

The background of the cover is a photograph of a beach. In the upper left, blue waves with white foam are washing onto the shore. The sand is a light tan color. In the lower right, there are three sets of footprints in the sand, leading from the bottom towards the water.


Eis aqui teu problema

e tua

Solução

Giovana dos Santos Silva Galindo

Atena
Editora
Ano 2023



Eis aqui teu problema
e tua

Solução

Giovana dos Santos Silva Galindo

 **Atena**
Editora
Ano 2023

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Nataly Evilin Gayde

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2023 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2023 Os autores

Copyright da edição © 2023 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva da autora, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos a autora, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva – Universidade para o Desenvolvimento do Alto Vale do Itajaí

Prof. Dr. Alexandre de Freitas Carneiro – Universidade Federal de Rondônia

Prof. Dr. Alexandre Jose Schumacher – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná

Prof. Dr. Américo Junior Nunes da Silva – Universidade do Estado da Bahia

Profª Drª Ana Maria Aguiar Frias – Universidade de Évora

Profª Drª Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Prof. Dr. Antonio Carlos da Silva – Universidade de Coimbra

Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
 Prof. Dr. Antonio Gasparetto Júnior – Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais
 Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
 Prof. Dr. Arnaldo Oliveira Souza Júnior – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Carlos Antonio de Souza Moraes – Universidade Federal Fluminense
 Prof^a Dr^a Caroline Mari de Oliveira Galina – Universidade do Estado de Mato Grosso
 Prof. Dr. Crisóstomo Lima do Nascimento – Universidade Federal Fluminense
 Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de LisboaProf. Dr. Daniel Richard Sant’Ana – Universidade de Brasília
 Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
 Prof^a Dr^a Dilma Antunes Silva – Universidade Federal de São Paulo
 Prof. Dr. Edvaldo Antunes de Farias – Universidade Estácio de Sá
 Prof. Dr. Elson Ferreira Costa – Universidade do Estado do Pará
 Prof. Dr. Eloi Martins Senhora – Universidade Federal de Roraima
 Prof^a Dr^a Geuciane Felipe Guerim Fernandes – Universidade Estadual de Londrina
 Prof. Dr. Gustavo Henrique Cepolini Ferreira – Universidade Estadual de Montes Claros
 Prof. Dr. Humberto Costa – Universidade Federal do Paraná
 Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
 Prof. Dr. Jadilson Marinho da Silva – Secretaria de Educação de Pernambuco
 Prof. Dr. Jadson Correia de Oliveira – Universidade Católica do Salvador
 Prof. Dr. Jodeyson Islony de Lima Sobrinho – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
 Prof. Dr. José Luis Montesillo-Cedillo – Universidad Autónoma del Estado de México
 Prof^a Dr^a Juliana Abonizio – Universidade Federal de Mato Grosso
 Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
 Prof. Dr. Kárpio Márcio de Siqueira – Universidade do Estado da Bahia
 Prof^a Dr^a Kátia Farias Antero – Faculdade Maurício de Nassau
 Prof^a Dr^a Keyla Christina Almeida Portela – Instituto Federal do Paraná
 Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
 Prof^a Dr^a Lucicleia Barreto Queiroz – Universidade Federal do Acre
 Prof. Dr. Luis Ricardo Fernandes da Costa – Universidade Estadual de Montes Claros
 Prof. Dr. Lucio Marques Vieira Souza – Universidade do Estado de Minas Gerais
 Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
 Prof^a Dr^a Marianne Sousa Barbosa – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^a Dr^a Marcela Mary José da Silva – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campinas
 Prof. Dr. Marcelo Pereira da Silva – Pontifícia Universidade Católica de Campina
 sProf^a Dr^a Maria Luzia da Silva Santana – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
 Prof. Dr. Miguel Rodrigues Netto – Universidade do Estado de Mato Grosso
 Prof. Dr. Pedro Henrique Máximo Pereira – Universidade Estadual de Goiás
 Prof. Dr. Pablo Ricardo de Lima Falcão – Universidade de Pernambuco
 Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 aProf^a Dr^a Rita de Cássia da Silva Oliveira – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof. Dr. Rui Maia Diamantino – Universidade Salvador
 Prof^a Dr^a Sandra Regina Gardacho Pietrobon – Universidade Estadual do Centro-Oeste
 Prof. Dr. Saulo Cerqueira de Aguiar Soares – Universidade Federal do Piauí
 Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
 Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^a Dr^a Vanessa Ribeiro Simon Cavalcanti – Universidade Federal da Bahia / Universidade de Coimbra
 Prof. Dr. William Cleber Domingues Silva – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
 Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Eis aqui teu problema e tua solução

Diagramação: Natália Sandrini de Azevedo
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: A autora
Autora: Giovana Galindo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
G158	<p>Galindo, Giovana Eis aqui teu problema e tua solução / Giovana Galindo. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.</p> <p>Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-1376-9 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.769232404</p> <p>1. Consciência. I. Galindo, Giovana. II. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDD 110</p>
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DA AUTORA

A autora desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

Esta obra eu dedico a Meu Pai Divino Criador e a todos os Seres de Luz que me acompanham nessa jornada terrena, a Jesus Cristo Redentor, Nossa Senhora da Conceição e Nosso Chefe Império Juramidã.

Aos meus Pais, Sônia e Jeová e aos meus irmãos, pela criação que me fez tornar quem eu sou hoje. Todo amor a vocês.

Ao meu esposo, Anderson Carlos, por todo amor, parceria e amizade e aos meus filhos, Apolo e Benício, meus presentes divinos.

Dizem que antes de fazermos a passagem temos que escrever um livro e plantar uma árvore. Claro que não podemos considerar esta falácia absoluta, partindo do pressuposto de que cada caminhada é única. Mas digo que ela faz parte da minha trajetória, entre tantas árvores que venho plantando, e agora este novo projeto, “Eis aqui teu problema e tua solução”.

Então vamos lá! Segue meu livreto, ou melhor, rabisco voluntário, que pode modificar sua vida! Sim, meus (as) amigos (as), aqui seguem conselhos e aperfeiçoamentos que ao longo da minha vida aprendi, li, vivi ou observei. Assim, nada mais útil do que uma leitura que pode melhorar sua vida, esse é o objetivo.

DIRETO AO PONTO.....	1
À PROCURA DA CONSCIÊNCIA	6
Dicas de Meditação	7
CONSCIENTE EM BUSCA DE RESPOSTAS.....	8
INIMIGO INVISÍVEL	11
DESAFIOS X PLANO DE AÇÃO.....	14
SUA CAMINHADA É ÚNICA	16
Dicas.....	18
CAMINHO DE LUZ	21
CICLO DE ENERGIA.....	25

DIRETO AO PONTO

Eis que esse problema pode ser VOCÊ, e que a solução dele também tem o mesmo nome, sobrenome, apelido, enfim, VOCÊ TAMBÉM!

Achou clichê? Não gostou? Cuidado. Isso pode mostrar que é um daqueles seres que estão desacreditados e culpam TUDO, mas não enxergam que o ÚNICO e principal drama, obstáculo, que pode tanto estar custando sua felicidade, liberdade, autonomia, vem do seu Eu. Descrevendo assim, de forma direta, não é muito afável, mas quero facilitar nossa leitura e ser objetiva nas próximas reflexões.

Além disso, faz-se necessário encontrar aquela palavra que faz a vida valer a pena: PROPÓSITO, no qual você começa a enxergar o sentido da sua vida e cada dia fica mais leve, afinal, temos tão pouco tempo aqui, nada melhor que seguir nossos passos propositais.

Você ainda não encontrou? Tenha paciência e disciplina, que chegará esse dia, sim. Busque sair da sua zona de conforto, rompa crenças e barreiras, não há idade que nos prive de recomeçar.

Demorei para acreditar, que nessa vida, estamos obcecados em nos perder, estamos inseridos em

um consumismo exacerbado, em uma disputa social traiçoeira, marcados de uma série de doenças psíquicas acarretadas pelo capitalismo, surgimento da internet etc.

Não é questão de aversão ao capitalismo, nem muito menos à internet, e sim de como estamos entrando no piloto automático e adoecendo.

Enfim, se nos aprofundarmos nesse sentido, perderemos o foco do nosso EU aqui. Mas, caso tenha interesse, pesquise documentários a respeito dos estudos científicos que analisam essa interligação.

A prática automática, a “corrida dos ratos”, muitas vezes interrompida por dores de cabeça, estresse, enxaquecas, lapsos de memória, vem nos consumindo diariamente.

Mas o que são esses sintomas para quem possui o poder aquisitivo de compras a fármacos? E assim vamos nos entupindo de remédios incentivados pela mídia, indústria farmacêutica e, infelizmente, até por profissionais de saúde.

Percebe-se em uma propaganda de remédio para dor de cabeça, por exemplo, que o produto é apresentado como se fosse a solução de tudo, mas é só um mero paliativo que não vai na raiz do problema.

Claro, você pode desconsiderar todos esses conselhos, rebater cada ponto, explanar seus motivos, mas se você buscou este livro, está procurando por algo e espero ajudá-lo (a).

Fique tranquilo (a), não é uma propaganda enganosa. É alguém aqui falando por experiência própria. Já aderi a fármacos para aliviar minha ansiedade, estresse, dores de cabeça, gastrite, mas o que adiantaria continuar na corrida se já via que estava acabando com minha saúde?

Então, estou aqui para ajudá-lo a ter uma vida com mais qualidade e saúde. Espero que o ajude, como me ajudou a colher resultados satisfatórios.

Uma dica: leia com entusiasmo, sinta que os mecanismos aprendidos aqui irão, de fato, revolucionar sua história. Nossa mente tem um poder de criação gigantesco.

Seguem os tópicos com o objetivo de facilitar a sua prática e possibilitar a releitura. Vamos lá!? Preparados (as)?

É um, dois e três!!!

- SEU PROBLEMA E SUA SOLUÇÃO

Tenho certeza de que você já ouviu alguém reclamar tanto da vida, que você já não via a hora de sair de perto dessa pessoa. Ou pior: será que você é esse indivíduo? Espero que não, mas caso seja, não há problema sem solução, lembra? E, nesse caso, ela está bem diante dos seus olhos, ou, melhor dentro dele: VOCÊ.

“Você é o único problema que você sempre terá e você é a única solução” (Bob Proctor).

Essa frase de Bob é bem forte e alguns podem até se irritar com ela, mas crer que seja uma pura verdade é um divisor de águas, pois, partindo desse pressuposto, você conseguirá revolucionar seu dia a dia, enxergar as coisas com maior clareza e entender que muitos pepinos que você carrega, é só você quem pode resolver, e não partir pelo caminho mais fácil: encontrar culpados.

Outra questão que muitas vezes fazemos sem nos dar conta é querer mudar alguém. Cuidado! Esse caminho pode estar acabando com sua saúde mental. É claro que todos temos poder de inspirar outras vidas, mas temos que começar pela nossa.

“É muito melhor perceber um defeito em si mesmo, do que dezenas no outro, pois o seu defeito você pode mudar”.

Dalai Lama

1ª) Qual é o maior obstáculo da sua vida?

2ª) Quais seriam as possíveis soluções para resolver essa pedra no caminho?

Observação:

Se você não sabe o que colocar, deixe em branco. Ao longo deste livro, suas respostas virão com as práticas meditativas.

À PROCURA DA CONSCIÊNCIA

Quando não estamos no caminhar do nosso propósito, a confusão toma conta e algo grita dentro de nós em algum momento da nossa vida, para nos reconectarmos com esta Consciência.

Essa palavra “consciência” é muito complexa. Você acredita que o simples fato de estar acordado (a) significa que esteja consciente? Não, amigo (a). Infelizmente, muitas vezes não estamos, por uma série de turbulentas e abundantes informações que inundam nossa mente, principalmente quando você é daqueles que passam inúmeras horas em seu smartphone - a maioria de nós, seres humanos do século XXI.

E como podemos melhorar?

Um bom caminho é a **meditação**, objetivando silenciar nossa mente a encontrar nossa tão escondida CONSCIÊNCIA.

Cada vez se torna mais difícil aplicar a meditação nos dias em que a ansiedade fala mais alto. Comece em etapas, veja sua evolução sem cobrança, sem tempo exato. A consistência, ao longo dos dias, é bem mais louvável que a duração de tempo entre cada

meditação.

DICAS DE MEDITAÇÃO

- Faça em um local que tenha privacidade e seja silencioso.
- Posicione-se de uma maneira confortável.
- Concentre-se em sua respiração. Pode colocar as mãos sobre o abdômen para sentir os movimentos da respiração.
- Pensamentos variados poderão vir. É normal para iniciantes. Concentre-se ainda mais na respiração quando se deparar com essa situação.
- Uma outra dica que podemos seguir quando vierem pensamentos aleatórios: imaginar tais pensamentos indo na direção de uma lata de lixo, se forem desagradáveis. Caso contrário, se forem pensamentos convenientes, imagine-os se organizando dentro de uma caixa que você sabe que pode acessá-la em outro momento oportuno.

CONSCIENTE EM BUSCA DE RESPOSTAS

Ao longo das práticas irá encontrar uma paz indescritível. Você irá gostar de tirar um tempo para si, pois já sentirá melhoras. Poderá vir a questionar quesitos da vida rotineira, se vale a pena continuar nesse caminho ou se está sendo uma trajetória doentia.

Não é esse livro que vai lhe dizer do que você deve abrir mão ou o que simplesmente agarrar. Suas respostas estarão dentro da sua consciência, que é a chave que muitos não enxergam.

Poderá notar que se calará em situações nas quais antigamente não abriria mão de sua voz, pois são discussões desnecessárias que não acrescentarão em nada sua vida - outra consequência da meditação.

Mesmo com todas as evolutivas, você ainda estará em busca de respostas. É normal, é humano e faz parte do processo para encontrar seu sentido da vida. Muitas vezes você já está com respostas, mas sente um medo gigante por conta da insegurança de não saber quais serão os resultados, e aí mora o grande dilema da maioria das pessoas: ENCORAJAMENTO.

Daí você me diz: “Obtive respostas, sei qual é meu propósito de vida, mas não consigo me livrar da vida na qual sinto segurança, comodidade, e sei os

possíveis resultados que alcançarei”. É aí, meu (a) amigo (a), que você se engana. Você não sabe os resultados que alcançará em ambos os casos, pois há uma série de acontecimentos ao longo de nossa caminhada que não podemos prever.

Porém, de uma coisa você **saberá**. Na verdade, essa nem é a palavra certa; então, corrigindo, você **sentirá**, no seu dia a dia, seus olhos brilhando, seu coração preenchido, entre outras sensações únicas, que só quem faz o que ama sente.

Sim, eu descobri, e neste momento estou praticando. Espero que esta minha primeira publicação seja útil para revolucionar a sua vida como aconteceu comigo. Sou uma engenheira de palavras, essa é a verdade. Amo falar, amo escrever, desde cedo o dom que o Criador me concedeu foi este. Mas minha consciência estava tão perdida! Formei-me em área distinta e queria que essa fosse a minha verdade. Mas, enfim, encontrei meu dom, como se estivesse escondido em uma gavetinha bem empoeirada, distante, escondida, e cuja época em que tive acesso foi a infância, quando praticava poesias, histórias, textos e demais palavreados bem amados, porém abandonados até uns dias atrás.

Você acredita que às vezes tinha vontade ardente de escrever? Já cheguei a acordar, pegar um pedaço de papel e escrever alguns palavras aleatórias e, mesmo assim, não sabia o que eu amava fazer? Fazia vários testes vocacionais, todos os dias falava em me dedicar a algo diferente, pois não sentia vocação na profissão escolhida. Eram muitos sentimentos misturados de desânimo, desmotivação, pois estava completamente perdida.

E aí lhe digo: se algo semelhante está acontecendo com você, desejo ardentemente que consiga encontrar seu **dom** através da sua consciência. Ele está contigo desde o início da sua existência e pode ter certeza de que ele não veio à toa, pois acredito que quando nós o encontramos e o aplicamos, estamos sendo de grande valia para humanidade, pois toda ação feita com amor, dom, alma gera resultados extraordinários.

INIMIGO INVISÍVEL

Que você não desista de tentar

Que a cada tropeço, saiba recomeçar

Sabedoria para plantar e calma para colher

O Esforço o (a) fará vencer

Siga de acordo com tua convicção

Desconsidere as falácias da oposição e as
que muitas vezes vêm de você, duvidando
do que pode atingir

Sim, temos um inimigo invisível. Como não sou boa de suspense, já digo de letra: ele mora na sua mente, todos os dias pode roubar sua energia e, aos pouquinhos, deixá-lo (a) cada vez mais cansado (a), sem ânimo, motivação e o pior: colocar culpa em algo externo, em outras pessoas, enfim, encontrar um culpado que o (a) deixe na zona de conforto, se é que podemos chamar zona de conforto um estado desse.

Identificou-se? Ou conhece alguém que caracteriza exatamente assim seu fracasso, seus problemas, sua crise interior?

Isso pode ser definido como guerra. Não deixa de ser uma guerra interna com seu inimigo invisível.

E quem vai ganhar, afinal? Quem dominará, no final das contas? Isso dependerá de como lidaremos com esses conflitos internos, e o primeiro passo é cair na real de que não é algo externo.

Pare e pense: às vezes lhe deu uma vontade gigante de desaparecer, ou simplesmente não ver ninguém conhecido? Quer mudar de cidade, quer recomeçar uma vida nova, pois considera o lugar onde que vive altamente destrutivo? Imagina que se mudasse dali tudo poderia mudar em um piscar de olhos?

Porém, sinto informá-lo (a) de que não é o lugar que está configurando todos esses sentimentos, emoções, revoltas, e sim sua mente, descontrolada, desgovernada, com milhares de pensamentos sem sentindo que começam a deixá-lo (a) cada vez mais ansioso (a), confuso (a) e atordoado (a).

Muitas vezes criamos situações em nossa mente e acreditamos piamente na veracidade das informações, que vão se interligando com mais pensamentos e, assim, vão se transformando numa falsa verdade.

Por isso, tome bastante cuidado. Drible seus pensamentos, governe essa mente, administre esse lar mental de forma saudável. Como falei anteriormente,

a meditação permite isso. Praticar exercícios também é outra forma de melhorar, por conta da endorfina.

DESAFIOS X PLANO DE AÇÃO

Lá vem um dos desafios: viver de passado. Você já parou para pensar que o passado não existe? Sim, ele não existe; já existiu, o que é bem diferente, pois o que já existiu não podemos modificar. Mas há uma preciosidade nisso: dele, podemos tirar grandes aprendizados.

E é assim que devemos encará-lo: como uma escola na qual tivemos acertos e erros, sem culpa, sem mágoa, sem remorso, livrando-nos de doenças ocasionadas por esses maliciosos sentimentos.

Aceite seu passado. Você obteve aprendizado e ele foi de grande valia. Ao longo da jornada, virão inúmeros desafios para gastar sua energia. Não faz sentido o passado ser um deles, a não ser que seja para ser consultado como forma de aprendizado, gratidão, dever cumprido, nos quais eleve seu estado de espírito.

Daí é o momento de fazer seu plano de ação. Rabisque, faça do jeito que sua imaginação permitir. Não é hora de críticas, é hora de criatividade. Anote o que vier em sua mente, sonhe acordado (a), sonhe sim, pois dos sonhos surgem grandes sacadas.

Lembro-me bem de quando estava sonhando

acordada com meus projetos. Comentei sobre tais perspectivas e zombaram de mim, mas não me importei. Ainda bem, pois não me contaminei com o sentimento que eles queriam me impor, e hoje conquistei tais projetos e lhe digo que não me importei com opiniões contrárias.

Mas vai um conselho: para não se tornar desgastante, não conte a ninguém, poupe as críticas no momento, dê total espaço à imaginação, conte ao nosso Criador, pois apesar de Ele ter plantado essa semente desde o dia do seu nascimento, dará também sabedoria para que enfrente os demais desafios da sua jornada.

As faces da pedra do caminho

No meio do caminho tinha uma pedra, ah,
tinha uma pedra no meio do caminho!

Desespera-te com esta pedra? Ou encaras
teu desafio? Ela te mostra de várias faces
conforme o desatino...

Vejas como obstáculo: Ela pode te derrubar!
Tropeça, tropeça sem forças para lutar,

Agora como impulso: Analisa-a melhor...
Junta, junta esta pedra com outras que podes
encontrar, que tal montar um castelinho,
para que possas morar?

Tudo, tudo há várias faces, de como podemos
encarar,

A mais sábia é com firmeza sem deixar
sacolejar.

Pedra, pedra no caminho, forma teu destino,
Vai e volta sem parar, testando teu juízo,

Quem vê-la como impulso, transmuta em
sabedoria,

Já que chora como obstáculo, enterra sua
alegria.

Ao longo do caminho, haverá pedras, sim. Não é porque você descobriu seu dom, que não haverá mais dificuldades. Sim, virão, mas enfrentará de forma diferente, terá força, afinal, você estará exercendo sua missão nesta terra.

Poderão surgir outras oportunidades de emprego, por exemplo, situações que poderão tirar-lhe do foco ou simplesmente afirmar mais ainda que você está no caminho certo.

É importante frisar que cada pessoa tem uma trajetória. Para algumas, essa caminhada pode ser mais longa; para outras, outras mais breve. Nem por isso a relevância de uma será menor que a outra.

É difícil encarar nosso processo, até por conta de que estamos cercados de redes sociais comparando indivíduos, mas é um divisor de águas quando entendemos que o crucial é o passo a passo, o caminhar.

DICAS

- Aprecie o que você tem para exercer a gratidão e ter outras conquistas...
- Abençoe seu lar diariamente, agradeça, comemore, vibre, brinque...
- Busque sua criança interior, cuide dela, perceba se existem traumas de infância que o (a) atrapalham de alguma forma na fase adulta. Em caso positivo, procure ajuda profissional.
- Foque no presente.
- Faça um mantra para ler diariamente e trazer bons pensamentos para seu dia.

Exemplo de Mantra diário:

Neste dia se inicia, agradeço minha vitalidade, encontro meu Eu repleto de força e coragem para enfrentar o que vier, meu Divino Criador que me acompanha concedendo luz e energia suficiente para todas minhas ações coerentes do propósito que escolhi seguir. Por aqui habita um Eu sereno, em paz e com gratidão por toda jornada trilhada, vivendo intensamente o presente.

Ao receber seu propósito de forma consciente, caberá partilhar sua experiência com os demais, pois apesar de querermos acumular muitas coisas neste mundo, a paz interior vem da partilha, do desapego e do preenchimento divino do coração.

Para atingir qualquer objetivo precisamos do outro, precisamos de parceria, viemos aqui por meio de outro SER.

Saber o caminho
Saber a direção
Saber o propósito
Saber a missão
Saber Saber Saber Sabedoria
Me mostre o caminho
Me conduz na direção
Enxergando meu propósito
Entregando a missão
Saber Saber Saber Sabedoria
Quanto mais eu te busco
Mais quero aprender
Pois quanto mais eu aprendo
Mais eu quero saber
Saber Saber Saber Sabedoria
Todos querem mais perto
Muitos cegos não a veem
Ela tá bem mais perto
Bem mais que os olhos já veem
Saber Saber Saber Sabedoria
Me acompanha sem pressa
Me dando a direção
Me chame todos os dias
Minha divina intuição.

CAMINHO DE LUZ

A Reflexão é o caminho do conhecimento, para entendermos que sempre teremos que aprender, e ter humildade, para conhecer o que devemos melhorar.

Meu (a) amigo (a), desejo a você um caminho repleto de luz, sabedoria.

Mas, afinal, o que é essa luz a que me refiro? Bom, para começo de conversa, é melhor eu contar minha experiência.

Desde muito nova, observava a energia de um ambiente, mas não sabia administrar e nem mesmo explicar sentido. Ao longo da caminhada, da infância para adolescência meus nervos eram à flor da pele. Não sei se você já ouviu essa expressão, mas significa que eu tinha pavio curto. Minha argumentação, que poderia ser usada para algo mais válido, só afundava meus relacionamentos interpessoais. Até eu entender e administrar meus pensamentos.

Modificar a energia na qual me encontro é uma luta diária, pois, como humana, tenho inúmeras falhas.

Mas dentro desse processo, através da meditação

e autoconhecimento, atingi uma condição significativa de melhora. Acredito que, por sermos seres de Luz, é primordial estarmos em contato com nosso Eu, apesar de o contexto em que estamos inseridos priorizar nosso Ego.

Temos que entender que, apesar das nossas diferenças, viemos de uma fonte Criadora que nos torna iguais quando nos referimos a essa Luz. Desta forma, um ambiente sem sintonia pode acarretar ações devastadoras.

Observe os lugares que não estão lhe fazendo bem, procure se afastar e veja os resultados. Se forem cômodos da sua casa, pesquise sobre limpeza energética do lar e aplique-a.

E essa luz a que me refiro? Explicando melhor:

independente da religião à qual você pertença, ou se não pertence também a nenhuma, quero lhe perguntar:

1ª) Nos seus momentos de raiva, qual era a sensação do seu corpo?

2ª) E de euforia, alegria?

Descreva complementemente esses momentos que todos nós já vivenciamos.

Em algum desses momentos, você sentiu seu corpo com uma energia inexplicável, seja boa ou ruim, mas sentiu. É a isso que me refiro: somos seres de luz, porém podemos utilizá-la para o bem ou para o mal.

“Um velho índio disse a seu neto:

- Há uma batalha entre dois lobos dentro de nós.

Um é mau. É a raiva, a inveja, a ganância, o ressentimento, a inferioridade, as mentiras e o ego.

O outro é bom. É a alegria, o amor, a esperança, a humildade, a bondade, a empatia e a verdade.

O garoto pensou sobre aquilo e perguntou:

- Qual lobo ganha?

O sábio índio respondeu: Aquele que você alimenta.”

Autor desconhecido.

Acredito que a ciência leva em consideração, muitas vezes, somente a matéria e por isso não temos respostas para muitas patologias humanas.

Sua luz o (a) acompanha desde o seu nascimento, seu propósito já estava desenhado por nosso Criador Maior. Para receber nossa missão, temos que nos abster de muita coisa nesse plano confuso.

E o fator principal que nos tira da linha, eixo e discernimento é o nosso Ego.

O Ego ao qual me refiro aqui, de modo singelo, por não ser uma especialista da psicologia humana, e compartilhar apenas minha experiência como forma de melhorar sua trajetória, é aquele que o (a) faz se sentir melhor que os outros. É se sentir sempre no palco, muitas vezes deixando de levar em consideração seu próximo.

Além dessa definição simples, existem inúmeras que você pode pesquisar para melhor esclarecimento. Reforço que, ao se desapegar do Ego, muitas coisas boas virão, pois, ao deixarmos nosso Ego nos controlar, nós nos tornamos na maior parte do tempo insatisfeitos, valorizando mais o ter do que o ser, além da competição doentia com nosso próximo.

CICLO DE ENERGIA

Somos um ciclo em grande energia. Espalhe sentimentos enriquecedores, faça sua jornada rica em partilhar, seja palavra, alimento, afeto, espalhe!

Todos nós temos capacidade de influenciar alguém, de forma boa ou ruim, então use sua influência a favor da bondade, do seu senso proposital nesta terra. Já temos desafios e obstáculos demais para sermos mais uma pedra no caminho na vida de alguém. Seja o solucionador de pepinos, aquela pessoa que chega e todos querem ter por perto. Analise seus sentimentos mais estimados e faça bom uso deles. A vida passa tão ligeiro para perdemos tempo com bobagens, e no final dela o que importará são suas ações carregadas de boas intenções, frutos e legado.

Sim, meu (a) amigo (a), este livreto é bastante resumido, mas é um conselho bastante válido, simples e verdadeiro. Minha vida mudou completamente depois dessas reflexões. Espero que a sua também se transforme para melhor e que você usufrua de tudo de melhor que essa passagem terrena tem a lhe oferecer.

Ao terminar, agradeça por essas palavras terem entrado na sua vida neste momento, tome posse de cada reflexão e siga neste caminho de AMOR.

Tire seus sapatos

Que você não desista de tentar,
Que a cada tropeço, saiba recomeçar,
Sabedoria para plantar,
Calmaria para colher,
O esforço te fará vencer,
Siga de acordo com tua convicção,
Desconsidere as falácias da oposição,
Que muitas vezes vêm de ti,
Duvidando do que podes atingir,
Tire os sapatos que insistem em te padronizar,
Não são eles que te farão chegar,
Sua essência está dentro de você, gritando para você
aparecer,
Toda vez que calças e te apavora, ela faz que vai
embora,
Ficas perdido, tentando se encaixar com tantos
falatórios tentando te derrubar.
Acreditas no teu potencial, siga ele e aprimora-te
cada vez mais,
Estão rindo, estão zombando de você, transmute em
música que você irá crescer,
Com os pés descalços, ande, ande, sem parar, podes
ter certeza de que o que procuras há de chegar.

NAMASTÊ



GIOVANA GALINDO é paraense, nasceu em Marabá/PA. Engenheira de formação, mas escritora de coração, escreve poemas, músicas inspiradas em sua trajetória de vida.

Eis aqui teu problema
e tua

Solução

www.atenaeditora.com.br



contato@atenaeditora.com.br



[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)



www.facebook.com/atenaeditora.com.br




Eis aqui teu problema
e tua

Solução

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 

 **Atena**
Editora
Ano 2023