

GABRIELLE BERNSTEIN

Palestrante motivacional e professora de ioga e meditação

SUPERATRAÇÃO

COMO ATRAIR E TORNAR REALIDADE
UMA VIDA AINDA MELHOR QUE
A DE SEUS SONHOS



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2024

SUMÁRIO

<i>Introdução: Você É uma Superatração</i>	xi
Capítulo 1: O Universo Sempre Responde	1
Capítulo 2: É Bom se Sentir Bem	19
Capítulo 3: Há Mais do que o Suficiente para Todos	41
Capítulo 4: Divirta-Se ao Longo do Caminho	61
Capítulo 5: Retire o Véu	79
Capítulo 6: Orientação Invisível Está Disponível para Você	97
Capítulo 7: Faça Menos e Atraia Mais	117
Capítulo 8: Adote Medidas Espiritualmente Sintonizadas	131
Capítulo 9: Aprecie e Aprecie Mais	147
Capítulo 10: Deixe o Universo Captar Seus Sonhos	161
Capítulo 11: Fé Inabalável no Universo	179
<i>Epílogo</i>	193
<i>Agradecimentos</i>	197
<i>Sobre a Autora</i>	199

CAPÍTULO 1

O UNIVERSO SEMPRE RESPONDE



Estou tão empolgada por estar sentada na minha mesa escrevendo este livro! Acordo no meio da noite pensando em tudo que quero compartilhar com você. Quero muito escrever estas palavras nas páginas. Estou empolgada que você esteja aqui e igualmente empolgada por mim mesma. Veja, preciso deste livro mais do que você imagina. Em uma palestra recente que fiz, uma pessoa do auditório me disse: “Gabby, sou *coach* e me sinto uma fraude. Tenho um montão de medo, fico obcecada com coisas insignificantes e ainda estou resolvendo um monte de problemas pessoais. Como posso ajudar os outros a alcançar seus sonhos enquanto estou passando por momentos difíceis?” Eu ri e disse: “Querida, estou escrevendo o meu sétimo livro sobre espiritualidade e ainda sou um caso complicado!” Naquele momento admiti para mim mesma e para os ouvintes que eu estava dessintonizada com meu poder de Superatração. Admiti que, embora meu nome e meu rosto estivessem nos livros e tivesse com o microfone na minha mão, ainda precisava desesperadamente de um chute espiritual no traseiro. É por isso que estou tão entusiasmada para escrever esse livro. Sentada aqui no meu escritório, já me sinto melhor. Sinto-me empoderada pelas palavras que sei que estão surgindo e energizada pelas páginas que me comprometi a escrever, fico tranquila só de saber que as repostas estão dentro de mim.

Minha emoção sobre esse livro é uma declaração imensa para o Universo. É minha maneira de dizer sim para o sentir

bem, sim para curar minhas falsas percepções e sim por viver com verdade, liberdade e alegria. O Universo sempre pega o que jogamos fora. E hoje, estou colocando uma energia de alegria no porvir desta jornada de escrita milagrosa.

Agora mesmo, enquanto escrevo este livro, minha líder de torcida espiritual está baixando e sou muito grata. Porque os últimos meses não foram muito bons. Eu realmente dessintonizei da energia da alegria e me desconectei completamente do meu poder de Superatração. Eu estava no meio do lançamento do meu livro *Judgment Detox*. Escrivê-lo foi uma bela experiência, mas quando chegou o momento de lançá-lo, me estressei muito seriamente. Estava sobrecarregada, com vários pensamentos de medo porque me sentia fora de controle, sem apoio e pressionada a produzir. Eu entrava e saía de uma postura obsessiva, tentando forçar o Universo a me dar as respostas que eu queria. Meu trabalho e minha vida pessoal sofreram devido ao meu desajuste. E tive muitas histórias negativas recorrentes. Estas produziram um esforço tão grande, que fiquei fisicamente doente e deprimida. Pior de tudo, senti culpa porque eu estava muito desconectada da verdadeira fonte de energia na qual cresci confiando. Cada pensamento negativo, ação controladora e resposta baseada no medo continuava a dizer para o Universo que eu estava dizendo sim para o caos.

Perdemos a sintonia quando nos agarramos a pensamentos inferiores, baseados no medo. O texto metafísico *Um Curso em Milagres ensina*, “Não existem pensamentos ‘vazios’. Todo pensamento produz forma em algum nível.” Cada pensamento que temos emite energia. Essa energia ou nos aproxima do fluxo acolhedor do Universo ou opõe-se a ele. A energia por trás de nossos pensamentos afeta diretamente nossas experiências. Quando temos um pensamento triste, de medo recorrente, ele cria uma força energética que eventualmente começa a se manifestar em nossas vidas. Por exemplo, durante o lançamento do livro *Judgment Detox*, fiquei repetindo o pensamento, “Se eu não fizer, ninguém mais fará.” Esta história é uma velha conhecida minha. Repeti esse pensamento tantas vezes, que ele se tornou minha

realidade. Acabei controlando cada detalhe e me senti desamparada porque não deixava ninguém me ajudar. Meus pensamentos de desamparo se concretizaram.

Sei que não estou sintonizada quando foco as metas e objetivos externos em detrimento da alegria de viver. Quando estou em desarmonia, tento controlar a situação. Fico ressentida, com a energia baixa e me sinto fisicamente doente. É um sufoco para fazer as coisas e termino prejudicando o fluxo da inspiração.

Por outro lado, quando estou sintonizada com o Universo, me sinto feliz e animada independentemente de quais sejam as circunstâncias. Fico esperançosa e positiva mesmo diante dos desafios. Não fico preocupada, estressada nem foco problemas. Coisas boas fluem até mim e a criatividade me invade. As pessoas querem me apoiar e encontro um caminho por entre os obstáculos.

Duas semanas antes do lançamento do *Judgment Detox* terminar, ficou claro para mim que eu estava terrivelmente fora de sintonia. Cheguei no fundo do poço com meus padrões e pensamentos negativos. Era como se eu estivesse sabotando o lançamento do livro drasticamente. Tentei controlar o processo, fiquei obcecada com o resultado e deixei o estresse ser a força motriz por trás de cada ação que adotei. Eu estava infeliz e não conseguia manter aquele comportamento; não tinha nenhuma escolha a não ser mudar. Uma noite eu disse para o meu marido: “Cansei de drama. Estou mudando a história. Vou obter mais ajuda e focar meus dons. Quero escrever mais, falar mais e viver minha força criativa. Dou as boas-vindas ao Universo pelo amparo desta mudança agora”.

As palavras que falei foram mais do que apenas palavras. O que vivenciei foi uma troca de energia. Aceitei que num instante eu poderia escolher novamente e redirecionar minha vida. Adotei a verdade: No momento em que sintonizamos com o amor, o Universo responde intensamente. A qualquer momento podemos mudar nossa história e abraçar o que realmente queremos. Assim que dizemos, o Universo responde.

Poucos segundos depois de fazer minhas preces, comecei a me sentir melhor. E deixei aquele momento maravilhoso me levar. Comecei a sonhar com as pessoas que eu contrataria para me arrumar um local onde eu pudesse me concentrar no meu trabalho criativo. Eu me dediquei a relaxar e me recuperar. Dias depois fui para Califórnia encerrar o evento de lançamento e me diverti como nunca. O planejamento do evento ocorreu perfeitamente, a mídia ajudou a divulgar a notícia e o público se divertiu muito. No palco, permiti me entregar à minha arte e deixei a força criativa do Universo percorrer por mim. Meu marido percebeu minha mudança e disse: “Ok, o que aconteceu? Você está muito melhor.” Eu disse: “Falei para o Universo que eu estava pronta para sintonizar.”

O segredo para sintonizar novamente é a força de vontade. Em um instante podemos esquecer nosso medo e reinventar novamente. Podemos começar uma nova história, mudar nossas percepções e permitir que milagres se revelem. Pensamentos de baixa vibração se tornam um vício e, como com qualquer vício, precisamos interromper o padrão para curá-lo. Este livro oferecerá ferramentas poderosas para ajudá-lo a interromper a energia negativa e os pensamentos de baixa vibração, de modo que você possa redirecionar sua vida para o que deseja — e, mais importante, para que possa se sentir bem, liberar o controle e confiar no Universo.

Ao longo do livro vou mencionar um dos meus instrutores espirituais favoritos, Abraham-Hicks, muitas vezes conhecido como Abraham. Ele é o trabalho de uma mulher chamada Esther Hicks, que é um canal para ensinamentos e lições sobre o tema da Lei de Atração. Ela é uma das profissionais mais poderosas na área. “Abraham” é tido como um substantivo no plural, porque o nome representa a energia espiritual coletiva descrita como “uma consciência de grupo de dimensão não física”. Meus próprios ensinamentos e minha vida pessoal foram amplamente influenciados por Abraham e fico orgulhosa de compartilhar seus ensinamentos ao longo deste livro. Abraham-Hicks diz: “Existe somente uma onda de Bem-estar que flui. Você pode permiti-la

ou resistir a ela, mas ela flui do mesmo jeito.” A onda de bem-estar é um fluxo de amor, de criatividade, inspiração e paz sempre presente. Quando nossa energia vibra com amor, nos igualamos à força criativa do Universo. Quando você está neste fluxo, sabe que não importam as circunstâncias, há uma solução espiritual. Você tem uma sensação de liberdade e fé de que o que deseja está a caminho mesmo que não possa vê-lo ainda. Você se diverte mais e se sente melhor. Portas invisíveis se abrem para você e oportunidades criativas surgem sem esforço. Você pode fazer menos e receber mais. Quando você está sintonizado com o fluxo do Universo você é uma Superatração criando a vida que deseja e atraindo mais do que poderia imaginar simplesmente por escolher se sentir bem. A vida é muito mais fácil quando você está sintonizado com o Universo.

Por isso, hoje, vou lhe fazer uma pergunta importante: você está preparado para sintonizar com o Universo?

Sei que a resposta é sim. Mas quero investigar mais. A resposta é: “Pode ter certeza, Gabby, estou preparado!”

Ou é um: “Sim, mas...”?

Essa é uma distinção importante porque mesmo uma resistência sutil bloqueará o fluxo.

Se você está resistente ou hesitante em responder a essa pergunta, aqui está a solução: vamos chamar sua resistência agora. Na verdade, é muito provável que você esteja fora de sintonia com o sentimento de alegria de alguma forma, então não surte! Só se perdoe agora. Faça essa prece silenciosamente ou em voz alta: *Perdoe meu passado, libero o futuro e amo como me sinto no presente*. No momento em que você perdoa seu passado, abre espaço para o presente e uma mudança de energia acontece. E aqui está, de fato, a coisa emocionante: neste momento você está no caminho totalmente certo. O Universo está sempre dizendo SIM, mesmo quando não pareça, necessariamente. O simples fato de ler este livro significa que você diz sim para a alegria, abundância, bem-estar, romantismo e qualquer outra coisa que você possa desejar. Abrir este livro é uma declaração

imensa ao Universo de que você deseja sintonizar com um poder superior e ser uma Superatração. Portanto, se há muitos problemas na sua vida agora, comece por agradecê-los. Os problemas em nossas vidas nos oferecem uma escolha: podemos deixá-los prevalecer ou deixar que nos conduzam à graça. Os métodos neste livro o ajudarão a mudar.

Assim que você muda, começa sua vida nova! Um modo novo de perceber o mundo, você mesmo, seus relacionamentos e seu corpo físico. Seu desejo de se sentir melhor é tudo que você precisa para entrar em sintonia. Portanto, meu amigo, deixe a mudança começar.

Mesmo as experiências mais difíceis lhe oferecem grande sabedoria e direção. Seja grato pelo que lhe causou grande desconforto, porque revela o que você ainda precisa curar. Reserve um momento para agradecer os acontecimentos que não foram bons em sua vida. Abençoe esses problemas para que você possa libertá-los. Tire um tempo para ver a perda do emprego como uma oportunidade de trocar de carreira por um trabalho que faça você feliz. Veja o término como uma chance de se amar mais. Esteja aberto para compreender uma doença como uma chance de se aproximar de Deus. No momento em que escolhemos entender nossa dor como o catalisador para grande cura e crescimento, nos sintonizamos com o poder do Universo. Essa gratidão te ajuda a sair do vitimismo e adotar uma postura positiva.

Você pode estar pensando: “Se sou grato por isso, não darei a entender que estou bem?” De fato, o oposto é verdade. Quando você permite que situações difíceis dominem sua vida, você dá poder e força a elas. Assim que você escolhe ver a luz nos cantos escuros, você redireciona seu poder para onde deseja. Situações difíceis ou desagradáveis ajudam a esclarecer aquilo que você não quer, ajudando-o a descobrir o que quer. Esse é o primeiro passo para voltar a entrar em sintonia.

Durante minha vida, estas simples mudanças me ajudaram a transformar escuridão em luz. Um dos exemplos mais importantes para mim, aconteceu no dia 2 de outubro de 2005. Esse foi

o dia em que decidi largar o álcool e as drogas e ficar limpa. Essa mudança não só salvou a minha vida, como também acabaria por salvar a de muitas outras pessoas. Escrevi sobre minha recuperação no meu livro *Spirit Junkie*, e esse trabalho inspirou leitores de todo o mundo a encontrar seu próprio caminho para a recuperação. Meu desejo de aprender com meu vício, me perdoar e escolher o amor ajudou inúmeras pessoas.

Se você está lutando com algum tipo de vício, seja ele uma substância, um comportamento ou mesmo pensamentos temerosos, saiba que nesse momento você pode escolher novamente. Sua escolha pelo amor o ajudará a redirecionar a sua vida. Disponha-se a se perdoar agora por tudo o que foi e celebre tudo o que você será.

Sinto-me empoderada quando sou grata pelas dificuldades. Posso mesmo ver eventos traumáticos e vícios como instrumentos de aprendizado em vez de períodos sombrios lamentáveis. Cada situação difícil na minha vida, não importa quão difícil ela fosse no momento, me ofereceu graça do outro lado. Escolhi crescer pela dor e encontrar honra em tudo que passei. Escolher ver tempos difíceis com graça me ajudou a sair do vitimismo e me orgulhar de mim mesmo pela minha vontade de crescer.

É claro, o objetivo não é desmoronar para sintonizar. O objetivo é tornar a sintonia uma prioridade diária. Visto que estamos no início dessa jornada, você pode pensar que a falta de sintonia parece ser o seu padrão. Não se preocupe. No momento em que você se sente fora de sintonia, pode ser grato pela lição e se perdoar rapidamente.

Você não tem que consertar toda a sua vida para se sentir melhor agora! Na verdade, não precisa fazer muito. Comece a sua mudança em sintonia com um método que chamo de “Escolha novamente”.

O MÉTODO DE 3 ETAPAS “ESCOLHA NOVAMENTE”

Quando você começar essa prática, recomendo que você documente cada etapa no seu diário Superatração (visite a página

no site GabbyBernstein.com/SuperAttractor). Quanto mais você usar esse método, mais ele se tornará um hábito. Com o tempo, você será capaz de rapidamente seguir o método de cabeça sempre que precisar. Por ora, de qualquer forma, deixe seu diário ajudar na sua trajetória.

Etapa 1: Observe o pensamento.

Quando se vir preso em negatividade ou medo, recue. Você pode fazer isso ao perceber que seus pensamentos e sua energia não estão sintonizados com a alegria. Pergunte-se: “Como estou me sentindo agora?” e escreva a resposta no seu diário.

Etapa 2: Perdoe o pensamento.

Perdoe-se por estar dessintonizado e celebre seu desejo de mudar. Agradeça aos seus sentimentos e pensamentos negativos por te mostrarem o que você não quer e revelarem o que quer. Junto a cada pensamento negativo que você documentar, escreva o seguinte: *“Obrigado por me revelar o que não quero para que eu possa descobrir o que quero.”*

Etapa 3: Escolha novamente.

Responda essa pergunta no seu diário: “Qual é o melhor pensamento que posso ter agora?”, então peça ao Universo para guiá-lo na direção desse pensamento. Em seu diário, escreva esta prece ou a diga para você mesmo: *“Obrigado, Universo, por guiar meus pensamentos na direção das emoções positivas.”*

Ao seguir essa etapa, lembre-se de que você está chegando no próximo sentimento bom. Você não é obrigado a encontrar uma solução definitiva. Assim, se por exemplo, você está com dificuldades financeiras, o pensamento “Em uma semana estarei sem dívidas!”, é provável que crie *mais* desordem, porque provavelmente você não acredita nele. Em vez disso, escolha um pensamento que seja realista e possível. Para essa etapa funcionar, você deve acreditar no seu melhor pensamento. Se há qualquer

dúvida, então sua energia não vai ajudar as suas preces. (Tenha em mente que o Universo sempre ouve as suas preces. Porém sua energia deve firmar essas preces para que *você* escute a orientação que o Universo oferece.)

Vejamos como aplicar as três etapas do Método “Escolha Novamente”: como anteriormente, imagine alguém que está sofrendo com falta de dinheiro e incerteza. Naturalmente, os pensamentos dominantes dessa pessoa giram em torno da dívida e do medo paralisante de não ser capaz de pagar suas contas. E assim ficou obcecado por esses pensamentos de medo, porque a voz interior do medo (também conhecida como ego) o convenceu de que quanto mais ele pensar sobre, mais poderá controlar a situação. É nesta fase que podemos usar a etapa inicial para reconhecer os pensamentos negativos. É normal, claro, pensar que ficar obcecado com um problema é como encontrar soluções. Mas na verdade tem o efeito contrário. Quanto mais sua mente foca o medo e a carência, mais distante você fica de encontrar uma solução. Colocamos energia no objeto do nosso foco. Essa energia influencia nosso estado emocional e este é o nosso ponto de atração. O pensamento guiado pelo medo nos deixa fora de sintonia com a energia positiva. Quando estamos dessintonizados desta energia, nos desconectamos da proteção do Universo. O Universo tem a capacidade de trazer soluções criativas para a obtenção de novas maneiras de administrar dinheiro e outras ideias que uma mente sensata dominada pelo medo não consegue elaborar. Porém, precisamos estar em uma postura receptiva para ouvir as respostas.

A saída desse *loop* negativo está na Etapa 2, esquecer os pensamentos dessintonizados. Pelo perdão, podemos libertar o passado e aceitar que o presente oferece uma oportunidade para a graça. Mesmo um lampejo de lucidez basta para redirecionar nossa energia na obtenção de um pensamento melhor. Passando para a Etapa 3, pensamos: “Qual o melhor pensamento que posso ter agora?”. Uma ótima maneira de obtê-lo nesse caso poderia ser com a seguinte frase: “Estou aberto a possibilidades criativas de abundância.” Essa afirmação se torna uma prece. Ao fazer esse

tipo de afirmação silenciosamente ou em voz alta, declaramos com muita força para o Universo que estamos prontos para escolher novamente. No instante em que escolhemos um pensamento de amor, nossas emoções e nossas energias mudam. Isso é novamente sintonizar com o Universo.

O Método “Escolha Novamente” pode parecer simples a princípio. Você pode estar se perguntando como transformar pensamentos negativos que podem tê-lo atormentado por anos tão facilmente. Garanto-lhe que optar pela mudança de pensamentos não precisa ser difícil. Não importa se esses pensamentos negativos estão com você há duas semanas ou vinte anos. A simples escolha de se sentir melhor é suficiente para colocá-lo no caminho que você deseja. Então, use essas três etapas para ajudá-lo a redirecionar sua energia e diminuir o fluxo de negatividade.

A simplicidade deste método pode tentá-lo a ignorar seu valor. Serei bem objetiva: não temos tempo para remoer nosso drama. Comprometer-se com um caminho espiritual significa estar pronto para despertar rápido. Precisamos tornar o sentimento de bem-estar nossa maior prioridade e fazer o que for preciso para sermos Superatrações. Nosso compromisso de viver em sintonia nos ajudará a permanecer sãos nesses tempos. Não importa onde você está no mundo, você não pode se esconder da energia negativa do noticiário diário, da conjuntura política e dos sentimentos de divisão. Mesmo se fosse capaz de ignorar o mundo ao seu redor, talvez por anulação ou escapismo, você o faria à custa do bem maior. Você privaria o mundo de sua energia positiva, que afeta não só você mas todos com quem você tem contato.

Vivo entre algumas centenas de vizinhos, em uma cidade rural. Mesmo aqui, na paz e tranquilidade do campo, não estou imune à energia negativa do mundo. Tudo que tenho que fazer é ouvir o noticiário ou visitar as mídias sociais para me sentir atingida pelas baixas vibrações. Mas, em vez de me deixar desanimada, ela me dá uma oportunidade de usar o Método “Escolha Novamente” e fortalecer minha conexão com o Universo. Ao nos tornarmos conscientes de como

vibrações negativas externas nos afetam, podemos seguir as três etapas e mudar rapidamente. A única maneira de voltar à sintonia de amor é ter consciência de como nos desviamos. Ao longo deste livro vou encorajá-lo a voltar ao Método do “Escolha Novamente” para testemunhar sua falta de sintonia e voltar a amar depressa.

É importante entender que esse método não foi criado para você ignorar seus problemas. Ele foi criado para ajudá-lo a atrair soluções. Lembre-se, o melhor pensamento que você pode conseguir pode não ser a solução final, mas ele o ajudará a se sentir melhor. Cada sentimento bom oferece-lhe orientação para as soluções que você busca e a verdadeira alegria de quem você é. Siga esta prática para guiar sua energia de volta ao Universo para então se tornar uma combinação energética perfeita de cura e orientação. Quanto mais você fizer desse método um hábito, mais se sentirá bem. E quanto melhor você se sentir, mais facilmente atrairá os sentimentos e as experiências que quer na sua vida.

Cada capítulo deste livro oferecerá novos métodos que auxiliarão no fortalecimento de sua conexão com o Universo, direcionando seus desejos de se tornar uma Superatração. Antes de embarcar no restante das lições, é interessante sempre começar pela escolha novamente. Cada etapa do Método “Escolha Novamente” é crucial para sua sintonia e mantém uma promessa. Vamos revisá-las:

Na Etapa 1: você reconhece que está fora de sintonia. Não consegue mudar um mau hábito sem admitir que ele está lá. Toda prática espiritual deve começar com conscientização, então conscientize-se de sua falta de sintonia e agradeça aos seus pensamentos e sentimentos. Você demonstra gratidão por estes pensamentos e sentimentos porque eles mostram o que você não quer e o direcionam para o que verdadeiramente deseja.

Etapa 2: você deve perdoar-se por estar dessintonizado. Se não, ficará preso ao passado e permanecerá ligado a padrões negativos, não importa o quanto você tente mudar. Perdoe a você, seus pensamentos e qualquer coisa que o fez chegar a esse ponto.

Aceite que mesmo as experiências mais difíceis na sua vida te deram uma oportunidade para crescer, se você permitir. Podemos ser a vítima do mundo que vemos ou perceber as experiências difíceis do passado como um catalisador para mudança.

E finalmente, você tem a opção de escolher novamente. Ao alcançar o seu melhor pensamento, instantaneamente, você se coloca em um novo estado vibracional. Esse pensamento novo é uma prece. Com isso, você transmite ao Universo que deseja se sentir bem. Com essa nova vibração, o Universo ajuda-lhe a agir corretamente. A próxima ação correta pode aparecer para você como um sentimento bom, uma nova ideia ou como um desejo de acabar com um padrão tóxico. Em outubro de 2005, no instante em que escolhi me libertar do vício e ficar sóbria, o Universo rapidamente me fez ligar para um amigo que me ajudou a conseguir uma reabilitação. Assim que pedi ajuda, o Universo respondeu.

Lembre-se de que não podemos ouvir a orientação intuitiva do Universo até que estejamos dispostos a pedir ajuda. Receber orientação espiritual requer que estejamos sintonizados com a energia do Universo. Imagine que você está sempre reclamando sobre seu trabalho com um amigo íntimo. Ele tenta orientá-lo, mas sua negatividade incessante e o medo o impedem de ouvir o que ele fala. Você resiste à orientação dele porque está muito focado no que não está funcionando. Então, finalmente, quando as coisas ficam muito difíceis e você não consegue suportar mais, você desaba. Você liga para seu amigo e pede ajuda. Ele responde com direcionamento extremamente claro, compaixão e aconselhamento. Você diz: “Isso era exatamente o que eu estava precisando ouvir.” Ele responde: “Eu venho lhe falando isso há muito tempo.” O aconselhamento dele era o mesmo, a única diferença era que você escolheu ouvi-lo.

Não é diferente a sua relação com o Universo. Este está sempre conspirando a seu favor e, compassivamente, quer levá-lo na direção do bem maior. Quando você está focado no caos e medo, ou tentando controlar tudo, você desvia este amparo e esta orientação. Mas no momento em que se rende, o Universo está lá para levantá-lo e mostrar-lhe o caminho.

Você não precisa chegar ao desespero para se render. Não tem que continuar descendo para o fundo do poço e ficar estirado nele. Você pode escolher de novo, fazer do amor um hábito. Render-se deve ser a *primeira coisa* que você faz e não o seu último esforço desesperado. O Método “Escolha Novamente” é o seu caminho para uma comunicação mais clara com o Universo.

Minha ideia é ajudá-lo a ficar em contato permanente com o Universo. Descobri que em certas áreas da minha vida foi tranquilo receber orientação do Universo, ao passo que em outras, resisti. As áreas em que há resistência são aquelas onde meus pensamentos dominantes estão presos pelo medo. Fiz muita terapia, recuperação de sobriedade, cura de trauma e várias outras práticas para reorganizar essas crenças dominantes. Mas nada me ajuda mais do que entregá-las ao Universo para obter apoio. Assim que permito ao Universo substituir minhas crenças baseadas no medo por novas percepções, recebo um milagre. Nossa mente analítica quer resistir a essa simplicidade. Queremos acreditar que essa recuperação (para mudar nossas crenças) levará décadas; porém Abraham-Hicks diz: “Uma crença é só um pensamento que você continua pensando.” Quando você escolhe um pensamento novo, a mudança acontece.

Quero que você escolha de novo — e rápido — e siga as orientações do Universo que estão sempre disponíveis para você. Ao escolher novamente, uma solução é oferecida. Isso não significa que não sejam necessárias mais curas. A solução ainda pode estar longe. Então, mesmo que o problema não pareça resolvido por completo agora, você pode confiar que está sendo guiado na direção certa. Acredite que, ao se deixar guiar pelo Universo, você receberá Direção Organizada e Positiva (a força Universal do amor, também conhecida como DEUS). Você será intuído para onde ir e o que dizer e conseguirá transpor os obstáculos mais facilmente.

Quando escolhemos novamente, enviamos uma prece para o Universo afirmando que estamos prontos para nos sentirmos bem. Quando fiquei sóbria, minha mentora da reabilitação me disse para ajoelhar e pedir a Deus que me mantivesse longe