



**Rhonda Byrne**

**The Magic**

**Tradução: RR**

## **Traga a magia para a sua vida**

Não importa quem você seja, não importa onde você esteja, não importa quais sejam suas atuais circunstâncias, a magia da gratidão vai mudar sua vida inteira!

Eu recebi cartas de milhares de pessoas nas piores condições imagináveis que mudaram suas vidas completamente praticando a gratidão. Eu vi milagres tomarem lugar em saúde onde não parecia não haver esperança. Eu vi casamentos serem salvos, e relações quebradas se transformarem em relações magníficas. Eu vi aqueles em total pobreza tornarem-se prósperos, e vi pessoas em depressão diretamente para vidas alegres e com sentido.

A gratidão pode mudar magicamente suas relações em alegres e com sentido, não importa em que estado elas estejam agora. A gratidão pode fazer você milagrosamente mais prospero para que você tenha dinheiro para fazer as coisas que você quer fazer. Vai aumentar sua saúde e trazer um nível de felicidade além do que você tenha sentido algum dia. A gratidão vai trabalhar sua mágica para acelerar sua carreira, aumentar o sucesso e trazer o trabalho dos seus sonhos ou o que quer que você queira fazer.

De fato, o que quer que você queira ser, ter ou fazer, o caminho é a gratidão. O poder mágico da gratidão transforma sua vida em ouro!

Quando você pratica gratidão, você entende porque certas coisas em sua vida podem ter dado errado, e por que certas coisas estão faltando em sua vida. Quando você faz da gratidão uma forma de vida, você acorda todas as manhãs muito empolgado por estar vivo. Você se encontra totalmente apaixonado pela vida. Tudo parece vir sem esforço.

Você se sentirá livre como uma pena e mais feliz do que você já se sentiu em qualquer outro momento. Desafios podem vir, você saberá como superá-los e aprender com eles. Todos os dias serão mágicos; todos os dias serão preenchidos com mais magia do que quando você era uma criança.

## **Sua vida é mágica?**

Você pode dizer agora mesmo quanto você tem praticado gratidão na sua vida. Apenas dê uma olhada em como as grandes áreas da sua vida estão: dinheiro, saúde, felicidade, carreira, lar e relacionamentos. As áreas da sua vida que são abundantes e maravilhosas são aquelas em que você tem praticado gratidão e está experimentando a magia como resultado. Quaisquer áreas em que não haja abundância e maravilha estão assim devido à falta de gratidão.

É um fato simples: quando você não é grato por algo você não pode receber mais de volta. Você impediu a magia de continuar em sua vida. Quando você não é grato, você impede o fluxo de boa saúde, boas relações, mais alegria, mais dinheiro, avanços em sua carreira ou em seus negócios. Para *receber* você precisa *dar*. É a Lei: a gratidão é *dar graças*, e sem isso você se corta da magia e do recebimento de tudo o que você quer em sua vida.

A ponto principal da ingratidão é que quando você não é grato, as coisas estamos *tirando*; estamos tomando coisas da nossa vida como garantidas. Quando tomamos as coisas como garantidas estamos não-intencionalmente tirando de nos mesmos. A lei da atração diz que semelhante atrai semelhante, então se tomamos alguma coisa como garantida [mas aqui no sentido de tomar algo como garantido, tipo quando o namorado está seguro com a namorada e não a considera, sabe, acha que já está no papo, por assim dizer], será tomada de nós como resultado. Lembre-se, “quem quer que não tenha gratidão, mesmo o que ele ou ela tenha, será tomado dele ou dela”.

Certamente você foi tem sido grato em várias áreas da sua vida, mas para ver a magia e causar uma mudança radical em suas atuais circunstâncias, você precisa praticar gratidão e fazer disso uma nova forma de vida.

### ***A Fórmula Mágica***

“Conhecimento é um tesouro, mas a prática é a sua chave”.  
Ibn Khaldoun Al Muqaddima (1332-1406), Estudiososo e Estadista.

Mitos antigos e lendas dizem que para trazer magia, a pessoa precisa primeiro ‘dizer as palavras mágicas’. Trazer a magia da gratidão funciona do mesmo modo, e primeiro você deve dizer a palavra mágica: *obrigada*. Não posso nem começar a dizer como a palavra *obrigada* é importante em sua vida. Para viver em gratidão, para experimentar a magia em sua vida, *obrigada* precisa se tornar a palavra que você diz e sente mais do que qualquer outra. Ela precisa se tornar sua identidade. *Obrigada* é a ponte de onde você está até a vida dos seus sonhos.

### ***A Fórmula Mágica***

1. Deliberadamente pense e fale a palavra mágica, *obrigada/ agradeço*
2. Quanto mais você pensar e disser a palavra mágica, *obrigada/ agradeço*, mais gratidão você vai sentir.
3. Quanto mais gratidão você sentir e pensar deliberadamente, mais abundância você vai receber.

Gratidão é um sentimento. Então o ponto fundamental em praticar a gratidão é justamente sentir a gratidão tanto quanto possível, porque é a força do sentimento que acelera a magia em sua vida. A Lei de Newton é aquela segundo a qual o que você dá, você recebe igualmente. Isso significa que se você aumentar o seu sentimento de gratidão, os resultados em sua vida vão se expandir tanto quanto seu sentimento! Quanto mais verdadeiro o sentimento, mais sinceramente grato você é, e mais rápido sua vida muda.

Quando você descobrir como poucas práticas são necessárias e como é fácil incorporar a gratidão em sua vida diária, e quando você observar os resultados por si mesmo, você não vai mais querer voltar à sua vida de antes.

Se você praticar um pouco de gratidão, sua vida vai mudar um pouco. Se você praticar muita gratidão todos os dias, sua vida vai mudar dramaticamente de maneiras que você dificilmente seria capaz de imaginar.

## Um Livro Mágico

*“Enquanto expressamos nossa gratidão, precisamos não esquecer nunca que a maior apreciação não está nas palavras, mas em vivê-las”.*  
John F. Kennedy, 35º Presidente dos Estados Unidos

Nesse livro, há 28 práticas mágicas que foram especificamente designadas para que você aprenda a usar o poder mágico da gratidão para revolucionar sua saúde, dinheiro, trabalho e relacionamentos e fazer seus menores desejos e seus maiores sonhos se tornarem realidade. Você também vai aprender a praticar gratidão para dissolver problemas e dissolver situações negativas.

Você será cativado quando ler esse conhecimento capaz de mudar vidas, mas sem praticar o que você aprendeu o conhecimento vai escapar por seus dedos, e a oportunidade que você atraiu para mudar facilmente sua vida irá embora. Para assegurar que isso não aconteça a você, você precisa praticar a gratidão por 28 dias, para que você impregne suas células e seu subconsciente com isso. Somente então vai mudar sua vida – permanentemente.

As práticas estão desenhadas para serem completas em 28 dias consecutivos. Isso permite a você fazer da gratidão um hábito e uma nova forma de vida. Praticar a gratidão em um esforço concentrado por dias consecutivos garante que você veja a magia tomar lugar em sua vida – e rápido!

Dentro de cada prática mágica é uma riqueza de segredos de aprendizado que vai expandir seu conhecimento de forma tremenda. Em cada prática você vai entender mais e mais sobre como a vida funciona, e como é fácil ter a vida que você sonhou.

As primeiras doze práticas usam o poder mágico da gratidão para o que você tem agora e em relação ao que você recebeu no passado, porque a menos que você seja grato pelo que recebeu, a magia não funcionará e você não receberá mais. Essas primeiras doze práticas vão colocar a magia da gratidão em movimento imediatamente.

As próximas dez práticas usam o poder mágico da gratidão para seus desejos, sonhos e tudo o que você quer. Através dessas dez práticas você poderá transformar seus sonhos em realidade, e verá as circunstâncias de sua vida mudarem magicamente!

As últimas seis práticas levam você a um novo nível, onde você estará saturando de gratidão cada célula do seu corpo e mente. Você irá aprender a usar o poder mágico da gratidão para ajudar outras pessoas, dissolver problemas ou melhorar qualquer situação ou circunstância negativa que você encontre em sua vida.

Você não precisa limpar sua agenda, porque cada uma dessas práticas foram especificamente criadas para caber em sua vida diária, sejam dias de semanas, finais de semana, feriados ou férias. A gratidão é portátil – você a leva onde quer que vá, e então onde quer que você vá, a magia acontece!

Se você perder um dia, você perde o “momentum”; do que fez. Para garantir que você não reduza a magia, se você perder um dia, conte três dias para trás e comece as práticas de novo a partir desse ponto.

Algumas práticas são desenhadas para a manhã, e outras para durante o dia; então leia a prática de cada dia no primeiro horário. Algumas práticas precisam ser lidas na noite anterior, porque elas começam quando você acorda, e eu vou dizer quando você precisa fazer isso. Você precisa querer ler a prática do dia seguinte todas as noites, assim você estará preparado. Se você fizer isso tenha certeza de ler a prática novamente pela manhã.

Se você não quiser seguir as 28 práticas consecutivamente, você também pode usá-las de outra forma. Você poderia escolher uma prática mágica que enderece um assunto importante em sua vida que você quer mudar ou melhorar, e você poderia fazer isso três dias seguidos ou um dia por semana. Ou você poderia fazer uma prática por semana, ou duas práticas por semana, a única diferença é que vai levar mais tempo para que você veja as mudanças em sua vida.

### ***Depois de 28 dias***

Uma vez que você tenha completado as 28 práticas mágicas, você pode usar práticas particulares para aumentar a magia onde ou quando você tenha uma necessidade específica, seja saúde ou dinheiro, ou se quiser receber seu emprego dos sonhos, ou melhorar um relacionamento. Ou para continuar no estado de gratidão você pode abrir este livro ao acaso, e a prática que você abrir será a que você atraiu, então é a perfeita para aquele dia.

Ao final de 28 práticas mágicas, também há recomendações de práticas para usar combinadas, que irão acelerar a magia em áreas específicas de sua vida.

Você pode ser grato demais? Nunca! Sua vida pode ser mágica demais? Dificilmente! Use as práticas uma vez e de novo, de forma que a gratidão esteja em sua consciência e se torne uma segunda natureza para você. Depois de 28 dias você vai ter alterado seu cérebro e implantado gratidão em sua mente subconsciente, onde será a primeira coisa a vir em sua cabeça automaticamente, em qualquer situação.

A magia em sua vida será sua inspiração, porque quando você incorpora gratidão em seus dias, eles não serão nada menos do que espetaculares!

### ***Quais são seus sonhos?***

Muitas das práticas mágicas são desenhadas para ajudar você a alcançar seus sonhos. Assim, você precisa estar claro quanto ao que *realmente* quer. Sente-se com um computador ou uma caneta e papel e faça uma lista do que você quer em todas as áreas da sua vida. Pense em cada detalhe do que você quer ser, fazer ou ter em sua vida – em seus relacionamentos, carreira, finanças, saúde e em cada área que seja importante para você. Você pode ser tão específico e detalhado quanto quiser, mas lembre-se que seu trabalho é simplesmente listar o que você quer, não como você vai conseguir o que quer. O “como” vai ser feito *para* você quando a gratidão trabalhar sua magia.

Se você quer um emprego melhor, ou seu trabalho dos sonhos, então pense sobre tudo o que esse trabalho será. Pense sobre as coisas que são importantes para você, como o tipo de trabalho que você quer fazer, como você quer sentir-se em seu trabalho, o tipo de pessoa com quem você quer trabalhar, quantas horas você quer trabalhar, onde você quer que seja seu trabalho, e o salário que você quer receber. Seja bem claro sobre tudo o que você quer nesse trabalho, pensando e escrevendo todos os detalhes.

Se você quer dinheiro para educar seus filhos, trabalhe nos detalhes de sua educação, incluindo a escola em que você quer que seus filhos estudem, o custo da mensalidade, livros, comida, roupas e transporte, de forma que você saiba exatamente de quanto dinheiro vai precisar.

Se você quer viajar, então escreva os detalhes dos países que você quer visitar, por quanto tempo você quer viajar, o que você quer ver e fazer, onde você quer ficar e o por quais meios você quer viajar.

Se você quer um parceiro perfeito, então escreva cada detalhe das características que você quer que essa pessoa tenha. Se você quer relacionamentos melhores, escreva que relacionamentos você quer melhorar, e como você quer que eles sejam.

Se você quer mais saúde, ou uma condição corporal melhor, seja específico sobre as formas como você quer melhorar sua saúde ou seu corpo. Se você quer a casa dos sonhos, então liste cada detalhe de como você quer que seja sua casa dos sonhos, aposento por aposento. Se há coisas materiais que você quer, como um carro, roupa ou aplicações, escreva sobre elas.

Se você quer alcançar algo, como passar em uma prova, conseguir um diploma, um objetivo nos esportes, ter sucesso como músico, escritor, ator, cientista, empresário ou o que quer que seja que você quer alcançar, escreva e seja tão específico quanto possível.

Eu sugiro fortemente que você mantenha uma lista dos seus sonhos ao longo de sua vida. Escreva as pequenas coisas, as grandes coisas, ou o que você quer para esse momento, esse mês ou esse ano. Quando você pensa em mais coisas e as adiciona à lista, e quando você for recebendo as coisas, risque-as da lista. Uma forma fácil de fazer uma lista das coisas que você quer é dividi-la nas seguintes categorias:

***Saúde e Corpo***

***Carreira e trabalho***

***Dinheiro***

***Relacionamentos***

***Desejos Pessoais***

***Coisas Materiais***

***E simplesmente vá adicionando as coisas que você quer em cada categoria.***

Quando você estiver seguro das coisas que quer, você estará dando uma direção definida da forma como você quer que o poder mágico da gratidão mude sua vida, e você estará pronto para começar a mais excitante e extasiante aventura em que você já esteve!

## ***Dia 1 Conte Suas Bênçãos***

“Quando eu comecei a contar minhas bênçãos, toda a minha vida mudou”  
Willie Nelson, Cantor e compositor

Você deve ter ouvido pessoas dizerem para contar suas bênçãos, e quando você pensa nas coisas sobre as coisas sobre as quais é grato, é exatamente o que você está fazendo. Mas o que você pode não ter percebido é que contar suas bênçãos é uma das práticas mais poderosas que você pode fazer, e vai transformar magicamente sua vida!

Quando você é grato pelas coisas que tem, não importa quão pequenas elas sejam, você verá essas coisas aumentarem instantaneamente. Se você é grato pelo dinheiro que você tem, não importa se é pouco, você verá seu dinheiro aumentar magicamente. Se você é grato por um relacionamento, mesmo que não seja perfeito, você irá vê-lo ficar magicamente melhor. Se você é grato ao trabalho que você tem, mesmo que não seja o trabalho dos seus sonhos, as coisas vão começar a mudar de forma que você aproveite mais seu trabalho, e todos os tipos de oportunidades para o seu trabalho vão aparecer de repente.

O lado ruim é que quando não estamos contando nossas bênçãos, podemos cair na armadilha de não intencionalmente contar as coisas negativas. Contamos as coisas negativas quando falamos sobre as coisas que não temos. Contamos as coisas negativas quando criticamos ou encontramos falhas em outras pessoas, quando reclamamos sobre o trânsito, esperar na fila, atrasos, governo, falta de dinheiro ou do tempo.

Quando contamos as coisas negativas, elas também aumentam, mas, acima disso, quando contamos as coisas negativas, cancelamos as bênçãos que estão em nosso caminho. Eu tentei as duas coisas - contar as bênçãos e as coisas negativas - e eu posso assegurar que contar as bênçãos é a única forma de ter abundância em sua vida.

“Melhor perder a conta quando estamos contando nossas bênçãos do que perder as nossas bênçãos contando nossas desgraças”.  
Maltie D. Babcock (1858-1901) Escritor e Clérigo

Primeira coisa do dia, ou assim que você possa, Conte suas bênçãos. Você pode escrever sua lista à mão ou digitar em um computador, ou usar um livro ou caderno especial para colocar toda a sua gratidão em um local. Hoje, você vai fazer uma lista simples das bênçãos em sua vida sobre as quais você é grato.

Quando Einstein agradecia, ele pensa em *por que* ele era grato. Quando você pensa no *por que* você é grato por algo em particular, uma pessoa, ou situação, você sente a gratidão mais profundamente. Lembre-se que a magia da gratidão acontece de acordo com o grau de seu sentimento! Então em cada item de sua lista escreva a razão por que você é grato por aquilo.

Aqui vão algumas ideias para a sua lista

- *E sou realmente abençoado por ter (o que?) porque (por que?)*

- *Eu estou muito feliz e grato por (o que?) porque (por que?)*
- *Eu sou realmente grato por (o que?) porque (por que?)*
- *Com todo meu coração, obrigada por (o que?) porque (por que?)*

Depois que você tiver terminado de fazer sua lista de dez bênçãos, volte e leia cada uma delas, em sua cabeça ou em voz alta. Quando você chegar ao final de cada bênção, diga a palavra mágica três vezes “obrigada, obrigada, obrigada” e sinta a gratidão nessas bênçãos tanto quanto possível.

Para ajudar você a sentir mais gratidão, você pode ser grato ao Universo, Deus, Espírito, bondade, vida, seu Eu Superior ou qualquer outro conceito que você tenha.

Quando você dirige a gratidão a alguém ou alguma coisa, você sentirá ainda mais, e sua gratidão terá ainda mais poder, e criar ainda mais magia. Essa é a razão pela qual indígenas e culturas antigas escolhem símbolos como o sol para direcionar sua gratidão. Eles simplesmente usavam símbolos físicos para representar a fonte universal de todo o bem, e focando nesse símbolo eles sentiam mais gratidão.

A prática de contar suas bênçãos é tão simples e tão poderosa em alterar sua vida, que eu quero que você adicione 10 bênçãos à sua lista nos próximos 27 dias. Você pode pensar que pode ser difícil encontrar dez coisas pelas quais ser grato todos os dias, mas quanto mais você pensar sobre isso, mais você irá perceber *quanto você tem para ser grato*. Olhe bem sua vida; você recebeu e continua recebendo muitas coisas todos os dias. Há realmente muito o que agradecer!

Você pode agradecer sua casa, sua família, amigos, trabalho e bichinhos de estimação. você pode agradecer ao sol, a água que você bebe, a comida que você come, e o ar que você respira; sem eles você não estaria vivo. você pode agradecer as árvores, aos animais, oceano, pássaros, flores, plantas, céu azul, estrelas, lua e nosso lindo planeta Terra.

Você poderia ser grato aos seus sentidos: seus olhos que veem, seus ouvidos que ouvem, sua boca que sente o gosto, seu nariz que sente o cheiro, sua pele que permita que você sinta. Você poderia ser grato às pernas com as quais você anda, as mãos que você usa para quase tudo, sua voz que permite que você se expresse e se comunique com os outros. Você pode ser grato ao seu fantástico sistema imunológico que deixa você bem, e todos os seus órgãos que mantem seu corpo para que você permaneça vivo.

E sobre a magnificência do corpo humano, que nenhum computador é capaz de duplicar?

Aqui vai uma lista de assuntos que farão você lembrar das grandes áreas em que você pode buscar coisas pelas quais é grato. Você também pode adicionar qualquer outro assunto que você queira, dependendo de que seja importante para você a qualquer momento:

#### Grandes Temas de Gratidão

- Saúde e corpo

- Trabalho e sucesso
- Dinheiro
- Relacionamentos
- Paixões
- Felicidade
- Amor
- Vida
- Natureza: planeta Terra, ar, água e o sol
- Bens materiais e serviços
- Qualquer assunto à sua escolha

Você deve sentir-se significativamente melhor depois de cada vez que Contar suas Bênçãos, e quanto melhor você se sentir, essa é sua medida de gratidão sentida. Quanto mais gratidão você sentir, mais feliz você se sentirá, e mais rápido sua vida vai mudar. Alguns dias você vai se sentir feliz muito rápido, e outros dias pode levar um pouco mais de tempo. Mas enquanto você continuar contando suas bênçãos, você vai notar uma diferença maior e maior em como você se sente cada vez, e vai ver suas bênçãos se multiplicarem magicamente

### ***Lembrete Mágico***

Tenha certeza de ler a prática mágica de amanhã em algum momento hoje, porque você precisará fazer algo bem específico antes de começar amanhã.

### ***Prática Mágica Número 1***

#### ***Conte suas bênçãos***

1. Primeira coisa de manhã, faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato
2. Escreva por que você é grato a essas bênçãos
3. Volte e leia sua lista, em sua mente ou em voz alta. Quando chegar ao final da lista, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
4. Repita os três primeiros passos todas as manhãs pelos próximos 27 dias.
5. Leia a prática de amanhã hoje.

## Dia 2 A Pedra Mágica

“Refleta sobre suas bênçãos presentes, as quais todo homem tem muitas; não em suas desgraças passadas, as quais todos os homens tem algumas”  
Charles Dickens (1812-1870), Escritor

No começo do trabalho com essas praticas, leva alguns dias concentrados para fazer da gratidão um habito. Qualquer coisa que lembre você de ser grato está ajudando a transformar sua vida em ouro com gratidão, e é exatamente sobre isso que é essa prática mágica.

Lee Brower apresentou a Pedra da Gratidão no livro e no filme *O Segredo*, quando eles nos contou a historia sobre o pai de uma criança moribunda que usava uma pedra da gratidão pela saúde de seu filho, e seu filho teve uma recuperação milagrosa. Desde então a Pedra da Gratidão se provou um sucesso com muitas pessoas pelo mundo, que a usaram para dinheiro, curas e felicidade.

Primeiro encontre uma pedra ou uma rocha. Escolha uma pequena que se encaixe na palma de sua mão e que você possa fechar com os dedos. Escolha uma pedra rolada, sem pontas, que não seja muito pesada e que fique gostosa em sua mão quando você a segurar.

Você pode encontrar uma Pedra Mágica em seu jardim se você tiver um, ou em um leito de rio, mar ou parque. Se você não tiver acesso fácil a nenhum desses locais, então peça a seus vizinhos, amigos ou família. Você pode mesmo ter uma pedra preciosa ou rocha que possa ser usada como sua Pedra Mágica.

Quando você encontrar sua Pedra Mágica, coloque-a em sua cama, em um local que você definitivamente veja quando for dormir. Limpe algum espaço se precisar, para que você veja facilmente sua Pedra Mágica quando for para a cama Se você usa despertador, coloque-a perto do seu despertador.

Hoje à noite, antes de ir para a cama, pegue sua Pedra Mágica na palma de uma mão e feche seus dedos nela. Pense cuidadosamente sobre as coisas boas que aconteceram no dia, e encontre a *melhor coisa* que tiver acontecido e pela qual você seja grato. Então diga a palavra mágica “Obrigada” pela melhor coisa que tiver acontecido. Devolva a Pedra Mágica para seu lugar perto da sua cama. E é isso!

Todas as noites, pelos próximos 26 dias, siga a mesma Prática da Pedra Mágica. Antes de ir dormir, pense nas coisas boas ao longo do dia, e encontre a *melhor coisa* que tenha acontecido no dia Enquanto você segurar sua Pedra Mágica na mão, seja tão grato quanto puder por aquilo e diga *obrigada*.

Usar uma pedra parece uma coisa simples, mas através dessa prática você verá coisas magicas começarem a acontecer em sua vida.

Quando você buscar pela *melhor* coisa que aconteceu durante o dia, você buscará entre muitas coisas que aconteceram, e no processo de buscar e então decidir qual foi a *melhor* coisa você vai na verdade pensar nas tantas coisas

pelas quais você é grato. Você também estará assegurando que vai dormir e acordar em gratidão todos os dias.

Os processos de Contar Suas Bênçãos e Pedra Mágica asseguram que você comece seus dias em um estado de gratidão. De fato, eles são tao poderosos que juntos mudariam sua vida em poucos meses. Mas esse livro está desenhado para mudar sua vida muito rápido através de uma abundancia de práticas mágicas. Porque a gratidão é magnética e atrai mais coisas pelas quais ser grato, e concentrar-se em gratidão por 28 dias irá intensificar a força magnética da sua gratidão. Quando você tiver um forte magnetismo de gratidão, como mágica, você automaticamente magnetiza tudo o que você precisa ao seu redor.

### ***Lembrete Mágico***

Tenha certeza de ler sua prática de amanhã em algum momento hoje, porque você vai precisar de algumas fotografias antes de começar.

### ***Prática Mágica Número 2***

#### ***A Pedra Mágica***

1. Repita os passos 1 a 3 da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bencao, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Encontre uma Pedra Mágica e coloque perto de sua cama
3. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mao e pense *na melhor coisa que aconteceu hoje*.
4. Diga a palavra mágica *obrigada*, pela melhor coisa que aconteceu hoje.
5. Repita o Processo da Pedra Mágica todas as noites pelos próximos 26 dias.
6. Leia a prática mágica de amanhã hoje.

### Dia 3 Relacionamentos Mágicos

Imagine se você fosse a única pessoa na terra, você não desejaria nada. Qual seria o ponto de criar uma pintura se ninguém pudesse ver? Qual seria o ponto em compor uma música se ninguém fosse escutá-la? Qual seria o ponto de inventar alguma coisa de ninguém fosse usá-la? Não haveria razão para se mover de um lugar para o outro, porque para onde quer que você fosse só haveria você – ninguém mais estaria lá. Não haveria prazer ou alegria em sua vida.

Seu contato e experiências com outras pessoas que dão à sua vida alegria, significado e propósito. Por causa disso, seus relacionamentos afetam sua vida mais do que qualquer outra coisa. Para receber a vida dos seus sonhos, é vital que você entenda como seus relacionamentos afetam sua vida agora, e como eles são os canais mais poderosos para que a gratidão comece a mudar magicamente sua vida.

A ciência está confirmando agora a astúcia dos grandes sábios do passado, com estudos e pesquisas mostrando que pessoas que praticam gratidão tem relacionamentos mais próximos, são mais conectadas à família e amigos, e outras pessoas as veem de maneira mais favorável. Mas provavelmente a estatística mais impressionante que vem dos estudos é que para *cada* reclamação sobre outra pessoa, seja em pensamento ou palavra, precisa haver *dez* bênçãos para a relação florescer. Qualquer coisa inferior a *dez* bênçãos para cada reclamação e a relação vai deteriorar, e, se o relacionamento for um casamento, quase certamente acabará em divórcio.

A gratidão faz com que as relações floresçam. Quando você aumenta sua gratidão em qualquer relacionamento, você magicamente receberá uma abundância de felicidade e boas coisas nesse relacionamento. E a gratidão por seus relacionamentos não muda somente seus relacionamentos; muda também você. Não importa qual seja seu temperamento, a gratidão dará a você mais paciência, entendimento, compaixão e bondade, ao ponto em que você não será capaz de se reconhecer. As pequenas irritações que você sentiu um dia e as reclamações que você tinha sobre seus relacionamentos irão desaparecer, porque quando você é realmente grato por outra pessoa, não há nada que você gostaria de mudar nela. Você não irá criticar, reclamar ou culpar essa pessoa, porque você está ocupado demais sendo grato pelas coisas boas nela. De fato, você nem mesmo poderá enxergar as coisas sobre as quais você costumava reclamar.

“Somente podemos nos dizer vivos naqueles momentos em que nossos corações  
estão cientes de nossos tesouros”  
Thornton Wilder (1897-1975), Escritor e autor de peças.

Palavras são poderosas, então quando você reclama sobre qualquer pessoa, na verdade você prejudica sua vida. É sua vida que vai sofrer. Pela lei da atração, quando você pensa ou diz algo sobre uma pessoa, você traz isso a você. Essa é a razão pela qual as maiores mentes e professores do mundo nos dizem para ser gratos. Eles sabiam que para você receber mais *em sua vida*, para que a magia

em *sua vida* aumente, você precisa ser grato pelos outros como eles são. E se todas as pessoas próximas a você dissessem “Eu te amo – assim como você é”, como você se sentiria?

A prática mágica de hoje é ser grato pelas pessoas assim como elas são! Mesmo que todos os seus relacionamentos atuais sejam bons, eles vão aumentar magnificamente através dessa prática. E com tudo o que você achar para ser grato em cada pessoa, você verá a gratidão realizar sua mágica, e seus relacionamentos serão mais fortes, mais significativos e mais enriquecedores do que você possa ter pensado que eles jamais seriam.

Escolha três dos seus relacionamentos mais próximos para agradecer. Você pode escolher sua esposa, seu filho e seu pai, ou seu namorado, seu parceiro de negócios e sua irmã. Você pode escolher seu amigo mais próximo, sua avó e seu tio. Você pode escolher quaisquer 3 relacionamentos que sejam importantes para você, desde que você tenha uma fotografia de cada pessoa. A fotografia precisa ser somente da pessoa, ou sua com ela.

Uma vez que você tenha selecionado seus três relacionamentos e fotografias, você está pronto para colocar a mágica em movimento. Sente-se e pense nas coisas sobre as quais você é mais grato em relação a essas pessoas. Quais são as coisas que você mais ama nessa pessoa? Quais são suas melhores qualidades? Você poderia ser grata por sua paciência, habilidade em ouvir, talentos, força, bom julgamento, sabedoria, risada, senso de humor, olhos, sorriso ou coração bondoso. Você poderia ser grato pelas coisas que você gosta de fazer com ela, ou pode lembrar de um momento em que você pode contar com essa pessoa, ou quando ela se importou, ou apoiou você.

Depois que você passar algum tempo pensando no por que você é grato a essa pessoa, coloque a fotografia dela na sua frente e com uma caneta ou caderno, ou somente em seu computador, escreva as cinco coisas sobre as quais você agradece mais. Olhe a fotografia e da pessoa enquanto você faz sua lista de cinco coisas, começando cada frase com a palavra mágica *obrigada*, endereçando à pessoa por seu nome, e então escrevendo por que você é grato a essa pessoa. Obrigada (pessoa) por (o que?)

Por exemplo: *Obrigada John, por sempre me fazer dar risada. Ou Obrigada, mamãe, por me apoiar durante a faculdade.*

Quando você tiver terminado sua lista para as três pessoas, continue com essa prática mágica levando as fotos com você hoje e as colocando em um lugar onde você as veja frequentemente. Quando você olhar as fotos hoje, agradeça a pessoa dizendo a palavra mágica *obrigada* e o nome da pessoa.  
*Obrigada, Hailey.*

Se você se mover muito, carregue as fotos com você em sua bolsa ou bolso, e faça um esforço para olhar as fotografias três vezes ao longo do dia, seguindo o mesmo procedimento. Agora você sabe como usar o poder mágico da gratidão para transformar seus relacionamentos em Relacionamentos Mágicos. Ainda que isso não seja parte requerida desse livro, você pode querer conservar essa prática fantástica e fazê-la todo dia, para fazer com que todas as relações que

o que você tem sejam magníficas. Quanto mais grato você for pelas coisas boas em seus relacionamentos, mais rápido cada relação que você tem em sua vida mudará milagrosamente.

### **Prática Mágica Número 3**

#### **Relacionamentos Mágicos**

1. Repita os passos 1 a 3 da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Escolha três das suas relações mais próximas e pegue uma foto de cada pessoa.
3. Com a foto na sua frente, escreva **cinco** coisas pelas quais você seja mais grata sobre cada pessoa, em seu diário ou computador.
4. Comece cada frase com a palavra mágica *obrigada* incluindo o nome da pessoa e o motivo pelo qual você é especialmente grato.
5. Carregue as fotografias com você hoje, ou as coloque em um lugar onde você possa vê-las com frequência. Olhe as fotografias ao menos três vezes, e diga ao rosto da pessoa na fotografia, e agradeça dizendo a palavra mágica, *obrigada*, e o nome da pessoa, *Obrigada, Hailey*.
6. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e pense *na melhor coisa que aconteceu hoje*.

## Dia 4 Saúde Mágica

“A maior riqueza é a saúde”  
Virgílio (70 aC-18bC)  
Poeta Romano

A saúde é a coisa mais preciosa em nossa vida, e mais do que qualquer outra coisa, consideramos ela como algo certo. Para muitos de nos, o único momento em que pensamos em nossa saúde é quando a perdemos. E a percepção nos acerta: sem nossa saúde, não temos nada.

Há um provérbio italiano que fala sobre a verdade sobre a saúde para muitos de nos: “Aquele que goza de boa saúde é rico, ainda que não saiba”. Enquanto raramente pensamos em nossa saúde quando estamos bem, você deve ter sentido a verdade dessas palavras mesmo quando você teve algo pequeno, com uma gripe ou resfriado, e você ficou doente. Quando você não está bem, tudo o que quer é sentir-se melhor, e nada mais importa a não ser recuperar sua saúde outra vez.

A saúde é um dom da vida, é algo que você recebe e continua a receber, todos os dias. Em adição a tudo mais do que fazemos por sermos saudáveis, temos que ser gratos por nossa saúde para continuar a receber mais saúde.

Lembre-se:

“àquele que tem gratidão (por saúde), se dará, e terá em abundância. Àquele que não tem gratidão (por saúde) até aquilo que tem lhe será tirado dele ou dela”.

Você pode conhecer muitas pessoas que escolheram um estilo de vida saudável e mesmo assim perderam sua saúde. *Dar graças* em retorno pela saúde que você está *recebendo* é vital. Quando você é grato por sua saúde, você não somente mantém sua saúde, mas ao mesmo tempo você coloca a magia em movimento para aumentar o fluxo de saúde para você. Você também começará a ver a melhora em sua saúde acontecerem rapidamente. Pequenas dores, cicatrizes e marcas vão começar a desaparecer magicamente, e você notará sua energia, vitalidade e felicidade aumentarem muito.

Como você vai aprender em uma prática posterior, através da prática diária da gratidão em sua saúde, você poderá melhorar sua visão, audição e todos os seus sentidos, juntamente com as funções de todo seu corpo. E tudo isso acontece como mágica.

“A Gratidão é como uma vacina, uma anti-toxina e um anti-séptico”  
John Henry Jowet (1864-1923)  
Padre Presbiteriano e escritor.

O grau em que você é grato à sua saúde é o grau exato em que sua saúde irá aumentar, e o grau em que você não é grato à sua saúde é o grau exato em que ela vai declinar. Viver em uma situação de declínio de saúde significa que sua energia, vitalidade, sistema imunológico, clareza de pensamento e todas as demais funções de seu corpo estão enfraquecidos.

Ser grato por sua saúde assegura que você continue a receber mais saúde pela qual ser grato, e ao mesmo tempo elimina stress e tensão em seu corpo e mente. Pesquisas científicas mostraram que o stress e a tensão são a raiz de muitas doenças. Estudos também revelaram que pessoas que praticam a gratidão se curam mais rapidamente, e vivem aproximadamente sete anos a mais!

Você pode ver no estado de sua saúde agora mesmo se você tem sido grato. Você deveria sentir-se excelente todos os dias! Se você se sente pesado e a vida parece um grande esforço, ou se você não se sente mais jovem do que sua idade, então você está vivendo com a saúde em declínio. Uma das maiores causas de perda da vitalidade é a perda da gratidão. Tudo isso está para mudar, porém, porque você vai usar o poder mágico da gratidão para curar a saúde de seu corpo!

A prática da Saúde Mágica começa com a leitura dos parágrafos sobre a saúde de seu corpo. Depois de ler cada linha em itálico para uma parte específica do seu corpo, feche seus olhos e repita mentalmente o item em itálico, sentindo-se tao grato quanto puder por cada parte de seu corpo. Lembre-se que quando você pensa em *por que* você é grato, isso vai ajuda-lo a sentir a gratidão mais profundamente, e quanto mais profundamente você a sente, mais rápido você irá sentir e ver os resultados fantásticos em seu corpo.

Pense sobre suas pernas e pés, eles são sua forma principal de transporte na vida. Pense em todas as coisas para as quais você usa suas pernas, como para equilibrar-se, ficar em pé, sentar-se, exercitar-se, dançar, subir degraus, dirigir, e, mais do que tudo, o milagre de caminhar. Suas pernas e pés permitem que você caminhe por sua casa, caminhe ao banheiro, vá à cozinha pegar algo para beber, e caminhe até seu carro. Suas pernas e pes permitem que você ande em lojas, ruas, aeroportos e na praia. A habilidade de caminhar dá liberdade para que você aproveite a vida! Diga *eu agradeço por minhas pernas e pés* e diga isso com vontade.

Pense sobre seus braços e pernas, e quantas coisas você pega com eles em um dia. Suas mãos são suas maiores ferramentas na vida, e elas estão o tempo todo em uso o dia todo, todos os dias. Suas mãos permitem que você escreva, faça uma refeição, use o telefone ou computador, tome banho, se vista, use o banheiro, pegue coisas e as segure e faça tudo por você. Sem usar suas mãos você dependeria de outras pessoas para fazer as coisas por você. Diga *eu agradeço meus braços, mãos e dedos!*

Pense sobre seus sentidos maravilhosos. Seu sentido de paladar dá a você tanto prazer tantas vezes ao longo do dia quando você bebe ou come algo. Você sabe porque quando perde seu senso de paladar durante um esfriado, quando sua alegria de comer e beber desaparece, uma vez que você não consegue mais sentir o gosto da comida ou bebida. Diga *agradeço meus sentidos maravilhosos de paladar!*

Seu sentido de olfato permite a você experimentar as fragrâncias maravilhosas da vida: flores, perfumes, lençois limpinhos, o preparo do jantar, uma lareira em uma noite de inverno, o ar quente em uma noite de verão, a grama recém

cortada, o cheiro da terra depois da chuva. Diga *agradeço pelo meu sentido maravilhoso de olfato!*

Se você não tiver um senso de tato você jamais conseguiria diferenciar quente de frio, liso de pontudo, ou macio de duro. Você jamais poderia sentir os objetos, ou expressar fisicamente amor ou receber. Seu senso de toque permite a você sentir quem você ama com um abraço seguro, e sentir o toque de uma mão de um ser humano para outro é uma das coisas mais preciosas na vida. Diga *agradeço por meu senso precioso de tato!*

Pense sobre o milagre de seus olhos, que permitem que você veja a face das pessoas que você ama e de seus amigos, ler livros impressos, jornais, e-mails, e o mais importante, ver seu caminho ao longo da vida. Apenas coloque uma venda por uma hora e tente fazer o que você normalmente faz, e você vai apreciar seus olhos. Diga *eu agradeço por meus olhos que me permitem ver tudo!*

Pense sobre suas orelhas, que permitem você ouvir a voz de outras pessoas de forma que você possa falar com elas. Sem ouvidos e seu senso de audição você não poderia usar um telefone, ouvir música, ouvir rádio, ouvir quem você ama falando, ou escutar quaisquer sons do mundo ao seu redor. Diga *agradeço por minha audição!*

E usar seus sentidos seria impossível sem seu cérebro, que processa mais de um milhão de mensagens por segundo através de todos os seus sentidos! É realmente seu cérebro que permite que você sinta e experiencie a vida, e não há tecnologia computadorizada no mundo que possa duplicá-lo. Diga *agradeço por meu cérebro e minha bela mente!*

Pense sobre os trilhões de células trabalhando incessantemente, 24 h por dia, 7 dias por semana, por sua saúde, corpo e vida. Diga *agradeço minhas células.*

Pense em seus órgãos vitais, que estão continuamente filtrando, limpando e renovando tudo em seu corpo, e pense sobre o fato de que eles fazem todo seu trabalho automaticamente, sem que você sequer tenha que pensar nele. Diga *obrigada, órgãos, por funcionarem perfeitamente!*

Mas mais milagroso do que qualquer outro sentido, sistema, função ou outro organismo é seu coração. Seu coração governa a vida de qualquer outro órgão. Seu coração governa a vida de qualquer outro órgão porque é o seu coração que mantém a vida circulando a cada sistema em seu corpo. Diga *agradeço por meu coração forte e saudável !*

A seguir, pegue um pedaço de papel ou um cartão, e escreva em letras grandes:

*O DOM DA SAÚDE É O QUE ESTÁ ME MANTENDO VIVO.*

Leve esse cartão com você hoje, e o coloque em um lugar em que você saiba que irá vê-lo bastante. Se você trabalha em uma mesa, pode colocar bem em sua frente. Se você é um motorista, coloque em seu carro ou caminhão onde você o veja bastante. Se você está em casa na maior parte do tempo, você pode colocar

onde lava suas mãos, ou perto de seu telefone. Escolha onde você sabe que irá ver frequentemente essas palavras que você escreveu.

Hoje, ao menos em quatro ocasiões separadas, quando você vir as palavras, leia-as bem devagar, uma palavra de cada vez, e sinta-se tão grato quanto puder pelo dom da saúde.

Ser grato por sua saúde é essencial para mantê-la, mas isso também garante que ela continue a melhorar, com aumento de energia e ânimo para a vida. Se a gratidão fosse usada em conjunção com tratamentos médicos convencionais, veríamos uma revolução na saúde, e taxas de recuperação e milagres como nunca vimos antes!

## **Prática Mágica Número 4**

### **Saúde Mágica**

1. Repita os passos 1 a 3 da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Em um pedaço de papel escreva as palavras *O DOM DA SAÚDE ESTÁ ME MANTENDO VIVO*
3. Coloque o pedaço de papel com suas palavras onde você saiba que irá ver durante todo o dia.
4. Em ao menos 4 ocasiões, leia as palavras bem devagar, e sinta-se tao grato quanto possível pelo precioso dom da saúde!
5. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e pense *na melhor coisa que aconteceu hoje*.

### **Dia 5 Dinheiro Mágico**

“A gratidão é riqueza. Reclamacao é pobreza”  
Hino Científico Cristão

Se há falta de dinheiro em sua vida, entenda que sentir-se preocupado, com inveja, ciúme, desapontamento, desencorajado, em dúvida, ou temeroso acerca de dinheiro jamais poderá trazer mais dinheiro para você, porque esses sentimentos vem de uma falta de gratidão pelo dinheiro que você tem.

Reclamar sobre dinheiro, discutir sobre dinheiro, frustrar-se por causa de dinheiro, criticar o custo de algo, ou fazer com quem alguém se sinta mal por causa de dinheiro não são atos de gratidão, e o dinheiro em sua vida não vai melhorar, só vai piorar.

Não importa qual seja sua situação atual, o próprio pensamento de que você não tem dinheiro suficiente caracteriza ser ingrato pelo dinheiro que você tem. Você tem que tirar sua situação atual de sua mente e, em vez disso, sentir-se grato pelo dinheiro que você tem, de modo que o dinheiro em sua vida possa magicamente aumentar!

“àquele que tem gratidão (por dinheiro), se dará, e terá em abundância. Àquele que não tem gratidão (por dinheiro) até aquilo que tem lhe será tirado dele ou dela”.

Sentir-se grato pelo dinheiro quando você tem pouco é desafiador para qualquer um, mas quando você entende que nada irá mudar até que você seja grato, você será inspirado a fazer isso.

O assunto dinheiro pode ser complicado para muitas pessoas, especialmente quando elas não tem o suficiente, então há dois passos na prática Mágica do Dinheiro. É importante que você leia toda a prática Mágica do Dinheiro no início do dia, porque você irá continuar com a prática do dinheiro ao longo do dia.

Sente-se e tome alguns minutos para pensar em sua infância, antes de você ter muito dinheiro. Enquanto você busca cada memória em que dinheiro era pago *a você*, diga e sinta as palavras mágica *agradeço*, com todo o seu coração, para cada ocasião.

*Você sempre teve comida para comer?*

*Você sempre morou em uma casa?*

*Você recebeu educação por muitos anos?*

*Como você ia para a escola todos os dias? Você tinha livros escolares, almoço na escola e todas as coisas que você precisava para a escola?*

*Você viajava de férias quando era criança?*

*Quais foram os presentes de aniversário mais legais que você recebeu quando era criança?*

*Você tinha bicicleta, brinquedos ou um animal de estimação?*

*Você tinha roupas enquanto crescia tao rápido de um tamanho para o outro?*

*Você ia ao cinema, praticava esportes, aprendia a tocar algum instrumento musical ou tinha algum hobby?*

*Você ia ao médico e tomava remédios quando não estava bem?*

*Você ia ao dentista?*

*Você tinha itens essenciais que usava todos os dias, como escova de dentes, pasta de dentes, sabonete e shampoo?*

*Você andava de carro?*

*Você assistia televisão, fazia chamadas telefônicas, usava lâmpadas, eletricidade e água?*

Todas essas coisas custam dinheiro, e você recebeu todas elas – sem ser cobrado por isso! Quando você viaja nas memórias de infância e juventude, você vai perceber muitas coisas que recebeu que equivalem a dinheiro suado! Seja grato por cada coisa que recebeu, por cada memória, porque quando você consegue sentir gratidão sincera pelo dinheiro que recebeu em seu passado, seu dinheiro irá magicamente aumentar no futuro! Está garantido pela Lei Universal.

Para continuar com a prática do Dinheiro Mágico, pegue uma nota e escreva em um adesivo que você coloque na nota:

**OBRIGADA POR TODO O DINHEIRO QUE EU RECEBI AO LONGO DA MINHA VIDA.**

Leve sua nota mágica com você hoje e coloque em sua carteira, bolsa ou bolso. Ao menos uma vez pela manhã e uma vez à tarde, ou quantas vezes você puder, pegue-a e segure a Nota Mágica em suas mãos. Leia suas palavras e seja sinceramente grato pela abundância de dinheiro que você recebeu em sua vida. Quanto mais sincero você for, e quanto mais você sentir, mais rápido você verá uma mudança milagrosa nas suas circunstâncias de dinheiro.

Você nunca saberá antecipadamente quanto seu dinheiro vai aumentar, mas você verá muitas circunstâncias mudarem para que você receba mais dinheiro. Você pode encontrar dinheiro que você não sabia que tinha, receber dinheiro ou cheques inesperados, receber descontos, rebaixamentos ou diminuição de custos ou receber todo o tipo de coisas materiais que custariam dinheiro.

Depois de hoje, coloque sua Nota Mágica em um lugar onde você continue vendo todos os dias, de forma a lembrar de ser grato pela abundância de dinheiro que você recebeu, nunca esquecendo que quanto mais vezes você olhar sua Nota Mágica e sentir gratidão pelo dinheiro que você recebeu, mais mágica você irá trazer. Uma abundância de gratidão equivale a uma abundância de dinheiro!

Se você se encontrar em uma situação em que esteja prestes a reclamar de algo relacionado a dinheiro, seja por meio de palavras ou pensamentos, pergunte-se “Estou disposto a pagar o preço por essa reclamação?” Porque uma reclamação irá diminuir ou mesmo parar o fluxo de dinheiro.

A partir desse dia, faça uma promessa a si mesmo de que quando você receber qualquer dinheiro, seja seu salário por trabalho, uma restituição ou desconto, ou algo que alguém dê a você que lhe custe dinheiro, você será sinceramente grato por isso. Cada uma dessas circunstâncias significa que você recebeu dinheiro, e dá a você uma oportunidade de usar o poder mágico da gratidão para aumentar e multiplicar seu dinheiro ainda mais por meio da gratidão pelo dinheiro que você acaba de receber!

## **Prática Mágica Número 5**

### **Dinheiro Mágico**

1. Repita os passos 1 a 3 da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Sente-se e passe alguns minutos pensando em sua infância e nas coisas que você recebeu, dadas a você sem nenhum custo,
3. Enquanto você relembra essas memórias em que dinheiro foi pago para você, diga e sinta a palavra mágica *agradeço*, com todo seu coração, por cada uma dessas coisas.
4. Pegue uma nota (de baixo valor) e escreva em um adesivo que você coloque na nota em letras grandes: OBRIGADA POR TODO O DINHEIRO QUE EU RECEBI AO LONGO DA MINHA VIDA.
5. Pegue sua Nota Mágica e leve-a com você hoje, e ao menos uma vez pela manhã e uma vez à tarde, ou quantas vezes você queira, tire a Nota Mágica e segure-a em suas mãos. Leia suas palavras e seja *sinceramente* grato pela abundância de dinheiro que foi dada a você.
6. Depois de hoje, coloque sua Nota Mágica em um lugar onde você veja todos os dias, para lembrar que você seja grato pela abundância de dinheiro que foi dada a você em sua vida.
7. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 6 Trabalho como Mágica

*“Se você pegar qualquer atividade, qualquer arte, qualquer disciplina, qualquer habilidade, pegue-a e leve-a tão longe quanto possível, empurre-a onde jamais tenha ido, empurre-a ao local mais selvagem da selva, então você a terá empurrado para o reino da magia”*

Tom Robbins (1936-)  
Escritor

Como pode uma pessoa nascida em total pobreza, começando do absoluto nada, e tendo muito pouca educação, chegar a presidente, celebridade ou construir um império e tornar-se uma das pessoas mais famosas do mundo? E como duas pessoas podem começar na mesma carreira, e a carreira de uma dessas pessoas ir de um sucesso a outro sucesso maior, enquanto a outra pessoa trabalha demais, com pouco sucesso, ano importa o quanto tente? O link faltante para o sucesso é a gratidão, porque de acordo com a lei da atração, você deve ser grato pelo que você tem para atrair o sucesso para você. Assim, sem gratidão é impossível ter sucesso permanente.

Para trazer sucesso permanente ou aumentar as coisas boas em seu trabalho, como oportunidades, promoções, dinheiro, ideias brilhantes, inspirações e apreciação é essencial ser grato por seu trabalho ou emprego. Quanto mais gratidão você tiver, mais você terá o que agradecer! E você deveria entender a ideia agora de que para aumentar qualquer coisa em sua vida, você precisa ser grato pelo que já tem.

“àquele que tem gratidão (por seu trabalho), se dará, e terá em abundância. Àquele que não tem gratidão (por seu trabalho) até aquilo que tem lhe será tirado dele ou dela”.

Quando você é grato por seu trabalho, você automaticamente dá mais ao seu trabalho, e quando você dá mais ao seu trabalho, você aumenta seu dinheiro e sucesso, que voltam para você. Se você não for grato por seu trabalho, você automaticamente estará dando menos. Quando você dá menos, você diminui o que volta para você e, como resultado, você jamais será feliz em seu trabalho, jamais dará mais do que você tem, e seu trabalho ou emprego estagnar-se-á e eventualmente irá se deteriorar, o que poderia significar perder seu emprego. Lembre-se, àqueles que não tem gratidão, mesmo o que eles têm lhes será tirado.

A quantidade que você dá em gratidão é exatamente proporcional a quantidade que você recebe de volta. *Você* controla o quanto recebe, pela quantidade de gratidão que você dá!

Se você é dono de um negócio, o valor de seu negócio irá aumentar ou diminuir de acordo com sua gratidão. Quanto mais grato você for por seu negócio, seus clientes, e seus empregados, mais seus negócios irão crescer e aumentar. É quando os donos dos negócios param de ser gratos e substituem gratidão por preocupação que seus negócios vão mal.

Se você é pai e seu trabalho é tomar conta de seus filhos e gerenciar sua casa, olhe para as coisas às quais você deve ser grato nesse momento em sua vida. Frequentemente, é uma oportunidade única na vida, e quando você agradece esse momento, atrairá mais apoio, mais ajuda, mais momentos bonitos e mais felicidade à experiência.

Você deveria amar seu emprego, seja qual for, e empolgar-se sobre ir trabalhar, e não deveria se acomodar com nada menos do que isso. Se você não se sente assim sobre seu atual emprego, ou se esse não é o emprego de seus sonhos, a forma de receber o emprego dos seus sonhos e primeiramente ser grato pelo emprego que você tem.

Hoje, imagine que você tem um gerente invisível cujo trabalho é registrar os pensamentos e sentimentos que você tem sobre seu trabalho. Imagine que seu gerente irá segui-lo onde quer que você vá hoje, munido de papel e caneta. Toda vez que você encontrar algo sobre o qual ser grato em seu trabalho, seu gerente escreverá uma nota a respeito. Seu trabalho é encontrar tantas coisas quanto possível pelas quais ser grato de forma que ao final do dia seu gerente tenha uma lista enorme de gratidão. Quanto mais longa a lista, mais mágica seu gerente invisível poderá trazer para seu dinheiro, sucesso profissional, aproveitamento e preenchimento.

Pense sobre todas as coisas em relação às quais você poderia ser grato em seu trabalho. Para começar, o fato de que você já tem um trabalho! Pense quantas pessoas estão desempregadas, que dariam *qualquer coisa* para ter um trabalho. Pense sobre os equipamentos que você tem que fazem com que você economize tempo, como telefones, impressoras, internet e computadores. Pense sobre as pessoas com quem você trabalha, e as amizades que você tem com essas pessoas. Pense sobre as pessoas que fazem seu trabalho mais fácil, como recepcionistas, assistentes, zeladores e entregadores. Pense em como é bom receber seu pagamento, e pense sobre os aspectos sobre seu trabalho que você adora fazer.

Faça com que seu gerente invisível tome nota cada vez que encontrar uma coisa pela qual é grato, dizendo

*Eu sou muito grato por (o que?)*

Quanto mais profundamente seu gerente puder ver que você está sentindo gratidão, mais rápido será fazer a mágica acontecer em seu trabalho, e quanto mais mágica houver em seu trabalho, mais mágica será criada. É possível que você possa gerar tanta gratidão por seu trabalho em um dia que você veja as circunstâncias melhorarem imediatamente. Intervalos de sorte não ocorrem acidentalmente. Eles são simplesmente o poder mágico da gratidão em movimento!

Se essa Prática *Trabalho como Mágica* cair em um final de semana em que você não esteja no trabalho, passe para a prática do dia seguinte ou dos dias seguintes, então volte e use essa prática mágica no primeiro dia em que voltar ao trabalho.

## Prática Mágica Número 6

### Trabalho como Mágica

1. Repita os passos 1 a 3 da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Enquanto estiver no trabalho hoje, imagine que tem um gerente invisível seguindo você e tomando notas cada vez que você encontra alguma coisa pela qual agradecer. Seu trabalho hoje é encontrar tantas coisas quanto puder pelas quais ser grato.
3. Faça com que seu gerente tome nota cada vez que você encontrar algo pelo qual é grato, dizendo *Eu sou muito grato por (o que?)*, e sinta-se tão grato quanto possível.
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## **Dia 7 A saída mágica da negatividade**

*“Uma pessoa agradecida é agradecida em todas as circunstâncias”*

Bahá'u'lláh (1817-1892)

Fundador Persa da Fé Bahá'Í

Seja uma relação em turbulência, pressão financeira, falta de saúde ou problemas no trabalho, as condições negativas ocorrem em virtude de uma falta de gratidão ao longo do tempo. Se não formos gratos por cada coisa em nossas vidas, estamos não intencionalmente tomando essas coisas como garantidas. Considerar as coisas como garantidas é a maior causa de negatividade, quando *tomamos* as coisas como garantidas, não estamos *dando graças* em retorno a elas, e paramos os acontecimentos mágicos em nossa vida. Assim como *agradecer* os outros sempre leva ao aumento da magia em sua vida, coisas que tomamos como garantidas sempre levam ao decréscimo em nossa vida.

Você é grato à sua saúde quando ela está boa? Ou você só percebe sua saúde quando seu corpo fica doente ou dolorido? Você é grato por seu emprego todos os dias, ou somente dá valor a ele quando escuta que haverá cortes? Você é grato por seu pagamento todas as vezes em que o recebe ou o toma como seguro? Você é grato pelas pessoas que ama quando tudo está bem, ou você só fala dos outros sobre as pessoas quando há problemas? Você é grato quando seu carro está funcionando bem? Ou você só pensa em seu carro quando ele funciona mal?

Você é grato por estar vivo todos os dias? Ou você toma sua vida como garantida?

Tomar as coisas como garantidas resulta em reclamações, pensamentos negativos e palavras. Então, quando você reclama, pela lei da atração, precisam ser trazidas mais coisas à sua vida sobre as quais você reclamará!

Se você estiver reclamando sobre o tempo, o trânsito, seu chefe, seu cônjuge, sua família, um amigo, um estranho, espera em filas, contas, economia, custo de algo, serviço de uma companhia, você não está sendo grato, e está afastando a vida dos seus sonhos de você a cada reclamação.

Agora você entende que reclamações, pensamentos negativos e palavras, e o ato de tomar as coisas como garantidas, para o fluxo de coisas boas em sua vida. Agora você entende que quando algo vai muito errado, você não intencionalmente deixou de ser grato suficiente. É impossível ser negativo quando você é grato. É impossível sentir-se triste ou ter qualquer sentimento negativo quando você é grato. E a melhor notícia é que se você tem quaisquer situações negativas em sua vida atualmente, não levará muito tempo para transformá-las com a gratidão. As situações negativas desaparecerão como fumaça – como mágica!

Primeiro, mesmo que seja difícil, você precisa procurar por coisas positivas em relação às quais ser grata na situação negativa. Não importa quão ruins as coisas estejam, você sempre pode encontrar algo por que ser grato,

especialmente quando você sabe que a gratidão pode transformar magicamente uma circunstância. Walt Disney, que conhecia a verdadeira magia da vida, nos mostrou como fazer isso em seu filme *Pollyanna*.

O filme *Pollyanna* intitulado como “O Jogo do Alegre”, teve profundo efeito em mim quando eu era criança. Eu fazia O Jogo do Alegre no filme durante minha infância e adolescência, especialmente diante de uma situação negativa. Encontrar coisas sobre as quais ser feliz (ou encontrar coisas sobre as quais ser grato) em uma situação negativa faz a solução aparecer!

Walt Disney demonstrou o poder mágico da gratidão em *Pollyanna*, e milhares de anos antes Buddha demonstrou a forma de usar o mesmo poder mágico quando disse:

“Levantemos e sejamos gratos, porque se hoje não aprendemos muito, ao menos aprendemos um pouco, e se não aprendemos um pouco, ao menos não estamos doentes, e se não estamos doente, ao menos não morremos, então, sejamos todos gratos.”

Gautama Buddha (cerca de 563 a.C. – 483 a.C.)  
Fundador do Budismo

Permita que as palavras de Buda sejam sua inspiração, e hoje tome um problema ou situação negativa em sua vida que você mais queira resolver, e procure dez coisas sobre as quais ser grato. Eu sei que pode ser desafiador começar com essa prática, mas Buda está mostrando a você o caminho para fazer isso. Faça uma lista de dez coisas em seu computador, ou em seu diário da gratidão.

Como exemplo, seu problema pode ser que você está desempregado, e, a despeito de seus melhores esforços, você ainda esteja desempregado. Para transformar magicamente essa situação, você precisa fazer uma prática concentrada de gratidão na situação. Aqui seguem alguns exemplos do que você poderia dizer:

1. *Eu sou muito grato porque eu tive mais tempo para minha família durante esse período*
2. *Eu sou grato porque minha vida está muito mais em ordem por causa desse tempo extra que tive.*
3. *Eu sou grato porque eu tive empregos na maior parte da minha vida, e que tenho experiência.*
4. *Eu sou realmente grato que essa é a primeira vez em que estou desempregado.*
5. *Eu sou grato por haver trabalhos lá fora, e mais outros novos trabalhos são criados todos os dias.*
6. *Eu sou grato por todas as coisas que aprendi me candidatando a trabalhos e indo a entrevistas.*
7. *Eu sou grato por ter minha saúde e por poder trabalhar.*
8. *Eu sou grato pelo encorajamento e apoio da minha família.*
9. *Eu sou grato pelo descanso que tive, porque eu precisava dele.*
10. *Eu sou grato porque através da perda do meu emprego, percebi o quanto ter u emprego significa para mim. Eu nunca tinha percebido isso até hoje.*

Como resultado da atitude, uma pessoa desempregada atrairá diferentes circunstâncias, e sua situação atual deve e irá magicamente ser alterada. O poder da gratidão é maior do que qualquer situação negativa, e há maneiras ilimitadas através das quais uma situação negativa pode ser modificada. Tudo o que você precisa fazer é praticar a gratidão e a mágica tomará lugar!

Vamos considerar outro exemplo; um filho cujo relacionamento com o pai esteja complicado. O filho sente que não importa o que faça, não parece que seja bom o suficiente para seu pai.

1. Eu sou grato porque a maior parte dos relacionamentos em minha vida é bom
2. Eu sou grato por meu pai por ter trabalhado tao duro de forma que eu pudesse ter a educação que ele não pôde ter.
3. Eu sou grato ao meu pai por apoiar minha família durante minha infância, porque eu não tinha ideia de como eram necessários tanto dinheiro e trabalho para manter uma família.
4. Eu sou grato ao meu pai por me levar ao basquete todos os sábados quando eu era criança.
5. Eu sou grato porque meu pai não é tão duro comigo atualmente quanto era no passado.
6. Eu sou grato porque meu pai se importa muito comigo, porque ele não seria tao duro comigo se não se importasse.
7. Eu sou grato porque através da minha relação com meu pai eu aprendi a ter compaixão e um maior entendimento com meus filhos.
8. Eu sou grato ao meu pai por me mostrar quão importante é o encorajamento na criação de crianças felizes e confiantes.
9. Eu realmente sou muito grata pelas vezes em que posso rir com meu pai. Algumas pessoas nunca puderam ter isso porque não tiveram pai. E, para outros, que perderam seus pais, que jamais terão chance de rir com seus pais outra vez.
10. Eu sou realmente muito grata por ter meu pai, porque apesar dos momentos difíceis, houve bons momentos, e haverá outros bons momentos no futuro com meu pai.

Como resultado dos sentimentos de gratidão do filho em relação ao pai, ele irá mudar a relação para melhor. O filho mudou a forma como pensa e se sente acerca de seu pai, o que imediatamente modifica o que ele atrai em relação ao seu pai. Ainda que o filho fosse grato em sua mente, em um nível energético e quântico, a gratidão do filho terá um efeito mágico em relação ao seu pai. Se ele mantiver essa gratidão, através da lei da atração, o filho deverá receber circunstâncias muito melhores com seu pai, e o relacionamento precisará começar a melhorar imediatamente.

Lembre-se, você pode dizer se a gratidão está funcionando pela forma como você se sente. Você deveria sentir-se muito melhor sobre a situação depois de praticar a gratidão. A primeira evidência do funcionamento do poder mágico da gratidão é a elevação de seus sentimentos, então quando você sentir-se melhor sobre isso, você sabe que a situação irá melhorar, e as soluções irão aparecer. A resposta a qualquer situação negativa que você queira resolver é focar gratidão

concentrada nessa situação, até que você se sinta melhor, então você verá a magia trabalhar no mundo exterior.

Ao fazer sua lista escrita, tenha certeza de que você liste cada uma das dez coisas pelas quais você é grato da seguinte forma:

Eu sou muito grato por \_\_\_\_\_.

Ou, Eu sou realmente grato por \_\_\_\_\_.

E termine a frase com o que você é grato. Você também pode usar a forma de Walt Disney de usar o poder mágico de gratidão até que você ache mais fácil.

Eu estou muito feliz porque \_\_\_\_\_.

E terminar a frase com o motivo pelo qual você está feliz.

Uma vez que listar as dez coisas pelas quais é grato, termine A Saída Mágica da Negatividade escrevendo.

Agradeço, agradeço, agradeço pela perfeita solução.

E, somente por hoje, veja se você consegue terminar o dia sem dizer nada negativo. Pode ser um desafio, mas veja se você consegue fazer isso por *um* dia. Há uma razão importante para fazer isso, porque a maioria de nos não tem ideia de como falamos negativamente, mas você terá uma ideia quando ficar observando suas palavras por um dia. Lembre-se que negatividade e reclamações trazem mais dessas coisas, e se você está ciente do que está falando você pode parar e decidir se você quer as consequências do que você está prestes a dizer. Aqui está uma linha mágica que você pode usar se perceber que está pensando ou dizendo algo negativo. Pare imediatamente e diga – *mas eu tenho que dizer que estou realmente grato porque* \_\_\_\_\_.

Termine o resto da frase com algo – qualquer coisa – pela qual você seja grato. Leve essa linha mágica com você e segure quando quer que você necessite dela.

E se qualquer pequeno problema ou situação aparecer no futuro, lembre-se de colocar gratidão antes que vire uma fogueira. Ao mesmo tempo você irá colocar em ignição a mágica em sua vida!

## **Prática Mágica Número 7**

### **A saída Mágica da Negatividade**

1. Repita os passos 1 a 3 da Prática Mágica Número 1 – Conte Suas Bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Escolha um problema ou situação negativa em sua vida que você queira resolver.

3. Liste **dez** coisas sobre as quais você é grato em relação à situação negativa.
4. No final da sua lista, escreva: *Agradeço, agradeço, agradeço pela perfeita solução.*
5. Apenas por hoje, veja se consegue passar o dia sem dizer nada negativo. Se você perceber que está pensando ou falando algo negativo, use a linha mágica. Pare imediatamente e diga: *mas preciso dizer que sou realmente grato por \_\_\_\_\_.*
6. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 8 O Ingrediente Mágico

“Um coração grato é uma festa contínua”  
W.J. Cameron (1879-1953)  
Jornalista e empresário

Agradecer pela comida antes de comer é uma tradição que tem sido seguida há milhares de anos, datando do Egito antigo. Com a rápida passagem da vida no século 21, tomar tempo para agradecer uma refeição tem sido mais esquecido do que lembrado. Mas usar o simples fato de comer e beber como oportunidade para ser grato aumentará a magia em sua vida exponencialmente!

Se você pensar em um momento em que esteja realmente com fome, lembrar que não pode pensar ou funcionar normalmente, seu corpo irá se sentir fraco, você pode começar a tremer, sua mente ficará confusa e seus sentimentos ruins. Tudo isso pode acontecer por não comer durante apenas algumas horas! Você precisa de comida para viver, pensar e sentir-se bem, e é um *enorme* assunto sobre o qual ser grato.

Para sentir ainda mais gratidão pela comida, tome um momento e pense nas pessoas que contribuíram para que você tivesse comida para comer. Para que você possa comer frutas e vegetais frescos, os agricultores precisam nutrir as frutas e vegetais, regando-os frequentemente, protegendo-os por muitos meses até que eles estejam prontos para a colheita. Então há os coletores, os embaladores e os distribuidores, e as pessoas que fazem o transporte, dirigindo por distâncias enormes dia e noite, todos eles trabalhando juntos em perfeita harmonia de modo que todas as frutas e vegetais sejam entregues frescas a você, e estejam disponíveis o ano todo.

Pense sobre os pecuaristas, pescadores, produtores de laticínios, cafeicultores e cultivadores de chá, e todos os embaladores, que trabalham incansavelmente para produzir a comida que comemos. A produção mundial de comida é uma orquestra mundial que ocorre todos os dias, e é impressionante que tudo ocorra sem que você nem mesmo tenha que pensar no número de pessoas envolvidas na manutenção do abastecimento da comida e bebida em todo o mundo, para lojas, restaurantes, mercados, cafés, aviões, escolas, hospitais e todas as casas no planeta.

A comida é um presente! É um presente da natureza porque não haveria nada para nenhum de nos comer se a natureza não nos abastecesse com o solo, nutrientes e água para produzir a comida. Sem água, não haveria comida, vegetação, animais ou vida humana. Usamos água para cozinhar nossas refeições, plantar nossa comida, manter nossos jardins, abastecer nossos banheiros, sustentar cada um dos meios de transportes, abastecer nossos hospitais, combustíveis, mineração, indústrias manufatureiras, permitir o transporte, fazer estradas, roupas e todos os bens de consumo e aplicações no planeta, plástico, vidro, metal, medicamentos que salvam vidas, para construir nossas casas e todos os outros edifícios e estruturas. E a água mantém nossos corpos vivos. Água, água, água, gloriosa água!

“Se há mágica nesse planeta, está contida na água”

Loren Eiseley (1907-1977)

Antropólogo e autor de ciências naturais

Onde estaríamos sem comida e água? Simplesmente não estaríamos aqui. Ninguém de nossa família ou amigos estaria aqui, também. Não teríamos esse dia, nem amanhã. Mas aqui estamos, nesse lindo planeta juntos, vivendo a vida com seus desafios e alegrias, por causa dos presentes da natureza, água e comida. Dizer a palavra mágica *agradeço* antes de comer ou beber qualquer coisa é um ato de reconhecimento e gratidão pelo milagre da comida e da bebida.

O inacreditável é que quando você é grato a água e comida, não afeta somente sua vida; sua gratidão também impacta o suprimento mundial. Se pessoas suficientes fossem gratas por comida e bebida, realmente ajudariam as pessoas que estão famintas e em grande necessidade. Pela lei da atração e pela Lei de Newton da ação e reação, a ação massiva precisa produzir reação massiva, o que mudaria a circunstâncias da escassez de comida e água para todos no planeta.

Em adição, sua gratidão por comida e água faz com que a mágica continue em sua vida, e trará mais de tudo o que você quer, tudo que você ama, tudo em relação ao que você anda sonhando.

Em tempos antigos, as pessoas acreditavam que quando abençoavam sua comida e água com gratidão, isso purificava o que quer que estivessem abençoando, e quando você analisa essas teorias e descobertas da física quântica nos últimos tempos, os nossos ancestrais podem ter observado bem. O efeito percebido na física quântica refere-se às mudanças que o ato da observação traz no objeto observado. Imagine isso focado em gratidão por sua comida e bebida, sua estrutura energética, e purificado de uma tal forma que tudo o que você consoma tenha o único efeito de bem-estar em seu corpo?

Uma das formas de experimentar a magia da gratidão instantaneamente em relação a comida e bebida é realmente saborear o que você está comendo ou bebendo. Quando você saboreia sua comida ou bebida, você os está apreciando, ou sendo grato. Como experimento, da próxima vez em que você estiver no meio de uma refeição, ou tomando qualquer líquido, quando estiver com a boca cheia, concentre-se no gosto da comida em sua boca ou no sabor do líquido antes de engolir. Você perceberá que quando foca na comida ou bebida em sua boca e saboreia os sabores parecem explodir. É sua energia de foco e gratidão que instantaneamente aumenta o sabor!

Antes de você comer ou beber qualquer coisa hoje, esteja você prestes a saborear uma refeição, um pedaço de fruta ou um petisco, ou tomar uma bebida, incluindo água, tome um momento para olhar o que você está prestes a comer ou beber, e em sua mente ou em voz alta, *agradeça!* E se você puder, ao menos dê uma mordida realmente saboreando aquilo, isso vai ajudar você a sentir mais gratidão.

Você também pode tentar fazer algo que eu faço, que me ajuda a sentir ainda mais gratidão. Quando eu digo a palavra mágica, eu movo minhas mãos em cima da comida ou bebida enquanto coloco o “pó mágico” neles, purificando instantaneamente tudo o que toca. Fazer isso realmente me ajudou a sentir que a gratidão é um ingrediente mágico, e eu quero incluir isso em tudo o que como e bebo. Se você achar mais efetivo, você pode imaginar que tem um “pote” de pó mágico em sua mão, e você chacoalha a poeira mágica em toda sua comida antes de comê-la, e em toda sua bebida, antes de bebê-la.

Se a qualquer momento durante esse dia você esquecer de *agradecer* antes de comer ou beber qualquer coisa, assim que você lembrar feche seus olhos, volte ao momento em que esqueceu, visualize-se em sua mente por um segundo ou dois antes de beber, e diga a palavra mágica. Se você se esquecer de agradecer diversas vezes pelo que come e bebe, repita a mesma prática amanhã. Você não pode se dar ao luxo de perder um dia na construção de sua gratidão – seus sonhos dependem disso!

Ser grato por coisas simples na vida, como comida e água, é uma das mais profundas expressões de gratidão, e quando você pode sentir esse grau de gratidão, verá a magia acontecer.

## **Prática Mágica Número 8**

### **Ingrediente Mágico**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Antes de comer ou beber qualquer coisa hoje, tome um momento para olhar o que está prestes a comer ou beber, e, em sua mente ou em voz alta, diga *agradeço!* Se quiser, pode espalhar o “pó mágico” em sua comida ou bebida.
3. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 9 Ímã de Dinheiro

“É somente com gratidão que a vida se torna rica”

Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)

Pastor Luterano

A gratidão é riqueza, e reclamar é pobreza; é a lei dourada de toda sua vida, seja em relação à saúde, trabalho, relações ou dinheiro. Quanto mais grato você for pelo dinheiro que tem, mesmo que você não tenha muito, mais riqueza você recebe. E quanto mais você reclama sobre dinheiro, mais pobre você se torna.

A prática mágica de hoje *torna* uma das maiores razões das pessoas reclamarem sobre dinheiro em uma prática de gratidão, então tem um poder duplo de transformar suas circunstâncias monetárias; você estará substituindo uma reclamação, que o faz mais pobre, com gratidão, que o faz mais rico.

A maioria das pessoas não pensa que reclama sobre dinheiro, mas se há falta de dinheiro em sua vida, eles estão reclamando sem perceber. Reclamar acontece a partir dos pensamentos e também das palavras das pessoas, e maioria das pessoas não está ciente dos pensamentos em sua mente. Qualquer pensamento ou palavra de reclamação, negatividade, ciúme ou preocupação sobre dinheiro está literalmente criando pobreza. E claro que as maiores reclamações vem quando o dinheiro precisa ser pago.

Se você não tem dinheiro suficiente, pagar suas contas pode ser uma das coisas mais difíceis a se fazer. Pode facilmente parecer que há um maior fluxo de contas do que de dinheiro para pagá-las. Mas se você reclama sobre as contas, o que você faz na verdade é reclamar sobre dinheiro, e reclamar mantém você na pobreza.

Se você não tem dinheiro suficiente, a última coisa que você normalmente faz é ser grato por suas contas, mas de fato é exatamente o que você *precisa* fazer para receber mais dinheiro em sua vida. Para ter uma vida rica, você precisa ser grato por tudo o que faz com o dinheiro, e amaldiçoar suas contas não é ser grato. Você precisa fazer exatamente o contrário, que é ser *grato* pelos bens e serviços que você *recebeu* daqueles que cobraram você. É algo tão simples a se fazer, mas terá um efeito monumental no dinheiro em sua vida. Você vai se tornar um verdadeiro ímã de dinheiro!

Para ser grato por uma conta, pense em como você se beneficiou do serviço ou bens referentes à conta. Se o pagamento for relacionado a aluguel ou hipoteca, seja grato por ter um lar, e por estar vivendo nele. E se a única forma de você ter uma casa fosse guardando todo o dinheiro e pagando em moeda por isso? E se não houvessem instituições financeiras ou imobiliárias onde alugar? A maioria de nós estaria vivendo nas ruas, então seja grato às instituições financeiras ou ao seu senhorio, porque eles tornaram possível para você viver em uma casa ou apartamento.

Se você está pagando uma conta de gas ou eletricidade, pense sobre o aquecimento ou resfriamento que você recebeu, os banhos quentes e cada coisa que você pode usar por causa desse serviço. Se você estiver pagando uma conta de telefone ou internet, imagine como a vida seria difícil se você tivesse que viajar longas distancias e falar com cada pessoa pessoalmente. Pense sobre quantas vezes você pode ligar para sua família e amigos, enviar e receber e-mails, ou acessar informacao instantaneamente através da internet por causa de seu provedor de servicos. Todos esses memoráveis servicos estão ao alcance de seus dedos, então seja grato a eles, e seja grato pelas companhias que confiam em você provendo esses servicos antes mesmo que você as pague.

Desde que descobri o poder fenomenal da gratidão, eu escrevo as palavras magicas “ agradeço – pago” em todas as contas que eu pago, e nunca deixo de fazer isso em nenhuma. No começo, quando eu não tinha dinheiro para pagar uma conta, eu ainda assim usava o poder magico da gratidão, e em vez disso escrevia na conta “ agradeço pelo dinheiro” . Entao, quando eu tinha o dinheiro para pagar a conta, eu adicionava: “Agradeço – pago”.

Hoje você vai fazer a mesma coisa. Pegue quaisquer contas não pagas que você tenha e use o poder magico da gratidão escrevendo nelas *Agradeço pelo dinheiro*, e seja grato por ter o dinheiro para pagar a conta – quer você o tenha ou não. Se você receber e pagar a maioria de suas contas online, então quando receber uma conta, reenvie a si mesmo por e-mail e escreva no assunto em letras maiúsculas: AGRADECO PELO DINHEIRO.

Depois, encontre três contas que você tenha pago no passado e escreva na frente delas as palavras magicas “ Agradeço - Pago” . enquanto você escreve isso em cada conta, sinta-se tao grato quanto possível que você tenha o dinheiro para pagar a conta. Quanto mais gratidão você puder sentir pelas contas que pagou, mais dinheiro você ira atrair magneticamente para si!

A partir de hoje, você poderia fazer disso uma pratica usual, cada vez que pagar uma conta, pensar rapidamente no serviço maravilhoso que você recebeu em função dela, e escreva na frente da conta as palavras magicas “ Agradeço – Pago” . e se você não tem dinheiro para pagar a conta, use o poder magico da gratidão e escreva “Agradeço pelo dinheiro” e sinta-se como se você estivesse agradecendo por *ter* o dinheiro para pagar a conta.

Sentir gratidão pelo dinheiro que você pagou garante que você receba mais. Gratidão ‘e como um tesouro magnético que prende o dinheiro a você, então quando você paga, o dinheiro sempre retorna a você, as vezes igualmente, as vezes multiplicado por dez, as vezes multiplicado por cem. A abundancia que você recebe de volta depene não de quanto dinheiro você da, mas de quanta gratidão você da. Você poderia ter tanta gratidão quando paga uma conta de cinquenta dólares que isso poderia fazer com que você recebesse cem dólares.

## **Prática Mágica Número 9**

### **íma de Dinheiro**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Pegue qualquer conta que você ainda não tiver pago, use o poder da gratidão e escreva em cada uma delas: *agradeço pelo dinheiro*. Sinta-se grato por ter o dinheiro para pagar a conta, tendo ou não esse dinheiro.
3. Pegue **dez** contas que você tenha pago no passado, e escreva na frente de cada uma delas as palavras mágicas “ *agradeço – paga* ” . Sinta-se realmente agradecido por ter o dinheiro para pagar a conta.
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 10      Pó Mágico, pessoal

“Nenhum dever ‘e mais urgente do que dar graças”  
Santo Ambrosio (340-397)  
Teólogo e Bispo Católico

Ensinaamentos espirituais antigos dizem que tudo o que damos a outra pessoa de coração retorna para nos multiplicado por cem. Então ser grato e dizer “*agradeço*” para outra pessoa por qualquer coisa que você receba dessa pessoa não é apenas urgente, mas também vital para melhorar *sua* vida!

A gratidão é uma energia poderosa, e a quem quer que você direcione essa energia, e para lá que essa energia irá. Se você pensar na energia da gratidão como um pó mágico brilhante, então quando você expressa sua gratidão para outra pessoa em retorno por algo que você recebeu dela, você está literalmente espalhando esse pó mágico por ela! A energia poderosa e positiva neste pó mágico alcança e afeta em quem quer que você a tenha espalhado.

A maioria de nós faz contato com muitas pessoas todos os dias, seja no telefone, por e-mail, face a face ou no trabalho, lojas, restaurantes, elevadores, ônibus, trens, e em muitos casos as pessoas com as quais fazemos contato merecem nossa gratidão porque estamos recebendo algo delas.

Pense sobre as pessoas que você encontra em um dia típico, que proveem a você algum tipo de serviço, como aqueles em restaurantes ou lojas, motoristas de ônibus ou de taxi, pessoas que trabalham no serviço de atendimento ao cliente, faxineiros ou equipes em seu trabalho. As pessoas que trabalham com serviços estão *se dando* para servir você, e você está *recebendo* o serviço delas. Se você não agradecer em retorno, então você não está sendo grato, e está parando o fluxo de coisas boas em sua vida.

Pense sobre os trabalhadores de manutenção que fazem com que os serviços de transporte continuem funcionando e aqueles que mantêm outros serviços de utilidade, tais como energia elétrica, gás, água e nossas estradas.

Pense sobre os limpadores do mundo, que limpam nossas ruas, banheiros públicos, trens, ônibus, aviões, hospitais, hotéis, restaurantes, supermercados e escritórios. Você não pode agradecer a todos eles pessoalmente, mas você pode espalhar neles o pó mágico da próxima vez em que passar por eles. E você pode ser grato da próxima vez em que sentar em uma mesa limpa, ou passar em uma calçada limpa, ou por um chão limpo.

Quando você está em um café ou restaurante, espalhe essa poeira mágica agradecendo a cada pessoa que serve. Seja limpando a mesa, entregando o menu, pegando seu pedido, colocando água em seu copo, servindo sua refeição, tirando a mesa, entregando a você a conta ou entregando o troco a você, lembre-se de *agradecer* todas as vezes.

Se você estiver viajando em avião, espalhe a poeira mágica *agradecendo* as pessoas do check-in, as pessoas da segurança, as pessoas que checa sua passagem quando você vai embarcar, e os tripulantes que o cumprimentam quando você entra no avião.

Durante o voo, *agradeça* aos tripulantes cada vez que eles realizarem um serviço para você. Servir drinks e comida, remover seu prato ou o lixo ‘e realizar um serviço. A companhia aérea agradece você, então faça o mesmo em relação a eles quando você descer do avião. E cada vez que você descer do avião e chegar em seu destino, *agradeça*, porque o fato de você poder voar ‘e um milagre absoluto!

Seja grato as pessoas que assistem você em seu trabalho, sejam eles clérigos, recepcionistas, pessoas da limpeza, pessoas do atendimento ao cliente, ou quaisquer que sejam seus colegas de trabalho. Espalhe neles a poeira mágica dizendo *agradeço!* Todos eles estão realizando um serviço para você, e eles merecem sua gratidão contínua em retorno.

Assistentes em lojas, garçons e garçonetes trabalham muito duro para servir as pessoas. Eles escolheram um trabalho em que servem outras pessoas, e atender o público significa encontrar todo o tipo de pessoa, em diversos tipos de humor, incluindo aqueles que são ingratos. Da próxima vez em que você estiver sendo servido por outra pessoa, lembre-se de que essa pessoa que esta servindo você e um precioso filho(a) para seus pais, um irmão ou irmã insubstituível, um pai ou mãe para uma família ou uma criança, e um amado e adorador parceiro ou amigo, e que merece sua calma e paciência.

Algumas vezes você pode encontrar uma pessoa que esta trabalhando com comportamento rude em direção a você, ou que não dá atenção ao que você pensa ou merece. Pode ser mais difícil ser grato a essas pessoas, mas sua gratidão não pode depender do comportamento alheio. Escolha ser grato não importa o que! Escolha a magia em sua vida, não importa o que! Pode ajudar lembrar que você não sabe que dificuldades a pessoa pode estar passando no momento em que você se conectou com ele(a). Essa pessoa pode estar se sentindo mal, pode ter acabado de perder alguém, seu casamento pode ter acabado há pouco tempo, ou eles podem estar em um momento de desespero ou dificuldade em sua vida. Sua gratidão e bondade pode ser a coisa mais mágica que aconteceu na vida dessa pessoa nesse dia.

“ Ser bom para todos os que você encontra ‘e uma batalha difícil de se vencer”  
Filo de Alexandria (aproximadamente 20 aC -50 dC).

Se você agradecer alguém pelo telefone por sua ajuda, não simplesmente atire sua gratidão, em vez disso, explique o motivo pelo qual você ‘e grato. Por exemplo: “Obrigada por sua ajuda”. “Obrigada por sair do seu caminho por minha causa” . “Obrigada por me dar tanto do seu tempo”. “ Obrigada por resolver a situação para mim, sou muito grato a você” . Você ficara impressionado com a resposta da outra pessoa quando você fizer essa coisa simples, porque as pessoas sentirão sua sinceridade.

Quando você *agradece* alguém em pessoa, olhe em seu rosto. Eles somente poderão sentir gratidão em receber seu pó mágico quando você olhar para eles diretamente. Você desperdiça uma oportunidade de ajudar aquela pessoa e de mudar sua própria vida se você *agradecer* o ar, ou disse *agradeço* olhando para baixo, ou *agradecer* quando estiver em seu celular, porque você não é sincero quando age assim.

Há uns dois anos eu estava em uma loja comprando um presente para minha irmã. A assistente da loja que me serviu ouviu o que eu queria, e então foi em busca do presente perfeito, como se fosse para a irmã *dela!* Quando a assistente da loja me deu a sacola contendo o presente perfeito, lindamente embrulhado, eu recebi uma ligação no meu celular. Eu estava finalizando a ligação quando cheguei a porta da loja, e de repente uma sensação de insatisfação me preencheu. Eu imediatamente me virei para a assistente da loja que me ajudou, e eu não somente a agradei, mas expliquei todas as razões pelas quais eu era grata a ela, e quanto eu apreciava tudo o que ela fez por mim. Eu a banhei com minha poeira mágica da gratidão! Os olhos dela encheram-se de lágrimas, e o maior sorriso que você poderia imaginar apareceu em seu rosto.

Para toda ação existe uma reação equivalente. Se você realmente quiser agradecer alguém, a outra pessoa sentirá quando você o disser, e você não somente terá feito outra pessoa realmente sentir-se bem como sua gratidão irá preencher você com uma felicidade indescritível. Naquele dia, eu saí da loja indescritivelmente feliz.

Eu não uso o pó mágico somente para as pessoas que servem, eu uso o pó mágico em todo tipo de situação. Quando eu me despeço da minha filha antes dela dirigir para a casa dela, eu sinto gratidão por ela ter chegado em casa em segurança, e eu movo meus dedos no ar e imagino essa poeira nela e em seu carro, algumas vezes eu movo meus dedos em direção ao meu computador antes de iniciar um novo projeto, ou mesmo em espalho a poeira mágica em mim antes de eu entrar em uma loja, indo em busca de algo em particular que estou precisando. Minha filha usa o pó mágico quando está dirigindo, e se ela vê outro motorista que parece estressado e correndo, ela joga esse pó mágico nele com o fim que eles se sintam melhor, e fiquem em segurança.

Hoje, pegue o pó mágico da gratidão para as pessoas que trabalham com prestação de serviços, e use as oportunidades que puder para espalhar esse pó mágico em todos *agradecendo*. Agradeça ao menos dez pessoas que realizem serviços diferentes em seu benefício hoje. Não importa se você não tiver a oportunidade de fazer isso em pessoa; você pode reconhecer mentalmente as pessoas que beneficiam você com seus serviços. O pó mágico os alcançará mesmo assim. Como exemplo, diga mentalmente a si mesmo:

*Sou realmente grata as pessoas que fazem limpeza nas primeiras horas do dia, assegurando que as ruas estejam limpas todos os dias. Eu nunca pensei em como sou grato por esse serviço, que é feito pontualmente todos os dias. Agradeço.*

Tenha certeza de fazer menção às pessoas sobre as quais você é grato, de modo que você saiba que tenha agradecido ao menos dez pessoas por seus serviços e

espalhado a poeira mágica em todas elas. Se você imaginar a poeira mágica caindo sobre essas pessoas quando as agradece, você terá uma imagem do que realmente acontece no invisível com o poder da gratidão. Com essa imagem em sua mente, será mais fácil para você acreditar e conhecer que o pó mágico da gratidão realmente alcança as pessoas, e que estará disponível de modo a ajudar as pessoas a melhorar suas vidas. E cada vez que você espalhar a poeira mágica sobre outra pessoa, isso também retornará para você em sua vida.

Se você estiver em casa hoje, então sente-se com seu diário de gratidão e uma caneta, ou em seu computador, e volte em sua mente a situações recorrentes em que as pessoas que realizam serviços saíram de algum modo de sua trajetória para você. Pode ter sido alguém no telefone, ou pode ter sido alguém de negócios determinado em resolver um problema para você. Talvez você tenha recebido um ótimo serviço de seu carteiro, os coletores de lixo ou companhias de reciclagem, ou assistentes locais em lojas. Faça uma lista por escrito das pessoas que prestaram serviços ajudando você, e envie o pó mágico por meio do *agradecimento* a cada uma delas.

### **Lembrete mágico**

Leia hoje a prática de amanhã, porque a prática do dia onze começa logo que você acordar.

### **Prática Mágica Número 10**

#### **Pó Mágico**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Hoje espalhe o pó mágico em **dez pessoas** que realizaram serviços pelos quais você tenha se beneficiado, agradecendo-as diretamente ou mentalmente reconhecendo e agradecendo-as. Sinta-se grato pelos serviços que elas prestaram a você.
3. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.
4. Leia hoje a prática de amanhã, porque a prática do Dia 11 começa logo que você acordar.

## **Dia 11      Uma manhã mágica**

*“Quando você acorda na manhã pense em que privilégio ‘e estar vivo, pensar, alegrar-se e amar”*

Marco Aurelio (121-180)  
Imperador Romano

A forma mais simples para assegurar que seu dia seja preenchido com magia e preencher sua *manha* com gratidão. Quando você incorpora gratidão em sua rotina matinal, você sentirá e verá os benefícios mágicos ao longo de todo o dia.

Cada manhã está cheia de oportunidades para agradecer, e não faz com que você se atrase ou precise de tempo extra, porque você pode fazer isso naturalmente, durante qualquer outra atividade. Há um bônus adicional em preencher sua manhã com gratidão porque sua rotina diária contém os momentos em que você mais pode se prejudicar pensando coisas negativas sem perceber que está fazendo isso. Não há espaço para alimentar pensamentos negativos quando sua mente está focada em buscar coisas pelas quais agradecer. Depois dessa prática você passará seu dia sentindo-se muito mais feliz e confiante de que o dia será ótimo – e então você verá a magia acontecer diante de seus próprios olhos!

Quando você acorda para o novo dia, antes de se movimentar, antes de fazer qualquer coisa, diga a palavra mágica *agradeço*. *Agradeça* pelo fato de estar vivo, e lhe será dado outro dia de vida. Sua vida é um presente, todo dia é um presente, e quando você realmente pensa sobre isso, é inconcebível que qualquer um de nós acorde pela manhã sem dar graças por um novo dia. Se você pensa que mais um dia não é lá grande coisa, então pense em perder um! Não importa quão sonolento você esteja, ou se seu alarme acordou você para ir trabalhar; no momento em que você acordar diga a palavra mágica, *agradeço*, por outro dia em sua vida.

*Agradeça* pela boa noite de sono que você recebeu. Você foi afortunado o suficiente para dormir em uma cama com lençóis e travesseiros? *Agradeça!* Quando seus pés tocarem o chão, *agradeça!* Você tem um banheiro? *Agradeça!* Você pode receber água fresca ao abrir as torneiras pela manhã? *Agradeça!* Imagine todas as pessoas que cavaram e colocaram os canos em seu país, em sua cidade, e ao longo das ruas de modo que você pudesse abrir a torneira e receber água linda, limpa, e quente. *Agradeça!* Enquanto pega sua escova de dentes e pasta de dentes, *agradeça!* Sem eles, seu dia não seria tão agradável. *Agradeça* pelas toalhas, pelo sabonete, pelo espelho e tudo bom em seu banheiro que você usa, que faz com que você se sinta fresco, desperto e pronto para o dia.

Enquanto você se veste, pense em como você é sortudo por ter roupas para escolher e vestir. *Agradeça!* Pense em quantas pessoas estiveram envolvidas na fabricação de todos esses itens de vestuário que você coloca e veste um dia. É possível que as roupas que você esteja vestindo venham de muitos países do

planeta. *Agradeça a todos! Você tem sapatos? Sortudo! Imagine a vida sem eles! Agradeça por seus sapatos!*

*“Eu sempre me delíciei com o prospecto de um dia novo, de uma nova tentativa, mais um começo, talvez com um pouco de magia esperando em algum lugar atrás da manhã”*

J.B. Priestley  
Escritor e Autor Teatral

Faça o dia de hoje tao bom quanto puder, praticando gratidão concentrada e colocando a magia em sua rotina diária. Do momento em que você abrir seus olhos até que você coloque seus sapatos ou termine de se aprontar, *agradeça* em sua mente por tudo o que você tocar e usar. Não importa se você não tomar banho ou não se trocar logo que acorda, você ainda pode usar o processo da Manhã Mágica como um guia, e aplicar no que quer que você faça em sua rotina diária. Se você acorda e primeiro toma café então enquanto você toca e usa tudo para preparar seu café, agradeça. Dê graças por seu café, chá, suco de frutas ou café da manhã. Então faça suas manhãs tão agradáveis e dê sua energia para o dia. Seja grato aos utensílios de cozinha que você usa para seu café – a geladeira, pratos, forno, torradeira, cafeteira ou chaleira.

Todos os dias, sem exceção, eu agradeço enquanto coloco meus pés no chão, de forma que quando meus dois pés estiverem no chão pela primeira vez no dia, eu já tenha agradecido. Enquanto caminho ate meu banheiro, e digo a palavra magica *agradeço* em minha mente enquanto toco e uso cada coisa em meu banheiro. No momento em que estou vestida para o dia, me sinto tão feliz que seria capaz de pular. E quando eu me sinto feliz assim, sei que minha gratidão funcionou, e com certeza terei um dia magico. Ao longo do dia, eu sinto ter um poder magico em mim, porque acontece uma coisa boa atrás da outra. E a cada coisa boa que acontece, eu me sinto ainda mais grato, o que acelera a magica, com ainda mais coisas boas por vir. Você sabe aqueles dias em que tudo parece ir perfeitamente bem para você? Bem, a vida ‘e assim depois de praticar a Manha Magica, mas multiplicada!

## **Prática Mágica Número 11**

### **Uma manhã magica**

1. Quando você acordar para o novo dia, antes de fazer qualquer coisa, *agradeça*.
2. Do momento em que abrir seus olhos ate terminar de se aprontar, diga a palavra magica *agradeca* em sua mente por tudo o que tocar e usar.
3. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada benção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 12 Pessoas mágicas que fizeram a diferença

“Quando você acorda na manha pense em que privilegio ‘e estar vivo, pensar, alegrar-se e amar”

Marco Aurelio (121-180)  
Imperador Romano

“Às vezes nossa própria luz vai embora e é reacendida por uma faísca de outra pessoa. Cada um de nos dá causa a pensar com grande gratidão em relação àqueles que *acenderam* a chama dentro de nós”.

Albert Schweitzer (1875-1965)  
Ganhador do Premio Nobel da Paz  
Medico Missionário e filósofo

Cada um de nos recebeu ajuda, apoio ou diretrizes de outras pessoas em momentos particulares em nossa vida quando mais precisamos. Às vezes outra pessoa altera o curso de nossa vida através de seu encorajamento, diretrizes, ou simplesmente por estar ali no momento certo. E então a vida continua, e tendemos a esquecer os momentos em que uma pessoa nos tocou e mudou nossa vida. Às vezes você nem mesmo percebe o impacto que uma pessoa teve até que olhe para trás em sua vida e percaba que uma pessoa em particular foi pivô em mudar magicamente a direção da sua vida para melhor.

A pessoa pode ter sido um professor ou treinador, um tio, tia, irmão, avô ou membro da família. Pode ter sido um médico, enfermeira ou melhor amigo. Pode ter sido a pessoa que apresentou você ao seu atual companheiro, ou a um interesse particular que se tornou uma de suas maiores paixões. Talvez tenha sido alguém que você nem conhecia, que apareceu em sua vida brevemente, realizando um ato aleatório de bondade que tocou seu coração.

Minha avo me deu meu amor por literatura, culinária e pelo interior. Compartilhando o amor dela por essas coisas comigo, todas elas afetaram e mudaram o curso de minha vida. Cozinhar tornou-se uma paixão para mim por mais de vinte anos, meu amor pelos livros me levou a eventualmente me tornar uma escritora e meu amor pelo interior influenciou os locais em que vivi ao longo da minha vida.

Minha avó também me disciplinou com uma mão firme a *agradecer*. Naquele momento eu achei que ela estivesse apenas me ensinando a ser educada. Somente mais tarde em minha vida percebi que me ensinar a dizer as palavras mágicas foi o maior presente que ela poderia ter me dado. Ela não está mais viva, mas eu continuo sendo grata a ela pela enorme influencia que ela teve em minha vida. *Agradeço, vó!*

Hoje, você vai pensar nas pessoas magicas que impactaram sua vida. Encontre um lugar quieto durante seu dia hoje, sente-se e pense em três pessoas extraordinárias que tenham feito a diferença em sua vida. Uma vez que você tenha essas três pessoas, trabalhe com uma por vez, e fale alto para cada pessoa como se ela estivesse presente, dizendo a ele ou ela as razões pelas quais você as agradece, e como essas pessoas afetaram o curso de sua vida.

Esteja certo de fazer essa prática com as três pessoas em uma sessão, porque isso irá levar seu sentimento de gratidão a um nível mais profundo. Se você dividir essa prática ao longo do dia, não sentirá o mesmo grau de gratidão, nem receberá os resultados mágicos.

Aqui está um exemplo do que você poderia dizer.

*Sarah, eu gostaria de agradecer-la por aquela vez em que você me aconselhou a seguir meu coração. Eu estava perdida e confusa naquele dia, e suas palavras me tocaram, e me tiraram do desespero. Por causa do que você disse, encontrei a coragem para seguir meus sonhos, e me mudei para a França para trabalhar como chef assistente. Estou vivendo meu sonho, e não poderia ser mais feliz. Tudo por causa do que você me disse naquele dia. Agradeço você, Sarah!*

É muito importante que você diga as razões pelas quais você é grata. E você não pode dizer coisas demais. Em vez disso, quanto mais você diz, melhores serão os resultados. Você verá a mágica explodir em sua vida ao fazer essa prática, ela está entre os maiores atos de gratidão que você pode realizar.

Se você não estiver em uma situação em que possa falar alto, então você pode escrever suas palavras para cada uma das pessoas, dirigindo-se a elas como se você estivesse escrevendo uma carta.

Quando você tiver completado essa prática, irá sentir uma enorme diferença na forma como se sente. A evidência de que o poder da gratidão está funcionando sempre faz você *feliz!* A evidência secundária do poder da gratidão é que você atrairá coisas maravilhosas. E se isso não fosse suficiente, a felicidade que você sentir depois de praticar a gratidão também atrairá mais coisas maravilhosas, o que fará com que você se sinta ainda mais feliz. Essa é a magia da vida, e esse é o poder mágico da gratidão!

## **Prática Mágica Número 12**

### **Pessoas mágicas que fizeram a diferença**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Encontre um lugar quieto durante o dia de hoje, e faça uma lista de três pessoas que fizeram a diferença em sua vida.
3. Trabalhe através da lista uma pessoa de cada vez, e enquanto fala alto, diga a cada pessoa a razão pela qual você a está agradecendo, e exatamente como eles afetaram o curso da sua vida.
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 13 Faça com que todos os seus sonhos se tornem realidade

*“A imaginação é o verdadeiro tapete mágico”*

Norman Vicent Peale (1898-1993)

Escritor

Se você está seguindo as práticas mágicas diariamente, você agora construiu uma enorme fundação através da prática da gratidão para tudo o que você recebeu e continua recebendo em sua vida. Mas hoje é um dia excitante, porque você vai começar a usar o poder da gratidão para seus sonhos e desejos!

Centenas de culturas nativas ao longo dos séculos tradicionalmente agradeceram pelo que desejavam *antes* de receber, criando cerimônias elaboradas para colocar tanta energia quanto possível em dar graças. Os egípcios celebravam o transbordamento do Rio Nilo desde os tempos antigos para assegurar o contínuo fluxo de água no rio, Índios Americanos e Aborígenes australianos realizavam danças da chuva, várias tribos africanas realizam cerimônias por alimento antes mesmo de caçá-lo, e a própria cultura e religião é dar graças *antes* de ter recebido o que é desejado.

A lei da atração diz que semelhante atrai semelhante, o que significa que você precisa ter em sua mente algo semelhante, ou uma imagem, ou o que quiser. Então, para atrair seu desejo, você precisa sentir como se ele já fosse seu, de forma que como você se sente é também como você se sentiria quando tiver o que deseja. A forma mais fácil de fazer isso é ser grato pelo que você deseja – antes de ter recebido. Se nunca ocorreu para você usar a gratidão para receber o que você quer, você agora descobriu outro de seus poderes mágicos. As próprias palavras das Escrituras prometem exatamente isso:

*“Aquele que tenha **gratidão** (agora) será dado mais (no futuro), e ele ou ela terá em abundância.”*

A gratidão é algo que você precisa ter antes de receber, não algo que você faz simplesmente depois que algo bom ocorre. A maioria das pessoas agradece depois que recebe alguma coisa boa, mas para fazer com que todos os seus desejos se realizem e transformar sua vida inteira preenchendo-a com riquezas em todas as áreas, você precisa ser grato antes e depois.

Através do ato de ser sinceramente grato por receber seu desejo em antecipação, você imediatamente forma uma imagem em sua mente que você tem esse objeto, você sente como se o tivesse, e está fazendo sua parte. Se continuar mantendo essa imagem e sentimento, você magicamente receberá seu desejo. Você não sabe como irá recebê-lo, e não é sua função descobrir. Você não tenta descobrir como gravidade vai manter você no chão quando você sai para caminhar, tenta? Você confia e sabe que quando você sai para caminhar a lei da gravidade irá manter você firmemente no chão. Da mesma forma, você precisa confiar e saber que quando você é grato pelo que deseja, o que você deseja irá se mover magicamente a você, porque é a lei do Universo.

## **O que você mais quer agora?**

No início desse livro eu disse a você para ser claro sobre o que quer em cada área da sua vida. (Se você não fez isso antes, agora é a hora de fazer). Agora vá às listas que você criou, e escolha seus 10 maiores desejos para essa prática mágica. Você pode selecionar dez desejos de áreas diferentes em sua vida, como dinheiro, saúde, lar, relacionamentos, ou você pode querer escolher dez desejos em uma área em que você realmente quer mudanças, como trabalho e sucesso. Seja bem claro e específico sobre o que você mais quer, de forma que você veja as mudanças acontecerem magicamente a partir dessa prática. Imagine-se fazendo um pedido mágico para o universo, para os seus dez maiores desejos, porque, na verdade, usando a lei da atração, é exatamente o que você está fazendo.

Sente-se em um computador ou com uma caneta e seu diário, e crie uma lista separada sobre seus dez maiores desejos na seguinte forma, *como se você os tivesse recebido*:

*Agradeço, agradeço, agradeço por \_\_\_\_\_ e preencha a lacuna com seu desejo como se você o tivesse recebido.*

Por exemplo:

*Agradeço, agradeço, agradeço pelas notas altas nos meus exames, que me colocaram exatamente na faculdade que eu queria!*

*Agradeço, agradeço, agradeço pela excelente notícia de que vamos ter um bebe!*

*Agradeço, agradeço, agradeço por nossa casa dos sonhos, que tem exatamente o que queríamos em cada detalhe!*

*Agradeço, agradeço, agradeço pela maravilhosa ligação do meu pai, que melhorou nosso relacionamento!*

*Agradeço, agradeço, agradeço pelos resultados médicos que mostram que estou limpa e saudável outra vez!*

*Agradeço, agradeço, agradeço pelo dinheiro inesperado que recebi, que era a quantia exata que eu precisava para minha viagem à Europa!*

*Agradeço, agradeço, agradeço por dobrar nossas vendas esse mês!*

*Agradeço, agradeço, agradeço pelas novas ideias que fizeram com que conseguíssemos nosso maior cliente até agora!*

*Agradeço, agradeço, agradeço pelo meu parceiro perfeito!*

*Agradeço, agradeço, agradeço por nossa mudança ter sido tão fácil e sem esforço!*

Escrever o agradecimento três vezes seguidas é algo poderoso porque previne que você jogue as palavras fora, e aumenta seu foco de gratidão. Dizer o *agradecimento* por três vezes também é uma fórmula mágica, porque é o número matemático para todas as novas criações no universo. Por exemplo, são necessários um homem e uma mulher para criar um bebê. Então homem, mulher e bebê totalizam três, completando uma nova criação. A mesma regra de três se aplica à criação de tudo no universo, incluindo a criação dos seus desejos, e então quando você diz *agradeço* três vezes seguidas, está usando o número mágico da criação, e uma fórmula mágica secreta!

O segundo passo de **Faça com que todos os seus sonhos se tornem realidade** envolve saturar seus desejos com ainda mais gratidão. Você pode completar o segundo passo durante o dia de hoje, listando seus dez maiores desejos ao mesmo tempo ou de forma intermitente ao longo do dia.

Para saturar cada um dos seus desejos com o poder mágico da gratidão, comece com o primeiro desejo em sua lista e usando sua imaginação, mentalmente responda as seguintes perguntas, como se tivesse recebido seu desejo:

1. Que emoções você sentiu quando recebeu seu desejo?
2. Quem foi a primeira pessoa para quem você contou que recebeu seu desejo, e como você disse a essa pessoa?
3. Qual foi a primeira grande coisa que você fez quando recebeu seu desejo? Inclua tanto detalhe quanto puder em sua mente.

Finalmente, releia cada desejo, e realmente enfatize as palavras mágicas, *agradeça*, de forma que você as sinta tanto quanto possível.

Passa para o segundo desejo em sua lista e siga os mesmos passos em relação ao terceiro desejo, até que tenha completado os dez desejos. Gaste ao menos um minuto com cada desejo.

Se você quiser fazer algo realmente poderoso e muito divertido, também pode criar um Quadro Mágico, colocando figuras de seus desejos. Corte as imagens e as coloque em um quadro que fique em um local que você veja com frequência. Coloque as palavras mágicas **AGRADEÇO, AGRADEÇO, AGRADEÇO** em letras grandes e em negrito em seu Quadro Mágico. Ou você pode usar seu refrigerador como seu Quadro Mágico. Se você tem uma família, pode criar um Quadro Mágico como projeto familiar, porque as crianças vão adorar! Imagine que seu Quadro Mágico é realmente mágico, e o que quer que você coloque em seu quadro irá instantaneamente se mover até você. Sua gratidão continua por isso vai magnetizar isso por todo o caminho até sua vida.

## Prática Mágica Número 13

**Faça com que todos os seus sonhos se tornem realidade**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Sente-se em um computador ou com uma caneta e seu diário e liste seus maiores dez desejos. Escreva *agradeço* três vezes antes de cada um, *como se você já os tivesse recebido*. Por exemplo: Agradeço, agradeço, agradeço por \_\_\_(seu desejo)\_\_\_\_\_.
3. Usando sua imaginação, responda as seguintes perguntas em sua mente como se você tivesse recebido cada um dos seus desejos:
  1. Que emoções você sentiu quando recebeu seu desejo?
  2. Quem foi a primeira pessoa para quem você contou que recebeu seu desejo, e como você disse a essa pessoa?
  3. Qual foi a primeira grande coisa que você fez quando recebeu seu desejo? Inclua tanto detalhe quanto puder em sua mente.
4. Finalmente, releia a frase listando seu desejo, e realmente enfatize a palavra mágica *agradeço* de forma que você a sinta tanto quanto puder.
5. Se você quiser, crie um Quadro Mágico. Corte imagens e as coloque em seu Quadro Mágico, e o coloque em um local onde você veja frequentemente. Coloque como título do quadro **AGRADEÇO, AGRADEÇO, AGRADEÇO** em letras grandes e em negrito, no topo.
6. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 14      Tenha um Dia Mágico

“Intenções colocadas em palavras contém poder mágico”

Deepak Chopra  
Médico e escritor

Para ver e experimentar o dia mais mágico de sua vida, você pode ser grato pelo seu dia *antes* de vivê-lo! Para ter um *Dia Mágico*, você simplesmente pensa em seus planos para o dia e diz a palavra mágica, *agradeço*, por cada um que foi bem, antes de vivê-lo. É a coisa mais fácil a se fazer, leva somente alguns minutos, mas a diferença que pode fazer em seu dia é incrível. Ser grato por seu dia em antecipação cria um dia mágico através da lei da atração; quando você *dá* graças pelas experiências boas em seu dia, você precisa *receber* de volta experiências boas!

Se você não acredita que tem o poder de afetar as circunstâncias de seu dia tao dramaticamente, pense em uma vez em que você tenha acordado emburrado ou de mau-humor. Você passou aquele dia, e uma coisa atrás da outra deu errada, até que ao final do dia você estava exclamando que tinha tido um dia péssimo – como se o dia péssimo tivesse ocorrido por acidente. Bem, a única razão pela qual você teve um dia ruim foi porque você levou seu mau humor matinal com você, e foi seu mau humor matinal que causou uma coisa dando errado atrás da outra.

Mesmo acordar de mau humor não acontece por acidente, porque significa que você foi dormir pensando negativamente a respeito de algo, talvez sem perceber isso. Essa é a razão pela qual você está fazendo a prática da Pedra Mágica como a última coisa à noite, para assegurar que você vá dormir pensando em coisas boas. A Pedra Mágica combinada com Conte suas bênçãos todas as manhãs alinha seu bom humor à noite e pela manhã, e garantem que você se sinta bem *antes* de começar seu dia.

Para Ter um Dia Mágico você precisa sentir-se bem. Eu não sei de nada além da gratidão que garanta que você fique de bom humor quase instantaneamente.

Quaisquer que sejam seus planos para o dia hoje, seja uma viagem, uma reunião, encontrar um amigo, yoga, limpar sua casa, ir para a escola ou fazer compras, torne o dia de hoje em um dia mágico dizendo a palavra mágica *agradeço* para cada plano que dê certo – *antes* que isso aconteça! Mesmo que você seja uma pessoa que escreva listas diárias de coisas que precisa fazer, então você pode percorrer sua lista diária e ser grato por cada item que correu bem. Faça você essa prática mágica em sua cabeça ou em papel, a coisa mais importante é que você sinta o resultado de cada planejamento ou atividade foi o *melhor* possível.

Quando você usa a gratidão antes do tempo para Ter um Dia Mágico isso exclui problemas ou dificuldades inesperadas antes mesmo que eles ocorram. Quanto mais você usar essa prática mágica, melhores serão seus dias, e das coisas menores às maiores, tudo começará a acontecer bem em seu futuro. Os dias

chatos irão embora, e em vez de coisas frustrantes ou problemáticas acontecendo em seu dia, seus dias começarão a ter um fluxo mágico sobre eles, e as coisas irão magicamente acontecer do seu jeito, com menos esforço, sem preocupação, sem stress e bem mais alegria.

Quando eu comecei a usar a gratidão para Ter um Dia Mágico, eu escolhi agradecer antes dos eventos em meu dia que eu não estava gostando muito. Uma das coisas era ir ao supermercado. No começo do dia eu disse as palavras mágicas: “Agradeço pela ida fácil e divertida ao supermercado”. Eu não tinha ideia de como uma ida ao supermercado poderia ser fácil e divertida, mas eu senti tanta gratidão pelo resultado quanto poderia.

O resultado do poder mágico da gratidão foi ter encontrado um lugar para estacionar bem na porta. Então, encontrei dois amigos. Um deles eu não via há muito tempo, e fomos almoçar depois das compras. O segundo amigo que encontrei me contou sobre uma faxineira de casas fantástica e barata, que era algo que eu estava sonhando em ter. enquanto eu fiz minhas compras, o que eu precisava foi colocado magicamente na frente dos meus olhos; tudo estava nas prateleiras corretas, um item depois do outro em promoção e quando me aproximei do caixa depois de fazer minhas compras em tempo recorde, um novo caixa se abriu, e o operador de caixa sinalizou para mim. Enquanto registrava as coisas para mim, ela perguntou, de repente: “Você precisa de pilhas?”. Era um dos itens que eu tinha esquecido de comprar! Minha ida ao supermercado foi mais do que fácil e divertida – foi mágica!

Leva somente alguns minutos na manhã para usar a gratidão para Ter um Dia Mágico agradecendo pelos eventos em seu dia antes de acontecerem, mas essa prática irá mudar todo o desenvolvimento do seu dia.

Para Ter um Dia Mágico, quando você acordar pela manhã para o novo dia, antes mesmo de sair da cama, ou enquanto estiver tomando banho ou se vestindo, pense sobre seus planos para o dia, e agradeça a cada um deles por ocorrer brilhantemente bem. Tenha certeza de fazer essa prática mágica no começo do dia e de uma vez. Em sua mente, trabalhe seu dia através dos planos que você tem pela manhã, tarde e noite, até a hora de dormir. A cada plano ou evento, diga as palavras mágicas e imagine que está dizendo *agradeço* ao final do dia, e que você está imensamente grata porque seu dia foi brilhantemente bem.

Você pode usar quantos superlativos quiser para ajudar você a sentir-se mais grato. “Agradeço pela reunião *inacreditavelmente bem sucedida*”. “Agradeço pelo excelente resultado da ligação.” “Agradeço por um dos melhores dias até hoje no trabalho”. “Agradeço pela *excitante partida esportiva*”. “Agradeço pelo dia sem esforço e divertido de limpeza”. “Agradeço pela excelente saída à noite com os amigos”. “Agradeço pelo dia relaxante de viagem”. “Agradeço pela impressionante energia da minha sessão de exercício”. “Agradeço pelo melhor encontro de família que jamais tivemos”.

Essa prática mágica é mais poderosa se você puder dizer a palavra *agradeço* em voz alta para cada experiência, mas se você não estiver em posição de dizê-las em voz alta, então tudo bem dizer em sua mente.

Depois de ter terminado de usar o poder mágico da gratidão para todas as tarefas e eventos em seu dia, finalize a prática dizendo “E agradeço pelas excelentes notícias que vieram a mim hoje!”. Sem exceção, todas as manhãs em que uso a gratidão para Ter um Dia Mágico eu agradeço pelas excelentes notícias que vem a mim naquele dia. Como resultado, nunca recebi tantas boas notícias em toda minha vida. Uma semana após a outra, um dia após o outro, excelentes notícias são trazidas! Cada vez que recebi outra notícia boa fico especialmente grata e animada porque eu sei que usei o poder mágico da gratidão para trazê-la, e então mais e mais boas notícias continuam vindo. Se você quer receber mais notícias boas do que jamais tiver recebido em sua vida, então apenas siga meus passos.

## **Prática Mágica Número 14**

### **Tenha um Dia Mágico**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Pela manhã, trabalhe seu caminho em sua mente através dos planos que você tem para o dia, para a tarde e para a noite, até a hora de dormir. A cada plano ou evento, diga a palavra mágica, *agradeço*, por tudo ter corrido bem. Imagine que você está *agradecendo* ao final do dia, e que você está imensamente grato porque o dia correu perfeitamente.
3. Depois de terminar sua gratidão por todos os planos em seu dia terem corrido brilhantemente bem, finalize essa prática mágica dizendo: *E agradeço pelas excelentes notícias que me foram trazidas hoje!*
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## **Dia 15**

## **Cure Magicamente seus relacionamentos**

Se você tem um relacionamento difícil ou que terminou, está sofrendo com um coração partido ou tem algum ressentimento ou culpa em relação a outra pessoa por qualquer coisa, você pode mudar isso através da gratidão. A gratidão irá magicamente melhorar qualquer relacionamento, seja essa pessoa seu marido ou sua esposa, irmão ou irmã, filho ou filha, parceiro, chefe, cliente de negócios, colega de trabalho, sogra ou sogro, pai ou mãe, amigo ou vizinho.

Quando nos deparamos com uma relação difícil ou uma situação desafiadora, em quase todos os casos não estamos nem um pouco agradecidos em relação a essa pessoa. Em vez disso, estamos ocupados culpando a outra pessoa pelos problemas que temos com ela, o que significa que não temos nem um pouco de gratidão. A culpa nunca irá melhorar um relacionamento, e nunca irá tornar sua vida melhor. De fato, quanto mais culpa, pior o relacionamento fica, e pior fica sua vida.

Seja uma relação atual ou passada, se você cultiva sentimentos ruins em relação a outra pessoa, praticar gratidão irá eliminar esses sentimentos. Por que você iria querer remover seus sentimentos ruins em relação a outra pessoa?

“Manter-se com raiva é como querer cuspir um carvão quente em outra pessoa;  
você é aquele que vai se queimar”  
Gautama Buddha (cerca de 563 a.C. – 483 a.C.)  
Fundador do Budismo

Sentimentos ruins sobre outra pessoa queimam sua vida, mas a gratidão elimina esses sentimentos.

Por exemplo, se você tem um ex-parceiro a quem você ainda está ligado através dos filhos, e o relacionamento não é bom, olhe nos olhos de seus filhos e perceba que eles não estariam vivos se não fosse por seu ex-parceiro. Seus filhos vivos são um dos maiores presentes que você tem. Olhe para seus filhos, e agradeça seu ex-parceiro pela vida deles todos os dias! Assim como irá trazer paz e harmonia para o relacionamento, seu exemplo irá ensinar aos seus filhos a maior ferramenta da vida – a gratidão.

Ou, se você estiver sofrendo por um coração partido ou luto devido ao final de um relacionamento, você pode usar o poder mágico da gratidão para transformar sua dor. A gratidão transforma magicamente a dor em cura e felicidade, mais rápido do que qualquer outra coisa, e a história dos meus pais é um exemplo perfeito disso.

Minha mãe e meu pai se apaixonaram um pelo outro à primeira vista. Do momento em que se encontraram, ficaram realmente gratos por estar um com o outro, e tiveram um dos casamentos mais bonitos que já vi.

Quando meu pai morreu, minha mãe sofreu um luto completamente inteligível. Depois de meses de sofrimento, ela começou a usar o poder mágico da gratidão,

e a despeito de seu imenso luto e dor, ela procurava coisas pelas quais ser grata. Ela começou com o passado, e lembrou de todos os momentos de felicidade que recebeu ao longo das décadas com meu pai. Então ela deu outro grande passo e buscou coisas pelas quais ser grata no futuro. Ela foi encontrando uma a uma delas. Ela achou ou lembrou de coisas que sempre quis fazer, mas não tinha tempo para isso enquanto meu pai era vivo. E com esse passo corajoso de gratidão, oportunidades para realizar seus sonhos magicamente apareceram, e a vida dela se tornou rica de felicidade outra vez. O poder mágico da gratidão deu à minha mãe uma nova vida.

Para a prática diária de hoje você vai buscar o carvão que está queimando sua vida, e literalmente transforma-lo em ouro de gratidão! Escolha uma relação difícil, problemática ou finalizada que você queira melhorar. Não importa se a pessoa está atualmente em sua vida, ou se é uma relação passada e a pessoa não está mais em sua vida.

Sente-se a faça uma lista de dez coisas pelas quais você é grato em relação à pessoa que você escolheu. Pense ao longo da história do relacionamento, e liste as grandes coisas sobre a pessoa ou as grandes coisas que você recebeu do relacionamento. A forma mais fácil de fazer isso é pensar em como as coisas eram *antes* da relação se deteriorar ou acabar. Se a relação nunca tiver sido boa, então pense bem em quais boas qualidades a pessoa tem, porque elas estão lá.

A prática mágica não se refere a quem está certo ou errado, ou o que foi dito ou não dito, *you* pode magicamente curar o relacionamento, e você não precisa da outra pessoa para fazer isso.

Há ouro em cada relacionamento, mesmo nos difíceis, e para trazer riquezas em seus relacionamentos e para sua vida, você precisa encontrar esse ouro. Enquanto você cava e descobre uma gema de ouro, escreva, enderece à pessoa pelo nome dela, e expresse sua frase com gratidão.

(nome), eu sou grato por      (o que?)

1. *Paul, sou grata pelo tempo que tivemos juntos. Quando nosso casamento acabou, eu aprendi muito, e sou muito mais esperta agora, e uso o que aprendi em nosso casamento para muitos dos meus relacionamentos hoje.*
2. *Paulo, sou grata por tudo o que você fez pra tentar fazer com que nosso casamento funcionasse, porque dez anos de casamento querem dizer que você tentou.*
3. *Paulo, sou grato por nossos filhos. A gratidão que recebo deles todos os dias não poderia existir sem você.*
4. *Paul, sou grata pelo trabalho duro e pelas longas horas que você usou para apoiar sua família, enquanto eu estava tomando conta dos nossos filhos. Era uma enorme responsabilidade ter todos nós como dependentes, então agradeço.*
5. *Paul, sou grata por você pelos momentos preciosos que tive com nossos filhos enquanto eles cresciam. Eu pude ver nossos filhos falarem e andarem pela primeira vez, e eu sei que você não teve essa oportunidade.*

6. *Paul, sou grata pelo seu apoio quando eu passei momentos difíceis em meu luto e tristeza.*
7. *Paul, sou grata a você pelos momentos em que eu estava doente, e você fez o possível para tomar conta de mim e dos nossos filhos.*
8. *Paul, sou grata pelos excelentes momentos que tivemos juntos, e tivemos muitos.*
9. *Paul, sou grata porque você quis continuar a ser pai dos nossos filhos.*
10. *Paul, sou grata por seu apoio e pelo tempo que você quer dedicar aos nossos filhos. Eu sei que eles significam muito para você, como significam para mim.*

Quando você terminar sua lista de dez coisas, deve sentir-se melhor sobre a pessoa e sobre o relacionamento. O ponto final que você quer alcançar é aquele em que você não tem mais sentimentos sobre a pessoa, porque é a *sua* vida que é prejudicada por esses sentimentos. Todos os relacionamentos são diferentes, e se for necessário, você pode escolher repetir essa prática por alguns dias seguidos até que você alcance o ponto em que não tem mais sentimentos em relação à pessoa.

Se você estiver usando o poder mágico da gratidão para melhorar um relacionamento atual, você verá a relação começar a se transformar magicamente diante de seus olhos. Só é necessária uma pessoa para mudar um relacionamento através da gratidão, mas é a pessoa que usa a gratidão que recebe os benefícios em sua vida.

Se você escolher um relacionamento do passado, em que você já não esteja em contato com a pessoa, você sentirá paz e felicidade preencherem você, e ao mesmo tempo você verá outros relacionamentos atuais melhorarem magicamente.

No futuro, se um relacionamento tornar-se desafiador, lembre-se de usar essa prática mágica imediatamente. Você irá parar as dificuldades antes que elas tomem maiores proporções e em vez disso você aumentará a prática no relacionamento!

## **Prática Mágica Número 15**



## Cure Magicamente seus relacionamentos

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Escolha **um** relacionamento difícil, complicado ou encerrado que você queira melhorar.
3. Sente-se e faça uma lista escrita de dez coisas em relação às quais você seja grato em relação à pessoa que escolheu. Escreva da seguinte forma:  
(nome), eu sou grato por (o que?)
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## **Dia 16      Milagres Mágicos em Saúde**

*“Milagres não são contrários à natureza, mas somente contrários ao que sabemos sobre a natureza”*  
Santo Agostinho (354-430)  
Teólogo e Bispo Católico

Deveríamos nos sentir saudáveis, energizados e cheios de felicidade na maior parte do tempo, porque é assim que se sente ao saber do nosso direito desde o nascimento à saúde plena. A realidade, no entanto é que muitas pessoas não se sentem dessa forma com muita frequência, se é que se sentem assim alguma vez.

Muitas pessoas estão lidando com doenças, problemas com as funcionalidades de seu corpo ou sofrendo de depressão ou outros problemas mentais, que são todos estados inferiores à saúde.

A gratidão é uma das formas mais rápidas que eu conheço de magicamente começar a experimentar o estado pleno de saúde que você deve ter em seu corpo e mente. Todos os milagres em cura que conhecemos são simplesmente o resultado da plena saúde sendo restaurada instantaneamente no corpo humano, onde antes havia menos do que plena e perfeita saúde. Se você não pensa que a gratidão cria milagres em sua saúde e corpo, então leia algumas das milhas de histórias de milagres no website The Secret: [www.theseecret.tv/stories](http://www.theseecret.tv/stories).

O poder mágico da gratidão *umenta* o fluxo natural da saúde para a mente e para o corpo e pode ajudar o corpo em se curar mais rapidamente, como incontáveis histórias já demonstraram. O poder mágico da gratidão também funciona de mãos dadas com bons cuidados corporais, nutrição e qualquer tratamento médico que você possa vir a escolher

Quando há algum tipo de doença ou condição em seu corpo, é possível entender que você pode ter alguns sentimentos negativos em relação a isso, como preocupação, frustração, ou medo. Mas ter sentimentos negativos sobre a doença não restaura a saúde. De fato, tem o efeito oposto – reduz a saúde ainda mais. Para aumentar sua saúde, você precisa substituir os sentimentos negativos com os bons sentimentos, e a gratidão é uma das melhores formas de fazer isso.

Muitas pessoas também tem pensamentos críticos e sentimentos de insatisfação sobre sua aparência física. Desafortunadamente, esses pensamentos e sentimentos também reduzem o fluxo mágico de saúde em seu corpo. Quando há algo que você não gosta sobre seu corpo, você não está sendo grato por ele. Pense sobre isso. Pela lei da atração, reclamações sobre seu corpo trazem mais problemas sobre os quais reclamar, então reclamando acerca do seu corpo ou aparência faz com que sua própria saúde esteja em risco.

“Aquele que não tenha gratidão (por sua saúde e seu corpo), mesmo o que ele ou ela tenha, será tomado dele ou dela”.

“Aquele que tiver gratidão (por sua saúde e seu corpo), lhe será dado mais e ele ou ela terá em abundância (sua saúde e seu corpo)”.

Você pode estar doente ou se sentindo mal agora, ou mesmo com muita dor, mas se você estiver lendo essas palavras você está continuamente recebendo o presente da saúde. Pode ser muito difícil acessar sentimentos de gratidão quando estamos doentes ou com dor, mas mesmo o menor grão de gratidão ajuda a aumentar o fluxo mágico de saúde no corpo.

A prática de hoje, Mágica e Milagres em Saúde, foi designada para aumentar dramaticamente sua saúde e felicidade. E vamos fazer um approach triplo para acelerar os resultados.

### **Passo 1: Saúde que você recebeu (passado)**

Pense em toda a saúde que você recebeu ao longo de sua infância, adolescência e vida adulta. Pense nos momentos em que você se sentiu cheio de energia, e em que você esteve feliz. Pense em três momentos separados em sua mente quando você se sentia no topo do mundo, e diga a palavra mágica, *agradeço*, e sinta gratidão sincera por esses momentos. Se você pensar nos grandes momentos de sua vida, vai poder escolher esses três momentos separados muito facilmente.

### **Passo 2: Saúde que você recebe (presente)**

Pense sobre a saúde que você continua recebendo hoje, e sinta-se grato por todos os órgãos, sistemas e sentidos físicos que estão atualmente funcionando bem em seu corpo. Pense sobre seus braços, suas pernas, mãos, olhos, ouvidos, fígado, rins, cérebro ou coração. Escolha cinco funções de seu corpo que estejam bem, e um a um, mentalmente diga a palavra mágica, *agradeço*, por cada um deles.

### **Passo 3: Saúde que você quer receber (futuro)**

Você vai escolher uma coisa que você queira melhorar sobre seu corpo para a prática de hoje, mas você vai usar o poder da gratidão para isso de uma forma bem particular. Pense sobre o estado *ideal* do que você quer melhorar. Quando você agradece o estado *ideal* de qualquer coisa, você coloca em movimento receber de volta esse estado ideal.

Muito frequentemente uma pessoa que é diagnosticada com uma doença ou mal de qualquer tipo não somente fala muito sobre isso, mas pesquisa a doença, reúne informações sobre a possível piora dos seus sintomas e resultados. Em outras palavras, essa pessoa dá sua inteira atenção à doença. De qualquer forma, a lei da atração diz que não podemos fazer com que um problema vá embora focando nele, porque focar no problema somente pode fazer com que o problema piore. Em vez disso, devemos fazer exatamente o oposto, e focar no estado *ideal* para aquela área do corpo que não está bem, e dar nossos pensamentos e sentimentos para isso. A gratidão pelo estado *ideal* de qualquer

parte de seu corpo aumenta poderosamente seus pensamentos e sentimentos de forma que magnetiza essa condição para nós – em uma tacada só!

Passe um minuto visualizando uma cena de si mesmo no estado *ideal* de corpo que você deseja. Enquanto você vê seu corpo em sua mente na forma em que o quer, seja grato por isso, como se você já tivesse recebido.

Então, se você quer magicamente restaurar a saúde aos seus rins, seja grato por rins fortes e saudáveis que filtram e expõem todos os produtos ruins de seu corpo. Se você quer magicamente restaurar o sangue, seja grato pelo sangue puro e saudável que flui oxigênio e nutrientes para todas as partes do seu corpo. Se você quer magicamente restaurar o seu coração, agradeça por um coração forte e saudável que mantém o bem-estar em todos os órgãos do seu corpo.

Se você quer melhorar magicamente sua visão, agradeça por sua visão excelente. Se você quer melhorar sua audição, agradeça pela audição perfeita. Se você quer mais flexibilidade, agradeça por um corpo perfeito e ágil. Se você quer mudar seu peso, primeiro pense no peso *ideal* que você deseja, então imagine-se nesse peso ideal e agradeça por ele como se já o tivesse recebido agora.

O que quer que você queira melhorar, primeiro imagine-se no estado *ideal*, e então seja grato pelo estado *ideal* como se já o tivesse recebido agora mesmo.

*“Forças naturais entre nos são verdadeiros curadores de doença”*

Hipócrates (cerca de 460-370 a.C.)

Pai da Medicina Ocidental

Você pode seguir a prática Milagres em Saúde todos os dias se você precisar, e você pode fazer inúmeras vezes em um dia se quiser acelerar a restauração mágica de sua saúde, ou a melhora de um aspecto de seu corpo. Mas é vital que quando você sentir um pensamento negativo ou sentimento sobre o estado atual do seu corpo ou saúde, que você substitua imediatamente visualizando-se no estado *ideal* que você quer, e sendo realmente grato, como se você já o tivesse recebido.

A forma mais eficiente de garantir a saúde, outra que não tomar conta muito bem de você mesmo fisicamente, é continuar a ser grato por sua saúde.

## **Prática Mágica Número 16**

### **Mágica e Milagres em Saúde**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Escolha três momentos separados ao longo de sua vida em que você tenha se sentido no topo do mundo, e agradeça sinceramente esses momentos.

3. Pense sobre cinco funções de seu corpo que estão bem, e uma a uma agradeça a elas.
4. Escolha uma coisa em seu corpo ou saúde que você queira melhorar, e passe um minuto visualizando-se nesse estado *ideal*. Então dê graças por esse estado *ideal*.
5. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## **Dia 17      O cheque Mágico**

*“No universo mágico não há coincidências e não há acidentes. Nada acontece a menos que alguém deseja que aconteça”*

William S. Burroughs (1914-1997) Escritor e Poeta

Quando você direciona o poder mágico da gratidão em direção a qualquer condição negativa, uma *nova* condição é criada, eliminando a antiga condição. Isso significa que quando você se coloca em uma situação em que se sente grato pelo dinheiro que tem mais do que sente falta do dinheiro, uma nova condição é criada, eliminando a falta de dinheiro e magicamente substituindo-a com mais dinheiro.

Todos os sentimentos ruins sobre dinheiro afastam o dinheiro de você e reduzem a quantidade de dinheiro em sua vida, e todas as vezes em que você se sente mal sobre dinheiro, você o reduz um pouco mais. Se você tem sentimentos sobre dinheiro como inveja, desapontamento, preocupação ou medo, você não pode receber mais. A lei da atração diz que semelhante atrai semelhante, então se você se sente desapontado quando não tem dinheiro suficiente, você irá receber mais situações que o desapontem por não ter dinheiro. Se você está preocupado sobre dinheiro, receberá mais situações preocupantes sobre dinheiro. Se você se sente amedrontado sobre dinheiro, receberá mais situações amedrontadoras sobre dinheiro.

De qualquer forma, por mais difícil que possa ser, você precisa ignorar sua situação atual e qualquer falta de dinheiro que possa estar experimentando atualmente, e a gratidão é a forma garantida de você fazer isso. Você não pode ser grato por dinheiro e desapontado sobre dinheiro ao mesmo tempo. Você não pode estar tendo pensamentos de gratidão sobre dinheiro e se preocupar sobre o dinheiro ao mesmo tempo. Quando você é grato sobre dinheiro, não somente você interrompe o fluxo de pensamentos e sentimentos negativos que afastam o dinheiro de você, mas você está fazendo o que vai atrair mais dinheiro para você!

Se você já praticou gratidão em relação a dinheiro, você recebeu e continua recebendo. Então, antes de você usar o poder mágico da gratidão para o dinheiro que você quer, você precisa entender as várias formas e avenidas pelas quais o dinheiro circula e vem para a sua vida. Porque se você não é grato cada vez que suas riquezas ou dinheiro aumentam, você para o fluxo de abundância para você.

Dinheiro pode vir a você através de receber um cheque inesperado, aumento de salário, ganhar na loteria, devolução de impostos, um presente ou dinheiro inesperado de alguém. Seu dinheiro também pode aumentar quando outra pessoa espontaneamente lhe paga um café, almoço ou jantar, quando você está prestes a comprar um item e descobre que ele está com desconto, quando há uma oferta de devolução de dinheiro em uma compra ou quando alguém lhe dá algo ou um presente que seja algo que você precisaria comprar. O resultado final

de cada uma dessas circunstâncias significa que você tem mais dinheiro! Então, quando uma situação vier, pergunte-se: essa circunstância significa que tenho mais dinheiro? Porque se significa que sim, você precisa ser muito grato pelo dinheiro que está recebendo por meio dessa circunstância.

Se você conta para um amigo que vai comprar algo e o amigo se oferece para emprestar ou dar o mesmo item porque não usa, ou se você está planejando viajar ou e escuta sobre um desconto especial que você acaba conseguindo, ou se a instituição financeira diminuiu as taxas de juros oferecendo um pacote melhor a você, seu dinheiro está aumentando magicamente a partir da economia de dinheiro. Você está entendendo a ideia de situações ilimitadas em que você pode receber dinheiro?

O mais provável é que você tenha experimentado algumas dessas situações no passado, e tenha você o dinheiro ou tenha recebido algo que custava dinheiro, é um resultado da *sua* gratidão. Você irá sentir grande alegria em sabendo que você o fez, e quando você combina alegria e gratidão, você tem uma força verdadeiramente magnética que irá continuar atraindo mais e mais abundância.

Quando eu cheguei aos Estados Unidos há anos, eu cheguei com duas malas. Eu trabalhei em um apartamento sem nada, com o computador em meu colo. Eu não tinha carro, então eu andava para a maioria dos lugares. Mas eu estava grata por tudo. Eu estava grata por estar nos Estados Unidos, estava grata pelo trabalho que eu estava fazendo, estava grata pelo apartamento que não tinha nada, com seus quatro pratos, quatro facas, quatro garfos e quatro colheres. Eu estava grata que eu podia andar para a maioria dos lugares. E estava grata porque havia um ponto de táxi atravessando a rua. Então algo incrível aconteceu – uma pessoa que eu conheço resolveu me dar um carro e um motorista por alguns meses. Além do meu computador, eu estava vivendo com somente as coisas materiais básicas para sobreviver, e então eu tinha meu próprio motorista e carro! Eu estava tão feliz que me foi dado mais. E é exatamente assim que a magia acontece em relação à gratidão.

A prática mágica de hoje para o dinheiro que você quer receber trouxe resultados a muitas pessoas. Ao final dessa prática você irá encontrar um cheque mágico do Banco da Gratidão do Universo, e você irá escrever o cheque mágico para você mesmo. Preencha a quantia de dinheiro que você quer receber, junto com seu nome e a data de hoje. Escolha uma quantia específica de dinheiro que você *realmente* queira, porque você estará apta a sentir mais gratidão pelo dinheiro quando você souber em que irá gastá-lo. o dinheiro é um meio para o que você quer, mas não é o resultado final, então se você só pensa no dinheiro *per se* você não poderá sentir tanta gratidão. Quando você se imagina tendo as coisas que realmente quer, ou fazendo as coisas que você *realmente* quer fazer, você sentirá mais gratidão do que se você fosse apenas grato pelo dinheiro.

Você pode tirar uma cópia ou digitalizar o Cheque Mágico do livro. Você também pode pegar uma abundância de cheques mágicos em [www.theseecret.tv/magiccheck](http://www.theseecret.tv/magiccheck).

Se você quiser você pode começar com uma quantia menor em seu primeiro Cheque Mágico, e depois de receber essa quantia menor, você pode continuar aumentando as quantias em seus próximos cheques. O benefício de começar com uma quantia menor é que quando você receber essa quantia magicamente, você saberá que foi você quem fez isso, você saberá com certeza que a magia da gratidão funciona, e que a gratidão e alegria que você sente farão com que quantias maiores venham a você.

Uma vez que você tenha preenchido os detalhes do Cheque Mágico, segure-o em suas mãos e pense sobre algo específico para o qual você queira o dinheiro. Pegue uma foto em sua cabeça e se visualize realmente usando o dinheiro para ter essa coisa que você quer, e coloque tanto entusiasmo e gratidão quanto puder.

Talvez você queira dinheiro para um novo par de sapatos, um computador, uma cama nova, então se veja realmente comprando o que você quer. Se você compraria o que quer online, então imagine-se recebendo o pacote, sinta excitação e gratidão. Você pode querer o dinheiro para fazer uma viagem transoceânica, ou para a educação superior de seus filhos, então imagine-se comprando o bilhete aéreo, ou abrindo uma conta bancária para os estudos de seu filho. E sinta-se tao feliz e grato como se tivesse realmente recebido!

Depois de completar esses passos, leve o Cheque Mágico com você hoje, ou coloque em um local em que o veja frequentemente. Em ao menos duas ocasiões mais durante o dia pegue o Cheque Mágico em suas mãos, pense em você realmente usando o dinheiro para o que você quer, e sinta-se tao grato e animado quanto puder, como se tivesse realmente recebido, realmente . Se você quiser você pode fazer mais vezes ao final. Como qualquer outra prática mágica, não é possível exagerar nas vezes em que você fizer.

Ao final do dia, ou coloque seu Cheque Mágico onde você o deixou, ou coloque em outro lugar proeminente onde você o veja diariamente. Você poderia colocá-lo em seu espelho do banheiro, geladeira, abaixo de sua pedra mágica, eu seu carro ou carteira, ou no pano de fundo do seu computador. Cada vez que avistar seu Cheque Mágico, sinta como se já tivesse recebido o dinheiro, e seja grato que agora você pode ter ou fazer o que você quiser.

Quando tiver recebido o dinheiro de seu Cheque Mágico, ou se receber o item em que você gostaria de gastar o dinheiro de outra forma mágica, substitua o Cheque com outra quantia para algo que você *realmente* queira, e continue com a prática do Cheque Mágico por tanto tempo quanto quiser.

## **Prática Mágica Número 17**

### **O Cheque Mágico**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista,

- ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênções tanto quanto puder.
2. Preencha seu Cheque Mágico com a quantia de dinheiro que você quer receber, junto com seu nome e a data de hoje.
  3. Segure seu Cheque Mágico em suas mãos, e imagine-se comprando a coisa específica para a qual você quer o dinheiro. Sinta-se tão feliz e grato quanto puder por ter recebido.
  4. Leve o Cheque Mágico hoje com você, ou o coloque em um lugar onde o veja frequentemente. Em ao menos **duas ocasiões** além dessa, pegue o cheque em suas mãos, imagine-se usando o dinheiro para o que você quer e sinta-se tão grato como se estivesse realmente fazendo isso.
  5. Ao final do dia, deixe seu Cheque Mágico em um local proeminente, onde você o veja diariamente. Quando você receber o dinheiro em seu cheque, ou se você receber o item no qual você gastaria esse valor, substitua o Cheque Mágico com outra quantia pra outra coisa que você queira, repetindo os passos 2 a 4, acima.
  6. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

Faça o Download de uma cópia do Cheque Mágico em [www.theseecret.tv/magiccheck](http://www.theseecret.tv/magiccheck), então preencha a data, seu nome e quantia que você quer receber na moeda de sua preferência.

<b>THE GRATITUDE BANK OF THE UNIVERSE</b>	DATE _____	<i>the</i> <b>MAGIC</b> CHECK
REMITTANCE ADVICE – Gratitude		
PAY		
TO THE ORDER OF		
DRAWER: THE GRATITUDE BANK OF THE UNIVERSE ACCOUNT: UNLIMITED ABUNDANCE	SIGNED: <i>The Universe</i>	
<small>This is not an instrument subject to Article 3 of the UCC</small>  : 843 62442  : 843 732738 843		
<small>www.theseecret.tv</small>		

## Dia 18

## A Lista Mágica

*“O mundo está cheio de coisas mágicas esperando para que nosso juízo esteja  
mais apurado”*

Eden Philpotts (1862-2960)

Romancista e Poeta

Realmente, quando você pensa nisso, a gratidão é sua melhor amiga. Sempre está lá para você, sempre disponível para ajudar, e nunca vai falhar ou decepcionar você, e quanto mais você se entregar a ela, mais ela fará por você, e mais você enriquecerá sua vida. A prática mágica de hoje vai mostrar a você como se entregar à gratidão ainda mais, de forma que ela possa fazer ainda mais coisas mágicas *para* você.

Todos os dias há pequenos problemas na vida que aparecem e precisam de solução. Às vezes podemos nos sentir sobrecarregados se não soubermos como resolver uma situação. Talvez nosso problema seja que não temos tempo para todas as coisas que precisamos fazer, e você fica perdido, por haver somente 24 horas no dia. Pode ser que você se sinta sobrecarregado pelo trabalho, e precise de mais tempo livre mas não consiga ver por que meios poderia conseguir isso. Você poderia estar em casa tomando conta dos filhos, e sentindo-se sobrecarregada ou exausta, mas sem ter os meios para ajuda-la e dar a você algum tempo livre. Você pode estar enfrentando problemas que precisam de solução, mas não tem ideia de que modo poderiam ser solucionados. Você pode ter pedido algo e tentado seu melhor para localizar, mas não teve sorte. Ou você pode querer encontrar algo, como o animal de estimação perfeito, a babá perfeita, um cabeleireiro fantástico, um médico ou dentista maravilhoso, e, a despeito de seus melhores esforços, você ainda não pôde encontrar o que precisa. Você poderia estar em uma situação desconfortável por causa de algo que alguma pessoa pediu a você para fazer, e agora você não sabe como responder. Ou você poderia estar em algum tipo de disputa com alguém, e em vez de resolver essa situação, as coisas parecem ter ficado piores

Essa Lista Mágica de afazeres vai ajuda-lo com quaisquer problemas diários, ou quando você simplesmente precise que algo seja feito para você. Você ficará impressionado com os resultados!

Quando você combina o poder mágico da gratidão com a Lei da Atração, pessoas, circunstâncias e eventos serão rearranjados para que o que você quer seja feito *para* você! Você não saberá como aconteceu, mas não é seu trabalho. Seu trabalho é simplesmente ser tão grato quanto possível pelo que você quer que seja feito agora mesmo, como se já tivesse sido realizado. Então deixe a magia acontecer!

Hoje, crie uma lista escrita com as coisas mais importantes que você gostaria que fossem feitas ou resolvidas *para* você, e intitule-a Lista Mágica. Você pode colocar coisas em sua lista que você não tenha tempo para fazer, ou não queira fazer, junto com quaisquer problemas atuais, desde as pequenas questões

diárias até questões maiores da vida. Pense sobre cada área da sua vida onde você quer que algo seja resolvido ou feito para você.

Quando você tiver terminado de fazer sua lista escolha três coisas de sua lista em que se focar hoje, e, uma por vez, imagine-as sendo magicamente feitas *para* você. Imagine que todas as pessoas, circunstâncias e eventos tenham sido movidos para fazer isso por você, e agora está feito! Tudo feito, resolvido, solucionado para você, e você está dando muitas graças de volta pelo que estiver sendo resolvido. Passe ao menos um minuto em cada um dos tres itens, acreditando que foi resolvido, e sentindo uma enorme gratidão em retorno. Você pode seguir a mesma prática em relação ao resto dos itens em sua lista outra vez, mas há poder em simplesmente colocar as coisas que você quer que sejam feitas em sua Lista Mágica.

Lembre-se que de acordo com a lei da atração “semelhante atrai semelhante”, o que significa que quando você é grato pelas soluções como se as tivesse, você atrairá tudo o que precisa para resolver a situação para a sua vida. Focar em problemas atrai mais problemas. Você precisa ser um ímã para a solução, não um ímã para o problema. Ser grato pela solução e pelo problema ter sido solucionado atrai a solução.

Para demonstrar como essa prática mágica é, vou compartilhar uma historia sobre minha filha, que usou essa pratica para atrair para si a carteira que perdeu.

Depois de sair uma noite, minha filha descobriu na manhã seguinte que não tinha sua carteira consigo, e não tinha ideia de onde a poderia ter perdido, ou mesmo se poderia ter sido furtada. Ela ligou para o restaurante em que jantou, a companhia de taxi que usou para ir para casa, o posto de polícia local e buscou nas ruas e bateu em algumas portas. Mas ninguém havia encontrado sua carteira.

Além do fato da carteira da minha filha conter as coisas preciosas que se costuma carregar em uma carteira, incluindo todos os seus cartões de banco, carteira de motorista, dinheiro, a sua maior preocupação era que a carteira dela não continha informações de contato, porque ela ficou fora do país por algum tempo. Ela não tinha um número de telefone divulgado na lista, e com um sobrenome comum, parecia não haver esperança.

Mas a despeito dos obstáculos aparentemente intransponíveis, minha filha sentou-se, fechou os olhos e imaginou a carteira em sua mente. Ela visualizou que estava segurando a carteira em suas mãos; abriu a carteira, passou os olhos por todo o seu conteúdo e sentiu imensa gratidão por ter sua carteira e todo o seu conteúdo de volta em suas mãos.

Pelo resto do dia, quando quer que ela pensasse nisso, ela imaginou que tinha a carteira em suas mãos, e sentiu enorme gratidão pelo retorno de sua carteira.

Mais tarde naquela noite, ela recebeu uma ligação de um fazendeiro que vivia a uns duzentos quilômetros de distância, e que dizia que ele tinha encontrado a carteira dela. A parte extraordinária dessa historia é que o fazendeiro tinha

encontrado a carteira na rua em frente à casa da minha filha, nas primeiras horas da manhã, e ele buscou imediatamente por detalhes de contato. Ele fez várias ligações tentando encontrar o dono da carteira, mas sem respostas, ele desistiu e voltou para sua fazenda com a carteira.

Mas enquanto ele andava nos campos da fazenda, a carteira não saía de sua cabeça, e ele decidiu buscar em seu conteúdo mais uma vez. Ele encontrou um pequeno pedaço de papel com o nome de um homem escrito nele, Christian, e então ele colocou o nome Christian junto com o sobrenome da minha filha e buscou assistência local. Havia somente uma pessoa com o nome Christian e aquele sobrenome. O fazendeiro ligou para o número e era a casa do pai da minha filha. Desde dia não sabemos como o fazendeiro tinha aquele telefone, porque não era um telefone que constava na lista! Ligamos para o diretório de assistência nós mesmos diversas vezes depois disso, e a resposta foi: “Desculpe, mas não há um número registrado com esse nome”.

De uma distância de 200 quilômetros até a mais extraordinária sequencia de eventos aparentemente impossíveis, a carteira da minha filha retornou para ela intacta. Ela fez a parte dela em estar grata por ter sua carteira de volta, e como precisava acontecer, a gratidão realizou sua magia e moveu-se por pessoas, circunstâncias e eventos até devolver a carteira a ela.

O poder mágico da gratidão está disponível para que você o use também, e sempre esteve – você só precisava descobrir por si mesmo e aprender como usá-lo!

## **Prática Mágica Número 18**

### **A Lista Mágica**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada benção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Crie uma lista escrita das coisas mais importantes a serem feitas ou problemas que precisam ser resolvidos. Intitule-a como Lista Mágica.
3. Escolha três das coisas mais importantes de sua lista, e, uma de cada vez, imagine que cada coisa foi feita ou resolvida *para* você.
4. Passe ao menos um minuto em cada coisa, acreditando que foi feita ou resolvida, e sentindo uma enorme gratidão em retorno.
5. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 19

## Passos Mágicos

*“Cem vezes por dia eu me lembro que minha vida interna e externa dependem do trabalho de outros homens, vivos e mortos, e que eu preciso me esforçar para dar na mesma medida em que recebo, e ainda estou recebendo”*

Albert Einstein (1879-1955)  
Físico ganhador do Prêmio Nobel

Com essas palavras, Einstein nos deu um presente tão grande quanto suas descobertas científicas. Ele nos deu um dos segredos mágicos de seu sucesso. Gratidão – todos os dias!

Einstein é a inspiração da prática mágica de hoje, e você vai seguir os passos dele para trazer sucesso para a *sua* vida. Hoje, como Einstein, você vai dizer “*agradeço*” cem vezes e você o fará dando cem Passos Mágicos. Mesmo que possa parecer inacreditável para você que dar passos possa fazer uma diferença em sua vida, você irá descobrir que é uma das coisas mais poderosas que você pode fazer.

*“Deus deu a você um presente de 86.400.000 segundos por dia. Você usou ao menos um deles para dizer “agradeço”?”*

William A. Ward (1921-1994)  
Escritor

Para dar Passos Mágicos você precisa dar um passo e em sua mente dizer a palavra *agradeço*, enquanto um de seus pés tocam o chão e então dizer *agradeço* enquanto seu outro pé toca o chão. Um pé, *agradeço*, outro pé, *agradeço*, e continue dizendo a palavra mágica a cada passo.

A melhor coisa dos Passos Mágicos é que você pode dar Passos Mágicos em qualquer lugar e em qualquer horário, em sua casa, de um comodo a outro, andando para almoçar ou tomar café, tirando o lixo, indo a uma reunião de negócios, pegando um táxi, trem ou ônibus. Você pode dar os Passos Mágicos em seu caminho para o que quer que seja importante para você, como provas, um encontro, uma entrevista de emprego, um teste, um encontro com um cliente, banco, caixa eletrônico, dentista, médico, cabeleireiro, para assistir seu time jogar uma partida esportiva, em corredores, através de terminais de aeroporto, em parques ou de um quarteirão ao outro.

Eu dou meus Passos Mágicos em minha casa, da minha cama ao meu banheiro, da cozinha ao quarto, de fora até meu carro, e até a caixa de correios. Quando caminho por uma rua, ou em qualquer outro lugar, escolho um ponto como meu destino, e coloco gratidão em todos os meus passos ao longo do caminho.

Se você perceber como está se sentindo antes de começar, então vai perceber uma grande diferença em como você se sentia antes e depois de dar os Passos Mágicos. Não importa se você não sentir muita gratidão enquanto os estiver dando; prometo que você irá se sentir mais feliz depois deles. Se estiver triste, os

Passos Mágicos irão ajudá-lo a sentir-se melhor, e mesmo que você esteja bem, os Passos Mágicos irão elevar ainda mais seu espírito!

Para dar os Passos mais Mágicos, dê Passos Mágicos por aproximadamente noventa segundos; esse é mais ou menos o tempo que uma pessoa comum leva para dar aproximadamente cem passos em um passeio. Essa prática não depende de dar exatamente cem passos, porque provavelmente vai levar o número de passos que farão uma diferença em como você se sente. Uma vez que você esteja ciente da distância aproximada que quer percorrer, pode dar seus cem passos de gratidão qualquer momento durante o dia. Não conte os passos quando estiver realizando a prática, porque você estará contando em vez de dizendo a palavra mágica *agradeço* a cada passo.

Quando tiver completado a prática mágica de hoje, você vai ter dito a palavra mágica, *agradeço*, cem vezes! Quantos dias de sua vida você disse *agradeço* cem vezes?

E Einstein fazia isso todos os dias!

## **Prática Mágica Número 19**

### **Passos Mágicos**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Dê **cem passos mágicos** (por aproximadamente noventa segundos) em gratidão durante o dia.
3. A cada passo, diga e sinta a palavra mágica, ***agradeço***.
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

*“A gratidão é a memória do coração”*

Jean-Baptiste Massieu

Ativista da Revolução Francesa

Você pode ter descoberto agora que com qualquer prática mágica de gratidão o resultado sempre é senti-la tanto quanto possível. Isso porque quando você aumenta o sentimento de gratidão em seu interior, as coisas pelas quais você será grata no exterior também precisam aumentar.

Eventualmente, depois de praticar a gratidão por um longo período de tempo, você automaticamente irá senti-la de forma mais profunda em seu coração. De qualquer forma, a prática mágica de hoje vai trazer mais rápido o tempo que você levaria para alcançar esse nível.

O Coração Mágico foi desenhado para aumentar poderosamente a profundidade em que você sente gratidão, focando sua mente na área em seu coração enquanto você diz e fala a palavra mágica, *agradeço*. Pesquisa científica demonstrou que ao focar seu coração enquanto você sente gratidão, o ritmo de seu coração torna-se muito mais igual e harmonioso, resultando em maiores benefícios ao seu sistema imunológico e saúde. Isso dá a você a ideia do poder do Coração Mágico. Demanda um pouco de prática da primeira vez em que você tenta, mas vale o esforço. Depois de algumas vezes você perceberá, e cada vez que praticar, irá aumentar exponencialmente seu sentimento de gratidão.

Para praticar o Coração Mágico, foque sua mente e sua atenção na área ao redor de seu coração. Não importa se você focar dentro ou fora de seu corpo. Feche seus olhos, porque tornará isso mais fácil, e enquanto mantém sua mente fixa em seu coração, mentalmente diga a palavra *agradeço*. Uma vez que você tenha praticado, não precisará mais fechar os olhos, mas como regra geral, você sentirá maior gratidão ao fechar seus olhos.

Há diversas coisas que você pode fazer para ajudar no Coração Mágico rapidamente. Você pode colocar sua mão direita na área em volta do seu coração para manter sua mente focada enquanto você diz a palavra mágica, *agradeço*. Ou você pode imaginar que a palavra mágica, *agradeço*, está saindo do seu coração mais do que de sua mente enquanto você a diz.

Como parte da prática mágica de hoje, pegue a lista com seus dez maiores desejos e pratique o Coração Mágico em cada desejo. Leia cada desejo em sua mente ou em voz alta, e quando você chegar ao final da leitura de cada um deles, feche seus olhos, foque sua mente na área ao redor do seu coração, mantenha sua mente na área ao redor do seu coração, e diga a palavra mágica outra vez, *agradeço*, lentamente. Outra vez, você pode usar as dicas que dei acima se ajudar você. Depois de terminar o Coração Mágico em relação a cada um dos seus desejos, você terá não somente aumentado dramaticamente sua gratidão em relação aos seus dez maiores desejos.

Você pode continuar praticando Coração Mágico em seus desejos regularmente se você quiser acelerar o recebimento deles, ou você pode usar o Coração Mágico a qualquer momento em que você disser a palavra *agradeço*. Mesmo se somente duas vezes por dia, o uso do Coração Mágico trará um grande efeito em sua felicidade e na magia em sua vida.

Uma vez que você tiver praticado Coração Mágico algumas vezes, você terá um enorme aumento na intensidade de seu sentimento, e, no que se refere à gratidão, tudo se relaciona à intensidade do sentimento, porque quanto mais profundo o sentimento, maior a abundância que você irá receber. Os sinais físicos iniciais de que você aumentou a profundidade do que está sentindo seria ter um sentimento de formigamento ao redor do seu coração, ou um sentimento como uma onda de alegria percorrendo seu corpo. Seus olhos podem se encher de lágrimas, ou você pode ter soluços. Mas, sem exceção, você irá começar a sentir uma profunda paz e felicidade que jamais sentiu antes!

## **Prática Mágica Número 20**

### **Coração Mágico**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Foque sua mente e sua atenção na área ao redor do seu coração.
3. Feche seus olhos, e enquanto mantém sua mente focada em seu coração, diga mentalmente a palavra mágica, *agradeço*.
4. Pegue sua Lista com seus Dez maiores desejos e pratique Coração Mágico lendo cada um dos desejos, e então fechando seus olhos, focando sua mente na área ao redor do seu coração, e dizendo lentamente, *agradeço*, outra vez.
5. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 21

## Resultados Maravilhosos

*“Você diz graças antes das refeições. Tudo bem. Mas eu dou graças antes dos concertos e antes da opera, e antes das peças e antes da pantomima, e dou graças antes de ler um livro, e graças antes de fazer um rascunho, pintar, nadar, me defender, lutar boxe, andar, brincar, dançar e dou graças antes de molhar a caneta na tinta ”*

G.K. Chesterton (1874-1936)

Escritor

Queremos bons resultados em tudo o que fazemos. Dando graças antes de realizar uma ação, o escritor Gilbert Keith Chesterton usava a magia da gratidão para garantir o resultado que estivesse buscando.

Haverá momentos em que você pensará para si mesmo “Espero que isso corra bem” ou “Espero que isso seja bom”, ou “Vou precisar de muita sorte”. Todos esses pensamentos estão *esperando* por um bom resultado em relação a uma situação. Mas a vida não acontece por acaso, ou por um golpe de sorte. As leis do universo operam matematicamente no grau mais elevado, e isso há algo com que você pode contar!

Um piloto não *espera* que as leis da física continuem funcionando durante seu voo, porque ele sabe que as leis da física jamais falham. Você não inicia seu dia e *espera* que a lei da gravidade mantenha você preso ao chão para que você não voe no espaço. Você sabe que não há risco a considerar, e a lei da gravidade jamais irá falhar.

Se você quiser Resultados Magníficos em relação a tudo o que fizer, então precisa usar a lei que controla os resultados – a lei da atração. Isso significa que você deve usar seus pensamentos e sentimentos para *atrair* Resultados Maravilhosos para você, e ser grato pelos Resultados Maravilhosos é uma das formas mais simples de fazer isso.

A prática Resultados Maravilhosos é ser grato *antes* de fazer algo que você queira que corra bem. Você poderia ser grato pelo excelente resultado na reunião de trabalho, entrevista de emprego ou teste, o resultado fantástico da partida de esporte, ligação, contato com amigo ou encontro com sua sogra. Você poderia ser grato pelo resultado maravilhoso em sua rotina de exercícios, na consulta de seu animalzinho de estimação com o veterinário ou seu *check-up* com o dentista. Você poderia ser grato pelo resultado maravilhoso quando um eletricitista, encanador ou encarregado resolve um problema em sua casa, ou pelo resultado fantástico em relação a um encontro em família, ou conversa com seu parceiro. Você poderia ser grato pelo resultado maravilhoso relacionado a uma compra que você irá fazer, como um presente de aniversário, anel de noivado ou vestido de casamento, ou o resultado fantástico na escolha de um novo celular, tapete, roupas ou empresa de reformas. Você poderia ser grato pelo resultado excelente de uma reserva em um restaurante, ou excelentes lugares em um show, ou resultado maravilhoso em seu e-mail diário, em seu correio diário ou sua restituição de impostos para o ano.

Se ajuda-lo a acreditar no poder mágico da gratidão para criar resultados maravilhosos, você pode balançar seus dedos pelo ar e imaginar-se espalhando pó mágico no evento que você quer que tenha resultados maravilhosos!

Outro momento para usar a gratidão para Resultados Maravilhosos é quando algo inesperado acontece em seu dia. Quando algo inesperado acontece, frequentemente podemos tirar conclusões e pensar imediatamente que há algo errado. Por exemplo, você chega no trabalho e alguém comenta que seu chefe quer vê-lo logo em seguida. O problema em tirar conclusões e pensar que há algo errado é que a lei da atração diz que o que você pensa e sente, você atrairá para si. Então em vez de tirar conclusões e pensar que você pode estar com problemas, pegue a oportunidade e use a magia sendo grato por um resultado maravilhoso.

Se você perder seu ônibus ou trem para o trabalho, ou perder um voo, ou ficar inesperadamente atrasado, em vez de pensar “Isso é ruim”, seja grato pelo resultado maravilhoso de forma que você coloque a magia em movimento para *receber* um resultado maravilhosos.

Se você for um pai ou mãe e for convidado para participar de uma reunião inesperada na escola sobre seu filho, em vez de pensar que há um problema, seja grato pelo resultado maravilhoso. Se você receber um telefonema inesperado, e-mail, carta, e o pensamento vier em sua mente “Eu me pergunto o que há de errado”, imediatamente seja grato pelo resultado maravilhoso *antes* de você pegar o telefone, ou abrir o e-mail ou a carta.

Na maioria das vezes, você irá ver e experimentar os resultados maravilhosos que pediu, e ocasionalmente não irá sequer entender como se beneficiou de uma situação inesperada. Mas quando você pede um resultado maravilhoso e sente-se sinceramente grato por isso, você está usando a lei da atração matemática, e precisa receber um resultado magnífico de volta, em algum momento, em algum lugar. Garantido!

Quando você se encontrar pensando que há alguma chance de jogar com algo em sua vida, ou estiver pensando que não tem controle sobre algo, ou quando você se encontrar *esperando* que algo se resolva bem, lembre-se de que não há chance para a lei da atração – você recebe o que você pensa e sente. A gratidão ajuda a protegê-lo de atrair o que você não quer – resultados ruins – e assegura que você receba o que quer – Resultados Maravilhosos!

Quando você é grato pelos Resultados Maravilhosos, você está usando a lei universal, e transformando esperanças e possibilidades em fé e certeza. Quando a gratidão se torna sua forma de vida, você irá automaticamente em direção a tudo o que quer com gratidão, *sabendo* que a magia da gratidão irá produzir um Resultado Maravilhoso.

Quanto mais você praticar Resultados Maravilhosos, e quanto mais fizer desse um hábito diário, mais Resultados Maravilhosos você irá atrair para a sua vida. Menos e menos você irá se encontrar em situações nas quais você não gostaria de estar. Você não irá estar no lugar errado na hora errada. E não importa o que

aconteça em seu dia, você saberá com certeza absoluta que o resultado será maravilhoso.

No início do dia, escolha três situações separadas em que você gostaria de Resultados Maravilhosos. Você pode escolher três coisas que sejam importantes para você em sua vida atualmente, como uma entrevista de emprego chegando, uma aplicação para um financiamento, um exame, uma consulta médica. Você também pode começar selecionando três coisas que são atividades rotineiras para você, porque quando a magia acontecer, você saberá que foi você quem atraiu o resultado maravilhoso! Por exemplo, você poderia escolher dirigir para o trabalho, passar a roupa, ir ao banco ou aos correios, buscar as crianças, pagar as contas ou pegar o correio.

Faça uma lista escrita de três situações em que você escolha ter Resultados Maravilhosos. Use o poder mágico da gratidão, e enquanto escreve cada uma imagine-se escrevendo sobre cada uma *depois* de ter acontecido:

*Agradeço pelo Resultado Maravilhoso em relação a .....*!

Para o segundo passo em relação a essa prática mágica, você vai escolher três eventos inesperados que aconteçam hoje e usar o poder mágico da gratidão para seus Resultados Maravilhosos da mesma forma. Você poderia fazer essa prática antes de receber três ligações, ou antes de abrir três e-mails, ou três cartas pelo correio, antes de fazer algo inesperado, ou diante de qualquer coisa inesperada que apareça no dia. Essa parte da prática não se refere muito sobre os eventos inesperados que você escolhe, mas em você praticar gratidão por Resultados Maravilhosos nas pequenas coisas inesperadas. Cada vez que um evento inesperado aparecer, feche seus olhos rapidamente se puder, e mentalmente diga e sinta a palavra mágica:

*Agradeço pelo Resultado Maravilhoso em relação a .....*!

Você não pode realizar essa prática mágica de forma excessiva, porque quanto mais você pratica, mais Resultados Maravilhosos você terá em sua vida de fato. Mas praticando-a hoje você terá uma ideia disso, e no futuro, caso você se encontre em uma situação em que esteja *esperando* por um bom resultado ou pensando que precisa de sorte, você irá imediatamente voltar o poder mágico da gratidão para você, e fazer com que os Resultados Maravilhosos sejam uma certeza em sua vida!

## **Prática Mágica Número 21**

### **Resultados Fantásticos**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. No início do dia, escolha três situações separadas em que você gostaria de Resultados Maravilhosos.

3. Liste as três coisas, e escreva cada uma como se estivesse escrevendo depois de ocorrerem: *Agradeço pelo Resultado Maravilhoso em relação a .....*!
4. Enquanto seu dia transcorre, escolha três eventos inesperados que apareçam em seu dia, nos quais você possa ser grato pelos resultados maravilhosos. Diante de cada um deles, feche seus olhos e diga e sinta mentalmente: *Agradeço pelo Resultado Maravilhoso em relação a .....*!
5. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 22

## Diante de seus próprios olhos

*“Esse mundo, depois de toda ciência e ciências, ainda é um milagre; maravilhoso, impermeável, mágico e mais para que quer que pense sobre isso”*

Thomas Carlyle (1795-1881)

Escritor e Historiador

Há sete anos mágicos, quando eu descobri “O Segredo” e o poder mágico da gratidão, eu fiz uma lista de todos os meus desejos. Era uma lista longa! E naquele momento parecia não haver nenhuma possibilidade de os meus desejos se tornarem realidade. De qualquer forma, eu peguei meus dez maiores desejos e os carreguei comigo em um pedaço de papel todos os dias. Sempre que eu tinha a oportunidade, eu pegava minha lista e a lia, dando tanta gratidão por cada desejo como eu podia, como se eu já os tivesse recebido. Meu desejo número um era o que eu mais queria, então eu o mantinha constantemente em minha mente, e enquanto eu dizia a palavra mágica, *agradeço*, diversas vezes por dia, eu sentia como se já fosse verdade. Um a um, cada desejo da minha lista magicamente apareceu diante dos meus olhos. E enquanto eu recebia meus desejos eu os retirava da lista, e, quando tinha novos desejos, os incluía na lista.

Um dos meus desejos da minha lista original era viajar para Bora Bora, perto do Taiti. Depois de passar uma semana linda exatamente em Bora Bora no local que eu listei, outra coisa linda aconteceu. Eu estava voando sobre a ilha principal do Taiti e indo para casa, quando o avião parou para pegar mais passageiros. O voo estava vazio, mas se encheu com nativos taitianos, e de repente risadas, faces sorridentes e uma felicidade que era palpável me rodeavam.

Enquanto eu aproveitava o voo curto com essas pessoas lindas, ficou bem clara para mim a razão pela qual eles estavam felizes. Eles estavam gratos! Estavam gratos por estarem vivos, estavam gratos por estar em um avião, estavam gratos por estar uns com os outros, estavam gratos pelo local onde estava, indo – estavam gratos por tudo! Eu poderia ficar naquele avião e viajar ao redor do mundo com eles, como eu me senti bem com eles. E então percebi que eu havia acabado de receber meu desejo final; Bora Bora era o último desejo na minha longa lista original, e a razão pela qual eu estava naquele avião estava diante de meus olhos – gratidão!

Eu compartilhei essa historia como uma inspiração para você, porque não importa qual seja o tamanho dos seus desejos, você *pode* recebê-los por meio da gratidão. Mais do que isso, a gratidão trará a você alegria e felicidade para a vida, como você nunca sentiu, e isso realmente não tem preço.

Do momento em que eu comecei a usar gratidão e a lei da atração até o momento em que recebi meu desejo final da lista passaram-se quatro anos. Para dar a você uma ideia da enormidade do recebimento de todos os meus desejos nesse período de tempo, quando criei minha lista de desejos, minha empresa estava com dívidas no valor de dois milhões de dólares, e eu tinha dois meses até fechar e perder minha casa e tudo mais que eu possuía. O dinheiro que eu

devia em minhas finanças pessoais era uma pequena fortuna, e mesmo assim em minha lista de desejos estava ter uma casa grande com vista para o mar, viajar para locais exóticos no mundo, quitar todas as minhas dívidas, expandir minha empresa e restaurar todos os relacionamentos da melhor forma possível, ser 100% saudável outra vez, ter energia ilimitada e empolgação pela vida, junto com a lista de coisas materiais tradicional. E meu desejo número um, que parecia absolutamente impossível para muitas pessoas ao redor de mim, era trazer alegria para milhões de pessoas através do meu trabalho.

O *primeiro* desejo que eu recebi foi trazer alegria a milhares de pessoas através do meu trabalho. O resto dos meus desejos seguiu-se magicamente, e, um por um, enquanto apareciam diante de meus olhos, eu os retirava da minha lista.

Então agora é sua vez de usar o poder mágico da gratidão para fazer com que seus sonhos apareçam diante de seus olhos. No início do dia, pegue sua Lista de Dez Maiores Desejos que você criou. Leia cada frase e desejo em sua Lista e por um minuto imagine ou visualize que você recebeu seu desejo. Sinta tanta gratidão quanto puder, como se tivesse todos esses desejos agora.

Carregue sua lista de desejos com você hoje em seu bolso. Em ao menos duas ocasiões, pegue sua lista, leia, e sinta tanta gratidão quanto puder por cada desejo, como se você já o tivesse recebido.

Se você quer que seus desejos venham mais rapidamente, eu recomendaria veementemente a você que carregue sua lista com você em sua carteira ou bolsa a partir de hoje, e sempre que tiver tempo, abra, leia e sinta tanta gratidão quanto puder por cada um de seus desejos. Quando seus desejos aparecerem diante de seus olhos, tire-os de sua lista, e adicione outros. E se você for como eu, cada vez que você tirar um desejo da sua lista, terá lágrimas de alegria em seus olhos, porque o que antes parecia impossível tornou-se possível através do poder mágico da gratidão.

## **Prática Mágica Número 22**

### **Diante de Seus Próprios Olhos**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada benção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. No início do dia, pegue sua Lista dos Dez Maiores Desejos que você criou.
3. Leia cada frase e desejo em sua lista e por um minuto imagine ou visualize o recebimento do seu desejo. Sinta tanta gratidão quanto puder.
4. Carregue sua lista de desejos com você hoje em seu bolso. Em ao menos duas ocasiões no dia, pegue sua lista, leia-a e sinta tanta gratidão quanto puder.

5. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 23

## O Ar Mágico Que Você Respira

*“é totalmente possível deixar sua casa hoje para uma caminhada no ar da manhã e voltar uma pessoa diferente, guiada, encantada”*

Mary Ellen Chase  
Educadora e Escritora

Se alguém tivesse me dito há alguns anos atrás para ser grata pelo ar que respiro, eu teria pensado que a pessoa era maluca. Isso não teria feito o menor sentido para mim; por que será que alguém seria grato pelo ar que respira?

Mas uma vez que minha vida mudou a partir do uso da gratidão, as coisas que eu considerava como garantidas ou não pensava duas vezes a respeito tornaram-se um milagre para mim. Eu parti de uma situação de suar pelas menores coisas no dia a dia para outra situação, de abrir meus olhos e pensar em um cenário maior, e perceber a maravilha do universo.

Como o grande cientista Newton disse “Quando eu olho para o sistema solar, eu vejo a Terra na distância perfeita do sol para receber as quantias exatas de luz e calor. Isso não aconteceu por acidente”.

Essas palavras me fizeram pensar mais e mais sobre o cenário maior. Não é um acidente haver uma atmosfera de proteção nos rodeando, e não haver nem ar nem oxigênio depois dela. Não é acidente que as árvores deem oxigênio de forma que nossa atmosfera esteja suprida continuamente. Não é acidente que nosso sistema solar esteja perfeitamente situado, e que se estivesse em qualquer outro lugar da galáxia provavelmente seríamos devastados pela radiação cósmica. Há milhares de parâmetros e razões para apoiar a vida na Terra; todas elas apuradas e tão exatas que se uma fração de diferença que qualquer desses parâmetros e razões tornaria impossível viver na Terra. É difícil acreditar que qualquer uma dessas coisas poderia ter ocorrido por acidente. Pareceria que essas coisas estão perfeitamente designadas, colocadas e balanceadas *para nós!*

Quando essa percepção atinge você, de que todas essas coisas podem não ser acidente, e que o equilíbrio de cada elemento microscópico ao redor da Terra e na Terra está em perfeita harmonia de forma a nos apoiar, você irá sentir carregado de gratidão pela vida, porque tudo isso foi feito para sustentar *você!*

O ar mágico que você respira não é um acidente ou um acaso da natureza. Quando você pensa sobre a enormidade do que tem que estar no lugar certo no universo para que tenhamos ar, e você inspira, o ar que você inspira para o seu corpo torna-se empolgante em todos os sentidos da palavra!

Inspiramos uma vez atrás da outra e nunca pensamos no fato de que sempre existe ar para que possamos respirar. Mesmo assim, o oxigênio é um dos elementos mais recorrentes em nosso corpo, e quando respiramos, alimenta cada célula em nosso corpo de modo que possamos continuar a viver. O bem mais precioso é o ar, porque sem ele nenhum de nos duraria mais do que alguns minutos.

Quando eu comecei a usar o poder mágico da gratidão, eu o usei muito para coisas pessoas que eu gostaria de ter. E funcionou. Mas quando eu comecei a ser grata pelas coisas reais pela vida, eu experimentei o poder máximo da gratidão. Quanto mais grata eu me sentia por um por do sol, uma árvore, o oceano, o orvalho na grama, minha vida e as pessoas nela, todas as coisas matérias que eu quis simplesmente vieram até mim. Eu agora entendo a razão pela qual aconteceu assim. Quando podemos nos sentir realmente gratos pelos presentes da natureza, como o ar mágico de respiramos, alcançamos um dos níveis mais profundos de gratidão. E quem quer que tenha essa profundidade de gratidão receberá absoluta abundância.

Hoje, pare e pense sobre o glorioso ar que você respira. Inspire cinco vezes, e sinta o ar se movendo para dentro de seu corpo, e sinta a alegria de expirar esse ar. Inspire cinco vezes e expire cinco vezes em diferentes momentos hoje, e depois que você tiver esses diferentes momentos de cinco grupos de inspirações e expirações, diga as palavras mágicas, “*agradeço pelo ar mágico que respiro*” e seja genuinamente grato, tanto quanto puder, pelo precioso e vital ar que você respira!

É melhor se você puder realizar essa prática mágica ao ar livre, de modo que você realmente possa apreciar a magnificência do ar fresco, mas se não for possível, faça internamente. Você pode fechar seus olhos enquanto inspira e expira, ou pode fazer isso com seus olhos abertos. Você pode fazer isso enquanto está andando, esperando na fila, fazendo compras, ou em qualquer momento ou qualquer lugar que você queira. O importante é que você sinta deliberadamente o ar entrando e saindo do seu corpo. Respire da forma que você respira normalmente, porque essa prática mágica não diz respeito à respiração, mas sobre a gratidão pelo ar que você respira. Se tomar uma golfada maior de ar faz com que você sinta mais gratidão, então faça isso. Se ajudar, faça um som ou diga a palavra mágica, *agradeço*, enquanto você expira, então faça isso. Se você quiser, você também pode fazer uma variação dessa prática no futuro, imaginando que você está inspirando gratidão e se enchendo com ela a cada inspiração que você dá.

Em ensinamentos antigos é dito que quando uma pessoa alcança uma profunda gratidão pelo ar que respira, a sua gratidão terá alcançado um novo nível de poder, e essa pessoa se tornará o *verdadeiro* alquimista, que pode sem esforço transformar qualquer parte de sua vida em ouro!

## **Prática Mágica Número 23**

### **O Ar Mágico Que Você Respira**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.

2. **Cinco vezes** hoje, pare e pense sobre o glorioso ar que você respira. Inspire **cinco** vezes e sinta o ar se movendo para dentro do seu corpo, e sinta a alegria de expirar esse ar.
3. Depois de inspirar cinco vezes, diga as palavras mágicas: “agradeço pelo ar mágico que respiro”. Seja tão grato quanto puder pelo precioso e vital ar que você respira.
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 24

## A Varinha Mágica

Você já desejou ter em sua mão uma Varinha Mágica de forma que você poderia simplesmente balançar sua mão e ajudar as pessoas que você ama? Bem, a prática de hoje mostrará como você pode usar a verdadeira Varinha Mágica para ajudar os outros.

Quando você frequentemente quer ajudar outra pessoa, você tem um poder imenso, mas quando você direciona esse poder com gratidão, você realmente tem uma Varinha Mágica que pode ajudar as pessoas com quem você se importa.

A energia flui para onde você dirige sua atenção e então quando você direciona a energia da gratidão em direção às necessidades de outra pessoa, é para lá que a energia vai. Essa é a razão pela qual Jesus *agradecia* antes de realizar um milagre. A gratidão é uma força real, mas invisível de energia, e juntamente com a energia do seu desejo, funciona realmente como uma Varinha Mágica.

*“As pessoas que esperam por uma Varinha Mágica falham em ver que elas já SÃO a varinha mágica”*

Thomas Leonard (1955-2003)  
Técnico de Desenvolvimento Pessoal

Se você tem um membro da família, amigo ou qualquer pessoa com quem você se importa que esteja com pouca saúde, problemas financeiros, infelizes com seu emprego, estressadas, sofrendo pelo final de um relacionamento, perderam a confiança em si mesmos, sofrendo de problemas mentais ou se sentindo mal sobre sua vida, você pode usar a força invisível da gratidão para ajuda-los com sua saúde, riqueza e felicidade.

Para agitar sua Varinha Mágica pela saúde de outra pessoa, imagine que a pessoa teve sua saúde plenamente restaurada, e diga a palavra mágica, *agradeço*, sentindo em seu coração a celebração de receber a notícia de que ele ou ela está completamente saudável outra vez. Você poderia imaginar a pessoa ligando para dar as notícias a você, ou imaginar essa pessoa dizendo pessoalmente, e realmente ver e sentir essa reação. Quando você pode sentir-se tão grato agora como se tivesse ouvido a notícia de que essa pessoa já teve sua saúde plenamente restaurada, isso garante que sua gratidão é tão sincera e poderosa quanto possível.

Para agitar sua Varinha Mágica para ajudar alguém que você ama com sua riqueza, siga a mesma prática mágica, e seja tão grato quanto puder pela riqueza de que essa pessoa precisa agora. Imagine a riqueza dessa pessoa sendo plenamente restaurada, e está feito, e você está dizendo a palavra mágica, *agradeço*, porque você acabou de receber a notícia maravilhosa.

Se uma pessoa que você conhece está passando por momentos difíceis e você não sabe qual é exatamente a necessidade dessa pessoa, ou se essa pessoa precisa de ajuda em mais de uma área, então você pode seguir a mesma prática mágica e agitar sua Varinha Mágica agradecendo por sua felicidade, saúde, riqueza e felicidade conjuntamente.

Hoje, escolha três pessoas com quem você se importa que estão atualmente precisando de saúde, riqueza ou felicidade, ou dos três. Pegue uma fotografia de cada pessoa se você tiver, e mantenha as fotografias em sua frente enquanto estiver realizando essa prática.

Pegue a primeira pessoa, segure sua foto em sua mão, então feche seus olhos e por um minuto visualize-se recebendo a notícia de que essa pessoa teve restaurado exatamente o que precisava. É muito mais fácil visualizar-se recebendo essa notícia do que visualizar, por exemplo, uma pessoa doente saudável outra vez, ou uma pessoa deprimida feliz outra vez, ou uma pessoa financeiramente estressada abundante outra vez. E você sentirá mais excitação e gratidão se estiver envolvido na visualização.

Abra seus olhos, e, ainda com a foto em sua mão, diga a palavra mágica, *agradeço*, devagar por três vezes pela saúde, riqueza ou felicidade da pessoa, ou qualquer combinação que a pessoa precise.

*Agradeço, agradeço, agradeço pela saúde, riqueza ou felicidade de \_\_\_\_\_(nome)\_\_\_\_\_.*

Quando terminar uma pessoa, passe para a outra pessoa e siga os mesmos dois passos até que você tenha terminado a prática da Varinha Mágica enviando saúde, riqueza ou felicidade para as três pessoas.

Você também pode usar esse processo poderoso quando estiver andando na rua ou passando por seu dia e avistar alguém que obviamente está em falta de felicidade, saúde ou riqueza. Imagine que tem uma Varinha Mágica e em sua mente agite-a dando graças sinceras por sua riqueza, saúde e felicidade, e saiba que você colocou a energia em movimento.

Usar a gratidão para ajudar alguém com sua saúde, riqueza e felicidade é o maior ato de gratidão que você pode realizar. E uma das coisas mágicas é que a saúde, riqueza e gratidão que você deseja fervorosamente para os outros, você também atrai para si.

## **Prática Mágica Número 24**

### **A Varinha Mágica**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Escolha três pessoas com quem você se importa e que você gostaria de ajudar com mais saúde, riqueza, felicidade ou os três.

3. Se você tiver, pegue fotografias dessas pessoas, e as coloque em sua frente enquanto estiver realizando a prática da Varinha Mágica.
4. Uma pessoa de cada vez, segure a fotografia em suas mãos. Feche os olhos e por um minuto visualize a saúde, riqueza ou felicidade da pessoa como plenamente restaurada, e você recebendo a notícia.
5. Abra seus olhos, e com a foto em suas mãos, diga as palavras mágicas: *Agradeço, agradeço, agradeço pela saúde, riqueza ou felicidade de \_\_\_\_\_(nome)\_\_\_\_\_*
6. Quando terminar a primeira pessoa, passe para a próxima, e siga os dois passos acima, até que você tenha terminado a prática em relação às três pessoas.
7. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Dia 25

## Dica da Magia

*“A vida é divertida ... Precisamos jogar de modo que possamos redescobrir a magia que há em cada um de nós”*

Flora Colao  
Escritora e Terapeuta

A Prática de hoje, Dica da Magia, é uma das minhas práticas favoritas, porque é um jogo que você joga com o Universo, e é bem engraçado!

Imagine que o Universo é amigável e cuidadoso, e quer que você tenha tudo o que quiser em sua vida. Porque o universo não pode simplesmente dar em suas mãos tudo o que você quer, ele usa a lei da atração para dar a você sinais e trabalha para que você realize seus sonhos. O Universo sabe que você precisa sentir gratidão para trazer à tona seus sonhos, então faz seu papel no jogo dando a você sugestões para lembrá-lo de ser grato. Usa as pessoas, circunstâncias e eventos que rodeiam você em seu dia como suas sugestões mágicas para ser grato. Funciona assim:

Se você escuta uma ambulância, a sugestão do Universo é que você agradeça por sua saúde perfeita. Se você vê um carro de polícia, a dica é ser grato por sua segurança. Se você vê alguém lendo um jornal, a dica é ser grato pelas excelentes notícias.

Se você quer mudar o peso em seu corpo, quando vê outra pessoa em seu peso perfeito, é a dica mágica do Universo para ser grato pelo seu peso perfeito. Se você quer um parceiro romântico, quando você vê um casal loucamente apaixonado, é sua dica mágica para ser grato pelo parceiro perfeito. Se você quer ter uma família, quando vê bebês e crianças, use a dica mágica e seja grato por filhos. Quando você passa por seu banco ou por um caixa eletrônico, a dica mágica é ser grato por muito dinheiro. Quando você chega em casa, a dica mágica é ser grato por ter uma casa, e quando um vizinho liga para tomar uma xícara de café ou você acena para eles do outro lado da rua, a dica mágica é ser grato por seus vizinhos.

Se você vê um de seus desejos materiais em sua lista, como a casa dos seus sonhos, carro, motocicleta, sapatos ou computador, é claro que a dica mágica do Universo é ser grato por seu desejo *agora mesmo!*

Quando você começa um dia novo, e alguém diz “Bom dia”, você está recebendo uma dica mágica para ser grato pelo bom dia. Se você cruza com alguém que está realmente feliz, a dica mágica é ser grato pela felicidade. Se você escuta alguém dizendo *agradeço*, em qualquer hora e em qualquer local, é sua dica mágica para *agradecer!*

Há formas ilimitadas e criativas de o Universo dar magicamente a dica para você ser grato durante suas atividades diárias. Você nunca irá entender mal uma dica mágica ou pegar uma dica errada, porque sempre que você achar que a dica

é para alguma coisa, você estará certo! O Universo usa a lei da atração para magicamente guiar você, e então você sempre atrai as pistas certas que você precisa para ser grato hoje.

Dica da Magia tornou-se um jogo diário para mim, e com a prática, agora eu vejo automaticamente todas as dicas que o Universo me dá, e agradeço todas elas. As novas formas pelas quais o Universo me dá para colocar a magia em ação nunca deixam de me animar e me surpreender.

Quando eu recebo um telefonema de um amigo ou familiar, é uma dica para ser grato a ele ou a ela. Quando alguém diz “não está um dia lindo”, é uma dica para ser grato pelo lindo tempo que está onde eu moro, e por outro dia lindo. Se uma ferramenta quebra, é uma dica para agradecer por todas as minhas ferramentas que funcionam perfeitamente. Se uma planta em meu jardim está mal, é uma dica para ser grata por todas as plantas saudáveis em meu jardim. Quando eu pego o correio, é uma dica para ser grato ao serviço de correio, e por cheques inesperados. Quando alguém diz que precisa ir ao caixa eletrônico, ou vejo pessoas na fila para o caixa eletrônico, é uma dica para ser grato pelo dinheiro. Se uma pessoa fica doente, é uma dica para ser grato pela saúde da pessoa e pela minha saúde.

Quando abro minhas cortinas pela manhã e vejo o novo dia, é uma dica para ser grato pelo excelente dia adiante. E quando eu fecho minhas cortinas à noite, é uma dica para agradecer pelo dia que tive.

Para jogar a Dica da Magia hoje, tudo o que você precisa fazer é estar alerta para encontrar sete dicas mágicas do Universo durante o dia, e agradecer cada uma delas. Por exemplo, caso você veja alguém com seu peso perfeito, diga “*agradeço pelo meu peso perfeito*”. Você jamais vai exagerar na gratidão, então pode escolher fazer mais, e, se quiser você pode até mesmo tentar responder a tantas dicas mágicas conseguir em um dia. Se você estiver seguindo as práticas mágicas diárias nos últimos 24 dias, você terá alcançado um momento aqui em que estará alerta o suficiente para notar as dicas que o Universo sempre está dando para você. Um dos muitos benefícios do poder mágico da gratidão é que acorda você, e faz você ainda mais desperto e alerta. E quando mais alerta e desperto você estiver, mais grato você irá se tornar, e mais facilmente você irá atrair seus sonhos. Então, Universo – dê as dicas da magia!

## Prática Mágica Número 25

### Dica da Magia

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Hoje, esteja alerta ao que estiver ao seu redor e pegue ao menos **sete** dicas de gratidão dos eventos em seu dia. Por exemplo, se você ver alguém com seu peso perfeito, diga “*Agradeço pelo meu peso perfeito!*”

3. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

*“Transforme suas feridas em sabedoria”*

Oprah Winfrey (1954-)

Personalidade e Mulher de Negócios

Cada erro é uma bênção disfarçada. A prática mágica de hoje vai provar isso, porque você vai descobrir que há a verdade bênçãos não ditas escondidas em cada erro.

Uma criança erra muito enquanto está aprendendo a andar de bicicleta ou a escrever, e não pensamos duas vezes nisso, porque sabemos que através dos erros a criança vai aprender e eventualmente dominar o que está querendo fazer. Então por que adultos são tão duros consigo mesmos quando erram? A mesma regra se aplica às crianças também se aplica a você. Todos nós erramos, e se não errássemos não aprenderíamos nada, e não ficaríamos mais espertos ou sábios.

Temos liberdade para fazer nossas próprias escolhas e isso significa que temos liberdade para errar. Errar dói, mas se não aprendermos através dos nossos erros, então nossa dor não serviu para nada. De fato, pela lei da atração, cometeremos o mesmo erro muitas vezes até que as consequências nos machuquem tanto que finalmente nos façam aprender! Essa é a razão pela qual os erros nos ferem, de forma que então possamos aprender com eles e não cometê-los repetidamente.

Para aprender com um erro, primeiro precisamos errar, e é aqui que muitas pessoas se perdem, porque muitas vezes culpam outras pessoas pelo seu erro.

Vamos considerar o cenário de ser parado pela polícia e levar uma multa por velocidade. Em vez de tomar responsabilidade pelo fato de que corremos, culpamos a polícia porque eles estavam se escondendo nos arbustos a estrada, e não podíamos vê-los, então não tivemos nenhuma chance. Mas o erro foi nosso, porque fomos nós quem escolhemos correr.

O problema em culpar outra pessoa por nossos erros é que ainda assim sofremos a dor e as consequências do nosso erro, mas não aprendemos com ele, e, então, bingo! Atrairemos o mesmo erro outra vez.

Você é um ser humano, e errará, e é uma das coisas mais bonitas sobre ser humano, mas você precisa aprender com seus erros, ou sua vida terá muita dor desnecessária.

Como aprender a partir de um erro? Gratidão!

Não importa quão ruim algo possa parecer, sempre há muitas coisas pelas quais ser grato. Quando você procura por coisas para agradecer por um erro, magicamente transforma um erro em bênção. Erros atraem mais erros, e bênçãos atraem mais bênçãos – o que você prefere?

Hoje, pense sobre um erro que cometeu em sua vida. Não importa se foi um erro pequeno ou grande, mas escolha um que ainda machuque quando você pensa sobre ele. Talvez você tenha perdido sua paciência com uma pessoa próxima a você e a relação não foi mais a mesma. Talvez você colocou fé cega em outra pessoa e se queimou. Talvez você tenha omitido algo para proteger alguém, e por causa disso você se colocou em uma situação difícil. Você pode ter escolhido a opção mais barata de alguma coisa, e tudo deu errado, custando mais a você. Você pode ter pensado que estava fazendo a coisa certa sobre algum assunto, mas estava completamente errado.

Uma vez que você tenha escolhido o erro a ser transformado magicamente em bênção, observe as coisas pelas quais agradecer. Para ajudar, há algumas questões que você pode perguntar a si mesmo:

O que aprendi com esse erro?

Quais foram as coisas boas que advieram desse erro?

As coisas mais importantes pelas quais ser grato por cada erro são as coisas que você aprendeu com ele. E não importa qual foi o erro, sempre há muitas coisas boas que advieram dele. Pense nisso bem cuidadosamente, e veja se você pode encontrar três bênçãos pelas quais agradecer. Escreva sua lista em seu diário de gratidão ou a digite em um computador.

Vamos trabalhar no exemplo de ser pego dirigindo um carro policial e receber uma multa:

1. Sou grato pela polícia querer me proteger de me machucar, porque, afinal de contas, era isso que eles estavam tentando fazer.
2. Sou grato à polícia porque se eu for honesto comigo, estava pensando em outras coisas, e não estava concentrado na estrada.
3. Sou grato à polícia porque foi tolice me colocar em risco acima da velocidade com um pneu que precisava ser substituído.
4. Sou grato à polícia pelo recado. Ser parado me afetou e vai fazer com que eu fique mais atento à minha felicidade, e dirija mais cautelosamente no futuro.
5. Sou grato à polícia porque de alguma forma eu tinha uma ideia errada de que poderia acelerar sem ser pego, e sem me colocar em risco. A seriedade da polícia me fez encarar o fato de que eu estava colocando a mim e a outras pessoas em sério risco.
6. Sou grato a polícia porque se eu pensar sobre minha própria família sendo colocada em risco por outros motoristas velozes, então definitivamente vou querer que a polícia pare as pessoas que estão acima do limite de velocidade.
7. Sou realmente grato à polícia pelo trabalho que eles estão tentando fazer para assegurar a segurança de todas as pessoas e famílias na estrada.
8. Sou grato à polícia. Eles encaram situações sérias todos os dias, e tudo o que estão tentando fazer é proteger a minha vida e a vida da minha família.
9. Sou grato à polícia por assegurar que eu chegue em casa seguro, e caminhe até a porta em direção à minha família como normalmente faço.

10. Sou grato à polícia porque de todas as consequências que poderiam me fazer parar de correr, a polícia me parar foi a menos gravosa, e poderia ter sido a maior bênção da minha vida.

Eu realmente sugiro que você considere os erros que cometeu em sua vida e que ainda o ferem, e, em seu tempo, siga essa prática magnificente e mágica. Pense sobre isso; através de um erro você tem o poder de trazer muitas bênçãos. O que mais garante dividendos como esses?

## **Prática Mágica Número 26**

### **Transformando Magicamente Erros em Bênçãos**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Escolha **um** erro que você tenha cometido.
3. Encontre um total de **dez** bênçãos pelas quais você agradece como resultado desse erro, e as escreva.
4. Para ajudá-lo a encontrar essas bênçãos, você pode se perguntar: *O que aprendi com esse erro? Quais são as coisas boas que resultaram desse erro?*
5. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## **Dia 27      Espelho Mágico Prática Mágica Número 27**

*“A aparência das coisas muda de acordo com as emoções e além disso vemos mágica e beleza nelas, enquanto, na verdade, a mágica e beleza residem em nós mesmos”*

Kahlil Gibran  
Poeta e Artista

Você pode passar o resto da sua vida tentando lutar para transformar o mundo no que você quer, perseguindo um problema após o outro tentando consertá-los, reclamando de situações ou outras pessoas e nunca alcançando sucesso em viver a vida que você quer, ao máximo, e realizando todos os seus sonhos. Mas quando você faz a magia da gratidão sua forma de vida, tudo no mundo à sua volta muda magicamente – simples assim. Seu mundo se transforma magicamente porque *voce* mudou, então você está atraindo coisas diferentes também.

**Nas palavras inspiracionais de** Kahlil Gibran, e na letra de Michael Jackson “Man in the Mirror”, que impactou centenas de milhares de pessoas, uma das mais poderosas mensagens foi deixada:

Mude a pessoa no espelho, e seu mundo irá mudar.

Se você seguiu as 26 práticas mágicas até esse ponto, você mudou! E mesmo que algumas vezes seja difícil ver a mudança em você mesmo, você vai sentir a mudança em sua felicidade, e vai ter visto a mudança de circunstâncias melhores em sua vida, e as mudanças mágicas no mundo que o rodeia.

Você praticou o poder mágico da gratidão para sua família e amigos, para seu trabalho, dinheiro, saúde, sonhos e mesmo para as pessoas com quem você cruza todos os dias. Mas a pessoa que merece mais gratidão do que qualquer outra é você mesmo.

Quando você é grato à pessoa no espelho, sentimentos de insatisfação, descontentamento, desapontamento, ou eu-não-sou-bom-o-suficiente desaparecem completamente. E, com isso, toda insatisfação, descontentamento e circunstância que cause desapontamento em sua vida irá desaparecer também.

Sentimentos negativos sobre você mesmo causam os maiores danos em sua vida, porque eles são mais poderosos do que qualquer sentimento que você tenha sobre qualquer coisa ou qualquer pessoa. Onde quer que você vá ou o que quer que você faça, você leva esses sentimentos negativos com você em todos os momentos, e esses sentimentos estragam tudo o que você toca, e agem como um ímã, atraindo mais insatisfação, descontentamento e desapontamento em tudo o que você faz.

Quando você é grato por ser *voce*, você somente atrai circunstâncias que fazem com que você se sinta bem sobre si mesmo. Você precisa ser rico de bons sentimentos sobre si mesmo para trazer as riquezas da vida para você. A gratidão a si mesmo enriquece você!

“Àquele que tenha gratidão (por si mesmo), será dado mais, e ele ou ela terá em abundância. Àquele que não tenha gratidão (por si mesmo), até o que ele ou ela tiver lhe será tirado”.

Para fazer a Prática do Espelho Mágico, vá um espelho agora. Olhe diretamente a pessoa no espelho e diga alto as palavras mágicas “*agradeço você*”, com todo o seu coração. Diga isso com seu coração, com mais força do que jamais tenha dito. Agradeça por ser você mesmo. Agradeça por ser tudo o que você é! Agradeça com ao menos a mesma quantia de sentimentos que usou para as demais coisas e pessoas! Seja grato por você mesmo assim como você é!

Continue com a prática do Espelho Mágico sendo grato à pessoa bonita no espelho pelo resto do dia hoje, e diga a palavra mágica, *agradeço, todas as vezes em que você se olhar no espelho*. Se você não estiver em uma situação de dizer as palavras mágicas alto ou em um momento particular, pode dizê-las em sua mente. E se você for *realmente* corajoso, pode olhar no Espelho Mágico e dizer três coisas sobre você sobre as quais você é grato.

Se por qualquer razão no futuro você não estiver sendo bom consigo mesmo, você saberá dar à pessoa que merece sua gratidão mais do que qualquer outra – a pessoa no espelho!

Quando você é grato, não se culpa quando erra. Quando é grato, não se critica quando não é perfeito. Quando você é grato por ser você mesmo, você é feliz, e se torna um ímã para trazer pessoas felizes, situações felizes e circunstâncias mágicas, que irão rodear você onde quer que você vá. Quando você pode ver a magia na pessoa do espelho, todo seu mundo irá mudar!

## **Prática Mágica Número 27**

### **Espelho Mágico**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder.
2. Cada vez que você se olhar no espelho hoje, diga *agradeço*, e sinta esse agradecimento mais do que jamais tiver sentido.
3. Se você for realmente corajoso, enquanto olha no espelho diga três coisas sobre as quais você é grato em si mesmo.
4. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## **Dia 28      Lembre-se da Magia**

*“Essa é a coisa com a magia. Você precisa saber que está lá, ou ela permanece invisível para você”*

Charles de Lint (1951-)

Escritor e Músico de Folclore Celta

Cada dia é único, não há um dia como o outro. As coisas boas que acontecem em um dia são sempre diferentes e estão sempre mudando, então quando você Lembra da Magia contando as bênçãos de ontem não importa quantas vezes você o faça, será diferente cada vez. É somente uma das razões pelas quais Lembrar-se da Magia é uma das maiores magias da gratidão em sua vida. Não importa quais são seus desejos agora, ou que desejos você terá no futuro, essa prática mágica irá lembrá-lo da maior força em sua vida.

A forma mais fácil de lembrar das bênçãos de ontem é começar lembrando o início do dia, desde o momento em que você acordou, e voltar no dia em sua mente, revendo os maiores eventos da manhã, tarde e noite, até que você chegue ao momento em que foi se deitar. Quando você revê as bênçãos de ontem, isso deve ocorrer sem esforço, você está apenas lembrando da superfície do que ocorreu ontem, e, enquanto você revê isso, as bênçãos irão borbulhar na superfície de sua mente.

Você pode iniciar essa prática mágica perguntando-se:

Quais foram as coisas boas que aconteceram ontem?

Quando você faz uma pergunta, sua mente imediatamente busca a resposta. Você recebeu alguma notícia excelente? Você recebeu ou realizou magicamente algum dos seus desejos? Você recebeu magicamente dinheiro inesperado? Você se sentiu especialmente feliz? Você soube de um amigo que não via há muito tempo? Alguma coisa correu magnificamente bem para você? Você recebeu um excelente telefonema ou e-mail? Você recebeu um elogio ou alguém expressou sua gratidão por você? Alguém ajudou você a resolver um problema? Você ajudou alguém? Você terminou um projeto ou começou algo com que esteja animado? Você comeu sua comida preferida, ou assistiu um filme legal? Você recebeu um presente, resolveu uma situação, teve uma reunião estimulante, tempo de qualidade com alguém, uma excelente conversa ou fez planos sobre algo que realmente quer fazer?

Lembre-se da Magia e liste as bênçãos de ontem no computador, ou as escreva em seu diário. Pense no que ocorreu ontem, até que você se sinta satisfeito por ter revisado as bênçãos do dia. Elas podem ser coisas pequenas, ou coisas grandes, porque não se trata do tamanho das coisas, mas do número de bênçãos que você encontra, e quanta gratidão você consegue sentir. Enquanto lembra e anota cada coisa, simplesmente seja grato e diga a palavra mágica – *agradeço*.

Quando você quiser fazer essa prática mágica a partir de hoje, pode misturá-la, de modo que alguns dias você escreva suas bênçãos e em outros os diga em voz

alta, ou em sua mente. Você pode fazer uma lista rápida de bênçãos, ou mais detalhada dizendo por que você é grato a cada uma dessas coisas.

Não há um número previamente definido de bênçãos ocorridas ontem, porque cada dia é diferente. Mas eu posso assegurar que cada dia da sua vida é cheio de bênçãos, e quando você abre seus olhos para ver a verdade nisso, você terá aberto seu coração para a magia da vida, e sua vida será abundante e magnífica.

“Àquele que tem gratidão, lhe dará dado mais, e terá em abundância. Àquele que não tem gratidão (por saúde) até aquilo que tem lhe será tirado dele ou dela”.

Lembre-se da Magia – ela foi criada para  *você*!

## **Prática Mágica Número 28**

### **Lembre-se da Magia**

1. Conte suas bênçãos. Faça uma lista de dez coisas em sua vida pelas quais você é grato. Escreva por que você é grato. Volte e leia sua lista, ao final de cada bênção, diga a palavra mágica “*obrigada, obrigada, obrigada*”, e sinta a gratidão por essas bênçãos tanto quanto puder. Você escreveu 280 bênçãos ao longo desse livro!
2. Lembre-se da Magia contando as bênçãos de ontem, e escrevendo essas bênçãos. Pergunte-se: *quais foram as coisas boas que aconteceram ontem?* Pense na superfície de seu dia até que você se sinta satisfeito por ter escrito todas as bênçãos do dia.
3. Enquanto você lembra de cada uma, simplesmente diga a palavra mágica *agradeço* em sua mente.
4. Depois de hoje você pode realizar essa prática como uma lista escrita, falada ou mentalmente. Você pode fazer uma lista rápida das coisas sobre as quais você agradece sobre ontem, ou fazer uma lista mais curta e mais detalhada, dizendo porque você é grato a essas coisas.
5. Se você for realmente corajoso, enquanto olha no espelho diga três coisas sobre as quais você é grato em si mesmo.
6. Antes de ir dormir hoje, segure sua Pedra Mágica em sua mão e diga a palavra mágica *agradeço* pela melhor coisa que tenha acontecido hoje.

## Seu Futuro Mágico

Você constrói sua vida, e gratidão é a ferramenta mágica para construir a vida mais incrível. Você agora preparou uma fundação através dessas práticas mágicas, e com a ferramenta da gratidão, você está adicionando mais andares ao edifício da sua vida. Sua vida irá ser mais e mais alta, até que você toque as estrelas. Não há limite ao que você pode alcançar com gratidão, e não há fim na magia que você pode experimentar. Como as estrelas do Universo, é infinito!

*“Falar gratidão é cortes e agradável, agir com gratidão é generoso e nobre,  
mas viver em gratidão é tocar o Paraíso”*  
Johannes A. Gaertner (1912-1996)  
Professor, Teólogo, Poeta

O forma ideal de mover-se de um local para o outro é manter a fundação de gratidão que você construiu, e gradualmente continuar construindo através de aumentar cada vez mais a profundidade do sentimento. Quanto mais você pratica gratidão, mais você poderá senti-la, e menos tempo você precisará para dá-la. Como guia:

Com três dias por semana Lembrando-se da Magia, ou combinando esse processo com dois outros à sua escolha, você mantém sua atual fundação de gratidão, e continua construindo a magia em sua vida de forma que sua vida continue cada vez melhor. Por exemplo, você pode escolher Lembrar a Magia um dia, Relacionamentos Mágicos em um segundo dia e Dinheiro Mágico em um terceiro dia.

Quatro dias por semana de Lembre-se da Magia, ou incorporando esse processo com outros três à sua escolha mantém seu fluxo de gratidão e aceleram a magia.

Cinco dias por semana de Lembre-se da Magia, ou incorporando esse processo com outros quatro à sua escolha irão aumentar dramaticamente sua felicidade e magia em todas as áreas e circunstâncias de sua vida.

Seis ou sete dias por semana praticando Lembre-se da Magia ou incorporando com quaisquer processos à sua escolha, e você se tornará um verdadeiro alquimista, capaz de transformar tudo em ouro!

## Recomendações das Práticas Mágicas

Para manter o fluxo da magia em áreas importantes da sua vida como felicidade, saúde, relacionamentos, carreira, dinheiro e coisas materiais que você tenha, pode realizar práticas específicas para cada área uma vez por semana. Contudo, se você quer *aumentar* a magia em cada área da sua vida, você precisaria dar

mais, através de uma prática aumentada de gratidão para essa área, sete dias por semana. Se você não estiver bem, você irá querer realizar as práticas mágicas por sua saúde todos os dias, ou talvez múltiplas vezes por dia.

As recomendações a seguir vão facilmente guiar você através das práticas mágicas que terão os efeitos mais fortes e rápidos em cada área. Siga as recomendações na área relevante por três semanas no mínimo, realizando cada prática recomendada uma vez por semana

### **Relacionamentos**

*Relacionamentos Mágicos*

*Pó Mágico, pessoal*

*Cure Magicamente seus relacionamentos*

*Varinha Mágica (a prática Varinha Mágica pode ser usada em pessoas que você conhece usando fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias)*

*Espelho Mágico*

*Lembre-se da Magia*

### **Saúde**

*Saúde Mágica*

*Pó Mágico, pessoal*

*Magia e Milagres em Saúde*

*O Ar Mágico que você respira*

*Varinha Mágica (a prática Varinha Mágica pode ser usada em pessoas que você conhece usando fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias)*

*Lembre-se da Magia*

### **Dinheiro**

*Dinheiro Mágico*

*Ímã de Dinheiro (se você não realizou essa prática antes, tenha certeza de que você venha a completar todos os passos de uma vez. Se estiver repetindo a prática, pode partir diretamente para o Passo 4).*

*Cheque Mágico*

*Varinha Mágica (a prática Varinha Mágica pode ser usada em pessoas que você conhece usando fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias)*

*Espelho Mágico*

*Lembre-se da Magia*

## **Carreira**

*Trabalho como Mágica*

*Pó Mágico, pessoal*

*Varinha Mágica (a prática Varinha Mágica pode ser usada em pessoas que você conhece usando fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias)*

*Espelho Mágico*

*Lembre-se da Magia*

## **Desejos**

*Pó Mágico, pessoal*

*Transforme todos os seus desejos em realidade (se você não realizou a prática Transforme todos os seus desejos em realidade antes, tenha certeza de completar todos os passos de uma vez. Se estiver repetindo a prática, pode pular direto para o Passo 3)*

*Varinha Mágica (a prática Varinha Mágica pode ser usada em pessoas que você conhece usando fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias)*

*Diante de Seus Olhos*

*Varinha Mágica (a prática Varinha Mágica pode ser usada em pessoas que você conhece usando fotografias ou em pessoas que você não conhece sem fotografias)*

*Espelho Mágico*

*Lembre-se da Magia*

## **Sua Pedra Mágica**

Você pode fazer da Pedra Mágica uma prática diária de sua vida, mantendo sua Pedra Mágica ao lado de sua cama e usando-a no momento em que for para a cama como lembrete de ser grato pela melhor coisa que aconteceu para você hoje. Você também pode carregar sua Pedra Mágica em seu bolso, e cada vez que tocá-la, usá-la como lembrete para pensar em algo sobre o que ser grato.

## **Seu Pó Mágico**

Você pode fazer da prática *Pó Mágico, pessoal* uma prática diária em sua vida. Em vez de espalhar o Pó Mágico nas pessoas que servem você, há muitas outras formas de continuar usando essa prática. Você pode espalhar pó mágico em tudo e todos! Se seu chefe estiver um pouco mal humorado, você pode

secretamente espalhar pó mágico nele. Você pode espalhar pó mágico em um membro da família ou em uma pessoa amada, se essa pessoa estiver de mau humor, ou em qualquer pessoa por quem você passe que precise de magia em sua vida. Você também pode adicionar magia onde quer que você vá, e espalhar magia em bebês e crianças, em plantas ou jardins, comida e bebida, computador ou carta antes de abri-las, em sua carteira, no telefone antes de atender uma ligação ou fazer uma ligação, ou em qualquer circunstância que você quiser melhorar. Há muitas aplicações para o pó mágico, limitadas apenas por sua imaginação!

## A Magia Nunca Acaba

Eu pratico gratidão todos os dias da minha vida, e é inconcebível pra mim agora que eu tenha vivido dias, meses e anos sem praticar a gratidão de alguma forma todos os dias. A gratidão se tornou parte da minha personalidade, está em minhas células, e é um modelo em minha mente subconsciente.

Mas se nos desconcentramos e acabamos esquecendo a gratidão, depois de um período de tempo, a magia irá evaporar. Eu uso a magia em minha vida como meu guia para me fazer saber se estou praticando gratidão suficiente, ou se preciso praticar mais. Observo minha vida cuidadosamente, e se percebo que não estou me sentindo feliz, aumento minha prática de gratidão. Se alguns probleminhas começam a aparecer em uma área particular da minha vida, aumento as práticas mágicas de gratidão naquela área.

Não estou mais cega por aparências falsas, agora. Em vez disso, busco algo bom para agradecer em cada circunstância, *sabendo* que estará lá. Então, como fumaça, o que era indesejado desaparece magicamente!

*“Eu comecei a agradecer pelas coisas pequenas, e quanto mais grata eu me tornava, mais minha quota aumentava. Isso porque aquilo em que você se foca se expande, e quando você se foca nas coisas boas em sua vida, você cria mais disso. Oportunidades, relacionamentos, mesmo dinheiro passou a fluir em meu caminho quando aprendi a ser grata não importa o que aconteça em minha vida”*

Oprah Winfrey (1954-)  
Personalidade e Empresária

Através da prática da gratidão você está usando uma lei infalível do Universo, é um presente do Universo para você, e existe para que você a *use* e avance em sua vida.

## O Universo e você

Há um nível que você pode alcançar com gratidão que causa abundância *ilimitada* em sua vida. O modo através do qual esse nível de gratidão é alcançado é através de seu relacionamento com o Universo, ou, se você preferir, com o Espírito de Deus.

Você pode tender a pensar no Universo como algo separado de você quando pensa nele, olha acima de você e em direção ao céu. Enquanto o Universo está acima de você, também está abaixo de você, e em cada coisa e em cada pessoa. Isso significa que o Universo está *dentro de você*.

“Assim embaixo, como acima, como abaixo. Com esse conhecimento somente você pode trabalhar com milagres”

Tabua de Esmeralda

(aproximadamente 5.000 – 3.000 a.C)

Quando você entende que o universo está dentro de você e por sua própria natureza é *para* você, querendo que você tenha *mais* vida, *mais* saúde, *mais* beleza e *mais* de tudo o que você quer, então você sente gratidão genuinamente ao Universo por *tudo* o que você recebe em sua vida. E você terá estabelecido uma relação pessoal entre você e o Universo.

Quanto mais sincera for a gratidão que você sente em relação ao Universo por tudo o que você recebe, mais próxima sua relação com o Universo – e é aqui que você alcança o nível de gratidão *limitada* da magia da gratidão.

Você terá aberto seu coração e mente completamente à magia da gratidão, e com isso você terá tocado a vida de todos com quem tenha entrado em contato. Você terá se tornado amigo do Universo. Irá se tornar um canal para bênçãos ilimitadas na Terra. Quando você fica mais próximo e pessoal do Universo, quando você sente essa proximidade do Universo em relação a você, a partir desse momento o mundo pertencerá a você, e não haverá nada que você não possa ser, ter ou fazer!

### **Gratidão é a resposta**

A gratidão é a cura para relacionamentos quebrados ou difíceis, para a falta de saúde ou de dinheiro, e para infelicidade. A gratidão elimina medo, preocupação, luto, depressão e traz felicidade, clareza, paciência, bondade, compaixão, entendimento e paz de espírito. A gratidão traz soluções a problemas e oportunidades para realizar seus sonhos.

A gratidão está por trás de cada sucesso, e abre a porta a novas ideias e descobertas, como provaram os grandes cientistas Newton e Einstein. Imagine se cada cientista seguisse os passos deles; o mundo estaria cheio de novos territórios de entendimento. Os limites atuais seriam transpassados, e descobertas que mudariam nossas vidas seriam feitas em tecnologia, física, medicina, psicologia, astronomia e em todos os campos científicos.

Se a gratidão se tornasse matéria obrigatória nas escolas, veríamos uma geração de crianças que avançariam nossa civilização através de realizações espetaculares e descobertas, obliterando desentendimentos, acabando com guerras e trazendo paz ao mundo.

As nações que irão liderar o mundo no futuro são aqueles cujos líderes e pessoas são os mais gratos. A gratidão do povo de uma nação faria com que o país melhorasse muito, enriquecesse, faria com que doenças e males caíssem drasticamente, negócios e produção iriam subir vertiginosamente e felicidade e paz varreriam essa nação. A pobreza desapareceria, porque uma nação grata jamais poderia permitir sua existência.

Quanto mais pessoas descobrirem o poder mágico da gratidão, mais rapidamente ela varrerá o mundo, e causaria uma revolução de gratidão.

## Leve a Magia com Você

Leve a gratidão com você onde quer que você vá. Sature a magia da gratidão em suas paixões, encontros, ações e situações da vida para transformar todos os seus sonhos em realidade. No futuro, se a vida apresentar a você um desafio sobre o qual você pensa não ter controle, e você não saiba o que fazer, em vez de preocupação ou medo, volte-se à magia da gratidão por *tudo mais* em sua vida. Quando você deliberadamente agradece o bem em sua vida, as circunstâncias ao redor da situação desafiadora irão mudar drasticamente.

“Nós mostramos a ele (i.e. homem) o caminho: se ele será grato ou ingrato (cabe à sua vontade)”.  
Corão (al-Insân 76:3)

Diga a palavra mágica, *agradeço*. Diga-a alto, grite-a do telhado, suspire para si mesmo, diga em sua mente, ou sinta-a em seu coração, mas onde quer que você vá a partir de hoje, leve a gratidão e seu poder mágico com você.

Para ter uma vida mágica recheada de abundância e felicidade, a resposta está em seus lábios, está dentro de seu coração e está esperando que você traga *a magia!*

Rhonda Byrne

## **Sobre Rhonda Byrne**

Rhonda começou sua jornada com o filme *O Segredo*, visto por milhões no planeta. Ela seguiu com o livro *O Segredo*, um best seller mundial, disponível em 47 idiomas e com mais de 20 milhões de cópias.

*O Segredo* ficou na lista dos best-sellers do *New York Times* por 190 semanas, e foi recentemente nomeado pelo *USA Today* como um dos 20 livros mais lidos dos últimos 15 anos.

Rhonda continuou seu trabalho com *O Poder* em 2010, também um best-seller do *New York Times*, e agora disponível em 43 idiomas.

### **O Segredo**

O Segredo foi passado ao longo dos anos, disfarçado, escondido, perdido, roubado, comprado por altas somas de dinheiro e conhecido por algumas das pessoas mais excepcionais que já existiram: Platão, Galileu, Da Vinci, Beethoven, Edison e Einstein, para nomear apenas alguns.

O livro *O Segredo* revela como você pode mudar todos os aspectos da sua vida. Você pode transformar qualquer fraqueza ou sofrimento em força, poder, abundância ilimitada, saúde e alegria.

Tudo é possível, nada é impossível. Não há limites. O que quer que seja seu sonho, você pode alcançar, quando você usa *O Segredo*.

Continue lendo para uma prévia do sucesso global de vendas de Rhonda Byrne.

## **O Segredo Revelado**

***BOB PROCTOR***

***FILÓSOFO, ESCRITOR E CONSULTOR PESSOAL***

*O Segredo lhe dá tudo o que você quiser: felicidade, saúde e riqueza.*

***DR. JOE VITALE***

***DOUTOR EM CIÊNCIA METAFÍSICA, ESPECIALISTA EM MARKETING E ESCRITOR***

*Você pode ter, fazer ou ser o que quiser.*

***JOHN ASSARAF***

***EMPRESÁRIO E ESPECIALISTA NA ARTE DE GANHAR DINHEIRO***

*Nós podemos ter qualquer coisa que escolhermos. Não me importo com o tamanho do desafio.*

*Em que tipo de casa você quer morar? Quer ser milionário? Que tipo de negócio quer ter? Quer mais sucesso? O que você realmente quer?*

**DR. JOHN DEMARTINI**  
**FILÓSOFO, QUIROPRÁTICO, TERAPEUTA NATURAL E**  
**ESPECIALISTA EM TRANSFORMAÇÃO PESSOAL**

*Este é o Grande Segredo da vida.*

**DR. DENIS WAITLEY**  
**PSICÓLOGO E CONSULTOR NA ÁREA DE POTENCIAL DA MENTE**

*Os líderes do passado que detinham O Segredo queriam manter o poder, e não compartilhá-lo. Cultivavam a ignorância do Segredo. As pessoas iam para o trabalho, faziam suas tarefas e voltavam para casa. Não havia poder em sua rotina, porque O Segredo era mantido por poucos.*

*Ao longo da história, muitas pessoas cobiçaram o conhecimento do Segredo, e muitas encontraram uma forma de difundir esse conhecimento para o mundo.*

**MICHAEL BERNARD BECKWITH**  
**VISIONÁRIO E FUNDADOR DO AGAPE INTERNATIONAL**  
**SPIRITUAL CENTER**

*Vi muitos milagres acontecerem na vida das pessoas.  
Milagres financeiros, de cura física e mental, cura de relacionamentos.*

**JACK CANFIELD**  
**ESCRITOR, PROFESSOR, CONSELHEIRO E CONFERENCISTA**  
**MOTIVACIONAL**

*Tudo isto aconteceu por se saber como usar O Segredo.*

## **O que é o Segredo**

**BOB PROCTOR**

*Você provavelmente está se perguntando: "O que é O Segredo?" Eu vou lhe contar como passei a entendê-lo.*

*Todos nós lidamos com um poder infinito e nos guiamos exatamente pelas mesmas leis. As leis naturais do Universo são tão precisas, que não há dificuldade em construir espaçonaves. Podemos enviar pessoas à Lua, marcando a hora do pouso com a precisão de frações de segundo.*

*Onde quer que você esteja — Índia, Austrália, Nova Zelândia, Estocolmo, Londres, Toronto, Montreal ou Nova York —, todos lidamos com um único poder, uma única Lei: a atração!*

*O Segredo é a lei da atração!*

*Tudo o que entra em sua vida é você quem atrai, por meio das imagens que mantém em sua mente. É o que você está pensando. Você atrai para si o que estiver se passando em sua mente.*

*"Cada pensamento seu é uma coisa real — uma força".*

*Prentice Mulford (1834-1891)*

*Os maiores mestres de todos os tempos revelaram que a lei da atração é a lei mais poderosa do Universo.*

*Poetas como William Shakespeare, Robert Browning e William Blake recitaram-na em seus versos. Músicos como Ludwig van Beethoven expressaram-na em sua música. Artistas como Leonardo da Vinci representaram-na em suas pinturas. Grandes pensadores, entre eles Sócrates, Platão, Ralph Waldo Emerson, Pitágoras, sir Francis Bacon, sir Isaac Newton, Johann Wolfgang von Goethe e Victor Hugo, partilharam-na em seus escritos e ensinamentos. Seus nomes foram imortalizados, e sua existência lendária sobreviveu aos séculos.*

*Religiões como o hinduísmo, as tradições herméticas, o budismo, o judaísmo, o cristianismo e o islamismo, e civilizações, como a dos antigos babilônios e egípcios, transmitiram-na por meio de seus escritos e histórias. Registrada através das eras em todas as suas formas, a lei pode ser encontrada em textos antigos ao longo de todos os séculos. Ela foi gravada em pedra em 3000 a.C. Muito embora algumas pessoas cobiçassem esse conhecimento, e de fato O cobiçaram, ele sempre esteve lá para ser descoberto por qualquer um.*

*A lei começou nos primórdios dos tempos. Ela sempre existiu e sempre existirá.*

*É a lei que determina a completa ordem no Universo, cada momento de sua vida e cada coisa que nela você vivência. Não importa quem você é ou onde está: a todo-poderosa lei da atração dá forma a toda a sua experiência de vida ao ser posta em ação pelos seus pensamentos.*

*Em 1912, Charles Haanel descreveu a lei da atração como "a maior e a mais infalível lei, da qual depende todo o sistema da criação".*

*BOB PROCTOR*

*As pessoas sábias sempre souberam disso. Você pode voltar aos antigos babilônios. Eles sempre souberam disso. Trata-se de um pequeno e seletivo grupo de pessoas.*

*Os antigos babilônios e sua notável prosperidade foram bem documentados pelos estudiosos, e são conhecidos pela criação de uma das Sete Maravilhas do Mundo, os Jardins Suspensos da Babilônia. Por sua compreensão e aplicação das leis do Universo, eles se tornaram um dos povos mais ricos da história.*

**BOB PROCTOR**

*Por que você acha que 1% da população ganha cerca de 96% de todo o dinheiro que circula? Você acha que isso acontece por acaso? Isso é planejado assim. Esse 1 % entende algo. Eles entendem O Segredo, e agora você está sendo apresentado a ele.*

*As pessoas que atraíram riqueza para suas vidas usaram O Segredo, consciente ou inconscientemente. Com pensamentos de abundância e riqueza, elas não permitem que nenhum pensamento contraditório se fixe em suas mentes. Seus pensamentos predominantes são de riqueza, que é tudo que conhecem, e não existe mais nada em suas mentes. Estejam ou não a par disso, são seus pensamentos predominantes de riqueza que lhes trazem riqueza. É a lei da atração em ação.*

*Eis um exemplo perfeito para demonstrar O Segredo e a lei da atração em ação: "você deve conhecer alguém que tenha enriquecido muito, perdido tudo e, em pouco tempo, enriquecido de novo." O que aconteceu, nesses casos, independentemente de elas saberem ou não, é que seus pensamentos dominantes estavam concentrados na riqueza; foi assim que, no primeiro momento, elas enriqueceram. Depois, permitiram que pensamentos terríveis de perda entrassem em suas mentes e se transformassem em seus pensamentos dominantes. Fizeram a balança pender de pensamentos de riqueza para pensamentos de perda, e assim perderam tudo. No entanto, após terem perdido toda a riqueza, o medo da perda desapareceu, e elas retomaram pensamentos dominantes de riqueza. E a riqueza retornou.*

*A lei reage a seus pensamentos, não importa quais sejam.*

## ***Semelhante atrai semelhante***

**JOHN ASSARAF**

*Para mim, a forma mais simples de entender a lei da atração é me imaginar como um ímã. E eu sei que um ímã vai exercer a atração.*

*Você é o ímã mais poderoso do Universo! Você contém uma força magnética dentro de si mais poderosa do que qualquer coisa neste mundo, emitida por seus pensamentos.*

**BOB DOYLE**

**ESCRITOR E ESPECIALISTA NA LEI DA ATRAÇÃO**

*Em resumo, a lei da atração diz que semelhante atrai semelhante. Mas nós estamos falando, de fato, sobre pensamento.*

*Segundo a lei da atração, semelhante atrai semelhante; assim, quando você tem um pensamento, está atraindo pensamentos semelhantes para si. Eis exemplos da lei da atração que você pode ter vivenciado em sua vida: você alguma vez começou a pensar em alguma coisa com a qual não estava feliz, e, quanto mais pensava, pior ela parecia? Isso acontece porque, quando você tem um pensamento constante, a lei da atração imediatamente lhe traz mais pensamentos semelhantes. Em questão de minutos, você teve tantos pensamentos semelhantes infelizes, que a situação parecia estar piorando. Quanto mais pensa nisso, mais perturbado você fica.*

*Você pode ter passado pela experiência de atrair pensamentos semelhantes ao ouvir uma canção, e depois descobriu que não conseguia tirá-la da cabeça. Ela simplesmente continuava tocando em sua cabeça. Quando ouviu aquela canção, ainda que sem perceber, você concentrou toda a sua atenção e pensamento nela. Assim atraiu poderosamente mais pensamentos semelhantes daquela canção, ativando, a lei da atração, que passou a transmitir mais pensamentos daquela canção repetidas vezes.*

*JOHN ASSARAF*

*Nós, seres humanos, temos como tarefa nos agarrar aos pensamentos referentes aquilo que desejamos, tornar completamente claro em nossas mentes o que desejamos, e, a partir daí começarmos a invocar uma das maiores leis do Universo: a lei da atração. Você se torna aquilo em que mais pensa, mas também atrai aquilo em que mais pensa.*

*Sua vida neste momento é reflexo de seus pensamentos passados. Isso inclui todas as coisas importantes, e as que você não considera tão importantes. Como você atrai aquilo em que mais pensa, é fácil saber quais têm sido seus pensamentos dominantes em cada área de sua vida, porque foi o que você vivenciou. Até agora! Agora você está conhecendo O Segredo, e com esse conhecimento poderá mudar tudo.*

*BOB PROCTOR*

*O que você vê na sua mente é o que vai ter na mão.*

*Se você pode pensar sobre o que quer e faz disso seu pensamento dominante, você trará isso para sua vida.*

*MIKE DOOLEY*

*ESCRITOR E CONFERENCISTA INTERNACIONAL*

*Esse princípio pode ser resumido em três simples palavras: Pensamentos viram coisas!*

*Por meio dessa lei poderosíssima, seus pensamentos se transformam nas coisas em sua vida. Repita isso para si mesmo e deixe isso penetrar em sua consciência e percepção. Seus pensamentos se transformam em coisas!*

*JOHN ASSARAF*

*O que a maioria das pessoas não entende é que um pensamento tem uma frequência. Nós podemos medir um pensamento.*

*Portanto, se você tem um pensamento repetidas vezes, se está imaginando ter aquele carro zero-quilômetro, ou ter o dinheiro de que precisa, fundar aquela empresa, encontrar sua alma gêmea... se está imaginando como são essas coisas, você emite essa frequência consistentemente.*

*DR. JOE VITALE*

*Os pensamentos enviam o sinal magnético que atrai esse paralelo para você.*

*"O pensamento predominante ou a atitude mental é o ímã, e a lei é a de que o semelhante atrai o semelhante; conseqüentemente, a atitude mental sempre atrairá as condições que correspondam à sua natureza."*

*Charles Haanel (1866-1949)*

*Os pensamentos são magnéticos, e os pensamentos têm uma frequência. Quando você pensa, emite para o Universo pensamentos que atraem magneticamente todas as coisas semelhantes que estejam na mesma frequência. Tudo o que é emitido retorna à fonte. E essa fonte é Você.*

*Pense assim: nós sabemos que a torre de uma emissora de televisão transmite através de uma frequência, que é transformada em imagens em seu televisor. Na verdade, a maioria de nós não entende como isso funciona, mas sabemos que cada canal tem uma frequência e, quando sintonizamos naquela frequência, as imagens aparecem em nosso televisor. Escolhemos a frequência selecionando o canal, e então recebemos as imagens que ele transmite. Se quisermos ver imagens diferentes em nosso televisor, mudamos de canal e sintonizamos outra frequência.*

*Você é uma torre de transmissão humana e é mais poderoso do que qualquer torre de televisão criada na Terra. É a mais poderosa torre de transmissão do Universo. A transmissão que se propaga de você cria sua vida e o mundo. Sua frequência vai além de cidades, países, e do mundo. Ela repercute por todo o Universo. E você transmite essa frequência com seus pensamentos!*

*As imagens que você recebe da transmissão de seus pensamentos não estão numa tela de TV em sua sala: elas são imagens da sua vida! Seus pensamentos criam a frequência, atraem coisas semelhantes naquela frequência, que em seguida lhe são transmitidas de volta como as imagens de sua vida. Se você quer mudar algo em sua vida, mude o canal e a frequência mudando seus pensamentos.*

*"As vibrações das forças mentais são as mais sutis e, conseqüentemente, as mais poderosas que existem".*

*Charles Haanel*

**BOB PROCTOR**

*Imagine-se vivendo bem, e você atrairá isso. Sempre dá certo, com qualquer pessoa.*

*Quando se imagina vivendo em abundância, você está poderosa e conscientemente determinando sua vida pela lei da atração. Isso é simples assim. Mas, então, surge a pergunta mais óbvia: "Por que nem todas as pessoas estão vivendo a vida dos seus sonhos?"*

### **Atraia o bem e não o mal**

**JOHN ASSARAF**

*Eis o problema: a maioria das pessoas pensa no que não quer e se pergunta por que é que isso sempre acontece.*

*O único motivo por que as pessoas não têm o que desejam é que elas pensam mais no que não desejam do que naquilo que de fato desejam. Ouça seus pensamentos e as palavras que você está dizendo. A lei é absoluta, e não existem erros.*

*Uma epidemia pior do que qualquer praga que a humanidade já viu vem se propagando há séculos: é a epidemia do "não quero". As pessoas mantêm viva essa epidemia quando pensam, falam, agem e se concentram predominantemente no que "não querem". Mas esta é a geração que vai mudar a história, porque estamos recebendo o conhecimento para nos livrar dessa epidemia! Isso começa com você, que pode se tornar um pioneiro deste novo movimento do pensamento ao pensar e falar sobre o que deseja.*

**BOB DOYLE**

*A lei da atração não se importa se você acha algo como bom ou ruim, ou se você o deseja ou não. Ela apenas reage aos seus pensamentos. Portanto, se você pensa em uma montanha de dívidas, sentindo-se péssimo em relação a isso, esse é o sinal que você está propagando no Universo. "Eu me sinto realmente mal por causa de todas as dívidas que contrai." Você está simplesmente afirmando isso para si mesmo. Você sente isso em cada nível de seu ser. E é disso que você vai ter mais.*

*A lei da atração é a lei da natureza. É impessoal e não distingue as coisas boas das más. Recebe seus pensamentos e os reflete de volta a você como sua experiência de vida. A lei da atração simplesmente lhe dá seja lá o que for que esteja em seu pensamento.*

**LISA NICHOLS**

**ESCRITORA E DEFENSORA DA CAPACITAÇÃO PESSOAL**

*A lei da atração é mesmo obediente. Quando você pensa nas coisas que quer objetivamente, e se concentra nelas, a lei da atração lhe dará o que você quiser, todas as vezes. Quando você se concentra nas coisas que não quer —*

*"Eu não quero me atrasar" —, a lei da atração não entende que você não quer aquilo. Ela manifesta as coisas em que você está pensando, e assim elas vão acontecer repetidas vezes. A lei da atração não é influenciada por coisas do tipo quero ou não quero. Quando se concentra em algo, seja lá o que for, você de fato está fazendo com que ele passe a existir.*

*Quando você concentra seus pensamentos em algo que deseja, e se mantém concentrado, naquele momento você está pedindo o que deseja com o poder mais forte do Universo. A lei da atração não computa "não", "nem" ou "nunca", ou nenhuma outra palavra de negação. Quando você fala negativamente, isto é o que a lei da atração recebe.*

*"Eu não quero derramar coisa alguma nesta roupa."  
Eu quero derramar alguma coisa nesta roupa e em outras coisas."*

*"Eu não quero um corte de cabelo feio."  
"Eu quero cortes de cabelo feios."*

*"Eu não quero me atrasar."  
"Eu quero atrasos."*

*"Eu não quero que aquela pessoa seja rude comigo."  
"Eu quero que aquela e mais pessoas sejam rudes comigo."*

*"Eu não quero que o restaurante ceda nossa mesa a outros."  
"Eu quero que os restaurantes cedam nossas mesas a outros."*

*"Eu não quero que estes sapatos machuquem."  
"Eu quero que os sapatos machuquem."*

*"Eu não consigo dar conta de todo este trabalho."  
"Eu quero mais trabalho do que posso dar conta."*

*"Eu não quero pegar um resfriado."  
"Eu quero o resfriado e quero pegar mais doenças."*

*"Eu não quero discutir."  
"Eu quero mais discussão."*

*"Não fale comigo desse jeito."  
"Eu quero que você e outras pessoas falem comigo desse jeito."*

*A lei da atração lhe dá aquilo em que você pensa — e ponto final!*

**BOB PROCTOR**

*A lei da atração está sempre funcionando, quer você acredite nela ou não, quer a entenda ou não.*

*A lei da atração é a lei da criação. Os físicos quânticos dizem que o Universo inteiro surgiu do pensamento! Você cria sua vida por meio de seus*

*pensamentos e da lei da atração, todos fazem isso. Para funcionar não é preciso que você a conheça. Ela sempre funcionou em sua vida e na de outras pessoas ao longo da história. Quando se torna consciente dessa grande lei, você se torna consciente de que é Incrivelmente poderoso por ser capaz de criar sua vida pelo ato de PENSAR.*

*LISA NICHOLS*

*Ela funciona sempre que você pensa. Toda vez que seus pensamentos fluem, a lei da atração está funcionando. Quando você está pensando no passado no presente ou no futuro, a lei da atração está funcionando. É um processo contínuo. Não há como pressionar a tecla "Pausa", ou a tecla "Parar". Ela está sempre em ação, assim como seus pensamentos.*

*Quer percebamos ou não, nós pensamos durante a maior parte do tempo. Quando está falando com uma pessoa ou ouvindo-a, ou quando está lendo o jornal ou assistindo à TV, você está pensando. Quando evoca lembranças do passado ou reflete sobre algo no seu futuro, você está pensando. Quando está dirigindo ou se arrumando de manhã, você está pensando. Para muitos, o único tempo em que não pensamos é quando estamos dormindo; contudo, as forças de atração ainda operam nos nossos últimos pensamentos quando adormecemos. Antes de dormir, transforme seus últimos pensamentos nos melhores possíveis.*

*MICHAEL BERNARD BECKWITH*

*A criação está sempre acontecendo. Toda vez que alguém tem um pensamento, ou uma forma intensa e prolongada de pensar, ele está no processo de criação. Algo se manifestará a partir desses pensamentos.*

*O que você está pensando agora está criando sua vida futura. Você cria sua vida com seus pensamentos. Porque está sempre pensando, está sempre criando. Aquilo em que você mais pensa ou em que mais se concentra é o que vai se manifestar como sua vida.*

*Como em todas as leis da natureza, nessa também a perfeição é absoluta. Você cria sua vida. Você colherá tudo o que semear! Seus pensamentos são sementes, e sua colheita dependerá do que plantar.*

*Se você se queixar, a lei da atração trará para sua vida mais situações sobre as quais se queixar. Se você ouve a queixa de outra pessoa e se concentra naquilo, se solidariza com a pessoa, concorda com ela, naquele momento você está atraindo para si mais situações sobre as quais se queixar.*

*A lei está refletindo e devolvendo a você exatamente aquilo em que você está se concentrando. Com esse poderoso conhecimento, você pode mudar por completo qualquer circunstância e acontecimento em toda a sua vida, ao mudar seu modo de pensar.*

*BILL HARRIS*

*PROFESSOR E FUNDADOR DO CENTERPOINTE RESEARCH INSTITUTE*

*Tive um aluno chamado Robert, em um curso que dava on-line e que permitia o acesso a mim através de e-mails.*

*Robert era gay e descrevia nos e-mails a dura realidade de sua vida. No trabalho, os colegas debochavam dele. O ambiente era estressante, sempre o tratavam com muita grosseria. Nas ruas, era abordado por pessoas homofóbicas, que o ofendiam de alguma forma. Ele queria ser um comediante, e, quando fez um monólogo humorístico, todos o ofenderam por ele ser homossexual. Toda a sua vida era de infelicidade e angústia. Tudo se concentrava no fato de ser atacado por ser homossexual.*

*Comecei a mostrar para ele que estava se concentrando naquilo que não queria. Eu lhe mandei de volta o e-mail que ele me enviou e disse: "Releia-o. Preste atenção em todas as coisas que não quer e que está me contando. Você está muito irritado por causa disto, e, quando você se concentra em alguma coisa com muita raiva, ela acontece ainda mais depressa!"*

*Então ele começou a levar a sério e passou a se concentrar no que desejava. O que aconteceu nas seis ou oito semanas seguintes foi um milagre absoluto. As pessoas em seu escritório que o atormentavam se transferiram para outro departamento, saíram da empresa ou o deixaram em paz. Ele começou a adorar seu emprego. Na rua, ninguém o importunava mais. Era como se as pessoas simplesmente não estivessem lá. Quando apresentava seus monólogos humorísticos, era aplaudido de pé com grande entusiasmo, e ninguém o interrompia! Sua vida inteira mudou porque ele mudou o foco do que não queria, do que tinha medo, do que queria evitar, para se concentrar naquilo que queria.*

*A vida de Robert mudou porque ele mudou seus pensamentos. Ele emitiu outra frequência para o Universo. O Universo tem de fornecer as imagens da nova frequência, não importa se a situação parece ser impossível ou não. Os novos pensamentos de Robert transformaram-se em sua nova frequência, e as imagens de toda a sua vida mudaram.*

*Sua vida está em suas mãos. Não importa onde você está ou o que aconteceu até agora, você pode começar a mudar conscientemente seus pensamentos, e pode mudar sua vida. Não existe essa coisa de situação impossível. Cada situação de sua vida pode mudar!*

## ***O poder de sua mente***

*MICHAEL BERNARD BECKWITH*

*Você atrai os pensamentos predominantes, conscientes ou inconscientes, que retém na consciência. Este é o X da questão.*

*Quer tenha estado consciente de seus pensamentos no passado, quer não, agora você está tomando consciência. Neste instante, com o conhecimento do*

*Segredo, você desperta de um sono profundo e se torna consciente! Consciente do conhecimento, da lei, do poder que possui por meio de seus pensamentos.*

*DR. JOHN DEMARTINI*

*Se prestarmos bastante atenção quando se trata do Segredo, do poder de nossa mente e de nossa intenção na vida cotidiana, está tudo à nossa volta. Só precisamos abrir os olhos e ver.*

*LISA NICHOLS*

*Você pode ver a lei da atração em toda a parte. Como um ímã você atrai: as pessoas, o emprego, as circunstâncias, a saúde, a riqueza, as dívidas, a alegria, o carro que dirige, a comunidade em que vive. Você faz acontecer aquilo em que pensa. Toda a sua vida é uma manifestação física de seus pensamentos.*

*Este é um Universo de inclusão, e não de exclusão. Nada é excluído da lei da atração. Sua vida é um espelho dos pensamentos dominantes que você tem. Todos os seres vivos neste planeta operam por meio da lei da atração. A diferença entre eles e nós, seres humanos, é nossa mente, capaz de discernir. Podemos usar o livre-arbítrio para escolher pensamentos.*

*Temos o poder de pensar e criar intencionalmente a vida inteira com a mente.*

*DR. FRED ALAN WOLF*

*FÍSICO QUANTICO, CONFERENCISTA E AUTOR PREMIADO*

*Não estou falando do ponto de vista de uma ilusão ou de uma loucura imaginária. Estou falando a partir de uma compreensão mais profunda, básica. A física quântica realmente começa a apontar para essa descoberta. Ela diz que você não pode ter um Universo sem se importar em entrar nele, e que a mente está de fato dando forma a cada coisa que está sendo percebida.*

*Se você pensar na analogia de ser a torre de transmissão mais poderosa do Universo, você verá a perfeita correlação com as palavras do dr, Wolf. Sua mente tem os pensamentos, e as imagens são transmitidas de volta a você como sua experiência de vida. Você não só cria sua vida com seus pensamentos, mas estes fazem um poderoso acréscimo a criação do mundo. Se você pensava que era insignificante e sem nenhum poder neste mundo, pense de novo. Sua vida está de fato dando forma ao mundo a seu redor.*

*O trabalho e as descobertas surpreendentes dos físicos quânticos nos últimos oitenta anos nos levaram a uma maior compreensão do incomensurável poder de criação da mente humana. Esse trabalho se compara às palavras de grandes artistas e pensadores do mundo, entre eles Carnegie, Emerson, Shakespeare, Bacon, Krishnamurti e Buda.*

### *BOB PROCTOR*

*Se você não entende a lei, isso não significa que deva rejeitá-la. Você pode não entender de eletricidade, e, no entanto, usufrui de seus benefícios. Não sei como funciona, mas sei que a eletricidade permite cozinhar o jantar de um homem, mas também cozinhar o homem!*

### *MICHAEL BERNARD BECKWITH*

*Muitas vezes, quando as pessoas começam a compreender o Grande Segredo, elas se assustam com todos os pensamentos negativos que tiveram. Elas precisam ter plena consciência de que foi provado cientificamente que um pensamento afirmativo é centenas de vezes mais poderoso do que um pensamento negativo. Então isso já elimina um pouco de preocupação.*

*De fato, são necessários muitos pensamentos negativos e um modo negativo e constante de pensar para introduzir algo negativo em sua vida. Contudo, se você continua a ter pensamentos negativos por certo espaço de tempo, eles surgirão em sua vida. Se você se preocupa com os seus pensamentos negativos, você atrairá mais preocupação com eles e os multiplicará. Decida agora ter apenas bons pensamentos, e, declare para o Universo que todos os seus pensamentos positivos são poderosos e que quaisquer pensamentos negativos são fracos.*

### *LISA NICHOLS*

*Graças a Deus, existe um descompasso, e nem todos os pensamentos se realizam instantaneamente. Estaríamos em apuros se isso ocorresse. O fator descompasso é benéfico porque permite a você reavaliar, pensar sobre o que quer e fazer uma nova escolha.*

*Todo o seu poder de criar sua vida está disponível neste exato momento, porque você está pensando agora. Se você teve alguns pensamentos que não serão benéficos quando se manifestarem, você pode mudá-los agora. Você pode apagar seus pensamentos anteriores substituindo-os por bons pensamentos. O tempo lhe é oportuno porque você pode ter novos pensamentos e emitir uma nova frequência agora!*

### *DR. JOE VITALE*

*Você quer ficar ciente de seus pensamentos, escolhê-los com cuidado e também se divertir com isto, porque você é a obra-prima de sua própria vida. Você é o Michelangelo de sua própria vida. O Davi que você esculpe é você mesmo.*

*Uma forma de dominar a mente é aprender a acalmá-la. Sem exceção, os mestres apresentados neste livro praticam a meditação diariamente. Só quando descobri O Segredo é que me dei conta de como a meditação pode ser poderosa. Ela acalma a mente, ajuda a controlar os pensamentos e revitaliza o corpo. A grande notícia é que você não precisa reservar horas para meditar.*

*Para começar, de três a dez minutos por dia podem lhe dar um poder incrível de controlar os seus pensamentos.*

*A fim de ficar ciente de seus pensamentos, você também pode estabelecer o objetivo: "Eu sou o senhor dos meus pensamentos". Diga isso com frequência, medite sobre isso, e, quando você se ativer a esse objetivo, pela lei da atração deverá transformar-se nisso.*

*Você agora está recebendo o conhecimento que o capacitará a criar a versão mais magnífica de Você. A possibilidade dessa versão de você já existe na frequência da "versão mais magnífica de Você". Decida o que você quer ser, fazer e ter, pense sobre isto, emita a frequência, e sua visão se tornará sua vida.*

### **Resumos Do Segredo**

- *O Grande Segredo da Vida é a lei da atração.*
- *A lei da atração diz que semelhante atrai semelhante; portanto, quando você tem um pensamento, você também está atraindo pensamentos semelhantes para si.*
- *Os pensamentos são magnéticos e têm uma frequência. Quando você pensa, os pensamentos são emitidos no Universo e magneticamente atraem todas as coisas semelhantes que estão na mesma frequência. Tudo o que é emitido volta para a fonte — você.*
- *Você é como uma torre de transmissão humana, transmitindo uma frequência com os seus pensamentos. Se quiser mudar qualquer coisa em sua vida, mude a frequência mudando seus pensamentos.*
- *Seus pensamentos atuais estão criando sua vida futura. Aquilo em que você mais pensa ou se concentra se manifestará como a sua vida.*
- *Seus pensamentos se transformam em coisas.*

## **O Poder**

*Há um poder ilimitado no Universo, e você pode usar esse poder ilimitado em sua vida – agora mesmo!*

*Saúde perfeita, relacionamentos incríveis, uma carreira que você ama, uma vida repleta de felicidade, e o dinheiro que você precisa para ser, fazer e ter tudo o que quiser, tudo vindo do Poder. A vida dos seus sonhos sempre esteve mais perto do que você imagina, porque O Poder – para ter tudo de bom em sua vida – esta dentro de você.*

*Para criar qualquer coisa, mudar qualquer coisa, so depende de uma coisa..*

**O PODER**

*Continue lendo para um preview desse best-seller de Rhonda Byrne*

## **O que é O Poder?**

*“ O que esse poder e não posso dizer; tudo o que eu sei e que existe”*

*Alexander Graham Bell (1847-1922)*

*Inventor do Telefone*

*A vida é simples. Sua vida é feita apenas de dois tipos de coisas – coisas positivas e coisas negativas. Cada área da sua vida, seja sua saúde, dinheiro, relacionamentos, trabalho ou felicidade, é positiva ou negativa para você. Você tem muito dinheiro ou falta de dinheiro. Ou você está saudável ou não está. Seus relacionamentos são bons ou difíceis. Seu trabalho é excitante e satisfatório ou insatisfatório e sem sucesso. Você está preenchido com felicidade ou não se sente bem na maior parte do tempo. Você tem anos bons ou anos ruins, bons momentos ou maus momentos, bons dias ou maus dias.*

*Se você tem mais coisas negativas do que positivas em sua vida, então algo está muito errado e você sabe. Você vê outras pessoas felizes e satisfeitas e cujas vidas estão cheias de coisas boas, e algo diz a você que você merece ter tudo isso. E você está certo: você merece uma vida cheia de coisas boas.*

*A maioria das pessoas que tem uma vida ótima não percebe o que eles fizeram para ter isso. Mas eles fizeram alguma coisa. Usaram o poder que é a causa de todas as coisas boas na vida...*

*Sem exceção, toda pessoa que tem uma vida ótima usou o amor para alcançá-la. O poder para ter todas as coisas positivas na vida é o amor!*

*O amor tem sido falado e escrito desde o início dos tempos, em todas as religiões, por todos os grandes pensadores, filósofos, profetas e líderes. Mas muitos de nós não entendemos verdadeiramente suas palavras. Mesmo que seus ensinamentos tenham sido específicos para as pessoas de sua época, sua verdade e mensagem ao mundo é a mesma hoje: amor, porque quando você ama, você está usando o maior poder do universo.*

## **A força do amor**

*O amor é um elemento que ainda que não seja visível fisicamente é real como água. É uma força ativa, viva e em movimento... move-se em ondas e correntes como aquelas no oceano”.*

*Prentice Mullford*

*Autor do Novo Pensamento*

O tipo de amor que os maiores pensadores e sábios do mundo falaram a respeito é diferente do que a maioria das pessoas entende como amor. É mais sobre amar sua família, amigos e coisas favoritas, porque o amor não é apenas um sentimento, o amor é uma força positiva. O amor não é fraco, febril ou mole. O

amor é a força positiva da vida! O amor é a causa de *tudo* positivo e bom. Não há cem forças positivas na vida, há apenas uma.

Os grandes poderes da natureza, como gravidade e eletromagnetismo, são invisíveis aos nossos sentidos, mas esse poder é indisputável. Da mesma forma, a força do amor é invisível para nós, mas seu poder de fato é maior do que qualquer poder da Natureza. A evidência do seu poder pode ser vista em qualquer lugar no mundo: sem amor, não há vida.

Pegue um momento para pensar nisso: o que seria do mundo sem amor? Primeiro de tudo, você nem existiria, porque sem amor você não teria nascido. Ninguém de sua família e amigos teria nascido da mesma forma. De fato, não haveria um único ser humano no planeta. Se a força do amor acabasse hoje, toda a raça humana diminuiria e eventualmente morreria.

Toda invenção, descoberta e criação humana veio do amor de um coração humano. Se não fosse pelo amor dos irmãos Wright, não poderíamos voar em um avião. Se não fosse pelo amor dos cientistas, inventores e descobridores, não teríamos eletricidade, aquecimento ou luz, nem poderíamos dirigir um carro ou usar um telefone, ferramenta ou qualquer tecnologia que faz a vida mais fácil e confortável. Sem o amor dos arquitetos e construtores, não haveria lares, edifícios ou cidades. Sem amor, não haveria remédios, médicos ou estabelecimentos de emergência. Não haveria professores, escolas ou educação. Não haveria livros, pinturas, sem música, porque todas essas coisas são criadas da força positiva do amor. Olhe em volta de você agora mesmo. O que quer que você veja que seja uma criação humana não estaria lá sem amor.

“Tire o amor e nossa terra é uma tumba”  
Robert Browning (1812-1889)  
Poeta

## ***O amor é a força que move você***

*Tudo o que você quer ser, fazer ou ter vem do amor. Sem amor, você não se moveria. Não haveria força positiva para propelir você a levantar de manhã, trabalhar, brincar, dançar, conversar, ouvir música ou fazer qualquer coisa. Você seria como uma estátua de pedra. É essa força positiva do amor que inspira você, e lhe dá o desejo de ser, fazer ou ter qualquer coisa. A força positiva do amor pode criar qualquer coisa boa, aumentar as coisas boas e mudar qualquer coisa negativa em sua vida. Você tem o poder de mudar sua saúde, riqueza, carreira, relacionamentos e todas as áreas da sua vida. E esse poder – amor – está dentro de você!*

*Mas se você tem poder sobre sua vida, e esse poder está dentro de você, por que sua vida não é maravilhosa? Por que todas as áreas da sua vida não são fantásticas? Por que você não consegue tudo o que quer? Por que você ainda não conseguiu fazer tudo o que quer? Por que não está preenchido com alegria todos os dias?*

*A resposta é: porque você tem uma escolha. Você tem a escolha de amar e acolher a força positiva – ou não. E quer perceba ou não, todos os dias – em todos os momentos da sua vida – você tem feito essa escolha. Sem exceção,*

*toda vez que você prova algo bom em sua vida, você amou e alimentou a força do amor. E cada vez que experimentou algo ruim, não amou, e o resultado foi negatividade. O amor é a causa de todas as coisas boas em sua vida, e falta de amor é a causa de todas as coisas ruins, de toda dor e sofrimento. Tragicamente, uma falta de conhecimento e entendimento do amor do amor é clara na vida das pessoas ao redor do planeta hoje – e na história da humanidade*

*“O amor é a energia mais poderosa e mesmo assim mais desconhecida no mundo”*

*Pierre Teilhard de Chardin  
Padre e Filósofo*

*Agora, você está recebendo o conhecimento do único poder de todas as coisas boas na vida, e você poderá usá-lo para mudar toda a sua vida. Mas primeiro, você precisa entender como o amor funciona.*

## ***A Lei do Amor***

O universo é governado por leis naturais. Podemos voar em um avião porque a aviação trabalha em harmonia com as leis naturais. As leis da física não mudam para podermos voar, mas encontramos um modo de trabalhar de acordo com as leis naturais, e fazendo isso podemos voar. Assim como as leis da física regem a aviação, eletricidade, gravidade, há uma lei que governa o amor. Para ter a força positiva do amor e mudar sua vida, você precisa entender sua lei, a mais poderosa lei no universo – a lei da atração.

Da maior à menor – a lei da atração é o que mantém cada estrela, forma átomo e molécula do universo. A força da atração do sol mantém o planeta em nosso sistema solar, evitando que vague no espaço. A força da atração na gravidade mantém você e toda pessoa, animal, planta e mineral na terra. A força da atração poderia ser vista em toda a natureza de uma flor atraindo um inseto, uma semente atraindo nutrientes no solo, até qualquer criatura viva sendo atraída por sua própria espécie. A força da atração opera através dos animais na terra, peixes no mar, pássaros no ar, levando-os a se multiplicar e forma hordas, escolas e flocos. A força da atração mantém as células do seu corpo juntas, os materiais da sua casa e a mobília em que você senta, e mantém seu carro na estrada e a água em seu copo, todo o objeto que você usa mantém-se junto por conta da lei da atração.

A atração é a força que une as pessoas. Une as pessoas a formarem nações, grupos, clubes, sociedades em que compartilham interesses comuns. É a força que puxa uma pessoa à ciência e a outra à culinária; atrai pessoas a esportes ou diferentes tipos de música, a certos animais e bichos de estimação. A atração é a força que leva você às suas coisas e locais favoritos e é a força que leva você aos seus amigos e às pessoas que você gosta.

## ***A Força Atrativa do Amor***

Então o que é a força da atração? A força da atração é a força do amor. Quando você se sente atraído por sua comida favorita, você sente amor por essa comida, sem atração você não sentiria nada. Todas as comidas seriam a mesma coisa para você. Você não saberia o que você ama ou o que não ama. Você não se sentiria atraído por outra pessoa, uma cidade, casa, carro, esporte, emprego, música, roupas ou nada, porque é através da força da atração que você sente amor!

*“A lei da atração é a lei do amor... elas são uma e única”*

Charles Haanel  
Autor do Novo Pensamento

A lei da atração é a lei do amor, e é essa lei toda-poderosa que mantém tudo em harmonia, de incontáveis galáxias a átomos. É operativa em tudo e através de tudo no universo. E é a lei que está operando em sua vida.

Em termos universais a lei da atração diz: semelhante atrai semelhante. O que isso significa em termos de sua vida é: o que você dá, você recebe. O que quer que você dê em sua vida é o que você recebe de volta. O que quer que você dê, pela lei da atração, é exatamente o que você atrai de volta para si mesmo.

*“Para cada ação existe uma reação igualmente oposta”*

Isaac Newton  
Matemático e Físico

Toda ação de dar cria uma reação oposta de receber e o que você recebe é sempre igual ao que você dá. Seja o que quer que você dê em sua vida, precisa retornar para você. É a física e a matemática do universo.

Dê positividade, você receberá positividade; dê negatividade, você receberá negatividade. Dê positividade, você receberá de volta uma vida cheia de coisas positivas. Dê negatividade, e você receberá de volta uma vida cheia de coisas negativas. E você sabe como você dá positividade ou negatividade? Através de seus pensamentos e sentimentos!

Em qualquer momento, você está dando pensamentos positivos ou negativos. Está dando sentimentos positivos ou negativos. E sejam eles positivos ou negativos, irão determinar o que você recebe de volta em sua vida. Todas as pessoas, circunstâncias, e eventos que fazem cada momento de sua vida estão sendo atraídos de volta para você através dos sentimentos e pensamentos que você dá. A vida não acontece simplesmente; você *recebe* tudo em sua vida baseado no que você *dá*.

*“Dê, e lhe será dado... porque por sua medida você será medido”*

Jesus

Fundador do Cristianismo, em Lucas 6:38

O que você dá – você recebe. Dê ajuda e apoio a um amigo quando ele estiver se mudando, e quase certamente esse apoio e ajuda se voltarão a você na velocidade da luz.

Dê raiva a um membro da família que o desapontou, e essa raiva irá voltar para você, travestida nas circunstâncias da sua vida.

Você está criando sua vida com seus pensamentos e sentimentos. O que quer que você pense e sinta cria tudo o que acontece com você e tudo o que você experimenta em sua vida. Se você pensa e sente “Tive um dia difícil e estressante” então você atrairá de volta a você todas as pessoas, circunstâncias e eventos que farão com que seu dia seja difícil e estressante.

Se você pensa e sente “A vida é realmente boa comigo” você atrairá de volta para você todas as pessoas, circunstâncias e eventos que farão a vida realmente boa para você.

## ***Você é um ímã***

A lei da atração infalivelmente está dando a você tudo em sua vida com base no que você está dando. Você magnetiza e recebe circunstâncias de riqueza, saúde, relacionamentos, trabalho e todos os eventos e experiências em sua vida, baseado nos pensamentos e sentimentos que você está dando. Dê pensamentos positivos e sentimentos sobre dinheiro, e você irá magnetizar circunstâncias positivas, pessoas e eventos que trarão mais dinheiro a você. Dê pensamentos e sentimentos negativos sobre dinheiro, e você irá magnetizar circunstâncias, pessoas e eventos que trarão mais falta de dinheiro a você.

*“Se a Humanidade vai conscientemente seguir a lei do amor, eu não sei. Mas isso não precisa me perturbar. A lei irá funcionar assim como a lei da gravidade funciona, quer a aceitemos ou não”.*

*Mahatma Gandhi (1869-1948)*

*Líder Político Indiano*

Como certamente você pensa e sente, a lei da atração está respondendo a você não importa se seus sentimentos e pensamentos são bons ou ruins, você os está oferecendo, e eles irão retornar a você automaticamente e precisamente como um eco retorna a mesma palavra que você enviou. Mas isso significa que você

pode mudar sua vida ao mudar seus pensamentos e sentimentos. De pensamentos e sentimentos positivos e você irá mudar toda sua vida!

## ***Pensamentos positivos e negativos***

Seus pensamentos são as palavras que você escuta em sua cabeça e as que você coloca para fora. Quando você diz a alguém “Que Dia lindo” você primeiro pensou, depois disse as palavras. Seus pensamentos também se tornam suas ações. Quando você sai da cama pela manhã, você pensou em sair da cama antes de realizar a ação. Você não pode realizar nenhuma ação sem pensar nela antes.

São seus pensamentos que determinam se suas palavras e ações serão positivas ou negativas. Mas como você sabe se seus pensamentos são positivos ou negativos? Seus pensamentos são positivos quando eles são pensamentos sobre o que você quer e ama! E pensamentos negativos são pensamentos sobre o que você não quer e não ama. É assim simples e fácil.

O que quer que você deseje em sua vida, você deseja porque ama; ninguém quer o que não ama.

Quando você pensa ou fala sobre as coisas que quer ou ama, como “Amo esses sapatos, são lindos”, seus pensamentos são positivos, e esses pensamentos positivos retornam a você como as coisas que você ama – sapatos lindos. Quando você pensa ou fala sobre as coisas que não quer e não ama, como “Veja o preço desses sapatos, é quase um roubo”, seus pensamentos são negativos, e esses pensamentos negativos retornarão a você como coisas que você não ama – coisas que são caras demais para você.

A maioria das pessoas pensa e fala sobre o que não ama *mais* do que pensa e fala sobre o que ama. Oferecem mais negatividade do que amor, e fazendo isso estão inadvertidamente se privando das coisas boas na vida.

É impossível ter uma vida ótima sem amor. Pessoas que tem vidas ótimas pensam e falam sobre o que amam *mais* do que sobre o que não amam! E pessoas que estão lutando pensam e falam sobre o que não amam *mais* do que sobre o que amam!

*“Uma palavra nos liberta de todo o peso e dor da vida. Essa palavra é amor”*

*Sófocles*

*Autor teatral grego*

## ***Fale sobre o que você ama***

Quando você fala sobre quaisquer dificuldades com dinheiro, relacionamento, doença, sobre como os retornos do seu negócio vão mal, você não está falando sobre o que você ama. Quando você fala sobre um evento ruim no noticiário, ou sobre uma pessoa ou situação que incomodou ou frustrou você, você não está

falando sobre o que você ama. Falar sobre o dia ruim que você teve, chegar atrasado para um evento, ficar preso no trânsito ou perder o ônibus é falar sobre o que você não ama. Há muitas pequenas coisas que acontecem todos os dias; se você se pegar falando sobre o que não ama, todas essas coisas pequenas irão trazer mais luta e dificuldade para a sua vida.

Você deve falar sobre as notícias boas do dia. Falar sobre o compromisso que correu bem. Falar sobre como você ama chegar no horário. Falar sobre como é bom ter tanta saúde. Falar sobre os lucros que você quer alcançar em seu negócio. Falar sobre as situações e interações que você teve em seu dia que correram bem. Você deve falar sobre o que você ama, para trazer o que você ama até você.

Se ficar repetindo coisas negativas e falando sobre o que não ama, está se aprisionando, como um papagaio em uma gaiola. Toda vez que você fala sobre algo que não ama, está adicionando outra coisa ruim à gaiola em que está preso, e isolando-se do que é bom.

Pessoas que tem vidas ótimas pensam e falam *mais* sobre o que amam. Fazendo isso, elas ganham acesso ilimitado a todo bem em sua vida, porque estão livres como pássaros no céu. Para ter uma vida ótima, quebre as barras da gaiola que está enjaulando você; dê amor, fale somente sobre o que você deseja e o amor o libertará!

*“Então saberás a verdade e verdade vos libertará”  
Jesus (cerca de 5 a.C. – 30 d.C.)  
Fundador do Cristianismo, em Lucas 6:38*

Nada é impossível para a força do amor. Não importa quem você seja, em que situação você esteja, a força do amor pode libertá-lo.

Conheço uma mulher que simplesmente através do amor quebrou as barras da jaula que a aprisionava. Ela foi deixada na pobreza e se colocou em uma situação de criar os filhos sozinha após vinte anos de um casamento abusivo. A despeito das dificuldades que enfrentava, essa mulher nunca sentiu ressentimento, raiva ou qualquer sentimento doente criou raízes nela. Ela nunca falava de modo negativo sobre o ex-marido, mas apenas conferia palavras e pensamentos positivos a respeito de seu sonho sobre um novo, perfeito e belo marido, e seu sonho de viajar à Europa. Mesmo que ela não tivesse dinheiro para viajar, ela tirou seu passaporte e comprou pequenos itens que precisava para sua viagem dos sonhos à Europa.

Bem, ela encontrou o marido perfeito e lindo. Depois de casada, mudou-se para a casa de seu marido na Espanha, com vista para o mar, onde ela agora vive feliz.

Essa mulher se recusava a falar sobre o que ela não amava, mas, em vez disso dava amor e pensava e falava sobre as coisas que amava, e, fazendo isso, libertou-se da dificuldade e sofrimento, recebendo uma vida linda.

Você pode mudar sua vida, porque você tem habilidade ilimitada para pensar e falar sobre o que você ama, de modo que você tem uma habilidade ilimitada para trazer todas as coisas boas da vida para você! De qualquer forma, o poder que você tem é maior do que dar pensamentos positivos e palavras sobre as coisas que você ama, porque a lei da atração está respondendo aos seus pensamentos e sentimentos. Você precisa *sentir* amor para liberar seu poder!

*“O Amor é o preenchimento da lei”  
São Paulo (cerca de 5-67)  
Apóstolo Cristão em Romanos 13:10*

### ***Pontos de Poder***

- O amor não é fraco, febril ou mole. O amor é a força positiva da vida! O amor é a causa de *tudo* positivo e bom.
- Tudo o que você quer ser, fazer ou ter vem do amor.
- A força positiva do amor pode criar qualquer coisa boa, aumentar as coisas boas e mudar qualquer coisa negativa em sua vida.
- Todos os dias, em todos os momentos, você faz a escolha de amar e liberar a força positiva – ou não.
- A lei da atração é a lei do amor, e é a lei que está operando em sua vida.
- O que quer que você dê em sua vida é o que você recebe na vida. Dê positividade e a receberá de volta; dê negatividade e a receberá de volta.
- A vida não acontece para você; você recebe em sua vida com base naquilo que você dá.
- Sejam seus pensamentos bons ou ruins, eles voltarão para você, como um eco.
- As pessoas que tem vidas ótimas pensam e falam mais sobre o que amam do que sobre o que não amam!
- Fala sobre as boas notícias do dia. Fale sobre o que você ama. E traga o que você ama para você.
- Você tem uma habilidade ilimitada de pensar e falar sobre o que ama, de modo que você tem uma habilidade ilimitada de trazer todas as coisas boas da vida para você!
- Ame, porque quando você ama você usa o maior poder no universo.