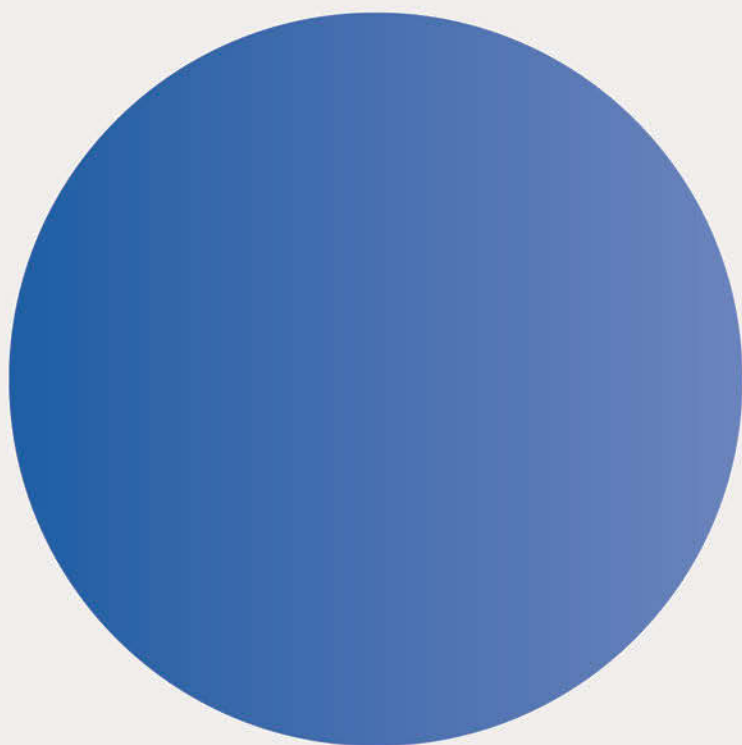


# MAGNÉTICO

O SEGREDO PARA ATRAIR AMOR, SAÚDE,  
DINHEIRO E FELICIDADE

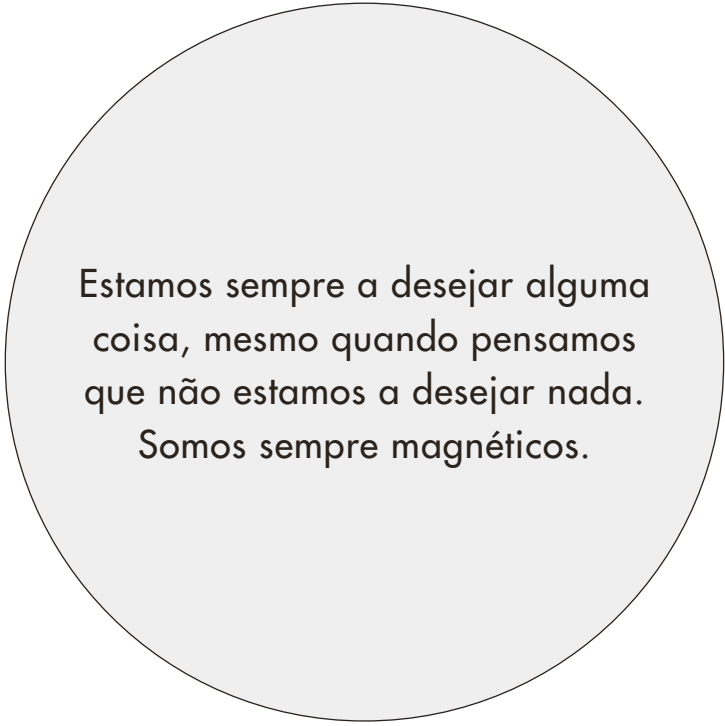


ROCHELLE FOX

nascente

Para a sua criança interior.

Que este livro lhe permita voltar a sonhar em grande.



Estamos sempre a desejar alguma  
coisa, mesmo quando pensamos  
que não estamos a desejar nada.  
Somos sempre magnéticos.

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	9
PRIMEIRA PARTE. O Universo Magnético .....	25
1. Há mais .....	27
2. Causa e efeito .....	35
3. Frequência e vibração .....	41
SEGUNDA PARTE. A Mente Magnética .....	49
4. A mente subconsciente .....	51
5. Influências subconscientes .....	58
6. Mude os padrões .....	65
7. Consciência .....	77
8. Imaginação .....	83
9. O filtro magnético .....	93
10. O sistema nervoso .....	103
11. A mentalidade magnética .....	111
12. A sua autoimagem .....	124
13. Emoções .....	131
14. A sua narrativa magnética .....	145
TERCEIRA PARTE. A Fórmula Magnética .....	161
15. Decidir .....	165
16. Alinhar-se .....	175
17. Render-se .....	180
18. Incorporar .....	186
QUARTA PARTE. Manifestar-se a Partir do Agora .....	191
19. O momento presente .....	193
20. Não é o que pensa .....	203

21. Como meditar .....	209
22. As armadilhas da mente .....	221
QUINTA PARTE. Como Usar a Sua Mente Magnética.....	229
23. Como atrair amor .....	231
24. Como atrair felicidade .....	248
25. Como atrair dinheiro .....	263
26. Como atrair saúde .....	279
O FIM .....	293
NOTAS .....	297
AGRADECIMENTOS .....	299

## INTRODUÇÃO

Nem toda a gente consegue o que deseja, porque nem toda a gente conhece os segredos da mente subconsciente. Imagine que passou toda a sua vida a pensar que era destituído de poder, para depois perceber que, afinal, sempre fora o «crânio»...

O que teria sido possível se deixasse para trás as limitações e libertasse o seu verdadeiro potencial?

Em que medida a sua vida se transformaria?

Em quem se poderia tornar?

A verdade é que pode ser quem quiser. Apesar do que lhe possam ter dito ou daquilo em que acredita, não está preso, destruído ou eternamente sobrecarregado pela bagagem do seu passado. O leitor é, e sempre foi, magnético e poderoso, para lá de quaisquer palavras. Mas talvez ainda não acredite nisso.

Provavelmente não o sabe, mas já é digno e capaz de satisfazer os desejos do seu coração — porque, se algo existe simultaneamente no seu coração e na sua mente, há um motivo para aí se encontrar.

Os seus sonhos não são pensamentos tolos ou sem sentido — são antevistas de cronologias disponíveis para si, capacidades e possibilidades à espera que incorpore o seu futuro «eu» superior e se alinhe com ele.

A questão é: Como chegar lá?

Como se passa de onde se está para onde se quer estar?

Este livro dar-lhe-á as respostas que procura.

## A MENTE CONSCIENTE E A MENTE SUBCONSCIENTE

De acordo com Gerald Zaltman<sup>1</sup>, professor na Harvard, 95 por cento de todos os comportamentos, decisões e pensamentos surgem inconscientemente, conduzidos por programas que correm sob a nossa consciência, enquanto apenas 5 por cento da nossa atividade mental é consciente. Embora o «sub» de «subconsciente» possa torná-lo menos significativo, esta parte de si detém, na verdade, a chave para desbloquear os seus poderes magnéticos interiores.

Na vida, não se alcança o que se deseja conscientemente; alinhamo-nos com aquilo em que acreditamos subconscientemente.

Por outras palavras, aquilo em que acredita na sua mente subconsciente é aquilo que se irá tornar.

### É ESTA PESSOA?

- Vê outros menos talentosos do que o leitor a conseguirem o que deseja?
- Sente que está destinado a mais, mas não sabe como o alcançar?
- Já ouviu falar do poder do subconsciente, mas não tem a certeza de como funciona?
- A ideia de manifestar parece-lhe ilusória, porque ainda não resultou para si?
- A sua vida parece-lhe limitada, monótona ou sem inspiração?
- Dá por si a pensar demasiado, a preocupar-se e a acreditar na voz negativa que escuta dentro da sua cabeça?

- Tem sonhos que chegam ao céu, mas sente-se bloqueado por medos que o impedem de avançar? Está a pedir mais, pronto para mudar, a tentar encontrar o próximo passo?

Se alguma destas situações lhe soa familiar, deixe-me tranquilizá-lo: não está sozinho. *Já passei por isso.*

## PERMITA-ME QUE ME APRESENTE

O meu nome é Rochelle e sou professora de meditação e crescimento pessoal. Através dos ensinamentos que partilho neste livro, consegui transformar-me de alguém que se identificava como uma rapariga mentalmente perturbada, com stress pós-traumático, a lutar contra a depressão, uma ansiedade incapacitante e um distúrbio alimentar, numa mulher que já não está apenas a sobreviver, mas verdadeiramente a prosperar. Ao longo da última década, tenho-me dedicado a transmitir os conhecimentos e as ferramentas que me arrancaram às minhas próprias trevas. Através dos programas, da aplicação e dos retiros da minha empresa, a Mindspo, orientei milhares de pessoas a encontrarem a sua luz e a libertarem o poder da sua mente. Há algo importante que desejo que saiba acerca de mim: torço pelo sucesso dos outros. Quero genuinamente que vença na vida, e estou aqui para o ajudar a fazê-lo. Juntos, neste livro, vamos desvendar os segredos da sua mente subconsciente.



## O QUE VAI APRENDER COM ESTE LIVRO

- O que é a mente subconsciente e como pode reprogramá-la para criar os resultados desejados na sua vida.
- Um entendimento das leis universais que transformará a forma como vê a realidade.
- Um processo simples de manifestação em quatro partes que pode aplicar à sua vida.
- Uma aula básica de meditação simples que o ensinará a eliminar o ruído mental, a desbloquear a paz interior e a viver a vida com uma presença magnética.
- O estado de espírito específico de que precisa para se preparar para vencer na vida.
- O poder da identidade e como criar um vídeo de visualização que o impulse para um futuro melhor, mais alinhado e intencional.
- Formas práticas e quotidianas de usar a sua mente magnética para atrair amor, dinheiro, saúde, felicidade e sucesso para a sua vida.
- Uma compreensão profunda do que está a mantê-lo preso no ponto em que se encontra e um conjunto de ferramentas de passos práticos, percepções e conhecimentos que pode usar para se libertar.

Já existem inúmeros livros disponíveis sobre crescimento pessoal, manifestação e transformação dos seus sonhos em realidade. No entanto, a maior parte não refere os pormenores fundamentais que o ajudam a compreender o «código-fonte» da criação, também conhecido como mente subconsciente.

O leitor possui em si a sabedoria que lhe permitirá resolver os seus problemas, ser o seu próprio herói e capacitar-se para fazer mudanças duradouras.

Porque acredito que seja já a pessoa de que anda à procura, este livro foi concebido para o ajudar a conhecer-se — e, a partir dessa consciência, criar a pessoa em que se quer transformar.

Quando pegar nos ensinamentos deste livro e os aplicar à sua vida, desafie-se a mudar a sua identidade de alguém que está a «tentar» manifestar-se para, em vez disso, passar a ser um manifestador perfeitamente assumido.

Considere estas páginas como o mapa que aponta o caminho para o mais elevado desenvolvimento da sua vida.

O caminho particular que toma é uma decisão sua.

O leitor é o criador.

*O leitor é magnético.*

## A MINHA HISTÓRIA MAGNÉTICA

Gostava de vos poder dizer que o meu despertar espiritual foi uma espécie de aventura fundada em comer-orar-amar, mas, na realidade, foi muito diferente. Não encontrei Deus num *ashram* indiano, não houve massa em Itália e, decididamente, não vivi um caso de amor escaldante com um tipo em Bali. Foi muito mais básico do que isso, e a verdade é que a maioria dos despertares é básica, apesar do que os nossos filmes favoritos retratam.

Pelo contrário, o meu despertar espiritual aconteceu no *Lovesac* de três lugares do meu namorado, que também era o seu local privilegiado para fumar erva, que eu reclamara como o meu novo sítio para desligar e ficar a olhar para o vazio. Olhando para trás, se me tivessem dito que aquele

pufe gigante e fofo, que ocupava a maior parte do nosso apartamento de vinte e cinco metros quadrados, se tornaria o lugar onde eu iria aceder aos meus poderes magnéticos interiores, teria pensado que essa pessoa estava tão pedrada como ele.

Corria o ano de 2012, e eu estava a ficar sem opções para me «curar». Os medicamentos receitados pelo médico tinham interagido de forma negativa com um suplemento natural que andava a tomar e dado origem a um episódio psicótico que quase me fez saltar da janela do nosso apartamento no terceiro andar, em Kings Cross, Sydney.

Falar com o meu terapeuta cognitivo-comportamental também não estava a ajudar, enquanto percorríamos dolorosamente as profundezas do meu complexo passado traumático. Além disso, os cogumelos que eu pesquisara como tratamento holístico e que encomendara em microdoses através da *dark web* nunca chegaram, e os meus terrores noturnos diários e ataques de pânico semanais não mostravam sinais de abrandamento.

Ah... e, para completar, a minha compulsão alimentar transformara-se em bulimia assumida, pelo que olhar para o meu reflexo de porcelana tornou-se um ritual diário. Durante o dia, distraía-me com as redes sociais, a televisão e os filmes, e, à noite, eram os doces, os gelados, o chocolate e qualquer outro alimento que estimulasse o prazer e estivesse carregado de açúcar, de modo a satisfazer o meu ciclo de compulsão alimentar.

Eu estava, segundo a minha própria definição, «toda marcada». Tentara tudo, até então, sem qualquer resultado, e, embora o diagnóstico de perturbação de stress pós-traumático feito pelo meu terapeuta me tivesse dado alguma esperança, agora que conseguia definir os meus problemas, o rótulo de «PSPT» tornava-se cada vez mais pesado.

Uma noite, o Chris, o meu namorado, chegou a casa com mais uma solução para explorar, uma solução que eu nunca esperaria ouvir de um racionalista e ateu empedernido como ele. *A meditação*.

— Meditação? — repeti, com um claro tom de dúvida na voz. Na altura, como a maioria das pessoas, eu estava convencida de que a meditação era apenas uma coisa hippie alternativa e perguntava-me se a sua dependência da canábis lhe teria finalmente subido à cabeça. A resposta para os meus problemas não viria certamente daquilo que eu pensava na altura ser um ritual oriental marginal.

Recusei a ideia e tentei mudar de assunto, mas ele foi persistente e explicou que a ideia não era dele, mas do nosso amigo comum, o Julian. O Chris passara algum tempo com ele nesse dia e, ao partilhar as nossas dificuldades mais recentes, o Julian sugerira que aquele talvez fosse um caminho a seguir, tendo em conta que ouvira que os soldados estavam a utilizar a meditação para ultrapassar pensamentos suicidas devido a PSPT relacionada com experiências de combate.

Conhecendo a origem da sugestão, o meu interesse aumentou, porque o Julian é uma alma velha e vale sempre a pena ouvir os seus conselhos. Por isso, suspendi o meu ceticismo e decidi fazer umas pesquisas.

Alguns dias mais tarde, depois de mais um ciclo de compulsão e purga, dei por mim, de novo, no pufe, prestes a adormecer e a ver alguns vídeos do *YouTube*. Nesse momento, pensei «que se lixe, vamos lá explorar essa coisa da meditação» e escrevi algo do género «Meditação para PSPT Exército» na barra de pesquisa. Foi então que encontrei um vídeo que iria mudar para sempre o rumo da minha vida.

O clip mostrava um corpulento soldado do Exército norte-americano a falar numa espécie de evento sobre — adivinhem — meditação. Este tipo parecia a última pessoa que eu

alguma vez consideraria como alguém que medita. Era alto, largo e exibia uma série de medalhas do Exército.

No vídeo, falou de ter perdido o seu amigo e irmão de armas para o suicídio, depois de terem regressado a casa, após o combate. A dor na sua voz atravessou-me, porque o suicídio era algo que eu própria equacionara muitas vezes, e a última coisa que um suicida quer ouvir é em que medida uma decisão dessas afeta as pessoas que deixa para trás.

Depois, partilhou que também quisera acabar com a própria vida — isto é, até ter encontrado... sim... a meditação.

Fiquei muito comovida com a coragem, a vulnerabilidade e a força deste homem — não por ele ter estado na guerra ou por ser alguém inabalável, mas por estar a falar de uma forma absolutamente pública e sem filtros sobre a sua saúde mental e os seus demónios interiores, que eram também os meus demónios interiores.

Lembro-me de pensar: «Se resulta para este tipo, então talvez também possa resultar para mim.» E decidi experimentar. Se eu estava disposta a comprar cogumelos na Internet, estava disposta a experimentar tudo.

Pouco tempo depois de ter descoberto este vídeo, encontrei um estúdio de meditação conceituado em Sydney e inscrevi-me num curso de três dias. Foi aí que me sugeriram o meu mantra — que me disseram ser um «som mental» que seria o meu veículo para praticar meditação e, em última análise, o meu caminho para a paz interior.

Tudo isto parecia muito estranho e estava muito fora da minha zona de conforto. A minha mente estava cética e claramente inclinada para a autossabotagem, mas também tinha um vislumbre de esperança.

Algumas semanas mais tarde, lá estava eu de novo, sentada no pufe, de olhos fechados, mas desta vez a repetir interiormente o meu mantra. E então... do nada fez-se um momento

de *silêncio*. Uma sensação tranquila e serena na minha mente, diferente de tudo o que experimentara antes. Permaneceu por uns momentos, e depois veio uma voz — mas não a voz que habitualmente me deitava abaixo —, uma voz mais sábia, mais inteligente, uma voz que não usava palavras. Era mais como um «saber», um sentido de consciência, uma constatação de que não sou os meus pensamentos. Os pensamentos são apenas coisas, e o facto de eu pensar algo não o torna verdadeiro. «Espera lá, estou a pensar outra vez? O que é que isso quer dizer? Quem ou o que foi aquilo?...»

De volta ao mantra.

«Esperem! Que se lixe o mantra. Há aqui qualquer coisa... Se posso observar os meus pensamentos, então... quem está a observar? Se eu consigo observar a voz dentro da minha cabeça, então isso significa... que eu *não sou* a voz dentro da minha cabeça!»

Num instante, o feitiço quebrou-se. Eu estava para lá dos meus pensamentos. A partir dessa meditação, a vida nunca mais foi a mesma. Continuei a praticar, e, pouco a pouco, grandes mudanças começaram a acontecer. A ansiedade, a depressão, os terrores noturnos e os ataques de pânico que haviam atormentado a minha vida durante anos começaram a desaparecer, dando lugar a uma nova forma de estar.


Comecei a viver, em vez de apenas existir. As reações emocionais em cadeia inconscientes e os pensamentos excessivos que costumavam fazer parte da minha experiência quotidiana apresentavam-se agora à luz do dia para serem observados pela minha consciência. Comecei a detetar um desfasamento, um pequeno atraso entre os meus pensamentos e as minhas emoções e, finalmente, as ações que tomava. Embora a minha mente continuasse a receber pensamentos ao longo de todo o dia, não tinha de os levar tão a sério. Podia escolher quais aceitar e quais podia simplesmente deixar passar.

Com esta maior consciência, vieram novas escolhas. Escolhi a curiosidade em vez do julgamento, o amor em vez do medo, o otimismo em vez do pessimismo e a expansão em vez da contração. A minha mente abriu-se, e comecei a devorar livros de desenvolvimento pessoal, documentários e material sobre a mente. Fiquei tão impressionada com a minha transformação mental, que quis saber o que haveria ainda mais por descobrir.

Seremos todos nós muito mais poderosos do que imaginamos? Será possível que não sejamos apenas vítimas do acaso, mas que a mente seja magnética e que, ao dirigirmos os nossos pensamentos, podemos de facto criar a nossa realidade? Enquanto fazia estas descobertas, o tema da manifestação estava sempre a surgir. Ou seja, o conceito de que os pensamentos podem tornar-se coisas e de que o nosso mundo exterior reflete o mundo interior.

Lembro-me perfeitamente do meu desejo, alguns anos mais tarde, de arranjar trabalho na indústria da saúde e do bem-estar. Na altura, uma das minhas carreiras era a de DJ em discotecas — o que, apesar de divertido, começava a parecer desalinhado. Conhecendo o poder da minha mente magnética, construí um painel de visualização que refletia o meu «eu» superior. A minha colagem de recortes de revistas apresentava iogues, marcas conscientes e uma imagem centrada de alguém que eu sentia ter conseguido fazer a ponte entre o mundo do entretenimento e do bem-estar — a Oprah Winfrey.

Pouco depois, chegou-me um e-mail à caixa de correio eletrónico intitulado «Uma noite com Oprah». Estava à espera que fosse uma espécie de e-mail promocional para a próxima digressão da Oprah na Austrália, mas enganei-me redondamente. Enquanto lia, dei-me conta de que se tratava de um pedido de orçamento para atuar num encontro



Somos responsáveis  
pela energia que  
trazemos para a sala.




VIP privado com a Oprah, em Melbourne. As ideias que eu implantara na minha mente magnética haviam literalmente ganhado vida da forma mais épica, mas estranhamente inexplicável.

Algumas semanas mais tarde, voei para Melbourne para estar presente no evento. Estava muito entusiasmada por estar ali a atuar, mas interiormente encontrava-me num dos meus dias mais difíceis. Estava presa nos meus pensamentos, num ciclo de culpabilização de tudo e todos, exceto eu própria, pelas minhas dificuldades internas.

Apesar de todos os meus progressos, em alguns dias o meu crítico interior ainda levava a melhor; afinal, a cura nem sempre é um processo linear. Embora a minha vida parecesse fantástica vista de fora, interiormente ainda havia trabalho subconsciente a fazer. Houve dias em que me senti confiante e pronta para conquistar o mundo, mas também existiram outros em que os traumas do passado ressurgiram e as coisas tremeram.

Nesses dias difíceis, preferia afundar-me na autocomiseração ou ocupar-me de tal maneira, que não tivesse tempo para sentir. Se surgisse algum sentimento, projetava a minha frustração e dor nos outros — culpando o meu namorado, os meus amigos e as pessoas do meu passado pelos meus problemas. Via-me como uma marioneta, com os fios a serem puxados, como se estivesse presa num ciclo. Mal sabia eu que o dia do evento da Oprah seria o último em que ficaria presa no que agora reconheço como o ciclo vicioso da mentalidade de vítima inconsciente.

Nessa noite, a Oprah fez um discurso em privado. Lembro-me de estar a metros de distância dela, atrás das mesas de DJ, quando ela disse algo que mudou para sempre a minha perspetiva sobre a vida. Somos responsáveis pela energia que trazemos para a sala.



«Assim como é em cima,  
é em baixo; assim como é  
no interior, é no exterior; assim  
como é o Universo, é a alma.»

**HERMES TRISMEGISTO**

Caiu-me a ficha. Cada um de nós tem o poder pessoal de direcionar a sua energia e cada um de nós tem a capacidade de atrair e repelir pessoas, lugares e coisas como um íman. Não somos vítimas do nosso passado; pelo contrário, somos os criadores conscientes do nosso futuro, tanto de forma positiva como negativa. Podemos escolher a energia que trazemos para qualquer experiência, e essa escolha é sempre feita no momento presente, porque o agora é tudo o que temos.


Esta chamada de atenção fez-me querer descobrir o poder da mente subconsciente — o lugar onde os nossos programas mentais inconscientes estão instalados, as histórias e os padrões que são responsáveis por tudo o que vemos na superfície manifestada das nossas vidas. Partilhar esta percepção — de que cada um de nós é muito mais poderoso do que sabe — tornou-se parte da minha missão, e espero que todos possamos usar esse conhecimento para nos impulsionarmos para um futuro melhor, mais alinhado e consciente. Quando tomamos consciência dos nossos próprios programas subconscientes, podemos editar o «código-fonte» que está a criar a nossa realidade e, dessa forma, criar a vida dos nossos sonhos.

## O QUE É A MENTE MAGNÉTICA?

A mente magnética é a *sua* mente. É a força criativa da consciência humana que já reside dentro de si.

Todas as invenções que possa imaginar começaram como um pensamento na mente de alguém exatamente como o leitor. Alguém com um sonho, uma ideia ou uma centelha de inspiração que o levou a perguntar: *E se?*

A mente magnética é onde os «e se» vivem antes de se manifestarem em «aquilo que existe».



Todos criamos a nossa  
própria realidade.

O pensamento é a derradeira força criativa capaz de mudar o mundo e de transformar o invisível em visível: as roupas do seu corpo, as páginas que está a virar, a música que escuta e as estruturas em que vive. A mente magnética conseguiu feitos incríveis, desde o domínio do voo até à cura de doenças. Construiu cidades que vão para além das nuvens, esculpiu esculturas maravilhosas em pedra e inventou a telepatia digital sob a forma dos nossos aparelhos.

A mente que criou tudo isto é a mesma que reside dentro de si. Este poder está disponível para si e pode ser aproveitado para conceber e construir tudo o que quiser.

A sua mente não é passiva; os seus poderes estão sempre em movimento e dirigem-no, de forma consciente ou inconsciente.

A sua mente magnética atrai aquilo em que a sua consciência se concentra. Porém, tal como um íman tem dois polos, também pode repelir com igual intensidade. Para usar a sua mente magnética de modo a criar mais do que deseja e menos do que não deseja, deverá compreender como ela funciona, particularmente a relação entre a mente consciente e a subconsciente.

O leitor é completo, poderoso e ilimitado, exatamente como é. No entanto, talvez ainda não tenha percebido bem o poder da sua mente magnética. A boa notícia é que já tem tudo o que é preciso para despertar esse poder dentro de si, e este livro vai mostrar-lhe como.

PRIMEIRA PARTE  
O UNIVERSO MAGNÉTICO

## 1. HÁ MAIS

Nem tudo é o que parece, neste nosso Universo. Para o olhar destreinado, a realidade que nos rodeia pode parecer fixa e sólida. O que observamos afigura-se lógico, físico e bastante simples.  $1 + 1 = 2$ .

A partir desta percepção superficial — que é partilhada pela maioria das pessoas que não se interessam pela física ou pela busca da criação da sua realidade —, parece improvável, se não impossível, que algo como a manifestação ou o reino do espiritual possa realmente existir.

A lente através da qual vemos a realidade e as suas propriedades estabelece os limites do que acreditamos ser possível para nós. Determina até que ponto permitiremos que a nossa imaginação se eleve antes de começarmos a considerar-nos delirantes e irrealistas.

Durante muito tempo, a nossa visão da realidade baseou-se no modelo newtoniano da física, antecipado por Isaac Newton no século XVII.

É um modelo previsível, regido por leis precisas, segundo as quais os objetos materiais têm propriedades definidas e mantêm-se firmemente no seu lugar. A realidade parece fiável e previsível neste modelo, o que oferece uma base bem consolidada sobre a qual podemos construir a nossa visão do mundo e a percepção de como a existência se pode desenrolar dentro dele. Embora seguro e sólido, este entendimento é também muito limitador, não deixando grande espaço à imaginação, ao místico e ao extraordinário.

Ao procurarem descrever a natureza da realidade, as escolas de pensamento ocidentais tenderam a reduzir as possibilidades a conclusões lógicas que poderiam ser facilmente

«Observa os teus pensamentos,  
eles tornam-se as tuas palavras;  
observa as tuas palavras, elas  
tornam-se as tuas ações; observa  
as tuas ações, elas tornam-se os teus  
hábitos; observa os teus hábitos,  
eles tornam-se o teu carácter;  
observa o teu carácter, pois ele  
torna-se o teu destino.»

**LAO TZU**



aceites por todos. Em contraste, as antigas filosofias orientais têm falado de uma realidade muito mais grandiosa durante milhares de anos.

As antigas escrituras hindus propõem um modelo de realidade em que a consciência é fundamental e a mente humana é muito mais do que um mero observador — está profundamente ligada à forma como a vida se desenrola. Nestes textos, a nossa realidade material é *maya*, que significa «ilusão», e diz-se que a consciência humana contém o poder de influenciar a realidade através da sua intenção.

Um mundo como este — onde a mente pode «influenciar» a realidade através de meios não físicos — teria sido considerado «pensamento mágico» por aqueles que subscreviam o modelo newtoniano da física. Isto é, até à introdução do modelo «quântico» da realidade.

O modelo newtoniano explica grande parte do mundo do «aquilo que existe», enquanto o modelo quântico da realidade nos abre ao mundo do «e se» e explora um universo multidimensional de potenciais e possibilidades sem fim.

O mundo quântico não é um mundo que possa ser compreendido em termos simples. Esta nova era da física desafia a lógica e obriga a mente humana a expandir-se para um lugar estranho onde nem tudo é o que parece.

O estranho e maravilhoso mundo da física quântica pôs em causa o previsível modelo newtoniano da física e apresenta um quadro muito mais vasto de possibilidades.

Afinal, vivemos num universo onde o micro cria o macro, e tudo o que vemos (e não vemos) é, no seu âmago, simplesmente uma coleção de energia.

## O CAMPO QUÂNTICO


Uma das mais belas teorias derivadas da exploração do mundo quântico é a teoria quântica dos campos. No seu cerne, esta teoria explica a interconexão da consciência humana com todas as coisas.

Durante milhares de anos, os textos espirituais e os gurus proclamaram que não estamos separados, mas que somos todos um só, com cada um de nós a desempenhar um papel significativo no todo maior.

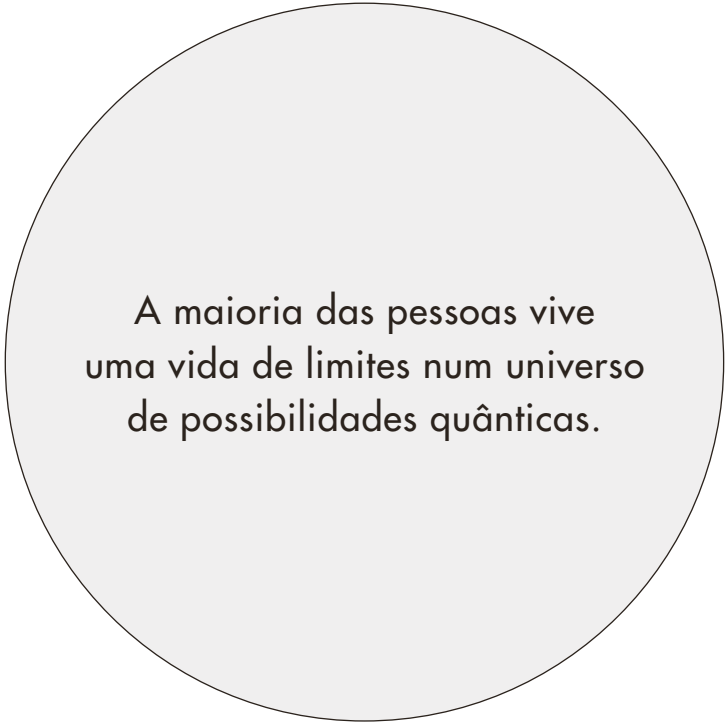
A teoria quântica dos campos alinha-se com esta crença, partilhando a percepção de que um campo de energia unificado e invisível liga tudo e todos. Este campo de energia estende-se pelo nosso mundo, pela nossa galáxia e para além do Universo tal como o conhecemos, abrangendo todo o tempo e espaço. O campo pode ser descrito como uma força vital sempre presente, cheia de informação ilimitada que nos liga a todos através de fios invisíveis. O leitor e eu — todos e tudo — estamos ligados e não desligados. Somos um, em vez de estarmos separados.

A teoria quântica de campos aproxima mais do que nunca a ciência e a espiritualidade como o *yin* e o *yang*. O que inicialmente pode afigurar-se como escolas de pensamento opostas descreve a mesma realidade, mas vista através de uma lente diferente.

O leitor pode ser só um pequeno ser a rodopiar no espaço, sobre uma rocha em órbita, a duvidar das suas capacidades, mas é muito mais poderoso do que pensa. Os seus pensamentos e sentimentos não são *insignificantes*, mas *significativos*. Na sua imaginação, reside uma força criativa e influente: os seus pensamentos são ondas de potencial e os seus sentimentos são impulsos magnéticos, que, juntos, atraem e repelem possibilidades para além do tempo e do espaço.



Ainda que os fios possam  
ser invisíveis, a teia universal  
de ligação mantém-se.



A maioria das pessoas vive  
uma vida de limites num universo  
de possibilidades quânticas.

Tem a capacidade de moldar a sua experiência usando a sua atenção, intenção e emoção.

Tem o potencial de magnetizar os seus desejos e atrair linhas de tempo alternativas para si.

Tem o poder de cocriar a sua realidade com o Universo através das escolhas que faz e da energia que envia e se permite receber.

A vida pode ser difícil ou fácil; é a sua mente que assim o possibilita.

- Pode ver-se como alguém amaldiçoado ou pode esperar ter sorte.
- Pode concentrar-se no que lhe falta ou reconhecer a abundância à sua volta.
- Pode encarar os seus contratempos como fracassos ou vê-los como um feedback valioso.

No mundo quântico, a sua vida não é limitada ou fixa, e o seu passado não determina o seu futuro. Todas as realidades potenciais existem a partir deste momento. É no momento presente que encontra o seu poder.

## LEMBRETES MAGNÉTICOS

- A forma como percecionamos a realidade influencia diretamente os limites do que acreditamos ser possível para nós.
- O modelo quântico da realidade revela um mundo rico em possibilidades, muito além das limitações do pensamento ocidental tradicional.
- Ao alargarmos a nossa visão da realidade, abrimo-nos ao mundo do «e se».

- A teoria quântica dos campos mostra-nos a profunda conexão entre a consciência humana e tudo o que nos rodeia.
- No domínio quântico, todas as realidades e resultados possíveis existem ao mesmo tempo.
- Pode moldar a realidade que experimenta usando o poder da sua atenção, intenção e emoções.

Sente-se **preso** e **incapaz de manifestar os seus objetivos**?

Parece-lhe que os outros sabem um **segredo da vida**  
que você não sabe?

Deseja uma **existência mais plena e com mais significado**?

A resposta que procura não está lá fora – **já está dentro de si.**

## **DESCUBRA O PODER DA MENTE SUBCONSCIENTE**

Dentro de si existe uma fonte ilimitada de poder que o pode ajudar a alcançar tudo o que deseja: a sua mente subconsciente. Quando alinhada, torna-se o seu maior aliado na criação de abundância, oportunidades e paz interior. Quando bloqueada, pode sabotar os seus desejos mais profundos sem que se aperceba disso.

## **REPROGrame O SEU CAMINHO PARA O SUCESSO**

Neste guia simples mas transformador, Rochelle Fox revela como pode reprogramar a sua mente subconsciente para se preparar para o sucesso e atrair a realidade dos seus sonhos.

## **ATRAIA AS COISAS QUE DESEJA NA VIDA**

Este não é apenas mais um livro de autoajuda. *Magnético* é um plano prático para uma nova forma de ser e estar, mais alinhada, que conduz a uma vida saudável, próspera e feliz.

**ABRACE A SUA MENTE MAGNÉTICA, TRANSFORME  
A SUA VIDA E TOME O CONTROLO DO SEU DESTINO.**



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
i penguinlivros

ISBN: 978-989-583-534-8



9 789895 635348