilagresJá

## #2

# Limpe o seu lado da rua

Se você quer viver uma vida milagrosa, precisa estar disposto a examinar suas atitudes e a assumir responsabilidade pela vida que cultivou até agora. A primeira técnica mostrou que a felicidade é uma escolha sua. Agora está na hora de aprofundar essa compreensão, verificando de que forma você escolheu medo em vez de felicidade.

Esta prática irá ajudá-lo a se tornar uma testemunha isenta de seus próprios receios. Faça uma lista das dez coisas que você mais teme. Examinando-as atentamente, pense no quanto determinaram sua vida. Perceba como seus pensamentos acabaram moldando sua realidade.

Depois, ao lado de cada medo, escreva por que acredita que ele é verdadeiro. Escreva o quanto quiser, muito ou pouco. Só existe uma regra: seja honesto. Você pode achar que o medo está relacionado a uma experiência passada, que você vem revivendo há décadas. Ou pode descobrir que seu medo se baseia em um evento futuro que ainda não aconteceu. Quando encarar seus temores de frente, verá que muitas coisas que você receia são apenas *falsas evidências que parecem reais*. Ao agir com base nessas evidências falsas, você acabou gerando caos em sua vida.

Esta prática irá ajudá-lo a se concentrar mais no seu lado da rua e a assumir responsabilidade pelo mundo que você vê. Isso pode trazer à tona temores antigos e talvez

seja difícil no começo. Por isso, ofereço a você uma bela oração tirada de *Um curso em milagres*. Sempre que se sentir oprimido por seus medos, repita a oração em voz alta, entregue-se e abra espaço para a cicatrização:

*Eu te entrego isso para que o examines e o julgues por mim.  
Ensina-me como não fazer disso um obstáculo à paz.*

Agora é sua vez de mostrar aos outros que cada um deve encarar seus próprios medos. Comece plantando a semente da positividade com a mensagem de hoje.

### **Milagre #2**

Escolho rever meus medos de uma perspectiva mais positiva.  
#MilagresJá

## #3

# Para sentir que tem apoio, apoie a si mesmo

Em minhas palestras e workshops, sempre ouço pessoas reclamando da falta de apoio dos outros. Ficam chateadas com colegas de trabalho, parentes ou amigos, mas, quaisquer que sejam as circunstâncias, assumem o papel de vítimas e demonstram ressentimento por se sentirem sozinhas. Em vez de fazer coro com suas reclamações, viro o espelho universal para esses indivíduos e pergunto: “Você(s) estão dando algum apoio a si mesmos?”. Em geral, eles respondem choramingando: “Não, não estamos”.

Bem, a maneira como sentimos o mundo que nos cerca é um reflexo direto do mundo que existe dentro de nós. Se nossos pensamentos e nossa energia não nos proporcionam apoio emocional, ele fará falta em nossas vidas. Por isso precisamos assumir a responsabilidade, oferecendo esse apoio a nós mesmos em todos os momentos.

Sempre que estiver passando por um momento de necessidade e se sentir sozinho ou sem apoio, pergunte a si mesmo: “Como posso dar apoio a mim mesmo?”. Então, tome uma atitude. Atitudes simples que lhe ajudem a mudar sua postura e suas sensações. Diga algo gentil a si mesmo, pense em algo que o fortaleça ou peça ajuda a alguém.

Às vezes imaginamos que as pessoas deveriam “ler” nossos pensamentos e “saber” que precisamos de apoio, mas isso não acontece. Os outros também têm seus pró-

prios problemas e dificuldades, e podem não ver os nossos, principalmente quando passamos a impressão de que estamos dando conta da situação. No fim das contas, pedir ajuda é um ato extremo de apoio a si mesmo. Uma das formas pelas quais mais demonstramos falta de apoio a nós mesmos é quando não pedimos ajuda ao próximo. Para pedir é preciso ter coragem, mas a recompensa é imensa. Você não só receberá o apoio de que precisa, como aprofundará a relação com a pessoa a quem está pedindo ajuda.

Essas pequenas ações podem tornar sua vida muito melhor. Deixar de se colocar como vítima impotente e passar a se posicionar como uma pessoa forte, capaz de cuidar de si mesma é uma mudança simples que pode mudar sua vida para sempre.

### Milagre #3

Se quero me sentir apoiado, preciso apoiar a mim mesmo.

#MilagresJá