

Lacy Phillips

Como

Uma abordagem revolucionária para
desbloquear as suas crenças limitadoras
e alcançar a vida que merece

Manifestar



*Para a minha avó Sue — a minha maior inspiração,
que me ensinou que podia fazer tudo
e ser quem eu quisesse.*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

O verdadeiro segredo da manifestação	9
1	
A lei da atração é a sua autoestima subconsciente	19
2	
Voltar a ligar-se ao seu eu autêntico	39
3	
Faça a sua lista	61
4	
Encare as dificuldades como oportunidades para crescer	83
5	
Ver para crer ao expandir	103
6	
Desbloquear para reprogramar o subconsciente	127
7	
Desbloquear a sua sombra e a criança interior	155
8	
Dance com o universo alinhando as suas ações com ele	177
9	
Ouçã e responda a incentivos intuitivos	195

10	
A tríade	211
11	
Suporte a escuridão mágica	223
12	
Torne-se o seu próprio leitor de padrões	243
13	
Mantenha o valor e abrace o seu mérito	251
CONCLUSÃO	
É o escolhido	263
AGRADECIMENTOS	269

INTRODUÇÃO

O verdadeiro segredo da manifestação

Tornei-me uma especialista em manifestação por mero acidente. Sou uma rapariga como tantas outras, natural de uma pequena cidade da Califórnia, que nasceu de pais pobres com vinte anos — um vaqueiro e uma paramédica. Não fui para a universidade e não há nada de especial em mim nem nas minhas circunstâncias. Ou, melhor dizendo, não sou mais especial do que a generalidade das pessoas.

Não sei por que razão o universo decidiu canalizar através de mim o processo de manifestação neural baseado em resultados que vos apresento de seguida. Mas a verdade é que o fez, e, ao longo de um período de oito anos, isso permitiu-me manifestar literalmente tudo o que desejava ter na minha vida. E quando digo tudo não estou a exagerar, já que desejei um companheiro de vida, uma família, um negócio e um nível de abundância financeira que nunca testemunhei enquanto criança nem julguei estar ao meu alcance.

Não se trata de um exagero e também não quero estar a gabar-me! Mas quero que saiba que este processo também é possível para si, nos mesmíssimos moldes, não obstante o seu passado ou as suas circunstâncias atuais. Este método funciona para todas as pessoas de todas as origens. É igual para todos.

Com efeito, este método foi integralmente criado a partir do fundo do poço. Dei por mim prestes a fazer trinta anos e a

lidar com o fim doloroso da relação mais longa até então. Tinha de recomeçar aos trinta anos e começava a duvidar da possibilidade de um dia conseguir encontrar o tipo de companheiro e a família que tanto ansiava ter.

Por outro lado, ao longo da minha vida, sempre tive dificuldades financeiras. Não que este facto fosse novidade, mas as coisas não estavam a melhorar. Nada na minha vida parecia correr bem. A maior ironia de todas é que há mais de uma década que tentava *manifestar*. Na verdade, pensava que manifestava, mas estava a fazer tudo mal.

Durante anos, segui as técnicas de manifestação que nos dizem para pensarmos em termos positivos, para fingirmos até conseguir, para mergulharmos no *vórtice* (seja lá o que isso for), para aceitarmos a vibração e outros conselhos semelhantes. O que não sabia na altura era que estes pressupostos não são mais do que superstições e formas de desvios espirituais, coisa que acontece quando evitamos encarar a verdade através da espiritualidade, normalmente afirmando que tudo está maravilhoso e perfeito quando isso não corresponde à realidade.

Pois bem, já não podia continuar a fingir que estava tudo bem. A minha vida estava demasiado confusa para o justificar. Em vez disso, comecei a canalizar as minhas próprias experiências, procurando perceber o que me ligara à manifestação no passado e o que me afastava dela (algo muito mais frequente). As descobertas que fiz mudaram tudo na minha vida, assim como tudo o que agora sei sobre a manifestação.

Aprendi que o verdadeiro segredo da manifestação é o seguinte: *Não manifestamos a partir dos nossos pensamentos, mas sim a partir das nossas crenças subconscientes*. Isto é, essencialmente, o oposto do que postulam os restantes processos de manifestação. Enquanto esses processos nos ensinam a treinar

o pensamento para permanecermos positivos, eu vou ensinar-lhe como transformar as suas crenças subconscientes sobre o que merece e não merece e sobre o que é possível para si. Vai reconfigurar a sua mente subliminar para se alinhar com os seus desejos mais autênticos e grandiosos. E é exatamente assim que vai conseguir atrair para a sua vida o que mais deseja.

Esta não é apenas mais uma técnica de manifestação. Na verdade, chama-se manifestação neural™, já que se trata de um processo patenteado, fundamentado na neurociência, psicologia, epigenética e energia (com uns salpicos de espiritualidade para complementar). Depois de desenvolver este processo, reuni uma equipa de neurocientistas, psicólogos e terapeutas para o tornar o mais científico e eficaz possível. O processo de manifestação neural resultante baseia-se no aumento da autoestima e na capacidade para entrar na autenticidade única, reprogramando as crenças limitadoras do subconsciente que foi acumulando na infância e ao longo da vida. A seguir, reforçará caminhos neurais avançados de noção de autoestima que se alinham com as suas manifestações.

À medida que for fazendo o percurso que este livro indica, vai mudar a forma como se apresenta no mundo, assim como o nível de autoestima que projeta, para poder alinhar-se com o que verdadeiramente deseja e merece. Se pretende seguir desvios espirituais e evitar examinar as suas verdades mais profundas, então este processo não é para si. No entanto, se a sua vontade for mergulhar no seu valor, viver a sua vida de forma perfeitamente alinhada com quem é verdadeiramente e estiver pronto para manifestar tudo o que deseja, então encontrou o seu processo.

Depois de o desenvolver, comecei a ensiná-lo individualmente a amigos e a clientes particulares. À medida que as suas vidas começaram a transformar-se, os seus amigos e familiares

começaram a procurar-me também. Em breve, havia já uma rede enorme de milhares de manifestantes neurais que podiam finalmente viver as vidas com que sonharam — e eu tinha uma lista de espera de dois anos, formada por pessoas que queriam trabalhar comigo e aprender este processo.

Criei o To Be Magnetic™ (TBM), um programa de subscrição *online* de manifestação neural, para poder ajudar mais pessoas do que aquelas com quem me era fisicamente possível interagir. E, uma vez que já não tenho capacidade para trabalhar com clientes em privado, decidi escrever este livro para chegar a mais pessoas ainda, incluindo o caro leitor.

Este método já transformou as vidas de dezenas de milhares de membros TBM em mais de 182 países. Uma sondagem recente aos nossos membros demonstrou que noventa e três por cento deles conseguiram manifestar algo grandioso dentro dos seis primeiros meses do programa. Isto funciona, e estou muito entusiasmada que faça parte da nossa comunidade. Ao escolher este livro, está a sentar-se ao volante da sua vida para manifestar experiências, relacionamentos e as coisas que melhor se alinham com a sua autenticidade.

Se acabou de chegar a esta comunidade, é com entusiasmo que o recebo. Este livro vai acompanhá-lo ao longo de todo o processo de manifestação neural e ensinar-lhe exatamente como manifestar tudo o que deseja. Se já faz parte da comunidade TBM, então encontrará neste livro novas histórias, conhecimento e exercícios para melhorar ainda mais a sua prática.

A única coisa que lhe peço antes de começar é que ponha de lado todos os tipos de manifestação que já aprendeu no passado. Aqui ficará a conhecer o meu processo radicalmente diferente de manifestação neural passo a passo. É baseado no trabalho científico da nossa neurocientista e conselheira de psiquiatria,

a Dra. Tara Swart, e da nossa terapeuta certificada em EMDR, Janelle Nelson.

A fórmula de manifestação neural apoia-se sobretudo em três pilares principais. O primeiro consiste em expandir o subconsciente para conseguir ver que as manifestações são uma possibilidade para si. O segundo passa por desbloquear as crenças limitadoras que impedem as suas manifestações. E o terceiro consiste em levar a cabo ações alinhadas para cocriar com o universo e trazer as manifestações para a sua vida. Os três passos devem ser executados em simultâneo. Quando isso acontece, a sua capacidade para a manifestação é ilimitada.

Ao longo desta jornada, voltará a ligar-se ao seu eu autêntico, que é a essência da sua alma — a versão de si que chegou a este planeta inteira e perfeita, antes de passar por programações negativas, dor, trauma, vergonha ou condicionamento. Vai aprender a eliminar estes condicionamentos e programações negativas e regressar a quem é verdadeiramente, a um nível espiritual: o seu eu autêntico. Este processo cria uma atração semelhante a um íman que puxa as suas manifestações para si. Por outras palavras, o seu eu autêntico é o eu magnético.

Também aprenderá a fazer a lista de manifestações mais eficaz, a reagir aos testes que o universo lhe faz a partir de um lugar de elevado valor próprio, assim como a conectar-se com a sua intuição, que o vai ajudar a concretizar as manifestações mais depressa. É assim que será capaz de manifestar aquilo que deseja autenticamente, seja amor, dinheiro, uma nova carreira, amizades, oportunidades para viajar, uma casa nova ou qualquer outra coisa.

Sim, as suas manifestações podem ser materiais, não há nada de mal em desejar coisas. No entanto, muitos dos nossos membros percebem que, quando este trabalho começa, essas

manifestações materiais são apenas a cereja no topo do bolo dos bens verdadeiros, ou seja, as manifestações não materiais. Estas são as que não conseguimos ver, mas que sentimos, que irradiam de nós quando entramos numa sala, tais como a verdadeira confiança interior, a autenticidade, a satisfação, a sinceridade e a liberdade.

Embora este processo possa funcionar para toda a gente, é importante reconhecer que existem sistemas de opressão, injustiça, marginalização e abuso que estão fora do nosso controlo. Compreenda que não fez nada suficientemente negativo para atrair essas situações para si — a culpa não é sua. Quero que saiba que não estou de maneira nenhuma a insinuar que atraiu a negatividade para si, nem tão-pouco que está a ser castigado por causa destes sistemas, situações ou acontecimentos. Não fez nada para atrair a opressão ou o abuso. Merece segurança, liberdade e respeito na sua vida, e, se passou por alguma das situações que mencionei anteriormente, a minha maior esperança é que este livro o possa ajudar a sentir-se mais confiante.

Não importa o seu ponto de partida nem as coisas pelas quais passou, a verdade é que qualquer pessoa pode manifestar. Já testemunhei verdadeiros milagres, e o leitor encontrará alguns deles ao longo deste livro. Espero que os considere tão inspiradores quanto eu e que o ajudem a começar a expandir o seu subconsciente até ver o que é realmente possível. Se estas pessoas conseguiram manifestar, o leitor também consegue.

Estou muito entusiasmada por começar esta viagem, e mal posso esperar por o ver a manifestar. Está oficialmente a caminho de desbloquear as suas crenças limitadoras, a ligar-se com o seu eu autêntico e a manifestar a vida que deseja e merece. Muitos parabéns!



PONTOS-CHAVE

- O verdadeiro segredo da manifestação é o facto de não manifestarmos os nossos pensamentos, mas sim as nossas crenças subscientes. As superstições, o pensamento positivo e os desvios espirituais são métodos que não estão relacionados com a manifestação.
- A manifestação neural é um processo patenteado baseado em neurociência, psicologia, epigenética e energia (com uns salpicos de espiritualidade).
- O seu eu autêntico é a essência da sua alma — a versão de si que chegou a este planeta inteira e perfeita, antes de passar por programações negativas, dor, trauma, vergonha ou condicionamento.
- Existem sistemas de opressão, injustiça, marginalização e abuso que estão fora do nosso controlo, e, se passou por alguma destas coisas, saiba que não fez nada suficientemente negativo para atrair estas situações para si, a culpa não é sua.

MOMENTO MAGNÉTICO

Exercício de intenções

Ao longo deste livro, encontrará perguntas, incentivos, exercícios e listas que ajudarão a guiá-lo através de cada um dos passos do processo TBM. Recomendo que tenha sempre um caderno ou um diário à mão para os completar. Encontrará também *momentos magnéticos* — pense nestes exercícios e perguntas

como créditos extra. Vão motivá-lo a avançar ainda mais no seu processo de manifestação.

Agora que começámos, examinemos as suas intenções.

No seu caderno ou diário, escreva as respostas às perguntas seguintes. Estas respostas vão acabar por servir como o seu ponto de referência no início deste processo.

- O que o trouxe a este livro? Por exemplo:
 - Foi-me recomendado por um amigo ou ente querido.
 - Passei por uma experiência avassaladora (uma separação, um divórcio, um despedimento, etc.).
 - Interesse-me por desenvolvimento pessoal.
 - Quero aprender a manifestar.

- O que sente em relação à sua vida atual? Por exemplo:
 - Estou bem e quero continuar neste estado de fluidez.
 - Estou bem, mas tenho-me apercebido de alguns comportamentos de autossabotagem.
 - Estou com dificuldades — insatisfeito com alguns aspetos da minha vida, mas no geral estou bem.
 - Estou no fundo do poço e não sei como sair dele.

- O que pretende retirar deste livro? Por exemplo:
 - Quero identificar os meus bloqueios e crenças limitadoras.
 - Quero ser responsável pela forma como me apresento ao mundo.
 - Quero encontrar a minha autenticidade.
 - Quero manifestar a minha vida de sonho.

- Como se sente ao iniciar o processo deste livro? Por exemplo:
 - Entusiasmado para começar a trabalhar.
 - Intrigado, mas cético.
 - Normalmente, não me interessa por estes temas, mas porque não tentar?

A lei da atração é a sua autoestima subconsciente

À medida que me aproximava do meu vigésimo aniversário, a minha vida era, para ser franca, uma enorme confusão. Estava a viver em Los Angeles, a tentar iniciar uma carreira de atriz e com dificuldades financeiras, já que os únicos trabalhos que tinha eram a servir à mesa e como rececionista ocasional. Quando não estava a trabalhar, ia a audições, a aulas de representação, lia obras sobre representação, via os clássicos do cinema como parte da minha pesquisa ou ensaiava algumas cenas com os colegas das aulas de teatro. Comia, dormia, vivia e respirava representação.

Sentia-me bem em relação ao investimento na minha inexperienced carreira de atriz e até via sinais promissores. Ficava sempre muito perto de conseguir bons papéis, mas depois de várias rondas de audições tudo acabava por se desmoronar. Era conhecida como a *semifinalista*, porque a atribuição dos papéis era sempre decidida entre mim e outra atriz. Só que os papéis eram cronicamente entregues à minha concorrência e comecei a sentir que era como um daqueles *hamsters* que correm na roda sem chegarem a lado nenhum.

Naquele ano, a minha mãe ofereceu-me uma sessão com uma médium como presente de aniversário. Expliquei a minha situação à senhora, e a seguir, sentindo-me desesperada, perguntei-lhe se algum dia teria sucesso como atriz. Para me

responder, ela entregou-me um livro: *Como Jogar o Jogo da Vida*, de Florence Scovel Shinn, originalmente editado em 1925. «Segue este livro à risca», disse-me, «e vais conseguir manifestar tudo o que desejas».

Creio que posso dizer que, de uma forma bastante retorcida, ela acabou por acertar.

Regressei a casa, para o meu estúdio minúsculo que partilhava com muitas, muitas baratas e mergulhei no livro. Senti-me inspirada e, ao longo dos anos seguintes, caí pelo poço sem fundo da manifestação. Li todos os livros sobre manifestação que encontrei, fiz quadros de visualização, e as visualizações propriamente ditas, repeti as afirmações, certifiquei-me de que pensava sempre positivamente, enfim, fiz de tudo. Transformei-me numa viciada em manifestação e segui todos os passos que os livros me indicavam.

Só havia um problema: não estava a manifestar nada. Na verdade, a minha vida só estava a piorar. Aos vinte e três anos, três anos depois de ter começado a minha jornada na manifestação, passei pela pior separação da minha vida.

Quando conheci aquele companheiro em particular, ele trabalhava como ator há alguns meses, e acolhi-o sob a minha asa. Ensinei-lhe tudo o que aprendera sobre a arte, a indústria e o ofício. Quando a época dos episódios-piloto se aproximou, altura em que todas as produtoras fazem *castings* para atribuir os papéis, ele fez a sua primeira audição em televisão e conseguiu o papel. Da noite para o dia, tornou-se o galã das telespectadoras adolescentes e ganhava rios de dinheiro. No meu caso, por sua vez, depois de ir a sete audições para um papel num filme importante, o realizador acabou por escolher outra rapariga, e voltei a ser apenas a semifinalista.

O meu namorado quase famoso e bem-sucedido deixou-me e começou a namorar com alguém que, na minha opinião, era uma versão mais bonita de mim. Naquela altura, eu estava a trabalhar como empregada de mesa no Laugh Factory, um clube de comédia antigo e famoso em Sunset Boulevard. Os dois iam lá com frequência e era obrigada a servi-los. Dizer que aquilo era uma experiência humilhante para mim é pouco. Foi um dos períodos mais dolorosos e desalentados da minha vida e certamente o maior golpe que o meu ego já sofreu.

Esforçara-me tanto para *manifestar* e estava dedicada ao processo, mas as minhas manifestações não se concretizavam e a minha vida estava em farrapos. Como era isto possível?

OS NOSSOS PENSAMENTOS CRIAM A NOSSA REALIDADE?

Já foi dito tantas vezes, por tantas pessoas diferentes, que acabou por se tornar um lugar-comum: *Os teus pensamentos criam a tua realidade*. Este pensamento é também a fundação da maior parte das técnicas de manifestação que segui durante aqueles primeiros anos, mas de onde surgiu esta ideia?

Ainda no século XIX, Helena Blavatsky apresentou no seu livro *Isis Unveiled* a noção de Lei da Atração. Em termos muito simples, a Lei da Atração afirma que os pensamentos positivos trazem resultados positivos para as nossas vidas, sendo que os pensamentos negativos trazem resultados negativos. Parece bastante simples, não parece?

Desde então, muitos outros autores e líderes espirituais ensinaram a sua versão ligeiramente diferente da Lei da Atração. Florence Scovel Shinn, que escreveu o primeiro livro que li sobre

manifestação, afirmava que as palavras que verbalizamos têm a sua própria vibração e, conseqüentemente, o poder de moldar a nossa realidade. Também foi uma das primeiras pessoas a ensinar sobre as afirmações positivas.

Depois, mais ou menos a meio do século xx, Neville Goddard desenvolveu e transmitiu uma atualização da Lei da Atração, a que chamou «Lei da Suposição». De acordo com esta lei, aquilo que acredita (ou supõe) ser verdade, tornar-se-á, com efeito, verdade. Goddard ensinou aos seus seguidores que *vivessem no fim*, agindo como se os seus desejos já se tivessem manifestado.

Muitos dos mais recentes líderes de pensamento sobre manifestação, incluindo Wayne Dyer e Louise Hay, foram mais ou menos influenciados por estes primeiros professores. Todos ensinam uma versão da Lei da Atração e trabalham com afirmações positivas, quadros de visualização e outras técnicas cognitivas para controlar os seus pensamentos e palavras com a intenção de manifestar a vida que deseja.

Todos estes líderes merecem o meu absoluto respeito. Para mim, o problema está na premissa-base daquilo que transmitem. A verdade é que nenhum dos seus programas funcionou comigo porque não manifestamos a partir dos nossos pensamentos conscientes, das nossas palavras ou das imagens que pomos nas nossas colagens. Vestir as roupas que usaríamos no emprego que desejamos ter não nos fará ter realmente o emprego, da mesma forma que agir como se já estivéssemos no relacionamento que queremos não nos vai trazer o parceiro que tentamos atrair.

Os pensamentos positivos são excelentes e têm um valor real. Mas, por si só, não são capazes de trazer coisas positivas para as nossas vidas. Por outro lado, os pensamentos negativos também não têm a capacidade de atrair coisas negativas. Acreditei nestes

dois pressupostos durante muito tempo e comecei a viver com medo de estar a arruinar a minha própria vida de cada vez que deixava entrar acidentalmente um pensamento negativo. Era algo que me provocava grande ansiedade. A vida tem os seus altos e baixos, e é saudável e normal que os nossos pensamentos, sentimentos e emoções oscilem de igual forma. Ninguém consegue ter sempre pensamentos positivos, e estes não estão diretamente relacionados com a capacidade de manifestar.

OU SERÁ O NOSSO SUBCONSCIENTE QUE CRIA A REALIDADE?

Depois de perder em simultâneo o meu relacionamento e o papel principal no filme, comecei finalmente a questionar todas aquelas técnicas de manifestação supersticiosas e antiquadas. Precisava de uma forma concreta de sair do buraco onde me encontrava. Nas minhas folgas, comecei a ir até à praia com um diário. Numa fase inicial, limitei-me a observar os padrões da minha vida. À medida que ia registando as situações por que passava, reparei que algumas dinâmicas que pautavam a minha vida amorosa espelhavam circunstâncias que experienciei na infância. Também reparei que, em algumas áreas da minha vida em que pensava que tinha confiança, no fundo sentia, sendo bastante honesta comigo própria, uma baixa autoestima.

Dia após dia naquela praia, comecei a questionar-me, a meditar e a ouvir as respostas, tanto do universo como da minha própria alma. Naquele diário, escrevi sobre as partes de mim de que me envergonhava secretamente, as mensagens que recebera quando era criança (algumas delas nem sequer

me ocorreram de imediato) e as crenças limitadoras que nem percebera que me estavam a reprimir. Comecei a estabelecer ligações entre todas estas coisas e as manifestações que não conseguira concretizar.

À medida que trabalhava sobre estas crenças e áreas em que tinha uma autoestima baixa, algumas das manifestações começaram a concretizar-se. Foi então que se fez luz na minha cabeça. Percebi que os nossos pensamentos conscientes não têm nada que ver com a capacidade de manifestar. São as nossas crenças subconscientes — aquelas de que não temos noção sequer — que ou atraem as manifestações para a nossa vida ou nos impedem de nos ligarmos a elas. Isto significa que não há no mundo inteiro quadros de visualização, pensamentos positivos e afirmações suficientes para nos ajudarem a manifestar se não descobrirmos primeiro estas crenças subconscientes e as mudarmos.

As crenças subconscientes que guardam a chave para as nossas manifestações estão profundamente relacionadas com a nossa própria autoestima. Ou seja, com aquilo que acreditamos que somos dignos ou indignos de ter na nossa vida. Por outras palavras, o seu nível de autoestima subliminar em determinado assunto, como o amor e os relacionamentos ou o dinheiro e a carreira, é o que determina as suas manifestações nessa área.

Com efeito, é bastante comum acreditar em coisas diferentes a nível consciente e inconsciente. O seu pensamento consciente pode dizer: *Mereço uma promoção e um aumento*, mas subconscientemente pode ter uma crença limitadora que lhe diz que as pessoas que ganham uma certa quantia são gananciosas e más. Se for este o caso, é certo que não será capaz de manifestar o nível de rendimento que deseja.

A boa notícia é — e é uma excelente notícia — que as nossas crenças subconscientes não são imutáveis. Podemos perfeitamente mudá-las. Podemos substituir as crenças limitadoras por crenças de uma enorme autoestima. Quando mudamos as crenças subconscientes, conseguimos manifestar automaticamente tudo o que desejamos. É este o programa de manifestação neural que passei anos a desenvolver, desde aqueles longos dias de reflexão na praia. Este programa permite-lhe fazer uma nova configuração do cérebro e mudar a sua noção de autoestima subconsciente. Foi assim que consegui manifestar tudo o que sempre desejei e é exatamente o que pode acontecer consigo também.

PENSAMENTOS CONSCIENTES VERSUS INCONSCIENTES

Antes de nos alongarmos mais, vamos fazer a distinção entre pensamentos conscientes e inconscientes. Considero útil pensar nesta distinção como se fosse um computador. Os pensamentos conscientes são como os programas que estão instalados no ambiente de trabalho. Talvez no seu caso seja o *browser*, o Word ou o Excel, ou o Slack. São programas que estão visíveis no ecrã, que estão a correr ativamente e com os quais interage diretamente. Estes programas são como os seus pensamentos conscientes. Aparecem no seu monólogo interno ao longo do dia e influenciam diretamente o seu comportamento.

Por outro lado, os pensamentos subconscientes são como os sistemas operativos no *backend* do computador. São as ligações internas que dizem ao computador o que fazer, mas acontecem

unicamente de forma invisível, nas sombras. Não interage diretamente com elas e o mais provável é nem saber como funcionam ou o que fazem verdadeiramente.

Agora, a parte importante é a seguinte: se tentar fazer com que o computador execute um programa que o sistema operativo não reconhece, este não vai funcionar. Da mesma forma, se tentar manifestar alguma coisa que não esteja alinhada com a sua autoestima subconsciente, ela também não vai funcionar. O seu subconsciente está a dizer ao seu corpo, mente e alma para afastar a manifestação porque esta não é segura, da mesma maneira que o computador se recusa a executar um programa desconhecido, que até pode trazer um vírus.

Se continuarmos com a metáfora do computador, podemos imaginar que as crenças subconscientes não verificadas são como processadores velhos e desatualizados que nos fazem andar constantemente na terrível roda gigante que todos tememos. Imagine que está a tentar abrir uma página no seu *browser* onde está a imagem da casa de sonho que deseja manifestar, mas que o sistema operativo não está atualizado o suficiente para a página carregar. O sistema operativo e o programa que está a tentar executar não estão alinhados. Logo, a manifestação não se concretiza.

Isto é exatamente o que acontece quando os seus pensamentos conscientes e subconscientes não estão em sintonia. Pensa que deseja uma coisa. Afirma que a deseja. Os seus quadros de visualização contêm dezenas de imagens bonitas que a ilustram. Mas mesmo assim ela não se concretiza. Porquê? Porque o sistema operativo — a sua autoestima subconsciente — não está alinhada com este desejo, o que impede que a manifestação se concretize.

A minha cliente Alexa passou exatamente por este tipo de desalinhamento.¹ Quando comecei a trabalhar com a Alexa, ela estava solteira há muito tempo e sentia-se preparada para começar uma nova relação. Era uma mulher ambiciosa e extremamente bem-sucedida na sua carreira. Não tinha problemas em manifestar na área profissional, mas na sua vida pessoal as coisas eram diferentes.

Ao longo dos anos, a Alexa já estivera solteira durante longos períodos. Tinha tido experiências breves com potenciais parceiros que ou estavam emocionalmente indisponíveis ou já tinham outras relações. Ela queria um tipo de relacionamento muito específico com alguém que estivesse totalmente disponível para ser um companheiro íntimo, amoroso e dedicado. E era isto que a Alexa tentava manifestar.

No entanto, os meses iam passando e não aparecia ninguém que se enquadrasse neste padrão, o que a deixava compreensivelmente frustrada. Chegou até a pensar que devia desistir da ideia e regressar ao ex-namorado emocionalmente indisponível.

Antes de começarmos a trabalhar, a Alexa acreditava estar a fazer tudo bem. Pensava positivamente, tinha um quadro de visualização repleto de imagens de casais amorosos e escrevia afirmações que repetia todos os dias sobre o seu amante ideal. Mas este teimava em não aparecer.

Como já deve ter percebido, o problema da Alexa não eram os seus pensamentos conscientes, mas sim as suas crenças subconscientes. Durante as nossas conversas, pedi-lhe que refletisse

¹ Neste livro, refiro várias histórias de clientes com quem trabalhei no passado. Perguntam-me frequentemente se continuo a trabalhar com clientes a nível individual. Embora trabalhar nestes moldes tenha sido uma das maiores alegrias e honras enquanto construía o programa To Be Magnetic, a verdade é que já não tenho a capacidade para o fazer. Foi também por este motivo que quis escrever este livro — para poder recriar o trabalho que fazia individualmente com os meus clientes, mas, desta feita, a uma escala maior, que beneficiasse todos os leitores, em todo o mundo.

sobre o casamento dos pais. Inicialmente, expressou a certeza de que tinham tido um casamento feliz e que a relação dos dois era saudável e fora um exemplo para si quando era criança. Insistia que não tinha crenças subconscientes negativas sobre relacionamentos que pudessem estar a impedir a concretização das manifestações.

Todavia, à medida que nos embrenhávamos na análise, a Alexa começou a falar do facto de a mãe ter ficado em casa a cuidar da família, sem nunca ter procurado uma carreira no mundo de trabalho. Apesar de a mãe sempre lhe ter parecido suficientemente feliz com esta situação, a Alexa cresceu a vê-la a cuidar da casa e de todas as necessidades do pai. Parecia-lhe uma vida limitada, confinada. Foi então que percebemos que, subconscientemente, a Alexa ainda acreditava que estar num relacionamento sério seria o equivalente a uma prisão — sobretudo para a mulher.

Esta crença subconsciente sobre os relacionamentos era a roda que girava incessantemente no fundo do seu pensamento. Dizia-lhe que, na verdade, ela não queria um relacionamento, porque este seria como uma prisão, não obstante aquilo que os seus pensamentos conscientes lhe diziam. As crenças subconscientes e os pensamentos conscientes da Alexa estavam desalinhados, o que impedia a concretização da manifestação.

Repare como a Alexa tinha uma autoestima baixa numa área da sua vida (nas relações), mas uma autoestima elevada noutra área (na carreira e no dinheiro). Para si, não havia qualquer problema em alcançar um emprego bem remunerado, e conseguia promoções e aumentos com facilidade. Com efeito, a Alexa partilhou comigo que, quando era pequena, o pai sempre lhe dissera que ela podia fazer o que quisesse na sua vida e que nunca precisaria de um homem para ter dinheiro. A Alexa

era também uma pessoa naturalmente ambiciosa, por isso, as suas crenças subconscientes de que os relacionamentos eram opressores, com base no que testemunhou enquanto criança, levaram-na a afastar subconscientemente as relações que foi tendo. É um padrão bastante comum.

Se tem tido pensamentos positivos, usado afirmações e criado quadros de visualização, assim como seguido outros processos de manifestação, mas esta não se concretiza, espero que comece agora a perceber porquê. O mais provável é existirem algumas crenças subconscientes nas profundezas da sua mente, projetando uma ideia de que não quer nem merece realmente uma ou mais coisas que tanto tenta manifestar. Mas não se preocupe! Vamos mudar isso agora mesmo.

A NOSSA VERDADEIRA AUTENTICIDADE É O VALOR

Além de ilustrar as diferenças evidentes entre os nossos pensamentos conscientes e as crenças subconscientes, a história da Alexa também salienta de onde vem a nossa autoestima subconsciente — em larga escala, da nossa infância.

Na base de todo o meu trabalho está a crença de que todos chegamos a este mundo perfeitos e completos. Ao longo do tempo, os traumas, a vergonha, a dor e muitos outros tipos de mensagens e programações com origem nas nossas famílias, na sociedade, nos meios de comunicação social, nos amigos, na escola e em todas as nossas interações vão-se acumulando sobre os nossos ombros. A reação da nossa mente é gravar crenças limitadoras que nos dizem que não podemos ter, não queremos realmente ou não somos dignos de certas coisas — mesmo que

a nível consciente as queiramos e acreditemos que as merecemos. Estas crenças limitadoras mantêm-nos pequenos, desprovidos de poder e satisfeitos em aceitar menos do que aquilo que merecemos verdadeiramente.

Deixe-me ser bastante clara — a sua autoestima subconsciente não é formada apenas a partir de mensagens negativas ou traumas. É construída com todas as coisas que a sua criança interior absorveu desde o dia em que nasceu até sensivelmente aos sete anos (ou até aos catorze, se estiver a sentir-me generosa). Aqui incluem-se tanto as experiências positivas como as negativas, as mensagens sobre as suas próprias qualidades, como o mundo funciona, o seu valor e o que merece e pode esperar da vida, os traumas por que terá passado, tudo o que observou ou não pôde observar e as conclusões que tirou daquilo que ouviu e experienciou.

Não se esqueça de que algumas destas conclusões não são objetivamente verdadeiras, à semelhança do que acontecia com a Alexa e a sua crença subconsciente de que um relacionamento tem de ser opressor. Os nossos cérebros infantis estão apenas a tentar encontrar sentido em tudo o que experienciamos, e esta interpretação pode originar suposições e crenças que não têm uma base real. No entanto, não é realmente importante se a crença limitadora é verdadeira ou não. Uma vez formada e interiorizada, ela permanece em pano de fundo, imersa no subconsciente em todos os segundos do dia, determinando o que está e não está a manifestar neste preciso instante.

A boa notícia é que, com este processo de manifestação neural, pode mudar as suas crenças limitadoras subconscientes com relativa facilidade e rapidez. Podemos elevar a sua autoestima tirando partido da capacidade que o cérebro tem para se reconfigurar, mecanismo que é conhecido como neuroplasticidade. No cérebro, as mensagens químicas viajam através das

estruturas neurais, formadas por uma série de neurónios ou células nervosas. As sinapses são o ponto em que os neurónios se ligam e comunicam entre si, através dos mensageiros químicos. Estas ligações são a fundação da nossa cognição, onde estão incluídas as crenças subconscientes, os pensamentos conscientes, as emoções, os hábitos e os padrões de comportamento.

Ao longo da vida, sempre que aprende uma coisa nova, o seu cérebro cresce e muda. Isto significa que tem a capacidade de se sobrepor às estruturas neurais antigas que reforçam a baixa autoestima subconsciente e de criar estruturas de autoestima elevada. Também pode criar neurónios através de um processo chamado neurogênese e estabelecer novos caminhos e ligações entre estes e os neurónios que já existem. Não é muito diferente de uma atualização completa ao sistema operativo de um computador, e transformará as suas crenças subconscientes, transformando consequentemente a sua noção de autoestima e a capacidade para manifestar os seus desejos autênticos.

Tenha em mente, por favor, que isto não significa que esteja quebrado, estragado de alguma forma ou que precise de reparação. No que concerne às suas manifestações, o único objetivo do universo é retirar as camadas de programação que foi acumulando ao longo da sua vida e encaminhá-lo até ao alinhamento com a versão mais perfeita, completa e autêntica de si próprio.

A nossa verdadeira autenticidade é o nosso valor, e, quando integramos novas crenças subconscientes sobre um assunto específico, desenvolvemos a nossa autoestima, a nossa noção de valor. Deixa de haver fricção ou resistência, porque os nossos pensamentos conscientes e subconscientes estão finalmente alinhados. E, neste estado, somos verdadeiramente magnéticos.

É por este motivo que afirmo que a autoestima subconsciente é a verdadeira Lei da Atração. Para poder ligar-se à sua

manifestação, deve elevar a autoestima subconsciente para que se alinhe com ela. É esta a verdadeira natureza da manifestação, e agora está aqui, à espera de que a ponha em prática.

DANÇAR COM O UNIVERSO

Vamos completar este processo de manifestação neural através de três passos principais: expandir, desbloquear e agir em alinhamento. Estes três passos operam juntos para reprogramar e reforçar as suas ligações neurais com as crenças elevadas e subconscientes da autoestima. Para ilustrar como o processo funciona, regressemos à Alexa, que precisava de reconfigurar as suas crenças subconscientes sobre os relacionamentos para se poder alinhar com a sua manifestação.

O primeiro passo, expandir, consiste em mostrar ao subconsciente o que é possível. Já ouviu a expressão «Ver para crer»? Pode parecer um lugar-comum, mas de uma perspectiva neurocientífica é realmente verdade.

A um nível subconsciente, as coisas que acreditamos serem possíveis são aquelas que observámos enquanto crianças, desde o nascimento até cerca dos sete anos. Isto significa que, se nunca testemunhou uma relação saudável entre um casal ou se nunca viu uma pessoa da sua pequena cidade a concretizar as suas ambições profissionais, o seu cérebro subconsciente não acredita simplesmente que tais coisas sejam possíveis para si. Não há afirmações nem quadros de visualização que o ajudem.

Durante esta fase fundamental do desenvolvimento, o primeiro relacionamento que a Alexa observou foi o dos pais. (Isto é verdade para a maior parte de nós, motivo pelo qual o tipo de relação dos nossos pais tem um impacto tão significativo na

Transforme as suas crenças subconscientes e alcance a vida com que sempre sonhou — e que **merece!**

Neste livro absolutamente inovador, Lacy Phillips, uma conceituada especialista em manifestação, partilha o seu percurso e abordagem revolucionários e revela o verdadeiro segredo da manifestação neural: para atrair a vida dos seus sonhos, deve alinhar as suas crenças subconscientes — e não os seus pensamentos — com os seus desejos mais profundos e autênticos.

Através do seu método único, apoiado na ciência, a autora ensina-o a:

- **desbloquear** as suas crenças limitadoras;
- tirar partido da neuroplasticidade do cérebro para **reconfigurar** a sua mente;
- **reconectar-se** com o seu eu autêntico;
- elevar o seu nível de **autoestima** subconsciente.

Com instruções práticas e um tom caloroso, este é o guia definitivo e eficaz para viver os seus sonhos mais autênticos. Está pronto para transformar a sua vida e manifestar os seus desejos mais profundos?

«Este livro é uma revelação! O foco de Lacy Phillips nas crenças subconscientes, em vez de apenas no pensamento positivo, é revolucionário.»

Tara Swart, autora *bestseller* internacional



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt

penguinlivros

ISBN: 978-989-589-061-3



9 789895 890613