

USE A LEI DA ATRAÇÃO PARA TER UMA VIDA FÁCIL

Facilitando a Vida

Este exercício foi desenhado para ajuda-lo a atingir seus objetivos na vida.

É um exercício muito simples e uma poderosa ferramenta para mudar sua vida para melhor.

Se for sincero e investir um pouco do seu tempo, estas páginas podem transformar sua vida em pouco tempo.

É muito comum sentir-se entusiasmado após concluir o exercício porque, pela primeira vez em sua vida você saberá realmente o que deseja e como conseguir o que quer.

Irá definir suas prioridades - que freqüentemente não são aquelas que imagina ser agora – e sentir-se-á repleto de energia para finalmente realizar seus desejos mais queridos e acalentados.

Uma vez que você saiba o que quer mesmo, mesmo, mesmo, a Vida o ajudará a efetivar suas metas. Nossa vida é feita de escolhas. Com freqüência escolhemos mal por não saber exatamente o que queremos. Com este exercício você terá a oportunidade de definir as melhores escolhas para você em todas as áreas de sua vida, portanto irá atrair situações que propiciem a realização dos seus objetivos. Semelhante atrai semelhante. Quando você determina o que deseja terá sintonizado sua vibração pessoal na faixa do que deseja e irá atrair tudo que for semelhante.

Vamos à nossa primeira escolha nesta área.

Este exercício deve ser feito na sua casa, quando estiver sozinho, na hora que julgar melhor. Você pode ser honesto ou desonesto consigo mesmo, como preferir. Você pode tirar o máximo ou o mínimo de benefício do exercício, a escolha é sua.

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

Algumas sugestões para você retirar o máximo de benefício desta poderosa ferramenta que está em suas mãos agora:

1. Tire cópias destas páginas para que possa repetir o exercício daqui a uns três meses.
2. Leia os exercícios. Perceba como são simples e comece a refletir sobre o proposto neles.
3. **NÃO** comece imediatamente a fazer o exercício. Você irá tirar um proveito maior se esperar para começar.
4. Deixe que sua mente reflita bem sobre as respostas. Faça uma caminhada ou até deixe para começar amanhã. Mantenha as páginas onde possa facilmente vê-las, mas não se apresse em escrever.
5. Escolha um momento em que esteja sossegado e reserve uma hora ou mais para preencher as listas do exercício. Escolha também um lugar gostoso e apropriado. Pode ser um domingo pela manhã, por exemplo, enquanto todos ainda dormem, na mesa da cozinha onde o cafezinho está perto. Este é um exercício importante e você irá precisar de tempo e tranquilidade para fazê-lo.
6. Não se “obrigue” a terminá-lo. Se fez uma parte da lista e alguma coisa o interrompeu ou decidiu dar uma parada, faça-o. Retorne ao exercício quando tiver tempo e puder se concentrar no que faz.
7. Quando terminar reveja tudo que escreveu. Estude suas respostas. Procure os padrões que se repetem. Provavelmente existem itens que em sua lista estão à sua espera há muitos anos. Faça um círculo naqueles itens mais secretos do seu coração.
8. Guarde suas folhas num local seguro e se dê a oportunidade de refletir por algum tempo sobre suas respostas.
9. Um ou dois dias depois leia novamente suas respostas. Mude algumas palavras, retire alguns itens ou adicione novos. Continue até que estas páginas reflitam precisamente seus sonhos e desejos.
10. Quando estiver certo de que terminou, leia sua lista em voz alta e veja como se sente.
11. Faça o que estiver ao seu alcance para realizar seus desejos e, acima de tudo, confie que agora está atraindo muitas oportunidades para atingir seus objetivos. Você está vibrando suas escolhas e vibrações semelhantes irão se sentir atraídas por você para enriquecer sua vida de acordo com suas escolhas. Você está assumindo o controle de sua vida. Você está assumindo sua posição de condutor da sua própria energia criativa.

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

- 12.** Daqui a alguns meses reveja sua lista ou a refaça. É provável que esteja mais confiante, pois já obteve alguns resultados. Coloque então mais alguns desejos que antes não se acreditava capaz de obter. Re-alinhe a direção da sua vida. Você está prendendo a fazer escolhas, a fazer as melhores escolhas para você. Defina novas metas. Faça novas escolhas! Torne-se um ímã que atraia exatamente o que deseja.

Trata-se da SUA VIDA. Por favor, leve-se a sério e queira-se o melhor.

Claudia Giovani
Sua treinadora pessoal em Vida Fácil
Email: <mailto:shanta@uol.com.br>

<http://www.geocities.com/shantaplace>
<http://sites.uol.com.br/claudiagiovani/>
<http://www.shantaplace.hpg.com.br>

Todo e qualquer texto deste arquivo requer autorização prévia da autora para a divulgação de qualquer forma. Obrigada.

Claudia Giovani
Sua treinadora pessoal em Vida Fácil
Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

1ª Parte – Ambiente Pessoal

Faça uma lista com 20 itens que descrevam um lar perfeito ou um ambiente pessoal perfeito e explique os porquês de tudo isso. Você pode listar coisas, pessoas, sons, odores, texturas, relacionamentos, etc. Evite listar o que não deseja como “menos discussões em casa”. Liste apenas as coisas que deseja e por que deseja. Descreva exatamente como deseja seu espaço pessoal com tudo que quer nele. Se já o considera perfeito, explique o porquê?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

MANAWA - AGORA É O MOMENTO DE PODER

Este É Um Momento Muito Importante Porque
É Neste Momento Que Está Sua Energia,
É Nesse Momento Que Está Seu Poder.

Focalize toda sua atenção e energia naquilo que quer. Se você agora estiver sentindo raiva, medo ou tristeza, é isto que está alimentando com sua energia, é isto que está enviando como vibrações energéticas ao Universo, é isto que vai receber mais e mais. Por que? Porque está escolhendo focalizar sua atenção e energia exatamente no oposto aos seus desejos. Na lista acima, focalize toda sua atenção e energia naquilo que deseja para si. Sua vibração energética estará na frequência daquilo que quer então vai atrair vibrações semelhantes para sua vida.

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

2ª Parte: Desenvolvimento Profissional

Faça uma lista dos 20 itens que você considera perfeitos para sua vida profissional. Descreva o tipo de trabalho, o nível de prestígio, sucesso, compromisso, estresse, desafios e responsabilidade que está pronto para assumir e coloque os porquês. Defina o quanto está pronto para ganhar em termos de dinheiro, satisfação pessoal e outras recompensas por seu trabalho. Por que? Em termos de trabalho e carreira, o que deseja para os próximos 5 anos? Para que? E para os próximos 10 anos? Por que? Pense grande! Escreva tudo. Não se reduza ao espaço destas páginas, use outras mais e escreva tudo que deseja.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

MANA – TODO PODER VEM DO INTERIOR

Só porque você está vivenciando a *realidade* de um mercado sem empregos para todos, não significa que você não pode atrair um emprego.

Só porque o mercado imobiliário não vai bem, não significa que você não consegue atrair um excelente comprador para sua casa.

Só porque você já passou por dois divórcios, não significa que está fadado a atrair outra catástrofe.

Qualquer situação – boa ou má – que estamos vivendo no momento é uma resposta de como fluímos nossa energia ontem, anteontem, no mês passado e nos anos anteriores. A Lei da Atração não funciona um pouco aqui e um pouco ali. Ela funciona para mim, para você, para todos. Atraímos magneticamente o que vibramos. Portanto, de agora em diante, nunca mais aceite a *realidade* com resignação. Você pode viver outra *realidade* mudando seus pensamentos, mudando o foco da sua atenção. *Você não precisa mudar nada concretamente, você precisa apenas deixar de alimentar seus problemas com sua atenção e energia.*

E você pode estar pensando: “Sim, mas meus problemas são *reais*, como não pensar neles?”

Quando corto o dedo, sei que o corte está lá e ele dói quando penso nele, MAS não deixo que o corte e a dor governe minha vida, energia e pensamentos. Acredito que vai sarar e acabar, e é assim que acontece!

Lembre-se, você criou com sua vibração sua realidade atual, mas sua Verdade é sintonizada através de vibrações altas. A sua Verdade é saúde, prosperidade, abundância em coisas, pessoas e situações boas, enfim tudo aquilo que pode lhe trazer prazer de viver.

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

3ª Parte: Relações Pessoais e Sociais

Faça uma lista dos itens que deseja para sua comunidade, família e relações íntimas. Que tipo de organização social você deseja pertencer/colaborar, e para que? Quantos amigos quer ter ou fazer? Por que? Que qualidades você gostaria de encontrar nestes amigos? Por que? O que você deseja em termos de família? Por que? E em termos de relacionamento íntimo? Por que? Seja claro e bem específico em sua lista! Explique todos os porquês ou “para quês”.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

KALA - NÃO EXISTEM LIMITES

Você sabia que o que impede você de deslanchar na vida são suas próprias crenças limitantes? Uma crença limitante é uma crença que contradiz seu desejo. Só isso!

Mas como você adquiriu todas essas crenças limitantes? Você foi pegando aqui e ali ao longo da sua vida, quando talvez tinham alguma utilidade, e ainda as vem carregando para todo lugar que vai. E será que fez/faz isso deliberadamente? Não, é lógico que não. Você antes não entendia o poder de suas emoções e nem acreditava que aquilo que o faz sentir-se bem é bom pra você.

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

4ª Parte: Espiritualidade, Bem-Estar e Auto-Expressão

Faça uma lista das 20 experiências, crenças, rituais ou práticas que você quer ter ou fazer em sua vida. Explique os porquês. O que você quer mudar de modo que consiga cuidar perfeitamente da sua saúde física, emocional, mental e espiritual? O que precisa para sentir-se pleno, feliz, realizado? Por que?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

IKE - O MUNDO É O QUE VOCÊ PENSA QUE É

“Somos o que pensamos. Tudo o que somos vem de nossos pensamentos. Com nossos pensamentos fazemos nosso mundo.” – Buda

Você escolhe e determina as leis que regem seu mundo com seus pensamentos. E a escolha é simples. “Este pensamento me faz sentir bem?” Se sua resposta for negativa, então escolha outro pensamento para pensar, escolha outras coisas em que acreditar e alimente somente aquelas que lhe fazem sentir-se bem. E assim vá estabelecendo suas convicções que serão as leis que regem o seu mundo, que regem a sua vida.

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

5ª Parte: Resumo

A pergunta vital: O que você quer meeeeeesmo para sua vida?

Até agora fez listas que descreveram seu lar e ambiente pessoal, definiu o que fazer e que carreira quer seguir, reviu seus relacionamentos e pensou em seus valores relativos ao seu bem-estar físico, emocional, mental e espiritual.

Reveja o que escreveu nas listas anteriores e use o espaço abaixo para representar os porquês e “para quês” daquilo quer. Sumarize seus maiores e mais acalentados desejos. Se quiser, use uma cartolina ou um papel qualquer. Desta vez desenhe figuras que simbolizam o que deseja. Não precisa ser nenhuma obra de arte, podem ser rabiscos que você entenda que representam aquilo que quer ver em sua vida. Use cores diferentes, se quiser, e até faça uma colagem das figuras que gosta e que simbolizam as coisas que deseja. Qualquer coisa que faça, está absolutamente certo. Utilize aquilo que funciona para você!

ALOHA – AMAR É ESTAR FELIZ COM

E então? Está feliz com suas criações? Pode sentir como sua energia está vibrando numa frequência alta? Uma vida que flui fácil com prosperidade em dinheiro, saúde, amigos, satisfação espiritual vibram numa frequência alta e agora VOCÊ está vibrando na frequência de todas essas coisas boas, que fazem bem, que vêm do BEM e que expressam a sua Verdade.

Creia-me, de agora em diante, enquanto você for capaz de manter sua vibração energética alta, só atrairá para sua vida aquilo que está numa sintonia alta. Mesmo aquilo que não colocou em sua lista, mas que está numa vibração alta, irá atrair para si. Vê, não é difícil e é extremamente agradável estar de alto astral.

Claudia Giovani

Sua treinadora pessoal em Vida Fácil

Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775

Claudia Giovani
Sua treinadora pessoal em Vida Fácil
Email: shanta@uol.com.br
Fone: (11) 4702.4775
<http://www.geocities.com/shantaplace>
<http://sites.uol.com.br/claudiagiovani/>

Claudia Giovani
Sua treinadora pessoal em Vida Fácil
Email: <mailto:shanta@uol.com.br> - Fone (11) 4702.4775