

O
PODER
das
PERGUNTAS



SHELY PAZZINI

Shely Pazzini

O PODER DAS PERGUNTAS

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

2022

Apresentação

*“Nosso estado de consciência
determina nossa experiência.”*

Joel Goldsmith

Podemos usufruir de ferramentas que promovem, em nosso interior, reflexões conscientes, capazes de promover profundas transformações pessoais, a partir da abertura ao próprio processo pessoal de autoconhecimento. Todos, em maior ou menor grau, estão sendo chamados para desenvolver um olhar ampliado sobre a própria vida e atualizar o olhar sobre os conceitos que nos trouxeram até aqui.

Existe uma sábia tecnologia mental que, bem trabalhada, ativa a alquimia interior, transformando a maneira como nos relacionamos com as circunstâncias que o mundo traz, através do acesso à metafísica Divina da qual toda a criação está imersa.

Neste trabalho desconstruímos os equívocos que nos afastaram de nós mesmos e resgatamos o Ser Integral que Somos em essência.

O poder das perguntas nos levam ao autorreconhecimento, ao acesso verdadeiro de nós mesmos.

Aos que estão abertos ao resgate de si

Em estado de abertura reflexiva, as perguntas mudam a forma como nos relacionamos com o mundo, por abrir espaço para novos entendimentos.

Perguntas abrem novas possibilidades.

Esta ferramenta me levou a uma grande ampliação de consciência. Passei a me relacionar de uma nova maneira comigo mesma e com o mundo ao meu redor e, após essa experiência, desenvolvi esse material para que auxilie, também, na sua jornada.

A seguir você encontrará 21 perguntas chave para acessar outra face de si mesmo, abrindo reflexões para expansão da consciência.

A epigenética confirma que toda transformação requer uma constância mínima de três semanas para um padrão ser modificado.

Usufrua com calma, sem pressa e com atenção cada palavra, sem pular etapas nem percorrer atalhos.

Processos de cura requerem entrega, constância e disponibilidade, e ocorrem de acordo com a sua permissão em acessar o que é preciso.

Se permita vivenciar essa experiência de olhar para si através das perguntas, amorosamente.

Luz em amor e sabedoria.

Shely Pazzini



O que você gosta te nutre ou te envenena?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver



PRIMEIRA REFLEXÃO

O que você gosta te nutre ou te envenena?

Afinidades e repulsões, gostos e desgostos, inclinações e negações.

Formas humanas duais de se relacionar consigo, com outras pessoas e com o mundo, a partir dos julgamentos feitos a partir da interpretação que se tem da vida.

O que você gosta te faz bem?

Um programa automático roda sem que percebamos, regendo a maneira como nos relacionamos com tudo o que existe, incluindo-nos.

Esse programa é o julgamento que analisa o que entramos em contato e nos informa se aquilo é bom ou ruim, certo ou errado, se nos agrada ou desagradar, a partir dos parâmetros pré estipulados pelas nossas vivências pessoais, e também coletivas. Isso nos aproxima do que gostamos e faz com que tenhamos cada vez mais daquilo, porque onde colocamos a nossa atenção, cresce.

Porém, existem escolhas prejudiciais que fazemos baseados nessas dualidades, sem que tenhamos consciência delas. Se gosto da sensação que a adrenalina promove no meu corpo, passo a procurar situações que me tragam mais dessa sensação. Um pouco de adrenalina, esporadicamente, promove boas sensações e nutre meu corpo mas, se passo a me colocar em situações constantemente, enveneno meu corpo pela sua demasia.

Acabo envenenado por aquilo que gosto, criando desarmonia no meu sistema orgânico.

Músicas interferem em nosso estado e muitos não se dão conta do conteúdo que ouvem. Ao escutar músicas de baixa frequência, rebaixo também a minha, da mesma forma que a elevo quando ouço músicas de boa sonoridade e conteúdo.

Observar as escolhas que fazemos e refletir sobre o que elas nos trazem é usufruir de cada coisa que está disponível para nós, com consciência.

Quando sabemos o que cada coisa promove, podemos realmente usufruir dos seus benefícios.

Quando seguimos repetindo automaticamente comportamentos que promovem sensações de bem-estar, corremos o grande risco de passar do ponto e transformá-los em algo nocivo.

Todo excesso envenena, assim como a dosagem certa, nutre.

Uma escolha consciente promove nutrição, assim como o automatismo inconsciente pode envenenar.

O que você gosta realmente te nutre e te faz crescer?

Como seria começar a trazer consciência para as suas escolhas para melhor se nutrir?

Somos seres em construção.

Nada pode nos aprisionar além dos hábitos que criamos para nós mesmos. Podemos mudar as nossas preferências a todo momento, lapidando o que consideramos bom, de acordo com o que de fato, nos faz bem.

Tenha dignidade e honre a si próprio.

Você está no comando.

Pegue suas próprias rédeas e faça escolhas que lhe tragam crescimento.



O que existe
sobre você que
você ainda não
considerou?



AlegraMente
Tecnologias mentais para o bem viver

SEGUNDA REFLEXÃO

O que existe sobre você que você ainda não considerou?

Somos dotados de características, habilidades e potencialidades únicas, que nos diferenciam dos demais e que existem para serem expressas nessa realidade para alcançarmos um estado de inteireza, a partir de nós mesmos.

Nos habituamos a ser e a fazer aquilo que nos deixa confortáveis e, por consequência, nos acomodamos nesse lugar perigoso chamado zona de conforto, onde nada acontece, nada se desenvolve, onde simplesmente repetimos o que sabemos e que nos conforta.

O que você ainda não sabe sobre si mesmo?

Quando crianças genuinamente nos inclinamos de acordo com aquilo que somos e trazemos em nós mas, com o passar do tempo, vamos nos distanciando das nossas próprias habilidades para desenvolver aquelas que interessam ao mundo, de acordo com a cultura que estamos inseridos, e a partir daí comumente deixamos adormecidas as potencialidades individuais que temos, por priorizar pelo que o mundo externo nos pede.

Quantas características, habilidades e potencialidades existem aí que você ainda não considerou?

Autoconhecimento requer abertura e curiosidade.

Abra-se para conhecer a si mesmo, tenha curiosidade e explore o seu Ser.

Permita florescer toda a grandiosidade que há em você, em sua totalidade!

Como seria considerar as qualidades presentes em você que até agora você não deu oportunidade para se expressarem?



O que você sente realmente é seu?

AlegraMente
Tecnologia Mental para o bem viver

TERCEIRA REFLEXÃO

O que você sente realmente é seu?

Sentimos uma infinidade de coisas ininterruptamente, e dificilmente paramos para observar qual a origem desse amontoado de sensações, emoções e sentimentos que nos levam para picos e baixios a todo instante.

Quando seguimos sem analisar o que está por trás do que sentimos, automaticamente nos apropriamos de tudo como se fosse nosso, e vivemos todas essas sensações intensamente e, por vezes, nos tornamos aquilo que sentimos.

Verdade que o que você sente é seu?

Somos influenciados a todo momento pelo meio em que estamos inseridos e, como convivemos e nos relacionamos com outras pessoas, mimetizamos características inconscientemente, e da mesma maneira, nos vinculamos ao campo frequencial dos demais.

Quando estamos com nossos campos energéticos misturados, somos capazes de sentir o que o outro está sentindo, e isso é mais comum do que pensamos.

98% do que você sente não é seu!!!

Estamos a todo instante acessando e sendo acessados frequencialmente pelo campo energético dos outros.

Nessa troca frequencial, damos e recebemos um amontoado de informações sutis que viajam invisivelmente pelo espaço e se conectam com o que está na mesma vibração. Nos apropriamos indevidamente de diversas coisas que não são nossas. Aflições, dores, desconfortos, comportamentos.

Ouvimos facilmente “a minha dor de cabeça”, ou “a minha ansiedade”, numa confissão de que não há uma reflexão sobre aquilo que sente, tomando para si e tornando-se aquela manifestação.

Quando nos apropriamos não deixamos aquilo ir embora.

Acabamos nutrindo algo que não nos pertence.

Se desidentifique das sensações que surgem no seu campo.

Como seria começar a trazer essa informação para a sua consciência e simplesmente deixar ir embora o que se manifesta no seu corpo?

Existe um comando verbal que pode ser feito quando sentir algo desconfortável:

De quem é isso que eu estou sentindo?

Reconheço e libero, transmutado!

Lembre-se que perguntas abrem espaço para que as energias de cada manifestação se movimentem.

A pergunta não requer uma resposta – ela apenas serve para abrir o campo para que aquela sensação siga o seu fluxo.

Deixe para os outros o que é dos outros, amorosamente.

Abra espaço e nutra a sua própria vida, conscientemente.



Quanto você está
limitando as
possibilidades através do
controle que você acredita
te manter seguro?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

QUARTA REFLEXÃO

Quanto você está limitando as possibilidades através do controle que você acredita te manter seguro?

Controle e segurança estão intimamente vinculados um ao outro.

Nos sentimos seguros quando nos mantemos onde conhecemos.

Essa é a compreensão da mente, que reconhece o que ela conhece, onde ela tem a capacidade de manter o controle e a sensação de segurança.

Essa compreensão mental é a forma como aprendemos a nos sentir seguros - permanecendo limitados ao que conhecemos, e o que cria a chamada “zona de conforto”.

Mas essa zona nem sempre é confortável. Podemos até nos sentir seguros nela, mas muitos desconfortos a acompanham, porque sabemos que estamos limitados a ela.

Sair da zona de conforto requer ousadia para pisar em territórios desconhecidos e coragem para sair da segurança daquilo que é conhecido.

É nesse espaço novo que a insegurança bate e nos faz retroceder em algumas situações, pois não há como controlar o que desconhecemos.

Controlar é aprisionar, segurar, manter a sensação de segurança e, consequentemente, obter os mesmos resultados.

Soltar é permitir, caminhar em novos trajetos, vulneráveis ao que possa surgir.

A vulnerabilidade, assim como o controle, está associado ao medo.

Tudo aquilo que controlamos, limitamos, e o controle é inversamente proporcional às possibilidades.

Quanto mais controlamos algo, mais temos medo das possibilidades que poderão surgir a partir do momento que optarmos em sair dessa zona ilusoriamente segura.

O que é estar seguro?

Fazer o que todo mundo faz, repetir padrões que todo mundo tem e conseguir os mesmos resultados que a maioria alcança?

O quanto você está limitando as infinitas possibilidades da sua vida por medo de sair da sua zona de conforto?

Expanda o seu mundo. Saia do controle. CONFIE.

Quando damos passos para além do que conhecemos descobrimos novas realidades.

Há coisas grandiosas aguardando para se manifestarem em sua vida.

Elas estão esperando apenas a sua PERMISSÃO.



Onde você está colocando a sua energia?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

QUINTA REFLEXÃO

Onde você está colocando a sua energia?

Podemos fazer qualquer coisa a partir da energia que colocamos para que elas aconteçam.

Energia é atenção, presença. Sabemos que onde colocamos a nossa energia, aquilo se expande e, da mesma forma, quando seguimos sem foco, sem direção, dispersos em diversos assuntos, parece que nada acontece como deveria. Jogamos a nossa energia ao vento, e ela se esvai sem nada promover, como um barco a vela, à deriva, que não chega a lugar algum.

Ao concentrar em um foco, a energia expressa a sua força e realiza o que foi proposto.

Você tem direcionado a sua energia para promover o que você deseja?

Onde está seu pensamento está sua energia.

Quanto mais alimentamos algo por meio de nossos pensamentos, sentimentos e emoções, mais daquilo teremos.

Todo desgaste vem do mau uso da nossa energia pessoal - onde nos sentimos sem energia, desvitalizados e fracos, nos levando também à procrastinação. Observar onde estão os pontos de desgaste auxilia a promover foco. Quais assuntos vem te desgastando e como seria melhorar isso, agora?

Como seria ter consciência de que você alimenta a sua própria realidade a partir do foco que escolhe dar para a sua vida?

Podemos otimizar processos a partir do conhecimento aplicado, obtido a partir de informações organizadas e do exercício diário da força da vontade.

Energia bem direcionada, cria.

O que você deseja criar em sua vida?

Quando se olha no
espelho você agradece
pela perfeição que é ou
reclama dos defeitos
que julga ter?



SEXTA REFLEXÃO

Quando se olha no espelho você agradece pela perfeição que é ou reclama dos defeitos que julga ter?

A leitura que fazemos de nós mesmos é baseada em comparações, de onde surgem os julgamentos.

É comum nos olharmos criticamente, apontando defeitos, desejando ser diferente do que somos, criando conflitos internos a partir da nossa própria imagem, numa briga constante com a aparência que temos.

Nos vemos como seres imperfeitos e incompletos e seguimos enxergando defeitos, ignorando a perfeição que habita em nós.

Quantos julgamentos você tem sobre si mesmo que não permitem que você seja grato pela perfeição que é?

A imagem e a aparência são dois aspectos que têm promovido distúrbios graves na saúde mental, emocional e física das pessoas. Num mundo virtual onde se mostra, na maior parte das vezes, imagens irreais, facilmente modificadas pelos recursos da tecnologia, a busca por agradar o olhar alheio se torna um vício. Entre curtidas e comentários, a busca por uma imagem que siga os padrões ditados pelas mídias, nos afasta cada vez mais das características naturalmente humanas.

Cegos de nós mesmos deixamos de viver a plenitude que somos para viver uma busca incessante por tornar-se algo melhor do que julgamos ser.
Todo julgamento vem da comparação.

Se não houvesse outros parâmetros para julgar como melhor ou pior, você continuaria se enxergando da mesma forma?

Autocrítica e perfeccionismo não trazem nada além de sofrimento.
Pare de se comparar com parâmetros externos.

Como seria começar, a partir de hoje, a olhar-se com carinho, reconhecendo-se amorosamente, em cada detalhe?

Se olhe com amor, pratique o respeito por si próprio.
A mudança de percepção do mundo que nos cerca inicia na aceitação própria.

Aceite-se.

Você é importante, belo e único.

Ame-se assim como você é.



Quem é você além dos seus próprios rótulos e definições?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

SÉTIMA REFLEXÃO

Quem é você além dos seus próprios rótulos e definições?

Vivemos em uma cultura que nomeia, conceitua, rotula e nos enquadra em moldes apertados, pelos quais passamos a acreditar ser o que nos dizem, nos encolhendo para caber em caixinhas pequenas para nos encaixar onde julgamos ser o nosso lugar.

O tempo mostra que o molde aperta e machuca.

Começamos a perceber que, na verdade, não cabemos ali.

Porém, depois de anos encolhidos, a dor pela tentativa de se esticar é tamanha, que muitas vezes preferimos nos manter ali, diminuídos de nós mesmos.

Você se sente livre dentro dos moldes que te deram e que você aceitou?

Conquistar o nosso espaço, de acordo com o que somos de fato, não é tarefa fácil. Requer força de vontade, coragem e uma boa dose de decisão inabalável para romper com as limitações que nos colocaram e passar a caminhar confiantes do nosso próprio tamanho e então nos expressar pela vida de acordo com a nossa verdade.

Quem é você além dos rótulos e definições preestabelecidas pelos outros?

Diferente do que falam, não somos a herança genética familiar, nem as características do signo, nem aquilo que fazemos.

Passamos a vida ouvindo os outros falarem sobre nós, comentando sobre nossas características pessoais e nos julgando a partir do que eles enxergam.

E se considerarmos que são apenas interessantes pontos de vista, e não verdades absolutas?

Se você fosse se descrever, sem se basear no que falaram sobre você durante a vida, e sem referências de comparação, como você se descreveria?

Como seria se desafiar a entrar em contato com o que você É em sua essência, a partir do seu próprio olhar para consigo?

Como seria desafiar o automatismo e começar a abrir novas percepções a partir de uma escolha consciente de autoconhecimento?

Verdade, quem é você?



Quem é você a maior parte do
tempo:
aquele que ajuda ou
aquele que precisa de ajuda?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

OITAVA REFLEXÃO

Quem é você a maior parte do tempo: aquele que ajuda ou aquele que precisa de ajuda?

Em um mundo dual, duais também são os estágios que nos encontramos, hora num ponto, ora em outro.

Transitar entre diferentes energias promove crescimento, a partir dos aprendizados que fazemos em cada momento.

Para seguir em frente com qualidade, precisamos alcançar um equilíbrio entre o dar e o receber.

Você é capaz de pedir ajuda quando precisa e estender a mão quando necessário?

Quando estamos fortalecidos somos contribuição e compartilhamos a nossa força - servimos aos outros como colaboração.

Quando fragilizados, precisamos nos abrir a receber auxílio, nos colocar disponíveis para o movimento oposto, e assim, vamos vivenciando essa troca de papéis de maneira equilibrada.

Nem vítimas, nem salvadores. Seres em processo de aprendizado, atuando em diferentes papéis a cada instante.

Saber o momento a desempenhar cada um desses papéis é possível através da auto-observação consciente, que nos leva a estar onde precisamos a cada instante.

O quanto tem olhado para as questões que precisa resolver e encerrar, sem procrastinar?

Se ainda tem dificuldades com determinados desafios, peça ajuda, sem medo. Todos estão passando por situações semelhantes, e podem auxiliar uns aos outros nesse processo.

Você pode sair do lugar em que se colocou e escolher ser contribuição.
Como seria fazer esse movimento agora?

Nada acontece nesse lugar chamado zona de conforto.

Evoluímos quando nos abrimos à mudança.

Saber dançar entre as dualidades é saber também, o compasso da vida.



Como você
pode ser uma
contribuição
para alguém
hoje?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

NONA REFLEXÃO

Como você pode ser uma contribuição para alguém hoje?

Contribuir uns com os outros vai além de compartilhar bens materiais.

Por vezes um sorriso, uma escuta compassiva, uma palavra de otimismo, uma oração.

Tantas são as formas de carência que temos, e igualmente tantas são as possibilidades de contribuir positivamente na vida de alguém.

Temos muito a compartilhar, e quanto mais desenvolvemos o autoconhecimento mais ampla se torna a gama de elementos que podemos oferecer ao mundo.

Muitas vezes duvidamos dos nossos potenciais e ficamos parados no banco de reservas.

Mas, acredite, somos como usinas de energia e podemos compartilhar sem ressalvas, pois quanto mais damos, mais renovamos a nossa própria energia, e auxiliamos outros a também fazer o mesmo.

Como seria ser uma contribuição para alguém, hoje?

Não é preciso se esforçar para encontrar quem precise de algum tipo de apoio, mas é comum olhar para a situação alheia como se nada pudéssemos fazer.

Não agir diante do que o outro está vivendo é omissão.

Quando estamos dispostos e caminhamos pela vida em prontidão, geramos novas possibilidades e criamos novas formas de vida.

Prontidão é uma escolha.

Como seria começar a se abrir para ser uma contribuição a alguém?

A realidade depende de nós, e tudo começa a partir da escolha.

Faça a diferença. Seja você mesmo.

Mude a realidade a partir da sua determinação interna.

Una-se ao campo criador de quem já fez essa escolha.

Juntos podemos mais, nos tornamos mais fortes, pois somos Um!



Como isso pode melhorar?

AlegriaMente
Tecnologia mental para o bem viver



DÉCIMA REFLEXÃO

Como isso pode melhorar?

Situações desafiadoras levam automaticamente a um turbilhão de pensamentos, sentimentos e emoções que, misturados e sem controle, não criam soluções para resolver o que está presente.

Nesta torrente interna confusa, nenhuma possibilidade de resolução surge e, quanto mais alimentamos esse diálogo interno caótico, mais reforçamos elas.

Está sentindo algo desconfortável ou está vivendo uma situação difícil?

A mente racional é limitada e não consegue resolver as questões que ela própria criou. Já dizia Einstein:

“Nenhum problema é resolvido no mesmo nível de consciência que ele foi criado.”

Em meio a um desafio, é importante compreender que ele é resultante de ações anteriores, que unidas, geraram aquele desdobramento.

Assim, é possível olhar para ele como o ápice de um processo, que pede passagem para ser transformado, com a consciência do momento presente.

Desafios são como testes que nos permitem acessar o conhecimento que temos para solucioná-los.

Se colocar em estado de pergunta e fazer perguntas inteligentes permite o acesso a novas possibilidades de resolução a partir de outros níveis de consciência. Use o poder das perguntas a seu favor.

Para qualquer situação que se apresentar em sua vida, pergunte:

Como isso pode melhorar?

Tudo pode ser melhor, sempre!

~~~~

*NENHUM PROBLEMA é sanado enquanto permanecemos no mesmo estágio em que ele foi criado.*

*Chamamos desafios de problemas por não sabermos lidar com o que se apresenta e por não cultivarmos em nós a força de vida que acessa recursos para solucioná-los.*

*Situações se tornam desafios para acessarmos os recursos internos que possibilitam a sua dissolução, sendo eles grandes oportunidades de crescimento e alinhamento.*

*Muitos seguem distantes de si, imersos em mentiras e escolhas egoístas, fatores que geram desafios em suas vidas.*

*A verdade não promove problemas - nada há de ser solucionado quando ela está presente - pois ela apenas é.*

*Observe quantas coisas não comunicadas, que seguem ocultas dentro de si mesmo, e quantos problemas surgem para serem administrados a partir dessa incomunicação.*

*Apenas quando alcançarmos o estágio de INTEGRIDADE - e nos tornarmos completos, coesos, inteiros - superaremos o estágio de expiação que traz situações para serem resolvidas - porque a vida não está aqui para ser resolvida - mas para ser vivenciada, em toda sua beleza, naturalmente.*

*As coisas estão “fora do lugar” na medida do nosso próprio desalinhamento.*

*Assumir a nossa própria verdade requer disposição e coragem para auxiliar o processo evolutivo coletivo e viver a vida que nos foi designada.*

*Você tem um chamado interno - já parou para ouvi-lo, ou permanece cultivando os ilusórios “problemas” que você mesmo criou pela omissão da sua própria verdade?*

~~~~



O que te motiva
além das coisas
externas que vive?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

DÉCIMA PRIMEIRA REFLEXÃO

O que te motiva além das coisas externas que vive?

Motivações são vistas como elementos externos que acessamos, mas, na verdade, externalidades não passam de impulsos para nos levar a outros caminhos.

Motivações genuínas são pautadas pelo chamado interno de cada um e promovem movimentos verdadeiros que nos aproximam cada vez mais de quem somos realmente.

Quais são as motivações genuínas que pautam as escolhas da sua vida?

Toda escolha é movida por uma motivação.

Refletir sobre as escolhas a partir das motivações que levaram a elas expande a consciência sobre o poder das nossas escolhas.

Muitos, cerceados da vida externa, se viram entediados e sem vontade, como se não houvesse nada a partir de si mesmo para ser desenvolvido.

Todos tiveram uma oportunidade incrível de descobrir o que há em si, sem exteriorizações, sem personagens, sem julgamentos nem cobranças externas.

O que você acessou nesse período?

Não existe ninguém como você.

Você é um Universo único e maravilhoso aguardando o seu próprio autorreconhecimento para manifestar-se.

Verdade que você não consegue encontrar motivação no Universo vasto e único que você É?

Como seria considerar as belezas que existem aí dentro, que são infinitamente mais interessantes do que o mundo externo material?

Como seria acessar tudo o que existe em ti e encantar-se com as descobertas?

Seja a sua própria motivação.

Retorne a página 6 e 7 e reflita.

O que existe sobre você que você ainda não considerou?



Como seria substituir a busca por respostas para as questões de sua vida, por perguntas?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bom viver

DÉCIMA SEGUNDA REFLEXÃO

Como seria substituir a busca por respostas para as questões de sua vida, por perguntas?

Respostas são conclusões. Finalizam as situações em si mesmas a partir do alcance que há na leitura pessoal do que acontece, pela interpretação limitada feita do que ocorre.

Elas fecham qualquer outra possibilidade que exista além daquelas já conhecidas.

Ao trazer uma resposta, encerra-se a chance de outros entendimentos e de outros caminhos se apresentarem.

Respostas e conclusões têm promovido crescimento para a sua vida?

A INTERPRETAÇÃO daquilo que enxergamos com esses olhos físicos depende da limitação ou amplitude da nossa visão interna. Quanto mais distantes de nós mesmos estamos, mais limitadas são as interpretações que fazemos e, igualmente, quanto mais conectados estamos com a essência que Somos, mais facilmente os significados se apresentam.

A busca por respostas é a maneira comum de lidarmos com as questões da vida, por vezes como sendo a única forma de solucioná-las.

Mas nenhum novo entendimento se apresenta dentro do conteúdo interno que possuímos, causando um estado de aflição e ansiedade.

Somente quando mudamos a forma da busca, damos chance para que novas possibilidades se mostrem.

Perguntas tem esse poder, de mostrar outras maneiras de enxergar as mesmas coisas.

Perguntas abrem novas possibilidades.

Nesta afirmação atribuída a Einstein, nitidamente percebemos que a busca por respostas causam uma tensão no limitado sistema racional, que por si, nada soluciona. Ao relaxar a mente linear, lançando perguntas ao Universo, alcançamos outras possibilidades através de um campo de consciência que não se acessa pela razão.

“Penso noventa e nove vezes e nada descubro; deixo de pensar, mergulho em profundo silêncio – e eis que a verdade se me revela.”

Como seria a partir de hoje trocar a busca por respostas, por perguntas inteligentes?

Quais respostas você busca que, se você transformar em pergunta, lhe trará uma nova consciência?

Use as perguntas. Seja a pergunta. Mude o foco. Mude a sua vida.

Como seria começar a usar aquilo que você já sabe, para melhorar a qualidade da sua vida?

AlegriaMente
Estratégia mental para o bem viver



DÉCIMA TERCEIRA REFLEXÃO

Como seria começar a usar aquilo que você já sabe, para melhorar a qualidade da sua vida?

Quanto seguimos em uma busca constante por conhecimento, superlotando a mente de informações que acabam não sendo colocadas em prática?

A tecnologia proporciona facilidade de acesso aos mais diversos conteúdos, e resulta também numa *overdose* informacional.

Desde que fomos criados entramos em contato com conhecimentos que auxiliam o nosso caminhar.

Com o excesso de informações irrelevantes acessadas, muitas vezes o que é primordial fica esquecido, e nos vemos sem recursos para resolver situações simples do cotidiano. Informação não aplicada é recurso ignorado.

O quanto do que você sabe você aplica em sua vida?

Além do que é acessado nesta vida, trazemos um arcabouço experiencial das vivências anteriores que se manifestam nas habilidades que temos em algumas áreas, sem a necessidade de nenhuma busca por aqueles aprendizados. É intrínseco, é genuíno, é simples.

Verdade que você precisa de mais informações do que já tem?

Alcançamos autonomia quando aplicamos em nossos dias o conhecimento que temos. A prática do conhecimento promove independência - quando paramos de terceirizar as nossas necessidades e passamos a ser criadores da nossa realidade, à nossa maneira. Enquanto consumimos inconscientes o que nos oferecem, vivemos as realidades dos outros, por puro desconhecimento da nossa própria essência.

Como seria silenciar a busca externa e se conectar com o seu próprio conteúdo interno, trazendo à tona tudo de relevante que já sabe?

Autonomia é colocar-se em movimento a partir de si mesmo - materializando o que você sabe, diariamente - colocando para fora o que te habita internamente.

Quantas habilidades e talentos estão aí dentro aguardando passagem?

A autonomia está em você. Permita-se vivê-la.

Como seria colocar em prática aquilo que você é e sair do comodismo do pronto terceirizado?



E se você fizesse a sua mente trabalhar a seu favor?

AlegraMente
Tecnologia Mental para o bem viver

DÉCIMA QUARTA REFLEXÃO

E se você fizesse a sua mente trabalhar a seu favor?

A mente racional e linear está programada para rotular, definir, conceituar tudo a todo instante.

Ela cria diálogos internos a partir da interpretação de cada momento, e os alimenta criando infinitos desdobramentos que só existem em sua imaginação.

A mente não distingue o real do ilusório.

Se alimenta de qualquer coisa que entre em contato quando não há um observador consciente para acompanhá-la.

Como um dispositivo automático, muitas vezes sem controle, nos leva pra lá e pra cá sem que tenhamos consciência do que ela vem fazendo.

Nos tornamos servos da própria imaginação – invertemos os papéis e colocamos a mente em primeiro plano – acabamos por nos tornar frutos da sua própria imaginação.

VOCÊ NÃO É A SUA MENTE.

Você não é o diálogo interno que te arrasta.

VOCÊ É A CONSCIÊNCIA QUE OBSERVA A SUA ATUAÇÃO.

A mente está aqui para te servir, e não para comandar a sua vida.

Ao caminhar inconsciente de sua própria natureza - que é a pura consciência sábia - a mente opera no piloto automático, repetindo o que foi ensinado a ela, criando incontáveis histórias irreais, alimentando o seu próprio ego.

Como seria, a partir de agora, considerar que você é o observador que acompanha o diálogo de sua mente?

Ao compreender esse fato como uma realidade, entende que a mente, mente, por ser limitada a si mesma.

Você passa a dar menos importância para o que ela diz e percebe que existem outras maneiras de agir e se relacionar consigo mesmo e com o mundo a sua volta.

Você percebe que há a possibilidade de interagir com a vida a partir do coração – onde se concentra a verdade, sem distorções nem confusões.

Desta forma, você passa a conduzir a sua mente, conscientemente pois, ignorando a sua tagarelice, para de alimentá-la, criando um espaço de paz onde antes era apenas barulho.

A mente deve ser comandada pela consciência.

Aos poucos, o fluxo de comando descendente – de cima para baixo, inverte a sua ordem e se torna ascendente, do coração para a mente – onde, finalmente, ela torna-se sua aliada, auxiliando o seu desenvolvimento real, a partir da sua verdade essencial.

Como seria tornar a mente sua aliada em seu processo evolutivo, dando espaço para ela ser um auxílio na sua caminhada?



Como seria parar de resistir?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

DÉCIMA QUINTA REFLEXÃO

Como seria parar de resistir?

Toda resistência enrijece. Nos torna duros, inflexíveis.

São considerados fortes os durões que a tudo combatem, pois nos ensinaram a lutar, resistir e a não ceder.

Resistência gera conflito.

Isso soa leve para você?

Como seria trazer consciência para suas resistências, agora?

Quanto desgaste você já teve por conta dos seus posicionamentos e opiniões?

Aceitar é o início de toda mudança.

Ao fazer uma leitura das situações, desidentificado e sem julgamentos, a reatividade se torna ausente e a maneira de relacionar-se com o mundo muda.

Sempre que resiste a algo, aquilo persiste, aumenta.

Quando luta contra alguma coisa, dá mais poder a ela.

Sempre que se posiciona contra algo, nega aquilo, em um movimento de não consciência.

Consciência inclui tudo e não desconsidera nada.

CONSCIÊNCIA INTEGRAL, UNIFICA.

Quando relaxa sobre determinado assunto naturalmente ele se dissolve, pois tudo é energia - e energia foi feita para ser livre, não para ser combatida.

Vire a chave, saia do automático, observe quais resultados você já alcançou fazendo o que a maioria faz.

A partir de agora, como seria fluir sem resistências?

*Retorne às páginas 22, 23 e 24 e reflita.
Como isso pode melhorar?*



A sua
vida é
leve?



DÉCIMA SEXTA REFLEXÃO

A sua vida é leve?

Leveza, substantivo do que é pouco pesado, do que é suave, possui frescor.

Entendemos o que é leve quando vemos uma pluma, que voa livre na dança dos ventos.

As obrigações que criamos para as nossas vidas, bem como o contexto do qual pertencemos, exigem responsabilidades e compromettimentos que nos levam muitas vezes para longe desse estado de leveza.

A vida se torna pesada, difícil, sofrida, na medida que não vemos como mudar o que incomoda.

Mas, mais do que as externalidades a que somos expostos, a forma como lidamos com elas é que trazem essas características densas para os nossos dias.

Tudo que nos afasta de nós mesmos é pesado e provoca incômodo e tensão.

A maneira como interpretamos as demandas e as situações resultam no que sentimos e a forma como interagimos com o mundo.

Como seria romper com o que não faz sentido para si e passar a se respeitar?

Sentimos leveza quando conectados internamente com o nosso ser, quando fazemos escolhas que nos aproximam da nossa verdade.

Quanto do que você repete em seus dias traz a sensação de peso, obrigação, chateação?

A maneira como você vive sua vida te traz leveza?

Para cada escolha que for fazer, pergunte: É leve?

O seu corpo responde imediatamente com uma sensação de bem-estar quando a resposta é positiva.

Estamos escolhendo o tempo todo.

Respeite-se.

Como seria escolher leveza para a sua vida?



Que energia está
presente em você
neste agora?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bem viver

DÉCIMA SÉTIMA REFLEXÃO

Que energia está presente em você, neste agora?

Energia existe para estar em movimento, para se direcionar livremente de acordo com cada momento.

Observar o que se faz presente em cada momento é dar vazão para que ela flua e siga o seu fluxo natural.

Cada tensão que vivemos, disparada a partir de desconfortos, críticas, julgamentos ou dificuldades em lidar com alguma situação, aprisiona uma energia dentro de nós que, muitas vezes, se apresenta apenas pedindo passagem – ela surge, passa por nós e segue seu caminho.

Quando tensionamos, represamos. Parada, adoece.

Estar presente no seu próprio corpo, realizando uma leitura atenta a cada momento, é trazer consciência para a vida e facilitar os próprios processos.

Quando consideramos que as energias surgem e se vão, compreendemos que não somos as suas manifestações, mas receptores delas. Assim, não nos identificamos com o que quer que se apresente, e observamos o seu fluxo natural, desidentificados.

Ao sentir algum desconforto, em vez de se tornar o desconforto, tensionando o corpo e aprisionando aquela energia, respire profundo e relaxe, permitindo ele se dissolver a seu tempo, sem resistir a ele.

Essa consciência faz com que tudo passe mais rápido e vivencie outras experiências disponíveis com mais facilidade.

Somos instantes, pessoas diferentes a cada momento, pois estamos em constante processo de mudança.

A energia presente ontem não é a mesma de hoje, e não será a mesma de amanhã. As demandas de hoje, amanhã podem não fazer mais sentido.

Quando não estamos atentos para fazer essa leitura de nós mesmos acabamos cristalizando a realidade que nós mesmos criamos, aprisionando energias que deveriam estar em movimento.

Não é porque acordamos preguiçosos hoje que nós somos eternamente preguiçosos.

Tudo o que sentimos é apenas um momento, quando deixamos a energia livre para fluir.

Quem é você, neste agora?

O que está presente aí, neste momento?

Como seria observar e deixar toda essa energia, ser livre?



Há congruência entre o que você pensa, fala e faz?



DÉCIMA OITAVA REFLEXÃO

Há congruência entre o que você pensa, fala e faz?

Apesar dos ensinamentos antigos nos mostrarem a importância da integração entre corpo, mente e espírito, a cultura humana dos últimos séculos levou a uma fragmentação profunda de nós mesmos, e passamos a nos enxergar como seres recortados em áreas específicas - separadas, cada qual com uma função diferenciada; a mente para pensar, o coração para sentir e o fazer pautado pelos desejos.

Essa total desconexão entre as partes da unidade que somos – seres completos e indivisíveis – levou-nos a ações inconscientes que resultam nas desarmonias já conhecidas.

Essa inteireza, a unidade entre as partes que compõem o ser humano, em alinhamento, funcionando em conjunto, é o que promove a harmonia e repercute em ações congruentes, conscientes, que trabalham a favor da vida.

Existe congruência entre seu pensamento, sua fala e sua ação?

Congruência é não passar por cima daquilo que sabe ser correto, não passar por cima de si mesmo - é autorrespeito.

Incongruências são mentiras.

Demandam muita energia, desgastam além do necessário.

Quando não integrado em uma única verdade, cria desequilíbrios.

Quando alinhado, cria paz.

Agir em congruência é praticar o respeito por si.

É a partir dela que se pode verdadeiramente contribuir com o outro.

Como seria a partir de agora, manifestar a sua inteireza e viver em congruência com essa unidade que você é?

Unifique-se.

O equilíbrio parte da sua própria decisão sincera de romper com o que é contrário à verdade.

A vida se torna fácil e colorida quando pautada nela.

Direcione seus pensamentos.

Seja a sua fala.

Seja a sua ação.

Alinhe-se em verdade.



Quantas características especiais existem em você que te tornam único e que você nunca considerou?

AlegriaMente
Tecnologia mental para o bem viver

DÉCIMA NONA REFLEXÃO

Quantas características especiais existem em você que te tornam único e que você nunca considerou?

Cada pessoa vive e interpreta as experiências de maneiras diferenciadas, de acordo com o seu arcabouço vivencial, tornando cada um, único, com características especiais que ninguém mais possui.

Desta forma, você é um ser único, repleto de características especiais que te tornam um Universo completamente diferente dos demais.

Talvez você tenha sido julgado por essas características, ou nem as tenha expressado para não correr o risco do julgamento alheio, ou para sentir-se pertencente a algum grupo ou para agradar alguém, sufocando suas próprias especificidades para se

encaixar no meio em que vive, negando o que é seu, rejeitando a si mesmo para fazer parte de um contexto.

Considerar esse mundo único que habita seu ser é permitir ser inteiro.
Enquanto esconde o que é, em totalidade, vive-se pela metade, incompleto.

Sair do julgamento de si mesmo é essencial para que alcance a plenitude de sua existência, acolhendo as polaridades, compreendendo que nada é bom nem mau, nem certo nem errado. Apenas é.

Como seria aceitar-se integralmente a partir de agora?

Aceitar-se é permitir-se. Ser em totalidade. Sem personagens nem pontos ocultos.
Viver a beleza de ser quem se é, sem melindres.
Ao aceitar por completo o que existe em você, naturalmente a vida acontece, com maior facilidade.

Como seria permitir-se ser tudo o que você É, em essência?

Você é um Universo lindo, deixa-se expressar.
O mundo precisa de você.

Como seria estabelecer uma conversa inteligente com seu próprio corpo?



VIGÉSIMA REFLEXÃO

Como seria estabelecer uma conversa inteligente com o seu próprio corpo?

O corpo físico carrega em si uma inteligência inata que o mantém em funcionamento através dos seus complexos sistemas integrados que se (co)auxiliam para a manutenção da sua própria vida.

Ele possui códigos que executam programas automaticamente sem requerer nenhuma intervenção externa, sendo que sua responsividade imediata às situações retrata sua alta capacidade de adaptação às condições a que ele é exposto.

A organicidade física e todo seu funcionamento é moldado de acordo com o ambiente a que é exposto e segue um padrão de comportamento que é o senso comum daquela realidade na qual está inserido.

Quando não recebe instruções de como deve se comportar, segue o senso comum e repete o que é frequente naquele contexto. Hábitos são gerados a partir de repetições de padrões. A frequência de um hábito cria um programa automatizado de repetição dele, ou seja, o corpo se comporta a partir do que recebe como informação.

Sabemos de sua inteligência mas o tratamos como se fosse algo que está além do nosso controle, como se fosse algo separado de nós, da mesma forma que fazemos quando falamos de alguém para uma terceira pessoa, em sua presença.

Como não recebe instruções conscientes de seu portador, ele faz o que aprendeu a fazer e, nessa dissociação, cada vez cria-se mais desconexão, que leva a desequilíbrios de todas as ordens.

Você não é o corpo, mas o habita. Nesse conjunto colaborativo, experiência essa realidade material.

E se você conversasse e desse comandos inteligentes a ele, como seria?

Ele está inteiramente à sua disposição, aguardando seu comando.
Envelhece-se porque ele segue o senso comum.

Como seria considerar que você está no comando do seu próprio corpo, e que você não é vítima do que ele manifesta?

Converse com o seu corpo. Ele está ansioso aguardando as suas instruções.

“Cada célula do nosso corpo reage inteiramente ao nosso estado de consciência.”

Jan van Rijckenborgh (1896-1968)

*Todas as ferramentas estão aguardando o seu novo olhar para finalmente, serem usadas.
Pare de terceirizar a sua vida, a sua saúde, a sua sanidade, o seu bem estar, a sua evolução.*

Tudo depende da nossa entrega sincera a inteligência superior que nos proporcionou tantas dádivas, como a possibilidade de estarmos aqui, encarnados.



Como seria manifestar
todas as suas
características, habilidades
e potencialidades, agora?

AlegraMente
Tecnologia mental para o bom viver



ÚLTIMA REFLEXÃO

Como seria manifestar todas as suas características, habilidades e potencialidades, agora?

Vimos dotados de infinitas características adquiridas durante todo o processo evolutivo do qual fazemos parte.

Como disse Sainte-Beuve:

“Nós somos uma contemporaneidade dos milênios.”

Mas, por vezes, ignoramos o que somos e nos tornamos o que o meio em que estamos inseridos espera de nós, virando meros repetidores, como autômatos programados, reagindo ao mundo a partir de um programa que funciona automaticamente, desconectado de qualquer consciência original, ou seja, ausente de qualquer individualidade.

Quantas coisas sobre si mesmo você vem guardando dentro de uma caixinha a sete chaves - esquecidas, abandonadas, desconsideradas - com medo do seu próprio potencial?

Você foi abençoado com a sua individualidade – características únicas e exclusivas que só você é capaz de manifestar ao mundo - e elas estão pedindo passagem para serem reveladas em toda sua força e, neste momento, mais do que nunca!

Procrastinar é desconsiderar o que você de fato é, em sua mais pura essência, dando prioridade para coisas que não fazem sentido para você – reproduzindo o que os demais fazem – vivendo abandonado de si.

**Verdade que você tem medo de expressar o que você é com medo da potência que
você já sabe que é?**

Como seria parar de se esconder de você mesmo, agora?

É a diversidade que promove alterabilidade - pela união de individualidades que passaremos do patamar que estamos hoje, para outro mais amplo e elevado, onde resgataremos os elos perdidos que geraram as desordens presentes nessa atualidade.

**Como seria começar a usar o que você tem guardado aí dentro, para ser contribuição
para o mundo, hoje?**

~~~~~

## Eterno Ciclar

O início do resgate de si inicia em um dado momento e não há prazo para finalizar, pois é um processo constante e eterno que sempre se atualiza, pedindo um novo olhar a cada momento.

A beleza da existência é exatamente esta: o desdobrar-se em si, reconhecendo as inúmeras e diversas facetas que nos compõe e que aguardam pelo seu reconhecimento.

Etapas a etapas, ciclamos nesta esfera Uma que Somos, sempre atentos a remover arestas e excessos que as experiências trazem, a fim de seguirmos leves, livres em direção a nós mesmos.

Parabéns a você que se permitiu chegar até aqui com coragem de rever, reavaliar e refletir sobre a sua vida. Que as perguntas inteligentes estejam sempre presentes na sua jornada para aproveitar ao máximo os elementos que a vida te oferece.

Gratidão por compartilhar sua jornada comigo.

SOMOS.

Um abraço de Luz e Paz.

Shely Pazzini

~~~~~

Índice

Apresentação	2
Aos que estão abertos ao resgate de si	3
Primeira Reflexão	4
O que você gosta te nutre ou te envenena?	
Segunda Reflexão	7
O que existe sobre você que você ainda não considerou?	
Terceira Reflexão	9
O que você sente realmente é seu?	
Quarta Reflexão	11
Quanto você está limitando as possibilidades através do controle que você acredita te manter seguro?	
Quinta Reflexão	13
Onde você está colocando a sua energia?	
Sexta Reflexão	15
Quando se olha no espelho você agradece pela perfeição que é ou reclama dos defeitos que julga ter?	
Sétima Reflexão	17
Quem é você além dos seus próprios rótulos e definições?	
Oitava Reflexão	19
Quem é você a maior parte do tempo: aquele que ajuda ou aquele que precisa de ajuda?	
Nona Reflexão	21
Como você pode ser uma contribuição para alguém hoje?	
Décima Reflexão	23
Como isso pode melhorar?	
Nenhum problema	25

Décima Primeira Reflexão	26
O que te motiva além das coisas externas que vive?	
Décima Segunda Reflexão	28
Como seria substituir a busca por respostas para as questões de sua vida, por perguntas?	
Décima Terceira Reflexão	30
Como seria começar a usar aquilo que você já sabe, para melhorar a qualidade da sua vida?	
Décima Quarta Reflexão	32
E se você fizesse a sua mente trabalhar a seu favor?	
Décima Quinta Reflexão	34
Como seria parar de resistir?	
Décima Sexta Reflexão	36
A sua vida é leve?	
Décima Sétima Reflexão	38
Que energia está presente em você, neste agora?	
Décima Oitava Reflexão	40
Há congruência entre o que você pensa, fala e faz?	
Décima Nona Reflexão	42
Quantas características especiais existem em você que te tornam único e que você nunca considerou?	
Vigésima Reflexão	44
Como seria estabelecer uma conversa inteligente com o seu próprio corpo?	
Última Reflexão	46
Como seria manifestar todas as suas características, habilidades e potencialidades, agora?	
Eterno ciclar	48

O PODER *das* PERGUNTAS

Perguntas assertivas abrem novas possibilidades de entendimento da vida. Elas expandem nossos horizontes, desvelando o que não conseguíamos ver antes.

O PODER DAS PERGUNTAS é um convite à expansão dos conceitos, hábitos e percepções que moldam o cotidiano, para avançar rumo ao essencial, que permeia as experiências, e também o que, originalmente, Somos.

Que este material, compartilhado a partir de uma vivência real, auxilie em sua caminhada pessoal. Uma caminhada autoral de autodescoberta só pode ser percorrida através das vias internas, onde as respostas emergem do âmago individual.

Que seja uma jornada de descobertas, iluminando o que é essencial.

AlegraMente
bem viver