

facebook.com/manuscritoeditora

© 2017

Direitos reservados para Letras & Diálogos,  
uma empresa Editorial Presença,  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título original: *Atrai pessoas fantásticas para a tua vida*

Autora: *Diana Gaspar*

Copyright © Diana Gaspar, 2017

Copyright © Letras & Diálogos, 2017

Revisão: *Ana Cunha/Editorial Presença*

Capa: *Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença*

Composição: *Maria João Gomes*

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8818-94-2

Depósito legal n.º 430133/17

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2017

# ÍNDICE

I	A intenção do livro .....	11
	1. Atrai pessoas fantásticas para a tua vida .....	13
	1.1 Pressupostos dos passos .....	16
	1.2 Porque vives com necessidade de agradar aos outros? .....	18
	1.3 O que são relações tóxicas e como se manifestam na tua vida? .....	19
	1.3.1 Manipulação .....	20
	1.3.2 Vergonha .....	22
	1.3.3 Ciúme e apego .....	23
	1.3.4 Inveja .....	25
	1.3.5 Coscuvilhice e crítica .....	26
	1.3.6 Vitimização .....	27
	1.3.7 Perfeccionismo .....	28
	1.4 Do desejo de agradar aos outros à construção de relações tóxicas .....	29
II	11 passos para te livrares de pessoas tóxicas e atraíres pessoas fantásticas para a tua vida .....	35
	1.º Passo – Limpa-te de pensamentos tóxicos, semeia pensamentos limpos .....	37

Como chegar aos teus pensamentos para perceber se são saudáveis e limpos ou tóxicos? .....	42
Crenças .....	44
2.º Passo – Atrai o que acreditas .....	55
Das crenças aos comportamentos .....	58
3.º Passo – Move-te, respira e medita .....	71
Exercício físico .....	72
Respiração .....	78
Meditação .....	80
4.º Passo – Ama-te incondicionalmente .....	89
5.º Passo – Liberta-te das expectativas dos outros .....	101
6.º Passo – Livra-te de comportamentos tóxicos .....	109
Livra-te de relações manipuladoras .....	111
Livra-te da inveja .....	113
Livra-te da competição .....	114
Livra-te da vitimização .....	115
Livra-te do ciúme .....	117
Livra-te da crítica e da coscuvilhice .....	118
7.º Passo – Só te mudas a ti .....	125
8.º Passo – Concentra-te em ti .....	135
Abraça o perdão .....	140
9.º Passo – Recicla as tuas emoções .....	149
10.º Passo – Constrói espaços fantásticos de amor .....	159
Os pilares de um espaço de amor .....	167
11.º Passo – Quem és tu? Cria-te e recria-te! .....	173
Quem não gosta de se sentir amado? .....	180
Conclusão .....	183

## *I. Atrai pessoas fantásticas para a tua vida*

Vejo todos os dias pessoas em sofrimento, presas a vidas sem significado e sem propósito, intoxicadas de medo, de inveja, de apego, de agressividade, de manipulação e angústia, apenas em sobrevivência.

Vejo todos os dias pessoas absolutamente fantásticas presas a tudo o que não conseguem controlar, ao que não depende delas, a pensamentos passados e futuros, sem consciência do que podem fazer hoje por si e pela vida que sonham viver.

Vejo todos os dias pessoas que deixaram de sonhar, que questionam as suas vidas porque deixaram de viver com palavras de esperança, de amor e de fé e passaram apenas a viver com palavras de dor e de medo. Sem Esperança na vida, sem Amor no coração e sem Fé no seu caminho. Assim andam pessoas fantásticas e maravilhosas que ainda não descobriram que a vida não é nada do que julgam ser.

Vejo todos os dias pessoas a intoxicar o mundo e outras tantas a deixarem-se ser intoxicadas, por falta de amor. A toxicidade só vive quando não vive o amor, e é ele, o amor, que dá a mais pura das engrenagens à vida. Sentes-te bem quando vives bem contigo e partilhas esse bem-estar com aqueles que amas. Sentes-te mal quando vives em escassez dentro de ti, com a sensação de solidão, abandono

e insegurança, desejando por isso controlar os outros, ou ser controlado por eles para não te sentires tão mal, mas nunca bem.

As pessoas e as relações ganham assim uma dimensão central na tua vida, estando o teu bem-estar também relacionado com a qualidade destas relações. Se as relações determinam a tua qualidade de vida, também a tua qualidade de vida determina a das tuas relações. Entras assim nas relações espaço para te nutres, para te conheceres a ti através dessas mesmas relações e para conheceres os outros. Acredito que já te questionaste algumas vezes porque atraís determinadas pessoas. Parece existir um padrão de comportamentos nas pessoas que atraís, não é? Porque será? Alguns clientes acabam por partilhar que parece estarem sempre a atrair o mesmo tipo de pessoas, ouvindo expressões como: «só atraio gente má para a minha vida», «não tenho sorte nenhuma», «só atraio pessoas doentes». Estas expressões refletem um padrão de comportamentos acerca do que nos calha com frequência, no dia a dia.

Este livro é sobre pessoas, sobre as relações e como podes viver com os outros, sem estares preso e condicionado às opiniões deles e a viver para lhes agradares. Todas as relações, e as pessoas que existem na tua vida, refletem o teu mundo interior, a forma como estás contigo e como te permites relacionar com os outros. Tudo isto vou partilhar ao longo do livro.

Acredito que vieste ao mundo para te encontrares a ti próprio, através do autoconhecimento e do amor, para viveres nele da melhor forma possível, sendo esta forma a sintonia perfeita com o eu profundo que vive em ti e que se funde com todos os outros com quem te cruzas, em laços de amor, de paz, num caminho de silêncio e introspeção. Acredito que vieste ao mundo para viveres o melhor que ele tem e, assim sendo, acredito que um mundo sem esperança, sem amor e sem fé será sempre pobre e repleto de lixo que apenas intoxica a tua vida e a vida de um inconsciente coletivo de que todos fazemos parte. O teu bem-estar tem um impacto maravilhoso no mundo de todos, mas para isso

é essencial que o vivas de forma autêntica, porque só esta forma te permite viver descontraído e livre.

Envolvida nesta visão e com a intenção de te proporcionar um momento de limpeza e de catarse, de arrumação e equilíbrio, construí onze passos que te vão permitir, por um lado, tomar consciência da toxicidade que tens na tua vida e nas tuas relações e, por outro, atrair pessoas fantásticas para o teu mundo, como reflexo do teu bem-estar interior. O objetivo é perceberes de que forma vives condicionado pelo que os outros querem para ti e pela necessidade de lhes agradar. Com consciência do que estás a viver e da origem do teu sofrimento, viverás através destes passos um mergulho profundo no teu eu, com a consciência ampliada sobre o que podes fazer na tua vida, de acordo com as relações que tens, e com aquelas que queres vir a desenvolver.

Terás o poder de eliminar, transformar ou simplesmente observar o que vive à tua volta, e de que forma isso influencia a tua vida. Nunca viverás saudável e feliz se viveres com o peso constante de agradar, e envolvido em relações onde assumes o papel de vítima ou de vilão. Para isso precisas de perceber em que tipo de relacionamentos estás envolvido, que necessidades tens por trás deles, transformando as relações doentes e de dor em relações de desapego, de aceitação e de liberdade, longe de um caminho escuro e sem vida.

Acredito que as relações que vives com os outros são o espelho da relação que tens contigo próprio. Assim sendo, tenho a crença de que, ao refletires sobre a forma como te relacionas com os outros, vais conhecer imenso sobre ti, sobre o mundo onde estás a viver e para o qual estás a contribuir, colocando-te, também, num patamar de poder e transformação, permitindo-te, a partir de agora, mudar a tua vida, em função dos teus propósitos e do equilíbrio em que queres viver.

A minha intenção neste livro não é catalogar ou rotular pessoas, e muito menos tornar-te um detetive em categorizar relações. Também não é dizer-te que os outros não têm nenhuma

importância na tua vida. As relações são encaixes perfeitos de necessidades, onde cada um ganha diferentes papéis de acordo com a sua forma de vida e o seu amor-próprio.

Se te tornaste vítima do que os outros querem, pensam ou sentem sobre ti, se tens medo do que possam pensar, se estás sempre a desejar controlar a vida dos outros opinando sistematicamente para garantirem que fazem o que desejas, se vives intoxicado nesta forma de estar, e se, por outro lado, queres mudar esta forma de pensar, sentir e viver, mudando a qualidade das tuas relações e dos teus pensamentos, então este livro é para ti. Convido-te a refletires sobre o que vive dentro de ti, e sobre aquilo que queres passar a viver através da relação contigo próprio.

Que vivas estes 11 passos repleto de verdade e amor!

## 1.1 Pressupostos dos passos

Os passos que se seguem foram criados com o objetivo de arrumares e limpares a tua vida de qualquer tipo de relação que te retire a liberdade de fazeres o que faz sentido para ti, e do que te impede de fazer escolhas autênticas. Acredito que qualquer relação que interfira de forma sistemática e manipuladora na tua vida, ou seja, uma relação tóxica e debilitante, é o maior veneno que enfraquece a tua autenticidade, o teu amor e a tua confiança. Criei estes 11 passos com a intenção de incrementares e alimentares de forma significativa o teu amor-próprio incondicional, e de com ele atraíres relações limpas e fantásticas para a tua vida, que te permitam viver de acordo com o que és e desejas.

Vou observando ao longo do meu trabalho que há milhares de pessoas a viverem de acordo com aquilo que os outros pensam e querem para as suas vidas, colocando-se num registo de vítimas ou de agressores face a estas expectativas. Estes outros podem ser familiares próximos, como pais e avós, namorados, maridos, amigos e afins... Vou observando, também, que viver de acordo com os outros ou para lhes agradar, e escolher ter uma

vida regida por aquilo que apelidamos de normal, sai muito caro à saúde física, mental, emocional e espiritual.

O impacto de viver assim é brutalmente desolador e castrador para uma vida equilibrada e feliz. Vivendo desta forma, jamais atrairás relações equilibradas e fantásticas pautadas por saúde e amor. Quando se escolhe viver de acordo com o que os outros pensam e para corresponder às expectativas dos outros, entra-se e vive-se num caminho de dor, sem verdade nem valor. Há milhares de pessoas profundamente infelizes e intoxicadas porque não vivem de acordo com os seus sonhos e a sua essência, com as suas verdades e as suas reais necessidades, por se permitirem manipular e intoxicar pela opinião dos outros, e pela vergonha que possam vir a sentir por assumirem o que querem. Quando assim é, vive-se intoxicado e profundamente infeliz. Porém, o «engraçado» é sentir que viver desta forma assume-se como normal, mantendo-se este tipo de relações dissimuladas ao longo da vida, sem serem percebidas como altamente prejudiciais e castradoras para a liberdade e o poder pessoal.

Acredito que o melhor caminho que podes seguir para te livrares do peso de agradar e de corresponder às expectativas dos outros é limpares da tua vida este tipo de relações altamente prejudiciais, construindo um caminho do amor e da verdade, da tua verdade. Só um caminho destes te vai permitir aceder à tua essência, ao teu poder pessoal e à tua liberdade.

Com o objetivo de te mostrar como este tipo de relações estão presentes na tua vida, elaborei um pequeno esboço para que consigas identificar o que te está a impedir de atraíres relações saudáveis, onde tens investido tempo, energia e vida. Não esperes colher cenouras se plantares batatas. Da mesma forma, não esperes viver relações saudáveis com espaço para a mentira, a inveja, a manipulação e a agressividade. São as fontes de toxicidade alimentadas por ti que te podem estar a impedir de viver de acordo com a tua essência.