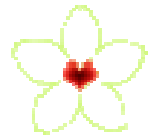


Imagem: Google

Be Free

Ser Livre



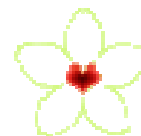
Por Ângela Vieira

Coach Pessoal e Emocional

EFT Practitioner Nível II

www.mudancacriativa.com

Este pequeno livro nasceu para lhe dar a conhecer o básico da libertação emocional, os seus pressupostos e de que forma é que pode melhorar a sua vida ao usar ferramentas de libertação emocional avançada.



O que é libertação emocional?

Como o próprio nome indica, libertação emocional é o acto de libertar emoções, é um “deixar partir” todas as emoções que aparecem no nosso espaço de consciência.

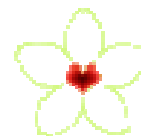
A primeira vez que as pessoas ouvem este conceito nem sempre o aceitam de bom grado, uma vez que isso implica a libertação de algo que valorizam muito e pensam ser de vital importância.

As emoções são consideradas como parte integrante do ser humano e existem muitas filosofias de desenvolvimento pessoal que as consideram imprescindíveis.

Eu também considero que são importantes, mas apenas como faróis para nos mostrarem todas as perspectivas limitadoras que temos dentro de nós.

Primeiro é importante definir o que são emoções. Para mim, são todos aqueles sentimentos que surgem através de perspectivas mentais sobre alguma pessoa, situação ou objecto.

A libertação emocional assenta na premissa de que, neste exacto momento, nós somos completos, inteiros e perfeitos tal como somos. Todo o poder, conhecimento, presença, amor e compaixão estão completamente disponíveis aqui e agora, como a presença que nós somos.



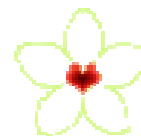
Ao longo do dia, nós vamos sentindo uma variedade de emoções diferentes e vamos mudando o nosso estado interior, o nosso “humor” vai variando ao longo do dia: ou porque acordamos de determinada maneira, ou porque encontramos alguém no elevador, ou porque o trânsito estava entupido, ou porque chegamos atrasados, ou porque uma reunião corre melhor ou pior do que o esperado, ou porque alguém inesperado telefona, ou porque..., as mais variadas situações.

Isto acontece porque as situações exteriores não são tão “separadas” de nós como pensamos, nem alheias à nossa vontade como gostamos de acreditar.

Se sentimos algo em relação a tudo aquilo que nos rodeia, é porque existe uma ligação emocional a isso. E nem sempre esse relacionamento é saudável, pois nem sempre vivemos com um sentimento de bem-estar em relação ao mundo exterior.

Se neste momento somos completos e perfeitos, neste momento existe em nós a potencialidade de estar em pleno e completo bem-estar.

Se neste momento eu lhe perguntar se está em pleno bem-estar, qual é a sua resposta?

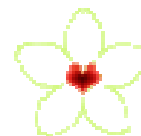


E se a resposta for não, porquê? O que é que está a sentir, aqui e agora, que não lhe permite estar em pleno bem-estar?

Também sei que pode dizer que não está a sentir nada, mas que tem este e aquele problema, e que isso não são emoções, são problemas reais e tem que lidar com eles. Sim, é verdade que mais cedo ou mais tarde temos que lidar com os problemas. Mas prefere solucioná-los num estado de bem-estar e plenitude ou num estado de preocupação e constante ansiedade?

É disto que a libertação emocional trata: **viver o dia-a-dia com todos os seus desafios e experiências, mas a partir de um estado interior, mental e emocional, de paz e equilíbrio.** Dessa forma, a nossa realidade também se vai tornando mais branda, alegre, com agradáveis surpresas e os problemas, que vão surgindo, surgem também com a certeza de uma resolução pacífica.

É também certo que a libertação emocional não altera a nossa vida de um momento para o outro, mas as mudanças interiores, que vai provocando, começam a reflectir-se na nossa experiência em pouco tempo. E também é certo que a nossa consciência de paz e amor vai-se expandindo e vamos tendo a possibilidade de tocar naquele Ser brilhante e sábio que habita em todos nós, e que está apenas escondido por detrás de todas as emoções que vamos acumulando no dia-a-dia.



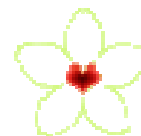
Muitas vezes dizemos que não temos o que é necessário para deixar que o melhor de nós venha à superfície, que nos faltam recursos ou que simplesmente não fomos abençoados com os dons que outros têm. Todos nós, TODOS, temos dons a revelar, todos temos capacidades a desenvolver e todos possuímos uma magia brilhante para partilhar com o mundo. São as crenças que possuímos sobre nós e o mundo que não nos permitem ir mais longe e abraçar a plenitude da Vida.

E de que forma é que as crenças estão relacionadas com as emoções?

Basicamente estão completamente interligadas. Como temos um relacionamento emocional com tudo aquilo que nos rodeia, temos também um relacionamento emocional com tudo aquilo que acreditamos ser verdadeiro sobre nós, o mundo e os outros.

E isto porque não existe separação possível entre o mundo que nós vemos e o mundo que habita dentro de nós.

Todos nós vemos o mundo segundo as nossas percepções e por isso “sentimos” e vemos o mundo de forma diferente. Cada um de nós interpreta a sua realidade conforme as suas referências interiores: memórias, crenças e estados interiores mentais e emocionais.

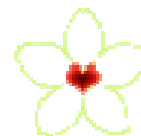


E são apenas as nossas percepções do mundo que nos fazem sofrer. Quando sofremos, achamos que essa é a única perspectiva existente, mas quando libertamos a emoção associada, conseguimos compreender e saber, dentro de nós, que existe um outro modo de ver. Nesse momento abrimos um espaço dentro de nós para outras e novas possibilidades.

A libertação emocional oferece um novo mundo de possibilidades. Deixamos de estar fechados numa caixinha de emoções e passamos a ver um mundo muito mais colorido, onde as perspectivas podem mudar e nós não precisamos sofrer apenas porque estamos apegados a uma perspectiva limitadora.

Aprendemos que tudo na vida são perspectivas e que aquilo que as mantém vivas na nossa experiência é a valorização emocional que nós mesmos lhes damos.

A libertação emocional ensina-nos a relativizar e a dar importância àquilo que é verdadeiramente importante na nossa experiência: a partilha de amor e alegria, a expansão da criatividade infinita que renasce todos os dias em cada um de nós.



Mundo Exterior e Mundo Interior

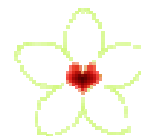
Existe algo que é certo para todos nós: o nosso mundo exterior é um reflexo directo do nosso estado mental e emocional. E esse estado interior não depende de ninguém além de nós mesmos.

Eu sei que isto parece quase impossível e nem sempre conseguimos aceitar isto completamente. Também sei que não conseguimos aceitar isto até termos, nós mesmos, a experiência pessoal de que é verdade.

Nada do que possa aprender é útil se não usar isso na sua experiência. Não vale de nada ler livros de desenvolvimento pessoal se não aplicar isso na sua vida. O que importa é expandir a sua felicidade e o seu bem-estar. O que é realmente importante é ser realmente realizado na vida, e não apenas ler sobre isso, ou sobre as experiências dos outros.

Cada um trilha o seu próprio caminho e o seu caminho é único e só depende de si.

Basta que mude o seu estado interior e, automaticamente, a sua vida exterior começa a mudar. A vida nasce em cada um de nós e não podemos esperar que o exterior mude para nós mudarmos.



Lembre-se, se o exterior é um reflexo do interior, se a vida nasce dentro de si e se espelha através da sua vida exterior, é dentro de si que tem que nascer a mudança.

Quando algo fora de si não for como deseja, quando algo fora de si parecer fazê-lo sofrer, lembre-se: **você tem dentro de si o poder de alterar tudo, mas apenas em SI!**

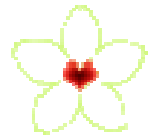
Muitas vezes a primeira resposta que surge é: “Eu sozinho não posso fazer nada num mundo tão grande”. Ora cá está uma grande mentira que nós contamos a nós próprios. Esta afirmação coloca-nos como um ser pequeno e insignificante, dependente de um mundo exterior muito maior e poderoso e nós, impotentes e solitários, não temos o poder de mudar a nossa própria vida, quanto mais o mundo.

E agora eu coloco-lhe uma questão: será que o mundo que pensa que existe à sua volta seria o mesmo se você não o visse?

Afinal em que mundo é que vive? Qual é a sua percepção do mundo? O que pensa da vida? O que pensa de si?

São perguntas profundas que lhe mostram aquilo que a vida tem que espelhar para si.

Já pensou que nem todas as pessoas pensam o mesmo sobre a vida, sobre si mesmas, os outros, o mundo?



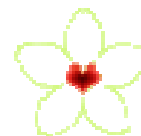
A forma como as pessoas pensam altera as suas experiências de vida.

Está na hora de reavaliar os seus pensamentos sobre si e dar a si mesmo o poder de mudar a sua vida para melhor.

Eu acredito que todos nascemos para ser felizes!

Não acredito na sorte nem no azar. Acredito, isso sim, na criação interior de oportunidades, no construir a vida de forma consciente e no descobrir das nossas capacidades.

Sabe, eu não estou a escrever isto apenas porque li algures. Estou a escrever isto porque é o que tenho descoberto através da experiência: **quando mudo o meu estado interior, o meu mundo exterior muda.**



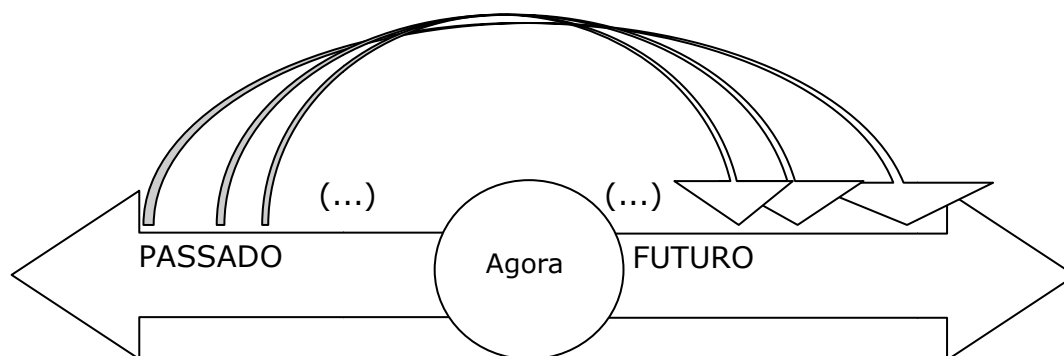
O AGORA

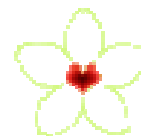
A verdade é que de teoria todos nós estamos cheios. Os livros ensinam-nos imenso, partilham a experiência de pessoas maravilhosas e inspiram-nos a criar uma experiência única e deliciosa. Mas quantos de nós têm realmente a coragem de seguir a intuição? Quantos de nós têm a ousadia de quebrar os padrões e as regras e seguir o coração e os seus desejos?

De que vale a vida se não arriscarmos e fizermos aquilo que realmente está de acordo com a nossa natureza?

Uma forma que eu encontrei de estar mais presente no AGORA e de viver de acordo com a minha essência foi a libertação emocional.

O esquema seguinte ajudou-me a compreender um pouco melhor de que forma a libertação emocional me poderia ajudar a viver em paz interior. Espero que possa também ajudá-lo a si a ultrapassar algumas das resistências habituais – e normais – da mente a estes processos revolucionários e libertadores.





Guardamos na nossa mente todas as memórias do passado.

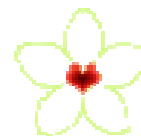
As memórias são conjuntos de pensamentos e emoções que ao valorizarmos, projectamos de imediato no nosso futuro. Nem sempre as situações se repetem de forma igual no futuro, o que acontece é que a forma exterior muda, mas aquilo que sentimos e pensamos sobre as situações repete-se.

Devido ao constante alimentar de memórias do passado, não conseguimos viver plenamente aqui e agora. Sempre que olhamos para algo ou alguém, estamos constantemente a fazer associações com o passado.

Apenas se estivermos muito atentos aos nossos processos mentais é que podemos estar conscientes deste “resgate” emocional, pois a maior parte da associação com o passado acontece de forma inconsciente.

Vou explicar isto um pouco melhor.

Vivemos experiências no passado, que valorizamos. Vamos repetindo para nós mesmos estas experiências através de pensamentos, imagens, conversas com os outros. A todo o instante, a mente está em constante actividade, alimentando pensamentos sobre tudo o que vê, ouve, sente.



Umás vezes parece estar a reviver o passado, outras a entreter-se com fantasias sobre o futuro. De uma forma ou de outra, está a projectar no futuro experiências do passado: medos ou culpas.

Quantas vezes consegue estar aqui e agora, apreciando profundamente este momento, sem sequer estar ansioso por viver outro momento ou experiência? Quantas vezes consegue estar presente neste momento sem estar a pensar no que aconteceu durante o dia, ou ontem, ou a semana passada?

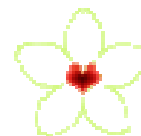
Esses momentos são raros porque a mente está habituada a essa forma de pensamento.

Esse constante pensar, o constante julgamento que vai ocorrendo em cada momento, é que causa o sofrimento humano.

Muitas vezes nem sequer nos apercebemos que estamos a viver na mente ao contrário de Aqui e Agora.

Quanto mais memórias formos libertando do passado, mais presentes estamos aqui e agora. Não quero dizer que não vamos ter memórias, que não nos vamos lembrar do passado. O que acontece é que deixamos de valorizar emocionalmente essas experiências, permitimos que elas sejam simplesmente experiências e estamos disponíveis **agora** para viver novas e fantásticas experiências.

Enquanto continuarmos agarrados a experiências do passado não damos espaço para o novo, para o original, para a mudança.



Quanto tempo passa a “remoer” o seu passado? Tudo aquilo que não gosta, todas as pessoas que o magoaram?

Quanto tempo passa a projectar um futuro diferente do passado? Em que anseia que as próximas experiências não sejam como as do passado, que as pessoas não sejam assim ou assado, que não se volte a magoar, que não isto, que não aquilo.

Sabe o que realmente quer aqui e agora?

Quantas vezes se foca no que deseja?

Quantas vezes se lembra daquilo que não quer, não gosta?

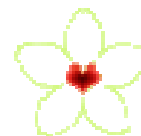
Quanto tempo do seu dia passa a reclamar? Essas reclamações estão relacionadas com o aqui e agora ou com o passado?

Os seus relacionamentos são vividos no momento presente ou tem sempre na sua mente os ressentimentos e mágoas do passado?

Acha importante lembrar-se do passado para não repetir os mesmos erros? Isso tem ajudado a evitar que se magoe, que fracasse?

A mente humana está demasiado ocupada com os pensamentos do passado para conseguir viver uma vida renovada de alegrias e amor.

Só libertando a mente do peso do passado é que conseguimos viver em plena liberdade e Verdade.



Vivendo aqui e agora, estamos mais livre e soltos, a mente não se encontra perdida e os estados de fluxo de criatividade são uma constante.

As preocupações começam a desaparecer da nossa experiência e a confiança torna-se num estado natural.

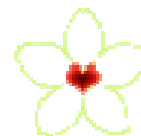
Quanto menos tensões emocionais guardarmos do passado, estamos mais disponíveis para viver um novo agora, um presente cheio de novidades e alegrias.

É realmente importante termos consciência de que não somos a voz que fala na nossa cabeça. Nós temos consciência dessa voz e de tudo aquilo que está acontecer, aconteceu e que irá acontecer.

Somos mais do que uma repetição de ideias, mais do que um conjunto de acontecimentos, muito mais do que características de personalidade.

Somos luz, somos amor e consciência em expansão em plena manifestação.

Deixar partir o passado não é deixar partir a "nossa história", é, antes, permitirmo-nos viver a VIDA.

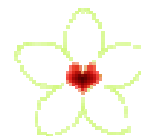


Enquanto estamos agarrados a histórias não vivemos. Tal como falamos atrás, revivemos experiências, mas não aproveitamos ao máximo a maravilha da vida. Estamos presos aos pensamentos e julgamentos sobre tudo.

Quando vivemos, estamos plenos e completos em cada momento, vendo para além dos pensamentos, amando para além dos julgamentos. Somos felizes porque sim e trazemos essa felicidade para tudo e para todos aqueles que compartilham as experiências de vida connosco.

Olhar para a nossa história como um filme é um exercício muito simples de fazer.

Pense num episódio qualquer da sua vida. Deixe que ele inunde completamente a sua mente, sinta, ouça, veja. Use todos os seus sentidos, e permita-se, só por agora reviver esse acontecimento. Seja bom ou mau. Agora, imagine-se a observar esse acontecimento como se estivesse numa sala de cinema. Até consegue ver-se a si próprio a desempenhar o seu papel. Por uns instantes, observe atentamente, observe todas as suas reacções, movimentos, palavras, pensamentos, sensações. Agora, comece a afastar-se. E vá-se afastando mais e mais, mais e mais, está cada vez mais longe da situação. Está tão longe que parece que está a ver a situação "de cima". Vá ainda mais longe, deixe que a situação fique apenas um pontinho. Deixe agora que esse pontinho se desvaneça.



Conseguiu fazer isso na sua mente, não conseguiu?

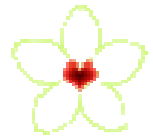
Experimente fazer este exercício para várias situações da sua vida. Isto vai criando um espaço entre aquilo que você realmente é e as suas experiências de vida.

Este é um exercício muito simples que pode começar a trazer-lhe alguma paz em relação às suas experiências, aos seus relacionamentos e a si mesmo.

Existem muito mais exercícios de libertação que o podem levar a atingir estados de paz interior profunda.

Lembre-se que VIVER é aqui e agora!

Não existe mais nenhum momento em que possa viver! A VIDA está AQUI, está dentro de si e de mim, entre nós e para nós!



Para mais informações sobre libertação emocional consulte o *website* www.mudancacriativa.com.

Para ver vídeos sobre libertação emocional e inteligência emocional visite o canal de youtube:

<http://www.youtube.com/user/AngelaMentallux>.

