

# *Jornada das 6 Semanas*



**Projeto voltado para conquista de metas.  
Fundamentado no Coaching.**

(Baseado em um livro chamado: Prosperidade em 42 Dias Humberto C. Pazian)

**Monica G.Rocha**

## PREFÁCIO

Eu li um livro, Chamado: Prosperidade em 42 dias, do Humberto C. Pазian, achei bem interessante, mas ele só focava em prosperidade, relacionada ao dinheiro. Então, eu resolvi mexer em algumas coisas e criar a Prática das Seis Semanas, com base nesse livro e em algumas outras práticas que eu acho fundamental, de coaching.

E funciona.

Além do mais, não dói e não demora.

Todas as práticas, você vai fazer no seu dia a dia, sem alterar muita coisa. Talvez nem precise sair de sua zona de conforto.

Depende de como você vai se dedicar e encarar esse projeto.

Também não há muito material a ser adquirido ao fazer essa Jornada. Somente um caderno, para aqueles que gostam de anotar em papel, ou uma agenda no Google, para isso só precisa ter um e-mail do Gmail.

O importante é que você se interessou e se está interessado (a) é porque está buscando melhorar a sua vida, criando metas e cumprindo algumas tarefas.

Não se muda nada, quando se faz as mesmas coisas, estando no mesmo lugar. Para mudar, tem que fazer algo, nem que seja colocar a cabeça pra fora da janela.

Espero que essa jornada, seja tão útil pra você, o quanto foi para mim ao adaptá-la.

Siga a risca e se comprometa com você. O máximo que pode acontecer, se tudo der errado, é que você procurou melhorar sua vida. Mas saiba, que se você fizer tudo certinho, pouca coisa dará errado.

## QUEM SOU

Me chamo Monica Gil, estou sempre procurando algo com que me ocupar em meus horários vagos.

Hoje, sou coach, mas nem sempre foi assim, trabalhando com pessoas.

Eu trabalhava com cães. Em todas as funções.

Mas, estava infeliz e procurei algo que me ajudasse a modificar a minha vida. Foi ai que encontrei o coach, participando de uma sequência de sessões, e daí a me certificar foi um pulo.

Também sou certificada em Marketing Digital, que também é uma paixão, que cresce e se fortalece a cada dia.

Eu adoro ler, brincar e adestrar meus cães, e ficar na internet horas a fio, sempre procurando algo útil para fazer.

A internet é um vício de muito tempo. Desde que ela veio para o Brasil. Comecei participando de chats, mas depois isso me inquietou, fazendo com que eu procurasse algo para fazer de mais produtivo. Afinal, eu só batia papo.

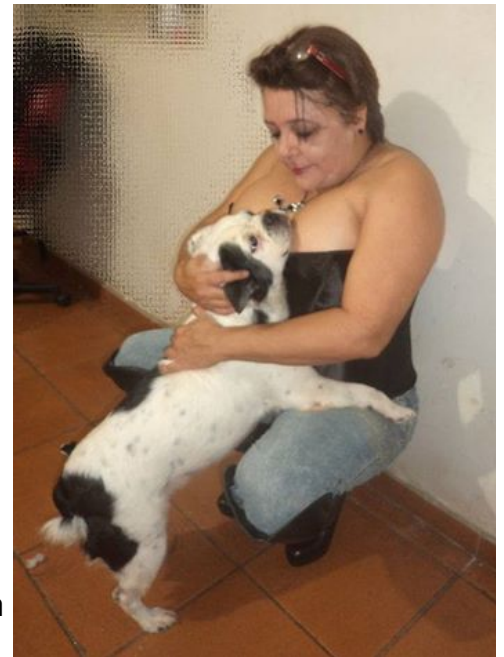
E eu encontrei diversas coisas. Me tornei autodidata em algumas delas, em outras, com mais facilidade eu arrumava material para estudar na própria Net ou em livros.

Hoje, focada em passar o que eu consegui para as pessoas, resolvi meter a cara nesse material. E fazer um grupo, com o mesmo nome, no Facebook, para auxiliar a quem precisar.

Então, vamos começar.

Tenha comprometimento com você, não precisa ser comigo, afinal eu já fiz a minha jornada, você está começando agora! Comprometa-se com você, vá até o fim, porque o pior que pode acontecer é você se tornar uma pessoa melhor!

Prosperidade a todos!



# RECOMENDAÇÕES

Há algumas recomendações, para fazer a Jornada das 6 semanas.



"No que diz respeito ao desempenho, ao compromisso, ao esforço, à dedicação, não existe meio termo. Ou você faz uma coisa bem feita ou não faz."

(Ayrton Senna)

1. A primeira delas, é saber que não poderá interromper. E vou te dizer, algumas pessoas sentem vontade de desistir, vai haver horas que simplesmente você não vai querer praticar. Eu entendo, comigo também foi assim, mas, se você desistir, só terá que começar tudo novamente, do Tema 1, não há outro modo.

Existe todo um processo de energias positivas em movimento, alguns as sentirão logo de cara, outros lá pela metade e outros, somente quando acabar toda a Jornada de Seis Semanas, por conta disso, tenha compromisso, não comigo, mas com você. Eu já fiz minha Jornada, mais de uma para ser sincera.

2. O segundo ponto é quando fazer. Eu prefiro fazer logo que acordo e ter o dia inteiro para praticar a Ação. Não leva muito tempo. Mas, levante-se mais cedo para não prejudicar seus afazeres diários. Crie esse segundo compromisso, você só tem a ganhar.
3. O passo seguinte será o de escolher um valor em dinheiro que será a materialização da sua gratidão e que você guardará diariamente, para ser doado no final da prática. O valor não deve ser muito, a ponto de lhe fazer falta, e nem tão pouco, a ponto de ser inexpressivo. Mas observe que o valor deve ser o mesmo todos os dias e a prática tem 42 dias. Procure de antemão, já ter o valor para colocar no envelope ou cofrinho e não mexa nele, até acabar as seis semanas. Essa parte, vai aumentar a possibilidade de você prosperar em sua vida.

No dia seguinte, ao término de sua Jornada, você poderá doar esse valor para a sua igreja, para uma instituição de caridade, para alguém que

você descobriu que está passando por um difícil período. No final, você vai saber para onde ou para quem. Acredite nas mensagens que você intuirá a respeito.

Não é necessário que conheça pessoalmente quem receberá sua doação, aliás, quanto mais passar despercebido, mais valor terá, e uma satisfação muito grande, com certeza, sentirá. É desnecessário também, explicar o motivo da sua doação, apenas contribua.

4. Por último e tão importante quanto as demais: Crie um símbolo, que represente a sua jornada.

Crie um símbolo, que represente essa jornada e o espalhe na sua casa, carro, moto, na sua carteira, no seu trabalho, no seu celular, no seu computador, no cadernom em tudo que é lugar, onde seus olhos vão bater durante o dia. Ele vai representar todo o processo que estamos iniciando e, sem dúvidas, alcançaremos. Nada tem a ver com religião. O simbolo, na verdade, é a ideia de toda essa jornada e tem que estar sempre presente no nosso dia e chamar nossa atenção.

Seja para prosperidade, que foi o primeiro objetivo traçado nesse projeto, seja para alcançar qualquer outro objetivo, o motivo não interessa, o que interessa é que temos que ter em mente essa jornada, e nossos objetivos, durante o dia, e o símbolo, desenhado (ou colado) em tudo que é lugar, fará você lembrar das mudanças de padrões mentais que estará fazendo.

Esses símbolos em si, não possuem nenhum poder mágico ou místico, só possuem a força que damos a eles, ou seja, o que para nós eles representam é que influenciará nossa mente e, conseqüentemente, nossa vida.

Eu escolhi o símbolo sugerido no livro, Prosperidade em 42 Dias, na primeira vez que fiz, pois vi que tinha sentido.

Mas depois que eu adaptei o formato definitivamente e dei o nome de Jornada das 6 Semanas, mudei um pouco o símbolo, mas você pode escolher algo que mais lhe agradar. Mas procure algo fácil de desenhar.



Melhorando a nossa qualidade de vida, e sem sermos egoístas, contribuiremos para a melhoria geral.

## **POR QUE ESSE TEMPO?**

Essa prática será realizada em seis semanas - (quarenta e dois dias/um mês e meio).

Para que condicionemos nossa mente, é necessário praticarmos por um determinado tempo, a fim de criarmos um novo hábito mental. E esse prazo estabelecido (guarde bem: 42 dias, 6 semanas ou um mês e meio) foi considerado satisfatório em exercícios realizados por inúmeras pessoas, onde os objetivos propostos foram alcançados, com eficiência.

### **COMO VAMOS FAZER AS PRÁTICAS?**

Há **42 TEMAS**, que retratam os títulos diários.

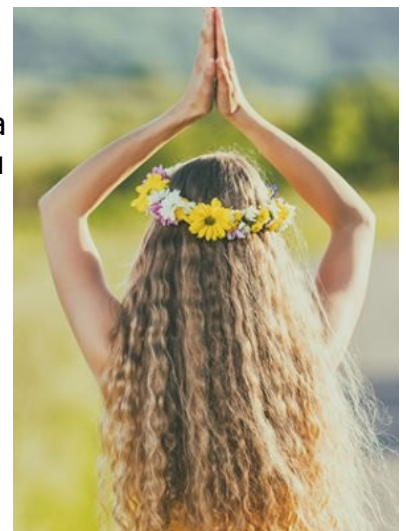
Você terá, **42 AFIRMAÇÕES**, que deverão ser lidas pela manhã e meditadas ou relidas durante o dia, nos momentos que julgar convenientes ou necessários.

Há também **42 AÇÕES** a serem praticadas durante esse dia.

Antes de começar a leitura do tema do dia, agradeça a Deus ou ao Universo, por algo que já possui (a partir do segundo dia, você irá ler a tarefa do dia anterior, e suas anotações, e agradecer pelo que aconteceu) É nessa hora que você colocará o valor diário estipulado, no cofrinho ou em um envelope.

A cada novo dia você vai repetir esses passos e ficará impressionado com a quantidade de coisas que tem a agradecer.

Faça dessa jornada um hábito e repita-a quantas vezes quiser. Seja um exemplo para todos, não só de prosperidade, mas também, de honestidade, de amor e respeito ao seu próximo.



Você merece ter tudo o que deseja, e eu desejo que consiga atingir seus objetivos, e seja muito, mas muito feliz.

***(Essa Jirrada não está ligada a nenhuma religião e sim a mudança interior.)***

Você pode chamar seus amigos para participar, da mudança do Mundo, que podemos fazer! Toda mudança, começa em nós e a nosso redor, quando fazemos pequenas coisas e vamos dando exemplo para as pessoas que nos observam.



# VAMOS PRATICAR??

## **COMPROMETIMENTO DESDE O PRIMEIRO DIA!**

Hoje é o primeiro dia de sua Jornada e antes de iniciá-la, anote seu nome e a data de hoje em um pequeno caderno ou na sua agenda virtual, no Google. Cada dia, teremos uma afirmação sobre o tema e uma ação a ser praticada. Anote o que achar necessário, além do que é pedido nas tarefas. Ao fim, se você quiser criar outro objetivo, comece novamente, do zero.

Se tiver algumas dúvida, vá para o grupo Secreto no Facebook, que você, ao adquirir esse material, recebeu por e-mail. Não recebeu? Então copie e cole: <https://www.facebook.com/groups/projeto6semanas>

Nesse grupo você vai encontrar pessoas com o mesmo objetivo que você, cumprindo metas, motivadas. É hora de fazer amizades com pessoas que estão focadas no futuro.

Nem todas estarão no mesmo tema que você, isso não é problema algum, cada um tem 6 semanas para cumprir todas as etapas, não tente correr, fazendo mais de uma por dia que não vai dar certo.

E, como já disse, se faltar um dia, comece de novo... e de novo.. e de novo...



# VAMOS COMEÇAR?

## **TEMA.1 - O OBJETIVO**

**Afirmação:** Sei o que desejo, e tudo no Universo está a meu favor!

Quando temos uma meta, um objetivo a ser atingido, devemos focar nele, com todas as forças que temos, determinação também, devemos visualizá-lo sempre, e o que nos atrapalha deve ser revisto e eliminados nessa caminhada.

**Ação:** Pegue uma imagem que lembre seu objetivo, coloque na carteira, na parede do quarto, no espelho do banheiro, em um lugar onde você possa vê-lo todos os dias.

## **TEMA.2 - NÃO TENHA MEDO.**

**Afirmação:** Não existe medo que não possa ser enfrentado, por mim, que sou forte!

Refleta! Por que ter medo? Se algo não der certo, tente novamente, tantas vezes quantas forem necessárias. Enfrente as coisas que você imagina ter medo e observará que elas deixarão de ter poder sobre você.

**Ação:** Pense em um medo que você tem, que está atrapalhando o seu desenvolvimento. Faça alguma coisa para enfrentá-lo. Que seja hoje, um pequeno passo.

## **TEMA.3 - SÓ COMENTE COISAS POSITIVAS.**

**Afirmação:** Tudo o que sai da minha boca é positivo!

É muito chato, sermos ou termos perto de nós, alguém que só sabe fazer fofoca ou falar coisas que depreciam os outros. Ou mesmo e simplesmente, coisas negativas.

**Ação:** Procure não comentar sobre nada que deprecie alguém ou alguma coisa. Olhe as pessoas a sua volta e faça a uma delas (duas, três, quantas você quiser) um elogio sincero.

## **TEMA.4 - LIMPEZA, DESAPEGA!**

**Afirmação:** Sinto imensa alegria em doar algo a alguém!

Quase tudo o que você tem e não usa, pode ser doado. Às vezes, ficamos atulhados de coisas que não mais utilizamos, que ficam apenas guardadas, sem serem úteis a ninguém.



O desapego é um dos primeiros passos a ser dado para quem deseja prosperar. Doe!

**Ação:** Arrume seu armário do trabalho, de casa, guarda roupa, armário de cozinha, escolha um. Arrume e separe algo que você não usa, faz tempo, e doe.

## TEMA.5 - SORRIA

**Afirmção:** Quando eu sorrio, me sinto melhor.

Sabe como fazemos para assumir esta postura? A princípio, é só mexermos alguns músculos da face, muito menos do que teremos de movimentar para ficarmos de "cara feia".

**Ação:** Mantenha o sorriso no rosto!



## TEMA.6 - VIVA JÁ O QUE VOCÊ DESEJA

**Afirmção:** Tenho em minha vida, saúde, paz, amor e prosperidade!

Toda idéia criada em nossa mente, desejada, vivida e imaginada em todos seus mínimos detalhes, tende com o tempo a materializar-se ou tomar-se realidade. Imagine-se vivendo já seus objetivos e metas, sentindo-se como se já os tivesse conseguido. Se você acreditar realmente que terá o que deseja, já o estará possuindo.

**Ação:** Reveja a imagem do seu objetivo e acrescente outras. Procure e recorte de revista, imagens que possam te lembrar o que você deseja. Cole no caderno, faça um quadro de sonhos (Se você quer um carro, veja o modelo, a cor.. Se deseja uma casa, recorte uma que mais pareça com a que você deseja)

## TEMA.7 - O TRABALHO

**Afirmção:** Trabalho com alegria e entusiasmo.

Se você, no momento está desempregado ou não está feliz com sua ocupação atual, não desanime, acredite que encontrará a atividade profissional ideal, foque no que deseja. Mas, antes de sair por aí procurando, verifique se está aproveitando ao máximo seu potencial.

Comece hoje mesmo a fazer seu trabalho, seja qual for, com bastante satisfação.

**Ação:** Imagine sua carteira de trabalho, assinada com o que você quer. Imagine o valor do seu salário, sua mesa. E coloque no caderno uma ação que você pode ter para conquistar esse trabalho.

## TEMA.8 - NÃO SE IRRITE

**Afirmção:** Tenho calma, paciência e amor para lhe dar. Irritando-nos, além de não mudarmos em nada os problemas, aceleramos as batidas cardíacas, aumentamos nossa pressão, envelhecemos mais rápido, ficamos rabugentos e muitos outros males nos acontecem.

**Ação:** Medite! Pare um momento, observe sua respiração desacelerar aos poucos, vá relaxando a ponto de não sentir mais nada, somente o ar entrando em seu corpo e o ar saindo. Faça isso por pelo menos 15 minutos, durante o dia.

## TEMA.9 - TENHA UMA CRENÇA

**Afirmção:** Eu creio no Universo e ele conspira a meu favor!

**Ação:** Procure uma religião ou filosofia, onde não haja dogmas, ou uma fé cega, mas sim, concebida através da razão e do bom senso. Ache algo que fortaleça sua crença.

## TEMA.10 - PARTILHE SEUS BENS

**Afirmção:** Eu partilho o que tenho!

Partilhando seus bens com aqueles que não possuem as mesmas facilidades que você, compartilhará a alegria e a prosperidade entres seu semelhantes, deixando com isso, fluir energias positivas. Partilhe algo com alguém que fará bom uso ou precise!

**Ação:** Divida algo seu com alguém. Seja sua refeição, seja uma caneta, seja qualquer coisa. Partilhe!

## TEMA.11 - DESCANSE

**Afirmção:** Relaxo e me conecto com a natureza!

Tire alguns minutos no seu dia, para simplesmente, divagar, mentalizar, meditar sobre seus objetivo, sem preocupações. Relaxe e deixe o pensamento fluir. Relaxe, inspire, lembre-se de cada lugar lindo, na natureza que você visitou. Conecte-se com seus animais de estimação, suas plantas.

**Ação:** Brinque com seu animal de estimação, pare uns momentos para cuidar de uma plantinha da sua casa, na sua rua, no parque. Pare e se conecte com eles, de forma relaxada. Anote no seu caderninho suas sensações.

## TEMA.12 - FAÇA UMA DOAÇÃO.

**Afirmção:** Dôo o que posso, com alegria e despreendimento!

Dê algo a alguém, sem esperar retorno, mas saiba, que você o terá, mesmo que seja somente um sentimento de gratidão da pessoa que recebeu. Doe sem se preocupar, de fato, se receberá. Só pelo sentimento que você terá.

**Ação:** Olhe para seus familiares, amigos, colegas de trabalho. Observe bem e veja que eles precisam de algo que você tem e nem usa mais. Pode ser um livro, pode ser um prendedor de cabelo, pode ser um CD. Pegue e doe, sem pena.

### TEMA.13 - SEJA GRATO, SEJA POLIANA

**Afirmção:** Agradeço ao Universo (ou a Deus, vc decide a palavra que vai usar) por tudo o que tenho e tudo que ele me deu, dá e dará!

Poliana é um personagem de um livro, que transformava tudo que lhe acontecia em coisas boas, dessa forma ficando contente. Aprenda a observar as pequenas coisas que lhe acontecem durante o dia e agradeça por elas.

**Ação:** Anote em seu caderninho, pelo menos 5 coisas boas que lhe aconteceram durante o dia. E agradeça por elas e outras, antes de ir dormir.



### TEMA.14 - ALGUMAS VEZES VOCÊ VENCE, ALGUMAS VEZES VOCÊ APRENDE.

**Afirmção:** Tudo aproveito para meu aprimoramento interior!

Experiências consideradas dolorosas, quando bem aproveitadas, fortalecem nossa personalidade e ajudam-nos a criar um futuro mais firme e promissor. Portanto, se algo que tenha feito deu errado, o está incomodando, a ponto de torná-lo preocupado ou infeliz, observe o que através dele, pode ser tirado de bom ou que lição deve aprender, e siga em frente.

**Ação:** Anote o que já deu errado e o que pode ser feito de diferente, para mudar o final. Somente 3 coisas.

### TEMA.15 - BOAS LEITURAS

**Afirmção:** O que leio é positivo para a minha vida!

Elimine o hábito de ler notícias desagradáveis e pessimistas, sobre tudo e todos. Há revistas e jornais que são especializados nisso, colocando todas as notícias por uma ótica negativa e, quando fazemos desse tipo de leitura um hábito, alimentamos nossa mente com essas vibrações nocivas, e em pouco tempo, vibramos na mesma intensidade.

**Ação:** Crie espaço em seu dia para boas leituras, bons livros, bons blogs, que lhes transmitam pensamentos elevados e construtivos.

## TEMA.16 - PROBLEMAS

**Afirmção:** Não coloco debaixo do tapete os meus problemas, eu os resolvo!

Não se desespere, há sempre uma solução para todas as coisas! As situações, às vezes, nos aparecem de uma forma amedrontadora, fazendo-nos sentir medo e insegurança.

Lembre-se de momentos de sua vida, que nada parecia andar, mas andou.

**Ação:** Qual é o problema que mais lhe aflige nesse momento? Anote em seu caderno e ao lado escreva pelo menos 3 ações que podem ser feitas a partir de hoje, para você ter uma solução.

## TEMA.17 - INDECISÃO

**Afirmção:** Eu acredito na minha intuição.

Em tudo há duas respostas: Sim e Não, branco e preto, ir e vir, agir ou ficar parado. É nessa hora que a melhor resposta vem de dentro. Do seu coração, da sua intuição. Acredite em si. Você é seu melhor conselheiro. Procure analisar cada situação de uma forma criteriosa e sincera, e depois tome uma decisão com a certeza de que fez o melhor, e não se preocupe mais.

**Ação:** Não prorrogue suas decisões, livre-se da dúvida e viva mais leve e mais feliz. Para isso você precisa se sentar, tranquilamente, e olhar para dentro e ver o que seu coração está lhe dizendo. Pare, relaxe e escute sua intuição, seu coração. Mas somente a respeito de uma decisão que você tem que tomar.

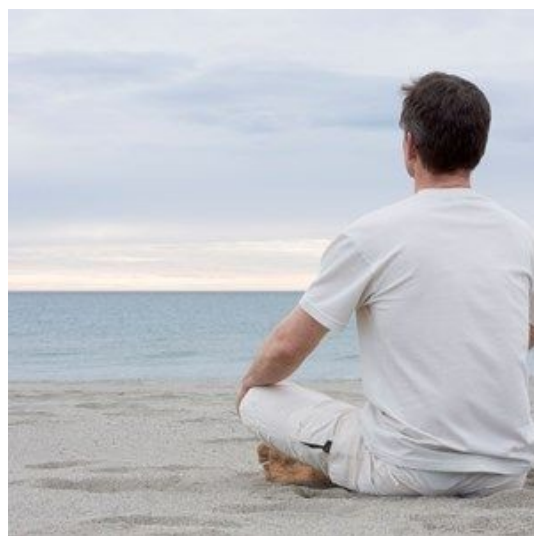
## TEMA.18 - MEDITAÇÃO

**Afirmção:** Experimento a paz e a alegria de viver! Em cada dia, existem inúmeras situações para proporcionar-nos momentos de felicidade e alegria. Meditemos sobre isso e procuremos viver um dia de cada vez, mas com muita intensidade.

**Ação:** Reserve alguns momentos, 15 minutos, a partir de hoje, para meditar sobre a vida, não só sobre a sua, mas a vida em geral.

## TEMA.19 - CURTA-SE

**Afirmção:** Adoro meu jeito de ser!



Aprenda a gostar-se. Dedique todo os dias, alguns momentos para si. Fique mais tempo no banho, faça exercícios, procure alimentar-se saudavelmente, e use um vestuário que o faça sentir-se bem.

Não precisa esperar emagrecer ou engordar para ser feliz. Nós sempre ansiaremos por algo mais, portanto, não espere mais nada, tenha certeza, a beleza já está em seu interior; irradie-a a todos e curta-se.

**Ação:** Hoje você vai caprichar na roupa, na barba, na maquiagem, no perfume, com que você sairá.

## TEMA.20 - QUEBRE A ROTINA

**Afirmção:** Hoje vou fazer algo bem diferente, que me deixará mais feliz!

Mude sua vida. Pequenas alterações já serão suficientes para dar-lhe um novo ânimo. Mude seus roteiros, verifique quanta coisa nova há para você observar. Passeie na hora do seu almoço ou lanche, veja um bom filme no vídeo, ou vá ao cinema, ao teatro ou saia com os amigos.

Quebre a rotina, há muito na vida esperando por você.

**Ação:** Vá dar uma volta, chame um amigo ou vários para ir a um lugar diferente, vá ao cinema, coma em um restaurante diferente, vá ao shopping e tome um sorvete de um sabor que você nunca pediu ou um sanduíche que jamais comeu. Faça algo que ainda não fez.

## TEMA.21 – AME!

**Afirmção:** Amo a vida e tudo o que ela representa!

Algumas pessoas acham que amor é apenas a atração que um ser humano sente por outro; mas, nós sabemos que ele é muito mais abrangente.

**Ação:** Vamos dar afeto e atenção a todas as pessoas que convivem conosco, em nossa casa, em nosso trabalho, no convívio social, enfim, a todos aqueles que cruzam nossos caminhos. Inclusive as plantas, aos animais, aos alimentos que consumimos, a água. Enfim, expresse amor a tudo, ao Universo.

## TEMA.22 - DÊ UM PRESENTE SURPRESA A ALGUÉM!

**Afirmção:** Esse presente é a expressão da minha gratidão por você!

Não é para você se endividar. É uma lembrança que caiba no seu orçamento e que você vai escolher com carinho e gratidão. Se você tem jeito, faça algo para a pessoa.

**Ação:** Compre um presente, uma pequena lembrança e dê a alguém, simplesmente por lhe ter gratidão. Materialize sua gratidão por ela. Não



precisa ser nada caro, se comprar ou fizer, pense na pessoa, pense na gratidão que tem por ela. E dê o presente e aproveite o "susto" dessa pessoa.

### TEMA.23 - ACREDITE NO BEM

**Afirmção:** Só acredito no bem!

Procure pagar o mal com o bem, a injúria com o perdão, à ofensa com um sorriso, e verificará uma proteção invisível, afastando-o, livrando-o de todo o mal.

**Ação:** Ligue para alguém que você se desentendeu, e diga que sente sua falta. Ou apenas converse, sem tocar no assunto. Mas com sinceridade!

### TEMA.24 - NÃO CRIE DESGRAÇAS

**Afirmção:** Durante meu dia, tudo se transforma em coisas boas!

Se você guardar grande quantidade de analgésicos, esperando o momento em que terá dor de cabeça, já estará, em sua mente, criando a dor e a necessidade de usá-los.

**Ação:** Reflita se você está guardando algum "remédio" para algum mal. Se esse mal não aconteceu, prá que o remédio. acredite, crie mentalmente situações favoráveis e saudáveis! Anote-as no seu caderninho.

### TEMA.25 - FAÇA UMA BOA AÇÃO

**Afirmção:** Eu sou útil e sempre aparece alguém que eu possa ajudar.



Pela minha honra  
farei o melhor  
possível.  
Sempre Alerta

Passe-me Secretamente  
para o bolso direito  
apos ter praticado  
sua boa ação

Escoteiros tem essa tarefa e ao realizá-la passam uma moedinha que possuem para o outro bolso de seu uniforme.

Crie o hábito, de todo o dia realizar pelo menos uma boa ação. Sejamos exemplo de fraternidade, lealdade, altruísmo, gentileza e respeito, dentre outras coisas, para qualquer pessoa.

**Ação:** Simplesmente faça a afirmação durante a manhã e execute a boa ação que vai lhe aparecer durante o dia. Seja prestativo, dê acento num transporte, pegue o papel que caiu no chão. Faça algo em prol de alguém.

## TEMA.26 - SAIBA CAMINHAR

**Afirmção:** Ande com tranquilidade, em paz e harmonia!

Adquira o hábito de caminhar, calmamente e tranquilamente, procurando enxergar tudo à sua volta, sentindo os aromas e ouvindo os sons da natureza que, mesmo no turbilhão da cidade, se encontra presente.

**Ação:** Essa é a mais simples de todas. Ande observando o que acontece a sua volta de bom. Ria se tiver que rir. Mantenha os passos não acelerados.

## TEMA.27 - SAIBA ENXERGAR ALÉM

**Afirmção:** Só vejo o Belo e o retenho!

Procure o belo em tudo o que você observar, mas procure mesmo, porque ele existe em tudo.

Achando-o, retenha-o em sua mente, para que o arquivo de sua memória transforme se num imenso e belo jardim.

**Ação:** Olhe e veja. Observe uma flor que nasceu no jardim do vizinho, no caminho de casa ao trabalho, observe o céu, o formato das nuvens. Saiba ver com os olhos do coração. Anote a noite em seu caderno as coisas bonitas que viu.

## TEMA.28 - SAIBA OUVIR

**Afirmção:** Ouço todos e tudo; só retenho o que é bom!

Saber ouvir é uma grande qualidade, e não se trata apenas de apreciar boa música. Com o tempo, isso em você, se processará habitualmente, e não necessitará nenhum esforço para assim proceder.

**Ação:** Ouça o que as pessoas têm a dizer, prestando atenção em cada palavra. Ouça, medite e retenha somente aquilo que seja útil e positivo. Ouça música também, mas não só elas. Anote as coisas boas que você ouviu durante o dia, em seu caderno.

## TEMA.29 - A PALAVRA

**Afirmção:** Eu procuro ser justo, e escolher as melhores palavras para me comunicar!

Você não precisa deixar sua opinião sobre todos os assuntos, o que precisamos, é opinar em situações que levarão você e o grupo ao qual pertence, para cima.

**Ação:** Preste atenção no que fala e como fala, durante seu dia. Seja mais gentil com as pessoas, usando palavras educadas, de forma suave. Use palavras que irradiarão força, otimismo, alegria e entusiasmo, a todos. Respire mais durante suas conversas.

### TEMA.30 - RELACIONAMENTOS

**Afirmção:** Eu sou a média das 5 pessoas com quem passa mais tempo.

Procure sempre a companhia de pessoas alegres e otimistas, isso vai ajudá-lo a mudar seu "astral" e a transmitir coisas boas. Faça parte de bons grupos e carregue sempre sua bateria mental com bons relacionamentos.

**Ação:** Anote quais são as 5 pessoas que você conhece que tem as características que você procura. Passe um tempo com essas pessoas.

### TEMA.31 – AUTOCONFIANÇA

**Afirmção:** Posso fazer tudo aquilo em que acredito.

Acredite que você pode fazer tudo o que realmente acreditar.

Pare de depender dos outros. Em seu interior existem forças poderosas, que atrairão tudo aquilo que você realmente quiser. Beethoven era surdo, e você, já ouviu alguma de suas sinfonias? Henry Ford, não nasceu em berço esplêndido, tinha apenas uma riqueza, a autoconfiança, e provou isso ao mundo.

**Ação:** Tudo precisa começar com um primeiro passo. Dê o primeiro passo para começar a adquirir aquilo que deseja. E você já deve estar dando alguns, então, aumente a lista das coisas que você precisa praticar para "chegar lá". Coloque 3 coisas que você pode começar a fazer hoje, para chegar mais perto do seu objetivo.

### TEMA.32 - ESQUEÇA O PASSADO

**Afirmção:** Eu vivo o presente!

Existem pessoas que passam toda uma vida remoendo e choramingando por algo que lhes aconteceu em um passado muito remoto. Esqueça o passado, você está deixando de viver momentos maravilhosos, tendo ainda, toda uma vida, com muitos momentos felizes. Quebre o seu retrovisor. Você precisa focar no presente para conquistar seu futuro melhor.



Cada momento é uma nova oportunidade de vivermos em paz e harmonia. Comece agora!

**Ação:** O que você precisa mudar em você, para seguir em frente. Anote 3 dessas coisas que precisa mudar e como (ou o que) você vai fazer para mudar hoje.

### TEMA.33 - SEJA SAUDÁVEL

**Afirmção:** Hoje farei algo saudável, para minha vida.

Crie uma imagem positiva a seu respeito, imaginando-se do jeito que gostaria de ser, e comece a sentir-se dessa maneira.

Procure criar hábitos saudáveis e, se você fuma ou bebe demais, procure diminuir aos poucos, e através do processo de criação mental, visualise-se são e, dessa forma, elimine completamente esses vícios. Procure ler e aprender sobre temas relacionados à alimentação, respiração e exercícios físicos, e crie seu próprio modo de viver e sentir a vida.

**Ação:** Fume menos 1 cigarro durante o dia. Ou fume apenas a metade do que está acostumado. Beba mais água. Coma uma boa salada. Faça uma caminhada. Anote no seu caderno o que você vai fazer a partir de hoje para se tornar mais saudável.

### TEMA.34 - USE O MELHOR

**Afirmção:** Na minha frente, há algo que vai melhorar minha vida! Não tenha receio de usar boas roupas, ter um bom carro ou uma boa aparência, por causa do "olho gordo". Viva com o que de melhor a vida pode lhe oferecer, e espere sempre mais. Sinta-se próspero e tenha a certeza de que, quanto mais você se preparar, e assim sentir-se, mais a vida lhe proporcionará.

**Ação:** Faça uma limpeza em seu guarda-roupas, doando as peças que você não está usando há um bom tempo, e deixe o espaço livre, aguardando as novas que virão a você. Você também pode comprar uma peça nova para você, mas somente se tiver cumprido todas as etapas até aqui. Uma peça somente, não o guarda roupa inteiro.

### TEMA.35 - SAIBA ONDE QUER CHEGAR

**Afirmção:** Hoje eu estou galgando mais um degrau, rumo a meu objetivo.

Se você não sabe para onde vai, você não vai chegar a lugar algum. Mantenha sempre presente em sua mente, seus objetivos, e sem pressa ou correria, caminhe para eles, podendo, durante o percurso, parar e descansar, mas nunca os perca de vista. .

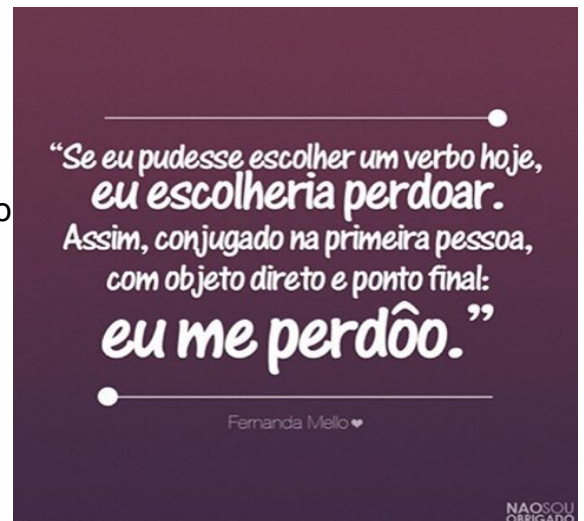
Lembre-se, tenha um grande objetivo em sua vida, mas crie etapas intermediárias para chegar até ele.

**Ação:** Reflita sobre seu objetivo e tome uma decisão ou faça uma ação que te deixará mais perto da conclusão. Se sentir necessidade de mexer em algo, mudar o objetivo, melhora-lo, aumentá-lo, essa é a hora. Anote o que você decidiu.

### TEMA.36 - PERDOE

**Afirmção:** Eu te perdôo! Eu me perdôo!

Perdoar, incondicionalmente, não é sempre tão fácil, isso é verdade; mas podemos começar não criticando, ou não desejando mal, procurando aos poucos, esquecer as ofensas e, depois disso, começar a perdoar, assim ficará muito mais fácil, e essa atitude mental, criará em nós uma atmosfera de paz e de harmonia, que muito nos auxiliará.



**Ação:** Para se perdoar, é necessário olhar fundo e saber em que errou. Isso, é talvez, uma das coisas mais difíceis. Mas é necessário se conhecer e talvez, já esteja na hora de se perdoar e jogar um monte de coisa fora da sua vida. Tenha uma conversa com você, sobre o que te magoa, e perdoe-se. Jogue fora essa mágoa, essa culpa, ou seja lá o que for. Perdoe-se e siga em frente. Se sentir necessidade, anote no caderno, escreva uma carta para você. Faça de forma mais confortável, mas perdoe-se de tudo o que te incomoda.

### TEMA.37 - NÃO SE DEIXE AFETAR

**Afirmção:** Irradio otimismo e paz.

Mesmo que o local em que você passa a maior parte do seu dia, seja considerado negativo, você pode isolar-se mentalmente, criando uma proteção vibratória que manterá, através da meditação e criação mental, um ambiente saudável só para você.

**Ação:** Mude o ambiente que não está condizente com sua positividade. Procure fazer e mostrar coisas positivas. Se o ambiente não estiver de acordo com o padrão vibratório que julgar necessário, procure mudá-lo. Você pode! Anote o que você mudou e o que aconteceu.

### TEMA.38 - CRÍTICAS

**Afirmção:** Estou mudando para melhor!

Nem tudo é só elogios. Recebemos, constantemente, críticas de todos os lados e de todas as maneiras. Há críticas construtivas, e outras que não são.



Há críticas feitas por pessoas interessadas em nosso bem-estar e progresso. São criteriosas e ponderadas, e estas, sim, devem ser analisadas e aproveitadas em nosso modo de ser e sentir. As críticas são como espelhos, onde vemos refletidos os resultados de nossa forma de agir e pensar.

**Ação:** Alguém te criticou, seja ontem, hoje ou no ano passado? Reflita sobre a crítica, veja se ela deverá ou não ser aproveitada. Caso não tenha sido criticado ou se a crítica feita não é construtiva, observe você. Seja justo, mas seja crítico, o que você pode fazer para melhorar? Anote no seu caderno.

### TEMA.39 - PERSEVERANÇA

**Afirmção:** Eu persevero, com isso, tudo consigo!

Você já deve ter ouvido aquela história do homem que resolveu atravessar, a nado, o canal da mancha, e após ter conseguido mais da metade do trajeto, cansou-se, e voltou, nadando até o início.

Embora seja engraçado, é o que acontece conosco na maioria das vezes. Colocamos um objetivo em nossa mente, lutamos e trabalhamos muito para alcançá-lo, algo acontece e desistimos, deixando tudo o que fizemos para trás. Seja forte, persista, jamais desanime ou desista. Você vai conseguir tudo o que almeja! As vezes precisamos somente de um pouco mais de motivação. E de onde tirar?

**Ação:** Veja um desses filmes e depois escreva o que tirou de positivo para sua vida.

- a - Walt Antes do Mickey
- b - Magia Além das Palavras
- c - Menina de Ouro
- d - A Teoria de Tudo
- e - Mãos Talentosas
- f - Em Busca da Felicidade



### TEMA.40 - NÃO GASTE MAIS DO QUE GANHA

**Afirmção:** Tudo o que desejo virá a seu tempo!

Uma coisa é você acreditar que vai prosperar, ter muito dinheiro e gozar a vida com menos preocupações, e outra, bem diferente, é você sair por aí, comprando tudo o que vê pela frente, acabando por se atolar em um amontoado de dívidas.

Usemos o bom senso: se você vai prosperar, se acredita realmente nisso, o processo já se iniciou, e se for alimentado, constantemente, pelos seus pensamentos, logo será uma realidade, e então, todas as coisas que deseja, e criou mentalmente, virá até você. Saibamos, pacientemente, aguardar o momento certo.

**Ação:** Anote no seu caderno, as coisas que não são tão importantes no

momento, para você comprar. E não as compre agora, mas no futuro, se for necessário.

## **TEMA.41 - A FORÇA DO PENSAMENTO**

**Afirmção:** Eu acredito em mim, nos meus objetivos!

Tudo pode aquele que acredita em si! Você pode criar mentalmente tudo aquilo que desejar para si e para os outros. Nosso pensamento é uma força poderosas. Se nossos pensamentos e nossas criações mentais forem sempre de situações positivas, alegres, prósperas e felizes, será tudo isso que encontraremos em nossos caminhos.

**Ação:** Mantenha o foco. Escreva no caderno as 10 coisa que você tem de positivo para conseguir chegar onde quer.

## **TEMA.42 - SEJA FELIZ**

**Afirmção:** Eu sou feliz e vou irradiar essa felicidade por onde for!

Embora muito se fale sobre destino e karma, é bom que se lembre que somos nós que construímos ou criamos nosso futuro.

Curta a felicidade agora, procurando-a na infinidade de motivos que certamente você possui. Seja feliz, agora e sempre, afinal, você merece!

**Ação:** Mantenha o sorriso nos olhos, espalhe felicidade. Faça tudo o que você se comprometeu. Anote 10 motivos, no caderno, que te deixam mais feliz.

## CONCLUSÃO:

Você chegou ao final de sua Jornada de 6 Semanas, e se você fez tudo certinho, está na hora de fazer a doação, para poder dar por concluída sua Jornada.

Você já decidiu para quem doar? Ouviu seu coração? Observou se as pessoas que estão a seu redor, não estão passando por um momento difícil?  
Deu de cara, no seu caminho, com um abrigo para idosos, voltou a frequentar sua igreja?

Não importa para onde vá o seu dinheiro. O mais importante é que você, por 42 dias, agradeceu as coisas que estão lhe acontecendo, procurou mudar alguns hábitos, criar outros e com isso aprendeu muitas coisas.

Cresceu como pessoa, está dando mais valor a sua vida. Não foi?

Espero que você me conte como está, o que mudou e o que você vai fazer de agora em diante em relação a seus objetivos.

Se você precisam ainda, continuar criando novas metas, pois ainda faltam algumas etapas e você precisa de ajuda, para chegar a seu objetivo final, me chame, talvez eu possa te ajudar.

Se está satisfeito com a Jornada e teve algum resultado além do esperado, conte para nós no Grupo Secreto.

Se ainda tem alguma dúvida, me chame, que eu esclareço para que você possa fazer ou refazê-la de modo correto!

Espero acima de tudo, que você se sinta mais feliz e mais capaz de conquistar o que deseja.

Um grande abraço!

Monica Gil

