

Elogios a

Faça isto antes de dormir

“Conheço Oliver há algum tempo e tive o privilégio de vivenciar seus dons de perto. Há uma magia singular em seu trabalho — ele canaliza pura positividade, amor e luz, fazendo com que você se sinta profundamente em paz e mais conectado à espiritualidade após apenas uma sessão. Seguir Oliver nas redes sociais é como receber uma dose diária de inspiração; suas afirmações nos incentivam a elevar nossa vibração e a conduzir nossas vidas a partir do amor. A presença de Oliver é inspiradora e transformadora, e acredito que este livro conduzirá os leitores a uma jornada interior, ajudando-os a se conectar com aquelas partes mais profundas de si mesmos que abrigam sabedoria, força e alegria.”

— Jessica Alba, The Honest Company, atriz e autora best-seller do *New York Times*

“Oliver é um curador talentoso cujas práticas de cura energética beneficiariam aqueles que buscam vivenciar mais alegria, paz interior e bem-estar em suas vidas.”

— Tony Robbins, autor nº 1 do *New York Times* de *A energia da vida*

“Oliver é uma alma iluminada que tem a capacidade de transformar a frequência de alguém ao ativar sua verdadeira essência e voz, que podem estar soterradas sob traumas, dor e sofrimento.”

— Anthony William, autor nº 1 do *New York Times* da série de livros *O Médico Mèdium*

“Sou completamente encantada por Oliver, por sua empatia e por seus dons. Já vivenciei sua magia em primeira mão e me sinto profundamente grata por tê-lo em minha vida.”

— Krysten Ritter, atriz, diretora e autora do romance de sucesso internacional *A Fogueira*

“Uma noite de sono reparadora é essencial, e o que você faz antes de dormir pode ser verdadeiramente transformador. Em Faça isto antes de dormir, Oliver Niño revela práticas poderosas para desbloquear e harmonizar a energia vital transformadora do corpo.”

— Miranda Kerr, empreendedora, autora, fundadora e CEO da KORA Organics

FAÇA ISTO ANTES DE DORMIR

Práticas Simples de 5 Minutos
que Vão Mudar Sua Vida

OLIVER NIÑO

EDITORA

ALAUDE

Rio de Janeiro, 2026

Faça isto antes de dormir

Copyright © 2026 Alaúde Editora Ltda, empresa do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright 2025 Oliver Niño

ISBN:978-85-788-1826-5

Translated from the original *Do This Before Bed @ 2025 by Oliver Niño. ISBN 978-1-4019-8003-0. All rights reserved. This translation is published and sold Hay House LLC, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Alaúde, Copyright © 2026 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.*

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
N692f Niño, Oliver Faça isto antes de dormir: Práticas simples de 5 minutos que vão mudar sua vida / Oliver Niño. – 1ª Edição – Rio de Janeiro: Alaúde, 2026. 176 p.; 16 x 23 cm. Título original: <i>Do This Before Bed: Simple 5-Minute Practices That Will Change Your Life</i> ISBN 978-85-788-1826-5 1. Desenvolvimento pessoal. 2. Autoajuda. 3. Espiritualidade. 4. Meditação. I. Título. CDD 158.1
Índice para catálogo sistemático: 1. Autoajuda: Desenvolvimento pessoal – 158.1

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Coordenadora Editorial: Beatriz de Assis

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Produtor Editorial: Tentáculos Editorial

Revisão: Denise Himpel



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



Sumário

Introdução	1
Parte 1 – Práticas Fundamentais para uma Higiene Energética Ideal	12
1. O Essencial Sobre o Trabalho Energético	15
2. O Poder das Rotinas	19
3. Prepare-se para o Sucesso	23
4. As Quatro Práticas Fundamentais	27
Parte 2 – Ferramentas para Cura e Manifestação	33
5. Abundância e Manifestação	35
6. Aventura, Diversão e Brincadeira	43
7. Limites	49
8. Mudança e Transições de vida	56
9. Comunicação e Conexão	63
10. Criatividade e Inspiração	70
11. Medo e Ansiedade	78

12. Cura do Luto e do Trauma	85
13. Saúde e Vitalidade	92
14. Intuição, Sentidos Psíquicos e o que Significa Ser um Empata	101
15. Amor e Relacionamentos	112
16. Foco e Clareza Mental	122
17. Paz e Felicidade	131
18. Propósito e Contribuição	137
19. Amor-Próprio e Autocuidado	145
20. Sono	151
21. Espiritualidade	159
Conclusão	166
Sobre o Autor	169

Amostra

Introdução

Como você costuma acordar pela manhã? Você se sente revigorado, bem descansado e disposto a começar o dia? Ou é mais provável que aperte o botão soneca do despertador várias vezes antes de se arrastar para fora da cama em busca de uma xícara de café forte? Você sente que tem tudo de que precisa para estar presente e engajado consigo mesmo e com as pessoas que ama? Ou percebe que acorda correndo mentalmente por uma lista de tarefas que o manteve acordado na noite anterior, sob estresse?

Se você é como a maioria das pessoas, pode frequentemente acordar se sentindo desorganizado internamente e desconectado do seu estado natural de alegria e leveza. Mas e se você pudesse mudar a maneira como acorda, mudando a forma como adormece? E se fosse possível transformar a maneira como vivencia o seu dia — e até mesmo a sua vida — acessando o poder de algo que todos nós já fazemos todas as noites: adormecer?

Faça isto antes de dormir: Práticas simples de 5 minutos que vão mudar sua vida está repleto de orientações e técnicas que desenvolvi ao longo de 20 anos apoiando clientes e alunos ao redor do mundo. Escrevi este livro para oferecer a você um caminho sustentável para uma vida melhor, por meio da mudança de mindset e da reprogramação da mente subconsciente com práticas simples e eficazes que podem ser realizadas na hora de dormir.

Todos nós queremos viver a nossa melhor vida, mas, com frequência, esse objetivo pode parecer distante — até improvável. Mas não é. Viver uma vida de plenitude, na qual nossas necessidades e desejos mais profundos são atendidos

de forma fácil e rápida, é um direito inato. E é exatamente isso que este livro vai ajudá-lo a conquistar, todos os dias e todas as noites.

Por que Antes de Dormir?

Uma das perguntas que frequentemente ouço de alunos e clientes é: “Por que é tão importante fazer estas práticas antes de dormir?” Embora possa ser tentador se desligar assistindo à Netflix, especialmente ao final de um longo dia de trabalho, o período imediatamente antes de fecharmos os olhos é crucial quando se trata da qualidade das nossas horas de vigília.

Nossas rotinas noturnas podem nos ajudar a nos reconectar com a mente, as emoções e a energia — elementos frequentemente negligenciados ao longo do dia, quando nossa atenção está voltada para questões como trabalho, relacionamentos, família e finanças. No entanto, aquilo que focamos antes de dormir influencia profundamente a forma como vivenciamos nossas horas acordados.

Felizmente, a ciência do sono evoluiu e aprofundou nossa compreensão de que o momento de dormir é uma ferramenta poderosa para o nosso bem-estar. Pesquisadores do sono observam que os hábitos praticados antes de dormir podem favorecer não apenas um sono mais profundo, mas também maior saúde cognitiva, física, mental e emocional. Estabelecer uma rotina noturna que nos ajude a adormecer com mais facilidade e relaxamento regula o ritmo circadiano — o relógio biológico interno que coordena funções como digestão, temperatura corporal, variações de energia e o ciclo sono-vigília. Além disso, esse processo libera o que é conhecido como pressão homeostática do sono, causada por uma substância química chamada adenosina; à medida que permanecemos acordados, a adenosina se acumula no cérebro e produz a sensação fisiológica de sonolência. Um sono de qualidade literalmente elimina o excesso de adenosina e nos ajuda a despertar alertas, revigorados e cheios de energia.

Durante o sono, a mente processa todas as informações recebidas ao longo do dia, enquanto trabalha simultaneamente na regulação das emoções, das funções fisiológicas e na organização do vasto “armazém” de memórias no cérebro. Por isso, o momento que antecede o sono é tão importante: ele determina não apenas a qualidade do descanso, mas também o estado mental que levaremos

para nossas horas de vigília. E, além disso, o sono nos abre acesso à mente subconsciente fértil, a qual acessamos por meio dos sonhos e dos estados de sono profundo.

A mente subconsciente armazena todas as informações conectadas a tudo o que já vivenciamos. Na verdade, a maior parte de quem somos existe fora da nossa consciência. A mente consciente, também conhecida como ego, é responsável por analisar, tomar decisões, resolver problemas, fixar-se em memórias específicas e formar — e sustentar — opiniões. Em contraste, a mente subconsciente abriga um volume muito mais amplo de informações, que são filtradas pela mente consciente, a qual ficaria sobrecarregada diante de tamanha quantidade de detalhes.

A mente subconsciente guarda a chave para estados mais expansivos de consciência, pois contém possibilidades que existem além das nossas percepções limitadas da realidade. Cientistas sugerem que aproximadamente 5% das funções do nosso cérebro são conscientes e deliberadas, enquanto 95% são subconscientes e automáticas. É por isso que trabalhar com o subconsciente — algo que faremos *muito* neste livro — é tão poderoso; é nesse nível que começamos a desbloquear uma parcela muito maior do nosso potencial.

A mente subconsciente está sempre operando em segundo plano, e o período que antecede o sono é especialmente poderoso quando se trata de programá-la. O psicólogo francês Émile Coué tinha plena consciência disso e incentivava pacientes com depressão a repetirem: “A cada dia, em todos os aspectos, estou cada vez melhor”, várias vezes antes de adormecer.¹ Coué chamou isso de poder da *autosugestão otimista*, que basicamente corresponde ao reforço positivo. Funcionava, e há cartas documentadas de vários de seus pacientes relatando melhorias significativas na saúde física e mental — incluindo a superação da depressão, da dor crônica e da insônia. Alguns realmente acreditavam na afirmação, enquanto outros estavam menos convencidos, mas ainda assim experimentaram resultados positivos. O trabalho de Coué demonstra que nossas crenças conscientes não são necessariamente determinantes; é quando a mente subconsciente absorve a crença que começamos a vivenciá-la como se fosse realidade.

1. Émile Coué. *Self-Mastery through Conscious Autosuggestion*. Republicado a partir do manual original do autor. G&D Media: 2019.

Como isso funciona? Muitos praticantes de mindfulness, hipnoterapeutas e cientistas do sono atualmente teorizam que o período antes de adormecer marca um estado hipnótico natural, durante o qual as ondas cerebrais desaceleram e a mente se torna especialmente receptiva à reprogramação. Nesse estado, podemos plantar novas ideias que contornam nossa mente consciente — geralmente barulhenta e opinativa — que tende a emergir imediatamente dizendo: “Bem, isso não é muito realista, é?” Com essa voz normalmente dominante já a caminho do sono, a mente subconsciente pode receber e absorver novas mensagens e ideias com facilidade — como nossa visão de saúde ideal ou nossa intenção de tomar decisões mais assertivas — como se fossem reais... e então, *serão*.

Isso pode soar como pensamento mágico, mas não é! Trata-se de uma tendência automática conhecida como viés de confirmação, na qual buscamos evidências que sustentem nossas crenças preexistentes e ignoramos informações que as contradizem. Você pode acreditar que tem consciência de todas as suas crenças, mas as mais profundas existem no nível da mente subconsciente. Assim, quando você programa a mente subconsciente com crenças novas, mais vibrantes e mais expansivas (algo que este livro vai ajudá-lo a fazer), você passa a atrair condições na sua realidade externa que correspondem a essas crenças.

De modo geral, as práticas apresentadas neste livro foram elaboradas para contornar as mensagens limitantes que sustentamos em nosso estado consciente de vigília sobre aquilo de que somos capazes. Em vez disso, elas nos ajudam a incorporar, no subconsciente, formas de ser, pensar e agir altamente positivas, criando uma nova matriz de realidade tal como a conhecemos. A partir desse lugar, podemos literalmente fazer mágica.

O inventor Thomas Edison afirmou, de forma célebre: “Nunca vá dormir sem fazer um pedido ao seu subconsciente”. Além disso, o empreendedor de autoajuda Napoleon Hill declarou: “Sua mente subconsciente trabalha continuamente, enquanto você está acordado e enquanto dorme”.

Ao longo deste livro, você fará muitos pedidos à sua mente subconsciente, e os benefícios se multiplicarão. Você se colocará em um estado de calma e receptividade aberta. Reduzirá o estresse e experimentará um sono de melhor qualidade. Acordará com mais energia. Libertar-se-á de pensamentos geradores de ansiedade que interferem tanto no sono quanto nas horas de vigília. Você também se sentirá mais conectado ao seu eu superior — essa parte de você que

é muito maior do que sua mente consciente e suas circunstâncias de vida —, experimentando um senso mais profundo de conexão consigo mesmo, com seus entes queridos, com o mundo e com o divino (ou qualquer poder superior em que acredite). Você preparará sua mente subconsciente para ajudá-lo a criar aquilo que mais deseja.

Quem Sou Eu? E Por que Este Livro?

Ao longo da minha vida adulta, já me chamaram de muitas coisas: curador energético, ativador espiritual, trabalhador da luz, influenciador..., mas a verdade é que sou um cara comum cuja experiência de despertar espiritual — literalmente transformadora — me conduziu à missão da minha alma: resgatar seres humanos do sofrimento, o mais rápido possível, e ajudá-los a vivenciar seu potencial mais autêntico e empoderado.

Assim como muitas das pessoas que atravessam as portas da minha escola de cura energética, enfrentei uma quantidade significativa de adversidades logo no início da vida. Sofri bullying na infância e nunca senti que realmente me encaixava. Em muitos aspectos, não me identificava com crianças da minha idade. Eu tendia a preferir conversas profundas com pessoas mais velhas, como familiares e colegas de trabalho do meu pai. Passava muito tempo sozinho na escola, ocupando uma posição baixa na hierarquia social — sem grupo de amigos ou círculo social propriamente dito — o que me tornava um alvo fácil. Com o tempo, a escola se tornou um ambiente doloroso, e eu passava a maior parte dos dias tentando permanecer invisível. Felizmente, eu tinha válvulas de escape criativas que me ajudaram bastante: escrevia músicas e tocava guitarra, e, na adolescência, participei de algumas bandas e fiz amizades fora da escola.

No entanto, a pouca estabilidade que encontrei por meio das minhas atividades criativas foi abalada quando meus pais enfrentaram a possibilidade de falência. Minha mãe vinha de uma família abastada, então cresci com muitos privilégios, em um ambiente onde todas as minhas necessidades eram atendidas. Meu pai era um empreendedor ambicioso que lançou diversos negócios. Porém, sua incursão na indústria do arroz quase levou nossa família à falência, forçando-o a reduzir drasticamente o padrão de vida. Com um excesso de empréstimos e dívidas, ele não conseguiu reverter a situação a tempo. Depois que o negócio quebrou, nos mudamos de um dos melhores bairros da cidade

para um dos piores. Passei de ter tudo a sentir o chão desaparecer sob meus pés. Tudo isso gerou um grande conflito de identidade e uma profunda sensação de vergonha. Continuar frequentando uma escola privada de elite fazia eu me sentir um impostor. Eu não queria que ninguém visse ou conhecesse o meu verdadeiro eu.

O caos externo era intensificado pelo meu sofrimento interno... por essa sensação persistente de que eu era inadequado e imperfeito em comparação com meus colegas e familiares, e de que nunca seria bom o suficiente. Essa era a minha versão do “normal”, e esses sentimentos persistiram ao longo da juventude.

Então, quando eu tinha 18 anos, meus pais mudaram toda a família das Filipinas para os Estados Unidos. Mais uma vez, qualquer estabilidade que eu havia conseguido construir desapareceu em um instante. Foi um período particularmente difícil, sobretudo porque as coisas estavam indo relativamente bem para mim naquele momento. Eu tinha namorada, uma banda e uma nova vida universitária, e fui forçado a deixar meus amigos e minha cultura para trás. Precisei começar do zero — um estranho em terra estrangeira. Nos primeiros três a seis meses após a mudança para os Estados Unidos, mergulhei em uma depressão que parecia não ter fim. Mal queria sair do meu quarto. Via todos do meu passado aparentemente seguindo em frente sem mim. Foi um dos períodos mais solitários da minha vida, mas, ironicamente, foi ali que nasceu minha paixão pelo desenvolvimento pessoal. Dediquei-me intensamente à leitura de livros de autoajuda e psicologia, e me inscrevi em programas que me proporcionassem compreensão sobre o funcionamento interno da mente. Fui proativo em aprender habilidades que me permitissem melhorar meus relacionamentos comigo mesmo e com os outros. Foi um momento decisivo. Depois de atingir o fundo do poço, não havia outro caminho senão subir.

Na verdade, esse tem sido um tema recorrente na minha vida: começar do zero... e construir a partir do nada. No entanto, por mais que eu estivesse aprendendo e evoluindo, ainda percebia que repetia muitos dos mesmos padrões que haviam marcado minha vida inicial: eu construía um negócio ou iniciava um novo projeto empolgante. Às vezes, até desfrutava de algum sucesso por um período, mas então algo acontecia para desestabilizar tudo — talvez a empresa quebrasse ou eu encontrasse alguma outra forma de autossabotagem.

Com o tempo, comecei a perceber que estava preso em um padrão cíclico. Minha história estava se tornando meu futuro. Relacionamentos tóxicos me acompanhavam aonde quer que eu fosse, e eu estava profundamente infeliz, independentemente da quantidade de dinheiro ou abundância que tivesse. Anos antes de perceber que a empatia era um dos meus superpoderes, eu já era extremamente sensível à energia das outras pessoas. Como resultado, tornei-me alguém excessivamente complacente, sempre tentando perceber o que os outros queriam e precisavam, colocando-me constantemente em último lugar.

Depois de passar alguns anos tentando resolver meus problemas com dinheiro, percebi que meus esforços eram inúteis. O dinheiro não poderia resolver essa questão — eu precisava fazer um trabalho mais profundo. Notei que alguns métodos funcionavam melhor para mim do que outros, e, dentre esses, apenas alguns funcionavam de forma consistente. Ao longo desse processo exploratório, reconheci o poder e a importância de reunir ferramentas que funcionassem para mim, independentemente das circunstâncias — e até mesmo das minhas crenças!

O que logo compreendi é que, não importa o que você pensa ou sente — e independentemente da sua idade, raça/etnia, histórico ou nível de trauma — existem certos princípios e técnicas que funcionam universalmente para todos. Essas ferramentas transformariam minha vida para melhor. Hoje, administro um negócio multimilionário ao lado da minha esposa, Mandy. Temos três filhos lindos, casas maravilhosas em diferentes regiões do país e criamos uma comunidade de pessoas conectadas pelo coração (mais de dois milhões e crescendo!) vindas de todos os estilos de vida, que constantemente compartilham conosco suas histórias de sucesso.

E é disso que este livro trata, em última instância — oferecer a você os métodos que o ajudarão a escrever a sua própria história de sucesso!

Passei a maior parte das últimas duas décadas realizando curas energéticas e alcançando milhões de pessoas, às quais ensinei a desintoxicar sua energia para que pudessem criar a vida que desejam — sempre em alinhamento com o bem maior do universo. Em meu programa de certificação, Geo Love Healing, ajudo indivíduos a dominar sua energia, desbloquear-se de obstáculos mentais, emocionais e energéticos e tornar-se curadores e coaches de vida certificados. Conduzo workshops, organizo eventos e ensino em sessões online e presenciais para alunos do mundo todo. Eles experimentam resultados

rápidos, e me esforço para ser autêntico e acolhedor ao longo de suas jornadas, compartilhando tudo o que aprendi (em grande parte de forma autodidata), algo que considero uma das minhas responsabilidades e propósitos mais importantes nesta vida.

Realizei mais de 20 mil sessões de cura e treinei cerca de 2 milhões de alunos online, de mais de 60 países. Recebo literalmente milhares de e-mails todos os meses de pessoas que compartilham comigo suas histórias de sucesso. É assim que sei que as ferramentas e técnicas apresentadas neste livro funcionam. E, se você persistir nelas por tempo suficiente, elas também funcionarão para você.

O filósofo grego Sócrates sabia que a forma suprema de liberdade e autodomínio era “conhece-te a ti mesmo”. Eu acredito nisso de todo o coração. Quando nos conhecemos profundamente e temos a autoconfiança que vem de estarmos munidos de ferramentas para navegar qualquer situação — independentemente da intensidade — conseguimos enfrentar a vida com o tipo de coragem e abertura que gera verdadeiros milagres.

Se você está aí pensando: “*Ah, não, mais um cara dizendo que tem a solução mágica para todos os meus problemas*”, eu entendo completamente. E não estou aqui para pedir que você acredite — estou aqui para pedir que você se comprometa a aplicar as ferramentas deste livro.

Além disso, saiba que o seu passado não determina o seu futuro! Mesmo que você tenha passado por altos e baixos debilitantes, é possível criar ativamente a vida dos seus sonhos aqui e agora. Tudo o que é necessário são alguns minutos antes de dormir. Você não precisa acreditar em nada da chamada espiritualidade “nova era” — aliás, não precisa acreditar em absolutamente nada! Tudo o que peço é que você esteja, nas palavras de um dos meus alunos (que se autodeclarava cético), pelo menos 5% aberto aos ensinamentos deste livro. Em pouco tempo, você estará utilizando essas práticas para ajudar a si mesmo e aos outros a ingressarem em uma vida com mais abundância, paz, alegria, propósito e liberdade.

A Estrutura Deste Livro e Como Usá-lo

As práticas apresentadas neste livro foram elaboradas para ajudá-lo a desenvolver rotinas básicas antes de dormir que envolvam sua mente, suas emoções e sua energia, a fim de que você alcance o que deseja em um ritmo

FAÇA ISTO ANTES DE DORMIR

acelerado. Embora isso possa soar exagerado, há uma base profundamente prática e científica por trás desses métodos, explorada no Capítulo 2. Por meio dessas práticas, ofereço um conjunto diversificado de ferramentas — visualização, definição de intenção, técnicas de respiração, terapia com cristais, movimento, *journaling* e muito mais — que testemunhei promoverem mudanças significativas de identidade e uma sucessão de verdadeiros milagres na vida de pessoas comuns que passaram a realizar feitos extraordinários.

Nesse sentido, *Faça isto antes de dormir* foi concebido para ser sua bíblia pessoal de cura e integralidade em todos os aspectos da sua vida. Ele não foi feito para permanecer esquecido em uma estante. Espero que você o mantenha ao lado da cama — dobre páginas, faça anotações, compartilhe com amigos e familiares e retorne a ele repetidas vezes.

Faça isto antes de dormir está organizado em torno de dois pilares. O primeiro consiste em práticas fundamentais, que você aprenderá na Parte 1. São quatro práticas noturnas que otimizarão sua vida e ampliarão sua sensação de bem-estar e vitalidade. Os capítulos restantes, na Parte 2, compõem o segundo pilar: práticas para curar e manifestar a vida dos seus sonhos.

Você pode optar por utilizar *Faça isto antes de dormir* de maneira não linear, como um recurso prático ao qual recorrer diante de uma necessidade específica ou de uma determinada fase da vida (por exemplo, tornar-se pai ou mãe, encerrar uma longa carreira etc.), mas recomendo que leia o livro inteiro e se familiarize com as práticas fundamentais da Parte 1 por pelo menos um mês antes de mergulhar nas demais ferramentas. Com o tempo, você deverá ser capaz de realizar as quatro práticas fundamentais em cinco a dez minutos — no entanto, sugiro que, especialmente no início, você opte por dedicar mais tempo a elas e praticá-las com a maior frequência possível ao longo do dia. Assim, desenvolverá a resistência necessária para acrescentar práticas adicionais que possam demandar um pouco mais de tempo, de forma semelhante ao fortalecimento progressivo que ocorre quando adotamos uma rotina de exercícios.

A Parte 2 está dividida em 17 capítulos que abordam uma ampla variedade de temas, do amor à abundância, passando pela criatividade. Ao final de cada capítulo, você encontrará de duas a três práticas, além das minhas reflexões sobre o tema, que espero ofereçam um contexto significativo para que você possa começar a ressignificar crenças e concepções preexistentes. Todos os capítulos

incluem histórias pessoais e estudos de caso de alunos e clientes que aplicaram as práticas e alcançaram resultados expressivos. Mantive os capítulos breves e objetivos, pois não quero que você se perca na teoria. Quero que você pratique!

Essas práticas foram concebidas para ativar a consciência ampliada que sustenta sua capacidade de magnetizar aquilo que você deseja e da qual necessita — mesmo enquanto dorme. Muitas das práticas deste livro concentram-se na definição de uma intenção poderosa, que é essencialmente o mesmo que enviar uma prece ao universo. Com frequência, quando ouvimos relatos de pessoas que oraram por algo e, de maneira aparentemente milagrosa, receberam aquilo pelo que oraram, isso não se deve necessariamente ao fato de acreditarem no poder da oração. É o ato de estabelecer uma intenção (oração) que o desloca da mente lógica para o coração, que é o portal para a alma — e o coração, por sua vez, possui o maior campo eletromagnético do corpo.

Assim, independentemente de em que você acredita — ou mesmo se acredita —, as práticas deste livro o conduzirão à frequência ideal para alcançar os desejos do seu coração. Embora você utilize a mente para ler as instruções que ofereço, a mente não é o agente mais poderoso nesse processo — nem é a parte de você que estará mais engajada nele. *Faça isto antes de dormir* permite que um sistema muito mais eficaz entre em ação — os padrões divinos com os quais cada um de nós nasce, independentes da mente. Por exemplo, você não precisa acreditar que nasceu com um coração para que ele bata; ele bate sem esforço consciente, porque faz parte do padrão inerente com o qual você veio a este mundo.

Faça isto antes de dormir não está centrado em um objetivo específico nem em um único tipo de leitor. Já trabalhei com todos os perfis — desde mães que se dedicavam ao lar e construíram negócios de seis dígitos na área de terapias integrativas, até medalhistas olímpicos que buscavam otimizar seu desempenho (e sua alegria), passando por líderes mundiais lidando com alguns dos problemas mais complexos imagináveis, até estudantes da vida, curiosos e ávidos por descobrir seu propósito ou tomar a decisão certa em um grande ponto de virada. O que todos têm em comum é o desejo de melhorar a vida em todas as áreas.

Nossa existência moderna pode ser estressante e, embora nem sempre seja possível mudar imediatamente as circunstâncias externas, podemos

FAÇA ISTO ANTES DE DORMIR

transformar nosso mindset interno. Nas palavras do Dr. Wayne Dyer: “Quando você muda a maneira como olha para as coisas, as coisas que você olha mudam”.

A clareza e a acessibilidade dessas práticas o ajudarão a estruturar a jornada rumo à sua melhor versão como um conjunto de rituais tão simples e cotidianos quanto escovar os dentes, fazer três refeições por dia ou realizar um check-up médico. Elas rapidamente se tornarão automáticas, e a ideia de “trabalho interior” deixará de parecer algo árduo. *Faça isto antes de dormir* tem como propósito ajudá-lo a reconhecer que a vida pode ser muito mais simples do que costumamos torná-la. Sabemos que o caminho mais curto e direto para alcançar o que desejamos é seguir em linha reta, do ponto A ao ponto B. No entanto, frequentemente escolhemos percursos tortuosos para chegar aonde queremos, guiados por regras e condições que não resistem a uma análise mais cuidadosa.

Quando seguimos essas regras e condições, apenas prolongamos o inevitável: nosso retorno ao direito inato com o qual nascemos — um estado de felicidade, integralidade e a compreensão de que podemos transformar nossa vida para melhor... às vezes, em questão de instantes.

Incentivo você a manter um diário ao lado da cama para registrar suas esperanças, pensamentos, desejos e sonhos (inclusive os sonhos noturnos!), além de fazer anotações sobre seu progresso. No início, as mudanças podem parecer sutis, mas manter um registro contínuo permitirá que você perceba o quanto evoluiu. Minha intenção é que *Faça isto antes de dormir* conduza você a algumas das transformações mais profundas e impactantes da sua vida — tanto na mente quanto no coração. Que você descubra ainda mais abundância, alegria e propósito do que jamais imaginou ser possível.

Parte 1 – Práticas Fundamentais para uma Higiene Energética Ideal

Todas as práticas deste livro, especialmente as quatro práticas fundamentais que você aprenderá em breve, estão focadas em higiene energética. Isso envolve ferramentas simples, porém poderosas, para limpar energias residuais e indesejadas, garantindo que seu corpo físico, seu corpo energético e suas emoções estejam livres de influências externas e internas que dificultam o foco em viver sua melhor vida.

Muitas vezes, as tradições com as quais crescemos já incorporam alguma forma de higiene energética. Minha aluna Carla compartilhou que era obrigada por seus pais religiosos a rezar todas as noites antes de dormir. Embora inicialmente tenha sentido ressentimento em relação a essa rotina noturna — que prescrevia rigidamente a obediência a um Deus no qual ela mal sabia se acreditava —, passou a valorizá-la com o tempo. Gradualmente, os pedidos repetitivos e previsíveis dirigidos a essa divindade invisível se transformaram em reflexões pessoais e intenções alinhadas aos desejos do seu coração.

Carla diz: “Com o tempo, a oração se tornou um refúgio para mim. Eu não necessariamente pedia coisas a Deus o tempo todo; em vez disso, a oração se tornou uma forma de tirar do peito os acontecimentos do dia e esclarecer para mim mesma o tipo de vida que eu queria. A oração era literalmente uma oportunidade de sonhar a vida que eu desejava trazer à existência”.