

GABRIELA FALVELLA STAPFF



DESPERTANDO QUEM VOCÊ É

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

GABRIELA FALVELLA STAPFF



DESPERTANDO QUEM VOCÊ É

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2023
Copyright © Gabriela Falvella Stapff, 2023
Todos os direitos reservados.

Preparação: Ligia Alves
Revisão: Fernanda França e Bonie Santos
Projeto gráfico e diagramação: Negrito Produção Editorial
Capa: Filipa Damião Pinto | Foresti Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Stapff, Gabriela Falvella

Despertando quem você é: como viver consciente em um mundo em que todos se sentem perdidos / Gabriela Falvella Stapff. - São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.

176 p.

ISBN: 978-85-422-2186-2

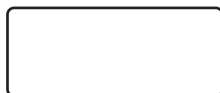
1. Desenvolvimento pessoal 2. Autoconhecimento I. Título

23-1602

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2023

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

Introdução	13
Os 4 Ps da leitura consciente	19
1. Estar perdido é um chamado	21
Por que você se sente perdido	21
Estar perdido é um sintoma	23
Ressignificando a energia de estar perdido	25
Ouvindo o chamado	28
O desconforto é causa ou efeito	30
A ilusão de estar pronto	32
Hora de despertar	34

2. Quem você não é	39
Você não é o que pensa e sente	39
Você não é o seu status	42
Você não é o que esperam de você	45
Você não é o seu passado	47
Você não é o que possui	49
Você não é o que produz	52
Você não é o seu corpo	54
 3. O que te trouxe até aqui	59
Escolhas distorcidas	59
Falta de clareza e o hiperestímulo mental	62
Estado de inconsciência e de reatividade	68
Relacionamentos e ambientes distorcidos	71
Combustível incoerente	75
Medo de errar e de ser julgado	77
Inércia e busca pela estabilidade	80
“Desconexão” com a fonte	82
 4. O que te levará para a sua nova realidade	85
Decisão e intenção	85
Relacionamentos conscientes	88
Coerência entre valores e ações	95
Reconexão com os seus sonhos e porquês	97
Curar, perdoar e ressignificar	102
Se conhecer constantemente	104
Honrar a sua verdade e acreditar no seu poder pessoal	107

5. De ator a autor da sua vida.....	111
Comece pelo cômodo mais sujo	111
A arte de desaprender	114
Removendo as máscaras	118
Honrando a sua história	121
Ativando a autorresponsabilidade	126
Libertando-se da vítima interior	129
Resgatando seu poder pessoal	132
Aceitando a realidade.....	135
6. Transbordando quem você é.....	141
Pare de desejar uma vida positiva	141
A morte como sentido para a vida	144
Os seus desafios são do tamanho da sua alma	148
O poder da coerência.....	150
Vivendo pelo coração para cumprir a sua missão	158
A sua missão a partir deste livro	165

. 7 .

Estar perdido é um chamado



academia

POR QUE VOCÊ SE SENTE PERDIDO

Eu me senti perdida em diversas ocasiões. Na escola, nos grupos de amigos, nos bares, na cidade onde morava, nos cargos que ocupei... com frequência sentia um vazio, uma inquietação, e me via perdida. Conforme me questionava sobre a vida, essa sensação só crescia dentro de mim. E, toda vez que eu achava que estava me encontrando, algo externo acontecia e mudava completamente o que eu acreditava ser “o lugar”.

Quando me senti confiante como coach integrativa, pá! A síndrome do pânico chegou abalando tudo que parecia estável. Quando me senti confiante morando em outro país, pá! Green Card negado. Quando me senti confiante fazendo intercâmbio, pá! Tomei um pé na bunda. Quando tudo finalmente parecia estar no lugar e todas as áreas da minha vida se mostravam estáveis, pá! Um aborto espontâneo. Até que eu entendi que toda vez que um acontecimento externo me

tirava do eixo e eu me sentia perdida, na verdade era um chamado. Um chamado para dentro, para me desenvolver em algo que eu ainda não domino e principalmente para me lembrar de que não existe “o lugar”, mas sim “o caminho”.

Entenda que se sentir assim é uma experiência que todos vivenciamos, mas apenas os atentos percebem e se importam. Enquanto continuarmos anestesiando esse chamado com excesso de bebida, drogas, remédios sem prescrição, comida em excesso, pornografia, redes sociais 24 horas por dia e séries infinitas, vamos sofrer. Não me entenda mal: não sou contra o uso de medicamentos ou a comida afetiva, mas sou contra o uso *exagerado* de substâncias como fuga da realidade.

Nós nos sentimos assim por conta da maneira como somos criados: nos desconectamos todos os dias da fonte que nos deu a vida e da nossa verdade. Deixamos de experienciar a realidade com um olhar de curiosidade, contemplação e entusiasmo pois somos ensinados que temos boletos para pagar e o resto é utopia. Abandonamos a conexão com o mundo real e nos anestesiemos por meio do digital. Passamos horas deslizando o dedo no piloto automático e nos esquecemos do que realmente importa. Enterramos sonhos, abandonamos planos, deixamos pessoas... E pouco a pouco vamos sobrevivendo em vez de viver.

É o que o chamado quer sinalizar para você! É um alerta que revela que você está fora da sua rota, isso mesmo, da *sua* rota. Não existe um único caminho. Por isso, toda vez que você abandona o chamado do seu coração para investir tempo, energia e dinheiro na vida que falaram que você deveria viver, surge uma crise existencial.

Talvez você esteja apenas repetindo um padrão familiar, ou vivendo a vida que seus pais lhe disseram ser digna, ou simplesmente fazendo o que considera necessário para ser aprovado por todos. O principal

motivo de se sentir perdido é o fato de estar longe de si mesmo, da sua verdade. E agora chegou o momento de parar de fugir desse chamado e começar uma nova jornada.

ESTAR PERDIDO É UM SINTOMA

É importantíssimo que você entenda que estar perdido é um sintoma, e não uma causa. Ou seja, você está sendo convidado para olhar, encontrar e curar algo mais profundo. O sintoma de se sentir sem direcionamento também é muito comum diante de recomeços e novos ciclos de vida (ter um filho, mudar de cidade, começar o próprio negócio, terminar um relacionamento etc.). A versão antiga com a qual você se identificava e se sentia confortável deixa de existir para que uma nova emergja.

Se temos como objetivo a estabilidade, o controle e o conforto, certamente vamos fugir, temer ou ignorar a sensação de “estar perdido”. Mas na verdade essa é uma direção que recebemos da mais precisa bússola que existe: o nosso coração.

Toda vez que deixamos de fluir com o Todo, de nos desenvolver, de servir e de viver com presença, somos convidados por essa sensação a recalcular a rota e recomeçar em alguma (ou todas) as áreas da vida. Enquanto ouvirmos apenas a voz da nossa mente, sentiremos medo de sonhar, de dar um passo em direção ao desconhecido e de ouvir a nossa intuição (voz interior), e nos manteremos acorrentados a um emaranhado de ilusão e distorção. É por isso que precisamos reativar o nosso poder adormecido se quisermos a verdadeira liberdade: a da nossa própria mente.



Antigamente, sem a internet na palma das mãos, simplesmente nos ocupávamos com o que nos cabia. Cuidávamos da casa, plantávamos a nossa comida e passávamos a vida toda na mesma região. Com o avanço tecnológico, ao mesmo tempo que temos acesso a novas possibilidades, também sofremos mais pelo excesso de opções. Os níveis de ansiedade e depressão só aumentam, afinal, nos comparamos com pessoas do mundo inteiro e em tempo real. Somos bombardeados com taaantas opções e informações que ficamos confusos na hora de escolher qual caminho seguir.

Nós nos acostumamos com a praticidade destrutiva, que nutre cada vez mais a nossa preguiça, dando mais atenção para a vida mental e digital do que para a real. A resiliência e a força de vontade vão para o ralo enquanto buscamos sentir o máximo de prazer e conforto. A distração excessiva nos impede de utilizar o intelecto para pensar e imaginar, bombardeando o nosso corpo com dopamina... Ao mesmo tempo, enquanto consumimos tantas tragédias pela mídia tradicional, perdemos as esperanças em nós e na humanidade, criando um imenso vazio e uma falta de sentido para estarmos aqui. Tudo diante dos nossos olhos...

A intolerância e o ódio sempre existiram, mas, na internet, transbordam pelos dedos daqueles que não têm compaixão. São diversos os motivos que nos fazem desconectar do caminho do coração. Por isso não se culpe achando que só você se sente desconectado, perdido e com medo de olhar para a escuridão. Use a consciência que está emergindo agora para iluminar esse chamado interior e se transformar. Ao curar a causa, você também liberta o sintoma.

.

Estar perdido é um *sintoma*, não uma causa.

.

RESSIGNIFICANDO A ENERGIA DE ESTAR PERDIDO

A necessidade de controle e estabilidade nos faz negar o que sentimos, pois esse campo não pode ser controlado uma vez que é sentido. O nosso controle está na maneira como reagimos e nomeamos os sentimentos, por isso precisamos focar a energia em trazer um novo significado para uma situação em vez de desejar que ela simplesmente desapareça. Passo a passo prático:

Primeiro passo: *validar e aceitar a sensação ao invés de negá-la.* Temos que fazer isso sem rotular a experiência e a sensação como boa ou ruim, certa ou errada. Contemplar o que vivemos no agora, mesmo nos momentos de dor, é certamente o maior portal para a nossa evolução nessa existência. Lembre-se de que aceitar e validar é diferente de concordar. Não importa quão incômoda seja a sua realidade: se você a negar, vai sofrer, pois estará nutrindo um campo de ilusão em vez da verdade.

Segundo passo: *investigar a raiz.* A sensação de tristeza, medo, angústia ou de estar perdido apenas revela algo oculto para o despertar do seu verdadeiro eu. Identifique os padrões que se repetem e os gatilhos de tais sensações. O que você sente no seu corpo e em que parte? A garganta fecha, um nó aparece na sua barriga ou há um peso nos ombros? Observe onde essas sensações reverberam para que cada vez mais você possa se aproximar da verdadeira raiz do desconforto.

Terceiro passo: *ressignificar a dor e as narrativas densas.* Dessa forma, o que vivemos de desafios ganha sentido e propósito, nos removendo do lugar de vítimas e “injustiçados do mundo”. O peso das experiências surge do significado que damos a elas. O modo como contamos a nossa

história, os acontecimentos que chegam até nós e o que sentimos transforma toda a nossa realidade.

Vamos então, juntos, dar novos significados a algumas energias e sensações?

“Sentir-se perdido”

Essa sensação não está contra você, e sim ao seu favor. Guiando e direcionando para onde você precisa estar e ser no agora. Seja grato e honre essa inteligência que te direciona para a verdade.

“Recomeçar”

Esqueça o começar do zero e se concentre em começar de novo – com mais conhecimento, sabedoria e maturidade do que antes. Você está evoluindo ao recomeçar, não regredindo. O que você viveu até aqui não será em vão caso você mude a rota, pois foi justamente tudo o que experienciou que te trouxe até este exato momento.

“Ter medo do novo”

Pare de fugir dessa emoção. Sentir medo é natural e necessário em tudo o que fazemos sem experiência. Em vez de querer se livrar do medo para começar, compreenda-o para enfrentá-lo e para desenvolver a sua coragem.

“Não se sentir capaz”

Talvez você não seja capaz, hoje, de viver a vida que deseja ter no futuro, mas certamente é capaz de dar o primeiro passo que te levará para tal realidade. Não subestime os “pequenos” atos do curto prazo, pois eles são os tijolos do seu império no longo. Faça o que pode com o que você tem *hoje*.

É necessário ter muita coragem e humildade para lidar de frente com as nossas sombras. Não queira mudar o peso dessa sensação da

noite para o dia, apenas se permita lidar com tais desafios sob uma nova perspectiva. A sensação de vazio e de estarmos perdidos tem muito mais a ver com direcionamento do que com desafio.

Quem rotula essa sensação como ruim é apenas a sua mente, pois ela gosta do conhecido e da falsa sensação de controle. Ou seja, enquanto você não compreender o seu verdadeiro significado e continuar a ouvir somente a voz de dentro da sua cabeça dizendo que “precisa se livrar desse sentimento ruim”, vai se sentir desconectado.

Já parou para pensar que a maioria de nós, quando está na zona conhecida (a famosa zona de conforto, sobre a qual vamos falar mais à frente), se sentindo seguro, com “controle” de tudo e com a sensação de ter se “encontrado”, raramente inova, expande e evolui? Pois é, se sentir perdido nada mais é que um redirecionamento para o que você precisa no seu processo. Um impulso para que você vá além do raso e se aproxime ainda mais da sua verdade.

O problema é que, quando somos visitados por essa energia e desejamos que ela acabe o mais rápido possível, vamos nos anestesiando com falsos “encontros”. Achamos que precisamos de outra profissão, outro relacionamento, outra cidade, outra religião... Enquanto, na verdade, precisamos mais de nós mesmos.



Lembre-se de que se sentir preenchido não é algo que você vai colher no curto prazo, depois de uma meditação, de uma sessão de terapia ou de uma diquinha da internet... Encontrar-se é uma jornada e umas das nossas principais missões de vida.

A sensação de “estar perdido” te direciona para novas experiências, sim, mas não são elas que vão dar o verdadeiro sentido para a sua realidade. O que vai dar sentido é estar alinhado e próximo da sua verdade.

Foi nos momentos em que estive mais perdida que mais me transformei, me reinventei e me conectei comigo mesma. Por isso afirmo com convicção: essa sensação é um presente! Use-a com sabedoria e como uma bússola. Afinal, o que é estar perdido senão uma oportunidade para se encontrar ainda mais?



O que é estar perdido senão uma *oportunidade* para se encontrar ainda mais?

OUVINDO O CHAMADO

Algumas pessoas acham que ser intuitivo e conectado é coisa para poucos (ou para os místicos), quando é uma capacidade humana comum a todos. Assim como os músculos enfraquecem se não exercitados, a voz interior perde força se não ouvida. Ela sempre esteve aí, mas, ao ser ignorada, ficou fraca e distante, parecendo inexistente.

Sempre notei que algo me guiava, uma força, uma energia... A tal da intuição que mencionei quando estava no avião e conver-

sando com a minha amiga. Ela era diferente da voz da minha mente, pois não vinha como pensamento, e sim como uma certeza, sem explicação racional. Se negada, essa força se torna uma desconhecida. E a cada dia que passa a capacidade de discernir o que é seu do que é do outro enfraquece, o poder de distinguir o que é real do que é ilusório reduz, e a sensibilidade de saber o que é um chamado ou uma paranoia desaparece.

Por experiência própria, todas as vezes que ignorei essa certeza sutil do meu coração, recebi sinais cada vez mais fortes para mudar, até que não tivesse mais como ignorá-la.

A somatização no corpo físico é consequência disso. Não ouvimos a nossa intuição, ignoramos o coração, vivemos de forma cada vez mais alienada e desconectada da realidade, até que o corpo para e não temos outra escolha senão buscar uma cura. Mesmo adoecendo, muitos de nós continuamos ignorando tais sinais, nos iludindo ao imaginar que coisas externas vão resolver a nossa vida em um piscar de olhos. Na verdade, a vida só está chamando a nossa atenção de maneira mais brusca, já que ignoramos por tanto tempo o campo sutil.

A vida toda somos ensinados a ouvir parentes, professores, médicos, pastores, opiniões de terceiros, menos a nós mesmos. Quanto mais você delega o seu poder de decisão e confiança para outros, negando as escolhas da vida e postergando ações que te transformarão, mais fraco de espírito se sente.

Eu ganhei uma úlcera ao negar a voz interior que me implorava para mudar de emprego. Tive crises intensas de ansiedade para ouvir o chamado de largar a estabilidade e me reconectar com a espiritualidade. Passei por um aborto espontâneo e percebi que não podia controlar tudo... E imagino que você também tenha enfrentado situações difíceis em sua vida.

Pense nas vezes em que você não ouviu o chamado interior e a vida te obrigou a lidar com a verdade de outra forma. Entenda que isso não é um castigo, mas novas oportunidades para que você fortaleça o seu vínculo consigo mesmo, cure as suas feridas emocionais e se sinta novamente preenchido.

Por isso, declare para si mesmo que, a partir de agora, você não vai mais calar o seu chamado interior. Você vai buscar ferramentas e meios para se desenvolver e ouvi-lo com cada vez mais exatidão. Você pode ter desistido muitas vezes do chamado, mas ele nunca desistiu de você. Assim que decidir se ouvir e honrar o seu poder, nada mais será igual.

O DESCONFORTO É CAUSA OU EFEITO

Como seres humanos, estamos sempre em busca de segurança e conforto. Fizemos isso por milhares de anos, para sobreviver a perigos e nos propagarmos como espécie. O problema é que mantemos essa programação biológica até hoje, mesmo vivendo em uma realidade completamente distinta.

Não sei você, mas toda vez que faço algo pela primeira vez, falo em público ou tenho que agir sem nenhuma garantia de retorno, sinto como se estivesse fugindo de um predador. As mãos suam, a boca seca, a garganta fecha e o único sinal que a minha mente me dá é o de fuga. O corpo físico e emocional respondem aos estímulos da vida moderna da mesma forma que faziam quando estávamos na pré-história. Por isso, entenda: a mente não é nossa inimiga – a não ser quando ela toma o controle no lugar da consciência.



.

O desconforto é *causa* ou *efeito* da nossa realidade.

.

É por isso que, quando chega o momento de abrir um novo negócio, terminar um longo relacionamento, iniciar uma rotina saudável ou morar em uma nova cidade... Você geralmente procrastina, desiste ou tenta se informar ao máximo sobre os riscos e consequências para estar totalmente pronto. Só que essa não é a maneira mais saudável de lidar com o desconhecido, pois a vida em si é um eterno mistério.

Já parou para pensar que chegamos a este mundo de forma misteriosa e saímos dele da mesma forma? Lidar com o mistério e a incerteza faz parte de uma realidade que muitas vezes nos negamos a aceitar.

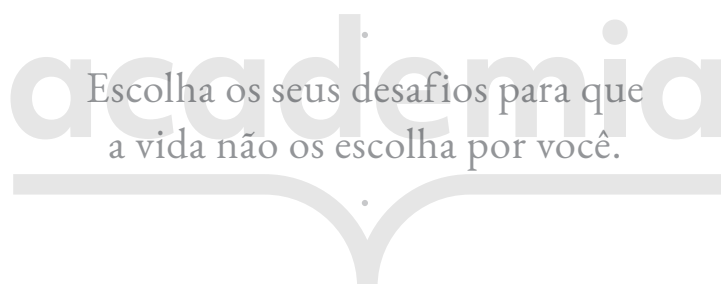
A busca constante pela zona conhecida não passa de uma grande distorção de percepção. No fim, essa busca é tudo menos confortável. Quando não estamos evoluindo e nos superando, nos sentimos desconectados da vida, frustrados e mais perdidos ainda. Por isso eu gosto de chamar esse local que a mente preserva como “seguro e confortável” de *zona conhecida*. Tudo que você já viveu e repetiu se torna conhecido para o seu campo. Independentemente de serem situações agradáveis ou desagradáveis, elas sempre te darão uma sensação de segurança maior do que a de se arriscar e tentar algo novo.

Poucos percebem que só conhecemos algo através da experiência em si, e não pelo acúmulo de informações que temos sobre tal assunto. Ou seja, você vai lidar com o desconforto sempre! A questão é se ele é causa ou efeito, escolha ou consequência. Por exemplo, você cuida da saúde porque ama e honra o seu corpo como um templo

(viver o desafio de ter uma rotina com hábitos saudáveis) ou porque está doente (viver o desafio de lidar com a falta de bons hábitos)?

Todas as vezes que eu escolhi, de maneira consciente, sair da minha zona conhecida, ouvir o meu chamado interno e agir com fé, colhi resultados inimagináveis para a minha mente racional. Nas vezes em que neguei essa voz e escolhi o “conforto imediato”, o prazer, a inércia ou a procrastinação, colhi sensações e resultados desagradáveis.

Desafiar-se não significa sofrer, e sim agir movido por valores, vontade e verdade em busca da contínua melhor versão de si mesmo. Com o progresso constante combatemos diretamente a sensação assustadora de estarmos perdidos.



A ILUSÃO DE ESTAR PRONTO

Quantas vezes deixamos de ouvir o nosso coração por não nos sentirmos prontos? Inúmeras, né? Eu já me sabotei em pelo menos uma centena de ocasiões e deixei de agir com a desculpa de que ainda não era o momento para um novo desafio. Que precisava primeiro “estar pronta” para dar um passo em direção àquilo em que acreditava.

Podemos, sim, fazer uso do conhecimento para estarmos mais preparados perante o desconhecido, porém ninguém se torna 100% pronto antes da experiência em si. São o movimento, o caminhar, o agir e o viver que nos constroem. Antes disso você pode imaginar, refletir, estudar e planejar, mas só a coragem de viver é que te deixará realmente pronto.

Nunca vou esquecer do dia em que dei à luz o meu filho. Foram meses e meses de preparo físico, emocional e espiritual. Estudei diversos livros, fiz cursos, acompanhamentos com todo tipo de especialista, acessei relatos e histórias de dezenas de outras mulheres para ter um parto o mais natural possível... Até que o grande dia chegou e tudo aconteceu completamente diferente do imaginado.

Para mim, essa foi a experiência que mais comprovou que podemos e devemos nos preparar para o desconhecido, mas nunca ter a expectativa de que estaremos prontos antes de viver tal experiência. Uma frase que marcou muito o meu coração foi “Trabalhe como se tudo dependesse de você e reze como se tudo dependesse de Deus”.¹ Ela resume sabiamente até onde nos cabe agir e a partir de onde nos cabe esperar.

Sempre recebo dos meus alunos e seguidores perguntas relacionadas ao medo e à insegurança. De começar algo novo, de encerrar algo que perdeu o sentido, de ouvir o coração... Infelizmente é comum, pois fomos estimulados como humanidade a viver no “conforto” daquilo que já conhecemos, querendo ter “certeza absoluta” das recompensas futuras. É como se a gente só fosse inovar se tivesse algum tipo de garantia do Divino de que valerá a pena. Mas quer saber? Sempre vale! Tem coisas que só a coragem de viver vai te proporcionar. Só o caminhar pode revelar o caminho.

Quando viajamos de carro para um lugar novo, não conhecemos todo o percurso nem o que faz parte dele. Preparamos o carro, colocamos combustível, verificamos os pneus, carregamos com as nossas coisas, *confiamos* no GPS e nos movimentamos. Caso tenha trânsito ou qualquer outro imprevisto no meio do caminho, nós simplesmente

1. Frase atribuída a Santo Inácio de Loyola.

recalculamos a rota, não é? Não ficamos na garagem esperando ter a garantia de tudo o que acontecerá na jornada para sair do lugar. Vamos viajando e o caminho vai se apresentando. O mesmo deve acontecer com a sua vida.

Nesse caso, seu GPS é o coração, e você está aí, estacionado na garagem esperando a certeza de que não haverá chuva, pneu furado ou trânsito para andar os cem primeiros metros. Você sabe que só vai descobrir o que existe além dos primeiros metros depois que sair da inércia e estiver em movimento.

Para aplicar essa sabedoria na sua vida, é necessário autoconhecimento e fé. O autoconhecimento te permitirá acessar o seu potencial interior, e a fé te fará acreditar no que é desconhecido, invisível, naquilo que vai além da nossa compreensão mental.

academia

Ninguém se torna 100% pronto antes da experiência em si. São o movimento, o caminhar, o agir e o viver que nos preparam para o desconhecido.

.

HORA DE DESPERTAR

Estamos vivendo chamados não só individuais, mas também coletivos. O que alguns nomeiam como Nova Era nada mais é que um grande chamado para o despertar da humanidade. Eras atrás, o indivíduo se desenvolvia e evoluía sozinho ou em pequenos grupos. Hoje, a missão é humanitária.

Todas as crises que vivemos – ambientais, políticas, raciais, socioeconômicas – servem como um grande chamado para todos os que não estão ouvindo os chamados sutis. Em pequena ou grande escala, todos estamos sendo convidados para honrar o nosso papel dentro do Todo.

Assim como cada célula tem um papel único no seu corpo, você tem o seu na humanidade. Não dá mais para adiarmos o que estamos sentindo e vivermos anestesiados da realidade. Se você está aqui, lendo estas palavras, pode ter certeza de que parte da sua missão é ser um criador do Novo Mundo.

O que muitos aguardam como um mero evento astronômico eu acredito ser um evento interno. Para mim, uma mudança real de consciência planetária não envolve apenas o aumento de frequências externas, mas sim a reconexão com a nossa verdade interior e com o compromisso de nos desenvolvermos através do amor.

Não se apegue a datas ou a um cronograma cósmico, mas entenda que você já está começando a receber influência dessa transição. Nada acontece do dia para a noite, nem o nascer nem o pôr do sol – até mesmo entre esses dois momentos existe o crepúsculo, quando há uma transição sutil até que se chegue a outra fase por completo.

Não recebemos a noite ou o dia “do nada”; toda transição é gradual. A cor das nuvens começa a ficar pastel, os pássaros migram, a brisa de fim de tarde toca o nosso rosto e presenciamos pouco a pouco o sol se despedindo de mais um dia. A luz vai esvaecendo e começamos a notar as primeiras estrelas no céu, a temperatura cai, a pupila dilata e, quando olhamos para cima, somos tomados pela luz da lua.

Olhe para dentro de você, para as suas transições, e você vai acessar o centro do universo. Lembre-se de que o coração é o nosso sol central interno e, da mesma forma que, na natureza, tudo acontece

em processos cíclicos, o mesmo acontece com seu processo de cura. Você não vai mudar de maneira abrupta. Não tem como ficar saudável, ter um relacionamento consciente ou ganhar muito dinheiro tomando um comprimido mágico...

Isso vai contra as leis naturais da ação e reação, da plantação e da colheita. Estamos expandindo na primavera da consciência, ou seja, estamos na transição do despertar da consciência, mas não da iluminação absoluta. Esta é a era em que despertamos para a autorresponsabilidade, quando honramos os ensinamentos dos grandes mestres por meio da prática.

Muitos só saem da zona conhecida quando têm medo de ser mandados embora do trabalho, de ir para o inferno, de morrer ou de ser abandonados. Mas e se escolhêssemos o combustível do amor em vez do medo? E se agíssemos por acreditarmos em algo maior? E se fizéssemos o que precisa ser feito pelo simples fato de ser o correto?

O convite para despertar a consciência é coletivo da mesma forma que as flores são convidadas para desabrochar na primavera. É um movimento natural, de dentro para fora. Quanto mais resistirmos a esse chamado, mais sofreremos e nos sentiremos perdidos.

Olhando para trás e vendo quem eu me tornei em alguns anos, me sinto a prova viva de que todos os que desejam genuinamente a cura de si e do planeta são capazes de tal transformação. Por isso, honre o presente e a oportunidade de estar aqui, lendo estas linhas, e de ser um construtor de uma nova humanidade.

Ninguém está só.
Somos todos *células*
de um corpo maior
chamado humanidade.