

SIMPLES MENTE UM GUIA

**PARA
A FELICIDADE**



**UM GUIA VERDADEIRAMENTE
SIMPLES PARA UMA JORNADA
EXTREMAMENTE COMPLEXA**

**UM PASSO ALÉM DE
“O PODER DO PENSAMENTO
POSITIVO”**

TOM MAC GUINNESS



SIMPLES MEN^{TE} UM GUIA PARA A FELICIDADE



**UM GUIA VERDADEIRAMENTE
SIMPLES PARA UMA JORNADA
EXTREMAMENTE COMPLEXA**

**UM PASSO ALÉM DE
“O PODER DO PENSAMENTO
POSITIVO”**

TOM MAC GUINNESS



simplemente.me

AGRADECIMENTOS

A vida é uma jornada e ninguém consegue chegar muito longe sem a ajuda e o suporte de outras pessoas.

Este livro é dedicado a essas pessoas em minha vida.

Aos meus pais, por me mostrarem e me ensinarem a ser uma boa pessoa. À minha família, por me amarem e me ajudarem a me manter no caminho correto. Aos meus mentores, que me equiparam compartilhando suas experiências e conhecimento. Aos meus amigos e colegas de trabalho, por sua lealdade e encorajamento.

SOBRE O AUTOR

Meu nome é Tom Mac Guinness. Eu nasci em 1951, em Dundalk, uma cidade de porte médio na costa leste da Irlanda, no meio do caminho entre Dublin e Belfast.

Eu fui criado em uma boa família irlandesa, o mais velho dos sete filhos. Meu pai era um empresário local conhecido e respeitado.

Aos vinte anos de idade eu tive uma experiência espiritual profunda que mudou a minha vida e eu passei os oito anos seguintes como um missionário, basicamente na América do Sul.

Em meu retorno para Irlanda, em 1979, assumi a gerência do centro equestre da minha família em Dundalk. As limitações dos negócios logo se tornaram óbvias e, em 1985, eu fundei a Horseware Products para desenvolver e fabricar capas para cavalos.

Hoje a Horseware emprega mais de 150 pessoas e sua marca principal, Rambo, é líder de mercado no mundo todo.

Desde então, a Horseware cresceu de tal maneira que se tornou indiscutivelmente a líder de mercado em seu segmento, com mais de 700 funcionários em todo o mundo e instalações de produção na Irlanda, Camboja, China e Estados Unidos, produzindo mais de um milhão de capas por ano.

Ao longo dos anos, eu e a Horseware ganhamos muitos prêmios por negócios, inovação e produtos de excelência, incluindo a “35 BETA Innovation Awards for new product development” (prêmio pela inovação no desenvolvimento de novos produtos). Em 2002 eu fui escolhido como “Ernst and Young Irish Industrial Entrepreneur of the Year” (*Ernst and Young* Empreendedor Industrial Irlandês do Ano).

Em 2021, eu vendi o controle acionário da Horseware. Estou envolvido com muitos projetos, mas o meu foco atual é compartilhar as muitas lições que aprendi com a promoção dos meus quatro livros.

OUTROS LIVROS DA SÉRIE



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	15
1. BASE	23
Por que tantas pessoas estão infelizes? O botão de autodestruição	
2. O SEU SUBCONSCIENTE	29
Gestão da mente Amar a si mesmo é fundamental para a sua felicidade	
3. O TEMPO É OUTRO INIMIGO DA FELICIDADE	35
No agora Olhando para trás com arrependimento Olhando para frente com medo	
4. O HOMEM É A SOMA DE SEUS PENSAMENTOS	39
Regras de gestão da mente O guardião do portão Meta alcançável O guardião do portão é você!	

5. PROPÓSITO **45**

Parafuso quadrado em um furo redondo?
Quais são os seus talentos?

6. LIDE COM AS COISAS **51**

Não deixe para amanhã o que você
pode fazer hoje
Dupla de lutadores
Um ladrão
Como funciona
O amor de Deus é melhor
Vivendo no passado? Você deve
seguir em frente!
Sua escolha e não culpa de outra pessoa
Simplificador
Jesus foi um simplificador
Os cinco homens cegos e o elefante

7. A FELICIDADE É... **61**

Ciúme ou inveja
O camelo e a tenda
Corpo, mente e espírito
Todo mundo tem uma dimensão espiritual
O motorista dirige
Olhando através de uma janela diferente
Precisamos de uma nova linguagem

8. PERDÃO **71**

O perdão funciona em duas direções
e três níveis

O perdão é uma pedra angular no
muro da felicidade

A habilidade é uma combinação
de conhecimento e prática

9. SUCESSO

75

O que é isso na sua mão?

A parábola dos talentos

10. AMOR-PRÓPRIO NOVAMENTE

79

Deus disse: “Era bom”

11. O ESTADO DE FELICIDADE

81

A Declaração de Independência
dos Estados Unidos

Felicidade e alegria

Contentamento e satisfação

Gratidão

Dar

A felicidade é um muro

A maioria das pessoas não tem os recursos

O poder do pensamento positivo

12. ENERGIA

91

A felicidade é uma escolha

13. DEUS QUER QUE VOCÊ SEJA FELIZ **95**

Leis universais

Deus não discrimina

É tudo sobre a energia

14. PALAVRAS **99**

As palavras têm poder

15. PECADO **103**

Perdendo o avião

Lidando com o pecado

Primeiramente

Eu sinto muito

Jogue fora o lixo

Fresco todos os dias

16. SEJA UM PACIFICADOR **109**

Paz consigo mesmo

A fonte

Guarde a sua paz

É um resultado

Os bois e a carroça

17. FABRICAÇÃO CASEIRA OU SUPRIMENTO INFINITO **115**

Conecte-se

Subfornecedores

Um bom marketing

Dependência
Direitos e responsabilidades
Por que não aprendemos?
Deus quer uma família
Equilíbrio

18. LEIS UNIVERSAIS **125**

A gravidade funciona para todos

**19. UMA NOVA E PODEROSA
VISÃO DE MUNDO** **133**

20. MUDANÇA SÍSMICA **137**

Deus quer que você seja feliz
A mente é sua serva
Navegue neste mundo
Molho secreto
O amor leva a felicidade a um nível
totalmente novo

**21. SE VOCÊ QUER SER FELIZ, VOCÊ
PRECISA TER UM PENSAMENTO
DE AMOR** **151**

A felicidade é gerada pelo pensamento
de amor

22. O PODER DO AMOR **153**

Há poder no amor, ele é a energia de Deus

Crença e fé

Decida ser feliz, aprenda as leis, aplique a técnica

23. APRENDA AS LEIS **163**

1. A lei do amor

2. A lei de pedir, buscar

3. A lei do dar

4. A lei do perdão

24. AS TÉCNICAS **165**

Cristalizando

Isso não é um culto

Minha esperança para você

Como?

Dez palavras ou menos

O nome de Jesus

Intel Inside

25. NO FINAL **179**

APÉNDICE 1 **181**

APÉNDICE 2 **191**

INTRODUÇÃO

A felicidade não é um destino

A felicidade não é um estado de perfeição, é um trabalho em andamento. É gradual, é fugaz como uma chama ou uma flor, precisa ser manejada com delicadeza e nutrida com cuidado.

É como a linda flor na mesa à minha frente. Para que ela permaneça saudável, ela precisa ser cuidada, nutrida e regada. Não pode receber muito sol e nem tão pouco. Tem que ser protegida dos elementos, um vento forte pode levar essas flores para longe.

A felicidade é uma viagem, mas não há destino final. Ao longo do caminho existem pontos de desembarque aonde você chega, pontos de parada, pontos de descanso onde você fica para descansar ou apreciar a vista, mas são temporários. Após desfrutar o momento, você está de volta à jornada novamente.

Todo mundo quer ser feliz, por quê?

O que é a felicidade? Como a definimos?

Como podemos medi-la? É como perguntar sobre algo que é impossível responder. É relativo, subjetivo e talvez impossível de definir. Por que algumas pessoas são naturalmente felizes, enquanto outras parecem viver vidas infelizes e atormentadas? É genético? Depende da quantidade de endorfina, serotonina, dopamina ou outras substâncias químicas em nossos cérebros em um determinado momento? Ou se o sol está brilhando ou não?

É realmente bom ser feliz o tempo todo? Será que precisamos de uma certa quantidade de insatisfação para nos pressionar a melhorar ou mudar nossa situação?

Qual é a diferença entre felicidade e satisfação? Qual é a relação entre satisfação, contentamento e felicidade? São todos iguais ou são algo diferente?

Posso não ser capaz de responder a todas essas perguntas para esclarecer tais dúvidas, mas acredito que aprendi algumas das respostas nos últimos sessenta e cinco anos e gostaria de compartilhá-las com você.

Eu sou uma pessoa feliz e relativamente bem-sucedida, mas nem sempre fui assim, eu levei um certo tempo para aprender as chaves da felicidade, para descobrir a fórmula e aprender as técnicas.

Sim! De muitas maneiras, é como cultivar uma bela flor ou fazer uma longa viagem. Existem jeitos de se fazer que funcionam melhor do que outros. Existem técnicas diferentes, mas existem certas leis ou princípios que são constantes e se aplicam em quase todas as situações.

E são nesses princípios e técnicas simples que eu quero focar neste livro.

É chamado de *Simplesmente um guia* por um motivo! Não é um livro prolongado para preencher quinhentas páginas.

Não! O simples precisa ser simples, ou então não é simples! Eu não sou um cientista, então você também não terá que ser um. Eu não sou um psicólogo, então você não terá que ficar constantemente deitado no divã de sua mente tentando desvendar sua história de vida.

A felicidade é um sentimento, uma emoção. Não é como um vírus ou uma infecção bacteriana que tem nome e ocupa espaço e tempo. Falamos dela como se ela existisse de uma forma realmente tangível, mas será que existe?

Como qualquer emoção, ela vem e vai, então, como nós podemos tê-la em nossas vidas chegando mais vezes e indo embora menos?

Cientificamente nós sabemos que a liberação de certas substâncias químicas, como a serotonina no cérebro, pro-

duz a sensação de bem-estar. A felicidade, ou uma versão dela, pode ser induzida estimulando o cérebro a liberar certas substâncias químicas. Existe um mecanismo definido que pode ser utilizado para produzir sentimentos de felicidade usando um agente externo, portanto, há uma maneira de manipular ou induzir sentimentos de bem-estar e felicidade.

Então há de fato algo tangível presente no tempo e no espaço! Mas existe uma maneira de nós estimularmos esse mecanismo sem recorrer a drogas ou outros estímulos artificiais?

Se você não pudesse manipular seus sentimentos de felicidade, não faria sentido escrever este livro. Se a felicidade fosse uma emoção passageira que vai e vem como o vento que não pode ser controlado, não faria sentido tentar gerenciá-la. Embora ela não seja completamente compreendida, conhecemos o suficiente para saber que ela pode ser manipulada. A felicidade, ou pelo menos uma versão dela, é uma função psicológica mecânica. A felicidade pode ser gerada.

Um gerador é uma máquina que produz algo. Ou seja, normalmente envolve a entrada de um determinado recurso para a produção de algum tipo de energia.

Vamos pegar um gerador elétrico como exemplo. A entrada é geralmente alguma forma de hidrocarboneto, pe-

tróleo ou gás. A máquina então transforma essa energia em energia elétrica.

Você pode gerar felicidade

Quando você sente uma emoção, ao passá-la pela máquina do seu cérebro, ela é processada e gera um tipo diferente de energia.

Como o gerador, a máquina não tem vontade própria. Um gerador não decide de repente no meio da noite se ligar sozinho e começar a gerar eletricidade.

O seu cérebro não tem vontade própria

Assim como no gerador, um agente externo aplica uma decisão ou uma força, como ligá-lo apertando um interruptor, e ele começa a funcionar a uma certa velocidade e potência. Alguém deve decidir acionar o interruptor e definir os parâmetros.

Antes da geração, há a ignição ou a iniciação. Antes da ação, há uma decisão de agir.

Você tem que girar a chave para ligar o motor; existe um processo definido.

Se os sentimentos de felicidade e bem-estar podem ser gerados por um mecanismo físico em funcionamento em seu cérebro, aplicando certos estímulos externos, sejam com drogas ou apenas com uma boa noite de sono, sen-

do assim, esses mesmos sentimentos podem ser gerados por você usando técnicas e processos para manipular seu humor e o fluxo dessas substâncias químicas?

Essa é a pergunta! E a resposta realmente determina se devo continuar escrevendo este livro e você lendo-o.

Quem está no controle?

Porque se não podemos controlar o nosso destino e o nosso estado de felicidade, se não temos como gerar felicidade e estamos à mercê do acaso e das circunstâncias, então não vale a pena tentar. Eu acredito que nós podemos e, de fato, controlamos nosso estado de felicidade, quer saibamos ou não. É a falta de conhecimento, os preconceitos e uma visão negativa que nos impede de alcançar a felicidade e muitas outras coisas também.

Complexo mas simples

Como toda complexidade, pode ser decomposta e segmentada em suas partes constituintes, em outras palavras, desmontada, cada parte examinada, verificada, compreendida e depois remontada.

Você conhece a expressão “não se pode ver a floresta pelas árvores” ou vice-versa “não se pode ver as árvores pela floresta”. Algumas pessoas só veem a floresta e outras só veem as árvores. Então, primeiro você vê a floresta, depois encontra uma árvore, depois encontra um

galho, depois um ramo e depois uma folha. Neste livro nós não vamos olhar para os ramos ou as folhas na floresta da felicidade. Podemos olhar para o galho estranho, mas principalmente vamos olhar para as árvores que compõem a floresta da felicidade.

Nós estamos em uma jornada para descobrir a verdade

Quais são as barreiras, os bloqueios na busca da verdade, ilusão, distração? Para encontrar a verdade você precisa estar aberto e a verdade é que nós muitas vezes ignoramos o óbvio. Eu desenvolvi esse conceito de barreiras de forma mais completa nos apêndices, pois não quero interromper o fluxo do livro.

Algumas das árvores podem nem se quer parecer pertencer à floresta, mas pertencem e ficará mais óbvio como elas se encaixam à medida que você avança dentro do livro. Eu digo “avança” porque é como entrar em um sistema de cavernas. O livro irá levá-lo a lugares inesperados, um pouco como um mistério, a uma descoberta, uma epifania, uma conclusão.

Eu me esforcei muito para não tentar persuadir, apenas para apresentar, para iluminar a partir da minha própria experiência e das palavras de Jesus. Meu objetivo é compartilhar, não ensinar. “Compartir”, como se diz em espanhol, é dar.

CAPÍTULO 1

BASE

Você vê que a felicidade tem a sua base em um lugar muito profundo e forte, é como uma forte fortaleza que você constrói no fundo de sua alma, um bloco de cada vez. Cada bloco é uma lição ou experiência que aprendemos e colocamos cuidadosamente no muro da nossa paz.

Às vezes, temos um grande evento ou um pico em nossa curva de aprendizado e nós ganhamos uma sala totalmente nova no prédio. Se tivermos uma estrutura forte, construída sobre uma base sólida na rocha, ela resistirá às tempestades da vida, ao contrário de uma estrutura construída sobre a areia que está constantemente caindo e tendo que ser reconstruída após cada tempestade.

A base sobre a qual construímos é importante, portanto, se construirmos sobre uma ilusão, uma mentira ou uma insegurança, teremos uma base fraca que nos impedirá de construir uma estrutura sólida. Também determinará a extensão ou o tamanho da estrutura, visto que cada tipo de base só poderá suportar até um certo peso.

Jesus colocou assim: “Quem ouviu minhas palavras e as pratica é tão sábio como a pessoa que constrói sua casa sobre uma rocha firme. Quando vierem as chuvas e as inundações, e os ventos castigarem a casa, ela não cairá, pois foi construída sobre rocha firme. Mas quem ouviu meu ensino e não o pratica é tão tolo como a pessoa que constrói sua casa sobre a areia. Quando vierem as chuvas e as inundações e os ventos castigarem a casa, ela cairá com grande estrondo” (Mateus 7:24-27).

Por que tantas pessoas estão infelizes?

É por que eles escolhem ser infelizes? Será que eles gostam de ser infelizes? Por alguma razão distorcida, esse é o estado de espírito com o qual eles se sentem confortáveis. Sabemos que as circunstâncias, o ambiente e o estado físico em que nos encontramos podem afetar nosso humor. Também sabemos que existem muitos exemplos de pessoas em circunstâncias terríveis que são felizes, até mesmo alegres.

Continuarei voltando à proposição, à conclusão, ao fato de que podemos decidir ser felizes.

Eu aprendi

O apóstolo Paulo disse “eu aprendi” a estar contente, foi um processo de aprendizagem. Ele não disse que estava sempre feliz e contente! Não, ele diz claramente que aprendeu a estar contente. Ele aprendeu em sua mente,

ele treinou o seu pensamento, através de experiências, através de revelações e através do poder de dirigir os seus pensamentos e treinar a sua mente. Ele aprendeu, eu aprendi e você também pode aprender, mas só se você quiser.

Também é óbvio que alguns simplesmente não querem. Por quê?

Quando Satanás tentou Jesus, uma das tentações foi a autodestruição. Ele levou Jesus ao topo do templo e o tentou a se jogar no chão, ou seja, a se suicidar, dizendo que Deus o salvaria.

Ao longo dos últimos anos, essa tentação começou a se manifestar de maneiras surpreendentes e aterrorizantes. O número e a frequência de pessoas jovens que cometem suicídio aumentaram drasticamente. Há uma terrível explosão de pessoas que estão se autodestruindo e levando outras com elas, o homem-bomba suicida, os assassinos atiradores em massa. Todos eles estão cedendo à mesma tentação a que todos estamos sujeitos: a tentação de autodestruição, de automutilação.

Essa tentação se manifesta de várias maneiras, com diferentes níveis de intensidade, desde o homem-bomba suicida, até a jovem que se automutila; desde o atirador em massa que quer morrer, mas não quer ir sozinho, até o jovem que sem motivo aparente se enforca e à pessoa que quer continuar sendo infeliz.

É apenas uma questão de intensidade e predileção, se você está se cortando fisicamente ou mentalmente, qual é a diferença? É a mesma tentação de autodestruição e automutilação com a qual o diabo tentou Jesus no topo do templo.

Jesus disse não! Você pode dizer não! Você pode dizer não a esse pensamento negativo quando ele rasteja em sua mente! Você pode dizer não a esses sentimentos de inveja, ciúme ou condenação quando eles cruzarem a sua mente! Você pode decidir não manter esses pensamentos de dúvida! Você pode decidir não ouvir a voz do medo ou você pode ceder à tentação de se automutilar para se autodestruir.

O botão de autodestruição

Todos nós temos um, mas como podemos evitar pressioná-lo?

É uma questão de como reagimos às influências externas. Alguém diz algo irritante ou ofensivo e nós reagimos respondendo na mesma moeda sem pensar, sem entender as consequências. Sem tentar entender de onde a pessoa está vindo ou qual é a sua motivação, então nós começamos uma espiral de negatividade que interrompe o nosso ritmo e tira a nossa paz.

Jesus foi muito claro sobre isso, Ele disse: “entra em acordo depressa com teu adversário”, “ame os seus inimigos, abençoe os que te amaldiçoarem”, “dê a outra face”, “ande mais uma milha”.

O que nós não percebemos é que na verdade *estamos nos machucando* quando reagimos dessa forma, quando reagimos negativamente em relação aos outros.

Por exemplo, alguém faz um comentário sobre o seu desempenho e você acha que não faz sentido e reage dizendo algo que pode ser muito verdadeiro sobre o desempenho da outra pessoa. Ela, por sua vez, responde com um comentário adicional e assim sucessivamente até que você se afasta do assunto original e começa a ter uma espécie de tênis de mesa emocional que não vai parar até que um dos participantes ou perca a bola ou decida não bater de volta.

Não se ganha nada? Talvez um momento fugaz de satisfação de que você ganhou o argumento, que derrotou seu adversário, que teve a última palavra? Mas veja o que está perdido, veja o custo de tal vitória. Um amigo perdido, um relacionamento rompido, uma briga de família, a sua paz perturbada, a sua pressão arterial elevada, o seu sono interrompido, o seu dia arruinado.

Pense nisto, quantas guerras foram iniciadas por um único tiro? Um tiro e vai aumentando a partir daí. Todos

os dias estamos travando nossas próprias miniguerras. Jesus disse: “Abençoados são os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus”. Os benefícios de ser um pacificador são imensuráveis, ser um pacificador é a pedra angular da felicidade, é a matéria-prima sobre a qual construímos uma base sólida. O lugar onde construímos a nossa felicidade, tijolo por tijolo, pedra por pedra, dia após dia, faz parte da base de que falamos anteriormente. Se a nossa paz, o contentamento e a felicidade são para sobreviver ao que a vida e de fato nós mesmos estamos constantemente jogando nela, temos que construir sobre a rocha e não sobre a areia.

CAPÍTULO 2

O SEU SUBCONSCIENTE

O seu subconsciente é um poço profundo que vem se enchendo desde que você nasceu e possivelmente até mesmo antes de você nascer. O subconsciente é como um iceberg que você só vê a ponta, 80% ficam invisíveis abaixo da superfície. Parte do seu conteúdo é da sua responsabilidade e parte dele foi influenciado pelas suas interações com as pessoas, as circunstâncias e o ambiente que o cercou. Parece-me que não começamos com um balde completamente vazio, que desde o início há uma marca genética e possivelmente até uma predisposição, imposta por sua composição genética e pela hora e local de seu nascimento, talvez até pelo seu signo.

Em seus anos de juventude, essas influências externas são os principais contribuintes para esse poço do subconsciente. Mas, à medida que você envelhece e sua vontade se desenvolve, você é cada vez mais e mais responsável pelo que entra ou não em seu subconsciente.

Em última análise, você é responsável por tudo o que entra em seu subconsciente. A menos que você entenda e aceite isso, você está à mercê do acaso e das circuns-

tâncias. “Guarda o teu coração com toda a diligência, pois dele provém as questões da vida”, “porque como ele pensa em seu coração, assim é ele”, “o coração é enganoso acima de todas as coisas, e desesperadamente perverso; quem pode conhecê-lo?”, “não é o que entra no homem que o contamina, mas o que sai dele, pois do coração saem coisas terríveis”.

É por isso que Jesus disse para alguém que queria corromper uma criança que seria melhor que uma pedra de moinho fosse colocada à volta do seu pescoço e fosse lançada ao mar do que prejudicar a um destes pequenos.

Gestão da mente

Colocamos tanto lixo em nossas mentes e ainda assim ficamos surpresos quando todo esse lixo se volta contra nós.

Eu continuo voltando à proposta de que você tem o controle, assim como você está no controle do que você come. Você está no controle do que come mentalmente e espiritualmente e que afeta a sua mente, o seu pensamento, o seu estado de espírito e a sua felicidade. É um processo, uma reação em cadeia. Um tijolo de cada vez, você construiu a base em seu subconsciente, você gerencia o processo. *Temos que assumir a responsabilidade*, então por que não assumimos?

Por que nos autoflagelamos?

Será que no fundo somos tentados a nos odiar? Se não for isso, então o que é?

Jesus disse que devemos amar o nosso próximo como a nós mesmos, que devemos amar a nós mesmos, que não poderíamos amar o nosso próximo se não nos amássemos a nós mesmos.

Se você olhar para o contexto desta passagem, ela começa: “E amarás ao Senhor teu Deus com todo o teu coração, e com toda a tua alma, e com todas as suas forças”. Começa por amarmos algo fora de nós mesmos, que impede que sejamos autoabsorvidos, então quando passamos a amar a nós mesmos existe um amor que equilibra isso: o amor de Deus.

Se não houver amor equilibrado, então podemos nos tornar um deus e o amor torna-se egocêntrico. Precisamos que o amor-próprio seja equilibrado, se não tivermos amor-próprio o nosso relacionamento com Deus não será equilibrado, então usaremos Ele como uma muleta ao invés de energia. Será dependente em vez de interdependente.

Você tem que se amar, você tem que gostar de si mesmo, você tem que se cuidar.

Se você se ama muito, você será capaz de amar muito o seu próximo e assim por diante. Amar a si mesmo,

aceitar quem você é e amar quem você é, é fundamental para a sua felicidade.

Amar a si mesmo é fundamental para a sua felicidade

Porque a menos que você ame a si mesmo, você não poderá amar o seu próximo, e até mesmo o seu amor por Deus não será equilibrado. Então, o que queremos dizer com amar a si mesmo?

Para mim essa foi difícil responder!

Antes, sempre pensei que deveríamos ocupar o lugar mais baixo. Que você deve ser visto, não ouvido. Que você deve preferir o outro, que você deve amar o seu próximo. A parte “como você mesmo” sempre foi lançada sob uma luz negativa, como se você fosse um amante egoísta de qualquer forma, então pelo menos ame muito o seu próximo.

Quando li um livro chamado *Seus pontos fracos* de Wayne Walter Dyer é que entendi o que isso realmente significava. Mesmo que eu já tivesse lido, até mesmo citado essa frase milhares de vezes, foi só quando li esse livro que percebi o que ele estava dizendo. Paulo está dizendo tantas vezes que precisamos odiar a carne. Davi disse que ele era apenas um verme, mas precisamos perceber que somos amados. Se Deus nos ama e não há dúvida sobre isso, então devemos amar a nós mesmos

também, se está tudo bem para Deus nos amar, então está tudo bem nós nos amarmos, amarmos a nós mesmos.

Você é amado, Deus te ama como você é neste momento, não como você será ou poderia ser se você perdesse peso ou se fizesse alguma grande ação em seu nome, nos ama agora como nós somos, sem condições, sem amarras.

Se Deus pode nos aceitar como somos, então devemos fazer o mesmo, você precisa se aceitar como você é, pelo que você é.

A autoaceitação é outra pedra angular na base da felicidade. Essa aceitação precisa ser incondicional e irrevogável. Não depende do seu humor, da sua condição espiritual, da sua aparência, seu status educacional, do seu comportamento. Depende inteiramente do fato de que Deus te ama como você é, agora mesmo, independentemente de todos esses fatores estranhos.

O amor de Deus não depende do seu comportamento, você não pode ganhá-lo, você não pode comprá-lo, você não o merece, é um presente, mas você tem que aceitá-lo para recebê-lo, pare agora e pense nisso por um momento e descanse no amor de Deus.

Aceite o presente do Seu amor, entregue-se a Ele, deixe ser derramado sobre você.

Deixe-o penetrar profundamente em sua alma até curar todos os lugares quebrados.

Deixe a paz de Deus tomar conta de você na percepção de que é um dom, que você não fez nada para ganhá-lo ou merecê-lo e, portanto, você não pode fazer nada para perdê-lo ou tê-lo tirado de você.

CAPÍTULO 3

O TEMPO É OUTRO INIMIGO DA FELICIDADE

No agora

Sim, tempo, que tempo é agora? É ontem? É hoje? Não é nenhum dos dois, porque é agora. No agora, o passado e o futuro não existem porque estamos sempre no agora. Mas quantas pessoas vivem no agora? Quantos de nós vivemos no passado ou estamos esperando o futuro, falando dos velhos tempos do jeito que era, ou se apegando a alguma lembrança de algum momento passado?

Quantos de nós estamos focados no futuro com medo ou querendo antecipá-lo? Olhar para trás ou olhar para frente nos afeta de várias maneiras, algumas mais destrutivas do que outras.

Toda essa área do tempo e do “agora” é tão complicada que poderia levar um livro inteiro apenas para abordá-la, mas este é um guia prático, então tentarei dividi-lo em partes simples.

Olhando para trás com arrependimento

Olhar para trás com arrependimento é provavelmente uma das coisas que há para destruir e desperdiçar emoções, porque não há absolutamente nada que você possa fazer para mudar o resultado. Surge o “ah, se eu tivesse...”. A única coisa que podemos fazer é aprender e, se fizermos isso, podemos seguir em frente, os resultados de nossas ações continuarão vivos, mas devemos nos perdoar e seguir em frente.

Olhar para trás com saudade é menos destrutivo, mas nos impede de viver o agora e de ver as possibilidades e a alegria do momento presente.

Olhar para trás com amor e carinho não é algo ruim. Isso deve ser feito de tempos em tempos e pode melhorar o momento presente, dando-lhe perspectiva e equilíbrio. Olhar para frente pode ser dividido mais ou menos da mesma maneira.

Olhando para frente com medo

Olhar para frente com medo destrói a sua paz e corrói a alegria do seu momento presente.

Olhar para o futuro com *antecipação*, em outras palavras, ignorando o momento presente, negando a sua felicidade presente ou adiando a sua felicidade presente na expectativa de que você será mais feliz quando chegar

em algum momento no futuro, onde você alcançará algum objetivo particular.

Precisamos olhar para o futuro em um modo preparatório, ou seja, preparando-se para o futuro. Planejar, estabelecer metas e suprir necessidades futuras, adiar a satisfação. Isso é necessário e deve ser feito, mas não deve nos afastar do momento presente.

Eu percebo que este é um resumo bastante simplista do assunto e na maioria das vezes nos entregamos a uma mistura de todos os itens acima, no entanto, acho que ajuda a simplificar o complicado, pois nos ajuda a separar a floresta das árvores.

Você poderia chamar isso de conscientização, você está ciente do agora?

O arrependimento pelo passado e o medo do futuro são duas das maiores ameaças à nossa paz e felicidade. Você precisa entender como eles interagem para controlar e limitar o seu impacto em seu humor e felicidade. *Você tem que aprender a viver no “agora”, sua felicidade depende disso.*

CAPÍTULO 4

O HOMEM É A SOMA DE SEUS PENSAMENTOS

Tudo vem de seus pensamentos, que instruem as suas decisões, que direcionam a sua vida e o seu destino. Sua vida é o resultado de suas escolhas, que na maioria das vezes são motivadas pelo seu humor.

Você decide isso e aquilo porque tem vontade, porque sentiu que era a coisa certa a fazer naquele momento. As decisões são orientadas por como você se sente, mas de onde vêm esses sentimentos? Seus humores, seus sentimentos vêm de sua mente. Se nossa mente é tão importante para nossa vida, por que não há educação sobre como ela funciona, como gerenciá-la, direcioná-la, mantê-la?

Esta é uma pergunta válida. Se algo é tão óbvio, tão importante, como é que se sabe tão pouco sobre isso no dia a dia?

Não me entenda mal, há muita gente que ganha a vida investigando sua mente, analisando, mapeando, desconstruindo, desempacotando, mas normalmente depois que o dano está feito, é uma operação de recuperação, um trabalho de reparo, como fechar a porta do estábulo depois que o cavalo já fugiu.

As pessoas vão para a faculdade durante anos para estudar neuroses, doenças mentais complexas, mas não é disso que eu estou falando. O fato é que eu não sei por que esse aspecto da vida humana é tão negligenciado.

Regras de gestão da mente

Não estou abordando paranoia ou bipolaridade aqui, estou falando sobre o básico, o “a, b, c”, o óbvio, as regras claras e simples de gestão da mente.

Como cuidar do seu carro, há coisas básicas que você precisa fazer. Você verifica a água, troca o óleo, faz o rodízio dos pneus, a manutenção em intervalos regulares, coloca o combustível correto, limpa de vez em quando...

Você não precisa ser um mecânico ou saber desmontar um motor para dirigir um carro. Existem provavelmente cerca de dez regras básicas e cinco princípios fundamentais que você precisa seguir.

O guardião do portão

“Guarda o teu coração com toda a diligência, pois dele provém as questões da vida” (Provérbios 4:23).

O versículo citado fala para guardar o seu coração e a sua mente com toda a diligência. A primeira coisa que você precisa é de um guardião que guarde a entrada e decida o que vai ou não entrar em sua mente.

Espero que você não esteja se cansando de mim continuamente afirmando e reafirmando o óbvio, mas isso é como diz na capa, é simplesmente um guia. Estou tentando substituir a complexidade pela simplicidade. Uma versão de dez palavras ou menos seria muito simples, mas é a isso que chegarei no final. A repetição é a lei da memória e, quando você largar esse livro, quero que sua simplicidade seja gravada em seu subconsciente.

Esses princípios simples não podem ser aprendidos, eles têm que ser absorvidos, integrados em seus circuitos mentais, eles devem fazer parte do seu processo de pensamento. Há um elemento de disciplina necessário porque, como a maioria das habilidades que adquirimos, requer tanto prática quanto foco. Mas primeiro você tem que saber o que você quer alcançar e o que realmente quer conseguir, e o que a maioria de nós quer mais do que tudo na vida é ser feliz.

Meta alcançável

Para que esta seja uma *meta alcançável*, devemos ter alguma expectativa de que ela é alcançável. Nós devemos ter a esperança e, neste caso, devemos ter pelo menos a aceitação básica de que nós somos responsáveis até certo ponto por nosso bem-estar mental e podemos influenciar a sua condição e funcionamento.

O guardião do portão é você!

Você pode escolher o que vai entrar. Imagine-se ali parado, espada na mão, dia e noite de guarda, você consegue vê-lo? Deixando esse pensamento passar e bloqueando esse outro na entrada.

Há uma curva de aprendizado: o que deixar entrar, o que manter fora? É claro que não é possível monitorar tudo, assim como o que comemos, nem tudo é o ideal, mas a combinação em geral precisa ser equilibrada e saudável. Só porque um pensamento doentio ganha acesso não significa que ele possa criar raízes. Como dizem: “você não pode impedir que os pássaros voem sobre sua cabeça, mas pode impedi-los de construir um ninho nela”.

Uma vez que você percebe e aceita que você é o guardião, você realmente deu um grande passo à frente. Sem realmente fazer nada, você alcançou o que a maioria da raça humana está deixando de fazer.

Simplesmente poderíamos dizer que você decidiu se tornar responsável pela vida que você pensou, mas isso é tão pretensioso e abstrato. No entanto, se você se visualizar como um *gladiador* que está guardando a porta da sua mente, você vai entender melhor.

Ela é sua mente, você a possui, ela lhe pertence e você tem o direito e a autoridade para controlá-la. Aí está você, um gladiador poderoso com a espada na mão, permitindo que este passe e aquele não. Tudo o que você precisa agora é ser capaz de discernir quais são os pensamentos para convidar e quais são os para desencorajar.

Outra maneira de ver isso é que sua mente é como um jantar onde você pode escolher a quem convidar, aqueles que você gosta e, se alguns convidados aparecerem sem serem convidados, você não precisa necessariamente dispensá-los, mas também não precisa se sentar e ter uma conversa com eles. E da próxima vez eles saberão com certeza que não devem aparecer, pois você deixou claro que eles não são bem-vindos.

Você entretém e encoraja o bem e desencoraja e ignora o mal. É simples assim.

CAPÍTULO 5

PROPÓSITO

O propósito é um componente importante da autoestima e a autoestima é um elemento importante do amor-próprio. O amor-próprio neutralizará a autoaversão em sua vida. Você não pode se livrar da autoaversão concentrando-se na aversão, você precisa substituí-la por amor-próprio.

Assim como a escuridão, você não pode se livrar da escuridão, ela é o padrão. Na ausência de luz há escuridão e ponto. Você deve introduzir a luz. A escuridão é um vazio, um nada vazio e a luz a preenche.

A falta de propósito ou de realização, é um grande impedimento para a felicidade, porque sem ela é difícil gerar autoestima e valor próprio e, como vimos, é muito difícil gerar amor-próprio se não tivermos autoestima, porque a autoaversão é o padrão. Em outras palavras, *uma vida que não tem propósito é vazia.*

É por isso que é tão importante ter uma razão ou razões para se levantar de manhã.

Sentir que você faz a diferença, que o mundo seria um lugar pior se você não estivesse aqui, isso dá sentido à sua existência.

Eu não estou falando aqui sobre algo que é muito difícil de aprender ou entender. Não estou falando em virar o mundo de cabeça para baixo ou iniciar um novo movimento político. Estou falando das pequenas coisas que fazemos, o dia todo, todos os dias. Coisas que damos como certas, coisas que achamos chatas, coisas que não gostamos de fazer.

Se mudarmos nossa atitude em relação a eles, eles podem se tornar veículos para que nos movamos em direção a ter um propósito em nossas vidas.

Até os meus doze anos de idade eu odiava a escola. Era chata, eu achava difícil e só fazia o necessário para passar de ano. Quando, por alguma razão, eu entrei no ensino médio, tive uma percepção que mudou minha atitude.

Eu percebi que eu ia estar na escola de qualquer maneira, então por que perder tempo. Era o meu tempo, a minha escolha, até que me decidi: escolhi ser proativo e me esforçar para dar o meu melhor.

Então eu fui de um aluno que só tirava notas baixas para um aluno de notas acima da média, e tirei as notas necessárias para fazer o que eu quisesse fazer na faculdade. Após trinta anos, quando meu filho foi diagnosticado

com dislexia, é que percebi que também sofro de dislexia (o que explica porque não sei soletrar e, na maioria das vezes, não consigo ler a minha própria escrita).

Então por que você está escrevendo um livro? Bem, como você pode ver, eu tenho um estilo especial. Posso ter um problema em soletrar e com a escrita, mas posso falar pelos cotovelos, então eu escrevo como se estivesse apenas falando com você. O que há de errado com isso?

Eu não sabia que eu era disléxico, mas por eu ter tomado uma decisão, eu desenvolvi mecanismos de enfrentamento para me permitir superar a minha deficiência. Se eu tivesse sido diagnosticado naquela época, isso poderia ter me dado uma desculpa.

Hoje temos o Word para Windows, verificação gramatical e ortográfica e todas essas coisas boas. Minha dislexia acabou sendo uma grande vantagem, pois permitiu que eu me tornasse o líder mundial em inovação no meu negócio e onde eu fiz inovações que mudaram a indústria três vezes em trinta anos.

A coisa mais difícil sobre a escrita para mim é manter o foco nos elementos-chave para ver as árvores da floresta, para focar em uma árvore de cada vez. A abordagem de dez palavras ou menos para a resolução de problemas, divide o problema em pequenos pedaços para que você possa ver e entender cada parte, de modo que, ao remon-

tá-los, você possa ver o quadro geral, porque sabe onde todas as pequenas partes se encaixam.

Eu também estou descobrindo enquanto escrevo este livro que eu estou ficando mais pessoal e falando mais sobre minhas próprias experiências, o que é algo que eu não esperava e ainda não tenho certeza se é uma coisa boa ou não. Não pode ser tão ruim assim, pois pelo menos mostra que eu mesmo fui esse soldado e que passei por isso.

O seu propósito é a sua vida, como Salomão disse em Eclesiastes 9:10: “Sendo assim, tudo quanto vier à mão para realizar, faze-o com o melhor das tuas forças, porquanto para o Sheol, a sepultura, para onde vais, não há atividade, trabalho, reflexão, planos, conhecimento, saber, nem nada”.

Vamos pegar o trabalho como exemplo. A maioria de nós passa um terço de nossas vidas no trabalho, então é quase certo que a forma como interagimos, em nosso trabalho e com o nosso trabalho, terá um impacto significativo em nossa felicidade. Portanto, a fim de ter uma perspectiva holística de como criar felicidade, devemos considerar nossa situação de trabalho.

Parafuso quadrado em um furo redondo?

Primeiro, você é um *parafuso quadrado em um furo redondo*? Você se encaixa? O seu temperamento e as suas habilidades são compatíveis com os necessários para esse

tipo de trabalho? As pessoas naturalmente buscam empregos onde seus talentos são compatíveis, mas muitas pessoas ficam presas em um trabalho que realmente não combina com elas e, por várias razões, não conseguem sair dele. A boa notícia é que, com a atitude certa, você pode fazer praticamente qualquer trabalho funcionar para você, mas é mais fácil se houver uma boa adaptação.

Quais são os seus talentos?

É importante que você pare e pense sobre essa pergunta. Quais são as coisas que você gosta de fazer? Quais são as coisas que vêm com naturalidade e facilidade e quais são as coisas com as quais você realmente luta?

Se você sente que há uma incompatibilidade, busque ajuda para descobrir o seu dom ou chamado e até mesmo faça um curso sobre as áreas em que você sente que tem dom, faça um plano para mudar para uma área que seja mais compatível com ele. Você pode sentir que não está em condições de fazer uma mudança agora, mas se você tiver uma visão de médio a longo prazo, você poderá se preparar para o momento em que uma oportunidade surgir, como sempre acontece. Isso pode se tornar parte de seu propósito e, desde que suas expectativas sejam realistas e alcançáveis, isso estimulará a sua motivação e energia.

Não é apenas a combinação de talentos que determina a sua realização e felicidade no trabalho, é também onde você trabalha.

Qual é a cultura do local de trabalho ou da empresa em que você trabalha? A boa notícia é que se você escolher, sempre poderá criar a sua própria atmosfera, mas mais uma vez, é mais fácil se a atmosfera for de apoio, encorajamento e carinho. Como diz a canção da banda Crowded House: “Everywhere you go, always take the weather with you” (Aonde quer que você vá, sempre leve o clima com você, você pode trazer a luz do sol ou você pode trazer a chuva). As empresas e organizações têm culturas, tente encontrar uma que funcione para você.

No momento, eu emprego mais de 750 pessoas e, quando você estiver lendo isso, eu espero que esteja em torno de 1.000. Eu sei que vir para o trabalho pode ser uma dor, mas se eu puder fazer da experiência a melhor que eu puder, dentro dos limites do que é possível, todos se beneficiam. Não apenas os nossos funcionários ficarão mais felizes, mas a empresa também se beneficiará, porque eles estarão motivados a dar o melhor de si em vários níveis.

A criação de uma cultura que se preocupa com os demais dentro da nossa organização é uma das minhas principais responsabilidades. Sua criação tem sido a pedra angular de nosso sucesso e uma das minhas maiores realizações na vida. Procure por uma organização que tenha uma cultura da qual você queira fazer parte.

CAPÍTULO 6

LIDE COM AS COISAS

Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje

Eu nasci procrastinador. Eu ainda sou propenso a procrastinar, mas agora, na maioria das vezes, procrastino pelo motivo certo. Há razões genuínas para adiar as coisas. Por exemplo, você pode precisar de mais informações, você pode não ter tempo ou oportunidade naquele momento, mas a maioria de nós procrastina por medo.

Medo do fracasso, medo das consequências, mas no fundo nós não temos certeza do que realmente temos medo, é subliminar, subconsciente. A única maneira de trazê-lo à tona é enfrentá-lo e na maioria das vezes quando o fazemos, ele prova ser um nada. Tínhamos medo de um nada ou não era tão ruim quanto temíamos e às vezes acaba sendo tão ruim quanto temíamos. O medo do medo é muito pior do que aquilo que supostamente deveria ser temido.

Dupla de lutadores

O remorso ou arrependimento pelo passado e o medo do futuro são dois dos inimigos mais cruéis do estado de felicidade. Eles são como naquela modalidade de luta em que há uma dupla de lutadores, você se livra de um e o outro pula no ringue. Eles são diferentes e têm aparências diferentes. Um é alto e magro e o outro é baixo e pesado. Eles têm técnicas diferentes e precisam ser combatidos de forma diferente.

O medo precisa ser atacado de frente, direto, ele não é tão durão quanto parece, ele precisa ser testado, sondado e atacado.

O remorso se move mais devagar, com ele é mais um jogo psicológico e você precisa fazê-lo se sentir menos confiante, esperar pelo seu momento e atacar.

O medo é o modo predeterminado e você precisa substituí-lo por algo. O medo é a escuridão e deve ser substituído pela luz. O medo só pode ser substituído pela luz do amor, porque o amor expulsa o medo.

O medo é um assunto que por si só seria necessário outro livro para examiná-lo adequadamente, mas uma compreensão básica do medo é necessária se você quiser manter o estado de felicidade (veja o capítulo sobre o medo no livro *Simplesmente um guia do Evangelho para todos*).

Um ladrão

Você tem que olhar para o medo como um ladrão, ele vem para roubar e destruir. Você precisa ver o medo como o seu inimigo, precisa se proteger contra ele, precisa trancar suas portas, colocar um alarme contra ladrões e ficar vigilante. O medo vem para roubar a sua paz, a sua alegria e a sua felicidade, seus bens mais valiosos.

Como funciona

Você precisa ter consciência de como ele funciona, seus truques e técnicas, seu modo de agir. Alguns medos são como batedores de carteira, que não confrontam, oportunistas. Alguns são como o assaltante que te confrontaria e te ameaçaria, outros como aqueles que se esgueirariam em sua casa quando você não estivesse lá, outros como aqueles que entrariam em sua casa e fariam toda a sua família refém e estuprariam a sua filha.

Eles são todos ladrões apenas com diferentes níveis de intensidade.

El amor de Dios es mejor

Nem todo medo é ruim, o medo de pular de um prédio alto é bom. “O temor do Senhor é a chave da sabedoria”, este é apenas o começo, porque o amor de Deus é melhor, mas é preciso começar por algum lugar. O medo motiva muitas pessoas e isso é negativo e mata a felicidade. Você

precisa substituir o medo como um motivador, você precisa substituí-lo por amor: pela sua própria vida, pelo próximo, pelo seu trabalho e até mesmo pelos seus inimigos.

Você precisa enfrentar os seus medos. O que normalmente acontece quando você enfrenta um ladrão? Ele foge, ele desaparece o mais rápido que pode. O que normalmente acontece quando você enfrenta o seu medo? Ele desaparece.

A maioria foge, mas às vezes ele quer lutar, então você tem que lidar com isso.

Vivendo no passado? Você deve seguir em frente!

O remorso pelo passado é como viver no passado. O passado não é lugar para se viver, porque ele não existe a não ser na sua memória. Ele impede que você viva e aproveite o agora e só o agora existe em tempo real. Você pode ter feito algo terrível ou algo terrível pode ter sido feito a você, mas acabou e você precisa seguir em frente.

O que é que impede as pessoas de seguir em frente na vida? Eu não tenho certeza se alguém sabe, fica complicado, mas vamos dar uma olhada de qualquer maneira. A coisa toda de “eu poderia ter, eu deveria ter, eu teria... Se ao menos eu não tivesse tomado aquele rumo, se ao menos eu não tivesse dito aquela palavra, se ao menos

eu a tivesse convidado para um encontro, se ao menos eu não a tivesse dado as chaves do carro”.

Às vezes você pode voltar e fazer algo sobre uma ação passada, pode pedir desculpas ou aprender uma lição, mas muitas vezes não pode. A primeira coisa que você precisa fazer é decidir qual é a opção. O erro pode ser corrigido? Existe alguma coisa que você pode fazer para mudar a história? Se houver, então cabe a você decidir se vai ou não fazer algo a respeito disso!

Mas se não há nada que você possa fazer, você precisa decidir como se sente sobre o que aconteceu e decidir como você vai lidar com a situação. O interessante é que você pode decidir como vai lidar com a situação daqui para frente, independentemente da causa ou do efeito.

Eu não estou dizendo que é fácil, mas você pode seguir em frente se quiser. Alguns não querem seguir em frente, querem ficar e passar a vida inteira de luto, lamentando, desejando que tivesse sido diferente. Eu sei que parece duro, mas o fato é que se você decidir ficar lá no passado, não há oxigênio feliz lá, então seu estado de felicidade vai te sufocar.

Sua escolha e não culpa de outra pessoa

Voltamos sempre ao mesmo lugar: a decisão. Se você decide ficar no passado, está decidindo não ser feliz. Está tudo bem, desde que você perceba que a escolha é sua.

Se você quer ser miserável, é um mundo livre, a escolha é sua, contanto que você perceba que a escolha é sua e não culpa de outra pessoa.

Continuamos voltando à percepção de que você pode, em grande medida, decidir ser feliz, você pode criar felicidade. Assim como você pode criar a forma de sua mente e do seu corpo fazendo exercícios, estudando ou controlando sua dieta, você pode moldar o seu estado de felicidade.

Por que Einstein foi o cientista mais famoso de todos os tempos? Porque ele pegou uma das teorias científicas mais importantes de todos os tempos e a definiu em $E = mc^2$.

Simplificador

Eu sou um simplificador, isso não quer dizer, claro, que eu seja simples, não! Só que a minha primeira reação é simplificar as coisas, descobrir qual é o ponto crucial, o coração do problema, para encontrar a questão principal, a chave, a solução.

Existem basicamente dois tipos de pessoas: as simplificadoras e as complicadoras, por isso selecionei o título “Simplesmente um guia”.

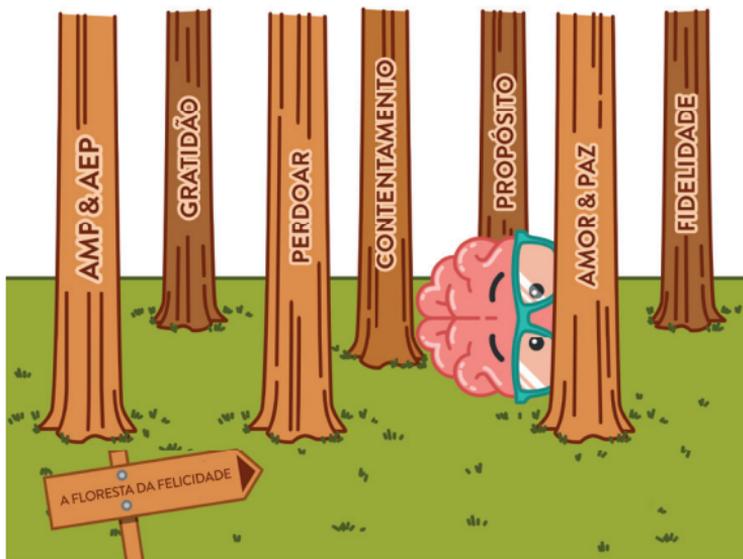
Jesus foi um simplificador

Ele disse: “Deixai vir a mim os pequeninos e não os impeçais; pois o Reino de Deus pertence aos que são semelhantes a eles” (Mateus 19:14) e “Quem não receber o Reino de Deus como uma criança, de maneira alguma entrará nele!” (Mateus 18:3).

Todas as suas maiores lições foram entregues embrulhadas em pequenas histórias que qualquer pessoa com uma mente aberta poderia entender e se relacionar. Não quero ver na internet: “Ó! Aquele cara, o Mac Guinness, ele não entende, não é tão simples assim”. Eu sei! Nunca é tão simples assim, mas é ao mesmo tempo simples e complicado.

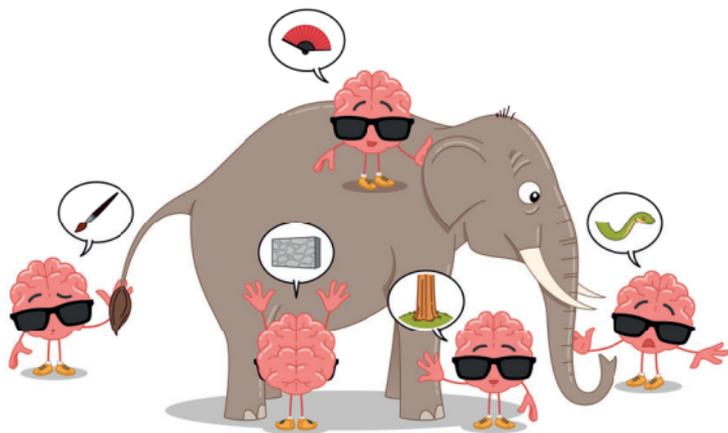
Vamos pegar como exemplo uma árvore, que é ao mesmo tempo simples e complicada. Normalmente há um tronco e acima dela os galhos e abaixo dela as raízes. Aparentemente complicado, mas todos se unem ao tronco.

É como não ver as árvores pela floresta ou vice-versa. A floresta é a felicidade e as árvores são os elementos que vão compor o estado de felicidade. Estamos olhando para as árvores muito superficialmente, uma a uma primeiramente, porque essa é a única maneira de lidar com elas sem confundir a mim mesmo e nem a você nesse assunto. Esperamos que, quando terminarmos, possamos colocá-las todas juntas e ver a floresta.



Os cinco homens cegos e o elefante

Outra maneira de ver isso é como os cinco homens cegos e o elefante. A cada homem cego foi pedido que descrevesse o elefante, cada um tomou uma parte diferente e cada um tinha uma descrição diferente. Um descreveu a orelha, outro o tronco, outro as costas, outro a perna e outro o rabo. Cada descrição estava correta, mas diferente. Muitas vezes ficamos empacados em algum canto, estamos convencidos de que estamos certos e de fato estamos certos, mas sem ver o quadro geral você pode estar certo e errado ao mesmo tempo.



E assim “esses homens de Hindustão discutiram por um bom tempo. Cada um em sua própria opinião excessivamente rígida e forte, embora cada um estivesse parcialmente certo, todos estavam errados!”.

Vamos neste ponto dar um passo para trás e juntar parte da floresta novamente.

CAPÍTULO 7

A FELICIDADE É...

A felicidade é um estado mental que pode ser criado por ter uma autoimagem positiva que é desenvolvida através de um propósito em sua vida e uma compreensão básica de como sua mente funciona para assim gerenciá-la corretamente.

Temos observado diferentes árvores, como por exemplo: o propósito, o remorso e o medo, mas há muito mais além dessas. Vamos pegar uma árvore realmente comum na floresta: o ciúmes ou a inveja.

Ciúme ou inveja

O décimo mandamento diz: “Não cobice a casa de outro homem. Não cobice a sua mulher, os seus escravos, o seu gado, os seus jumentos ou qualquer outra coisa que seja dele” (Êxodo 20:17, NTLH). A inveja, também conhecida como o monstro de olhos verdes, devorará a sua felicidade e a bloqueará indefinidamente da zona do estado de felicidade, por isso você deve estar atento e cuidadoso para não permitir que ela entre na tenda.

O camelo e a tenda

Tenho certeza de que você já deve ter ouvido a história do camelo e da tenda. A ideia é não deixar o camelo enfiar o nariz dentro da tenda, porque se isso acontecer, o resto do camelo estará dentro dela antes mesmo que você perceba. Você dá a mão, e logo eles querem o braço todo. A melhor maneira de lidar com esses monstros é ter um grande guarda-costas na porta verificando a identidade. Apenas diga “não” aos pensamentos de inveja e ciúme.

É interessante que haja dois mandamentos específicos que tratam de uma emoção, 20% dos dez, então deve ser muito importante.

Precisamos ter em mente que os mandamentos foram dados para o nosso benefício, não para o de Deus. Deus sabia que se não houvesse diretrizes, não haveria maneira de desenvolver a sociedade em um nível macro ou de organizar o espaço pessoal em um nível micro. Ele deu um conjunto de dez regras que ainda são a luz que nos guia, mesmo depois de terem se passado milhares de anos. Mais tarde Ele simplificou ainda mais, reduzindo-os a duas regras: ame o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração e ame o teu próximo como a ti mesmo .

O ciúme leva você para fora do momento presente, para um universo paralelo. Neste lugar você é colocado em ponto morto. O ciúme começa com um pequeno pensamento, o nariz dentro da tenda e a sua vida fica em espera

enquanto o pensamento se torna um monstro, devorando você mentalmente, espiritualmente e emocionalmente. O ciúme faz você tirar os olhos da sua estrada e olhar para a estrada de outra pessoa, o que ela tem, então você perde tudo o que poderia ter porque está focando na casa de outra pessoa, na esposa, no carro chamativo, enquanto perde as oportunidades de ter o mesmo ou até algo melhor.

A inveja pode até deixá-lo doente, assim como o medo e outros estados emocionais. Isso ocorre porque somos de natureza holística e, embora sejamos compostos de diferentes sistemas paralelos, todos trabalham juntos e afetam uns aos outros.

Corpo, mente e espírito

Se algum dos três não estiver funcionando corretamente, afetará o todo. É um ato de equilíbrio constante. É como um *computador*, que possui o hardware, a máquina real, como seu corpo físico, e também possui o software, os programas que são executados no computador. Além destes, possui um *sistema operacional* que é como a nossa mente, como está programada, como está conectada, em outras palavras, como está formatada.

A forma como nossas mentes são formatadas é, na minha opinião, parte da natureza e parte da criação, e está sendo constantemente reformatada, como se estivéssemos obtendo melhorias à medida que avançamos

na vida por meio de nossas decisões e experiências. O sistema operacional deve ser compatível com o hardware e, às vezes, você pode até mesmo atualizá-lo. O sistema operacional reflete nossas atitudes, nossa visão de mundo e como geralmente abordamos e lidamos com a vida. É ele que mais temos analisado até agora neste livro, porque essa é a parte que você pode atualizar ou reformatar com mais facilidade.

A leitura deste livro pode ser, dependendo de quão aberto você está às ideias nele contidas, considerada um tipo de atualização que você está baixando, a reformatação requer uma abordagem ou intervenção mais invasiva.

Uma atualização pode ser uma experiência, um filme, um encontro casual, uma relação que ajusta um pouco o seu código mental, é um ajuste incremental. Pode ser indolor, sem esforço, quase despercebido. Uma reformatação requer um ato significativo de sua vontade. Pode ser causada ou provocada por uma experiência, mas a mudança é mais radical, pois exige um ato consciente de sua vontade.

Assim como existem diferentes sistemas operacionais como iOS para Apple e Windows para Microsoft (e até mesmo o Windows 10 é diferente do Windows 3.1), algumas pessoas podem ter uma formatação cristã e outras uma formatação muçulmana, algumas, além disso, podem ter uma formatação cultural, podem ter uma visão

de mundo chinesa e outras uma visão de mundo inglesa. Como estamos formatados afeta nossa visão de mundo.

A formatação em geral foi mudando ao longo do tempo, basta olhar para os tipos de programas na TV de hoje e o que era popular na década de 50, é muito diferente. Isso é uma formatação em escala cultural.

Essa é sempre uma mudança em câmera lenta e algumas culturas estão mais abertas à mudança do que outras.

O software que roda no hardware e é gerenciado pelo sistema operacional é nossa dimensão espiritual ou metafísica. É como o programa que roda no sistema operacional, como Word, Excel, Explorer, Facebook ou WhatsApp. Algumas pessoas executam muitos programas, outras quase nada. Assim como algumas pessoas têm uma dimensão espiritual bem desenvolvida e outras nada, pelo menos, que tenham consciência disso.

Todo mundo tem uma dimensão espiritual

Simple assim, mas apenas alguns estão cientes disso e outros não.

Não gostamos de falar sobre a nossa espiritualidade hoje em dia, por quê? Por que de repente ficou fora de moda, antiquado falar sobre a sua vida espiritual?

Não há problema em se referir ao seu carma, a energia do Universo, mas não a uma espiritualidade pessoal. Está tudo bem ser judeu ou católico, que é uma espécie de rótulo, uma marca de quem você é, mas se expressar espiritualmente não é legal. Falar sobre seu software não é mais o que se deve fazer.

Há uma distinção entre o sistema operacional, a sua mente, e o software que é executado nele. Sua mente é basicamente uma máquina, bilhões de neurônios que armazenam informação. Não tem muito a ver com o seu pensamento, seu software, seu espírito, sua consciência direciona o seu pensamento.

Você dirige o seu pensamento. É por isso que as pessoas não pensam como máquinas, porque não são máquinas, são seres vivos e, por falta de uma palavra melhor, eles são um espírito. Você é um espírito.

O motorista dirige

Veja! É apenas lógica. Pergunte a si mesmo, você é o seu corpo? O seu corpo é como o seu carro, o motor, as rodas, o chassi. A mente é como o sistema operacional, os freios, a parte elétrica, a direção que permite que ela seja conduzida e você é o motorista. Cada parte é importante, essencial, mas o motorista é quem dirige. O motorista é você, sua vontade toma as decisões. Você decide a que velocidade ir, quando deve virar, em que lado da estrada dirigir.

O seu corpo e a sua mente são um veículo para acomodá-lo, para permitir que você se locomova. Se você puder aceitar essa visão de mundo e absorvê-la em seu ser, isso permitirá que você tenha a perspectiva correta de seu estado. Ela lhe dará a capacidade de gerenciar o seu corpo e mente com autoridade e confiança. É fundamental para administrar o estado de felicidade. Você está no comando, isto é, sua vontade tem a capacidade e a autoridade de dirigir o seu corpo e a sua mente para que eles obedeçam a sua vontade.

Você não é o seu corpo, o hardware; você não é a sua mente, o sistema operacional! Você é algo mais: o software, é o que poderia ser chamado de espírito. Vamos deixar toda a bagagem religiosa na porta por um momento. Tem sido aceito por milhares de anos que existe um mundo espiritual, embora hoje sejamos mais leves em descrevê-lo como outra dimensão em um universo quântico paralelo. É a mesma coisa, mas com palavras diferentes.

Todas as culturas, sem exceção, até onde eu sei, tinham um sistema de crenças, que reconhecia um sistema espiritual paralelo, e até cerca de cem anos atrás, tudo começou a mudar, mas por quê? Bem, nós ficamos tão espertos de repente que descobrimos que nós realmente fizemos a nós mesmos e ainda que não o tenhamos descoberto, existe uma explicação perfeitamente boa para todos os fenômenos e atividades paranormais observados.

Olhando através de uma janela diferente

O que realmente aconteceu foi que começamos a pensar de forma diferente. Nossa formatação mudou nas últimas duas gerações. As pessoas costumavam pensar em termos espirituais, mas agora elas pensam em termos científicos. Nossa visão de mundo mudou, estamos olhando através de uma janela diferente.

A religião e as pessoas religiosas geralmente não gostam de mudanças, elas resistem a serem reformatadas. O setor religioso, em vez de abraçar a ciência, resistiu a isso, o que não faz sentido. Se o que eles realmente acreditavam é verdade, nada do que a ciência descobriu poderia contradizer essa verdade. A maior parte dos grandes cientistas pioneiros do século XIX eram crentes, incluindo Newton, Faraday, entre muitos outros. SIM! Tem havido exagero, desorientação e desinformação, de ambos os lados.

Até onde eu sei, a ciência ainda não fez nenhuma descoberta que exclua a possibilidade de um paralelo, vamos chamá-lo de universo espiritual. Na verdade, descobertas como o Big Bang e a física quântica estão levando a ciência nessa direção.

O fato é que o quadro pintado e geralmente aceito pelas religiões do mundo é, em muitos casos, um produto de suas tradições e imaginações. Como Paulo disse: “Olhou nenhum viu, ouvido nenhum ouviu, e mente nenhuma ima-

ginou o que Deus preparou para aqueles que o amam” (1 Coríntios 2:9), então significa basicamente que mesmo ele não tinha ideia do que esperar.

Precisamos de uma nova linguagem. Precisamos estar abertos e precisamos ser honestos se quisermos nos aproximar da verdade.

Precisamos de uma nova linguagem

Uma nova linguagem menos triunfante, menos julgadora, menos segura de que sabemos tudo, porque não sabemos. Não apenas uma nova linguagem, mas também uma nova atitude, menos arrogante, menos crítica, menos segura e mais parecida com Jesus.

Jesus disse que aquele que está sem pecado que atire a primeira pedra e todos eles partiram um por um. Em um minuto eles queriam que Jesus desse a sua aprovação, para que apedrejassem essa mulher até a morte, no outro eles estavam todos fugindo envergonhados, desarmados, expostos. Nenhum de nós pode se dar ao luxo de ser hipócrita, pois somos todos pecadores. Realmente não importa se é sério ou não, deixa você com falta de perfeição e menos de 100% não é perfeição! E se você não é perfeito, precisa de alguma forma compensar a diferença, e como fazemos isso?

Se o seu objetivo é ser perfeito, então você nunca será feliz, porque é um objetivo inatingível, um muro que não

dá para escalar. Então, de alguma forma, você tem que compensar a diferença e essa diferença se chama perdão.

Jesus falou muito sobre o perdão. Na verdade, Ele falou mais sobre o perdão do que sobre o pecado. E quando Ele falava sobre o pecado, geralmente era no contexto do perdão.

O perdão é um pilar maciço no templo do estado de felicidade, é crucial. É uma grande árvore no centro da floresta da felicidade e merece ser examinada atentamente, então vamos dar uma olhada mais de perto.

CAPÍTULO 8

PERDÃO

O perdão funciona em duas direções e três níveis

Funciona entrando e saindo, dando e recebendo. Você dá o perdão e você recebe o perdão.

É um presente que não se pode comprar ou ganhar, só pode ser dado e recebido.

O perdão funciona em múltiplos níveis, dependendo de sua visão de mundo.

Você recebe o perdão de Deus, de si mesmo e dos outros, e nós perdoamos a nós mesmos e aos outros.

Nós precisamos do perdão de Deus para preencher a lacuna entre a nossa imperfeição e a perfeição de Deus, e isso é meio óbvio, dependendo da sua visão de mundo.

Precisamos do perdão dos outros porque isso cria harmonia para nós e para eles. O perdão de Deus e dos outros nos ajuda com o perdão mais difícil de todos: perdoar a nós mesmos.

Precisamos ser capazes de receber o perdão de nós mesmos, porque isso nos permite ser livres e felizes.

O perdão é uma pedra angular no muro da felicidade

Porque somos o gerente de nossas almas, nossas mentes, temos que ser capazes de receber o perdão para nós mesmos e de nós mesmos, devemos estar dispostos a perdoar a nós mesmos. Sem o autoperdão não podemos substituir a autoaversão pelo amor-próprio. Se você se odeia, não tem como você ser realmente feliz.

Como você pode ver, todos os caminhos levam a Roma. Está tudo interligado, interdependente, tem uma série de bolas com as quais temos que fazer malabarismo, às vezes a gente deixa cair uma ou duas, é a vida. Nós nos distraímos e a vida nos joga uma bola curva. Se você tem uma ideia sobre quais bolas priorizar, você pode manter o show inteiro em andamento, à medida que você vai colocando tudo em ordem e, como tudo na vida, você vai ficando melhor com a prática.

A habilidade é uma combinação de conhecimento e prática

Obviamente, o conhecimento vem através da alimentação de sua mente com informações que reformatam a sua visão de mundo e mentalidade. O conhecimento

sem aplicação é inútil, é por isso que precisamos praticar. A prática é a aplicação do conhecimento através da sua vontade. Requer trabalho, perseverança e, até certo ponto, oportunidade.

É por isso que é tão importante que você entenda e acredite que você tem poder, o poder da sua vontade, para fazer as coisas acontecerem, para mudar as coisas. O poder de perdoar e receber perdão está em suas mãos, você pode ser uma vítima, mas não precisa se tornar uma vítima. Toda jornada começa com o primeiro passo, perdoe alguém hoje e veja como é.

CAPÍTULO 9

SUCESSO

É difícil ser feliz a menos que você seja bem-sucedido, mas o que é o sucesso? Antes de mais nada, o sucesso é relativo. O que é um sucesso para mim pode ser um fracasso para outro e alguns nunca são bem-sucedidos, não porque não tenham sucesso, mas porque nunca estão satisfeitos com seu desempenho.

O que é isso na sua mão?

Você precisa usar as cartas que você tem, fazer o melhor com o que você possui. Veja o que Deus disse a Moisés. Quando Deus disse que enviaria Moisés para libertar a nação de Israel, Moisés disse que ele não tinha nada a oferecer, que era velho e inarticulado. Deus disse: “O que é isso na sua mão?”. Ele tinha um galho de uma amendoeira (presumo que ele usava como bengala). O Senhor lhe disse para jogá-lo no chão e ele se transformou em uma serpente e, quando ele o pegou pela cauda, voltou a ser uma vara novamente e o Senhor lhe disse para mostrar isso ao faraó.

A questão é que você sempre tem alguma coisa, mesmo que seja apenas uma vara velha. Use o que você tem agora mesmo, não espere até que todas as condições sejam perfeitas.

Eu acredito que todo mundo tem talentos e dons, mas nem todos temos os mesmos dons ou até mesmo a mesma quantidade de talentos. O que importa é o que você faz com os talentos que tem. Primeiro, você tem que descobrir quais são os seus talentos. Muitos caem nesse obstáculo por medo, apatia, preguiça ou ignorância e às vezes por falta de oportunidade.

A parábola dos talentos

A parábola dos talentos ilustra todos esses cenários.

Primeiro, nem todos receberam o mesmo. Um deles recebeu um, outro recebeu cinco e o outro recebeu dez.

Aquele que recebeu cinco e os usou para ganhar outros cinco ganhou exatamente os mesmos elogios que o homem que recebeu dez e ganhou outros dez. Ambos foram elogiados por serem servos bons e diligentes, e lhes foi dito que por causa de seus esforços, seriam confiados mais talentos e responsabilidades a eles no futuro.

No entanto, o homem que recebeu um único talento foi embora e o escondeu, porque estava com medo e, por causa disso, o que ele tinha foi tirado dele e dado ao ho-

mem com dez. Porque ele estava com medo e não usou, ele perdeu, então use ou perca.

Faça o seu melhor com o que você tem e o sucesso e a felicidade irão te procurar. O sucesso o perseguirá e o encontrará! Não se preocupe com outras pessoas, e nem por ser tão bom quanto..., tão alto quanto..., tão inteligente quanto..., ou tão bonito quanto..., use o que você tem. Encontre o seu talento, o desenvolva e encontre o seu lugar no mundo.

Faça exatamente isso e você será realizado, sua autoestima crescerá, você sentirá que está fazendo a diferença no mundo e seu caminho para a felicidade será brilhante e amplo. *encia en el mundo y tu camino a la felicidad será amplio y luminoso.*

CAPÍTULO 10

AMOR-PRÓPRIO NOVAMENTE

Neste ponto eu gostaria de revisitar o assunto do amor-próprio.

Deus disse: “Era bom”

Como discutimos em um capítulo anterior, Jesus foi muito claro sobre amar o próximo como a si mesmo. É muito claro que Deus quer que nós amemos o nosso próximo, então é lógico que Deus quer que amemos a nós mesmos.

Deus nos fez à sua própria imagem e semelhança, então por que não amaríamos a nós mesmos? Quando Deus terminou de criar o nosso mundo, Ele disse que era bom. O plano perfeito de Deus é que nos amemos a nós mesmos! Para que sejamos seres autogeridos, confiantes e interdependentes.

No entanto, pode haver uma linha tênue entre o amor-próprio e o egoísmo que é importante definir.

Você não pode se amar e se odiar ao mesmo tempo, mas você pode ser egoísta e se odiar ao mesmo tempo. Amar o próximo como a si mesmo significa amar ao próximo pelo menos tanto quanto você ama a si mesmo. Isso não significa necessariamente que você não possa amá-lo mais do que a si mesmo.

O *altruísmo* é outro estado que é adotado e adorado pelos religiosos, onde o objetivo é minimizar o eu, encolher o ego, neutralizá-lo a tal ponto que seja tão fraco que não possa perturbar a sua paz. É uma espécie de estética para a alma. Não é amor-próprio ou ódio-próprio, é um esvaziamento de si mesmo, uma ausência de si mesmo.

Isso dá uma sensação de paz que é legal, mas também leva a um nível de aceitação onde você está à mercê de algo que é chamado de destino, carma, vontade de Deus. Onde você não tem controle e, portanto, nenhuma responsabilidade. Onde você é simplesmente uma folha levada pelas correntes dos eventos e não se espera que você nade até a praia.

É difícil sentir-se feliz quando se está entorpecido porque, afinal, a felicidade tem que ser sentida para ser real e para ser desfrutada. A felicidade é composta de diferentes elementos e nem todos estão necessariamente presentes na mesma proporção e ao mesmo tempo. Parte da alegria da vida é quando você se sente vivo, então, se seu objetivo é basicamente não existir, para neutralizar seus sentimentos reprimindo a si mesmo, você está se enganando.

CAPÍTULO 11

O ESTADO DE FELICIDADE

À medida que avançava na escrita deste livro, percebi que estava usando o termo “Estado de Felicidade”. Então, quero rever algo que abordamos em um capítulo anterior “as muitas faces da felicidade”.

A Declaração de Independência dos Estados Unidos

A Declaração de Independência dos Estados Unidos fala sobre “a busca da felicidade” como um direito que as pessoas deveriam ter. O direito de buscar a felicidade, de alcançar o estado de felicidade. Não necessariamente o direito de ser feliz. As pessoas têm o direito de ser ricas, terem patrimônios, mas dentro de certos limites. Elas têm direito de alcançar, buscar a felicidade da mesma forma que podem buscar e alcançar a riqueza.

A felicidade, assim como a riqueza, é relativa, mas ao contrário da riqueza, é difícil de medir e quantificar. Da mesma maneira que a riqueza, ela se manifesta de dife-

rentes formas. Por exemplo, você pode possuir milhões em propriedades, mas ser pobre em dinheiro e não ter um centavo no seu bolso.

Por exemplo, recentemente (setembro de 2017) terminei na 11ª posição no *European Endurance Championships* (Campeonato Europeu de Resistência), o que para mim foi um grande sucesso. No entanto, o meu objetivo era estar no top 10, posição que poderia e deveria ter alcançado. Contudo, este não teria sido um resultado de sucesso para a pessoa que chegou antes de mim, quase uma hora à minha frente. Então você vê que é relativo, eu fiquei muito feliz com o resultado, assim como minha equipe. Eu não me concentrei no fato de que poderia ter feito melhor. O fato de eu saber que não alcancei o meu máximo de proveito, que eu poderia ter feito mais, é uma grande motivação para mim.

As manifestações, as faces da felicidade são muitas: amor, alegria, contentamento, paz e satisfação... apenas para citar algumas! São como os homens cegos e o elefante, depende de qual parte você está olhando em um determinado momento. Quanto mais perto você chegar do assunto, mais específica será a descrição, e mais enganosa poderá ser se você ficar preso em um ponto específico e não se afastar de vez em quando para observar o quadro geral, para obter a visão do todo.

Felicidade e alegria

A maioria das pessoas confunde felicidade e alegria. A Bíblia diz: “A alegria do Senhor é a nossa força”. Davi disse que seu cálice transborda. Alegria é quando a sua felicidade transborda, quando ela não pode ser contida, quando você é como um copo que está sendo enchido e o líquido chega ao topo e começa a escorrer pela borda.

A alegria é a manifestação da felicidade, é uma emoção poderosa, mas é muito fugaz, vem e vai em intensidade. É contagiante, é para ser compartilhada, você pode colocar um pouco no copo de outra pessoa. Ela está no topo da pirâmide, mas debaixo dela está uma base de outras emoções que a sustentam.

Contentamento e satisfação

Na base desta pirâmide estão as sólidas estruturas de contentamento e satisfação. Há uma diferença sutil, mas significativa, entre essas duas emoções. O contentamento está no agora, a satisfação tem mais a ver com o passado e principalmente com o futuro.

Paulo colocou assim, que em qualquer estado em que se encontrasse ele estava contente, sem fome ou com fome, com calor ou com frio, em um palácio ou em uma cabana. Ele diz que aprendeu a estar contente, ele estava falando sobre o seu estado atual e ele especificamente diz

que aprendeu a estar contente, que treinou a si mesmo como estar contente, ele trabalhou para isso.

Para mim, o contentamento é a base da felicidade. Se você não está contente no agora, é muito difícil ser feliz. O contentamento está muito no agora, está muito ligado à paz, outro alicerce na pirâmide da felicidade, a paz também está muito no agora.

Gratidão

O contentamento é uma emoção muito profunda, muito sólida e repousa sobre uma base de gratidão.

Em tudo dai graças porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para conosco.

Em tudo, não apenas nas coisas boas, nas agradáveis, nas convenientes, mas em tudo. Mesmo nas coisas ruins, nas coisas dolorosas, porque “todas as coisas” cooperam para o bem daqueles que amam a Deus e são chamados de acordo com o seu propósito. Em tudo dai graças, porque todas as coisas cooperam para o bem.

Todas as coisas cooperam para o bem. Toda situação tem um lado bom, tem uma lição, tem um propósito, mesmo quando estragamos tudo, sempre há algo a ser ganho, recuperado. Quando a vida lhe dá um limão, com a atitude certa, você sempre pode fazer uma limonada.

Sem exceção, todas as coisas funcionam juntas para o bem, só depende de como você lida com isso. Se não te mata, te torna mais forte. Isso pode ser um pouco exagerado, mas é mais ou menos à altura do assunto.

Conte suas bênçãos, olhe pelo lado positivo, não é algo complicado, é um simples ato de vontade, uma decisão, um processo mental e espiritual, uma curva de aprendizado. Paulo disse que aprendeu, você pode começar com algo bem simples e trabalhar em seu caminho para ir progredindo, encontrar uma coisa para agradecer e começar a partir daí.

Mesmo que você esteja no fundo do poço, em um completo estado de medo e tendo dificuldade para encontrar a porta para sair dele. Pare, pense em apenas uma coisa pela qual você poderia ser grato, apenas uma bênção, não importa quão pequena ou insignificante, concentre-se nela por 5 minutos.

Seja grato por isso por apenas 5 minutos e então pense em apenas uma outra coisa e me diga se você não se sente melhor! Você terá acendido duas pequenas velas para dar luz suficiente para iniciar o processo de procurar a porta de saída do seu lugar escuro. Muitas vezes essas portas estão trancadas e tão presas que você precisa de uma chave para se libertar, para se desprender, a gratidão é uma chave mestra que destranca esses lugares tão escuros. Dar é outra chave.

Antes de tudo, você precisa acreditar que existe uma porta, na verdade, existem muitas portas, mas todas elas precisam de uma chave. Gratidão é a chave para destrancar uma dessas portas, entrar no agora, encontrar uma coisa pela qual agradecer, colocar a chave na porta e dar um passo adiante.

Dar

Em seguida, retire a chave de doação. Dê algo a alguém, mesmo que seja apenas uma palavra gentil ou um sorriso. Dar é um estimulante, como a cafeína logo pela manhã. É uma atividade, é mais ativa, mais fácil de ativar e sempre funciona. Dar e receber é uma lei universal, que é como a versão espiritual da gravidade.

“Dai sempre, e recebereis sobre o vosso colo uma boa medida, calcada, sacudida, transbordante; generosamente vos darão. Portanto, à medida que usares para medir o teu próximo, essa mesma será usada para vos medir” (Lucas 6:38, KJA).

Dar retira os olhos de cima de você mesmo e faz com que você olhe para fora. A diferença fundamental entre amor-próprio, autovalorização e egoísmo é a direção de sua visão, seu foco. A diferença entre autoconsciência e introspecção. É mais abençoador dar do que receber, quando você dá está recebendo de fato algo, uma bênção, e parte da bênção é uma pedra para o caminho da felicidade, mais um tijolo no muro da sua felicidade.

A felicidade é um muro

A felicidade é um muro que desvia todos os tipos de ataques. É como uma bolha protetora que te envolve e te protege aonde quer que você vá.

Como diz a música da banda Crowded House: “Everywhere you go, you always bring the weather with you” (Aonde quer que você vá, você sempre traz o clima com você).

É como uma profecia que se cumpre sozinha. Dá muito trabalho para construí-la, mas se for sólida e bem construída, não é preciso muito para mantê-la.



Todos os muros de pedra parecem iguais de longe, mas de perto são todos diferentes, como as impressões digitais. Cada muro tem pedras de diferentes formas e tamanhos, dispostos em padrões diferentes, mas elas se encaixam entre si e todas devem obedecer à lei da gravidade. Algumas pedras são pedras de fundação, outras são pedras angulares e outras apenas preenchem.

A maioria das pessoas não tem os recursos

É absolutamente verdade que você pode se tornar feliz simplesmente seguindo algumas regras simples. O problema é que não é tão fácil manter a luta, ter a energia mental para estar constantemente em guarda, para estar constantemente em serviço. A maioria das pessoas não tem os recursos dentro de si para manter o muro contra os constantes ataques e agressões ao seu estado de felicidade. Você precisa de um recurso, você precisa de energia, você precisa de poder.

O poder do pensamento positivo

A maioria das regras e orientações que usei e, de fato, a maioria dos ensinamentos que usei, vieram dos Evangelhos, dos ensinamentos de Jesus. O poder do movimento do pensamento positivo veio das palavras de Jesus aplicadas ao nosso modo de pensar fora de seu contexto religioso.

Tudo começou com uma gota no início do século 19 com pessoas como James Allan em seu livro *O homem é aquilo que ele pensa* e as comportas foram abertas por Norman Vincent Peale em *O poder do pensamento positivo*, e então todos entraram na onda.

Aplicando positividade a qualquer coisa, você pode torná-la melhor, fazê-la funcionar em um grau maior.

Você pode aplicar positividade a qualquer assunto, filosofia, modo de vida, e você irá melhorá-la, tudo o que precisa é do pensamento correto e energia.

CAPÍTULO 12

ENERGIA

É a energia. A energia é o problema e, como todos os problemas, você precisa procurar uma solução. Energia e motivação têm que ser geradas e para isso você precisa de combustível. Se a vontade está direcionando a mente, há uma necessidade de combustível para gerar a energia.

A mente é como um motor e precisa de combustível. O tipo de motor determina o tipo de combustível.

Pegue por exemplo uma máquina a vapor, como um trem a vapor que você está constantemente alimentando com madeira ou carvão; um sistema relativamente ineficiente e um monte de trabalho para o retorno que dá. No caso do cavalo e a carroça, o animal come feno, produz muito por produto, calor e estrume e eventualmente puxa a carroça, sendo assim, a máquina a vapor é melhor?

Depois há o motor a gasolina, como no seu carro, muito mais eficiente, uma fonte de combustível muito mais concentrada, com menos resíduos por produtos.

Que tal um reator nuclear? Uma pequena quantidade de combustível gerando uma enorme quantidade de energia. Isso nos leva às perguntas: que tipo de motor você tem e qual é a sua fonte de combustível?

Qual é a sua fonte de combustível, de onde você obtém sua energia? É aqui que a parte espiritual ou metafísica se torna muito importante.

Sem nos darmos conta, nós estamos constantemente extraindo energia da atmosfera ao nosso redor, dos nossos colegas, da nossa família, do trabalho, do lazer. Estamos extraindo energia espiritual do que nós lemos, do que nós assistimos, tudo está alimentando nosso tanque de combustível e está afetando o nosso estado de felicidade.

Nós gravitamos em direção ao tipo de energia que nos atrai. Como diz o ditado: “Você é o que você come”, pois bem, é o mesmo mentalmente e espiritualmente. Você deve ter cuidado com o que coloca em seu tanque de combustível, com o que permite entrar.

Paulo disse que qualquer coisa que seja boa, saudável, uma lista completa de coisas boas, você deve permitir, mas faça o segurança barrar o resto.

Você é o segurança, o porteiro, o guardião. Você pode controlar o que você permite entrar. Você pode escolher seus amigos, o tipo de empresa para a qual deseja trabalhar, pode escolher o que vai assistir na TV ou quais

filmes irá ver. Então, aqui vamos nós outra vez! Você pode escolher, em grande parte, de onde você tira a sua energia e isso inclui a energia espiritual a que todos nós temos acesso.

Nem todos estão cientes da energia espiritual que nos cerca. Só porque as pessoas ignoram, não significa que não seja real. Todo mundo já experimentou, quer saibam ou não, todo mundo já sentiu. Essa energia espiritual pode ser incrivelmente poderosa para o bem e para o mal. Assim como a comida, nós desenvolvemos o gosto por um certo sabor dessa energia e a procuramos, gravitamos em direção a ela, mesmo sem ter consciência disso.

A felicidade é uma escolha

Como já afirmei várias vezes, a felicidade é uma escolha que fazemos, mas esta requer energia e há uma fonte de energia que está disponível gratuitamente se você a procurar: essa energia é Deus.

CAPÍTULO 13

DEUS QUER QUE VOCÊ SEJA FELIZ

A sua maior vontade é que você seja feliz e bem-sucedido. Esse pensamento é contrário a muitos pensamentos religiosos que dão a impressão de que Deus quer que você sofra, lute, você conhece a “síndrome do vale das lágrimas”. Nós sofremos, mas geralmente isso é causado por nós mesmos, nossos próprios erros, pecados e ações. Não é a vontade de Deus.

Eu estou trazendo isso à tona porque é importante encontrar a fonte de grande parte desse pensamento errado que permeia a nossa cultura. Muito disso vem do pensamento religioso que perverteu a verdade sobre o que Deus quer para nós e como Ele nos percebe. Como estou sempre repetindo: você pode escolher ser feliz, isso porque Deus nos fez à sua própria imagem e semelhança e nos deu o livre-arbítrio.

Isso significa que no final das contas é você quem escolhe, não os seus pais, não os seus amigos, não a sua

esposa; você tem a escolha e tem a responsabilidade, porque Deus lhe deu o livre-arbítrio. Não o desperdice, não o dê.

Muitos não querem escolher, não, não querem! Não assumem a responsabilidade, assim como o homem com o único talento. Ele não queria escolher, estava com medo, então foi e escondeu.

Só porque você é responsável e tem que iniciar o processo de escolha (porque é um processo), assim como construir um muro, é uma pedra de cada vez. Só porque você, e somente você, tem que fazer isso, não significa que você tem que fazer por conta própria. Há um recurso ali, se você o pedir, se você o buscar, se você estiver aberto a Ele.

Leis universais

Ao contrário do que você possa pensar, Deus fez leis universais que, como a gravidade, funcionam para todos, os bons e os maus, os crentes e os agnósticos. A chuva cai sobre os bons e os maus, os felizes e os tristes, os vencedores e os perdedores. Eu não acredito que Deus discrimine; suas bênçãos, o sol e a chuva estão lá para todos, mas sua energia, embora dada livremente, deve ser extraída.

Deus não discrimina

Há dinheiro na sua conta, mas você tem que descontar o cheque. Deus não discrimina, Ele ama a todos igualmente, mas estabeleceu limites, Ele influenciará, mas não decidirá por você, Sua mão está estendida, mas você, tem que alcançar. Uma vez que você coloca sua mão na dEle, a jornada se torna uma aventura. As provações se tornam desafios e você encontrará a energia de que precisa. “Você se levantará com asas como águias, você correrá e não se cansará, você caminhará e não desfalecerá”.

“Mas aqueles que esperam no SENHOR renovam suas forças. Voam alto como águias; correm e não se fatigam, caminham e não se cansam” (Isaías 40:31).

É tudo sobre a energia

Conseguir o combustível certo é tão importante.

A construção do estado de felicidade requer combustível, energia. Você tem que encontrar uma fonte para fornecer essa energia. O tipo de combustível definirá o tipo de muro da felicidade que você construirá.

CAPÍTULO 14

PALAVRAS

Há uma forte conexão entre os pensamentos, a energia e as palavras.

Os pensamentos são como balas, só se tornam perigosos quando você os dispara. Enquanto eles estiverem na arma, eles não podem causar muito dano a mais ninguém. De onde vêm as palavras? Primeiro elas são pensamentos, quando você as fala é que elas se tornam palavras. Os pensamentos se tornam energizados quando você os fala.

Como as balas, as palavras podem causar danos, mas também podem fazer o bem. Dependendo do pensamento, uma bênção ou uma maldição. Você deve ter cuidado com os pensamentos que permite que sua mente gere, mas precisa ser ainda mais cuidadoso com os pensamentos que permite que sejam energizados como palavras.

Nós confirmamos, afirmamos e energizamos nossos pensamentos quando os transformamos em palavras.

Quando um pensamento se torna uma palavra, ele assume outra dimensão, se estabelece em sua mente, ganha

um poder extra. Como o gênio na garrafa, contanto que esteja na garrafa, não pode fazer muito.

Jesus disse: “Não é o que entra pela boca o que torna uma pessoa impura, mas o que sai da boca, isto sim, corrompe a pessoa”.

Ele também disse que: “Porque pelas tuas palavras serás absolvido e pelas tuas palavras serás condenado”.

Ele disse: “Que de toda a palavra fútil que as pessoas disserem, dela deverão prestar conta no Dia do Juízo”.

As palavras têm poder

Jesus disse “se você disser a esta montanha”, Ele não disse se você pensar nisso por tempo suficiente. Não! Ele disse para FALAR para a montanha. Use as palavras.

As palavras fazem as coisas acontecerem, portanto, tenha cuidado na forma como as usa. Paulo disse: “Não saia da vossa boca nenhuma palavra que cause destruição, mas somente a que seja útil para a edificação, de acordo com a necessidade, a fim de que comunique graça aos que a ouvem”. Ele também disse: “Consolai-vos, portanto, uns aos outros com estas palavras”.

Portanto, tenha cuidado com o que você diz, pois isso tem um impacto direto em como você se sente. Se você

disser coisas felizes, você ficará feliz, se você disser palavras raivosas, você ficará com raiva.

Você pode fortalecer sua Atitude Mental Positiva (AMP) escolhendo cuidadosamente as palavras que usa, é como um ciclo vicioso, uma profecia autorrealizável, uma máquina perpétua de pensamento positivo, que se alimenta de si mesma, funciona em ambas as direções.

CAPÍTULO 15

PECADO

Existe um conceito na espiritualidade chamado “pecado”. Tenho certeza de que todos vocês estão familiarizados com isso. Estou um pouco apreensivo ao abordar este assunto por causa das fortes conotações que essa palavra tem no contexto religioso.

Perdendo o avião

Eu gostaria de deixar claro o que quero dizer com “pecado”. O pecado em sua interpretação mais ampla é errar a marca, errar o alvo, não importa qual seja o contexto. Errar o alvo de Deus é o que chamo de pecado. Você pode pecar contra Deus e pode chamar isso de pecado. Você pode pecar contra seu irmão e isso pode ser chamado de ofensa, você pode pecar contra a lei da terra e isso pode ser chamado de crime, um delito, você pode pecar contra seu computador colocando o código errado e isso seria chamado de erro. No final das contas, o pecado é errar. Às vezes é por um centímetro e às vezes por um quilômetro. Realmente não importa, não é 100%, não é perfeição. Realmente não importa se você perde o voo

por um minuto ou uma hora, uma vez que a porta esteja fechada, não há o que fazer.

O pecado pode ser difícil de definir, pois pode ser relativo e o que é pecado para um, pode não ser pecado para o outro. Paulo disse: “Tudo o que não provém da fé é pecado” (Romanos 14:23, KJA). Por exemplo, não lavar as mãos de uma certa maneira é considerado pecado em algumas religiões e certas práticas sexuais são consideradas pecado em outras.

Normalmente é a nossa consciência, a nossa voz interior, que nos diz o que é certo ou errado. É quando fazemos algo errado e nossa consciência se convence disso, é assim que sabemos se pecamos ou não.

Lidando com o pecado

O pecado é facilmente tratado em um nível mental e metafísico. As consequências de seus enganos, erros e ações erradas terão que ser tratadas, mas em um nível mental e espiritual você simplesmente pede perdão.

Você confessa o seu erro a quem ofendeu e pede perdão. Se eles o dão não é um pré-requisito, isso ajuda o processo, mas para que você seja perdoado internamente, em outras palavras, para que você se perdoe, não é um pré-requisito que você seja perdoado. Na maioria das vezes, temos que nos perdoar continuamente.

O ato de reconhecer o nosso erro e procurar se você quiser, para se arrepender dele, aciona o botão de resetar em nosso sistema operacional. Ele inicia uma mudança em nosso pensamento, grande ou pequena, dependendo da gravidade do erro e da profundidade de nosso arrependimento. Nosso hardware é reformatado e nosso espírito ou software é atualizado.

É como o atacante que erra o gol. Às vezes é um chute de longe em um ângulo desfavorável, e essa é uma falta que é facilmente perdoada, mas o que dizer de uma falta de frente para o gol? Você deve se perdoar, seguir em frente com o jogo. Se você vai passar o resto da partida batendo em si mesmo, isso vai afetar o seu desempenho. A razão pela qual estou trazendo isso à tona é que existem dois estados relacionados ao arrependimento e ao perdão que são muito semelhantes, mas são muito diferentes na maneira como afetam o estado de felicidade.

Primeiramente

Convicção. Quando você faz algo que sabia que era errado, você cometeu um erro, está “condenado”. Está tudo claro para você sobre isso, e a palavra chave aqui é claro. Você pode lidar com isso pedindo desculpas, confessando, se arrependendo e buscando perdão. “Eu sinto muito” podem ser as três palavras mais difíceis do mundo para dizer, mas veja todas as guerras que poderiam ter sido

evitadas se tivessem sido usadas com mais frequência no decorrer da história.

Eu sinto muito

“Eu sinto muito” são três das palavras mais libertadoras já ditas. 3 palavras, 5 sílabas, 12 letras que, se você aprender a pronunciá-las com frequência, transformarão o seu estado de felicidade.

Perdoar e receber perdão é como jogar fora o lixo de todos os dias. Se vivemos, criamos lixo, seja no vaso sanitário ou na lixeira, estamos criando lixo o tempo todo, sacos pequenos e sacos grandes.

Jogue fora o lixo

Nós normalmente limpamos à medida que avançamos, não deixamos o lixo espalhado pelo local. Se fizermos isso, todo o lugar fica entupido, o lugar fica uma bagunça fedorenta. Não deixe o sol se pôr sobre a sua ira, jogue fora o seu lixo todas as noites. Jogue fora o seu lixo regularmente para que o seu estado de felicidade seja limpo e arrumado, não bagunçado e confuso, porque isso pode levar à outra condição que mencionei acima, que é a condenação.

Condenação é quando você se sente mal com algo, mas não tem certeza do que é, o oposto de claro, é um estado depressivo. Começa como um pequeno sentimento, mas pode virar e mergulhá-lo em um buraco profundo

e escuro. Uma espécie de buraco escuro onde você fica indefeso, como uma areia movediça mental. É como se houvesse todo esse lixo ao redor e você não soubesse qual item pegar primeiro. Bem, se não houver um item em particular que chame a sua atenção, basta pegar um rolo grande de sacos plásticos pretos, encher e despejar o saco na lixeira.

Não fique tentado a começar a vasculhar o lixo, pois isso apenas o sugará, despeje o saco e comece de novo.

Fresco todos os dias

As misericórdias de Deus são novas a cada dia, a cada manhã é um novo começo. Não traga o lixo de ontem com você, confesse, jogue fora, perdoe a si mesmo e siga em frente. Quando os filhos de Israel estavam vagando no deserto por quarenta anos, Deus os alimentava com maná todas as manhãs e você só podia comer o maná do dia, ele não durava até a manhã seguinte, então é um dia de cada vez.

O fato de você ainda ter que lidar com algumas das consequências de seus erros não deve prejudicar o seu estado de felicidade, pois corrigir os seus erros o ajudará a aprender e a evitá-los no futuro. Faz parte da construção do muro, da curva de aprendizado da vida, é difícil estar na bolha feliz se ela estiver cheia de lixo fedido. Aprenda a pedir desculpas e busque o perdão, aprenda a se per-

doar e aprenda a identificar a diferença entre convicção e condenação.

CAPÍTULO 16

SEJA UM PACIFICADOR

Seja um pacificador e não um agitador. “Bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus” (Mateus 5:9, KJA). O que você acha que Jesus quis dizer com isso? Há os pacificadores e há os quebradores da paz e existem vários graus de ambos. A paz não é apenas a ausência de guerra. Não se trata apenas de uma coisa passiva, não é apenas um vácuo. Jesus disse para fazer a paz, fazer requer ação, energia, não é apenas passivo, requer esforço, participação.

Para fazer a paz você tem que estabelecer certas condições, você tem que criar harmonia, estabelecer harmonia, nutrir o perdão e a tolerância, alinhar objetivos e prioridades. Não é necessariamente a prevenção ou a ausência de conflitos, mas sim uma luta.

¹Como é bom e agradável quando os irmãos vivem em união!

²Pois a união é preciosa como o óleo da unção, que era derramado sobre a cabeça de Arão e

descia por sua barba, até a bainha de suas vestes.

³É revigorante como o orvalho do monte Hermon que desce sobre os montes de Sião. Ali o Senhor pronuncia sua bênção e dá vida para sempre.

Salmos 133:1-3

O salmo diz: “Como é bom e agradável quando os irmãos vivem em união, (...) ali o Senhor pronuncia sua bênção e dá vida para sempre”. Portanto, se você quer ser feliz, seja um pacificador.

Paz consigo mesmo

Primeiro faça as pazes consigo mesmo, perdoe-se, tolere suas fraquezas, esteja em harmonia, corpo, mente e alma. Procure os pacificadores em sua vida. Evite os fazedores de guerra, aqueles que sempre são vistos em uma discussão e causando um drama. Faça parte da solução levando sua paz aonde quer que você vá. Isso não significa que você tenha que ser gentil o tempo todo e tenha que evitar controvérsias a todo custo. Isso significa que você deve ficar de olho em sua fonte, em sua própria paz interior.

A fonte

É como a apresentação de segurança na aeronave antes da decolagem. Eles sempre dizem que você deve garantir a sua própria máscara de oxigênio antes de tentar ajudar aos outros. A mesma coisa que você precisa é garantir a sua própria paz antes de poder fazer isso para os outros. Você precisa trabalhar para tornar a sua paz sólida como uma rocha para que, quando as tempestades da vida vierem contra, ela seja capaz de resistir.

Isso mostra novamente a importância do amor-próprio, da autoapreciação. Você merece! Não se pode dar o que não se tem, não se pode ser um pacificador se você mesmo não estiver em paz consigo mesmo.

Nós somos feitos à imagem e semelhança de Deus, o que Deus fez é bom, você é bom, você é Sua criação. Você precisa ter uma visão positiva de si mesmo. Você é bom, não quero dizer que você não peque, cometa erros ou não deixe de cumprir algumas das aspirações que tem. Não quero dizer que você é um vaso perfeito sem rachaduras ou falhas. O que eu quero dizer é que fundamentalmente você é uma bela criação, você é um belo reflexo do amor de Deus. Se todos nós nos víssemos sob essa luz, isso resolveria muitos conflitos e evitaria muitas guerras.

É quando nos movemos em um ambiente, ou temos uma visão de mundo onde essa perspectiva está ausente, onde uma pessoa pode ver a outra como um objeto, não

está ligado à vida de Deus em muitos casos, é o deus deles que lhes permite tratar essa pessoa da maneira mais ímpia. Um mundo sem respeito ou crença em um Deus universal, um Deus que ama a todos igualmente e incondicionalmente, é um mundo onde será muito improvável que você tenha paz.

Guarde a sua paz

Você tem que guardar a sua paz. A maneira de saber se sua paz é sólida é como você reage quando ela é ameaçada; não apenas por tomar muito café, mas por uma crise da vida real, uma decepção, uma traição, um desastre. Jesus disse: “No mundo vocês vão sofrer; mas tenham coragem. Eu venci o mundo” (João 16:33, NTLH).

Paz em meio à tempestade. Paulo fala sobre uma paz que excede o entendimento. Jesus fala muito sobre paz, Ele disse: “Eu lhes deixo um presente, a minha plena paz. É um presente que o mundo não pode dar”. Jesus não falou muito sobre alegria ou felicidade, mas falou muito sobre paz.

Deixo com vocês a paz. É a minha paz que eu lhes dou; não lhes dou a paz como o mundo a dá. Não fiquem aflitos, nem tenham medo.
João 14:27, NTLH

Eu estou lhes deixando um presente - a paz de espírito! E a paz que Eu dou não é passageira

como a paz que o mundo dá. Portanto, não se aflijam e nem tenham medo.

João 14:27, VIVA

Eu lhes deixo um presente, a minha plena paz. E essa paz que eu lhes dou é um presente que o mundo não pode dar. Portanto, não se aflijam nem tenham medo.

João 14:27, NVT

É um resultado

Como a felicidade, a paz é um resultado. É um resultado final e não um único elemento. Assim como um bolo, é o resultado de uma série de ingredientes que passam por um processo, onde o resultado final é um bolo. A paz é composta de vários ingredientes como amor, perdão, tolerância, paciência e perseverança, todos misturados e cozidos no forno de um coração e mente positivos para produzir o bolo da paz.

Da mesma forma, a felicidade é um bolo. Sei que já disse antes que era um muro, uma floresta, um estado, uma bolha e provavelmente algumas outras coisas antes de terminar este livro para ilustrar o não ilustrável. É como tentar descrever uma nuvem.

Nós não podemos ver a paz ou a felicidade. Nós podemos ver sua ação, seus resultados, como em um show de laser quando o laser passa por um vapor ou uma névoa,

a imagem aparece. Temos que projetar o que é um sentimento em algo para obter uma imagem dele.

Os bois e a carroça

Às vezes colocamos a carroça na frente dos bois. A paz é o boi e a felicidade é a carroça. Você tem que alimentar o boi e cuidar dele, senão a carroça não vai a lugar algum. Nenhum boi ou carroça é exatamente igual, algumas carroças têm duas rodas, algumas têm quatro, outras como um trenó não têm nenhuma. Nem todos os bolos são iguais, todos têm ingredientes comuns, mas em proporções diferentes que produzem texturas e sabores diferentes para produzir gostos diferentes.

A paz e a felicidade têm muitos dos mesmos ingredientes, assim como o pão e o bolo, eles têm muitos dos mesmos ingredientes.

Eu não acho que você pode ser realmente feliz se não tiver paz. O mundo está buscando a felicidade, mas nós estamos colocando a carroça na frente dos bois? Primeiro você deve encontrar a paz, construir sua paz e encontrar o alicerce da paz sobre o qual construir o muro da felicidade.

CAPÍTULO 17

FABRICAÇÃO CASEIRA OU SUPRIMENTO INFINITO

Você pode produzir algo por conta própria, se é isso que você quer. Você pode fabricar o seu próprio, você pode preparar o seu próprio, mas por quê? Você pode tentar se erguer com o próprio cadarço do seu sapato, mas por que você iria gostar de fazer isso quando há um suprimento infinito de energia à sua disposição? Você pode produzir sozinho, mas tem recursos e energia limitados, porque não aproveitar a energia infinita de Deus?

Você ainda terá que fazer o cozimento, a mistura, você ainda terá que escolher os insumos e decidir sobre a receita, mas é muito mais fácil se você tiver a energia e os ingredientes de alta qualidade à sua disposição.

Por que fazer isso sozinho?

Mesmo Deus não quis fazer isso sozinho. O Pai tem o Filho e o Espírito Santo.

Uma equipe! Cada um tem seu próprio dever designado, uma função, Deus nos mostrou o modelo cooperativo.

É verdade que o Pai é o chefe, mas Jesus ressalta que eles são um só ao mesmo tempo. Ele também diz que se o aceitarmos, acreditando nEle e recebendo-o de novo, estaremos unidos a eles em um só.

Conecte-se

Imagine que você pode ficar diretamente ligado à rede do Universo, sem subfornecedores, sem intermediários. Uma conexão direta com a fonte de energia ilimitada que é o Universo e muito mais.

Por que você iria querer ir sozinho quando você pode ter tudo isso?

A coisa mais triste é que muitos já estão conectados, mas ou eles não sabem que estão conectados ou desconhecem como ligá-lo e usá-lo.

Subfornecedores

Muito disso tem a ver com os subfornecedores, os gurus, as igrejas e seus ensinamentos religiosos, que basicamente se promovem como corretores. O primeiro mandamento diz: Eu Sou o Senhor. Não terás outros deuses além de mim. Deus quer um relacionamento direto com você, Ele não quer um intermediário, reinterpretando

a mensagem, turvando as águas. Deus tem uma conexão banda larga para se comunicar diretamente com você em vários níveis.

O padre, o pregador e o imã ficam no caminho de Deus na maioria das vezes. Se eles não o estão levando a um relacionamento direto, eles estão atrapalhando o caminho. Na minha opinião, a realidade é que eles incentivam o intermediário, o mediador. Eles diferenciam a mensagem para que se tornem o fornecedor único, o fornecedor preferido, o único show na cidade. Eles estruturam o reino de tal forma que você tem que passar por eles.

Um bom marketing

Essa é uma estratégia de marketing perfeitamente natural. Nos negócios, você sempre tenta diferenciar seu produto e segmentar o mercado. Basta dar um passeio por Greer, na Carolina do Sul e você verá o que quero dizer: existe uma igreja diferente em cada esquina. Como todos os bons homens que ficam no meio, eles acrescentam sua pequena reviravolta à história. Eles são usurpadores do lugar de Deus.

Dependência

Dizem que há um pouco de verdade em todas as religiões, eu não sei o que dizer sobre isso, mas todas elas têm uma coisa em comum: criam uma dependência delas e de seu sistema.

Criam um sistema onde você nunca chega, onde você nunca tem certeza. Eu estou em pecado? Eu estou na graça? Eu tenho pontos suficientes para ir para o céu? É uma esteira sem fim, nunca há uma chegada. É como boiar em pé na água, se você parar de movimentar suas pernas, você afunda.

Deus deu a cada um de nós um colete salva-vidas, basta pegá-lo e colocá-lo. Um dispositivo de flutuação para que possamos flutuar em seu perdão e salvação.

Se Deus quisesse que fôssemos perfeitos, Ele teria nos criado perfeitos. Ele não nos criou perfeitos porque quer que aprendamos a ser perfeitos. Ele nos deu o livre-arbítrio para que pudéssemos descobrir por nós mesmos. Então é aí que entra essa curva de aprendizado e o livre-arbítrio. Você tem a opção de escolher, o direito de decidir, a responsabilidade de escolher os ingredientes para o bolo da vida e aprender a cozinhá-lo.

Temos uma responsabilidade para nós mesmos e para com os outros. Não estamos sozinhos nisso, é verdade, nossa responsabilidade é com nós mesmos em primeiro lugar, assim como a máscara de oxigênio. Construimos nossa própria felicidade, mas depois nos tornamos parte do muro da felicidade de nossa comunidade e depois de nosso país e depois do mundo, está tudo interligado. Se houver fome em algum lugar, você pode não ser diretamente responsável, mas todos nós somos responsáveis,

coletivamente. A responsabilidade é uma pedra importante no muro da felicidade, ser responsável, assumir a responsabilidade te dá liberdade e controle.

Direitos e responsabilidades

Com cada direito vem uma responsabilidade. Com o direito de voto vem a responsabilidade de votar, com o direito de decidir vem a responsabilidade de escolher.

Jesus disse que o Espírito da verdade iria guiá-lo em toda a verdade. Ele guiará, mas não decidirá. Ele vai dirigir, não ditar. Porque Ele quer que você aprenda a crescer. Não é que Deus queira que cometamos erros, é apenas que Ele sabe que nós cometeremos. Nós aprendemos com os nossos erros, todos nós os cometemos, mas nem sempre aprendemos na primeira vez, então os repetimos várias vezes até entendermos a mensagem e a ficha finalmente cair. É por isso que você precisa se perdoar e seguir em frente. O pecado é simplesmente errar o alvo, e ninguém acerta o alvo toda vez, todos nós deixamos a bola cair.

“Porém, quando o Espírito da verdade vier, ele ensinará toda a verdade a vocês” (João 16:13, NTLH).

As pessoas inteligentes aprendem com seus erros, mas as mais inteligentes aprendem com os erros dos outros. É um atalho, se você quiser, mas requer uma mentalidade especial. É por isso que vamos para a faculdade: para

aprender com os outros, aprendemos com o professor, que aprendeu com o professor antes dele, então progredimos devido às descobertas ou trabalhos anteriores de grandes mentes que vieram antes. Como a invenção da lâmpada que foi o resultado de mil falhas e erros. Então falhe rápido e aproveite o passeio.

Por que não aprendemos?

O que é isso? Por que é que não aprendemos? Não fazemos a coisa certa? Por que Adão e Eva comeram do fruto? Caso você não conheça a história, vou repassá-la. Deus criou um paraíso e criou Adão e Eva e os colocou nele. Ele até os envolveu na Criação, fazendo com que eles nomeassem todos os outros animais que Ele havia criado, tudo estava perfeito. Eles tinham total liberdade.

Havia apenas uma coisa que Ele lhes pedia, que era para que não comessem da árvore do bem e do mal. Na verdade, era a árvore do conhecimento do bem e do mal, porque no dia em que comessem da fruta, eles certamente morreriam. Tudo estava ótimo até que a serpente veio até eles e os convenceu de que Deus havia mentido e que certamente eles não morreriam. Todos nós sabemos o fim desta história, eles comeram, mas não morreram, ou morreram?

Alguma coisa aconteceu. Primeiro, eles viram que estavam nus. Em segundo, eles se esconderam da presença

de Deus. Em terceiro, eles se culpavam mutuamente. Em quarto lugar, foram expulsos do jardim para se defenderem sozinhos em um mundo de espinhos, um vale de lágrimas onde eles teriam que ganhar seu caminho com o suor de seu rosto.

A verdadeira felicidade é como Joni Mitchell cantou em *Woodstock*: “We have to get ourselves back to the garden” (Temos que voltar para o jardim).

É aí que Deus nos quer. Temos que encontrar nosso caminho para casa, para restaurar esse estado, esse relacionamento, essa intimidade.

Então por que Deus se daria a todo esse trabalho? Por quê? Por quê? Por quê?

Deus quer uma família

Por que Deus queria uma família? De todas as evidências, parece que Deus quer e talvez até precise de seu amor, não de sua obediência ou de seu serviço, Ele quer que você o ame. Não um escravo, não um servo, não um robô, mas um amante disposto. Um amor dado de livre e espontânea vontade, incondicional e recíproco. Agora isso é liberdade, liberdade da condenação, da necessidade, do medo, do temor de Deus.

Salomão disse que: “O temor do Senhor é o princípio da sabedoria” (Provérbios 9:10), mas é só o começo. O

amor a Deus é o objetivo; o temor de Deus é a configuração padrão.

Uma grande parte do problema hoje é que não há temor de Deus, nenhuma percepção de que há consequências para nossas ações. Existem muitos medos e fobias. Havia o medo da guerra atômica, da autodestruição mútua, que agora foi substituída pelo medo do aquecimento global. Há muitos medos, mas o temor de Deus caiu em segundo plano, está murchando, derreteu como gelo em um dia ensolarado.

Não é legal falar sobre o pecado ou suas consequências. Claro que as pessoas falam sobre carma e que você colhe o que planta, mas de uma maneira supersticiosa e casual. A verdade tornou-se um banquete rápido, a relatividade está na ordem do dia. Que a verdade é relativa é uma ideia maluca a meu ver. Se existe verdade, como em um criador uma inteligência suprema, então existe apenas uma nesta arena, que está interagindo conosco. A forma como vemos ou interpretamos esta verdade individualmente pode variar, mas não a verdade em si.

Eu não sou tão arrogante a ponto de pensar que sei ou entendo tudo. Não tenho nenhuma ideia de como tudo isso vai acabar, o que nos espera depois da morte! Para conhecer uma pequena parte da história, tentar colocar Deus em uma caixa, empacotada para venda. É um mistério, estamos vendo apenas a ponta do iceberg, como

disse Paulo: “Enxergamos apenas um reflexo obscuro” (1 Coríntios 13:12, KJA). Tudo o que eu sei é que a presença de Deus entrou em minha alma quando abri a porta do meu coração para Jesus em uma noite em Londres, em setembro de 1970, e somos amigos desde então.

Minha vida mudou, minha visão de mundo mudou à medida que continuei nesta jornada, mas o que nunca mudou é a presença, a presença real, a sensação de que o Espírito de Jesus está comigo, de que nunca estou sozinho.

Você pode ser feliz sem a presença, sem o Espírito. Algumas das pessoas mais miseráveis afirmam ter essa presença. A presença não é suficiente, você tem que ativar a presença para receber os benefícios. Mas você não precisa da energia da presença para ser feliz.

As leis da felicidade são universais, elas não discriminam. Você tem a sua própria energia e existem outros fornecedores limitados por aí, então tudo o que você precisa fazer é seguir o plano. Aprenda a receita, misture os ingredientes e cozinhe o bolo, construa o muro ou crie a bolha. As pessoas estão fazendo isso em todos os lugares. Fazendo isso por si mesmas, elas acreditam que podem fazer por conta própria e algumas parecem não estar fazendo um trabalho tão ruim.

Muitas dessas pessoas tornaram-se muito hábeis na arte da felicidade e têm uma compreensão profunda do

processo e dos ingredientes e estão fazendo alguns bolos muito bonitos.

Existe toda uma indústria construída em torno dessas palavras, mas eles geralmente não reconhecem a fonte.

Como expliquei no início do livro, somos formados por três elementos básicos: hardware, sistema operacional e software. Portanto, desde que você seja saudável, tenha uma mente sadia e saiba como cozinhar, você se dará melhor do que a maioria, porque você sempre terá algum software que rodará em seu sistema.

Muitos, principalmente os religiosos, se concentram no software, mas seu hardware é antigo e defeituoso e seu sistema operacional não foi atualizado e está com *bugs*. Então, eles estão desequilibrados! Equilíbrio é outro elemento no muro da felicidade. Se você quer ser feliz, precisa de um equilíbrio em sua vida.

Equilíbrio

Se o seu muro não for vertical, ele acabará caindo. Cada pedra deve ser colocada no lugar com um nível para garantir que esteja devidamente alinhada. 99,99% das paredes são verticais. Existem paredes que não são verticais, mas é necessário um tipo muito especial de engenharia para fazê-las funcionar. Seu muro deve ter equilíbrio, ser vertical por causa da força da gravidade.

LEIS UNIVERSAIS

A gravidade funciona para todos

A gravidade é universal. Não depende do seu sistema de crenças ou da sua visão de mundo. Assim como a Atitude Mental Positiva (AMP), ela funciona para todos que a utilizam. Não depende das suas circunstâncias, cor, raça ou credo. Há uma série dessas regras universais que podem ser comparadas à gravidade. Dar é uma delas, Jesus disse: “Dai sempre, e recebereis sobre o vosso colo uma boa medida, calcada, sacudida, transbordante; generosamente vos darão. Portanto, à medida que usares para medir o teu próximo, essa mesma será usada para vos medir” (Lucas 6:38, KJA). Você não pode perder dando; não mais do que se levantar pelo próprio cadarço do seu sapato ou pular de uma janela do segundo andar e não cair, e nem se machucar; é algo absurdo. É a lei! Aquele que retém, tende à pobreza.

No meu próprio caso, depois que atualizei meu sistema operacional, levou algum tempo até eu atualizar o meu software. O que eu quero dizer com isso é que, embora eu tivesse a percepção de que Jesus era real e ele veio

viver em mim e que eu tinha todos os seus recursos dentro de mim, eu não sabia como realizá-los ou como ou onde aplicá-los. Eu estava limitado pela minha visão de mundo, pelo meu condicionamento, então apliquei esse novo paradigma apenas a uma pequena parte do meu universo.

Na tradição judaica, a bênção e o favor de Deus eram evidentes de uma forma holística. Ela se estende a todos os aspectos da vida, ao seu negócio, sua família, sua fazenda, sua comunidade, não apenas à sua vida religiosa. A prosperidade era um sinal da bênção de Deus.

Os primeiros cristãos adotaram uma abordagem diferente e dividiram a vida em carne e espírito. Eles adotaram a filosofia grega de segmentar a vida em corpo e alma, basicamente o corpo era mau e a alma era boa. Paulo pode não ter tido a intenção de ir tão longe como eles foram, mas ele foi o principal proponente dessa visão. Afinal, ele era um líder e professor religioso altamente educado, então você vê que até mesmo ele lutou para reprogramar seu software.

Os primeiros cristãos, como todos os religiosos, começaram a complicar a mensagem misturando filosofia com o Evangelho básico e simples do Novo Testamento.

A ideia de Deus e Mamom tomou conta. Dois universos paralelos não conectados, o rei e os sacerdotes, cada um tentando estar no topo. Foi uma luta de poder para controlar as mentes e as almas dos homens. Sempre houve

esse conflito em nível micro e macro, tanto na sociedade quanto nos corações e mentes dos homens.

Esta é outra razão para o afastamento do pensamento espiritual ou da visão de mundo. A visão de mundo científica e secular está em ascensão, e a espiritual está perdendo influência. Agora há um desvio do espiritual para o material, porque os dois nunca foram conectados corretamente em primeiro lugar e, de qualquer forma, de nada serve um sistema de crenças que não ajuda a pagar as contas. Ou seja, tem uma aplicação prática no seu dia a dia?

Quando Jesus fez referência a Mamom, não foi nesse contexto. Ele disse: “Não podeis servir a Deus e a Mamom”. Mamom era o deus local da prosperidade, do sucesso material e da riqueza. Jesus não estava dizendo que você não pode ser bem-sucedido ou rico, ele estava dizendo que você não pode servir tanto a Ele quanto à sua riqueza. Mamom era um pedaço de pedra, meramente um símbolo. Não é o dinheiro que é a raiz de todos os males, mas sim o amor ao dinheiro. Ao que você dá seu amor, é o que você serve; o que você serve, é o que você adora. Como Bob Dylan cantou: “Você tem que servir a alguém”, onde está o seu coração, ali você também terá o seu tesouro.

Eu passei oito anos como missionário, decorei muitas passagens e aprendi a aplicar o princípio da Atitude Es-

piritual Positiva (AEP) à minha vida; eu era bastante habilidoso nisso.

Eu entendia como funcionava em um nível espiritual e em meu trabalho espiritual, mas naquela época nunca me passou pela cabeça que deveria funcionar em outros níveis também.

Foi só quando comecei meu próprio negócio e alguns amigos me deram alguns livros sobre Atitude Mental Positiva (AMP) que comecei a perceber que Deus estava interessado em estar envolvido em todos os aspectos da minha vida, e que os princípios que aprendi em meu trabalho missionário eram aplicáveis a toda a minha vida, inclusive a este novo negócio que eu estava começando.

Quanto mais eu lia esses livros, mais eu começava a perceber que a maior parte do que eles estavam dizendo tinha sido tirada diretamente do Novo Testamento, dos Evangelhos e particularmente das palavras de Jesus. Eles estavam apenas reembalando e apresentando como algo novo, uma nova descoberta.

Alguns reconheceram a origem de suas ideias, mas a maioria não. Uma notável exceção a isso foi Norman Vincent Peale, autor de *O poder do pensamento positivo*, um livro que provocou uma explosão da psicologia popular.

O Dr. Peale era um ministro em uma igreja em Nova Iorque, mas, além dele, parecia-me que a maioria dos

cristãos, por alguma razão desconhecida, estava completamente alheia a esse aspecto do Evangelho. Eles estavam, por meio de uma visão de mundo amplamente negativa, reacionária e estreita, mais interessados em sua recompensa em algum outro mundo ao invés de se envolverem com este. Eles não estavam no agora, para eles esse lugar era uma área de detenção temporária e quanto mais cedo eles saíssem, melhor.

Embora esses conceitos, ideias, palavras, existissem há milhares de anos, de repente eles foram redescobertos e isso lançou uma indústria massiva, legiões de palestrantes, uma avalanche de livros.

Como mencionei acima, muitas dessas pessoas se tornaram muito habilidosas na arte da felicidade e têm uma compreensão profunda do processo e dos ingredientes, e estão fazendo alguns bolos muito bons. Porque essa maneira de pensar e viver funciona mesmo se você a aplicar numa base de autoajuda.

Deus não faz acepção de pessoas, Ele faz chover sobre os justos e os injustos. Um bandido de pensamento positivo é um bandido melhor do que um de pensamento negativo, e assim por diante.

Aqui estão algumas citações de Jesus sobre o poder do pensamento positivo:

“Mas Jesus não deu atenção àquelas notícias, e voltando-se para o dirigente da sinagoga o encorajou: ‘Não temas, tão somente continue *crendo!*’”.

“‘Se podes?’ contestou-lhe Jesus: ‘Tudo é possível para aquele que *crê!*’”.

“Portanto, vos afirmo: Tudo quanto em oração pedirdes, tendes *fé* que já o *recebestes*, e assim vos sucederá”.

“Ao ouvir tais notícias, Jesus declarou a Jairo: ‘Não temas, tão-somente *crê*, e ela será salva!’”.

“Mas Jesus disse a eles: ‘Por que estais com tanto medo, homens de pequena *fé?*’”.

“Então Jesus exclamou: ‘Ó mulher, grande é a tua *fé!* Seja feito a ti conforme queres’”.

“Pois com toda a certeza vos afirmo que, se tiverdes *fé* do tamanho de um grão de mostarda, direis a este monte: ‘Passa daqui para acolá’, e ele passará. *E nada vos será impossível!*”

“E indagou aos seus discípulos: ‘Por que sois covardes? Ainda não tendes *fé?*’”.

“E Jesus revela à mulher: ‘A tua *fé* te salvou; vai-te em permanente paz’”.

“Ao que encorajou-os o Senhor: ‘Se tiverdes *fé* do tamanho de uma semente de mostarda, podereis dizer a esta amoreira: ‘Arranca-te e transplanta-te no mar; e ela vos obedecerá’”.

“Então, Jesus declarou-lhe: ‘Levanta-te e vai! A tua *fé* te salvou’”.

CAPÍTULO 19

UMA NOVA E PODEROSA VISÃO DE MUNDO

Este supercarregado autoempoderamento com a tendência para o pensamento materialista e científico criou uma nova e poderosa visão de mundo. Esse novo pensamento foi, em alguns casos, misturado com uma filosofia pseudo-oriental para produzir uma visão de mundo totalmente nova. Às vezes conhecida como nova era, uma nova era de pseudoespiritualidade. É a era do empoderamento, de procurar dentro de si para encontrar Deus e a verdade.

Paulo disse: quando eu olho para o meu interior não encontro nada de bom (Romanos 7:18), tirado do contexto, isso parece contradizer muito do que você leu neste livro até agora, o que ele estava se referindo é que a verdade não está dentro de nós.

Ele disse que as coisas que ele queria fazer, ele não fez, mas as coisas que ele não queria fazer, ele fez.

Ele estava reconhecendo a percepção de que a realidade era que ele só tinha recursos limitados e que dentro desses recursos ele não poderia ir tão longe.

Jesus disse em uma ocasião: “O Reino de Deus não vem acompanhado por sinais visíveis”. Ele estava dizendo: “Não se poderá dizer: ‘Começou aqui neste lugar, ou ali naquela parte do país’, pois o Reino de Deus está dentro de vocês”. Ele disse que se abrissemos a porta, Ele, o Pai e o Espírito Santo viriam e fariam morada em você e que essa era a única maneira de você estar no Reino, era para o Reino estar em você.

Quando isso acontece, você não é Deus, mas se torna parte de Deus. Você está unido ao Universo e tem acesso aos recursos dele. Você tem se quiser, dinheiro no banco, mas ainda precisa aprender a aumentar o seu saldo e a fazer saques.

Isso requer a atualização do sistema operacional e a atualização do software regularmente.

É aqui que o sistema religioso geralmente cai gravemente. Eles não têm nenhum procedimento de atualização para o seu sistema operacional ou para o deles. Na verdade, eles resistem a atualizações em grande parte do tempo. Suas tradições, seus edifícios, seus rituais, sua estrutura. Portanto, à medida que a mudança se torna um modo de vida e tudo se difunde, eles estão sendo deixados para trás.

Isso não é nada novo, Jesus disse: “Ninguém coloca remendo novo em roupa velha; porque o remendo força o tecido da roupa e o rasgo aumenta. Nem se põe vinho novo em odres velhos”. Paulo disse que Deus faria novas todas as coisas. Haverá um novo céu e uma nova terra. Deus é o criador e a criatividade produz novidades, mudanças, algumas incrementais e outras sísmicas.

CAPÍTULO 20

MUDANÇA SÍSMICA

O Novo Testamento foi uma mudança sísmica, uma grande mudança na forma como Deus se revelou a nós. Com Jesus nós podemos sentir como Deus é, sua natureza, seu verdadeiro eu, de como Ele quer se relacionar conosco.

Jesus disse: “Eu não chamo mais vocês de empregados, (...) mas chamo vocês de amigos, pois tenho dito a vocês tudo o que ouvi do meu Pai” (João 15:15, NTLH). Ele queria demitir o intermediário e chegar mais perto e pessoalmente em nós. Ele ia substituir toda a lei e os profetas por uma regra simples: amar a Deus e amar ao próximo. Isso estava escondido no Antigo Testamento, mas agora estava aberto para todos, para qualquer um que pudesse receber e crer. Jesus disse repetidamente: “Aquele que tem ouvidos para ouvir, que ouça!”.

Deus quer que você seja feliz

Jesus disse que teríamos problemas sim, que haveria desafios, acidentes e desastres. Ele se referiu a eles como

“tribulação”, mas no próximo suspiro, Ele disse: “Tenham coragem. Eu venci o mundo” (João 16:33, NTLH).

“Eu vim para que você tenha vida, vida em abundância” (João 10:10). Tenha bom ânimo no contexto de seus problemas e desafios. Ele disse: “Não fiquem aflitos, nem tenham medo” (João 14:27, NTLH).

A condição humana padrão é o medo, a preocupação e a dúvida. Jesus disse para não nos preocuparmos com o amanhã, pois a cada dia basta o seu mal. O medo é como a gravidade mental e espiritual nos puxando para baixo. É a vontade de Deus que superemos nossas circunstâncias e sejamos felizes, mas devemos exercer nossa vontade para resistir à atração gravitacional do pensamento negativo e permitir que as soluções e as resoluções venham até nós através da porta aberta da atitude positiva de corpo, mente e alma.

A lógica é que se é a vontade de Deus que você seja feliz, então se você é infeliz, isso é pecado?

Sem entrarmos muito fundo nisso, podemos definir o pecado como errar o alvo da vontade de Deus. Existem diferentes graus de errar o alvo. Alguns foram enganados todos juntos a atirar no alvo errado. Você não pode atirar no alvo porque você não tem nenhum interesse em cooperar com Deus em nenhum nível.

Você pode ser como a maioria das pessoas que estão tentando, mas não conseguem acertar o centro do alvo todas as vezes. Há graus de esforço, alguns se esforçam bastante, alguns fazem apenas um pequeno esforço, mas de qualquer forma a ideia de que você pode estar pecando se estiver infeliz é contrária ao pensamento mais religioso, que consideraria que o sofrimento é uma virtude.

Ser infeliz não é um pecado em si, porque a infelicidade é o resultado de suas ações e aquelas que trazem sofrimento são, na maioria dos casos, pecados, então a infelicidade é normalmente o resultado de nossos pecados e omissões e nossos pecados são o resultado de pensamentos errados. Está tudo ligado entre si, causa e efeito.

Uma pequena curva errada, uma mudança de direção aqui ou ali, resultará em você sair da rota e a dar uma grande volta, ou de ter que mudar a rota mais tarde. É por isso que você precisa estar se examinando o tempo todo.

Quando você está dirigindo, você está constantemente mudando a direção do carro, mesmo que inconscientemente, quanto mais rápido você for, mais suaves as curvas precisam ser. O mesmo na vida, se você quer ser feliz, precisa estar constantemente reajustando seus pensamentos para mantê-los corretos. Um pequeno pensamento negativo que se projeta em sua mente, é suficiente para desviá-lo da rota. Ele diz para que guarde o seu coração com toda a diligência, pois dele vêm as questões da vida.

A palavra “puro” vem à mente, pensamentos puros, mas o que queremos dizer com pensamentos puros? Pense em água pura, cristalina, não contaminada, refrescante, assim são os pensamentos puros. Se sua mente é um poço de raiva, fofoca, inveja, confusão, frustração, bem, vai ser qualquer coisa, mas não será refrescante ou cristalina, vai ficar estagnada e poluída.

A mente é sua serva

Você sempre tem que estar consciente de que a mente é sua serva, ela obedece ao que a vontade dirige. A mente é sua criação, é como um Frankenstein ou como uma Ferrari. É o seu veículo, para levá-lo aonde você subconscientemente quer ir. Ela o levará até lá.

Um dos primeiros livros neste gênero de atitude mental positiva, embora não tenha sido considerado assim na época, é *O homem é aquilo que ele pensa*, de J.J. Allen. Foi escrito em 1902. É um livro curto, bem rápido e eu recomendo a leitura. É uma espécie de guia prático, no sentido de que tem uma mensagem: você é o que você pensa. Ele fala muito sobre a lei da mente, as leis do pensamento, sobre os pensamentos puros. É um livro pequeno, por isso ele não aborda o que ele quer dizer com “a lei” ou no tema do que são os pensamentos puros, mas ele repete, como eu estou fazendo, o mantra que você é o resultado de seu pensamento. Aprenda a pensar corretamente de acordo com as leis da mente e sua mente

o levará aonde quer que seus desejos mais profundos o direcionem.

Eu tinha fé e experiência, mas não era nada até que eu aprendi que havia um veículo fora da minha porta que, se eu o usasse, me transportaria para a prosperidade e a felicidade. Foi só quando fui exposto ao poder da Atitude Mental Positiva (AMP) que a coisa toda começou a funcionar. Eu tinha uma Atitude Espiritual Positiva (AEP), mas isso só me fez chegar até aqui porque estamos aqui neste mundo material.

Navegue neste mundo

Precisamos navegar neste mundo, não estamos apenas no espírito, estamos aqui nesta dimensão, neste lugar. No meu país nós dirigimos do lado esquerdo da estrada, nos Estados Unidos você dirige do lado direito, e adivinhem? Quando eu estou nos Estados Unidos eu dirijo à direita. Existe uma lei diferente, então ela simplesmente não funciona se você tiver um pensamento errado e dirigir pela esquerda. Não importa o quão iluminado você seja ou quão espiritual você seja, isso o levará ao desastre.

Você apenas tem que pegar isso e gravar profundamente em seu subconsciente: há uma lei da mente, existem regras e se você as observar, seu veículo funcionará bem. Sem um veículo funcionando corretamente, você não irá muito longe nesta dimensão. Todo mundo tem um aciden-

te de vez em quando, mas se você dirigir a sua mente de acordo com as regras, ela o levará com segurança aonde quer que você precise ir.

Apesar do que eu disse antes, há uma diferença entre o corpo e a alma. Paulo e os gregos percorreram apenas parte do caminho, separaram o corpo e a alma, mas como mencionei anteriormente existem três partes distintas: o corpo, a mente e a alma. A máquina física, o hardware, que atua no físico; a mente que está mais ou menos no meio, mas realmente faz parte do corpo, e é o sistema operacional ou a fiação que controla o corpo, e tem também a alma, a vontade, que direciona a mente.

A razão pela qual faço distinção entre o corpo e a mente é que ambos são condicionados de forma diferente e, embora sejam interdependentes, ambos têm que ser tratados de forma diferente. Você treina a sua mente de uma maneira e treina o seu corpo de outra. Ambos são dirigidos pela alma, a consciência, a vontade, a mente diretamente e o corpo indiretamente, através da mente. O caminho para o corpo é através da mente.

Se você vai ter um desempenho eficaz e eficiente neste mundo atual, você tem que condicionar a sua mente de acordo com as leis que governam o seu funcionamento, aplicando as leis do pensamento correto.

Paulo disse: “Concluindo, caros irmãos, absolutamente tudo o que for verdadeiro, tudo o que for honesto, tudo o

que for justo, tudo o que for puro, tudo o que for amável, tudo o que for de boa fama, se houver algo de excelente ou digno de louvor, nisso pensai” (Filipenses 4:8, KJA).

Essas leis funcionam para todos, independentemente de sua situação na vida ou do seu sistema de crenças ou da sua visão de mundo, e todas essas leis podem ser incorporadas à lei do amor, que é a luz orientadora geral do pensamento correto. A lei do amor é o padrão de ouro, o padrão pelo qual cada pensamento pode ser medido, você está agindo de acordo com a lei do amor?

O amor é paciente; o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, nem é arrogante. Não se porta de maneira inconveniente, não age egoisticamente, não se enfurece facilmente, não guarda ressentimentos. O amor não se alegra com a injustiça, pois sua felicidade está na verdade. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta.

1 Coríntios 13:4-7, KJA

Você não precisa de amor para ter sucesso na vida, para mover montanhas, para ter todo o conhecimento?

Paulo diz: “Se eu tivesse o dom de falar em outras línguas sem tê-las aprendido, se pudesse falar em qualquer idioma que há em toda a terra e no céu e no entanto, não amasse os outros, eu estaria só fazendo barulho.

Se eu tivesse o dom de profetizar, e conhecesse tudo sobre o que vai acontecer no futuro, soubesse tudo sobre todas as coisas, e contudo não amasse os outros, que bem faria isso? Mesmo que eu tivesse o dom da fé, a ponto de poder falar a uma montanha e fazê-la sair do lugar, ainda assim eu não valeria absolutamente nada sem amor.

Se eu desse aos pobres tudo quanto tenho e fosse queimado vivo por pregar o Evangelho, e contudo não amasse os outros, isso não teria valor algum.

O amor é muito paciente e bondoso, nunca é invejoso ou ciumento, nunca é presunçoso nem orgulhoso, nunca é arrogante, nem egoísta, nem tampouco rude. O amor não exige que se faça o que ele quer. Não é irritadiço, nem melindroso. Não guarda o rancor e dificilmente notará o mal que outros lhe fazem.

Nunca está satisfeito com a injustiça, mas se alegra, quando a verdade triunfa.

Se você amar alguém, será real para com ele, custe o que custar. Sempre acreditará nele, sempre esperará o melhor dele, e sempre se manterá em sua defesa” (1 Coríntios 13:1-7, VIVA).

Molho secreto

Paulo ressalta que você pode fazer todas as coisas sem amor: pode mover montanhas, pode ter todo o conheci-

mento, pode ser um grande filantropo e até mesmo se sacrificar pelos outros. Você pode ter sucesso na vida, mas sem amor ela é vazia. Ele está dizendo que o ingrediente secreto para o verdadeiro sucesso é o amor.

A poção secreta para a felicidade é o amor e o que a maioria das pessoas está realmente procurando não é tanto a felicidade, mas o amor. E não foi apenas Paulo de Tarso dizendo isso, Paul McCartney e John Lennon também disseram isso:

All You Need Is Love, The Beatles
Tudo o que você precisa é amor

Love, love, love Amor, amor, amor
Love, love, love Amor, amor, amor
Love, love, love Amor, amor, amor

There's nothing you can do that can't be done *Não há nada que você possa fazer que não possa ser feito*

Nothing you can sing that can't be sung *Nada que você possa cantar que não possa ser cantado*

Nothing you can say, but you can learn how the play the game *Nada que você possa dizer, mas você pode aprender a jogar o juego*

It's easy *Es fácil*

*There's nothing you can
make that can't be made* *Não há nada que você
possa fazer que não
possa ser feito*

*No one you can save
that can't be saved* *Ninguém que você
possa salvar que não
possa ser salvo*

*Nothing you can do,
but you can learn how
to be you in time* *Nada que você pos-
sa fazer, mas você
pode aprender a ser
você com o tempo*

It's easy *É fácil*

All you need is love *Tudo o que você
precisa é amor*

All you need is love *Tudo o que você
precisa é amor*

All you need is love, love *Tudo o que você
precisa é amor, amor*

Love is all you need *Amor é tudo que
você precisa*

*There's nothing you can
know that isn't known* *Não há nada que
você possa saber
que já não saiba*

*Nothing you can see
that isn't shown* *Nada que você possa ver
que não esteja à mostra*

<i>Nowhere you can be that isn't where you're meant to be It's easy</i>	<i>Nenhum lugar onde você possa estar que não seja onde você deveria estar É fácil</i>
<i>All you need is love</i>	<i>Tudo o que você precisa é amor</i>
<i>All you need is love</i>	<i>Tudo o que você precisa é amor</i>
<i>All you need is love, love</i>	<i>Tudo o que você precisa é amor, amor</i>
<i>Love is all you need</i>	<i>Amor é tudo que você precisa</i>
<i>All you need is love</i>	<i>Tudo o que você precisa é amor</i>
<i>(All together, now!)</i>	<i>(Todos juntos agora)</i>
<i>All you need is love</i>	<i>Tudo o que você precisa é amor</i>
<i>(Everybody)</i>	<i>(Todos)</i>
<i>All you need is love, love</i>	<i>Tudo o que você precisa é amor, amor</i>
<i>Love is all you need...</i>	<i>Tudo o que você precisa é amor...</i>
<i>(Love is all you need)</i>	<i>(Tudo o que você precisa é amor)</i>

O amor leva a felicidade a um nível totalmente novo

O poder da autodireção e da Atitude Mental Positiva permitirá que você construa o estado de felicidade, mas se você o construir com amor, ele se tornará algo mais.

O cimento do amor o unirá fortemente, a energia do amor o moverá sem esforço, permitirá que você mantenha o estado contra todos os obstáculos e problemas.

É o poder, a energia, a flexibilidade, a tolerância, a paciência, o fato de que o amor nunca falha, nunca desiste, nunca se esgota, faz a diferença quando aplicado ao pensamento correto.

A aplicação do amor na mistura é uma das partes que faltam no novo pensamento. A motivação primária do movimento de Atitude Mental Positiva (AMP) é egoísta e isso é bom de alguma forma, mas só até certo ponto. O amor verdadeiro é principalmente altruísta, prefere o outro. Então essas técnicas e jogos mentais geralmente não incluem o amor na mistura, como um ingrediente. Então, no bolo da felicidade deles está faltando algo realmente importante.

Nesse caso, de onde tiramos esse amor? Nós podemos gerá-lo a partir do pensamento correto, porque o pensamento correto tem a maioria dos ingredientes do pensamento de amor, então podemos realmente dizer que o pensamento correto é, na verdade, o pensamento de

amor, conforme descrito por Paulo de Tarso e recomendado dois mil anos depois por Paul de Liverpool.

Para levar tudo isso à uma conclusão lógica, se você quiser construir um estado de felicidade que seja sólido, resiliente, que se aprofunde nas raízes do seu ser, você precisa ter um pensamento de amor.

CAPÍTULO 21

SE VOCÊ QUER SER FELIZ, VOCÊ PRECISA TER UM PENSAMENTO DE AMOR

A felicidade é gerada pelo pensamento de amor

O pensamento positivo só vai te levar até certo ponto. Uma atitude mental positiva (AMP) é essencial; você não pode ter pensamento de amor sem ela. A AMP é uma base, um alicerce, uma pedra angular, um ingrediente importante na mistura do bolo feliz. Você pode mover montanhas com ela, você pode conhecer todas as coisas, pode fazer muitas coisas boas no mundo, mas ela será vazia, sem suco, seca e um trabalho árduo sem o pensamento de amor.

O PODER DO AMOR

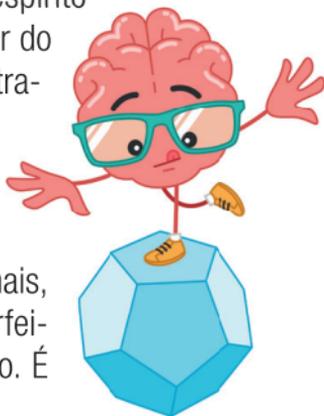
Há poder no amor, ele é a energia de Deus

O espírito de amor é o reflexo do seu espírito em ação no mundo.

Quando Nicodemos foi até Ele, Jesus tentou explicar a ação do Espírito. Ele disse que era como o vento, você não o vê, mas você o vê mover as coisas, você vê a sua ação no mundo ao seu redor.

Se você combinar a lei do amor com a AMP, você passará para um outro nível de felicidade, mas se você for um passo adiante e adicionar o espírito de amor, se você adicionar o poder do espírito de amor à mistura, você ultrapassará a estratosfera.

É aí que todas as facetas da felicidade encontram seu lugar. É como uma daquelas bolas hexagonais, cada face tem um nome, está perfeitamente equilibrada e em equilíbrio. É a mistura final para o bolo.



Mas nós, seres humanos, gostamos de ir sozinhos, gostamos de pensar que somos deuses, que as respostas estão dentro de nós, que somos como uma máquina de movimento perpétuo. Há verdade nisso, bem no topo da pirâmide. Você tem o poder sobre a sua própria mente, você pode direcioná-la para ser positiva. Você pode comandar o Universo para atender os seus desejos. As leis universais funcionarão para você se você aplicá-las corretamente.

O problema é que nós não temos o controle completo. Coisas acontecem; você tem câncer, tem um acidente de carro, se divorcia, você fica sem energia. É um trabalho difícil ficar na zona positiva o tempo todo. É como boiar em pé na água, se você parar, você afunda, não há descanso.

Jesus diz: “Vinde a mim todos os que estais cansados de carregar suas pesadas cargas, e Eu vos darei descanso. Tomai vosso lugar em minha canga e aprendei de mim, porque sou amável e humilde de coração, e assim achareis descanso para as vossas almas. Pois meu jugo é bom e minha carga é leve” (Mateus 11:28-30, KJA).

Como nós descrevemos esse descanso? O descanso é o resultado de uma combinação de coisas, assim como o sabor, que não é um ingrediente em si mesmo, é o resultado da combinação de certos ingredientes e da aplicação de um processo, ou seja, o de assar. O descanso é o resultado da mistura de paz e confiança, mas acima de

tudo requer a utilização de uma fonte externa de energia que só pode ser adquirida através da crença.

Paulo falou longamente em Hebreus:

Porque essas boas-novas também nos foram anunciadas, como a eles, mas a mensagem de nada lhes valeu, pois não a receberam com fé e não se uniram àqueles que ouviram. Pois nós, os que cremos, entramos em seu descanso.
Hebreus 4:2-3

Crença e fé

Eles são os mesmos?

Paulo descreve e define a fé como “a evidência das coisas não vistas”. Ele disse que era a “evidência”.

Em um tribunal de justiça, a evidência é central e apenas certos itens ou informações podem ser inseridos como evidência. Evidência sólida, a evidência às vezes é chamada de sólida, irrefutável. No tribunal, as provas devem ser testadas e, de alguma forma, aprovadas. Para Paulo usar a palavra “evidência” é interessante. Ele também usou a palavra “substância”: “A substância das coisas que se esperam”. Quando pensamos em fé, normalmente não usamos essas palavras, que indicam algo sólido, quase físico. Portanto, a fé é algo além do mero pensamento positivo, é uma força metafísica.

Ora, a fé é a certeza de que haveremos de receber o que esperamos, e a prova daquilo que não podemos ver.

Hebreus 11:1, KJA

Que é a fé? É a convicção segura de que alguma coisa que nós queremos vai acontecer. É a certeza de que o que nós esperamos está nos aguardando, ainda que o não possamos ver adiante de nós.

Hebreus 11:1, VIVA

A fé mostra a realidade daquilo que esperamos; ela nos dá convicção de coisas que não vemos.

Hebreus 11:1, NVT

Pareceria uma contradição, substância de algo esperado, evidência de algo não visto.

Crença e fé são os pilares do movimento AMP, mas de onde vieram essas ideias e conceitos?

Dois movimentos modernos, visões de mundo, defendidos pelo mesmo grupo demográfico, mas cada um parecendo contradizer o outro.

Por um lado, temos o “homem material” impulsionado pela ciência, sustentado pela evolução; a pessoa do “o que você vê é o que você ganha”. Por outro lado, está o “homem de fé”, com suas crenças baseadas no sistema AMP.

Mas eles são tão diferentes?

Por toda sua ciência e pensamento positivo, todos nós devemos depositar a nossa fé em algo ou em alguém. Em vez de ter fé em Deus, eles negam o poder superior e colocam a sua fé em sua própria força e capacidade. Eles dependem do governo, da companhia de seguros, do médico.

É onde você coloca sua fé, no que você acredita? Basta olhar onde você coloca a sua fé. Tudo é baseado na fé, baseado na crença. O mercado de ações, os preços das casas, os governos que elegemos. A moeda é um sistema de crenças, é um pedaço de papel que tem um determinado valor, e todos nós já vimos o que acontece quando essa fé é abalada.

Jesus fala sobre a ação e os efeitos da *crença* e da *fé*.

Jesus disse que se você tivesse fé do tamanho de uma semente de mostarda você poderia mover uma montanha. Ele usou uma semente de mostarda para ilustrar isto, porque é uma semente minúscula, então você não precisa de muito. A fé é uma força, uma força metafísica que age sobre o mundo ao nosso redor, assim como o vento.

A crença e a fé parecem ser intercambiáveis. Nos Evangelhos, geralmente a palavra “fé” é muito usada, mas João não usa a palavra fé de modo algum, mas usa a palavra “acreditar” em vez disso.

Entrando Ele em casa, aproximaram-se os cegos, e Jesus lhes perguntou: “Credes que Eu seja capaz de fazer isto?” E, responderam-lhe: “Sim, Senhor!”. Então, lhes tocou os olhos, dizendo: “Seja-vos feito conforme a vossa fé”.
Mateus 9:28-29, KJA

Primeiro ele lhes pediu que confirmassem sua crença, depois honrou sua fé.

“Se podes?”, contestou-lhe Jesus: “Tudo é possível para aquele que crê!”.
Marcos 9:23, KJA

Observou-lhes Jesus: “Tende fé em Deus! E, com toda a certeza eu vos asseguro, que se qualquer pessoa ordenar a este monte: ‘Levanta-te e lança-te no mar, e não houver dúvida em seu coração, mas crer que se realizará o que pede, assim lhe será feito’.

Portanto, vos afirmo: Tudo quanto em oração pedirdes, tendes fé que já o recebestes, e assim vos sucederá.

Mas, quando estiverdes orando, se tiverdes algum ressentimento contra alguma pessoa, perdoai-a, para que, igualmente, vosso Pai celestial vos perdoe as vossas ofensas”.
Marcos 11:22-25, KJA

“Não temas, tão-somente crê, e ela será salva!”
Lucas 8:50, KJA

E Jesus lhe disse: “A menos que vejais os sinais e maravilhas, nunca creereis”.
João 4:48, KJA

Crer é algo ativo, demanda esforço, disse-lhes Jesus: “Esta é a única obra que Deus quer de vocês: creiam naquele que ele enviou” (João 6:29).

Portanto, tudo se resume ao que você acredita e a crença produz a fé que você pode aplicar a qualquer situação. Então, a crença é uma força, é a raiz da fé e funciona em todos os níveis, e em todas as situações.

Jesus disse não tenha medo somente creia. Você acredita até um nível com sua vontade, sua mente e sua cabeça, mas você também pode acreditar com seu coração, sua alma e seu espírito.

Você precisa acreditar primeiro e depois você terá fé. A fé é a força que move montanhas, mas é a crença que vem primeiro.

A fé é a força que energiza, que cria a substância, que traz à tona o nosso resultado desejado.

Nesses dois movimentos, as filosofias são interdependentes: um acredita em uma força chamada fé para ener-

gizar a Atitude Mental Positiva (AMP), enquanto o outro nega a crença em qualquer força que não possa explicar ou tocar. Se há algo que não pode ser explicado, eles simplesmente assumem que será explicado assim que nós ficarmos um pouco mais espertos. Eles estão dispostos a colocar fé na mais tênue das teorias. O problema é que eles não chamam isso de fé, eles chamam de pensamento racional.

Vimos que, se você acredita que pode ser feliz, você pode direcionar o seu cérebro para se mover em direção à felicidade reunindo os materiais para construir o seu estado de felicidade.

Você começa o processo de construção da felicidade real, uma felicidade sólida e duradoura que pode suportar o teste do tempo e das tribulações.

A crença é o motor que a mente usa para iniciar o processo, a fé é o poder de alimentar o processo.

A fé constrói o muro, mas a crença dirige a construção. A crença é o arquiteto, a fé é o construtor.

Se você acredita em coisas ruins sobre si mesmo, você terá uma autoimagem ruim. A fé criará uma autoaversão e isso atrairá todo tipo de energia negativa e evitará ou destruirá muito do bem que poderia entrar em sua vida.

Para acreditar, é preciso ter vontade de acreditar, é preciso querer acreditar, é preciso aplicar sua vontade, é preciso escolher acreditar. A escolha é simplesmente aplicar a sua vontade ao processo de tomada de decisão. Portanto, em última análise, você deve escolher acreditar e então a fé vem. A fé então produz o resultado desejado. A crença nasce do desejo, é simples assim.

Você simplesmente deseja ser feliz, esse desejo produz uma decisão de ser feliz, então você decide ser feliz.

O desejo junto com a decisão acende a crença e você começa a acreditar que pode e será feliz. A fé então assume o controle e elabora os detalhes, e você se torna feliz.

Não tenha medo, apenas acredite.

Tentei ao máximo manter as coisas de uma forma simples e, em parte do tempo, até eu luto para simplificar o que é de fato um assunto complexo. Então aqui está a versão de dez palavras ou menos: decida ser feliz, aprenda as leis, aplique a técnica.

Decida ser feliz, aprenda as leis, aplique a técnica

Acho que já cobri a parte de decidir, então não vou repetir isso de novo.

Eu não gosto dos livros em que eles prometem te dar esse grande segredo e depois te apresentam algo vago e inespecífico, então vou resumir e esclarecer o que quero dizer com “aprender as leis e aplicar a técnica”. Há obviamente uma correlação e cruzamento entre os dois.

CAPÍTULO 23

APRENDA AS LEIS

1. A lei do amor

Ame a Deus, ame a si mesmo e ame o seu próximo, com tudo o que isso implica.

2. A lei de pedir, buscar

“Pedi, e vos será concedido; buscai e encontrareis; bati e a porta será aberta para vós” (Lucas 11:9). Se você não estiver procurando, você não encontrará. A chave é: o que você está procurando? Você está procurando a coisa certa? Você está procurando no lugar certo?

3. A lei do dar

Dê e será dado a você, à medida que você der será devolvida a você novamente (Lucas 6:38). Lança o teu pão sobre as águas (Eclesiastes 11:1).

4. A lei do perdão

Perdoem, e serão perdoados (Mateus 6:14).

As leis podem ser interconectadas, elas trabalham juntas em conjunto. Deixe o seu dom no altar e vá buscar o perdão. Se você não perdoar, também não será perdoado.

Essas leis se aplicam a todos, elas não fazem acepção de pessoas. O sol brilha sobre os justos e sobre os injustos.

Estas são apenas algumas das principais leis, há muitas outras que já abordamos e algumas que abordaremos mais tarde, mas por enquanto não quero complicar as coisas.

CAPÍTULO 24

AS TÉCNICAS

Não tenha medo, apenas acredite. A preocupação é um desperdício, é um pecado se preocupar.

Bombeie o poço da felicidade. Não se leve muito a sério.

Proteja o jardim da sua mente. Detecte o que você deixa entrar, remova as ervas daninhas com frequência.

Pratique ser grato.

Tire um tempo para pensar e descansar. Cuide do seu corpo, ele é o templo da alma e veículo da mente.

Pense positivamente. Pratique a Atitude Mental Positiva (AMP).

Aprenda a amar os problemas e resolva-os. Trate-os como se fossem seus amigos.

Tenha algum propósito em sua vida.

Encontre um ótimo lugar para trabalhar.

Seja um pacificador, uma fonte de harmonia. Não deixe o sol se pôr sobre a sua ira.

Nunca deixe para amanhã o que você pode fazer hoje. Lide com as coisas, não deixe que elas se acumulem. Sempre faça a coisa mais difícil primeiro.

Todo dia é um novo dia. Viva assim, viva o agora.

Experimente, tente, dê o seu melhor. Se você falhar, você falha, mas pelo menos falhe rápido e siga em frente.

Aprenda com os outros.

Pense por si mesmo. Não acredite em tudo o que vê ou ouve, verifique você mesmo.

Pense antes de falar, uma vez que as palavras saírem da sua boca, você não poderá recuperá-las.

Essa não é uma lista exaustiva, é apenas para lhe dar uma ideia do que estou falando. Pegue um item por dia e pratique.

Cristalizando

Então, tentando cristalizar o que estou tentando alcançar com este livro, me deparei com a passagem onde João Batista estava proclamando qual era a sua missão e o que ele estava tentando alcançar. Ele citou as palavras de Isaías:

Assim como está escrito no livro das palavras do profeta Isaías: “Voz do que clama no deserto: ‘Preparai o caminho do Senhor, tornai retas as suas veredas. Pois que todo o vale será aterrado e todas as montanhas e colinas, niveladas. As estradas tortuosas se transformarão em retas e os caminhos acidentados serão aplanados. E todos os seres vivos contemplarão a salvação que Deus oferece’” (Lucas 3:4-8, KJA).

Eu nunca entendi realmente sobre o que ele estava falando, mas enquanto eu ponderava sobre essa questão, me ocorreu que ele estava falando sobre a mensagem e não sobre a topografia do campo israelense local.

Ele estava falando sobre a mensagem. Meu objetivo é esclarecer a mensagem. Estou tentando preparar o caminho do Senhor para os corações e mentes das pessoas para que possam ser felizes e realizadas, endireitando a mensagem.

Para fazer isso, preciso preencher as lacunas, quebrar as barreiras, endireitar as partes complicadas e suavizar os buracos, para que todos possam ver claramente o caminho para a felicidade e a salvação.

Eu tenho um problema com muitos daqueles que estão vendendo a mensagem, a mensagem da AMP, a mensagem do pensamento positivo. Invariavelmente, eles têm um sistema que exige que você se inscreva em níveis, cada um mais caro, cada um mais secreto. É como co-

lecionar carros de brinquedo, uma vez que você entra, é difícil desconectar porque você investiu muito.

Eles estão mantendo a chave mágica para que você nunca chegue lá, você tem que continuar voltando para eles para outro nível, outro livro, outro curso, outra parcela.

Você nunca cresce de verdade. Não tem a chave da porta da frente para poder entrar e sair quando quiser, você permanece para sempre uma criança, sempre dependente. O meu trabalho é endireitar seu caminho, preencher as lacunas, quebrar as montanhas de dificuldade, endireitar as partes que foram distorcidas e pervertidas pelas ideias, teologias, tradições e doutrinas dos professores para suavizar as partes censuráveis e questionáveis, para que você veja claramente o caminho para a salvação. Salvação em todos os níveis, a salvação da pobreza, da doença, da angústia mental, até mesmo do inferno.

Isso não é um culto

Eu não quero que você me siga, pelo contrário, quero libertá-lo, dando-lhe o conhecimento para fazer isso por si mesmo.

Eu não quero que você venha a seminários, progrida de nível, se junte ao meu clube. Eu quero que você seja um menino grande, uma menina grande, um adulto, independente, para ajudar a si mesmo e, por sua vez, para ajudar os outros.

Não que você deva estar sozinho, mas até certo ponto você está sozinho. Ninguém pode empreender esta jornada ou projeto por você. Você tem que iniciá-lo e direcioná-lo, você faz a caminhada, de onde vem a energia também depende de você.

Se você tiver energia suficiente de seus próprios recursos, isso o levará longe. Se você puder descobrir ou adquirir outras fontes de energia, seja de outras pessoas, amigos, autores ou até mesmo da música, isso facilitará a viagem.

Minha esperança para você

Em última análise, minha esperança para você é que você possa se conectar com a energia onipotente e onipresente do Espírito Santo.

Como?

Como nos conectamos com essa fonte infinita de poder? Qual é a chave? Onde está a porta? Jesus disse: “Eu sou a porta. Quem entrar por mim será salvo; poderá entrar e sair e achará comida” (João 10:9, NTLH). Ele disse: “Eu sou o caminho, a verdade e a vida; ninguém pode chegar até o Pai a não ser por mim” (João 14:6, NTLH). É através de Jesus.

A maioria das pessoas não tem ideia de quem Jesus realmente era. Elas não leram as suas palavras, embo-

ra fossem poucas. Você provavelmente poderia ler os quatro Evangelhos no mesmo tempo que é necessário para assistir a uma série de TV. Não é como se fosse uma história grande e complicada como o livro *Guerra e Paz* com 560.000 palavras, todos os quatro Evangelhos juntos têm apenas 64.766 palavras. Peço a você: pergunte a si mesmo, por que o conjunto de escritos de maior influência na história do mundo é tão negligenciado?

Nome do Livro	N.º total de Cap.	N.º total de Vers.	N.º total de Pal.
<i>Mateus</i>	28	1.071	18.345
<i>Marcos</i>	16	678	11.304
<i>Lucas</i>	24	1.151	19.482
<i>João</i>	21	879	15.635
TOTAL	89	3.779	64.766

Cada Evangelho trata basicamente do mesmo assunto, mas cada um a partir de um ponto de vista ou perspectiva ligeiramente diferente. O tamanho médio é de apenas 16.000 palavras, o que não é nada quando você considera que este pequeno livro tem cerca de 30.000 palavras e eu tenho lutado para mantê-lo o mais conciso possível. Por que usar cem palavras quando 10 bastam?

Jesus usou palavras como “venha a mim”, “ninguém pode vir ao Pai senão por mim”, “se vocês realmente me conhecessem, saberiam quem é meu Pai”.

“Eu e o Pai somos um”, “e nós viremos até ele e faremos nele nosso lar”.

Nós viremos. O Espírito virá e viverá em você, se você o pedir. Peça e lhe será dado. O Espírito diz: “Eis que estou à porta e bato: se alguém ouvir a minha voz e abrir a porta, entrarei em sua casa e cearei com ele, e ele comigo” (Apocalipse 3:20, KJA).

**Preste atenção! Estou à porta e bato.
Se você ouvir minha voz e abrir a porta,
entrarei e, juntos, faremos uma refeição,
como amigos (Apocalipse 3:20).**

Se é tão fácil quanto abrir uma porta, por que todo mundo não está fazendo isso ou pelo menos tentando?

Parte da resposta é que é da nossa natureza querer ser independente do Espírito, mas principalmente porque a mensagem tem sido confundida. É como se houvesse uma estrada reta e nivelada e as pessoas ao longo dos séculos estivessem por aí criando desvios, cavando buracos, erguendo muros e colocando lombadas em todo o lugar.

Dez palavras ou menos

Como você deve ter notado, eu amo a versão de dez palavras ou menos das coisas.

Então, vamos ver as dez palavras que podem desbloquear o poder do universo para você agora.

10 palavras-chave: olhar, bater, porta, alguém, ouvir, voz, abrir, vir, jantar, amigos.

VER, OLHAR: você tem que estar procurando. O fato de você ter tido tempo e trabalho para ler este livro, até aqui, me indicaria que você está procurando. Procure e você irá encontrar! Isso é uma promessa, uma garantia, de que você encontrará o que procura. Você não vai encontrar se não estiver procurando no lugar certo. Você sabe que tem que beijar muitos sapos antes de encontrar o príncipe. É uma jornada de busca, mas se você estiver procurando a verdade, você a encontrará.

BATER: Jesus está batendo, pedindo para entrar. Ele está iniciando o contato, dando o primeiro passo, esperando pacientemente, na linha de partida, pronto para o sinal, esperando para ser convidado,. Não o decepcione, abra a porta. Não o deixe parado lá fora no frio.

PORTA: a porta para o seu eu interior, a porta para o seu coração, a entrada para a sua alma. Não importa como você a conceitua, você terá que se expor. Há uma famosa pintura de Jesus em pé e batendo na porta e é óbvio que não há maçaneta ou mesmo um buraco de fechadura do lado de fora da porta.

A porta é uma barreira, existe uma barreira entre nós e o Espírito e só você pode desmontá-la. Você tem o livre-arbítrio, você tem o poder de escolha. O Espírito, com

todo o seu poder e sabedoria, não pode ou, mais precisamente, não cruzará a divisão, a menos que seja convidado.

ALGUÉM: é uma palavra simples. Significa qualquer um, que também significa todo mundo. Não é a elite, os escolhidos, os justos. Qualquer um é universalmente inclusivo, você é qualquer um. É incondicional, não qualificado, sem pré-condições aplicadas, se você é todo mundo ou qualquer um, você é elegível, você é qualificado!

OUVIR: se você estiver olhando, você estará ouvindo. Você não teria ficado comigo até aqui se não estivesse ouvindo algo, mesmo que você não esteja completamente certo do que está ouvindo.

VOZ: ouvindo vozes. Há muitas vozes: na mídia, em sua cabeça, em seu espírito.

Jesus disse: “As minhas ovelhas escutam a minha voz” (João 10:27, NTLH). É aquela voz especial. Há tantas vozes buscando sua atenção, conduzindo desta e daquela maneira. Você precisa estar ciente de que nem todas as vozes são iguais, nem todas vêm da luz, algumas querem te destruir, algumas querem te enganar, algumas só querem se divertir, algumas querem te possuir.

O caminho para a destruição é largo? Simples não necessariamente significa fácil.

O nome de Jesus

É por isso que o nome Jesus é tão importante e é por isso também que é tão ofensivo para tantos. Porque Jesus é a marca que Deus escolheu para promover o Reino. Deus estava muito à frente da indústria publicitária. Deus diferenciou seu produto, o seu Espírito de todos os outros ao chamá-lo de Jesus para que não houvesse confusão quanto ao Espírito do qual você falaria, com o qual você falaria, com o qual você se envolveria.

Deus escolheu Jesus como o portão, o condutor, a porta, o caminho de volta para o jardim.

Minhas ovelhas ouvem a minha voz; eu as conheço, e elas me seguem. Eu lhes dou a vida eterna, e elas nunca morrerão. Ninguém pode arrancá-las de minha mão, pois meu Pai as deu a mim, e ele é mais poderoso que todos. Ninguém pode arrancá-las da mão de meu Pai. O Pai e eu somos um.
João 10:27-30

ABRIR: não há maçaneta do lado de fora. Só você pode abrir a porta por dentro. É um ato de fé, você tem que se expor, se abrir, se arriscar, dar um salto no desconhecido, um salto de fé!

VIR: ao abrir a porta, Jesus virá até nós. Tudo o que temos que fazer é abrir. É sem esforço de nossa parte,

apenas requer um ato de vontade, motivado pelo desejo de conhecer a verdade, impulsionado pela energia da fé.

Entre, dentro, de fora para dentro. Não estamos descobrindo algum deus interior ou despertando nosso eu divino interior. Não, isso é de fora para dentro. Estamos nos enchendo de uma nova energia de forma permanente e irreversível. Estamos recebendo um presente não reembolsável, que não merecíamos e nem ganharíamos. O Espírito de Deus e nosso espírito se fundem em uma nova criação, que agora tem uma dimensão eterna.

JANTAR: o Espírito de Jesus viverá conosco de forma pessoal. Ele virá para jantar, como um amigo. Não alguma ressonância, vibração ou energia sem rosto no universo. Não como uma grande celebridade VIP, mas como um amigo, para quem você pode ligar a qualquer hora do dia ou da noite. Você não precisa marcar hora ou ir para alguma lista de espera, você tem um passe VIP de acesso a todas as áreas.

AMIGOS: este é um tipo único de relacionamento, é uma amizade. Jesus disse que éramos seus amigos, não servos, não escravos.

Já não vos chamo servos, porque o servo não sabe o que faz seu senhor; mas Eu vos tenho

chamado amigos, pois tudo o que ouvi de meu
Pai Eu compartilhei convosco.
João 15:15

Você nunca estará sozinho, porque o Espírito estará sempre com você, até o fim do mundo. Você nunca está verdadeiramente perdido, porque sempre pode olhar para cima e ver a estrela do norte. Você nunca precisa ficar sem energia, porque está conectado à fonte, o poder que alimenta o Universo.

“Você pode trazer um cavalo até a água, mas não pode fazê-lo beber”. Eu tenho levado você a um caminho, a este ponto de decisão, para abrir a porta! Eu não posso fazer isso por você! Ninguém pode fazer esse trabalho por você, ainda não está acabado para você.

Mesmo que você possa alcançar a felicidade aplicando estas leis e técnicas, sei que há um nível diferente disponível se você abrir a porta para a energia infinita de Deus.

Para alcançar um nível de felicidade que seja abundante, sustentável e livre, você precisa tanto da Atitude Espiritual Positiva (AEP) quanto da Atitude Mental Positiva (AMP) e da energia do Espírito Santo. Quando você consegue isso, você faz parte de uma união espiritual ou reino que aumenta e estende a energia.

Se você quer, venha e pegue. Está aí para ser tomado como disse Jesus: “nunca rejeitarei quem vem a mim” (João 6:37).

Dê uma chance! Vá em frente e abra a porta! O que você tem a perder? Você tem tudo a ganhar. Você não precisa entendê-lo ou estudá-lo ou ter fé para acreditar, você só precisa de fé suficiente para experimentá-lo. Uma pequena faísca de esperança para que pudesse ser verdade e real. Que Jesus está realmente ali, esperando que você gire a maçaneta.

Intel Inside

Uma vez que você tenha a verdade em seu interior como “Intel Inside”, você terá o poder de processar muito mais por si mesmo. Não se esqueça de atualizar continuamente. Meu primeiro computador tinha 64K de memória, é difícil imaginar que agora, hoje, meu relógio tem mais do que isso. Não deixe para amanhã, faça agora, apenas faça!

Lembre-se de atualizar regularmente. Consiga uma cópia do Novo Testamento e leia um capítulo por dia, lentamente, deixe-o penetrar em sua mente e no seu subconsciente.

Passe um pouco de tempo a cada dia construindo seu estado de felicidade, pensando em como você seguiu as leis e aplicou as técnicas naquele dia. Não tente ler esse livro curto como é, de uma só vez, volte a ele um pouco

de cada vez. É como um suco de frutas concentrado. Você terá que diluí-lo com a água do tempo e da experiência.

Encontre algumas pessoas que pensam como você, com quem você possa compartilhar e que possam apoiá-lo em sua jornada.

CAPÍTULO 25

NO FINAL

Já que isso tem que chegar ao fim, e porque afinal de contas esse livro é simplesmente um guia, então tem que ser simples e curto. A palavra que me vem à mente é “condensado”. Não palavras vãs, jogadas ao vento. Obviamente, não se pode abordar todos os danos que têm sido refletidos na mensagem ao longo dos séculos em 30.000 palavras, mas acho que é um começo.

Bem, por enquanto é tudo. Obrigado por estar comigo. Eu realmente gostei de escrever isso e aprendi muito. Eu escrevi a versão original do *Simplesmente um guia* há mais de vinte anos e demorei uma eternidade; isso foi muito fácil. Mal posso esperar para começar o próximo.

Simplifique. Lembre-se que só porque é simples não significa que seja fácil. Você recebe o que dá. “E no final, o amor que você recebe é igual ao amor que você faz”.

Bar e restaurante O’Neil’s - JFK, Nova Iorque, 3 de maio de 2017.



“O coração alegre é um bom remédio, mas o espírito abatido consome as forças” (Provérbios 17:22).

APÊNDICE 1

Algumas das barreiras na busca da verdade

Em vez de interromper o fluxo do livro, incluí aqui algumas notas para contextualizar o ambiente social subjacente em que nos encontramos neste momento particular da história, o que mudou drasticamente a visão de mundo de muitas pessoas. O encolhimento do mundo por viagens e comunicações, o surgimento de instituições que parecem dar segurança, a pressa para a ordem e a capacidade dessas instituições em controlar o fluxo de informações... a rendição de nossa liberdade em troca de segurança!

Engano

Por quê? Porque se você construir sua felicidade nas areias de uma mentira, ao invés de na rocha de uma verdade, ela não será capaz de resistir às tempestades da vida.

Paulo disse: “Pois se recusam a amar e a aceitar a verdade que os salvaria. Portanto, Deus fará que sejam enganados, e eles crerão nessas mentiras” (2 Tessalonicenses 2:10-11).

As palavras-chave aqui são “amor” e “engano”.

Parece que você deve amar a verdade, mas o que isso significa?

Se você ama algo, você pensa sobre ele o tempo todo, quer tê-lo, o procura de forma proativa, está disposto a pagar qualquer preço por ele. Você fica obcecado com isso. Você é como o homem que encontrou a pérola de grande valor, que então foi e vendeu tudo o que tinha para comprá-la.

Não basta pensar nisso de vez em quando, você deve perseguir com persistência e paixão.

As pessoas estão procurando a verdade? Eu acho que a maioria não está, então por que não? A maioria das pessoas que conheço e encontro todos os dias não estão buscando a verdade, não estão fazendo as perguntas, as perguntas certas, as perguntas importantes.

Eles estão buscando a felicidade, a liberdade dos problemas e da dor de viver. À procura de amor verdadeiro e companheirismo. Buscando contentamento através do sucesso e da prosperidade.

É muito trabalho, é uma luta e eles estão sozinhos neste constante esforço na busca da felicidade.

Neste vácuo, eles devem acreditar em alguma coisa? É aí que entra o *engano*.

Diz aqui que Deus enviaria um forte engano, não apenas um velho engano qualquer, mas um forte e que seria enviado pelo próprio Deus, não aconteceria simplesmente, seria enviado.

Para ilustrar isso, *gostaria de usar a evolução* como exemplo.

A evolução é de fato uma teoria, mas é aceita cegamente pela maioria das pessoas como um feito, como a explicação de como chegamos até aqui hoje. Basicamente, como eu cheguei do nada para estar aqui na minha varanda em uma manhã ensolarada da Flórida escrevendo isso no meu laptop.

Mas há pelo menos quatro grandes passos necessários para que isso aconteça. Vamos olhar para eles, vamos trabalhar ao contrário.

Seleção natural

A Teoria da Evolução propõe que existem mutações dentro das espécies que permitem a diferenciação ao longo do tempo. Isso pode ser causado por seleção natural ou por reprodução seletiva, como é o caso atualmente, que te permite ter um cavalo de sessenta centímetros de altura e outro com dois metros; muito diferentes, mas ambos são cavalos. A seleção natural é um fato observável e amplamente encontrado na natureza, mas é apenas a ponta da teoria.

A próxima parte é menos clara: *essas mutações saltam de uma espécie para outra*, para criar outra espécie diferente. Há alguma evidência disso no registro fóssil, mas está longe de ser claro. Eu sou agnóstico quanto a esse ponto, pois ele é irrelevante devido às duas perguntas restantes.

O próximo é a *origem da vida*, como a vida começou? Os cientistas provaram que, sob algumas condições, certos produtos químicos se combinam para formar aminoácidos, que são os blocos de construção da vida, mas isso foi o mais longe que se pôde chegar. Outros extrapolam que a vida chegou à Terra a partir do espaço exterior sobre um objeto extraterrestre, como um cometa ou um asteroide.

Entre os especialistas, não há uma concordância sobre como a vida começou. Portanto, em minha opinião, isso não é nem mesmo uma teoria, já que há inúmeras teorias a serem consideradas, mas vamos aceitar, por enquanto, a “teoria da sopa primordial”. É sem dúvida uma teoria, não conheço nenhuma pessoa sã que contestaria isso.

A próxima pergunta que deve ser levada em consideração é: de onde tudo veio? *Onde e como tudo começou?* Houve mesmo um começo?

Aqui temos clareza e mistério

Em geral, aceita-se que em algum momento no passado distante houve um evento e em um instante o Univer-

so surgiu, que ele foi criado aparentemente do nada em uma explosão massiva e vem se expandindo desde então.

Isso é conhecido como a *Teoria do Big Bang*, no entanto, há muitas evidências para tal e, geralmente, é aceito como algo que aconteceu.

A Teoria do Big Bang claramente não é um evento do tipo evolutivo, mas sim um evento repentino, do nada.

No entanto, embora explique o que aconteceu, não explica como aconteceu. O que ou quem iniciou isso é um mistério total.

Assim, vemos que as pessoas aceitam como fato um pouco de verdade no topo de uma pirâmide de teorias que se assenta sobre um enorme mistério.

É que as pessoas aceitam isso como um fato quando, na melhor das hipóteses, é apenas uma teoria que o torna uma ilusão.

Não vamos ficar presos se é verdade ou não agora, vamos ver o efeito dessa teoria. Ela permite que você viva em um mundo onde não precisa de um Deus, uma força externa suprema ou criador, uma vez que existe uma explicação alternativa sobre como viemos a existir.

Se não é verdade, é uma ilusão. O que acontece com a maioria das ilusões é que há sempre alguma verdade nelas. Como na evolução, há muitas evidências para a

seleção natural e nenhuma pessoa sã a rejeitaria como uma explicação para a diversidade dentro das espécies. Mas isso é o mais longe que se pôde chegar. É um fato, mas extrapolar isso em uma explicação completa de como o mundo e a raça humana vieram a existir, requer um ato de vontade, acreditar, *um ato de fé*.

Se não há uma explicação conveniente de como todos nós surgimos, então sempre fica essa dúvida, no vácuo, uma pergunta recorrente e incômoda, que deve ser feita de vez em quando.

Tudo depende das perguntas, se houver uma resposta, então você pode ignorar a pergunta. Se por acaso nós mesmos nos criamos, então nunca houve um criador; não precisaríamos fazer a pergunta “de onde viemos”, pois seria apenas uma grande coincidência. As pessoas precisam acreditar em algo e lhes convém acreditar na evolução, mesmo que seja apenas uma teoria incompleta.

É por isso que a evolução é tão difundida, tão inquestionavelmente aceita como fato! Porque as pessoas que não questionam querem acreditar nisso, precisam acreditar nisso. Porque elas não receberam o amor da verdade, Deus lhes enviou um forte engano para que acreditassem em uma mentira. Essa é exatamente a situação.

Então, se tantos são enganados de boa vontade, onde isso deixa a verdade?

As evidências apontam para a ordem e consistência no Universo, não para a aleatoriedade e desordem.

As evidências mostram que realmente não temos nenhuma pista de como a vida começou. Isso mostra que, no que diz respeito ao início do Universo, ele começou em um instante, então a explicação lógica é que existe uma força iniciando e guiando o processo. Uma mão invisível trabalhando em algum outro nível em outra dimensão. Essa é a conclusão lógica, a que a evidência nos leva, dado nosso nível atual de compreensão da ciência.

Agora, se você ama a verdade, você vai examinar, questionar, explorar uma teoria como a evolução e descobrir onde ela faz sentido e onde ela se desvia para o reino da fé. Se você ama a verdade, você a perseguirá.

É importante testar e questionar o que nos dizem para então acreditar. A maioria está sempre errada. Acontece que a Terra não é de fato plana.

Quais são os outros inimigos dos que buscam a verdade?

Distrações

A voz interior

Há uma pequena voz interior que podemos ouvir, se pararmos, ficarmos quietos e ouvirmos. Isso requer prática

e disposição para ouvi-la. Há tanta coisa acontecendo em nossas vidas diárias modernas que isso está ficando cada vez mais difícil de fazer. Com o telefone celular, nunca há um momento livre, parado na fila, esperando um ônibus ou um avião, sempre há algo para fazer, uma página para olhar.

Para ouvir essa voz interior, você deve ficar quieto, esvaziar-se e criar um vácuo dentro de você e atraí-lo para você. Você precisa fazer disso uma prioridade, uma decisão consciente de buscar, pedir, bater, não vai acontecer por acaso.

Há tantas chamadas telefônicas (seu celular está sempre ativo), tantos programas de TV (a maioria lixo que você precisa ver), o trajeto, as crianças, os problemas com o seu cônjuge, tanta coisa acontecendo, então quando você tem tempo para parar, escutar e ouvir a voz interior?

Não sei exatamente como descrever essa voz, mas ela é distinta. É mais forte em alguns do que em outros, pode ser ligada ou desligada.

Alguns a chamam de consciência, outros a chamam de voz de Deus ou de um anjo, outros a chamam de ecos do nosso passado evolutivo, mas de qualquer forma há uma qualidade para a voz interior que é diferente dos nossos pensamentos normais. Para ser sensível a isso, você precisa, de tempos em tempos, ficar quieto em seu

espírito e quieto em sua mente. Se a voz interior é tão discreta e sensível, o que acontece com as demais vozes e pensamentos? Somos dirigidos por nossos pensamentos. Tudo o que fazemos, cada palavra que falamos ou ação que fazemos, começa com um pensamento. Até mesmo sensações como fome são pensamentos, que começam como um pensamento.

Sistemas de apoio alternativos

O próximo inimigo do buscador da verdade é a capacidade que temos na sociedade moderna de colocar nossa fé e confiança em mecanismos alternativos: seguros, saúde, polícia, exército, governo.

Todos esses mecanismos são necessários e ajudam a fazer as coisas funcionarem para nós e para a sociedade, mas, em última análise, não podem fornecer o que mais precisamos: a segurança interna.

Mas e se você pudesse ter segurança eterna? A garantia de que tudo vai dar certo no final. Segurança, não complacência, o plano de backup final. Isso é algo que todos anseiam, desejam e muitas pessoas precisam para poder funcionar. Mas eles não têm essa garantia, por isso carregam alternativas e depositam nelas sua confiança e fé.

Por quê? Porque eles têm medo. A maioria das pessoas tem medo. Medo de ser pobre, de estar doente, de ser

roubado, de perder o seu emprego, de uma guerra nuclear, do aquecimento global, de morrer, e a lista continua.

O medo do futuro, do desconhecido, faz com que as pessoas se apeguem ao que sabem, ao que lhes é familiar, ao que já foi experimentado e testado.

Eles se apegam em seguros, planos de saúde e pensões, mas no fundo eles sabem que isso só os levará até certo ponto.

APÊNDICE 2

Fé

- Mateus 6:30; 8:10; 9:2; 9:22, 29; 15:28; 17:20; 21:21.
- Marcos 2:5; 5:34; 10:52; 11:22.
- Lucas 5:20; 7:9, 50; 8:25, 48; 12:28; 17:5, 6, 19; 18:42.

Acreditar

- Mateus 8:13; 9:28.
- Marcos 9:23; 11:24.
- Lucas 8:50.
- João.

Alguns dos versículos originais da versão King James Atualizada

MATEUS 6:30 Então, se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã é lançada ao fogo, quanto mais a vós outros, homens de pequena fé?

MATEUS 8:10 Ao ouvir isto, Jesus maravilhou-se, e disse aos que o seguiam: “Com toda a certeza vos afirmo que nem mesmo em Israel encontrei alguém com tão grande fé”.

MATEUS 9:2 E eis que lhe trouxeram um paralítico deitado em sua maca. Observando-lhes a fé, disse Jesus ao paralítico: “Tem bom ânimo, filho; os teus pecados estão perdoados”.

MATEUS 9:22 Então Jesus voltou-se e assim que viu a mulher lhe disse: “Anime-se grandemente, filha, a tua fé te salvou!” E, desde aquele momento, a mulher ficou sã.

MATEUS 9:29 Então, lhes tocou os olhos, dizendo: “Seja-vos feito conforme a vossa fé”.

MATEUS 15:28 Então Jesus exclamou: “Ó mulher, grande é a tua fé! Seja feito a ti conforme queres”. E naquele exato momento sua filha ficou sã.

MATEUS 17:20 E Ele respondeu: “Por causa da pequenez da vossa fé. Pois com toda a certeza vos afirmo que, se tiverdes fé do tamanho de um grão de mostarda, direis a este monte: ‘Passa daqui para acolá’, e ele passará. E nada vos será impossível!”.

MATEUS 21:21 Então Jesus explicou-lhes: “Com certeza vos asseguro que, se tiverdes fé e não duvidardes, podereis fazer não apenas o que foi feito à figueira, mas da

mesma forma ordenardes a este monte: ‘Ergue-te daqui e lança-te no mar’, e assim acontecerá”.

MARCOS 2:5 Observando a fé que eles demonstravam, declarou Jesus ao paralítico: “Filho! Estão perdoados de ti os pecados”.

MARCOS 5:34 E Jesus afirmou-lhe: “Minha filha, a tua fé te salvou! Vai-te em paz e estejas liberta do teu sofrimento”.

MARCOS 10:52 E Jesus lhe ordenou: “Vai em frente, a tua fé te salvou!”. No mesmo instante o homem recuperou a visão e passou a seguir a Jesus pelo caminho.

MARCOS 11:22 Observou-lhes Jesus: “Tende fé em Deus!”.

LUCAS 5:20 Observando a fé que aqueles homens demonstravam, Jesus declarou: “Homem! Os teus pecados estão perdoados”.

LUCAS 7:9 Ao ouvir esta declaração, Jesus muito se admirou dele e, voltando-se para a multidão que o acompanhava, exclamou: “Asseguro-vos que nem mesmo em Israel encontrei uma fé como esta”.

LUCAS 7:50 E Jesus revela à mulher: “A tua fé te salvou; vai-te em permanente paz”.

LUCAS 8:25 Jesus, no entanto, dirigiu-se aos seus discípulos e indagou: “Onde está a vossa fé?” Mas eles, amedrontados e maravilhados, interrogavam uns aos outros: “Quem é este que até aos ventos e às ondas dá ordens, e eles lhe obedecem?”.

LUCAS 8:48 Ao que Jesus lhe afirmou: “Filha! A tua fé te curou; vai-te em perfeita paz”.

LUCAS 12:28 Ora, se Deus veste assim uma simples erva do campo, que hoje vive e amanhã é lançada ao fogo, muito mais dará a vós, vestindo-vos de glória, homens fracos na fé!

LUCAS 17:5 Diante disso, pediram os apóstolos ao Senhor: “Aumenta a nossa fé!”.

⁶Ao que encorajou-os o Senhor: “Se tiverdes fé do tamanho de uma semente de mostarda, podereis dizer a esta amoreira: ‘Arranca-te e transplanta-te no mar; e ela vos obedecerá!’”.

LUCAS 17:19 Então, Jesus declarou-lhe: “Levanta-te e vai! A tua fé te salvou”.

LUCAS 18:42 Então Jesus lhe determinou: “Recupera a visão! A tua fé te curou”.

Versículos sobre as palavras

MARCOS 7:15 Nada existe fora da pessoa humana que, entrando nela, a possa tornar impura. Ao contrário, o que sai do ser humano é que o faz impuro. ¹⁶Se alguém tem ouvidos para ouvir, ouça!

¹⁷Então, após haver deixado a multidão e entrado em casa, os discípulos lhe pediram uma explicação sobre aquela parábola. ¹⁸Ao que Ele lhes declarou: “Ora, pois nem vós tendes tal entendimento? Não conseguis compreender que nada que entre no homem tem o poder de torná-lo impuro? ¹⁹Porque efetivamente não entra em seu coração, mas sim em seu estômago, sendo digerido e depois expelido”. Ao fazer essa afirmação, Jesus proclamava puros todos os alimentos.

²⁰E disse mais: “O que sai do ser humano é o que o torna impuro”. ²¹Pois é de dentro do coração dos homens que procedem aos maus pensamentos, as imoralidades sexuais, os furtos, os homicídios, os adultérios, ²²as ambições desmedidas, as maldades, o engano, a devassidão, a inveja, a difamação, a arrogância e a insensatez. ²³Ora, todos esses males procedem do interior, contaminam a pessoa humana e a tornam impura.

MATEUS 12:36 Por isso, vos afirmo que de toda a palavra fútil que as pessoas disserem, dela deverão prestar conta no Dia do Juízo.

³⁷Porque pelas tuas palavras serás absolvido e pelas tuas palavras serás condenado.

LUCAS 21:33 Porquanto, o céu e a terra desaparecerão, contudo as minhas palavras de maneira nenhuma passarão.

JOÃO 6:63 É o Espírito quem dá vida; a carne em nada se aproveita; as palavras que Eu vos tenho dito são Espírito e são vida.

MATEUS 4:4 Ele, porém, respondendo, disse: Está escrito: Nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus.

MATEUS 8:8 E o centurião, respondendo, disse: Senhor, não sou digno de que entres debaixo do meu telhado, mas dize somente uma palavra, e o meu criado sarará.

LUCAS 4:4 E Jesus lhe respondeu, dizendo: Escrito está que nem só de pão viverá o homem, mas de toda palavra de Deus.

EFÉSIOS 4:29 Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas só a que for boa para promover a edificação, para que dê graça aos que a ouvem.

COLOSSENSES 3:16 Habite ricamente em vós a Palavra de Cristo; ensinais e aconselhai uns aos outros com toda a sabedoria, e cantai salmos, hinos e cânticos espirituais, louvando a Deus com gratidão no coração.

HEBREUS 4:12 Porquanto a Palavra de Deus é viva e eficaz, mais cortante que qualquer espada de dois gumes; capaz de penetrar até ao ponto de dividir alma e espírito,

juntas e medulas, e é sensível para perceber os pensamentos e intenções do coração.

1 PEDRO 2:2 desejai o puro leite espiritual, como crianças recém-nascidas, a fim de crescerdes, por intermédio desse alimento para a Salvação.

1 TESSALONICENSES 4:18 Consolai-vos, portanto, uns aos outros com estas palavras.

1 PEDRO 2:2 Como bebés recién nacidos, deseem con ganas la leche espiritual pura para que crezcan a una experiencia plena de la salvación. Pidan a gritos ese alimento nutritivo.

1 TESALONICENSES 4:18 Así que anímense unos a otros con estas palabras.

Mateus 6:19-34



Mateus 7



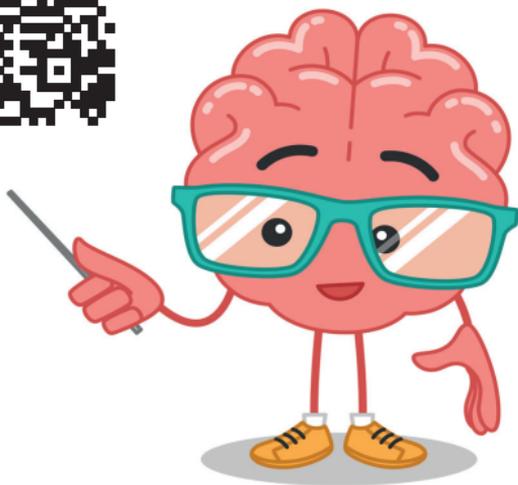
O Evangelho de João, NTLH



**Escaneie o QR code para baixar
a Bíblia de forma gratuita.**

Você pode alterar as traduções
e destacar as passagens que desejar.
Tenha a Palavra sempre em mãos.

Aproveite!



DESCUBRA MAIS EM
simplesmente.me



impresiones

Alts Forns nº 68, sòt.1º
08038 Barcelona. Espanha
Tel. (+34) 93 432 25 23

TRADUCCIÓN
Viviane Almeida

Simplemente um guia para a
felicidade

CAPA
Pablo Cabrera
(LatidoCreativo.com)

The No Brainer Guide to Happiness
©Tom Mac Guinness, 2019

ILUSTRACIONES
Jonatán Mira Bertral

A reprodução total ou parcial deste livro, ou seu processamento por computador, ou transmissão de qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros métodos, não é permitida sem autorização prévia por escrito dos detentores dos direitos autorais.

DIAGRAMACIÓN
Andressa Rosa de Oliveira

DEPÓSITO LEGAL
B. 8715-2023

ISBN
978-84-19345-16-5

Todo o texto bíblico sem maiores indicações foi retirado da *Bíblia Sagrada*, Nova Versão Transformadora © 2016 por Editora Mundo Cristão. *Copyright* atribuído a © Tyndale House Foundation, 2010. Usado com permissão de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos da América. Todos os direitos reservados.

Impresiones não se responsabiliza pelo conteúdo incluído neste livro, sendo o próprio autor o responsável.

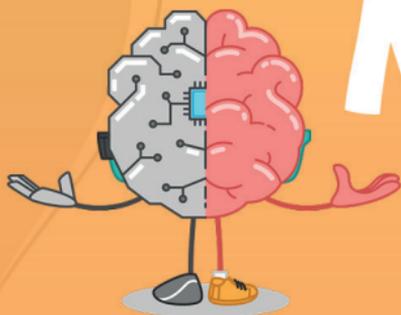


© IMPRESIONES, 2023
1ª EDIÇÃO MAIO 2023

TOM MAC GUINNESS

APRESENTA

SIMPLES MENTE UM GUIA



A FELICIDADE É UMA JORNADA, NÃO UM DESTINO.
TODO MUNDO QUER SER FELIZ, ASSIM COMO TODO
MUNDO QUER SER RICO! MAS O QUE É A FELICIDADE?
O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR QUANDO CHEGAR LÁ?
ESTE NÃO É APENAS MAIS UM LIVRO DE
PENSAMENTO POSITIVO.

UMA ATITUDE MENTAL POSITIVA NÃO É SUFICIENTE.
EXISTEM TÉCNICAS E REGRAS QUE VOCÊ PODE SEGUIR.
SIGA-AS E VOCÊ CHEGARÁ LÁ.
IGNORE-AS E VOCÊ PROVAVELMENTE SE PERDERÁ.

info@simplesmente.me

impres**t**ones



ISBN: 978-84-19345-16-5



9 788419 345165