



a
MAGIA

Rhonda Byrne

Durante mais de vinte séculos, as palavras de um texto sagrado foram mistificadas, deturpadas ou mal interpretadas por quase todas as pessoas que as leram. Ao longo da história, apenas um pequeno número de eleitos percebeu que aquelas palavras eram na verdade um enigma, e que uma vez solucionado o enigma – e desvendado o seu mistério – um novo mundo surgiu aos olhos de todos nós. Em *A Magia*, Rhonda Byrne revela ao mundo esses ensinamentos transformadores. E, a partir daí, numa assombrosa viagem de 28 dias, mostra como aplicar esses ensinamentos à sua vida quotidiana. Não interessa quem é, nem onde se encontra, nem em que circunstâncias está a viver agora. *A Magia* vai mudar toda a sua vida!

“Por meio disto, você alcançará toda a glória
do mundo inteiro.”

TÁBUA DE ESMERALDA (CERCA DE 5.000–3.000 A.C.)



VOCÊ ACREDITA NA MAGIA?

“Os que não acreditam na magia jamais irão encontrá-la.”

ROALD DAHL (1916–1990)
ESCRITOR

Você se lembra de quando era criança e olhava a vida com entusiasmo e admiração? Tudo era mágico e empolgante, e as menores coisas o enchiam de emoção. Você ficava fascinado com o orvalho que se acumulava nas folhas, com uma borboleta batendo as asas no ar, com qualquer pedra estranha que encontrasse no chão.

Ficava feliz quando perdia um dente, pois isso significava que a Fada do Dente o visitaria naquela noite, e mal podia esperar pela magia do Natal! Embora não fizesse a menor ideia de como o Papai Noel conseguia visitar todas as crianças do mundo em uma só noite, ele sempre dava um jeito e nunca o decepçionava.

Renas podiam voar, fadas habitavam o jardim, animais de estimação eram como pessoas, brinquedos tinham personalidade, sonhos se tornavam realidade e as estrelas estavam ao alcance de suas mãos. Seu coração estava sempre cheio de alegria, sua imaginação não tinha limites e você acreditava que a vida era mágica!

Quando éramos crianças, tínhamos a sensação de que tudo era bom, de que todos os dias traziam a promessa de mais aventuras e de que nada jamais poderia diminuir a alegria que sentíamos diante de tudo isso. Mas, por algum motivo, quando chegamos à vida adulta, as responsabilidades, os problemas e as dificuldades que enfrentamos cobram seu preço. Ficamos desiludidos, e a magia em que costumávamos acreditar desaparece. Esse é um dos motivos pelos quais adoramos estar perto de crianças, pois é uma forma de experimentarmos essa sensação perdida, ainda que apenas por um instante.

Estou aqui para lhe dizer que a magia em que você acreditava é verdadeira

e que a sua perspectiva adulta é que é falsa. A magia da vida é real – tão real quanto você. Na verdade, a vida pode ser muito mais maravilhosa do que você imaginava quando criança – e mais impressionante, espantosa e empolgante do que qualquer coisa que já tenha visto. Quando aprender a invocar essa magia, você terá a vida dos seus sonhos. Então vai se perguntar como pôde ter deixado de acreditar nela.

Você talvez não veja renas voando, mas verá as coisas que sempre desejou se materializarem diante dos seus olhos e os sonhos que acalentou por tanto tempo se concretizarem de repente. Porém, não saberá como exatamente tudo conspirou para que seus sonhos se tornassem realidade, pois a magia ocorre no reino invisível – e essa é a parte mais empolgante!

Está pronto para experimentar a magia novamente? Está pronto para se encher de espanto e admiração todos os dias, como quando era criança? Então prepare-se para a magia!

Nossa aventura começa dois mil anos atrás, quando um conhecimento revolucionário foi escondido em um texto sagrado...



UM GRANDE MISTÉRIO É REVELADO

A citação abaixo foi retirada da Bíblia, mais exatamente do Evangelho de Mateus, e há séculos vem intrigando e confundindo muitas pessoas, que nunca souberam como interpretá-la da forma correta.

“Pois a quem tem, mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem, até o que tem lhe será tirado.”

Admita: a primeira impressão que você tem ao ler esse trecho é a de que ele é injusto. Parece dizer que os ricos ficarão mais ricos e os pobres, mais pobres. Mas há um enigma por trás dessa mensagem, um mistério a ser desvendado – e, quando você o decifrar, um novo mundo se revelará diante dos seus olhos.

A solução do mistério que desafiou tantas pessoas durante séculos está em uma palavra oculta: gratidão.

“Pois a quem tem gratidão, mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem gratidão, até o que tem lhe será tirado.”

A revelação da palavra oculta torna esse enigmático texto cristalino. Dois mil anos se passaram desde que essas palavras foram registradas, mas elas são mais verdadeiras hoje do que nunca: se você não demonstrar gratidão pelo que tem, não apenas nunca terá mais, como perderá tudo o que possui. E a promessa da magia que a gratidão irá trazer está nestas palavras: A quem tem gratidão, mais será dado, e terá em grande quantidade!

A promessa da gratidão é igualmente enfática no Alcorão:

“E (lembre-se de) quando Deus declarou: ‘Se você for grato, eu lhe darei mais; mas, se for ingrato, em verdade minha punição será severa.’”

Não importa qual seja sua religião, ou se você é ou não uma pessoa religiosa, essas palavras da Bíblia e do Alcorão se aplicam à sua vida. Elas descrevem uma lei fundamental da ciência e do Universo.

É uma Lei Universal

A gratidão opera através de uma lei universal que governa toda a sua vida. Segundo a lei da atração – que controla toda a energia do Universo, desde a formação de um átomo até o movimento dos planetas –, “semelhante atrai semelhante”. É por causa dessa lei que as células de cada criatura viva se mantêm unidas, assim como os elementos de todo e qualquer objeto material. Na sua vida, isso se aplica aos seus pensamentos e sentimentos, pois eles também são energia, de modo que você atrai para si tudo o que pensa e sente.

Se pensar coisas como “não gosto do meu emprego”, “não tenho dinheiro suficiente”, “nunca vou encontrar minha alma gêmea”, “não consigo pagar minhas contas”, “acho que estou ficando doente”, “ele não gosta de mim”, “não me dou bem com meus pais”, “meu filho é um problema”, “minha vida está um caos” ou “meu casamento está em crise”, irá atrair mais experiências como essas.

Porém, se pensar nas coisas pelas quais deveria agradecer, como, por exemplo, “adoro meu trabalho”, “minha família me dá muito apoio”, “minhas férias foram sensacionais”, “estou me sentindo muito bem hoje”, “recebi uma bolada de restituição do imposto de renda”, ou “meu fim de semana com a família foi ótimo”, e sentir uma gratidão sincera por tudo isso, você atrairá mais experiências como essas para a sua vida. É o mesmo princípio que leva um metal a ser atraído por um ímã. Sua gratidão é magnética e, quanto mais dela você tem, mais abundância consegue atrair. É uma lei universal!

Certamente você já ouviu expressões como “é dando que se recebe” ou “você colhe o que planta”. Bem, esses ditos populares representam a mesma lei e descrevem o princípio universal descoberto pelo grande cientista Sir Isaac Newton.

As descobertas de Newton incluem as leis fundamentais do movimento no Universo. Uma delas afirma que:

Toda ação provoca uma reação igual e de sentido contrário.

Se você aplicar a ideia de gratidão à lei de Newton, ela diz: toda ação de oferecer gratidão provoca uma reação de receber gratidão. E o que você recebe sempre será igual à quantidade que oferece. Isso significa que o simples gesto de demonstrar gratidão gera uma reação de recebimento! E, quanto mais sincera e profunda for sua gratidão (ou seja, quanto mais gratidão você oferecer), mais a receberá de volta.

A Longa Corrente da Gratidão

Há milhares de anos, desde os mais antigos registros deixados pela humanidade, o poder da gratidão é pregado e praticado. Ele vem sendo transmitido ao longo dos séculos, atravessando continentes e permeando uma sucessão de civilizações e culturas. As mais importantes religiões do mundo, como o cristianismo, o islamismo, o judaísmo e o hinduísmo, giram em torno da gratidão.

Maomé disse que a gratidão pela abundância recebida é a melhor garantia de que mais abundância virá.

Buda afirmou que não há motivo para sentir algo que não seja gratidão e alegria.

Lao Tzu declarou que, se você se alegrar com a maneira como as coisas são, o mundo inteiro será seu.

Krishna disse que aceita com alegria tudo o que lhe é oferecido.

O rei Davi falou sobre a necessidade de darmos graças a todo o mundo, a tudo o que existe entre o céu e a Terra.

E Jesus dizia obrigado antes de executar cada um de seus milagres.

Dos aborígenes da Austrália, passando pelas tribos masai e zulu da África, pelos índios navajo, shawnee e cherokee da América do Norte, até os taitianos, esquimós e maoris, a prática da gratidão está no cerne da maior parte das tradições dos povos nativos.

“Quando se levantar pela manhã, agradeça pela luz do sol, por sua vida e sua força. Agradeça pelo seu alimento e pela alegria de viver. Se não conseguir enxergar motivos para agradecer, o problema está dentro de você.”

TECUMSEH (1768–1813)
CHEFE DA TRIBO SHAWNEE

A história está repleta de personalidades famosas que praticaram a gratidão e cujas conquistas as colocam entre os maiores seres humanos que já existiram: Gandhi, Madre Teresa, Martin Luther King, Dalai-Lama, Leonardo Da Vinci, Platão, Shakespeare, Esopo, Blake, Emerson, Dickens, Proust, Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein e muitos, muitos outros.

As descobertas científicas de Albert Einstein mudaram a maneira como nós enxergamos o Universo. Quando falava sobre suas incríveis conquistas, ele agradecia a ajuda dos outros. Uma das mentes mais brilhantes de todos os tempos agradecia às pessoas mais de cem vezes por dia pelo trabalho delas!

É de se espantar que Albert Einstein tenha revelado tantos mistérios da existência? É de se surpreender que ele tenha feito algumas das mais importantes descobertas científicas da história? Einstein praticava a gratidão todos os dias e recebeu em resposta diversas formas de abundância.

Quando perguntaram a Isaac Newton como ele havia feito suas descobertas, o cientista disse que estava sobre os ombros de gigantes. Eleito recentemente a pessoa que mais contribuiu para a ciência e para a humanidade, Newton também era grato aos homens e mulheres que viveram antes dele.

Os cientistas, filósofos, inventores e profetas que praticaram a gratidão

colheram seus frutos, e muitos deles tinham consciência do poder dessa atitude. No entanto, até hoje a maioria das pessoas desconhece o poder da gratidão, pois para sentir a magia dela em sua vida é preciso praticá-la!

Minha Descoberta

Minha história é um exemplo perfeito de como uma pessoa vive quando desconhece os benefícios da gratidão e do que acontece quando passa a torná-los parte da sua vida.

Se alguém me perguntasse seis anos atrás se eu era uma pessoa grata, eu teria respondido: “É claro que sim. Agradeço quando recebo um presente, quando alguém abre a porta para mim ou me faz um favor.”

A verdade, no entanto, é que eu não era nem um pouco grata. Não conhecia o verdadeiro significado da gratidão, e o simples fato de dizer obrigada de vez em quando não me tornava uma pessoa agradecida.

Minha vida era bastante difícil. Eu havia contraído uma dívida que crescia a cada mês. Trabalhava duro, mas minha situação financeira nunca melhorava. Tentar administrar essa dívida e meus compromissos fazia com que eu vivesse em um estado de estresse permanente. Meus relacionamentos oscilavam como um pêndulo entre o razoável e o desastroso, pois eu nunca tinha tempo suficiente para as pessoas ao meu redor.

Embora eu pudesse me considerar “saudável”, me sentia exausta ao final de cada dia, ficava gripada com frequência e sempre pegava as doenças mais comuns da estação. Tinha momentos felizes quando saía com meus amigos e quando tirava férias, mas logo voltava a me sentir sufocada pela realidade de ter que trabalhar ainda mais para pagar esses prazeres.

Eu não estava vivendo. Estava sobrevivendo – dia após dia, de contracheque em contracheque. Bastava resolver um problema para que outros surgissem logo em seguida.

Mas então aconteceu algo que mudaria para sempre a minha vida. Descobri um segredo que me levou a praticar a gratidão diariamente. E quanto mais eu me sentia grata, mais incríveis eram os resultados. Minha vida se tornou verdadeiramente mágica.

Pela primeira vez eu estava sem dívidas e em pouco tempo tinha todo o dinheiro de que precisava para fazer o que quisesse. Meus problemas pessoais e profissionais desapareceram. Em vez de precisar enfrentar desafios todos os dias, meu cotidiano passou a ser marcado por uma sucessão de coisas boas. Minha saúde e minha energia melhoraram consideravelmente e passei a me sentir melhor do que quando tinha vinte e poucos anos. Minhas relações se tornaram mais significativas. Tive mais bons momentos com minha família e meus amigos em poucos meses do que tivera em todos os anos anteriores.

Acima de tudo, eu me sentia mais feliz do que julgava possível. Era uma felicidade sem limites – maior do que qualquer outra que já tivesse sentido. A gratidão me fez mudar e, como num passe de mágica, toda a minha vida mudou também.



TRAGA A MAGIA PARA A SUA VIDA

Não importa quem você seja, onde esteja e quais as suas atuais circunstâncias, a magia da gratidão vai mudar toda a sua vida!

Recebi cartas de milhares de pessoas que estavam nas piores situações possíveis e tiveram suas vidas totalmente transformadas pela prática da gratidão. Vi curas milagrosas ocorrerem onde não parecia haver mais esperanças. Vi casamentos serem salvos e relacionamentos em crise se tornarem relações maravilhosas. Vi miseráveis ficarem ricos e pessoas deprimidas passarem a viver de forma plena e alegre.

Seja qual for o estado em que seus relacionamentos se encontrem, a magia da gratidão pode trazer paz e sentido para eles. Ela pode lhe trazer riqueza para que você tenha dinheiro para fazer tudo o que quiser. Ela melhorará sua saúde e lhe trará mais felicidade do que você jamais sentiu na vida. A magia da gratidão vai acelerar sua carreira, aumentar seu sucesso e conduzi-lo ao emprego dos seus sonhos ou a qualquer coisa que deseje para si. Na verdade, a gratidão é o caminho para alcançar tudo o que você quiser ser, ter ou fazer. O poder mágico da gratidão transforma sua vida em um pote de ouro!

Quando começar a praticar a gratidão, você entenderá por que certas coisas em sua vida deram errado e por que outras estão faltando nela. Ao adotar esse estilo de vida, você acordará todos os dias cheio de entusiasmo, sentindo-se totalmente apaixonado pela vida. Tudo lhe parecerá fácil. Você se sentirá mais leve e feliz como nunca. Os desafios continuarão a existir, mas você saberá como superá-los e aprenderá com eles. Cada dia será mágico e trará mais magia do que quando você era criança.

A Sua Vida É Mágica?

Para descobrir exatamente quanta gratidão investiu em sua vida, basta olhar para cada uma das grandes áreas que a compõe: finanças, saúde, felicidade, carreira, família, relacionamentos. As áreas bem-sucedidas são aquelas pelas quais você se mostrou grato e, portanto, foram beneficiadas pela magia. Se alguma área não for abundante e extraordinária, é por falta de gratidão.

É simples: quando você não tem gratidão, não recebe nada em troca. É como se expulsasse a magia da sua vida. Quando não demonstra gratidão, você interrompe o fluxo que conduz a uma saúde melhor, a melhores relacionamentos, mais alegria, mais dinheiro, mais sucesso na sua carreira ou no seu negócio. É preciso dar para receber. Essa é a lei. Gratidão é dar graças a algo – e, se não fizer isso, você está se afastando da magia e da possibilidade de receber tudo o que quer na vida.

Quando não somos gratos, estamos deixando de dar valor ao que temos em nossas vidas. Agindo assim, sem querer nos privamos de receber algo em troca. A lei da atração estabelece que semelhante atrai semelhante, então, quando não damos valor ao que temos, também não recebemos nada de volta. Lembre-se: “Mas a quem não tem gratidão, até o que tem lhe será tirado.”

Você certamente já foi grato em vários momentos, mas para ver a magia e promover uma mudança radical na sua rotina é preciso praticar a gratidão e torná-la seu novo estilo de vida.

A Fórmula Mágica

“Conhecimento é um tesouro, mas a prática é a chave que abre suas portas.”

IBN KHALDOUN AL MUQADDIMA (1332–1406)
FILÓSOFO E ESTADISTA

Mitos e lendas da antiguidade afirmam que, para invocar a magia, é preciso primeiro dizer as “palavras mágicas”. Invocar a magia da gratidão funciona da mesma forma. A primeira coisa a fazer é dizer a palavra

mágica: obrigado. Seria impossível explicar a importância dessa palavra em sua vida. Se quiser viver com gratidão e trazer magia para o seu dia a dia, você deve dizer obrigado com mais frequência e de forma mais sincera do que diz qualquer outra coisa. Obrigado é a ponte entre o local em que você se encontra agora e a vida dos seus sonhos.

Eis a Fórmula Mágica:

1. Mentalize e diga em voz alta a palavra mágica: obrigado.
2. Quanto mais você mentalizar e disser obrigado, mais gratidão irá sentir.
3. Quanto mais gratidão mentalizar e sentir, mais abundância receberá.

A gratidão é um sentimento. Portanto, o objetivo principal de praticar a gratidão é senti-la o máximo possível, pois é a força do seu sentimento que impulsiona a magia em sua vida. A lei de Newton diz que o que você dá é exatamente o que recebe de volta. Isso significa que, se aumentar seu sentimento de gratidão, os resultados irão se expandir até se igualar a esse sentimento! Quanto mais sincero ele for, mais sincera será sua gratidão e mais rapidamente sua vida irá mudar.

Quando você descobrir que pode incorporar facilmente a gratidão em sua vida cotidiana e vir com os seus próprios olhos os resultados, nunca mais vai querer voltar a viver da maneira como vivia antes.

Se praticar um pouco a gratidão, sua vida mudará um pouco. Se a praticar muito todos os dias, sua vida mudará drasticamente e de forma que você mal pode imaginar.



UM LIVRO MÁGICO

“Ao expressarmos nossa gratidão, nunca devemos nos esquecer de que a melhor maneira de demonstrá-la não é dizer determinadas palavras, mas viver de acordo com elas.”

JOHN F. KENNEDY (1917–1963)
35^o PRESIDENTE DOS ESTADOS UNIDOS

Neste livro, você encontrará 28 exercícios especialmente desenvolvidos para ensiná-lo a utilizar o poder mágico da gratidão. Ele vai revolucionar sua saúde, suas finanças, sua carreira e seus relacionamentos, e transformar todos os seus sonhos em realidade. Além disso, vai ajudá-lo a descobrir como usar o poder da gratidão para solucionar problemas e reverter situações negativas.

Enquanto estiver lendo este livro, você será cativado por este conhecimento revolucionário, mas, se não praticar o que aprender aqui, o conhecimento escorrerá por entre seus dedos e você perderá a oportunidade de mudar sua vida. Se quiser garantir que isso não aconteça, pratique a gratidão durante 28 dias, até que seu subconsciente esteja impregnado dela. Somente então ela vai mudar sua vida – para sempre.

Os exercícios foram desenvolvidos para serem realizados ao longo de 28 dias consecutivos. Isso permite que você transforme a gratidão em um hábito e em um novo estilo de vida. Concentrar-se em praticar a gratidão por vários dias seguidos garante que você veja os efeitos da magia surgirem em sua vida rapidamente.

Cada exercício traz diversos ensinamentos que ampliarão o seu conhecimento. Em cada um deles, você entenderá mais sobre como a vida funciona e como é fácil viver como sempre sonhou.

Os primeiros 12 exercícios utilizam o poder mágico da gratidão para aquilo que você possui agora e aquilo que recebeu no passado, pois, se você não

for grato pelo que tem e pelo que recebeu, a magia não vai funcionar e você não receberá mais. Esses primeiros exercícios colocarão a magia da gratidão em funcionamento imediatamente.

Os dez exercícios seguintes canalizam o poder mágico da gratidão para seus desejos e qualquer outra coisa que você queira. Por meio deles, você será capaz de realizar seus sonhos e verá as circunstâncias da sua vida mudarem como em um passe de mágica!

Os últimos seis exercícios o elevarão a um novo patamar, no qual você irá preencher cada célula do seu corpo e da sua mente com a gratidão. Você aprenderá a usar o poder mágico da gratidão para ajudar as pessoas, solucionar problemas e anular qualquer situação negativa que possa encontrar pelo caminho.

Não é preciso liberar espaço em sua agenda para colocar os exercícios em prática, pois eles foram especialmente planejados para se encaixar no seu dia a dia, tanto nos dias úteis quanto nos fins de semana, feriados e férias. A gratidão é portátil – você pode levá-la para qualquer lugar, e, onde quer que você esteja, a magia acontecerá!

Se deixar de praticar por um dia, você poderá perder o ritmo. Para garantir que a magia não reduzirá, volte três dias e repita os exercícios desse ponto em diante.

Alguns exercícios foram desenvolvidos para o horário da manhã, enquanto outros devem ser realizados ao longo do dia; portanto, não se esqueça de ler o exercício do dia logo de manhãzinha. Alguns exercícios devem ser lidos na noite anterior, pois deverão ser colocados em prática assim que você acordar, e eu lhe direi quando for o caso. Você também pode criar o hábito de ler o exercício do dia seguinte sempre antes de dormir, para estar preparado. Mas, mesmo que faça isso, não deixe de relê-lo pela manhã.

Se não quiser fazer os 28 exercícios em sequência, você pode realizá-los de outras formas. Pode escolher um exercício relacionado a alguma área da sua vida que você queira mudar e praticá-lo por três dias seguidos ou

durante uma semana. Se preferir, também pode fazer um ou dois exercícios por semana. A única diferença é que você demorará mais para ver as mudanças em sua vida.

Depois dos 28 Dias

Após concluir os 28 exercícios mágicos, você pode realizar exercícios específicos para aumentar o nível de magia em áreas em que possua alguma necessidade, como saúde ou finanças, ou se quiser conseguir o emprego dos seus sonhos, ter mais sucesso na carreira ou melhorar seus relacionamentos. Para continuar a praticar a gratidão, você pode abrir este livro ao acaso, pois o exercício em que cair é o que você atraiu para si, e ele será perfeito para o seu dia.

Ao final dos 28 exercícios você encontrará recomendações de exercícios complementares que irão acelerar a magia em áreas específicas da sua vida.

É possível exagerar na gratidão? Nunca! A sua vida pode se tornar mágica demais? De jeito nenhum! Pratique esses exercícios incansavelmente para que a gratidão se infiltre em sua consciência e se torne uma atitude instintiva. Depois de 28 dias você terá reprogramado o seu cérebro e implantado a gratidão em seu subconsciente, fazendo com que o agradecimento seja a primeira coisa que lhe vem à mente em qualquer circunstância. A magia que vai experimentar será sua inspiração, pois, assim que você incorporar a gratidão aos seus dias, eles se tornarão espetaculares.

Quais São os Seus Sonhos?

Muitos desses exercícios mágicos foram criados para ajudá-lo a realizar seus sonhos. Portanto, você precisa ter bastante clareza do que realmente deseja.

Sente-se diante de um computador ou pegue um papel e uma caneta e

faça uma lista de todas as coisas que quer. Reflita detalhadamente sobre o que você almeja ser, fazer e ter – em seus relacionamentos, na sua carreira, na sua saúde e em todas as áreas que lhe são importantes. Você pode ser bem específico, mas lembre-se de que a ideia aqui é simplesmente listar seus desejos, e não a maneira como vai realizá-los. O “como” será feito por você quando a magia da gratidão começar a agir.

Se quiser ter um emprego melhor, imagine-o em todos os detalhes. Pense nas coisas que são importantes para você, como o tipo de trabalho que gostaria de fazer, a maneira que quer se sentir, a que tipo de empresa gostaria de pertencer, quantas horas por dia pretende trabalhar, onde gostaria que fosse a firma e o salário que deseja receber. Imagine todas as características do emprego dos seus sonhos e depois anote-as para ter uma visão bem clara do que pretende conquistar.

Se quiser ter dinheiro para educar seus filhos, pense em todos os detalhes da formação deles, incluindo a escola em que gostaria que estudassem, os custos da mensalidade, do material escolar, da alimentação, dos uniformes e do transporte, para saber exatamente a quantidade de dinheiro que será necessária.

Se quiser viajar, descreva os países que deseja visitar, quanto tempo pretende passar viajando, o que gostaria de ver e fazer, onde quer ficar e que meio de transporte pretende utilizar.

Se quiser encontrar sua alma gêmea, escreva cada característica que essa pessoa deve possuir. Se quiser melhorar seus relacionamentos, coloque no papel quais relações gostaria de aprimorar e como gostaria que elas fossem.

Se quiser ter mais saúde, ou um condicionamento físico melhor, seja específico quanto ao que deseja mudar. Se quiser ter a casa dos seus sonhos, descreva como quer que ela seja, cômodo por cômodo. Se anseia por bens materiais específicos, como um carro, roupas ou eletrodomésticos, escreva exatamente o que quer.

Se seu objetivo é conquistar algo, como ser aprovado em um concurso,

formar-se na faculdade, atingir uma meta esportiva, ter sucesso como músico, médico, escritor, ator, cientista ou empresário, ou qualquer outra coisa, coloque isso no papel da forma mais detalhada possível.

Recomendo enfaticamente que você reserve um tempo para fazer uma lista dos sonhos que pretende realizar ao longo da vida. Enumere os pequenos e os grandes objetivos, o que deseja conquistar neste momento, neste mês ou neste ano. À medida que for pensando em mais coisas, acrescente-as à lista. Da mesma forma, à medida que as for recebendo, risque-as. Uma maneira simples de fazer uma lista de desejos é dividi-la nas categorias abaixo:

Saúde e corpo

Carreira e trabalho

Finanças

Relacionamentos

Desejos pessoais

Bens materiais

Depois acrescente os itens em suas respectivas categorias.

Quando tem clareza daquilo que quer, você determina como o poder mágico da gratidão vai mudar sua existência. E estará pronto para embarcar na aventura mais empolgante e extraordinária da sua vida!



Dia 1

ENUMERE SUAS BÊNÇÃOS

“Quando comecei a contabilizar minhas bênçãos, minha vida mudou da água para o vinho.”

WILLIE NELSON (1933–)
CANTOR E COMPOSITOR

Talvez você já tenha ouvido dizer que devemos enumerar nossas bênçãos. Quando você pensa nas coisas pelas quais deveria ser grato, é exatamente isso que está fazendo. Mas você pode não ter se dado conta de que enumerar suas bênçãos é um dos exercícios mais poderosos que você pode fazer – capaz de revolucionar sua vida de forma mágica!

Quando demonstra gratidão pelo que tem, por mais simples que seja, você vê tudo progredir na mesma hora. Se for grato pelo dinheiro que possui, ainda que seja pouco, verá esse dinheiro aumentar magicamente. Se for grato pelo seu relacionamento com outra pessoa, mesmo que ele não seja perfeito, as melhorias que verá nele parecerão um milagre. Se for grato pelo seu emprego, mesmo que não seja o trabalho dos seus sonhos, as coisas começarão a mudar, você passará a gostar mais dele e atrairá diversas oportunidades profissionais.

Por outro lado, quando não identificamos nossas bênçãos, podemos cair na armadilha de enumerar as coisas negativas. Fazemos isso quando falamos sobre aquilo que não temos. Também enumeramos coisas negativas quando criticamos as pessoas e jogamos a culpa em cima delas, quando nos queixamos do trânsito, do tempo que perdemos nas filas, do atraso dos outros, das falhas do governo, da falta de dinheiro ou do clima. Quando colocamos nosso foco nas coisas negativas, elas também aumentam, e, além disso, anulamos as bênçãos que estavam a caminho. Eu já fiz os dois – contabilizar minhas bênçãos e enumerar as coisas negativas – e posso garantir que a primeira é a única forma de ter abundância na vida.

“É melhor perder a conta enquanto você enumera suas bênçãos do que perder suas bênçãos enquanto enumera seus problemas.”

MALTBIE D. BABCOCK (1858–1901)
ESCRITORE CLÉRIGO

Assim que acordar, ou o mais cedo que puder, enumere suas bênçãos. Você pode escrever sua lista à mão, digitá-la no computador ou usar um diário para reunir toda a sua gratidão em um só lugar. Por hoje, faça uma simples lista contendo dez bênçãos pelas quais se sente grato.

Quando Einstein agradecia por algo, ele pensava no motivo de sua gratidão. Quando você pensa por que se sente grato por uma coisa, pessoa ou situação, a gratidão é mais profunda. Não se esqueça de que a magia da gratidão ocorre de acordo com a intensidade do seu sentimento. Então, a cada um dos dez itens que acrescentar à lista, explique por que se sente grato por ele.

Veja abaixo algumas ideias:

- Sou verdadeiramente abençoado por _____ o quê? _____, porque _____ motivo? _____.
- Estou muito feliz e grato por _____ o quê? _____, porque _____ motivo? _____.
- Sou sinceramente grato por _____ o quê? _____, porque motivo? .
- Agradeço de todo o coração por _____ o quê? _____, porque _____ motivo? _____.

Depois que terminar de fazer sua lista das dez bênçãos, releia cada uma delas. Quando chegar ao fim de cada bênção, diga a palavra mágica três vezes: obrigado, obrigado, obrigado. E depois sinta-se grato por essa bênção da forma mais intensa possível.

Uma maneira de aprofundar esse sentimento é dar graças ao Universo, a Deus, ao Espírito, ao Bem, à vida, ao seu eu superior ou a qualquer outra entidade ou conceito de sua preferência. Quando direciona a gratidão a algo ou alguém, você a sente de forma mais intensa e ela passa a ter mais

poder e gerar mais magia. É por isso que culturas antigas e algumas tribos indígenas direcionavam sua gratidão a símbolos como o sol. Elas estavam simplesmente usando símbolos físicos para representar a fonte universal da bondade. E, ao se concentrar neles, sentiam mais gratidão.

O exercício de enumerar suas bênçãos é tão simples e tem um poder de transformação tão grande que você deve acrescentar mais dez bênçãos todos os dias à sua lista durante os próximos 27 dias. Talvez pareça difícil encontrar dez coisas pelas quais você deve ser grato todos os dias, porém, quanto mais pensar a respeito, mais perceberá que tem motivos de sobra para sentir gratidão. Analise com atenção sua vida; você recebe – e continuará a receber – muitas coisas boas. Portanto, há muito, muito pelo que agradecer!

Você pode ser grato pela sua casa, sua família, seus amigos, seu trabalho e seus animais de estimação. Pode ser grato pelo sol, pela água que bebe e pelo ar que respira, pois sem qualquer uma dessas coisas você não estaria vivo. Pode ser grato pelas árvores, pelos animais, pelos oceanos, pelos pássaros, pelas flores, pelas plantas, pelo céu azul, pela chuva, pelas estrelas, pela lua e por nosso lindo planeta Terra.

Você pode ser grato pelos seus sentidos: pelos olhos, que lhe permitem ver; pelos ouvidos, que lhe permitem escutar; pela boca, que lhe permite saborear; pelo nariz, que lhe permite cheirar; e pela pele, que lhe permite sentir o tato. Pode ser grato pelas pernas, que usa para andar; pelas mãos, que usa para fazer quase tudo; pela voz, que lhe dá a possibilidade de se expressar e se comunicar com o próximo. Pode agradecer pelo sistema imunológico que o mantém saudável e por todos os órgãos que sustentam o seu corpo para que você possa viver. E quanto ao esplendor da mente humana, que nenhum computador do mundo consegue reproduzir?

Veja abaixo uma lista de temas que o ajudarão a se lembrar das principais áreas nas quais você pode buscar bênçãos que merecem gratidão. Você pode acrescentar qualquer assunto que quiser, de acordo com o que seja importante para você em um determinado momento.

Temas para a gratidão mágica:

- Saúde e corpo
- Trabalho e sucesso
- Finanças
- Relacionamentos
- Paixões
- Felicidade
- Amor
- Vida
- Natureza: planeta Terra, ar, água e sol
- Bens materiais e serviços
- Qualquer assunto de sua preferência

Você se sentirá melhor e mais feliz sempre que enumerar suas bênçãos e poderá usar sua sensação de bem-estar para medir a quantidade de gratidão que sentiu. Quanto maior for sua gratidão, mais pleno irá se sentir e mais rápido sua vida irá mudar. Em alguns dias você ficará feliz em questão de instantes, em outros o processo será um pouco mais demorado. Mas, se continuar a enumerar suas bênçãos diariamente, você notará uma diferença cada vez maior na maneira como se sente e verá os aspectos positivos da sua vida se multiplicarem como em um passe de magia.

Lembrete Mágico

Não deixe de ler o exercício mágico de amanhã ainda hoje, pois há algo que você precisa fazer antes de começar sua prática.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO I

Enumere Suas Bênçãos

1. Logo que acordar, faça uma lista de dez bênçãos em sua vida pelas quais você se sente grato.
2. Escreva por que se sente grato por cada uma dessas bênçãos.
3. Releia sua lista em silêncio ou em voz alta. Quando chegar ao final de cada item, diga as palavras mágicas obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
4. Repita os primeiros três passos deste exercício mágico todas as manhãs durante os próximos 27 dias.
5. Leia o exercício mágico de amanhã ainda hoje.



Dia 2

A PEDRA MÁGICA

“Refleta sobre as bênçãos do presente, que todos os homens possuem em abundância; não sobre os infortúnios do passado, que todos os homens possuem em alguma medida.”

CHARLES DICKENS (1812–1870)
ESCRITOR

Quando você começar os exercícios, vai precisar fazer algum esforço para tornar a gratidão um hábito. Qualquer coisa que o faça se lembrar de ser grato o ajudará a transformar sua vida em um pote de ouro, e o propósito é exatamente esse.

Lee Brower apresentou o exercício da pedra da gratidão no filme e no livro *The Secret – O segredo*. Ele contou a história de um pai que usou uma pedra da gratidão para agradecer pela saúde do filho, embora o jovem estivesse morrendo. Como resultado, seu filho se recuperou miraculosamente. Desde então, o uso da pedra da gratidão tem se mostrado um sucesso para várias pessoas em todo o mundo, que a usaram para obter dinheiro, se curar de doenças e alcançar a felicidade.

Primeiro, encontre uma pedra. Escolha uma de tamanho pequeno que caiba na palma da sua mão e ao redor da qual você consiga fechar os dedos. Selecione uma pedra lisa, não muito pesada e que seja gostosa de segurar.

Você pode encontrar sua Pedra Mágica no seu jardim, às margens de um rio, à beira do mar ou em um parque. Se não tiver fácil acesso a lugares como esses, peça aos seus vizinhos, familiares ou amigos. Talvez você já tenha uma pedra especial que possa usar como Pedra Mágica.

Depois de encontrá-la, coloque-a em sua mesa de cabeceira, numa posição em que possa vê-la quando for dormir. Se necessário, libere algum espaço

para que você veja sua Pedra Mágica com facilidade ao se deitar. Se usar um despertador, coloque-a ao lado dele.

Hoje à noite, logo antes de se deitar para dormir, segure sua Pedra Mágica na palma da mão e feche os dedos ao redor dela.

Concentre-se em todas as coisas boas que aconteceram durante o dia e pelas quais você se sente grato e identifique a melhor de todas. Então diga a palavra mágica, obrigado, para essa melhor coisa que aconteceu. Coloque a Pedra Mágica de volta em seu lugar ao lado da cama. E pronto!

Durante os próximos 26 dias, faça esse mesmo exercício todas as noites. Repasse mentalmente todo o seu dia e encontre a melhor coisa que lhe aconteceu. Segure a Pedra Mágica em sua mão, sinta o máximo de gratidão possível por essa coisa e diga obrigado.

Usar uma pedra pode parecer simples, mas este exercício fará com que você veja a magia começar a se manifestar em sua vida.

Enquanto estiver procurando pela melhor parte do seu dia, você se lembrará de muitas coisas boas e, durante esse processo de buscar e decidir qual foi a melhor, na verdade estará pensando em muitas coisas pelas quais é grato. Isso vai garantir que você durma e acorde sentindo gratidão todos os dias.

Os exercícios Enumere Suas Bênçãos e Pedra Mágica servem para fazer com que você inicie e termine seus dias em estado de gratidão. De fato, eles são tão poderosos que podem, sozinhos, mudar sua vida em poucos meses. Mas este livro foi escrito para mudar sua vida muito rápido. Como a gratidão é magnética e atrai mais coisas pelas quais devemos ser gratos, exercê-la de forma concentrada durante 28 dias vai intensificar seu magnetismo. Quando possui a poderosa força atrativa da gratidão, você automaticamente chama para si tudo o que deseja.

Lembrete Mágico

Não deixe de ler o exercício mágico de amanhã ainda hoje, pois precisará

reunir algumas fotografias antes de começar.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 2

A Pedra Mágica

1. Repita os passos 1 a 3 do Exercício Mágico Número 1 – Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato, releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Encontre uma Pedra Mágica e coloque-a na sua mesa de cabeceira.
3. Antes de ir dormir à noite, segure a Pedra Mágica e pense na melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.
4. Diga a palavra mágica, obrigado, agradecendo pela melhor coisa que lhe aconteceu hoje.
5. Repita o exercício A Pedra Mágica todas as noites durante os próximos 26 dias.
6. Leia ainda hoje o exercício mágico de amanhã.



Dia 3

RELACIONAMENTOS MÁGICOS

Imagine que você fosse a última pessoa da Terra. Você não teria vontade de fazer nada. Qual seria o sentido de criar uma pintura se ninguém pudesse vê-la? Ou de compor uma canção se ninguém pudesse ouvi-la? Ou de inventar algo se não houvesse ninguém para usá-lo? Não haveria motivo para ir de um lugar para o outro, pois onde quer que você fosse seria igual ao lugar em que estava antes – ninguém estaria lá. Não haveria prazer ou alegria em sua vida.

É o seu contato com outras pessoas e as experiências que compartilha com elas que trazem alegria, sentido e propósito à sua vida. Por esse motivo, nada o afeta tanto quanto seus relacionamentos. Para receber a vida dos seus sonhos, é essencial que você descubra como seus relacionamentos o afetam neste momento e como eles são importantes para que a magia da gratidão comece a mudar sua existência.

A ciência confirmou a sabedoria dos grandes mestres do passado através de pesquisas que demonstram que as pessoas gratas possuem relacionamentos mais íntimos, são mais próximas de seus familiares e amigos e mais queridas pelos outros. Mas a estatística mais impressionante que essas pesquisas revelaram mostra que para cada queixa sobre a outra pessoa, quer seja em pensamento ou verbalizada, é preciso dez bênçãos para que o relacionamento prospere. Se houver menos de dez bênçãos para cada queixa, o relacionamento vai se deteriorar – e, se estivermos falando de um casamento, ele provavelmente terminará em divórcio.

A gratidão faz as relações prosperarem. Ao intensificar seu nível de gratidão por um determinado relacionamento, você receberá de volta uma abundância de felicidade. E essa gratidão não modifica somente os seus relacionamentos; ela também transforma você. Não importa qual seja

o seu temperamento, a gratidão aumentará sua paciência, sua compreensão, sua compaixão e sua ternura de tal forma que você mal conseguirá reconhecer a si próprio. As pequenas irritações que costumava sentir e as reclamações que costumava fazer vão desaparecer, pois, quando você é verdadeiramente grato pela outra pessoa, não há nada que deseje mudar nela. Você não tem tempo de criticá-la, queixar-se dela ou culpá-la, pois está ocupado demais sentindo-se grato pelas boas coisas que ela tem a oferecer. Na verdade, não conseguirá sequer perceber as coisas das quais se queixava antes.

“Só podemos dizer que estamos vivos nos momentos em que nosso coração está consciente dos tesouros que possui.”

THORNTON WILDER (1897–1975)
ESCRITORE DRAMATURGO

As palavras são muito poderosas. Assim, sempre que você reclama de outra pessoa, está prejudicando a sua vida. É a sua vida que sofrerá as consequências. Segundo a lei da atração, você atrai para si qualquer coisa que pensa ou diz sobre os demais. Esse é o motivo pelo qual as pessoas mais brilhantes do mundo nos disseram para sermos gratos. Elas sabiam que, para receber mais na sua vida, para que a sua existência se desenvolva magicamente, é preciso ser grato pelas pessoas da mesma forma que elas são por você. Imagine se cada conhecido seu lhe dissesse: “Eu o amo exatamente como você é.” Como você se sentiria?

O exercício mágico de hoje consiste em ser grato pelas pessoas exatamente como elas são. Mesmo que todos os seus relacionamentos estejam bem no momento, este exercício os tornará ainda mais magníficos. E, a cada vez que encontrar algo para ser grato pelas outras pessoas, você verá a espetacular magia da gratidão entrar em funcionamento, tornando seus relacionamentos mais fortes, gratificantes e enriquecedores.

Escolha três dos seus relacionamentos mais íntimos para demonstrar gratidão por eles. Pode ser sua esposa, seu filho e seu pai, ou então seu namorado, seu sócio e sua irmã. Ou, ainda, seu melhor amigo, sua avó e seu tio. Escolha três pessoas que sejam importantes em sua vida, desde

que você tenha uma fotografia de cada uma delas. A fotografia pode ser só da pessoa ou de vocês dois juntos.

Assim que tiver selecionado os três relacionamentos e as respectivas fotografias, estará pronto para colocar a magia em ação. Sente-se e pense no que você é mais grato a essas pessoas, uma de cada vez. O que mais gosta nela? Quais são suas maiores qualidades? Você pode ser grato pelo fato de ela ser paciente e saber ouvir; por seus talentos, determinação, bom senso e sabedoria; pela sua risada e seu bom humor; por seus olhos, sorriso ou bom coração. Pode ser grato pelas coisas que gosta de fazer em sua companhia, ou se lembrar de alguma ocasião em que ela lhe ofereceu um ombro amigo, cuidou de você ou lhe deu apoio.

Após passar algum tempo pensando sobre seus motivos para ser grato à pessoa em questão, coloque a fotografia dela na sua frente, apanhe papel e caneta (ou sente-se diante do computador) e escreva as cinco coisas pelas quais é mais grato a ela. Olhe para a fotografia enquanto faz sua lista. Comece cada frase com a palavra mágica, obrigado, dirija-se à pessoa pelo nome e então escreva o motivo da sua gratidão.

Obrigado, nome da pessoa, por o quê?.

Por exemplo: “Obrigado, John, por sempre me fazer rir.” Ou: “Obrigado, mamãe, por ter me sustentado durante a faculdade.”

Depois que terminar a lista das três pessoas, continue o exercício colocando as fotografias em um lugar no qual possa vê-las com frequência durante o dia de hoje. Sempre que olhar para a foto, agradeça à pessoa dizendo obrigado e o nome dela.

Obrigado, Hayley.

Se você não for ficar muito tempo no mesmo lugar, carregue as fotografias na bolsa, na pasta ou na mochila e não deixe de olhar para elas três vezes ao dia, seguindo o processo descrito acima.

Agora você já sabe como usar o poder mágico da gratidão para transformar suas relações em Relacionamentos Mágicos. Embora não faça

parte do programa deste livro, você pode repetir este exercício todos os dias para melhorar ainda mais seus relacionamentos. Pode inclusive aplicá-lo à mesma pessoa quantas vezes quiser. Quanto maior for sua gratidão pelos seus relacionamentos, mais rápido cada um deles vai mudar.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 3

Relacionamentos Mágicos

1. Repita os passos 1 a 3 do Exercício Mágico Número 1 – Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que se sente grato. Releia a lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Escolha três pessoas com quem você tem relacionamentos mais próximos e procure uma fotografia de cada uma delas.
3. Coloque as fotografias na sua frente e escreva as cinco coisas pelas quais você é mais grato em relação a cada uma das pessoas.
4. Comece cada frase com a palavra mágica, obrigado, inclua o nome da pessoa em questão e o motivo pelo qual você se sente grato.
5. Leve as três fotografias consigo ou coloque-as em um lugar onde possa vê-las com frequência. Olhe para elas pelo menos três vezes ao longo do dia: olhe para a pessoa na foto e lhe agradeça dizendo a palavra mágica, obrigado, e o seu nome. Obrigado, Hayley.
6. Antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, para a melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 4

SAÚDE MÁGICA

“A saúde é a maior das riquezas.”

VIRGÍLIO (70 A.C. – 19 A.C.)
POETA ROMANO

A saúde é a coisa mais preciosa da vida. Ainda assim, se existe algo a que não damos o devido valor, é a ela. Na maioria dos casos, só paramos para pensar na nossa saúde quando a perdemos. É então que nos damos conta do seguinte fato: sem ela, não temos nada.

Há um provérbio italiano a respeito da maneira como encaramos a saúde: “Aquele que goza de boa saúde é rico, mas não sabe disso.” Quando estamos bem, dificilmente nos preocupamos, mas sentimos a verdade dessas palavras quando contraímos alguma doença, mesmo que inofensiva, como uma gripe ou um resfriado. Se ficamos doentes, tudo o que queremos é nos sentir melhor. A única coisa que importa é recuperar a saúde.

A saúde é uma dádiva: é algo que recebemos ininterruptamente, todos os dias. Além de tudo o que devemos fazer para nos manter saudáveis, precisamos ser gratos pela nossa saúde para continuarmos a receber ainda mais saúde.

Lembre-se:

“Pois a quem tem gratidão (pela sua saúde), mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem gratidão (pela sua saúde), até o que tem lhe será tirado.”

Você talvez conheça pessoas que optaram por um estilo de vida saudável e ainda assim ficaram doentes. Dar graças à saúde que você está recebendo é fundamental. Quando você se sente grato por ela, não só se mantém saudável como também coloca em ação a magia que aumenta o fluxo de

saúde. Ao fazer isso, sua saúde irá melhorar imediatamente. Pequenos incômodos, dores, verrugas, cicatrizes ou manchas começarão a desaparecer e você notará um considerável aumento no seu nível de energia, vitalidade e felicidade.

Em um exercício mais à frente, você vai aprender que, se praticar diariamente a gratidão pela sua saúde, poderá melhorar a sua visão, sua audição e todos os seus sentidos, assim como qualquer outra função do seu corpo. E tudo isso acontecerá como em um passe de mágica!

“A gratidão é uma vacina, uma antitoxina e um antisséptico.”

JOHN HENRY JOWETT (1864–1923)
PASTOR PRESBITERIANO E ESCRITOR

O nível de gratidão que você sente pela sua saúde determinará quanto ela vai melhorar. Da mesma forma, o nível de ingratidão que você sente determinará quanto ela vai diminuir. Viver com a saúde prejudicada significa que sua energia, sua vitalidade, seu sistema imunológico, sua lucidez e todas as demais funções do seu corpo e da sua mente estão enfraquecidos.

Ser grato pela sua saúde garante que você receba mais saúde para se sentir grato e, ao mesmo tempo, elimina o estresse e a tensão. Pesquisas científicas demonstraram que o estresse e a tensão são fonte de muitas doenças. Estudos também revelaram que pessoas gratas se curam mais rápido e têm a expectativa de vida aumentada em sete anos.

Avaliando o estado atual da sua saúde, é possível determinar seu nível de gratidão. Você deve se sentir maravilhosamente bem todos os dias. Caso esteja abatido e a vida lhe pareça um suplício, ou caso não se sinta mais jovem do que é realmente, você está vivendo com uma quantidade reduzida de saúde. Uma das maiores causas dessa perda de vitalidade é a falta de gratidão. Mas tudo isso está prestes a mudar, pois você vai usar o poder mágico da gratidão para curar o seu corpo.

O exercício Saúde Mágica começa com a leitura dos parágrafos a seguir. Assim que terminar de ler cada frase em *itálico* para uma parte específica do seu corpo, feche os olhos e repita-a mentalmente, sentindo o máximo

de gratidão possível pela parte do corpo em questão. Lembre-se de que pensar em por que está se sentindo grato o ajuda a aprofundar sua gratidão – e, quanto mais profunda ela for, mais rapidamente você vai perceber os extraordinários resultados em seu corpo.

Pense em suas pernas e seus pés; eles são o seu principal meio de transporte. Pense em todos os usos que faz com suas pernas, como manter o equilíbrio, levantar-se, sentar-se, exercitar-se, dançar, subir escadas, dirigir e, acima de tudo, caminhar. Suas pernas e seus pés permitem que você ande pela casa, vá ao banheiro, vá até a cozinha pegar uma bebida e ande até o seu carro. Eles possibilitam que você passeie por lojas, pela rua, pela praia. A capacidade de andar nos dá a liberdade de gozar a vida! Diga com toda a sinceridade: Obrigado pelas minhas pernas e meus pés!

Pense em seus braços e em suas mãos e em quantas coisas você toca e segura todos os dias. Suas mãos são suas principais ferramentas, e você as usa de forma ininterrupta durante o dia inteiro. Elas permitem que você escreva, se alimente, use o telefone ou o computador, tome banho, se vista, vá ao banheiro, apanhe as coisas e faça tudo sozinho. Se não pudesse usar suas mãos, dependeria de outras pessoas para fazer tudo por você. Diga: Obrigado pelos meus braços, mãos e dedos!

Pense nos seus extraordinários sentidos. Seu paladar lhe dá imenso prazer várias vezes por dia, a cada vez que você come ou bebe algo. Se já ficou resfriado e perdeu o paladar, sabe que a alegria de comer e beber desaparece quando não se é capaz de sentir o gosto dos alimentos. Diga: Obrigado pelo meu maravilhoso sentido do paladar!

O olfato possibilita que você sinta as deliciosas fragrâncias da vida: flores, perfumes, lençóis limpos, o cheiro do jantar no fogo, uma lareira acesa em uma noite de inverno, o ar em um dia de verão, grama recém-cortada, o aroma da terra após a chuva. Diga: Obrigado pelo meu maravilhoso sentido do olfato!

Se você não tivesse o sentido do tato, jamais conseguiria diferenciar o quente do frio, as superfícies ásperas das lisas. Não seria capaz de tocar

objetos ou expressar e receber fisicamente o amor. O tato permite que você tranquilize as pessoas queridas com um abraço – e sentir o toque da mão de outro ser humano é uma das coisas mais preciosas da vida. Diga: Obrigado pelo meu precioso sentido do tato!

Pense no milagre da visão, que lhe permite ver os rostos dos seus amigos e das pessoas que ama, lhe permite ler livros, jornais e e-mails, assistir à TV, ver a beleza da natureza e, acima de tudo, enxergar cada passo que você dá na vida. Para se sentir grato pelos seus olhos, basta colocar uma venda por uma hora e tentar fazer tudo o que faz normalmente. Diga: Obrigado pelos olhos que me permitem ver tudo!

Pense nos seus ouvidos, que fazem com que você possa escutar sua própria voz e a das outras pessoas. Sem seus ouvidos e o sentido da audição, você não poderia usar um telefone, escutar música, ouvir a voz de entes queridos e os sons do mundo ao seu redor. Diga: Obrigado pela minha audição!

Além disso, seria impossível usar qualquer um desses sentidos sem o seu cérebro, que processa mais de um milhão de mensagens por segundo através de todos eles. Na verdade, é o cérebro que lhe dá a chance de sentir e experimentar a vida, e não há computador no mundo capaz de reproduzi-lo. Diga: Obrigado pelo meu cérebro e pela minha gloriosa mente!

Pense nos trilhões de células que trabalham incansavelmente, 24 horas por dia, sete dias por semana, em prol da sua saúde, do seu corpo e da sua vida. Diga: Obrigado, células! Pense nos seus órgãos vitais, que estão o tempo todo filtrando, purificando e renovando tudo em seu corpo. Lembre-se de que eles fazem esse trabalho de forma automática, sem que você sequer precise pensar nisso. Diga: Obrigado, órgãos, por trabalharem com tanta perfeição!

Contudo, mais miraculoso do que qualquer sentido, sistema, função ou órgão, é o seu coração. Ele controla todos os outros órgãos, fazendo com que a vida continue fluindo pelo seu corpo. Diga: Obrigado por meu coração forte e saudável!

Em seguida, pegue um papel ou um cartão e escreva em letras bem grandes:

A DÁDIVA DA SAÚDE ME MANTÉM VIVO.

Carregue esse papel-cartão consigo durante o dia de hoje e coloque-o em um lugar em que possa vê-lo com frequência. Se você trabalha sentado, pode colocá-lo na sua mesa, bem à sua frente. Se trabalha dirigindo, coloque-o no carro num lugar que fique sempre à vista. Se você passa a maior parte do dia em casa, deixe-o preso onde costuma lavar as mãos ou perto do telefone. Escolha um lugar onde poderá ler suas palavras várias vezes.

Hoje, em pelo menos quatro momentos diferentes, leia as palavras bem devagar, uma de cada vez, e sinta o máximo de gratidão possível pela dádiva da saúde.

Ser grato pela saúde é fundamental para mantê-la, mas também garante que ela continue a melhorar, trazendo mais energia e entusiasmo para a sua vida. Se a gratidão fosse usada junto com os tratamentos médicos tradicionais, testemunharíamos uma verdadeira revolução na saúde, com uma quantidade de curas e milagres sem precedentes.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 4

Saúde Mágica

1. Repita os passos 1 a 3 do Exercício Mágico Número 1 – Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia a lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado.
2. Escreva as seguintes palavras em um papel ou cartão:
A DÁDIVA DA SAÚDE ME MANTÉM VIVO.
3. Coloque o papel em um lugar onde saiba que irá vê-lo várias vezes durante o dia de hoje.
4. Em pelo menos quatro ocasiões diferentes, leia as palavras bem devagar, sentindo o máximo de gratidão possível pela preciosa dádiva da saúde.
5. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 5

DINHEIRO MÁGICO

“Gratidão é riqueza. Reclamação é pobreza.”

HINÁRIO DA CIÊNCIA CRISTÃ

Se está faltando dinheiro em sua vida, entenda que sentimentos de preocupação, inveja, decepção, desmotivação, dúvida e insegurança em relação a ele não lhe trarão mais dinheiro, pois esses sentimentos nascem justamente da falta de gratidão pelo dinheiro que você tem. Reclamar sobre sua situação financeira, ficar frustrado por conta disso, queixar-se do preço das coisas ou fazer alguém se sentir mal por ser rico não são atitudes de gratidão. Portanto, sua condição financeira nunca vai melhorar; pelo contrário, vai piorar.

Seja qual for sua situação atual, o simples fato de pensar que você não tem dinheiro suficiente é o mesmo que ser ingrato pelo dinheiro que tem. É preciso afastar esse pensamento da mente e se sentir grato pelos bens que possui para que sua situação financeira melhore magicamente!

“Pois a quem tem gratidão (pelo seu dinheiro), mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem gratidão (pelo seu dinheiro), até o que tem lhe será tirado.”

Sentir-se grato pelo dinheiro quando temos pouco é um desafio para qualquer um, mas, a partir do momento que entendemos que nada vai mudar se não formos gratos, nos sentimos inspirados a agir dessa forma. O dinheiro pode ser uma questão delicada para muitas pessoas, especialmente quando é escasso.

Dividimos o exercício Dinheiro Mágico em duas etapas. É importante que você leia o exercício do início ao fim logo de manhã, pois vai praticá-lo durante todo o dia.

Sente-se e reserve alguns minutos para recordar sua infância, quando você não tinha dinheiro nenhum. Ao evocar a lembrança de cada ocasião em que algo foi pago para você, diga e sinta a palavra mágica obrigado com todo o seu coração para cada um desses momentos.

Sempre havia comida no seu prato?

Você tinha uma casa para morar?

Frequentou a escola durante muitos anos?

Como ia para a escola todos os dias? Você tinha livros didáticos, merenda e tudo de que precisava para estudar?

Fazia viagens nas férias?

Quais foram os presentes de aniversário mais incríveis que recebeu quando criança?

Você tinha uma bicicleta, brinquedos ou um animal de estimação?

Tinha roupas para substituir as que perdia por crescer tão depressa?

Você ia ao cinema, praticava esportes, tocava algum instrumento musical ou tinha algum hobby?

Você ia ao médico e tomava remédios quando ficava doente?

Você ia ao dentista?

Possuía os itens fundamentais para a sua higiene pessoal, como escova e pasta de dentes, sabonete e xampu?

Andava de carro?

Assistia à TV, usava o telefone, tinha luz elétrica e água à sua disposição?

Todas essas coisas custam dinheiro, e você recebeu todas elas sem gastar nenhum tostão! Ao recordar sua infância e juventude, perceberá quantas coisas pagas com dinheiro suado você recebeu. Seja grato por cada uma

delas, pois, quando conseguir sentir uma gratidão sincera pelo dinheiro que recebeu no passado, a quantidade de dinheiro que receberá no futuro aumentará magicamente. Isso é garantido pela lei do Universo!

Para dar continuidade ao exercício Dinheiro Mágico, pegue uma nota de dinheiro, escreva a seguinte frase em um papel adesivo e cole nela:

OBRIGADO POR TODO O DINHEIRO QUE RECEBI AO LONGO DA VIDA.

Carregue seu Dinheiro Mágico durante o dia de hoje em sua carteira, na bolsa ou no bolso. Pelo menos uma vez pela manhã e outra à tarde, ou quantas vezes quiser, apanhe a nota e segure-a entre as mãos. Leia as palavras escritas nela e seja sinceramente grato pela abundância de dinheiro que recebeu ao longo de toda a sua vida. Quanto mais verdadeiro você for, quanto mais gratidão sentir, mais rápida será a mudança que ocorrerá em sua situação financeira.

É impossível saber com antecedência de que forma sua situação financeira vai melhorar, mas você provavelmente verá várias mudanças nesse sentido. Talvez descubra um dinheiro que não sabia ter, receba uma bolada inesperada, obtenha descontos, veja suas despesas diminuírem ou ganhe bens materiais que normalmente custariam dinheiro.

A partir de amanhã, coloque seu Dinheiro Mágico em um lugar onde possa vê-lo todos os dias, para se lembrar de ser grato pela abundância que recebeu ao longo da vida. Nunca se esqueça de que, quanto mais vezes olhar para seu Dinheiro Mágico e sentir gratidão pelo dinheiro que recebeu, mais magia vai invocar. A abundância de gratidão pelo dinheiro gera a abundância de dinheiro!

Quando perceber que está prestes a se queixar sobre o seu dinheiro, seja em voz alta ou em pensamento, pergunte a si mesmo: “Estou disposto a pagar o preço por essa reclamação?” O simples fato de fazer uma reclamação poderá retardar ou interromper o fluxo de dinheiro.

De hoje em diante, prometa a si mesmo que, sempre que receber algum

dinheiro, não importa se for o seu salário, um reembolso, um desconto numa loja ou um presente de qualquer valor, se sentirá verdadeiramente grato por ele. Cada uma dessas circunstâncias significa que você recebeu dinheiro, e cada uma delas lhe dá a oportunidade de usar o poder mágico da gratidão para multiplicá-lo através da gratidão pelo que acabou de receber.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 5

Dinheiro Mágico

1. Repita os passos 1 a 3 do Exercício Mágico Número 1 – Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado.
2. Sente-se e reserve alguns minutos para refletir sobre a sua infância e sobre tudo o que recebeu sem que precisasse gastar nenhum dinheiro.
3. Ao se lembrar de cada ocasião em que algo foi pago para você, diga e sinta a palavra mágica obrigado com todo o seu coração para cada um desses momentos.
4. Pegue uma nota de dinheiro, escreva as seguintes palavras em letras garrafais em um adesivo e cole na sua Nota Mágica:

OBRIGADO POR TODO O DINHEIRO QUE RECEBI AO LONGO DA VIDA.

5. Carregue seu Dinheiro Mágico durante o dia de hoje e, pelo menos uma vez pela manhã e outra à tarde, ou quantas vezes quiser, segure-o entre as mãos. Leia as palavras e seja sinceramente grato pela abundância de dinheiro que recebeu ao longo de toda a sua vida.
6. A partir de amanhã, coloque seu Dinheiro Mágico em um lugar onde possa vê-lo todos os dias para se lembrar de ser grato pela abundância que recebeu ao longo da vida.
7. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 6

A MAGIA NO TRABALHO

“Seja qual for a atividade, arte, disciplina ou aptidão a que você se dedica, eleve-a a patamares nunca antes alcançados, ultrapasse seus mais longínquos limites e você a levará até o reino da magia.”

TOM ROBBINS (1936–)
ESCRITOR

Como alguém que nasce na mais completa pobreza, começa sem nada e recebe pouquíssima educação consegue se tornar um presidente, uma celebridade, ou erguer um império e se tornar uma das pessoas mais ricas do mundo? E como duas pessoas que iniciaram na mesma carreira podem tomar rumos diferentes, uma obtendo cada vez mais sucesso, enquanto a outra se mata de trabalhar e não consegue alcançá-lo, por mais que se esforce? O elemento que falta para alcançar o sucesso é a gratidão, pois, segundo a lei da atração, você precisa ser grato pelo que tem se quiser atraí-lo. Portanto, sem gratidão é impossível ser permanentemente bem-sucedido.

Se quiser ter sucesso ou aumentar a quantidade de coisas boas em seu trabalho – como oportunidades, promoções, dinheiro, ideias, inspiração e reconhecimento –, é fundamental ter gratidão pela sua carreira. Quanto mais grato você for, maiores serão seus motivos para ser grato. E você já deve ter percebido que, para aprimorar qualquer área de sua vida, é preciso sentir gratidão por tudo aquilo que já possui.

“Pois a quem tem gratidão (pelo seu trabalho), mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem gratidão (pelo seu trabalho), até o que tem lhe será tirado.”

Quando se sente grato pelo seu emprego, você automaticamente se dedica mais a ele. Ao fazer isso, recebe de volta mais dinheiro e sucesso. Quando não se sente grato, dá menos de si. Como consequência, recebe

menos de volta. Isso significa que jamais estará satisfeito com seu trabalho e nunca fará mais do que o estritamente necessário. Você ficará estagnado e, com o passar do tempo, sua carreira vai se deteriorar. Talvez acabe até perdendo o emprego. Lembre-se: de quem não tem gratidão, até o que tem lhe será tirado.

A quantidade de gratidão que você dá é diretamente proporcional à quantidade que recebe de volta. É você quem controla quanto recebe através de quanto dá!

Se você for um empresário, o valor do seu negócio irá aumentar ou diminuir de acordo com o seu nível de gratidão. Quanto mais grato for pela sua empresa, seus clientes e seus funcionários, mais seu negócio vai crescer e dar frutos. Por outro lado, ele entrará em declínio se você deixar de ser grato e trocar a gratidão pela insegurança.

Se o seu trabalho for cuidar de seus filhos e da casa, procure motivos para ser grato por isso. Geralmente essa é uma oportunidade única e, quando você sente gratidão por ela, atrai mais apoio, mais ajuda, mais momentos bonitos e mais felicidade para a experiência.

Seja qual for a natureza da sua ocupação, deve adorar realizá-la. Deve se sentir empolgado sempre que vai trabalhar e não se contentar com nada menos. Se você não se sente assim em relação ao seu emprego atual ou se ele não é o emprego dos seus sonhos, a maneira de mudar essa situação é, para começo de conversa, ser grato pelo trabalho que você tem neste momento.

Imagine que tem um gerente invisível cujo trabalho é registrar o que você pensa e sente a respeito do seu emprego. Imagine que esse gerente o seguirá para onde quer que vá, com uma caneta e um bloco de anotações na mão. Sempre que você encontrar algum motivo para sentir gratidão pelo seu trabalho, o gerente vai anotar. Sua meta é encontrar o máximo de motivos possível para ser grato, para que ao final do dia o seu gerente tenha uma longa lista contendo toda a sua gratidão. Quanto maior for a lista, mais magia o seu gerente invisível poderá trazer para o seu dinheiro, seu sucesso, suas oportunidades, sua satisfação e realização profissional.

Pense em todas as coisas pelas quais poderia ser grato em seu trabalho. Para começar, pense no fato de você simplesmente ter um emprego! Pense em quantas pessoas estão desempregadas e fariam qualquer coisa para estar trabalhando. Pense nas ferramentas que você usa para poupar tempo, como telefone, computador, internet. Pense nos seus colegas e na relação de amizade que tem com eles. Pense nas pessoas que facilitam o seu trabalho, como recepcionistas, assistentes, zeladores e entregadores. Pense em como é bom receber o seu salário e nas coisas que mais gosta de fazer em seu emprego.

Sempre que encontrar algo pelo qual se sente grato, faça seu gerente anotá-lo, dizendo:

Sou muito grato por o quê? .

Quanto mais claramente seu gerente puder ver seu sentimento de gratidão, mais cedo ele poderá colocar a magia para agir no seu emprego – e mais magia será criada. Você pode gerar tanta gratidão pelo seu trabalho em um único dia que é capaz de ver sua situação profissional melhorar imediatamente. Golpes de sorte não acontecem por acaso. Eles são o poder mágico da gratidão entrando em ação.

Se o exercício A Magia no Trabalho cair em um fim de semana ou num dia em que você não estiver trabalhando, passe para o exercício do dia seguinte. Então, no primeiro dia em que retornar ao trabalho, volte e pratique este exercício.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 6

A Magia no Trabalho

1. Repita os passos 1 a 3 do Exercício Mágico Número 1 – Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado.
2. Hoje, quando estiver no trabalho, imagine que está sendo seguido por um gerente invisível que anota cada vez que você encontra algo pelo qual se sente grato. Sua meta é buscar o máximo de motivos possível para se sentir grato.
3. Sempre que encontrar algo pelo qual se sinta grato, faça seu gerente anotá-lo, dizendo: Sou muito grato por o quê? e sentindo toda a gratidão que for capaz de reunir.
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 7

A FÓRMULA MÁGICA PARA VENCER A NEGATIVIDADE

“Uma pessoa grata sente gratidão em qualquer circunstância.”

BAHÁ'U'LLÁH (1817–1892)
FUNDADOR PERSA DA FÉ BAHÁ'Í

Situações negativas – seja uma crise no relacionamento, uma dificuldade financeira, um problema de saúde ou um conflito no trabalho – sempre ocorrem por falta de gratidão. Quando não nos sentimos agradecidos por cada uma das coisas em nossas vidas, sem perceber deixamos de dar valor a elas. Essa é uma das maiores causas da negatividade, pois, quando não damos o devido valor àquilo que temos, impedimos que a magia ocorra em nossa vida.

Você é grato pela sua saúde quando está saudável? Ou só dá atenção a ela quando fica doente? Sente-se grato pelo seu trabalho todos os dias, ou só passa a valorizá-lo quando fica sabendo que haverá cortes no pessoal? Sente-se grato pelo seu salário sempre que o recebe, ou acha tão natural recebê-lo que nem pensa nele? Sente-se grato pelos seus familiares quando tudo está bem, ou só fala neles quando há problemas? Sente-se grato pelo seu carro quando ele está funcionando direito ou só pensa no seu carro quando ele quebra?

Você se sente grato por estar vivo todos os dias? Ou nem pensa em agradecer pela sua vida?

Não dar o devido valor ao que temos resulta em reclamações, pensamentos e palavras negativas. De acordo com a lei da atração, quando você se queixa, acaba por trazer para a sua vida mais coisas pelas quais irá se queixar.

Quando reclama sobre o clima, sobre o trânsito, sobre o seu chefe, seu

marido, sua família, seu amigo, por ter que esperar em filas, das contas a pagar, da economia, do preço de algo, ou do serviço de uma determinada empresa, você não está sendo grato. Além disso, a cada vez que se queixa, está se afastando ainda mais da vida com que sempre sonhou.

Agora você entende que queixas, palavras e pensamentos negativos e não valorizar o que temos impedem que coisas boas aconteçam em nossa vida. E compreende que, quando algo dá muito errado, é porque você não foi grato o bastante. É impossível sentir gratidão e, ao mesmo tempo, ser negativo. É impossível sentir gratidão e, ao mesmo tempo, criticar e culpar os outros. É impossível sentir gratidão e, ao mesmo tempo, ficar triste ou ter qualquer tipo de sentimento negativo. E o melhor de tudo é que, se você está passando por alguma situação negativa neste momento, não precisará de muito tempo para revertê-la por meio do poder da gratidão. As dificuldades vão simplesmente evaporar!

Primeiro, por mais complicado que pareça, você precisa buscar motivos para ser grato pela situação negativa que estiver vivendo. Por piores que as coisas sejam, sempre é possível encontrar algo pelo qual agradecer, especialmente quando você sabe que sua gratidão é capaz de reverter qualquer circunstância. Em 1960, Walt Disney, que conhecia a verdadeira magia da vida, nos mostrou como fazer isso no filme Pollyanna.

A história apresenta o “jogo do contente”, algo que me impressionou muito quando eu era criança – tanto que passei toda a minha infância e adolescência colocando-o em prática. O jogo consiste em procurar o máximo possível de motivos para se contentar, especialmente durante uma situação negativa. Descobrir razões para ficar contente (ou para se sentir grato) em circunstâncias assim faz as soluções aparecerem.

Walt Disney demonstrou o poder mágico da gratidão em Pollyanna assim como, milhares de anos antes, Buda o havia demonstrado quando disse as seguintes palavras:

“Sejamos gratos, pois se não aprendemos muito hoje, pelo menos aprendemos um pouco; se não aprendemos um pouco, pelo menos não ficamos doentes; e se ficamos doentes, pelo menos não

morremos; portanto, sejamos todos gratos.”

SIDARTHA GAUTAMA, O BUDA
(CERCA DE 563 A.C. – 483 A.C.)
FUNDADOR DO BUDISMO

Inspire-se nas palavras de Buda e, no dia de hoje, pense no problema que você mais deseja solucionar e procure dez coisas pelas quais ser grato por ele. Sei que esse exercício pode parecer difícil, mas Buda mostrou como fazê-lo. E em seu computador ou no seu diário da gratidão elabore a lista de dez motivos para agradecer pelo problema que o atormenta.

Por exemplo: seu problema pode ser o fato de estar desempregado apesar de todo o seu esforço para encontrar trabalho. Para reverter essa situação, você precisa fazer um esforço concentrado para ser grato por ela. Veja abaixo alguns exemplos do que pode dizer:

1. Sou muito grato por ter mais tempo para a minha família enquanto estou desempregado.
2. Sou grato pelo fato de minha vida estar muito mais organizada graças ao tempo livre que tenho.
3. Sou grato por ter estado empregado durante a maior parte da minha vida e pela experiência que adquiri.
4. Sou grato por esta ser a primeira vez que estou desempregado.
5. Sou grato por haver emprego no mercado e por novas vagas surgirem a cada dia.
6. Sou grato por todas as coisas que aprendi quando me candidatei a vagas de trabalho e nas entrevistas de emprego que fiz.
7. Sou grato por ter saúde e poder trabalhar.
8. Sou grato pelo incentivo e apoio da minha família.
9. Sou grato pela oportunidade que tive de descansar, pois estava precisando disso.

10. Sou grato porque, por ter perdido meu emprego, percebi quanto é importante para mim estar empregado. Antes, não tinha essa noção.

Ao demonstrar gratidão, você vai atrair circunstâncias diferentes para si e sua situação atual mudará como num passe de mágica. O poder da gratidão é mais forte do que a situação negativa, e há inúmeras maneiras de revertê-la. Tudo o que você precisa fazer é praticar a gratidão e observar a magia acontecer!

Agora digamos que você tem um relacionamento turbulento com o seu pai e sente que, por mais que se esforce, nada do que faz é bom o suficiente para ele. Eis o que você poderia escrever:

1. Sou grato pelo fato de a maioria dos relacionamentos na minha vida serem muito bons.
2. Sou grato por meu pai ter trabalhado duro para me dar a educação que ele não pôde ter.
3. Sou grato por meu pai ter sustentado nossa família durante a minha infância, pois eu nem imaginava quanto trabalho e dinheiro era preciso para isso.
4. Sou grato pelo fato de meu pai não ser tão duro comigo hoje em dia quanto costumava ser no passado.
5. Sou grato por meu pai ter me levado a vários jogos de futebol quando eu era criança.
6. Sou grato pelo fato de meu pai se importar tanto comigo, pois caso contrário ele não seria tão rígido.
7. Sou grato pelo fato de o relacionamento com meu pai ter me ensinado a ter compaixão e ser mais compreensivo com meus filhos.
8. Sou grato por meu pai ter me mostrado a importância de incentivar meus filhos a crescer felizes e confiantes.
9. Sou muito grato pelos momentos em que eu e meu pai rimos juntos.

Algumas pessoas, por serem órfãs, nunca tiveram a chance de fazer isso. E há ainda aqueles que perderam seus pais e nunca mais terão a chance de voltar a rir com eles.

10. Sou verdadeiramente grato por ter meu pai, pois, apesar das nossas dificuldades, tivemos bons momentos juntos – e ainda teremos muitos mais pela frente.

O sentimento sincero de gratidão deste filho por seu pai vai mudar a relação entre os dois para melhor. O filho modificou a maneira como ele pensa sobre o pai e seus sentimentos em relação a ele. Isso mudará a natureza do que ele atrai para si. Embora o filho tenha se sentido grato em sua mente, em um nível energético e quântico sua gratidão terá um efeito mágico na relação dos dois. Desde que continue se sentindo grato, a lei da atração fará com que o filho interaja muito melhor com o pai, o que melhorará a relação deles imediatamente.

Lembre-se, você pode avaliar se a magia está funcionando ao observar seu estado de espírito. Você se sentirá muito melhor a respeito da situação em que se encontra após praticar a gratidão. Essa é a primeira prova de que o poder mágico da gratidão está agindo. Quando você passa a se sentir melhor, pode ter certeza de que a sua situação vai melhorar e as soluções vão surgir. Para encontrar a saída de qualquer situação negativa, concentre toda a gratidão que puder nela até que esteja se sentindo melhor – então você verá a magia operar seu milagre no mundo à sua volta.

Quando fizer sua lista, escreva cada uma das dez coisas pelas quais é grato da seguinte maneira:

Sou muito grato por _____.

Ou, sou verdadeiramente grato por _____.

Complete a frase com o motivo da sua gratidão. Você também pode usar o método de Walt Disney de evocar o poder mágico da gratidão, se lhe parecer mais fácil:

Estou muito contente porque _____.

Complete a frase com o motivo do seu contentamento.

Depois de listar as dez coisas pelas quais se sente grato, conclua o exercício
A Fórmula Mágica Para Vencer a Negatividade escrevendo o seguinte:

Obrigado, obrigado, obrigado pela solução perfeita.

E, só por hoje, veja se consegue passar o dia inteiro sem dizer nada negativo. Pode ser difícil, mas veja se consegue só por um dia. Há um motivo importante para você fazer isso, pois a maioria de nós nem imagina a quantidade de coisas negativas que fala. Observe suas palavras ao longo de um dia e terá uma ideia. Lembre-se de que negatividade e queixas atraem essas mesmas coisas; se você ficar atento ao que diz, pode decidir se deseja as consequências do que está prestes a falar. Eis uma tábua de salvação que você pode usar caso se surpreenda pensando ou dizendo algo negativo. Pare na mesma hora e diga:

Mas devo dizer que sou verdadeiramente grato por _____.

Complete a frase com algo – qualquer coisa – pelo qual você se sente grato. Carregue essa tábua de salvação consigo e agarre-se a ela sempre que precisar.

Se algum problema ou contratempo surgir no futuro, lembre-se de usar a gratidão para apagar as brasas antes que elas se transformem em um incêndio. Ao mesmo tempo, você estará acendendo a fagulha da magia em sua vida!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 7

A Fórmula Mágica para Vencer a Negatividade

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Escolha o problema ou a situação negativa em sua vida que mais gostaria de resolver.
3. Faça uma lista de dez coisas pelas quais se sente grato nessa situação negativa.
4. Ao final da lista, escreva: obrigado, obrigado, obrigado pela solução perfeita.
5. Só por hoje, veja se consegue passar o dia inteiro sem dizer nada negativo. Caso se surpreenda pensando ou dizendo algo ruim, use a tábua de salvação. Pare na mesma hora e diga: Mas devo dizer que sou verdadeiramente grato por _____.
6. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 8

O INGREDIENTE MÁGICO

“Um coração grato vive em eterno banquete.”

W. J. CAMERON (1879–1953)
JORNALISTA E EMPRESÁRIO

Agradecer pelo alimento antes de comer é uma tradição milenar, que remonta ao antigo Egito. Com o ritmo acelerado da vida no século XXI, o hábito de parar alguns instantes para agradecer por uma refeição foi abandonado. Mas usar o simples ato de comer e beber para manifestar sua gratidão aumenta exponencialmente o nível de magia em sua vida.

Pense em alguma ocasião em que você esteve realmente faminto e se lembrará que mal conseguia pensar ou agir de forma natural. Sentiu seu corpo fraco e talvez tenha até começado a tremer; sua mente ficou confusa e você foi tomado pelo desânimo. Tudo isso pode acontecer se você ficar algumas horas sem se alimentar. Você precisa de comida para viver, pensar e se sentir bem; portanto, tem motivos de sobra para ser grato pelo que come.

Para sentir ainda mais gratidão pelos alimentos que consome, pense em todas as pessoas que contribuíram para que a comida chegasse à sua mesa. Para que você possa comer frutas e legumes frescos, os agricultores tiveram que plantá-los e cuidar deles, irrigando-os continuamente e protegendo-os por meses a fio até estarem prontos para a colheita. Isso sem contar com os catadores, empacotadores, distribuidores e transportadores que os conduzem por longas distâncias, dia e noite, todos trabalhando juntos em perfeita harmonia para garantir que as frutas e os legumes cheguem frescos até você e estejam disponíveis durante todo o ano.

Pense nos criadores de gado, pescadores, produtores de laticínios, plantadores de café e chá e também nas empresas de alimentos

industrializados que trabalham de forma incansável para produzir a comida que consumimos. A cadeia mundial de produção de alimentos é uma fantástica sinfonia executada todos os dias, e é surpreendente que tudo funcione se pensarmos na quantidade de pessoas envolvidas na manutenção do fornecimento de comidas e bebidas para lojas, restaurantes, supermercados, cafés, aviões, escolas, hospitais e lares em todo o planeta.

Os alimentos são uma dádiva. Eles são um presente da natureza, pois não teríamos nada para comer se ela não nos fornecesse o solo, os nutrientes e a água para cultivá-los. Sem água, não haveria comida, vegetação, animais ou vida humana. Usamos água para preparar refeições, cultivar alimentos, cuidar de nossos jardins, usar o banheiro, sustentar todo e qualquer veículo automotivo, manter hospitais, garantir a produção de combustíveis, a mineração e o funcionamento das indústrias, possibilitar o transporte, construir estradas, produzir roupas e qualquer bem de consumo, produzir os medicamentos que salvam vidas, construir casas e edifícios. Para completar, é a água que mantém nossos corpos vivos. Água, água, água, gloriosa água!

“Se existe alguma magia neste planeta, ela está na água.”

LOREN EISELEY (1907–1977)
ANTROPÓLOGA E ESCRITORA ESPECIALIZADA EM CIÊNCIAS NATURAIS

O que seria de nós sem comida e água? Simplesmente não estaríamos aqui. Nem nossos familiares e amigos. Não teríamos o dia de hoje, tampouco qualquer tipo de amanhã. Mas aqui estamos, juntos neste belo planeta, vivendo a vida com seus desafios e suas maravilhosas alegrias, por causa das dádivas naturais da comida e da água! Então, dizer a simples palavra mágica, obrigado, antes de comer ou beber qualquer coisa é um gesto de reconhecimento e gratidão pelos alimentos que nos são oferecidos.

O mais incrível é que, quando você é grato pela comida e pela água que consome, isso não afeta apenas sua vida: sua gratidão também gera um impacto no fornecimento mundial de alimentos. Se um número suficiente de pessoas for grato pela comida e pela água que recebe, isso vai ajudar

concretamente aqueles que passam fome ao redor do mundo. Pela lei da atração, assim como pela lei da ação e reação de Newton, a ação da gratidão em massa geraria uma reação em massa equivalente, o que mudaria a situação de escassez de alimentos para todos os habitantes do planeta.

Como se isso não bastasse, sua gratidão pela comida e pela água faz com que a magia continue a agir em sua vida, como um glorioso fio dourado que permeia tudo o que lhe é querido, tudo o que você ama e todos os seus sonhos.

Na Antiguidade, as pessoas acreditavam que, ao abençoarem qualquer alimento que consumissem com gratidão, elas o estavam purificando. Se você analisar as teorias e descobertas da física quântica, verá que os antigos talvez tivessem razão. O efeito do observador na física quântica se refere às mudanças que o ato de observar causa em qualquer objeto observado. Imagine só se o fato de concentrar sua gratidão nos seus alimentos modificasse a estrutura energética deles, purificando-os de tal forma que tudo o que você consumisse tivesse o efeito final de gerar bem-estar no seu corpo!

Uma das maneiras de experimentar a magia da gratidão em seus alimentos é realmente saborear o que estiver comendo ou bebendo. Quando você saboreia sua comida ou bebida, está demonstrando apreço, ou gratidão, por ela. Faça a seguinte experiência: da próxima vez que estiver no meio de uma refeição, concentre-se no sabor da comida em sua boca ou no gosto da bebida antes de engoli-la. Você verá que, quando se concentra no alimento em sua boca, os sabores parecem explodir dentro dela. Da mesma forma, quando não se concentra os sabores diminuem drasticamente. É a energia da sua concentração e gratidão que realça no mesmo instante o seu paladar!

Antes de comer ou beber qualquer coisa no dia de hoje, seja uma refeição, uma fruta, um lanche, um suco ou mesmo um copo de água, reserve um momento para observar o que está prestes a colocar na boca e diga em sua mente ou em voz alta a palavra mágica: obrigado! Se puder, dê apenas

uma pequena mordida ou sorva um gole e saboreie de verdade o que estiver comendo ou bebendo; isso não só vai aumentar o seu prazer, como vai ajudá-lo a sentir muito mais gratidão.

Você também pode tentar algo que eu faço e que aumenta ainda mais minha gratidão. Quando digo a palavra mágica, eu balanço os dedos sobre o alimento, como se estivesse espalhando pó mágico sobre ele, e imagino que esse pó mágico purifica instantaneamente tudo o que ele toca. Fazer isso me ajuda a sentir que a gratidão é o ingrediente mágico e que desejo acrescentá-lo a tudo o que como e bebo! Se lhe parecer mais eficaz, você pode imaginar que tem um saleiro de pó mágico nas mãos e que o está usando para dar mais sabor a toda a comida e bebida que consome.

Se em algum momento do dia você se esquecer de agradecer antes de comer ou beber qualquer coisa, assim que se lembrar feche os olhos, relembre o momento em questão, visualize-se alguns instantes antes de ter comido ou bebido, e diga a palavra mágica. Caso se esqueça de ser grato por seus alimentos várias vezes durante o dia, repita este mesmo exercício amanhã. Você não pode se dar ao luxo de perder um só dia quando o assunto é desenvolver sua gratidão – seus sonhos dependem disso!

Ser grato pelas coisas simples da vida, como comida e bebida, é uma das mais profundas expressões de gratidão – e quando conseguir senti-la de forma intensa você verá a magia acontecer.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 8

O Ingrediente Mágico

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Antes de comer ou beber qualquer coisa no dia de hoje, reserve alguns instantes para observar o que está prestes a ingerir e, em sua mente ou em voz alta, diga a palavra mágica: obrigado! Se quiser, espalhe pó mágico sobre a sua comida ou bebida.
3. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 9

O ÍMÃ DE DINHEIRO

“É somente através da gratidão que a vida se torna rica.”

DIETRICH BONHOEFFER (1906–1945)
PASTOR LUTERANO

Ter gratidão é ser rico; lamentar-se é ser pobre. Essa é a principal regra que governa a sua vida – seja sua saúde, seu emprego, seus relacionamentos ou suas finanças. Quanto mais grato você for pelo dinheiro que tem, mesmo que não tenha muito, mais riqueza receberá. E, quanto mais se queixar sobre dinheiro, mais pobre se tornará.

O exercício mágico de hoje transforma um dos maiores motivos que levam as pessoas a se queixar sobre dinheiro em um gesto de gratidão, de modo que ele tem o dobro de poder para mudar sua situação financeira. Você vai substituir uma queixa, que o torna mais pobre, por gratidão, que lhe trará riqueza como num passe de mágica.

Muitas pessoas reclamam de seus problemas financeiros sem perceber. Queixar-nos é algo que fazemos não só com palavras, mas também em pensamento, e muitos de nós não temos consciência da enorme quantidade de coisas que passam pela nossa cabeça. Qualquer pensamento negativo, invejoso ou inseguro sobre dinheiro está literalmente criando pobreza. E, é óbvio, a maioria das reclamações surge quando precisamos gastá-lo.

Se você não tem dinheiro suficiente, pagar as contas pode ser uma das coisas mais difíceis da vida. Você pode ter a impressão de que o fluxo de contas a pagar é sempre maior do que o dinheiro disponível. Porém, quando se queixa de suas dívidas, você está, na verdade, se queixando de seu dinheiro – e, novamente, queixar-se irá mantê-lo na pobreza.

Se você não possui dinheiro suficiente, talvez a última coisa que pense em

fazer é se sentir grato pelas contas a pagar, mas, de fato, é isso que precisa fazer para ter mais dinheiro em sua vida. Para alcançar a riqueza, você deve ser grato por tudo o que esteja relacionado a dinheiro – e ficar irritado com as contas pendentes não significa demonstrar gratidão. Você precisa fazer exatamente o contrário, que é ser grato pelos bens e serviços que recebeu das pessoas que agora estão lhe cobrando. Isso é algo muito simples de fazer, mas que terá um enorme efeito em sua situação financeira. Você se tornará um ímã de dinheiro.

Para ser grato por uma conta a pagar, pense nos benefícios que o bem ou serviço que está sendo cobrado trouxe para a sua vida. Se é uma conta de aluguel ou de um financiamento, seja grato por ter uma casa onde morar. Imagine se a única maneira de ter um lugar para viver fosse juntar todo o dinheiro necessário para comprá-la à vista? Imagine se não existissem bancos ou imobiliárias. A maioria de nós estaria vivendo nas ruas; então seja grato pela instituição que lhe concedeu crédito ou pelo seu senhorio, pois eles possibilitaram que você tivesse uma casa ou um apartamento para viver.

Se estiver pagando uma conta de gás ou eletricidade, pense no aquecimento ou no ar refrigerado que recebeu, na água quente no seu chuveiro e em cada utensílio doméstico que pôde utilizar por causa desse serviço. Se estiver pagando uma conta de telefone ou internet, imagine como sua vida seria difícil se tivesse que viajar longas distâncias para conversar com cada uma das pessoas que conhece. Pense em quantas vezes pôde telefonar para familiares e amigos, enviar e receber e-mails ou acessar informações de forma instantânea pela internet graças ao seu provedor. Todos esses serviços extraordinários estão ao alcance da sua mão; então seja grato por eles e pelas empresas que confiam em você a ponto de fornecê-los antes de receberem qualquer pagamento seu.

Desde que descobri o poder fenomenal da gratidão, escrevo as palavras mágicas “Obrigado – Pago” em cada conta logo depois de pagá-la, sem exceção. No começo, quando não tinha dinheiro suficiente para pagar alguma delas, eu usava o poder mágico da gratidão assim mesmo, escrevendo “Obrigado pelo dinheiro” na conta em questão. Então,

quando tinha dinheiro para pagá-la, acrescentava: “Obrigado – Pago.”

Hoje você vai fazer o mesmo. Pegue qualquer uma das suas contas pendentes e escreva nela: “Obrigado pelo dinheiro.” Em seguida, sinta-se grato por ter dinheiro para pagar a conta, quer você o possua ou não. Se paga a maioria das suas contas pela internet, quando receber um boleto por e-mail, reencaminhe-o a si mesmo e escreva a seguinte frase no assunto, em letras maiúsculas: **OBRIGADO PELO DINHEIRO.**

Então procure dez contas já pagas e escreva na frente de cada uma delas as palavras mágicas: “Obrigado – Pago.” Enquanto escreve em cada conta, sinta o máximo de gratidão possível por ter tido dinheiro para pagá-las. Quanto mais gratidão for capaz de reunir pelas contas que já pagou, mais dinheiro irá atrair magicamente para si!

De hoje em diante, você pode criar o hábito de, sempre que pagar uma conta, pensar por alguns instantes sobre o excelente serviço que recebeu e escrever nela as palavras mágicas “Obrigado – Pago.” Se não tiver dinheiro para pagar uma determinada conta, use o poder mágico da gratidão e escreva “Obrigado pelo dinheiro”, sentindo-se como se estivesse agradecendo por ter o dinheiro para pagá-la!

Sentir gratidão pelo dinheiro que usou para pagar algo garante que você irá receber mais dele. A gratidão é como um fio magnético dourado amarrado ao seu dinheiro; então, quando o gasta, ele sempre voltará para você – às vezes, na mesma quantidade; algumas vezes, multiplicado por dez; outras, multiplicado por cem. A abundância que recebe de volta depende não de quanto dinheiro você gasta, mas de quanta gratidão você sente.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 9

O Ímã de Dinheiro

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Pegue todas as contas a pagar que tenha em casa, use o poder mágico da gratidão e escreva em cada uma delas: Obrigado pelo dinheiro. Sinta-se grato por ter dinheiro para pagá-las, mesmo que não o possua no momento.
3. Pegue dez contas já pagas e escreva na frente de cada uma delas as seguintes palavras mágicas: “Obrigado – Pago.” Sinta-se sinceramente grato por ter tido dinheiro para pagar as contas em questão.
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 10

PÓ MÁGICO PARA TODOS

“Nenhuma obrigação é mais urgente do que retribuir um agradecimento.”

SANTO AMBRÓSIO (340–397 D.C.)
TEÓLOGO E BISPO CATÓLICO

Ensinaamentos espirituais milenares afirmam que o que damos ao próximo de coração volta para nós multiplicado por cem. Então, ser grato e dizer obrigado às pessoas por qualquer coisa que recebemos delas não é apenas urgente, mas essencial para melhorar a nossa vida!

A gratidão é uma energia poderosa, de modo que, quando você a direciona para quem quer que seja, é para lá que ela vai. Se pensar na energia da gratidão como um pó mágico, então, ao ser grato a alguém por algo que recebeu, você está literalmente salpicando-o com ele! A energia poderosa e positiva contida nesse pó mágico alcança e afeta qualquer pessoa que o receba de você.

A maioria de nós tem contato com muita gente todos os dias, seja por telefone, por e-mail ou pessoalmente, no trabalho, em restaurantes, elevadores, no ônibus ou no metrô. Muitas vezes, aqueles com quem temos contato merecem nossa gratidão, pois estamos recebendo algo deles.

Pense nas pessoas com as quais você interage diariamente e que lhe prestam algum tipo de serviço, como as que trabalham em lojas ou restaurantes, motoristas de ônibus, taxistas, atendentes de serviços de apoio ao cliente, faxineiros ou o pessoal administrativo da sua empresa. Essas pessoas estão se doando para servi-lo, e você está recebendo o serviço que elas oferecem. Se não disser obrigado pelo serviço prestado, está deixando de ser grato e impedindo que as coisas boas sejam trazidas para a sua vida.

Pense nas equipes de manutenção que fazem nossos sistemas de transporte funcionarem de forma segura e naqueles que trabalham para garantir o fornecimento de serviços como eletricidade, gás e água, e na conservação de nossas estradas.

Pense nos funcionários das companhias de limpeza que cuidam das nossas ruas, banheiros públicos, trens, ônibus, aviões, hospitais, restaurantes, supermercados e prédios comerciais. Você não pode dizer obrigado pessoalmente a todas essas pessoas, mas pode salpicar pó mágico sobre suas cabeças, agradecendo da próxima vez que passar por uma delas. Também pode se sentir grato da próxima vez que se sentar numa mesa limpa, caminhar por um calçada sem lixo ou por um piso encerado.

Quando estiver em um café ou restaurante, salpique seu pó mágico dizendo obrigado a cada pessoa que o servir. Quer ela esteja limpando a mesa, entregando-lhe o menu, anotando seu pedido, enchendo seu copo de água, servindo a refeição que você pediu, recolhendo os pratos, trazendo-lhe a conta ou dando-lhe o troco, lembre-se de dizer obrigado todas as vezes. Se estiver no caixa de uma loja ou supermercado, salpique seu pó mágico e diga obrigado à pessoa que o estiver atendendo ou guardando suas compras.

Se estiver viajando de avião, salpique seu pó mágico dizendo obrigado aos funcionários do balcão de check-in, aos seguranças, à pessoa que confere seu bilhete no momento do embarque e à tripulação que lhe dá as boas-vindas quando você entra na aeronave. Durante o voo, diga obrigado às aeromoças ou comissários de bordo sempre que estes lhe prestarem algum serviço, como servir bebidas ou comida e recolher seu prato ou lixo. A companhia aérea agradece a você por tê-la escolhido para viajar, então faça o mesmo e agradeça a eles quando sair do avião. Da mesma forma, sempre que decolar ou aterrissar em seu destino final, diga obrigado, pois o fato de podermos voar é um verdadeiro milagre!

Seja grato às pessoas que o ajudam em seu trabalho, sejam os recepcionistas, os funcionários da cozinha, da limpeza, do atendimento ao cliente, ou qualquer um de seus colegas. Salpique todas elas com o pó

mágico da gratidão! Cada uma delas está lhe prestando um serviço, de modo que merecem receber de volta sua gratidão constante.

Atendentes de lojas, garçons e garçonetes trabalham muito duro para servir ao outro. Eles escolheram trabalhar servindo ao público, o que significa lidar com todo o tipo de gente e seus mais variados temperamentos, incluindo os ingratos. Da próxima vez que for servido por outra pessoa, lembre-se de que ela é o querido filho ou filha de alguém, um irmão ou irmã insubstituível, uma mãe ou pai de família e um companheiro ou amigo amado e, portanto, merece sua gentileza e paciência.

Às vezes, você pode encontrar um prestador de serviço que o atende com grosseria ou não lhe dá a atenção que você acredita merecer. Pode ser um desafio se mostrar grato em situações como essa, mas sua gratidão não deve depender do comportamento alheio. Escolha ser grato haja o que houver! Escolha trazer a magia para a sua vida em qualquer circunstância! Lembre-se: você não sabe por quais dificuldades a pessoa está passando no momento. Ela pode estar se sentindo indisposta ou ter perdido um ente querido; pode ter acabado de se separar; pode estar passando por uma situação desesperadora ou por um momento decisivo na vida. Sua gratidão e sua gentileza talvez sejam o acontecimento mais mágico do dia dessa pessoa.

“Seja gentil, pois todos aqueles que você encontra estão travando uma dura batalha.”

FÍLON DE ALEXANDRIA
(CERCA DE 20 A.C. – 50 D.C.)
FILÓSOFO

Quando for agradecer a alguém ao telefone por uma ajuda, não diga um simples obrigado; em vez disso, mostre por que está se sentindo grato. Por exemplo: “Obrigado pelo seu auxílio.” “Obrigado por ter se empenhado tanto em me ajudar.” “Obrigado por me dedicar tanto tempo do seu dia.” “Obrigado por resolver este problema para mim, fico muito agradecido.” Você ficará surpreso ao ouvir a reação da outra pessoa diante desse simples gesto, pois ela sentirá que está sendo sincero.

Quando disser obrigado a alguém, olhe nos olhos da pessoa. Se não fizer isso, ela não sentirá sua gratidão e tampouco receberá seu pó mágico. Se disser obrigado para o teto, olhando para baixo ou enquanto estiver falando ao celular, você perderá a chance de ajudá-la e de mudar sua própria vida, pois, quando age dessa forma, não está sendo sincero.

Alguns anos atrás, eu estava em uma loja comprando um presente para minha irmã. A funcionária que me atendeu ouviu com atenção o que eu queria e então foi procurar o presente perfeito como se fosse para a irmã dela! Quando a atendente me entregou a sacola contendo o lindo presente embrulhado com esmero, meu celular tocou. Estava acabando de falar ao telefone quando cheguei à porta da loja e, de repente, fui invadida por uma angústia, já que estava saindo da loja sem agradecer à moça. Imediatamente, voltei para junto da atendente e não só lhe agradei como lhe expliquei todos os porquês da minha gratidão e quanto apreciava tudo o que ela fizera por mim. Então salpiquei o pó mágico da gratidão em cima dela. Seus olhos se encheram de lágrimas e um enorme sorriso se espalhou pelo seu rosto.

Cada ação sempre gera uma reação equivalente. Se você for verdadeiramente sincero ao dizer obrigado, a outra pessoa irá perceber sua sinceridade. Isso não apenas fará com que ela se sinta muito bem, como também encherá você de uma felicidade indescritível.

Eu não uso o pó mágico somente quando as pessoas me prestam serviços, mas em qualquer tipo de situação. Ao me despedir da minha filha quando ela vai embora da minha casa, sinto-me grata por ela chegar em segurança e balanço meus dedos no ar, imaginando que estou salpicando pó mágico sobre ela e seu carro. Às vezes, salpico pó mágico sobre o meu computador antes de começar um novo projeto, ou à minha frente antes de entrar em uma loja para procurar algo de que esteja precisando. Minha filha usa o pó mágico quando está na estrada e, se vê algum motorista que pareça estressado e esteja dirigindo em alta velocidade, salpica pó mágico sobre ele para ajudá-lo a se sentir melhor.

Ao sair hoje, carregue consigo um punhado do pó mágico da gratidão

para jogar nas pessoas que trabalham com prestação de serviços e, sempre que tiver oportunidade, salpique-o sobre todos os que encontrar ao dizer obrigado. Ao longo do dia, agradeça a pelo menos dez pessoas que fazem algo por você. Não importa se não puder dizer obrigado pessoalmente; você pode lhes agradecer mentalmente pelo serviço que prestam. O pó mágico os alcançará da mesma forma. Você pode, por exemplo, dizer a si mesmo:

Sou sinceramente grato pelos garis que trabalham de madrugada para garantir que o lixo seja recolhido das ruas. Nunca tinha pensando em quanto sou grato por esse serviço, que é feito todo santo dia, sem falta.

Não deixe de contar quantos prestadores de serviço já receberam sua gratidão no dia de hoje. Só assim você saberá ao certo que já agradeceu a dez pessoas diferentes e salpicou pó mágico sobre todas elas. Se imaginar o pó mágico caindo sobre suas cabeças quando estiver lhes agradecendo, você terá uma imagem do que acontece no reino invisível com o poder da gratidão. Mantenha essa imagem em mente e será mais fácil acreditar e saber que o pó mágico de fato alcança as pessoas e que ele sempre estará disponível para ajudá-las a melhorar suas vidas. E, cada vez que salpica o pó mágico sobre alguém, ele também é trazido de volta para a sua própria vida.

Se for passar o dia em casa, sente-se com uma caneta e um diário ou em frente ao computador e tente se lembrar de ocasiões em que um prestador de serviço se esforçou mais do que o normal para ajudá-lo. Pode ter sido durante uma conversa ao telefone, ou então numa loja, quando um vendedor se mostrou determinado a solucionar um problema para você. Talvez tenha recebido um serviço extraordinário do carteiro, dos funcionários de limpeza pública ou de um garçom. Faça uma lista por escrito de dez ocasiões em que foi ajudado por prestadores de serviço e salpique-os mentalmente com pó mágico, dizendo obrigado a cada um deles.

Lembrete Mágico

Leia o exercício mágico de amanhã ainda hoje, pois o exercício do dia 11 começará assim que você acordar.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 10

Pó Mágico Para Todos

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. No dia de hoje, salpique pó mágico sobre dez pessoas que prestarem algum tipo de serviço para você, agradecendo-lhes pessoalmente ou, se não for possível, mentalizando sua gratidão e dizendo-lhes obrigado. Sinta-se grato pelo serviço prestado por elas!
3. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.
4. Leia o exercício mágico de amanhã, pois o exercício do dia 11 começará assim que você acordar.



Dia 11

MANHÃ MÁGICA

“Quando acordar pela manhã, pense no privilégio que é estar vivo, pensar, gozar da vida, amar.”

MARCO AURÉLIO (121–180)
IMPERADOR ROMANO

A maneira mais simples e fácil de garantir que o dia que tem pela frente seja repleto de magia é encher sua manhã de gratidão. Quando incorpora gratidão à sua rotina matinal, você vê seus benefícios mágicos ao longo de todo o dia.

Todas as manhãs são um prato cheio de oportunidades para dizer obrigado. Isso, no entanto, não vai atrasá-lo ou tomar seu tempo, pois você pode fazê-lo naturalmente enquanto cuida de todos os seus outros afazeres. Encher sua manhã de gratidão lhe traz ainda um benefício adicional, pois é justamente enquanto realizamos nossas tarefas cotidianas que mais podemos, sem perceber, nos prejudicar com pensamentos negativos. No entanto, não há espaço para pensamentos negativos quando sua mente está concentrada em buscar motivos para ser grata. Depois que fizer esse exercício, você começará o seu dia se sentindo muito mais feliz e confiante de que ele será excelente – e é então que verá a mágica acontecer bem diante dos seus olhos!

Assim que acordar hoje, antes de se levantar ou fazer qualquer coisa, diga a palavra mágica, obrigado. Agradeça o fato de estar vivo e de ter recebido mais um dia de vida. A sua vida é uma dádiva, assim como todos os dias dela – e, se você parar para pensar, é inconcebível que qualquer um de nós acorde pela manhã sem dar graças por mais um dia. Se por acaso achar que um novo dia não é tão especial, tente perder um que seja! Não importa quão sonolento esteja se sentindo, se seu despertador o acordou para ir trabalhar ou se passou o fim de semana dormindo até tarde e agora não consegue se levantar; assim que acordar, diga a palavra mágica,

obrigado, por mais este belo dia em sua vida.

Diga obrigado pela revigorante noite de sono que recebeu. Você tem o privilégio de dormir em uma cama, com lençóis e um travesseiro?

Obrigado! Quando seus pés tocarem o chão, diga obrigado! Você tem um banheiro? Obrigado! Quando abre as torneiras, recebe imediatamente água fresca e limpa todas as manhãs? Obrigado! Imagine todas as pessoas que cavaram fossas e realizaram obras de saneamento por todo o país, na sua cidade e em todas as ruas até a sua casa para que você possa abrir a torneira e receber água. Obrigado! Quando pegar sua escova e pasta de dentes, diga obrigado! Sem elas, seu dia não começaria de forma tão agradável. Diga obrigado pelas toalhas, pelo sabonete, pelo espelho e por tudo que você usa em seu banheiro para se sentir revigorado, desperto e pronto para encarar o dia.

Enquanto se veste, pense sobre como é afortunado por ter roupas para escolher e vestir. Obrigado! Pense na quantidade de pessoas que trabalharam na confecção das diversas peças de vestuário que você usa em um só dia. É provável que as roupas que veste venham de vários países espalhados pelo planeta. Obrigado a todos! Você tem sapatos? Que sorte! Imagine como seria sua vida sem eles. Obrigado pelos meus sapatos!

“Sempre me senti maravilhado diante da perspectiva de um novo dia, de uma nova chance, de um recomeço, com talvez um pouco de magia à minha espera em algum lugar, escondida atrás da manhã.”

J. B. PRIESTLEY (1894–1984)
ESCRITORE DRAMATURGO

Torne o dia de hoje tão bom quanto possível praticando a gratidão de forma concentrada e trazendo a magia à sua rotina matinal. Do momento em que abre os olhos até calçar os sapatos ou terminar de se arrumar, diga a palavra mágica, obrigado, em sua mente para agradecer por tudo o que você toca e usa. Se tomar banho ou se vestir não é a primeira coisa que faz ao acordar, não tem importância: você ainda pode fazer o exercício Manhã Mágica para se guiar, aplicando-o a qualquer que seja sua rotina matinal. Caso tome o café da manhã assim que acorda, diga a palavra mágica, obrigado, à medida que toca e usa cada uma das coisas à mesa:

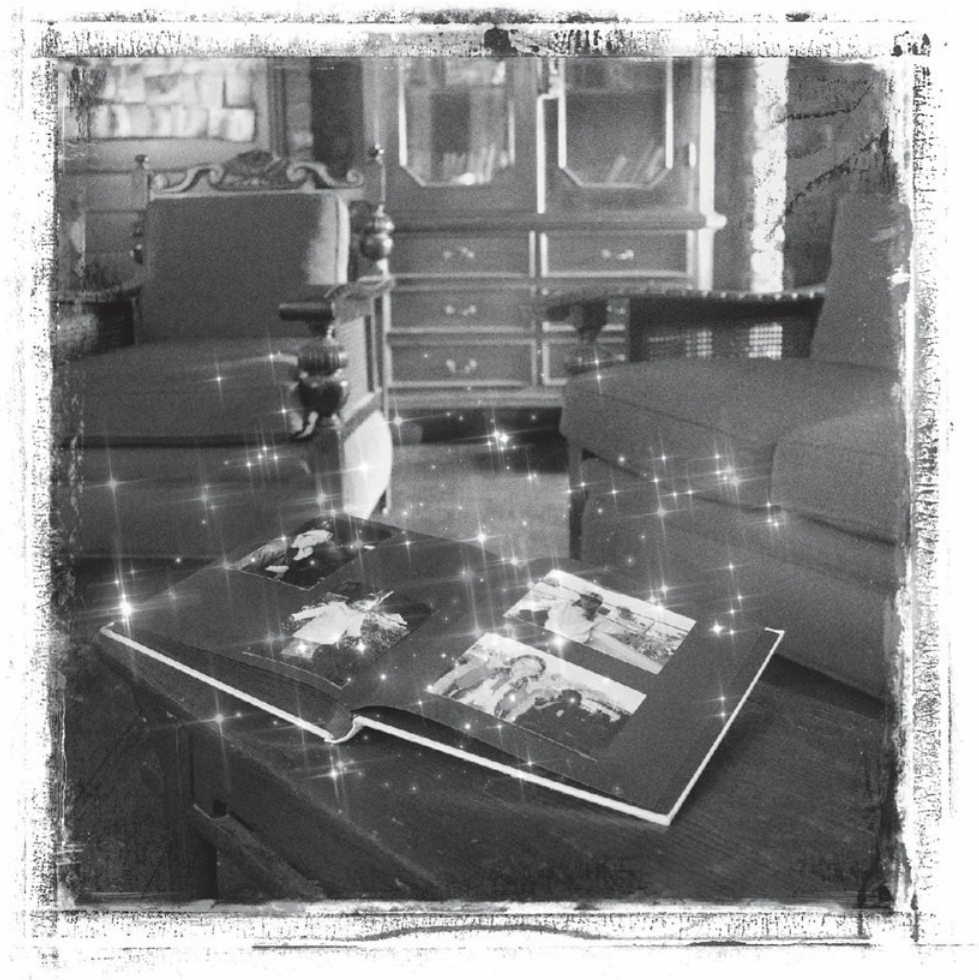
café, chá, suco de frutas, pães ou o que quer que seja o seu desjejum. Esses alimentos tornam a sua manhã um verdadeiro prazer e lhe dão energia para começar o seu dia. Seja grato pelos utensílios de cozinha que usa para preparar seu café da manhã – geladeira, fogão, torradeira, cafeteira ou chaleira.

Todos os dias, eu digo “muito” quando coloco um pé no chão ao sair da cama, e então “obrigada” quando coloco o outro. Assim, quando meus dois pés tocam o chão pela primeira vez a cada dia, eu já disse muito obrigada. No caminho para o banheiro, digo a palavra mágica, obrigada, em minha mente a cada passo. Então, continuo mentalizando a palavra obrigada à medida que toco e uso cada uma das coisas em meu banheiro. Quando já estou arrumada e pronta para começar o dia, sinto-me tão feliz que poderia saltitar de alegria. E, quando sinto tamanha felicidade, tenho a certeza de que minha gratidão funcionou e posso garantir que meu dia será mágico. Ao longo do dia, sinto-me como se de fato possuísse um poder mágico, pois uma sucessão de coisas boas acontece para mim. E fico cada vez mais grata, o que acelera a magia e faz com que outras coisas boas aconteçam. Sabe aqueles dias em que tudo parece dar certo? Bem, é assim que você se sente depois de fazer o exercício Manhã Mágica, só que multiplicado por mil!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO II

Manhã Mágica

1. Assim que acordar para um novo dia, antes de fazer qualquer coisa, diga a palavra mágica obrigado.
2. Desde o momento em que abrir os olhos, até acabar de se arrumar, diga a palavra mágica, obrigado, em sua mente por tudo o que tocar e usar.
3. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 12

PESSOAS MÁGICAS QUE MUDARAM SUA VIDA

“Às vezes nossa própria luz se apaga e é reacendida pela fagulha de outra pessoa. Todos temos motivos para pensar com uma profunda gratidão naqueles que acenderam a chama dentro de nós.”

ALBERT SCHWEITZER (1875–1965)
GANHADOR DO PRÊMIO NOBEL DA PAZ
MÉDICO MISSIONÁRIO E FILÓSOFO

Todos nós já recebemos ajuda, apoio ou conselhos de outras pessoas nos momentos em que mais precisávamos. Às vezes, alguém muda o rumo da nossa vida por meio de seu incentivo, orientação, ou simplesmente por estar ao nosso lado na hora certa. Porém, à medida que a vida segue, costumamos nos esquecer desses momentos. Outras, você só percebe o impacto que essa pessoa teve muito tempo depois, quando olha para trás e percebe que alguém em especial foi fundamental para transformar sua vida para melhor.

Essa pessoa pode ter sido um professor, um treinador, um tio ou tia, um irmão, um avô ou qualquer membro da sua família. Pode ter sido um médico, uma enfermeira ou um melhor amigo. Pode ter sido a pessoa que o apresentou ao seu atual parceiro ou a um hobby que se tornou uma de suas paixões. Talvez tenha sido até um desconhecido que surgiu em sua vida apenas por um instante e fez algo que o comoveu profundamente.

Minha avó é responsável por meu amor pelos livros, pela culinária e pelo campo. O fato de ela ter dividido comigo seu apreço por essas coisas fez com que elas afetassem e mudassem o rumo da minha vida. A culinária foi uma das minhas grandes paixões por mais de vinte anos; meu amor pelos livros fez com que eu me tornasse escritora; e meu amor pelo campo influenciou a minha escolha pelos locais onde viver ao longo da vida.

Minha avó também me ensinou – com mão de ferro, diga-se de passagem – a dizer obrigada. Na época, eu achava que ela estava apenas me ensinando a ser bem-educada. Somente mais tarde percebi que ela ter me ensinado a dizer a palavra mágica foi o maior presente que poderia ter me dado. Minha avó já não está entre nós, mas continuo a ser grata a ela pela sua enorme influência em minha vida. Obrigada, vovó!

No dia de hoje, você vai pensar nas pessoas mágicas que causaram um impacto no seu modo de viver. Em algum momento, encontre um lugar tranquilo para ficar sozinho, sente-se e pense em três pessoas extraordinárias que mudaram sua vida. Assim que terminar de escolhê-las, concentre-se em uma de cada vez, falando em voz alta com a pessoa em questão como se ela estivesse presente e explicando-lhe por que você é grata a ela e como sua vida mudou depois de conhecê-la.

Não deixe de fazer esse exercício mágico com todas as três pessoas, uma logo após outra, pois isso fará com que você sinta a gratidão de maneira muito mais profunda. Se fizer o exercício em partes ao longo do dia, não sentirá o mesmo nível de gratidão e tampouco receberá os resultados mágicos.

Veja abaixo um exemplo do que pode dizer:

Sarah, gostaria de lhe agradecer por você ter me incentivado a seguir meu coração. Eu estava perdido e confuso naquele dia, mas suas palavras calaram fundo em mim e aliviaram meu desespero. Graças a elas, encontrei a coragem de correr atrás do meu sonho e me mudei para a França para trabalhar como aprendiz de chef. Agora estou vivendo a vida com que sempre sonhei e não poderia estar mais feliz. Tudo por causa do que você me disse naquele dia. Obrigado, Sarah!

É muito importante que você diga os motivos da sua gratidão. Não tem problema se alongar demais. Pelo contrário: quanto mais falar (e quanto mais profundo for seu sentimento), mais incríveis serão os resultados. Você verá uma explosão de magia em sua vida ao fazer este exercício; ele é um dos gestos de gratidão mais poderosos que existem.

Se por algum motivo você não puder expressar sua gratidão em voz alta, escreva uma carta para cada uma das pessoas escolhidas.

Assim que concluir este exercício, vai sentir uma grande diferença na maneira como se sente. A primeira prova de que o poder da gratidão está funcionando é que, acima de tudo, você ficará feliz! A segunda é que você passa a atrair coisas maravilhosas para si. E, como se não bastasse, a felicidade que sente após praticar a gratidão também atrai mais coisas maravilhosas, que por sua vez lhe trazem ainda mais felicidade. Essa é a magia da vida, e esse é o poder mágico da gratidão!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 12

Pessoas Mágicas que Mudaram Sua Vida

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Encontre um lugar tranquilo para ficar sozinho em algum momento do dia e faça uma lista de três pessoas que mudaram sua vida.
3. Concentre-se em uma pessoa da lista de cada vez. Falando em voz alta, diga a cada uma delas o motivo da sua gratidão e explique como elas afetaram o rumo da sua vida.
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 13

REALIZE TODOS OS SEUS DESEJOS

“A imaginação é o verdadeiro tapete mágico.”

NORMAN VINCENT PEALE (1898–1993)
ESCRITOR

Se tiver seguido os exercícios mágicos dia após dia, a essa altura você já terá construído uma extraordinária base de apoio ao praticar a gratidão por tudo o que recebeu e continua a receber em sua vida. Hoje, no entanto, é um dia empolgante, pois você vai começar a usar o poder mágico da gratidão para realizar seus sonhos e desejos!

Centenas de culturas nativas ao longo dos séculos praticaram a tradição de agradecer por aquilo que desejavam antes de recebê-lo, criando cerimônias elaboradas para colocar o máximo de energia possível no ato de dar graças. Desde a Antiguidade, os egípcios celebravam a estação das cheias do Nilo para garantir o fluxo constante de água no rio; os indígenas norte-americanos e os aborígenes da Austrália executavam danças da chuva; várias tribos africanas realizavam cerimônias para dar graças ao seu alimento antes de sair para caçá-lo; e o próprio sentido das orações em todas as culturas e religiões está em agradecer antes de receber a graça desejada.

A lei da atração afirma que semelhante atrai semelhante, o que significa que você precisa formar em sua mente uma representação ou imagem que se assemelhe àquilo que deseja. Então, para atrair seu desejo, você precisa se sentir como se já o tivesse alcançado, para que a maneira como se sente também seja semelhante à maneira como se sentirá ao obter o que deseja. A forma mais fácil de fazer isso é ser grato pelo que você quer antes de recebê-lo. Se a ideia de usar a gratidão para receber o que quer nunca tiver lhe passado pela cabeça, você acaba de descobrir mais um de

seus poderes mágicos. As palavras contidas na própria Bíblia Sagrada prometem exatamente isso:

“Pois a quem tem gratidão (agora), mais será dado (no futuro), e terá em grande quantidade.”

A gratidão é algo que você precisa ter antes de poder receber o que quer que seja, e não algo que você simplesmente demonstra depois que algo de bom lhe aconteceu. A maioria das pessoas se sente grata depois de receber algo, mas, para fazer com que seus desejos se realizem e trazer abundância a todas as áreas da sua vida e mudá-la por completo, você precisa ser grato antes e depois.

Ao demonstrar gratidão sincera pela realização do seu desejo com antecedência, na sua mente você forma uma imagem como se já o tivesse alcançado e sente-se realizado. Se continuar agarrado a essa imagem e a esse sentimento, receberá o que deseja como em um passe de mágica. Você não sabe como irá recebê-lo – nem é sua função descobrir. Você por acaso procura saber como a gravidade vai mantê-lo preso ao chão quando for dar um passeio? Não, apenas confia e sabe que, ao sair para passear, a lei da gravidade garantirá que isso aconteça. Da mesma forma, você precisa confiar e saber que, quando é grato por aquilo que quer, a magia da gratidão vai atrair seus desejos até você, pois esta é uma lei do Universo.

O Que Você Mais Deseja Neste Momento?

No começo deste livro, eu lhe pedi que tivesse muita clareza sobre o que você deseja em cada área da sua vida. (Se ainda não fez isso, esta é a hora de fazê-lo.) Consulte as listas que fez agora e escolha seus dez principais sonhos para este exercício mágico. Eles podem estar ligados a diferentes áreas da sua vida, como finanças, saúde, família e relacionamentos, ou talvez prefira escolher dez em uma só área que deseja muito modificar, como sua carreira. Seja bastante claro e detalhista quanto ao que quer, para poder ver as mudanças trazidas por este exercício. Imagine que está encomendando ao Universo seus dez principais desejos, pois, na verdade, ao usar a lei da atração, é exatamente isso que está fazendo.

Sente-se diante do seu computador ou pegue papel e caneta e crie uma lista dos seus dez principais desejos, como se já os tivesse recebido, igual ao modelo a seguir.

Obrigado, obrigado, obrigado por _____. Preencha a lacuna com o seu desejo como se ele já tivesse sido realizado. Por exemplo:

Obrigado, obrigado, obrigado por ter obtido pontuação alta o suficiente nas minhas provas para garantir uma vaga na universidade que eu queria!

Obrigado, obrigado, obrigado pela excelente notícia de que vamos ter um bebê!

Obrigado, obrigado, obrigado pela casa dos meus sonhos, que tem tudo o que queríamos até os últimos detalhes!

Obrigado, obrigado, obrigado pela conversa incrível que tive ao telefone com meu pai e que melhorou o nosso relacionamento!

Obrigado, obrigado, obrigado pelos ótimos resultados dos meus exames médicos, que mostraram que eu estou saudável novamente!

Obrigado, obrigado, obrigado pelo dinheiro inesperado que recebi, que é exatamente a quantia de que eu precisava para minha viagem de férias à Europa!

Obrigado, obrigado, obrigado por nossas vendas terem duplicado este mês!

Obrigado, obrigado, obrigado pelas ideias que ajudaram a conquistar nosso maior cliente até agora!

Obrigado, obrigado, obrigado pelo(a) companheiro(a) perfeito(a)!

Obrigado, obrigado, obrigado por nossa mudança ter sido tão fácil e descomplicada!

Escrever obrigado três vezes seguidas é uma atitude poderosa, pois evita

que você desperdice palavras e aumenta o foco da sua gratidão. Também é uma fórmula mágica, pois três é o número de todas as novas criações no Universo. Por exemplo, é preciso um homem e uma mulher para gerarem um bebê. O homem, a mulher e a criança totalizam três e completam uma nova criação. A mesma regra dos três se aplica à criação de tudo no Universo, inclusive dos seus desejos, portanto, quando você diz obrigado três vezes, está usando o número mágico da criação e uma fórmula mágica secreta!

O segundo passo do exercício Realize Todos os Seus Desejos consiste em saturar seus desejos com uma quantidade ainda maior de gratidão. Você pode completar esta etapa a qualquer momento, seja enquanto estiver listando seus dez principais desejos ou ao longo do dia.

Para encher cada um dos seus desejos com o poder mágico da gratidão, pense no primeiro desejo da sua lista e responda mentalmente às seguintes perguntas, como se já o tivesse recebido:

1. Que emoções sentiu quando seu desejo foi realizado?
2. Qual foi a primeira pessoa para a qual você contou que havia realizado seu desejo e como fez isso?
3. Qual foi a primeira coisa que você fez quando seu desejo se concretizou? Ao responder a essa pergunta, inclua o máximo de detalhes possível.

Por fim, releia cada desejo de sua lista e siga os mesmos passos para cada um deles até ter completado todos os dez. Gaste pelo menos um minuto para cada desejo.

Se quiser fazer algo realmente poderoso e divertido, crie um Quadro Mágico para afixar gravuras que representem os seus desejos. Coloque-o em um lugar onde possa vê-lo com frequência e preencha-o com as imagens que recortar. Escreva com letras grandes as palavras OBRIGADO, OBRIGADO, OBRIGADO no seu Quadro Mágico. Este exercício pode ser feito envolvendo toda a sua família, pois é uma atividade que as crianças

adoram! Imagine que o seu quadro é verdadeiramente mágico e que, sempre que você coloca uma gravura representando qualquer um de seus desejos, começa a atraí-lo no mesmo instante. Sua gratidão constante por esse desejo irá puxá-lo como um ímã em direção à sua vida.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 13

Realize Todos os Seus Desejos

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Sente-se diante do seu computador ou com uma caneta e um diário e faça uma lista dos seus dez principais desejos. Escreva obrigado três vezes antes de cada um deles, como se já o tivesse recebido. Por exemplo: Obrigado, obrigado, obrigado por seu desejo.
3. Responda mentalmente às seguintes perguntas, como se já tivesse recebido cada um dos seus dez desejos:
 1. Que emoções sentiu quando seu desejo foi realizado?
 2. Qual foi a primeira pessoa para a qual você contou que havia realizado seu desejo e como fez isso?
 3. Qual foi a primeira coisa que você fez quando seu desejo se concretizou? Ao responder a essa pergunta, inclua o máximo de detalhes possível.
4. Por fim, releia cada desejo em sua lista, dando toda a ênfase à palavra mágica, obrigado, para que possa senti-la o mais profundamente possível.
5. Se quiser, monte um Quadro Mágico. Recorte algumas gravuras para colocar nele, pendurando-o em um lugar onde possa vê-lo com frequência. Escreva nele com letras grandes as palavras OBRIGADO, OBRIGADO, OBRIGADO.
6. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante

o dia.



Dia 14

UM DIA MÁGICO

“Intenções colocadas em palavras possuem um poder mágico.”

DEEPAK CHOPRA (1946–)
MÉDICO E ESCRITOR

Se quiser ver e experimentar o dia mais mágico da sua vida, você deve ser grato por ele antes de vivê-lo! Para ter Um Dia Mágico, simplesmente pense nos seus planos para ele e diga a palavra mágica, obrigado, por todos os que deram certo antes de eles existirem. É muito fácil e leva apenas alguns minutos, mas pode fazer uma incrível diferença no seu cotidiano. Demonstrar gratidão com antecedência cria Um Dia Mágico pela lei da atração; quando você dá graças às experiências bem-sucedidas do seu dia, só pode receber experiências maravilhosas.

Se não acredita que tem o poder de afetar tão drasticamente as circunstâncias do seu dia, pense sobre alguma vez em que acordou rabugento ou de mau humor. A partir daí, as coisas não pararam de dar errado até à noite, com você exclamando que havia tido um dia de cão – como se tivesse sido por acaso. Bem, isso só aconteceu porque você passou o dia inteiro carregando o mau humor da manhã consigo – e foi ele que fez com que tantas coisas dessem errado.

Na verdade, você não acordou de mau humor por acaso, mas foi dormir pensando em algo negativo, talvez até mesmo sem perceber. É exatamente por isso que deve fazer o exercício A Pedra Mágica logo antes de se deitar, para garantir que irá dormir com bons pensamentos. A combinação do exercício A Pedra Mágica à noite com o exercício Enumere Suas Bênçãos pela manhã faz com que você durma e acorde de bom humor, assegurando o seu bem-estar antes de começar o dia.

Para ter Um Dia Mágico, você precisa se sentir bem. Não conheço nada melhor do que a gratidão para deixá-lo de bom humor quase

imediatamente.

Não importam quais sejam seus planos para hoje – viajar, comparecer a uma reunião, trabalhar, almoçar com um amigo, exercitar-se, lavar um monte de roupas, praticar um esporte, ir ao cinema, fazer ioga, limpar sua casa, ir à escola, fazer compras – transforme este dia em Um Dia Mágico dizendo a palavra mágica, obrigado, para cada plano que dê certo – antes de acontecer! Se for o tipo de pessoa que faz uma lista de afazeres todos os dias, então você pode lê-la e ser grato por cada item que tenha conseguido cumprir com sucesso. Quer você faça este exercício mentalmente ou por escrito, o mais importante é sentir que o resultado de cada plano ou atividade foi o melhor possível.

Quando você usa a gratidão com antecedência para ter Um Dia Mágico, elimina problemas e contratempos inesperados antes de eles acontecerem. Quanto mais fizer este exercício, melhores seus dias se tornarão e, das pequenas coisas às mais importantes, tudo começará a dar certo em sua vida. Os dias turbulentos ficarão para trás e, em vez de uma sucessão de acontecimentos frustrantes ou problemáticos, um fluxo de magia começará a agir em seu cotidiano, fazendo com que tudo pareça funcionar a seu favor com menos estresse e muito mais alegria.

Certo dia, assim que comecei a usar a gratidão para ter Um Dia Mágico, escolhi agradecer com antecedência pelas coisas em meu dia que não gostava muito de fazer. Uma delas era ir ao supermercado. Logo cedo, falei as seguintes palavras: “Obrigada por minha ida ao supermercado ser fácil e agradável.” Não fazia ideia de como isso poderia ser fácil ou agradável, mas senti o máximo de gratidão possível por esse resultado.

Graças ao poder mágico da gratidão, consegui uma vaga para o meu carro bem em frente à entrada. Logo em seguida, encontrei duas amigas. Uma delas eu não via há muito tempo, então fomos almoçar juntas depois das compras. A segunda amiga que encontrei me indicou uma ótima faxineira, algo que eu estava precisando havia tempo. Durante as compras, assim que começava a procurar por algum produto, ele surgia diante dos meus olhos como num passe de magia. Vários artigos estavam

em promoção e quando fui pagar pelas compras, que havia feito em tempo recorde, um novo caixa abriu e a funcionária me chamou para ser atendida, sem que eu precisasse ficar na fila. Enquanto registrava minhas compras, ela me perguntou de repente: “A senhora não está precisando de pilhas?” Era justamente a única coisa que eu tinha me esquecido de comprar! Minha ida ao supermercado foi mais do que fácil e agradável – foi simplesmente mágica!

Você só precisa de alguns minutos pela manhã para usar a gratidão e ter Um Dia Mágico, mas este exercício simples vai mudar totalmente o seu cotidiano.

Para ter Um Dia Mágico, assim que acordar pela manhã, pense nos seus planos para o dia e agradeça pelo fato de que cada um deles dará maravilhosamente certo. Não deixe de fazer este exercício logo no começo do dia. Repasse em sua mente os planos que tem para a manhã, a tarde e a noite, até a hora de dormir. A cada plano ou compromisso, diga a palavra mágica, obrigado, e imagine-se repetindo-a ao final do dia enquanto se sente imensamente grato por tudo ter saído tão bem.

Você pode usar quantos superlativos quiser para ajudá-lo a se sentir ainda mais grato. “Obrigado por esta reunião extraordinariamente bem-sucedida.” “Obrigado pelo resultado maravilhoso deste telefonema.” “Obrigado por um dos melhores dias que já tive no trabalho.” “Obrigado por esta emocionante partida de futebol.” “Obrigado por esta faxina, que foi até divertida.” “Obrigado pela ótima noite que tive com meus amigos.” “Obrigado por este relaxante dia de viagem.” “Obrigado pela incrível energia que estou sentindo depois de malhar.” “Obrigado pela melhor reunião de família que já tive na vida.”

Este exercício mágico se torna mais poderoso se você puder dizer a palavra mágica, obrigado, em voz alta para cada experiência. Contudo, se não puder fazer isso, não há problema em dizê-la mentalmente.

Assim que terminar de aplicar o poder mágico da gratidão a cada tarefa e acontecimento do seu dia, conclua o exercício dizendo: “E obrigado pela excelente notícia que receberei hoje!” Todas as manhãs, religiosamente,

assim que termino de usar a gratidão para ter Um Dia Mágico, eu agradeço pela excelente notícia que receberei durante o dia.

Consequentemente, nunca recebi tantas notícias boas! Semana após semana, dia após dia, elas não param de chegar! A cada vez que recebo outra grande notícia, sinto-me especialmente grata e entusiasmada por saber que não só utilizei o poder mágico da gratidão para atraí-la, como continuarei a receber muitas outras iguais a ela. Se quiser receber mais notícias boas do que nunca, simplesmente faça como eu.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 14

Um Dia Mágico

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Pela manhã, repasse em sua mente os seus planos para o dia até a hora de dormir. A cada plano ou acontecimento, diga a palavra mágica, obrigado, porque tudo vai dar certo. Imagine-se dizendo obrigado ao fim do dia e sentindo-se imensamente grato por ele ter sido perfeito.
3. Assim que terminar de ser grato por todos os planos do seu dia saírem tão bem, conclua este exercício dizendo: E obrigado pela excelente notícia que receberei hoje!
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 15

USE A MAGIA PARA CURAR SEUS RELACIONAMENTOS

Se você estiver enfrentando problemas ou passando por uma crise em algum de seus relacionamentos, se o seu coração estiver partido, ou se você guardar rancor por outra pessoa ou culpá-la por qualquer motivo, é possível usar a gratidão para mudar isso. A magia da gratidão pode melhorar qualquer relação difícil, seja com seu parceiro, seus irmãos, seus filhos, seus pais, seu chefe, cliente, colega de trabalho, amigo ou vizinho.

Quando nos vemos diante de um relacionamento difícil, quase sempre não nos sentimos nem um pouco gratos pela outra pessoa. Em vez disso, tratamos de culpá-la pelos problemas que temos com ela – o que significa que não sentimos um pinga de gratidão. Culpar o outro nunca tornará a relação melhor ou a sua vida melhor. Na verdade, quanto mais culpa você atribuir a alguém, pior tudo vai ficar.

Se você nutre sentimentos ruins por outra pessoa, seja alguém do seu passado ou do presente, pode usar o poder da gratidão para acabar com isso. Mas por que motivo você iria querer fazê-lo?

“Agarrar-se à raiva é como segurar um carvão em brasa com a intenção de jogá-lo contra outra pessoa; no fim das contas, quem se queima é você.”

SIDARTA GAUTAMA, O BUDA
(CERCA DE 563 A.C. – 483 A.C.)
FUNDADOR DO BUDISMO

Maus sentimentos por outra pessoa prejudicam a sua vida, mas a gratidão pode eliminá-los.

Por exemplo, se você tiver um ex-marido ou mulher com quem só mantém contato por causa dos seus filhos e o relacionamento entre vocês não for bom, olhe para as crianças e perceba que elas não existiriam

se não fosse seu antigo companheiro. A vida de seus filhos é uma das maiores dádivas que você possui. Enquanto olha para eles, agradeça ao seu ex pela vida dos seus filhos. Além de trazer paz e harmonia para o seu relacionamento com o pai ou a mãe deles, o seu exemplo ensinará aos seus filhos a mais importante ferramenta de suas vidas: a gratidão.

Ou então, se estiver com o coração partido por conta do fim de um namoro, você pode usar o poder mágico da gratidão para transformar sua dor. Nada consegue transformar tão rápido a dor emocional em cura e felicidade do que a gratidão. A história dos meus pais é um exemplo perfeito disso.

Minha mãe e meu pai se apaixonaram praticamente à primeira vista. Desde o instante em que se conheceram, eles se sentiram gratos por estarem juntos e tiveram o casamento mais bonito que já vi.

A morte do meu pai foi muito dolorosa para mamãe, o que é mais do que compreensível. Após meses de sofrimento, no entanto, ela começou a usar o poder mágico da gratidão e, apesar da enorme dor que sentia, procurou motivos para se sentir grata. Ela começou a lembrar do passado, recordando todos os momentos maravilhosos de felicidade que havia recebido nas décadas que passara com meu pai. Então, deu o grande passo seguinte e buscou motivos para ser grata no futuro. Aos poucos, ela os encontrou. Lembrou-se de coisas que sempre quisera fazer, mas para as quais não tinha tempo quando meu pai era vivo. E, ao dar esse corajoso passo de gratidão, as oportunidades de realizar seus sonhos surgiram e sua vida voltou a ficar repleta de felicidade. O poder mágico da gratidão deu à minha mãe uma nova vida.

No exercício mágico de hoje, você vai procurar o carvão em brasa que está consumindo sua vida e transformá-lo em uma pepita de ouro por meio da gratidão! Escolha um relacionamento problemático que deseja melhorar. Pode ser uma pessoa que faça parte da sua vida atualmente ou alguém do passado que não está mais em sua vida.

Sente-se e faça uma lista de dez coisas pelas quais se sente grato a essa pessoa. Relembre a história de vocês dois e inclua na lista o que essa

pessoa tem de melhor ou o que esse relacionamento trouxe de bom para você. A maneira mais fácil de fazer isso é pensar na forma como as coisas eram antes de o relacionamento se deteriorar ou terminar. Se a relação nunca foi boa, faça um esforço e lembre-se das qualidades da pessoa escolhida, pois certamente vai encontrar algumas.

O objetivo deste exercício não é determinar quem está certo ou errado. Independentemente de como você se sinta a respeito da outra pessoa, ou do que ela tenha dito ou deixado de fazer, você pode usar a magia para curar seu relacionamento com ela – e sequer precisa da outra pessoa para isso.

Todo relacionamento é uma mina de ouro, até mesmo os mais complicados – e, se quiser trazer abundância para todos os seus relacionamentos e para a sua vida, é preciso explorar essa mina. Quando encontrar a pepita de ouro, coloque sua gratidão no papel, dirigindo-se à pessoa pelo nome para expressá-la na seguinte frase:

____ Nome da pessoa _____, sou grato por _____ o quê? _____.

1. Paul, sou grata pelo tempo que passamos juntos. Por mais que nosso relacionamento tenha terminado, eu aprendi muito, sinto que tenho muito mais sabedoria hoje e utilizo o que o nosso casamento me ensinou em muitos dos meus relacionamentos atuais.
2. Paul, sou grata por todas as suas tentativas de fazer com que nosso casamento desse certo, pois dez anos juntos significa que você tentou.
3. Paul, sou grata a você por nossos filhos. A alegria que eles me dão todos os dias não existiria se não fosse você.
4. Paul, sou grata a você por ter trabalhado tão duro para sustentar nossa família enquanto eu ficava em casa cuidando das crianças. O fato de todos nós dependermos de você era uma grande responsabilidade. Então, obrigada.
5. Paul, sou grata a você pelos preciosos momentos que tive com nossos filhos quando eles eram pequenos. Pude vê-los falar e andar pela

primeira vez e sei que você não teve essa oportunidade.

6. Paul, sou grata pelo seu apoio quando passei por um momento difícil de sofrimento e luto.
7. Paul, sou grata a você pelas vezes em que fiquei doente e você se esforçou ao máximo para cuidar de mim e das crianças.
8. Paul, sou grata pelos ótimos momentos que tivemos juntos, e eles foram muitos.
9. Paul, sou grata por você querer continuar sendo um pai para os nossos filhos.
10. Paul, sou grata pelo seu apoio e pelo tempo que você deseja dedicar aos nossos filhos. Sei que eles significam tanto para você quanto significam para mim.

Quando concluir sua lista de dez motivos para ser grato, você deverá se sentir muito melhor a respeito da pessoa escolhida e do relacionamento entre vocês. Seu objetivo é não nutrir mais nenhum sentimento negativo por essa pessoa, pois é a sua vida que é prejudicada por eles. Cada relacionamento é diferente e, se necessário, você talvez queira repetir esse exercício mágico durante vários dias até chegar ao ponto em que não possua mais sentimentos negativos pela pessoa em questão.

Se estiver usando o poder mágico da gratidão para melhorar um relacionamento atual, você passará a ver mudanças milagrosas nele. É preciso apenas uma pessoa para mudar um relacionamento, mas é quem se sente grato que recebe os benefícios.

Caso escolha um relacionamento do passado, em que não tem mais contato com a outra pessoa, você será preenchido por uma sensação de paz e tranquilidade e, ao mesmo tempo, verá outros relacionamentos da sua vida atual melhorarem como num passe de mágica.

No futuro, se algum de seus relacionamentos entrar em crise, coloque este exercício mágico em prática imediatamente. Assim, em vez de deixar que

a situação se agrave, você vai aumentar a magia do relacionamento na mesma hora!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 15

Use a Magia para Curar Seus Relacionamentos

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Escolha um relacionamento problemático, difícil ou em crise que queira melhorar.
3. Sente-se e faça uma lista por escrito de dez coisas relacionadas à pessoa que escolheu e pelas quais se sente grato. Escreva a seguinte frase:

_____ Nome da pessoa _____, sou grato por _____ o quê? _____.
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 16

MAGIA E MILAGRES DE SAÚDE

“Milagres não contrariam a natureza, apenas contradizem o que sabemos a respeito dela.”

SANTO AGOSTINHO (354–430)
TEÓLOGO E BISPO CATÓLICO

Nós deveríamos nos sentir saudáveis, cheios de energia e felicidade durante a maior parte do tempo, porque a sensação de gozarmos de plena saúde é nosso direito de nascença. A realidade, no entanto, é que muitas pessoas não se sentem assim com frequência – às vezes, nunca. Muitos estão enfrentando doenças, problemas físicos ou sofrendo crises de depressão e outros distúrbios psicológicos.

A gratidão é uma das maneiras mais rápidas que conheço de começar a experimentar magicamente o estado de plena saúde de que seu corpo e mente devem gozar. Todos os milagres de cura que vemos acontecer são o resultado da recuperação da saúde no corpo humano onde antes havia uma saúde imperfeita.

O poder mágico da gratidão aumenta o fluxo natural de saúde para sua mente e seu corpo, o que pode ajudá-lo a se curar mais depressa, conforme demonstrado por inúmeras pesquisas científicas. Ele também anda de mãos dadas com hábitos saudáveis, boa alimentação e qualquer orientação médica que você tenha escolhido seguir.

Quando você sofre de alguma doença, é compreensível que tenha sentimentos negativos a respeito da sua saúde, como angústia, frustração ou medo. Mas isso não o ajuda a recuperá-la. Pelo contrário, tem o efeito contrário de deixá-lo ainda mais doente. Para aumentar sua saúde, você deve substituir os sentimentos negativos por bons sentimentos – e

gratidão é a maneira mais fácil de conseguir isso.

Muitas pessoas também nutrem pensamentos autodepreciativos e manifestam insatisfação quanto à sua própria aparência. Infelizmente, esses sentimentos também diminuem o fluxo mágico da saúde. Quando não gosta de algo no seu corpo, você não está sendo grato por ele. Pense bem. Segundo a lei da atração, queixas sobre o seu corpo trazem mais problemas para você se queixar; portanto, queixar-se de seu corpo ou da sua aparência coloca sua saúde em risco.

“Mas a quem não tem gratidão (por sua saúde e seu corpo), até o que tem lhe será tirado.”

“Pois a quem tem gratidão (por sua saúde e seu corpo), mais será dado, e terá em grande quantidade.”

Você pode estar doente ou indisposto agora, ou até mesmo sentindo uma grande dor, mas, se estiver lendo essas palavras, estará recebendo de forma contínua a dádiva da boa saúde. Pode ser difícil nutrir sentimentos de gratidão quando você está doente ou sofrendo, mas até mesmo em sua menor quantidade a gratidão ajuda a aumentar o fluxo mágico da saúde para o seu corpo.

O exercício de hoje, Magia e Milagres de Saúde, tem como objetivo aumentar consideravelmente sua saúde e felicidade. Vamos adotar uma abordagem em três tempos para alcançarmos mais rápido esse resultado.

Passo 1: A Saúde Que Você Recebeu (passado)

Pense sobre a excelente saúde que recebeu durante sua infância, adolescência e vida adulta. Pense nas vezes em que se sentiu cheio de energia e feliz. Mentalize três ocasiões distintas em que teve a sensação de estar no topo do mundo, diga a palavra mágica, obrigado, e sinta uma gratidão sincera por esses momentos. Se parar para pensar nos grandes momentos da sua vida, será muito fácil recordar essas três ocasiões diferentes.

Passo 2: A Saúde Que Você Continua a Receber (presente)

Pense na saúde que você continua a receber hoje. Sinta-se grato por cada órgão, sistema e sentido que está funcionando bem em seu corpo. Pense nos braços, pernas, mãos, olhos, ouvidos, fígado, rins, cérebro e coração. Escolha cinco funções do seu corpo que estão saudáveis e mentalize a palavra mágica, obrigado, por cada uma delas.

Passo 3: A Saúde Que Você Deseja Receber (futuro)

Você vai escolher uma coisa que queira melhorar em seu corpo para o exercício mágico de hoje, mas utilizará o poder mágico da gratidão de uma forma muito especial para conseguir isso. Pense no estado ideal daquilo que pretende melhorar. Quando agradece pelo estado ideal de qualquer coisa, você inicia o processo de receber esse mesmo estado ideal.

Geralmente, quando uma pessoa é diagnosticada com qualquer tipo de doença ou problema de saúde, não só fala nela o tempo todo como passa a pesquisar sobre o assunto, reunindo informações sobre possíveis agravamentos dos sintomas e suas temíveis consequências. Em outras palavras, concentra-se exclusivamente na doença. No entanto, a lei da atração afirma que é impossível sanar um problema concentrando-se nele, pois, quando agimos assim, só conseguimos agravá-lo. Em vez disso, devemos fazer o exato oposto e nos concentrarmos no estado ideal da área do nosso corpo que esteja doente, direcionando nossos pensamentos e sentimentos nesse sentido.

A gratidão pelo estado ideal de qualquer parte de nosso corpo utiliza a poderosa combinação de nossos pensamentos e sentimentos para atraí-lo para nós.

Passe um minuto visualizando uma cena em que seu corpo se encontre no estado ideal desejado. Então, enquanto vê seu corpo e mente da maneira

como gostaria que eles estivessem, sinta-se grato por isso como se já o tivesse recebido.

Portanto, se quiser recuperar magicamente a saúde dos seus rins, seja grato por rins fortes e saudáveis que filtram e expulsam todos os resíduos nocivos do seu corpo. Se quiser recuperar magicamente a saúde do seu sangue, seja grato pelo sangue puro e saudável que transporta oxigênio e nutrientes para todas as partes do seu corpo. Se quiser recuperar magicamente a saúde do seu coração, agradeça por um coração forte e saudável que mantém o bem-estar de cada um de seus órgãos.

Se quiser melhorar magicamente sua visão, então agradeça por uma visão excelente. Se quiser melhorar sua audição, agradeça por uma audição perfeita. Se o que deseja é maior flexibilidade, então agradeça por um corpo perfeitamente flexível e ágil. Se quiser mudar o seu corpo, primeiro pense no peso ideal que deseja alcançar, imagine-se nesse peso ideal e agradeça por ele como se o tivesse recebido agora mesmo.

Seja o que for que deseja melhorar, primeiro imagine-se nesse estado ideal e seja grato por ele como se o tivesse recebido neste exato momento.

“As forças naturais que temos dentro de nós são as verdadeiras curas para nossas doenças.”

HIPÓCRATES (CERCA DE 460–370 A.C.)
PAI DA MEDICINA OCIDENTAL

Você pode praticar o exercício Magia e Milagres de Saúde todos os dias, se necessário. Pode também fazê-lo várias vezes por dia se quiser de fato acelerar a recuperação mágica da sua plena saúde ou a melhora de algum aspecto do seu corpo. Contudo, é fundamental que, sempre que tiver um pensamento ou sentimento negativo em relação ao atual estado do seu corpo ou saúde, você o substitua imediatamente, visualizando-se no estado ideal desejado e sentindo uma gratidão sincera por ele, como se já o tivesse recebido.

A maneira mais eficaz de garantir uma vida saudável, além de cuidar bem do seu próprio corpo, é ser continuamente grato pela sua saúde.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 16

Magia e Milagres de Saúde

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Mentalize três ocasiões distintas em que teve a sensação de estar no topo do mundo e sinta uma gratidão sincera por esses momentos.
3. Escolha cinco funções do seu corpo que estão saudáveis e agradeça por cada uma delas.
4. Escolha uma coisa que queira melhorar em seu corpo ou em sua saúde e passe um minuto visualizando-se com a saúde e o corpo ideal. Então, agradeça por esse estado ideal.
5. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 17

O CHEQUE MÁGICO

“No universo mágico, não há coincidências ou acidentes. Nada acontece a não ser que alguém o deseje.”

WILLIAM S. BURROUGHS (1914–1997)
ESCRITORE POETA

Quando você direciona o poder mágico da gratidão a qualquer condição negativa, uma nova condição é criada e elimina a condição anterior. Isso significa que, quando você se coloca em uma posição em que é grato pelo dinheiro que possui, em vez de sentir que não tem dinheiro suficiente, uma nova condição é criada, eliminando a falta de dinheiro e substituindo-a por uma situação em que você tem mais dinheiro.

Qualquer sentimento negativo que tenha em relação ao dinheiro o afasta de você e reduz a quantidade dele em sua vida. Portanto, a cada vez que você se sente mal a respeito de sua vida financeira, ela piora. Se tem sentimentos de inveja, desapontamento, preocupação ou insegurança, é impossível receber mais dinheiro. A lei da atração afirma que semelhante atrai semelhante; então, se você se sentir desapontado por não ter recursos suficientes, vai receber mais circunstâncias desapontadoras relacionadas à escassez. Se estiver preocupado com algum dinheiro que esteja para receber, terá de volta mais situações preocupantes envolvendo dinheiro. Se estiver inseguro quanto à sua situação financeira, encontrará pela frente mais circunstâncias que o deixarão inseguro quanto a ela.

Por mais difícil que seja, você precisa ignorar sua situação atual e qualquer dificuldade financeira pela qual esteja passando – e a gratidão é a maneira mais garantida de fazer isso. É impossível ser grato pelo seu dinheiro e ao mesmo tempo sentir-se desapontado por conta dele. É impossível ser grato pelo dinheiro e ao mesmo tempo se preocupar com a sua falta. Da mesma forma, é impossível ser grato pelo dinheiro e sentir-se inseguro

quanto à sua situação financeira. Quando você sente gratidão pelo seu dinheiro, não só elimina os pensamentos e sentimentos negativos que o afastam de você, como também está fazendo exatamente aquilo que traz mais dinheiro para a sua vida!

Você já praticou a gratidão pelo dinheiro que recebeu e continua a receber. Então, antes de usar o poder mágico da gratidão para obter o dinheiro que quer, precisa entender as várias maneiras pelas quais a riqueza pode chegar à sua vida. Quando não se sente grato por cada vez que seu dinheiro aumenta, o fluxo da abundância direcionada a você é interrompido.

O dinheiro pode vir até você na forma de um aumento de salário, de um bilhete de loteria premiado, de uma restituição do imposto de renda ou de um presente inesperado. Você também pode ganhar dinheiro quando alguém se oferece para pagar a conta do café, do almoço ou do jantar; quando está prestes a comprar algum produto e descobre que ele entrou em promoção; quando é reembolsado por alguma compra ou quando alguém lhe dá de presente algo que você precisava comprar. O resultado de cada uma dessas circunstâncias é mais dinheiro! Então, sempre que ocorrer algo parecido, faça a seguinte pergunta a si mesmo: “Essa circunstância significa que eu tenho mais dinheiro?” Porque, se for o caso, você precisa se sentir muito grato pelo dinheiro que está recebendo graças a ela!

Se você está planejando fazer uma viagem e fica sabendo de uma ótima promoção para esse lugar, se o banco que lhe emprestou dinheiro diminui sua taxa de juros ou se recebe a oferta de um pacote muito mais vantajoso para um determinado serviço, isso significa que seu dinheiro aumentou magicamente graças a essa economia que fez. Está começando a ter uma ideia das inúmeras situações em que pode receber dinheiro?

Muito provavelmente você já passou por algumas dessas situações e, quer tenha percebido ou não, elas ocorreram porque você as atraiu. Mas, quando a gratidão é o seu estilo de vida, você atrai situações mágicas o tempo todo! Muitos chamam isso de sorte, mas estão enganados: é uma

lei universal.

Qualquer circunstância que faça você ter mais dinheiro é resultado da sua gratidão. O fato de saber que é o responsável por isso lhe trará uma grande alegria, e quando combina essa alegria à sua gratidão você recebe uma verdadeira força magnética que continuará a atrair mais e mais abundância para a sua vida.

Muitos anos atrás, quando cheguei aos Estados Unidos, tudo o que eu tinha eram duas malas. Trabalhava em um apartamento sem quase nada dentro, com meu computador no colo. Não tinha carro, então geralmente ia a pé para onde quer que fosse. Ainda assim, me sentia grata por tudo: por estar ali; pelo trabalho que estava fazendo; pelo meu apartamento quase vazio, com seus quatro pratos, quatro facas, quatro garfos e quatro colheres; por poder ir andando à maioria dos lugares e por haver um ponto de táxi em frente à minha casa. Então, algo incrível aconteceu. Um amigo deixou à minha disposição um carro e um motorista particular. Exceto pelo meu computador, eu vivia com o básico – e, de repente, tinha um carro e um motorista! Fiquei muito grata, então recebi ainda mais. E é exatamente assim que a magia da gratidão funciona.

O exercício mágico para obter dinheiro já trouxe resultados extraordinários para muitas pessoas. Ao final dele, você encontrará um Cheque Mágico e deve preenchê-lo para si mesmo. Preencha nele a quantidade de dinheiro que deseja receber, junto com seu nome e a data de hoje. Escolha a quantia necessária para comprar algo que você realmente queira, pois sentirá mais gratidão pelo dinheiro quando souber em que gastá-lo. O dinheiro é um meio de obter o que você quer, não um fim em si mesmo; então, se você pensar simplesmente no dinheiro per se, não conseguirá sentir muita gratidão. Quando se imagina obtendo as coisas que realmente quer, ou fazendo o que realmente deseja, você se sente muito mais agradecido do que se estivesse apenas sendo grato pelo dinheiro propriamente dito.

Você pode tirar uma cópia do Cheque Mágico ou digitalizá-lo. Também pode obter quantos cheques mágicos em branco quiser no site

Se quiser, comece com uma quantia pequena em seu primeiro Cheque Mágico e, depois de recebê-la, aumente gradativamente o valor para os próximos. O benefício de iniciar com pouco é que, quando você receber magicamente o dinheiro, saberá que foi você o responsável por isso e não terá dúvidas de que a magia da gratidão funcionou. Consequentemente, a gratidão e a alegria que sentirá o ajudarão a acreditar que é possível receber quantias maiores.

Assim que tiver terminado de preencher o Cheque Mágico, segure-o em suas mãos e pense no motivo que o levou a pedir esse dinheiro. Mentalize seu objeto de desejo e visualize-se usando esse valor para comprar exatamente aquilo que quer, sentindo o máximo possível de entusiasmo e gratidão por essa coisa.

Talvez você queira o dinheiro para comprar um novo par de sapatos, um computador ou uma cama nova. Seja o que for, visualize-se comprando o que quer em uma loja. Caso pretenda fazer a compra pela internet, imagine-se recebendo a encomenda para que possa sentir o devido entusiasmo e gratidão por esse momento. Se quiser o dinheiro para fazer uma viagem ao exterior, ou para pagar a faculdade do seu filho, imagine-se comprando a passagem de avião ou abrindo uma poupança. E sinta-se feliz e grato como se já o tivesse recebido!

Depois de completar esses passos, carregue o Cheque Mágico consigo hoje ou coloque-o em um lugar em que possa vê-lo com frequência. Em pelo menos duas ou mais ocasiões durante o dia, pegue-o, visualize-se usando o dinheiro para o que quer e sinta-se o mais grato e entusiasmado possível, como se estivesse mesmo fazendo isso. Se quiser, pode repetir o processo mais vezes ao longo do dia. Como todos os demais exercícios mágicos, faça-o quantas vezes quiser.

Ao final do dia, mantenha seu Cheque Mágico onde ele está ou coloque-o em outro lugar de destaque onde possa vê-lo todos os dias: no espelho do banheiro, na porta da geladeira, debaixo da sua Pedra Mágica, em seu carro ou na sua carteira, ou como papel de parede no seu computador.

Sempre que vir o seu Cheque Mágico, sinta-se como se já tivesse recebido o dinheiro e seja grato por agora poder ter ou fazer o que desejou.

Quando tiver ganho a quantia discriminada no Cheque Mágico, ou se receber a coisa que pretendia comprar com ele de alguma maneira mágica, preencha outro cheque com uma nova quantia para obter outra coisa que realmente deseje. Você pode continuar praticando este exercício pelo tempo que quiser.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 17

O Cheque Mágico

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Preencha o seu Cheque Mágico com a quantia de dinheiro que deseja receber, junto com seu nome e a data de hoje.
3. Segure seu Cheque Mágico nas mãos e imagine-se usando o dinheiro para comprar exatamente o que deseja. Sinta-se o mais feliz e grato possível por ter recebido o que quer.
4. Carregue o Cheque Mágico consigo hoje ou coloque-o em um lugar em que possa vê-lo com frequência. Em pelo menos mais duas ocasiões, pegue o cheque nas mãos, visualize-se usando o dinheiro para o que quer e sinta-se grato como se estivesse mesmo fazendo isso.
5. Ao fim do dia, guarde o seu Cheque Mágico em um local de destaque, onde possa vê-lo diariamente. Quando tiver recebido a quantia discriminada nele, ou se ganhar aquilo que desejava comprar com ela, preencha outro cheque com uma nova quantia para obter alguma outra coisa que queira e repita os passos 2 a 4.
6. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.

Tire uma xerox deste cheque ou digitalize-o, então coloque a data, seu nome e a quantia que deseja receber na moeda que preferir.

O BANCO DA GRATIDÃO DO UNIVERSO		MAGIA CHEQUE MÁGICO	
AVISO DE REMESSA – Gratidão		DATA _____	
PAGUE POR ESTE CHEQUE A QUANTIA DE		[Redacted]	
A		ASSINADO: <i>O Universo</i>	
EMISSOR: BANCO DA GRATIDÃO DO UNIVERSO CONTA-CORRENTE: ABUNDÂNCIA ILIMITADA		Este cheque não está sujeito à Lei nº 7.357/85	
: 843 62442 : 843 732738 843		www.thesecret.tv	



Dia 18

A LISTA DE TAREFAS MÁGICA

“O mundo está repleto de coisas mágicas à espera de que nossos sentidos fiquem mais aguçados.”

EDEN PHILLPOTTS (1862–1960)
ROMANCISTA E POETA

Se você parar para pensar, verá que a gratidão é sua melhor amiga. Ela está sempre ao seu lado, sempre disponível para ajudá-lo, nunca o deixa na mão ou o decepciona e quanto mais você confia nela, mais ela faz por você e mais ela enriquece sua vida. O exercício mágico de hoje lhe mostrará como confiar ainda mais na gratidão, para que ela possa fazer muito mais coisas mágicas por você.

Todos os dias a vida nos apresenta pequenos problemas que precisam de solução. Às vezes, quando não sabemos como resolvê-los, podemos nos sentir sobrecarregados. Talvez seu problema seja não ter tempo suficiente para fazer tudo o que precisa e 24 horas por dia não lhe pareçam o bastante. Talvez esteja atolado de trabalho até o pescoço e gostaria de ter mais tempo livre, mas não consegue ver como resolver isso. Talvez seu trabalho seja ficar em casa cuidando das crianças e você se sinta exausto, mas não consegue arranjar ajuda para se dar uma folga. Talvez esteja passando por uma situação difícil, mas não faça ideia do que fazer para solucioná-la. Talvez tenha perdido alguma coisa e feito de tudo para encontrá-la, mas sem sucesso. Ou talvez esteja em busca de algo, como o animal de estimação perfeito, a babá perfeita, um excelente cabeleireiro ou um ótimo dentista ou médico, e, por mais que se esforce, até agora não conseguiu encontrar o que precisa. Pode estar em uma posição desconfortável por ter que se negar a fazer um favor para alguém. Ou pode estar em conflito com outra pessoa e, em vez de as coisas entre vocês se resolverem, elas parecem só piorar.

Esta Lista de Tarefas Mágica vai ajudá-lo a resolver pequenos problemas cotidianos quando você não souber o que fazer, ou quando simplesmente precisar que algo seja feito. Você vai ficar impressionado com os resultados!

Quando o poder mágico da gratidão é combinado com a lei da atração, pessoas, circunstâncias e acontecimentos são reordenados para fazerem por você o que você quer que seja feito! Não é sua função saber como isso vai acontecer, ou como aquilo que deseja será realizado. Basta ser o mais grato possível pelo que será feito por você agora mesmo, como se isso já tivesse acontecido. Depois, é só deixar a magia acontecer!

Hoje, crie uma lista das coisas mais importantes que gostaria que fossem feitas ou solucionadas por você e dê a ela o título de Lista de Tarefas Mágica. Você pode incluir nela coisas que não tem tempo para fazer, ou que não queira fazer, assim como qualquer um de seus problemas atuais, desde pequenas questões cotidianas até situações mais complexas. Pense em qualquer área da sua vida em que precisa que algo seja resolvido ou feito por você.

Quando terminar de fazer sua lista, escolha três itens para se concentrar no dia de hoje. Então imagine que cada uma das coisas escolhidas foi feita ou resolvida. Imagine que todas as pessoas, circunstâncias e acontecimentos foram mobilizados para que isso acontecesse – e deu certo! Tudo feito, tudo solucionado, tudo resolvido por você, que está retribuindo com um enorme obrigado. Dedique pelo menos um minuto a cada um dos três itens, acreditando que ele já foi feito ou solucionado e sentindo uma imensa gratidão por isso. Você pode fazer o mesmo para o restante dos itens da sua lista alguma outra hora, mas simplesmente acrescentar as coisas que quer ver resolvidas à Lista de Tarefas Mágica já é uma atividade poderosa.

Mais uma vez, lembre-se de que, segundo a lei da atração, “semelhante atrai semelhante”. Isso significa que, quando é grato pelas soluções como se elas já tivessem surgido, você atrai para a sua vida tudo o que precisa para resolver uma determinada situação. Concentrar-se nos problemas

atrai mais problemas. Você precisa ser um ímã para a solução, não um ímã para o problema. Ser grato por ter a solução vai atrair a solução para você.

Para demonstrar como este exercício mágico é poderoso, gostaria de compartilhar com vocês uma história sobre a minha filha, que o utilizou para atrair sua carteira perdida de volta.

Depois de sair uma noite, minha filha descobriu na manhã seguinte que estava sem a sua carteira. Não fazia ideia de onde poderia tê-la perdido, ou mesmo se tinha sido roubada. Ela telefonou para o restaurante em que tinha ido jantar, para a empresa de táxi que havia usado para voltar para casa e para a delegacia mais próxima. Chegou até a procurar pelas ruas e bater à porta dos vizinhos. Mas ninguém tinha encontrado sua carteira.

Além de a carteira da minha filha ter as coisas de valor de costume, como seus cartões de crédito, carteira de motorista e dinheiro, sua maior preocupação era o fato de não haver nela nenhuma informação de contato atualizada, pois minha filha havia morado no exterior durante algum tempo. Seu número de telefone tampouco constava na lista e, com um sobrenome tão comum, não parecia haver esperanças de que alguém a devolvesse.

Porém, apesar desses obstáculos aparentemente intransponíveis, minha filha se sentou, fechou os olhos e mentalizou a imagem da sua carteira. Ela visualizou a si mesma com a carteira nas mãos, abrindo-a e vasculhando todo o seu conteúdo, e sentiu uma enorme gratidão por tê-la recebido de volta com tudo dentro.

Durante o resto do dia, sempre que pensava no assunto, minha filha tornava a imaginar que estava com a sua carteira nas mãos e sentia uma imensa euforia e gratidão por tê-la recebido de volta.

Mais tarde, minha filha recebeu um telefonema de um fazendeiro que vivia a 160 quilômetros de distância, dizendo que havia encontrado sua carteira. A parte mais extraordinária da história é que o fazendeiro a havia encontrado bem em frente à casa da minha filha nas primeiras horas da madrugada e, no mesmo instante, a vasculhou em busca de informações

de contato. Fez vários telefonemas na tentativa de encontrar seu dono, mas sem sucesso; então desistiu e voltou para a sua fazenda com a carteira.

Contudo, enquanto se dedicava a seus afazeres, o homem não conseguia tirar o assunto da cabeça. Decidiu então fazer uma última busca pelo dono da carteira. Encontrou dentro dela um pequeno pedaço de papel com o nome Christian escrito; juntou esse nome ao sobrenome da minha filha e ligou para o auxílio à lista. Havia apenas um Christian na lista com aquele sobrenome. O fazendeiro telefonou para o número que a telefonista lhe passou – era a casa do pai da minha filha. Até hoje não sabemos como o fazendeiro conseguiu esse número, pois ele não constava da lista! Nós mesmas telefonamos para o auxílio à lista várias vezes depois do ocorrido e a resposta foi sempre a mesma: “Sinto muito, mas não há nenhum número relacionado a este nome.”

Depois de ir parar a 160 quilômetros de distância de onde havia sido perdida, e por meio de uma extraordinária sequência de acontecimentos, a carteira da minha filha foi devolvida intacta. Minha filha fez sua parte ao ser grata por receber sua carteira de volta, e, como não poderia deixar de ser, a magia da gratidão entrou em prática e mobilizou cada pessoa, circunstância e acontecimento para que sua carteira voltasse às suas mãos.

O poder mágico da gratidão também está à sua disposição para ser utilizado por você, como sempre estive – você só precisa descobri-lo e aprender a usá-lo!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 18

A Lista de Tarefas Mágica

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Faça uma lista por escrito das coisas ou problemas mais importantes que precisa que sejam feitas ou solucionados. Dê à sua lista o título de A Lista de Tarefas Mágica.
3. Escolha três das coisas mais importantes da sua lista e imagine que cada uma delas já foi feita por você.
4. Dedique pelo menos um minuto a cada coisa, acreditando que ela já foi feita e sentindo uma enorme gratidão por isso.
5. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 19

OS PASSOS MÁGICOS

“Cem vezes por dia, eu lembro a mim mesmo que minha vida interior e exterior dependem do trabalho de outras pessoas, vivos e mortos, e que devo me esforçar para dar na mesma medida em que recebi e continuo a receber.”

ALBERT EINSTEIN (1879–1955)
PRÊMIO NOBEL DE FÍSICA

Com essas palavras, Einstein nos deu um presente à altura de suas descobertas científicas. Ele nos ofereceu um dos segredos mágicos do seu sucesso. Gratidão – todos os dias!

Einstein é a nossa inspiração para o exercício mágico de hoje, e você vai seguir os passos dele para trazer sucesso para a sua vida. Hoje, como Einstein, você dirá obrigado cem vezes, e fará isso ao dar cem Passos Mágicos. Embora pareça inacreditável que o simples fato de andar possa fazer diferença em sua vida, você descobrirá que este é um dos exercícios mais poderosos que pode fazer.

“Deus nos concedeu a dádiva de 86.400 segundos por dia. Você já usou um deles para dizer ‘obrigado’?”

WILLIAM A. WARD (1921–1994)
ESCRITOR

Para fazer este exercício, basta dar um passo e dizer mentalmente a palavra mágica, obrigado, quando um dos seus pés tocar o chão. Então, quando seu outro pé tocar o chão, repita: obrigado. Um pé, obrigado, o outro pé, obrigado – e assim por diante a cada passo que der.

O melhor dos Passos Mágicos é que você pode praticar quanto quiser em qualquer lugar e a qualquer momento: pela sua casa, de um cômodo a outro; ao ir almoçar ou tomar um café; quando for levar o lixo para fora; indo para uma reunião de negócios; ou quando for pegar um táxi, trem

ou ônibus. Você pode dar os Passos Mágicos quando estiver a caminho de qualquer coisa que seja importante para você, como uma prova, um encontro, uma entrevista de emprego, um teste; quando for encontrar um cliente, ao banco, ao dentista, ao médico, ao cabeleireiro, ou a um jogo do seu time do coração; quando estiver andando pelos terminais de um aeroporto, pelo parque ou de um quarteirão ao outro.

Eu dou os Passos Mágicos pela minha casa, do meu quarto ao banheiro, da cozinha ao quarto, ou quando vou pegar meu carro ou ando até a caixa de correio no jardim. Sempre que caminho pela rua, ou em qualquer lugar, escolho um ponto de destino e coloco gratidão em meus passos por todo o percurso.

Se você observar como está se sentindo antes de começar, vai notar uma grande diferença em como se sente depois que tiver dado os Passos Mágicos. Não importa se não conseguir se sentir muito grato enquanto estiver caminhando; prometo que se sentirá mais feliz depois. Se estiver deprimido, os Passos Mágicos farão com que se sinta melhor e, mesmo que esteja se sentindo ótimo, eles o ajudarão a melhorar ainda mais seu estado de espírito!

Para aproveitar ao máximo os Passos Mágicos, pratique-os por cerca de 90 segundos; esse é o tempo que uma pessoa leva em média para dar cem passos em um ritmo de caminhada normal. O objetivo do exercício não é dar exatos cem passos, mas no mínimo esse número, pois essa provavelmente será a quantidade necessária para modificar a maneira como se sente. Assim que você souber mais ou menos a distância que consegue percorrer com esses cem passos da gratidão, você pode dá-los a qualquer hora do dia. Não conte seus passos enquanto estiver fazendo o exercício, pois, se o fizer, estará deixando de dizer obrigado, a palavra mágica, a cada passo dado.

Quando tiver concluído o exercício mágico de hoje, você terá dito a palavra mágica, obrigado, cem vezes! Quantos dias da sua vida você disse obrigado tantas vezes assim?

E pensar que Einstein fazia isso todos os dias!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 19

Os Passos Mágicos

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Dê cem Passos Mágicos (por cerca de 90 segundos) repletos de gratidão a qualquer hora do dia.
3. A cada passo, diga e sinta a palavra mágica obrigado.
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 20

A MAGIA DO CORAÇÃO

“A gratidão é a memória do coração.”

JEAN-BAPTISTE MASSIEU (1743–1818)
ATIVISTA DA REVOLUÇÃO FRANCESA

A esta altura, você já deve ter percebido que todos os exercícios mágicos de gratidão têm por objetivo fazer com que você se sinta o mais grato possível. Isso porque, quando você aumenta a sensação de gratidão dentro de si, a quantidade de coisas pelas quais deve se sentir grato ao seu redor também aumenta.

Quando já tiver passado muito tempo praticando a gratidão, você passará a senti-la automaticamente do fundo do seu coração. O exercício mágico de hoje, no entanto, diminuirá o tempo necessário para alcançar esse nível.

O exercício A Magia do Coração foi desenvolvido para aumentar a profundidade da sua gratidão. Você fará isso ao se concentrar no seu coração enquanto diz e sente a palavra mágica obrigado. Pesquisas científicas já demonstraram que, quando você se concentra no seu coração ao se sentir grato, seus batimentos cardíacos se tornam muito mais regulares e harmoniosos, resultando em grandes melhorias no seu sistema imunológico e, conseqüentemente, em sua saúde. Isso pode lhe dar uma ideia do poder da Magia do Coração. É preciso praticar um pouco no começo, mas vale a pena o esforço. Com o tempo você pegará o jeito e, a cada vez que fizer este exercício, a sua sensação de gratidão aumentará exponencialmente.

Para praticar este exercício, concentre sua mente e atenção na área ao redor do seu coração. Você pode se concentrar tanto no interior quanto no exterior do seu corpo. Feche os olhos, pois isso facilitará o processo, e, mantendo-se focado em seu coração, diga mentalmente a palavra mágica

obrigado. Depois que tiver praticado algumas vezes, não precisará mais fechar os olhos, porém é provável que você se sinta mais grato se os mantiver fechados.

Há várias coisas que você pode fazer para dominar depressa a Magia do Coração. Pode pousar a mão direita em volta do peito para manter sua mente concentrada no local enquanto diz obrigado. Ou pode imaginar que a palavra mágica está saindo do seu coração, e não da sua mente, ao dizê-la.

Como parte do exercício mágico de hoje, volte à lista dos seus dez principais desejos e pratique a Magia do Coração para cada um deles. Repita cada desejo mentalmente ou em voz alta e, quando tiver acabado de ler todos eles, feche os olhos, concentre-se no seu coração, mantenha sua mente focada ali e diga outra vez a palavra mágica, obrigado, bem devagar. Você pode voltar a usar as dicas acima se elas o ajudarem. Quando terminar de aplicar a Magia do Coração a cada um dos seus desejos, você não só terá aumentado a profundidade da gratidão que é capaz de sentir, como também seu nível de gratidão pelos seus principais desejos.

Você pode continuar a aplicar a Magia do Coração aos seus desejos regularmente se quiser acelerar o processo de recebê-los, ou pode usá-la sempre que disser a palavra mágica obrigado. O simples fato de usar a Magia do Coração algumas poucas vezes por dia surtirá um grande efeito na sua felicidade e na magia presente em sua vida.

Assim que tiver praticado a Magia do Coração algumas vezes, você sentirá um grande aumento na profundidade do seu sentimento; e a gratidão tem tudo a ver com isso, pois, quanto mais profundo for o seu sentimento, maior será a abundância que você vai receber. Os primeiros sinais físicos de que você aumentou a profundidade do seu sentimento podem ser uma sensação de formigamento ao redor do coração, ou uma onda de alegria que parece atravessar o seu corpo. Seus olhos podem se encher de lágrimas, ou você pode ficar todo arrepiado. Mas, sem exceção, começará a sentir um nível de paz e felicidade que nunca sentiu antes!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 20

A Magia do Coração

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Concentre sua mente e sua atenção na área ao redor do seu coração.
3. Feche os olhos e, mantendo-se concentrado no seu coração, diga em sua mente a palavra mágica, obrigado.
4. Volte à lista dos seus dez principais desejos e pratique a Magia do Coração ao ler cada um deles. Então, feche os olhos, concentre-se no seu coração e repita, bem devagar, obrigado.
5. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 21

RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS

“Então você costuma dar graças antes das suas refeições? Pois bem. Eu dou graças antes do concerto e da ópera, antes da peça e da pantomima, antes de abrir um livro, antes de fazer um desenho, uma pintura, de nadar, de fazer esgrima, de lutar boxe, de andar, dos meus momentos de lazer, de dançar e antes de mergulhar minha caneta no tinteiro.”

G. K. CHESTERTON (1874–1936)
ESCRITOR

Todos queremos ter bons resultados nas coisas que fazemos. Ao dar graças antes de fazer o que quer que fosse, o escritor Gilbert Keith Chesterton usava a magia da gratidão para garantir o resultado que desejava.

Você certamente já pensou alguma vez: “Tomara que tudo corra bem”, ou “Tomara que isso dê certo”, ou “Vou precisar de muita sorte”. Quando pensa assim, você está torcendo por um bom resultado em uma determinada situação. Mas a vida não é determinada pelo acaso ou por um golpe de sorte. As leis do Universo operam matematicamente da forma mais precisa possível; isso é algo com que você pode contar!

Um piloto de avião não torce para que as leis da física continuem em vigor durante seu voo, pois sabe que elas são infalíveis. Você não começa seu dia torcendo para que a lei da gravidade o mantenha preso ao chão para que você não saia flutuando. Sabe que não é uma questão de sorte e que a lei da gravidade não vai falhar.

Se quiser ter Resultados Extraordinários em tudo o que faz, então precisa usar a lei que os controla – a lei da atração. Isso significa que deve usar

seus pensamentos e sentimentos para atrair Resultados Extraordinários para si – e ser grato por eles é uma das maneiras mais simples de fazer isso.

O exercício Resultados Extraordinários consiste em ser grato antes de fazer algo que deseja que saia bem. Você pode ser grato pelos Resultados Extraordinários de uma reunião de trabalho, de uma entrevista de emprego, de uma prova, de um jogo, de um telefonema, de um reencontro com um amigo, de uma visita à sua sogra. Pode ser grato pelos Resultados Extraordinários da sua rotina de exercícios, da consulta do seu animal de estimação no veterinário ou do seu check-up médico ou dentário. Pode ser grato pelos Resultados Extraordinários de um passeio em família, de uma conversa com seus filhos sobre o comportamento deles ou de um diálogo sincero com seu companheiro. Também por uma compra que vai fazer, como um presente de aniversário, uma aliança de noivado ou um vestido de casamento. Pode ser grato pelos Resultados Extraordinários de uma reserva em um restaurante ou por ter conseguido um ótimo lugar em um espetáculo; pelos e-mails que recebe todos os dias, pela sua restituição do imposto de renda.

Se achar que isso pode ajudá-lo a acreditar no poder mágico da gratidão em criar Resultados Extraordinários, você pode balançar seus dedos no ar e imaginar que está salpicando pó mágico sobre os acontecimentos que deseja que saiam bem.

Outra ocasião em que você deve usar a gratidão pelos Resultados Extraordinários é quando algo de inesperado acontece durante o dia. Quando nos vemos diante de um acontecimento inesperado, geralmente tiramos conclusões precipitadas e logo pensamos que há algo errado. Como, por exemplo, se você chega ao trabalho e alguém lhe diz que seu chefe quer vê-lo imediatamente. O problema de agir assim é que a lei da atração afirma que você atrai tudo aquilo que pensa e sente para si. Então, em vez de tirar conclusões precipitadas e achar que pode estar em apuros, aproveite a oportunidade de fazer a magia acontecer ao ser grato por um resultado extraordinário.

Caso perca o ônibus para o trabalho, ou então se perder um voo, em vez de pensar “Que droga”, seja grato pelo resultado extraordinário disso, de modo a colocar a magia em ação para receber um resultado extraordinário.

Se tiver um filho e for chamado para uma reunião inesperada na escola, em vez de pensar que se trata de um problema, seja grato pelo acontecimento extraordinário que pode resultar disso. Caso receba um telefonema ou e-mail inesperado e o pensamento “o que será que aconteceu de errado?” surgir em sua cabeça, seja imediatamente grato pelo resultado extraordinário que está por vir antes de atender ao telefonema ou abrir o e-mail.

Na maioria das vezes você verá e experimentará o resultado extraordinário que pediu e, às vezes, nem mesmo saberá qual foi o benefício que recebeu em troca. Mas, quando pede por um resultado extraordinário e se sente verdadeiramente grato por ele, está usando a lei matemática da atração – portanto, é isso que receberá de volta em algum momento e lugar. É garantido!

Sempre que se surpreender pensando que o acaso está determinando algo em sua vida, que não tem controle sobre alguma coisa, ou torcendo para que algo dê certo, lembre-se de que o acaso não se aplica à lei da atração – você receberá o que está pensando e sentindo. A gratidão o ajuda a evitar atrair para si o que não deseja (maus resultados) e garante que você receba o que quer: Resultados Extraordinários.

Quando se sente grato por Resultados Extraordinários, você está usando a lei universal e trocando a esperança de que algo dê certo e o acaso por fé e certeza. Quando a gratidão se torna um estilo de vida, você automaticamente aborda tudo o que faz com gratidão, sabendo que a magia dela vai gerar um resultado magnífico.

Quanto mais pratica o exercício Resultados Extraordinários e faz dele um hábito diário, mais Resultados Extraordinários atrai para a sua vida. Com o tempo, vai se ver em cada vez menos situações nas quais não gostaria de estar. Nunca mais terá a sensação de estar no lugar errado, na hora

errada. E, aconteça o que acontecer durante o seu dia, você saberá com absoluta certeza que o resultado será ótimo.

No começo do dia de hoje, escolha três situações diferentes em que gostaria de ter Resultados Extraordinários. Você pode escolher três coisas que sejam importantes em sua vida no momento, como uma entrevista de emprego, um pedido de financiamento no banco, uma prova ou uma consulta médica. Também pode selecionar três atividades que lhe parecem maçantes, pois, quando a magia ocorrer para elas, você ficará realmente convencido de que atraiu o resultado extraordinário! Por exemplo, ir de ônibus para o trabalho, passar roupa, buscar as crianças na escola ou pagar contas.

Faça uma lista por escrito de três situações que escolheu para ter Resultados Extraordinários. Use o poder mágico da gratidão e, enquanto as coloca uma por uma no papel, imagine que o está fazendo depois de ter recebido o resultado delas:

Obrigado pelo resultado extraordinário de _____!

O segundo passo deste exercício consiste em escolher três coisas que acontecerem hoje e usar o poder mágico da gratidão pelo resultado extraordinário delas. Você pode fazer isso antes de atender a três telefonemas diferentes, ou antes de abrir três e-mails ou cartas que receber; antes de resolver algo que surgiu de repente, ou de qualquer outra situação inesperada que ocorrer durante o dia. O mais importante não são os acontecimentos que você escolhe, mas o fato de praticar a gratidão pelos Resultados Extraordinários diante das pequenas surpresas do dia a dia. A cada vez que algo inesperado surgir, feche os olhos por alguns instantes, mentalize e sinta as seguintes palavras mágicas:

Obrigado pelo resultado extraordinário de _____!

Quanto mais você praticar este exercício, mais Resultados Extraordinários vai receber em sua vida. Praticá-lo hoje lhe dará uma ideia de como ele funciona. Assim, no futuro, caso se encontre em uma situação em que esteja torcendo por um bom resultado ou achando que precisa de sorte,

vai imediatamente se voltar para o poder mágico da gratidão, tornando o resultado extraordinário uma certeza em sua vida.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 2I

Resultados Extraordinários

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. No começo do dia, escolha três coisas ou situações que sejam importantes para você e para as quais deseja obter Resultados Extraordinários.
3. Faça uma lista dessas três coisas e coloque-as uma a uma no papel como se estivesse escrevendo depois de ter recebido o resultado delas:
Obrigado pelo resultado extraordinário de _____!
4. Escolha três acontecimentos inesperados que surjam ao longo do dia em que você possa se sentir grato por um resultado extraordinário. Em cada um deles, feche os olhos, diga e sinta em sua mente: Obrigado pelo resultado extraordinário _____!
5. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 22

BEM DIANTE DOS SEUS OLHOS

“Este mundo, mesmo depois de todo o nosso conhecimento e de todas as nossas ciências, ainda é um milagre; maravilhoso, inescrutável, mágico e muito mais para quem quer que reflita sobre ele.”

THOMAS CARLYLE (1795–1881)
ESCRITORE HISTORIADOR

Sete anos atrás, quando descobri O Segredo e o poder mágico da gratidão, fiz uma lista de todos os meus desejos. Ela era enorme! Naquela época, não parecia haver a menor chance de eles se realizarem. Mesmo assim, anotei meus dez principais desejos e os carregava comigo todos os dias. Sempre que tinha uma oportunidade, pegava a lista e a relia, sentindo o máximo de gratidão possível por cada item, como se já os houvesse recebido. No caso do meu desejo número um – o que eu mais queria ver realizado, acima de todos os outros –, eu o mantinha em mente o tempo todo e dizia a palavra mágica, obrigado, por ele várias vezes ao longo do dia. Um por um, cada desejo da minha lista se materializou bem diante dos meus olhos. À medida que realizava esses sonhos, eu os riscava da lista. Da mesma forma, quando tinha novos desejos, eu os acrescentava a ela.

Um dos desejos na minha longa lista original era viajar para Bora Bora, uma ilha próxima ao Taiti. Depois de passar uma maravilhosa semana lá, tive outra experiência comovente. Durante a viagem de volta, o avião pousou para uma conexão e para apanhar outros passageiros. Até então o avião estava vazio, mas logo ficou lotado de taitianos. De repente, me vi cercada por uma atmosfera palpável de risadas, rostos sorridentes e felicidade.

Enquanto aproveitava as poucas horas de voo na companhia daquelas pessoas, o motivo que as levava a ser tão felizes ficou muito claro para mim. Elas eram gratas! Sentiam gratidão por estarem vivas, por estarem naquele avião, pela companhia uns dos outros, pela viagem que estavam fazendo – ou seja, por tudo! Era tão bom estar com aquelas pessoas que eu poderia ter dado a volta ao mundo naquele avião. Foi então que percebi que tinha acabado de receber meu último desejo; Bora Bora era o último item da minha longa lista original, e o motivo para eu estar naquele avião estava bem diante dos meus olhos – gratidão!

Contei essa história para que ela lhe sirva de inspiração, pois, não importa quanto seus sonhos pareçam ambiciosos, você pode recebê-los por meio da gratidão. Além disso, ser grato traz uma alegria e uma felicidade que você nunca sentiu antes, e isso não tem preço.

Quatro anos se passaram desde o momento em que comecei a usar a gratidão e a lei da atração até o instante em que recebi o último desejo em minha lista original. Só para você ter uma ideia, vou lhe dizer por que é tão fabuloso que eu tenha recebido todos os meus desejos nesse intervalo de tempo. Quando redigi minha lista de desejos, minha empresa possuía uma dívida de dois milhões de dólares e eu tinha apenas dois meses para resolver a situação, ou seria obrigada a fechá-la. Para completar, perderia minha casa e tudo o que eu tinha. O dinheiro que devia em meus cartões de crédito pessoais era uma pequena fortuna, mas, ainda assim, alguns dos itens da minha lista eram: ter uma mansão com vista para o mar; viajar para lugares exóticos no mundo; pagar todas as minhas dívidas; expandir minha empresa; fazer com que cada um dos meus relacionamentos voltasse a ser o melhor possível; aumentar a qualidade de vida da minha família; voltar a ter uma saúde perfeita; ter energia e entusiasmo pela vida; além da habitual lista de bens materiais. E meu desejo número um, que parecia ser totalmente impossível para muitas das pessoas ao meu redor, era levar alegria para milhões de pessoas através do meu trabalho.

O primeiro desejo que recebi foi levar alegria a milhões de pessoas através do meu trabalho. Os demais vieram magicamente em seguida.

Então agora é a sua vez de usar o poder mágico da gratidão para fazer seus próprios desejos se realizarem diante dos seus olhos. No começo do dia, pegue a lista dos seus dez principais desejos. Leia cada frase e desejo descrito nela e, durante um minuto, imagine que já recebeu o que deseja ou visualize a si mesmo recebendo-o. Sinta o máximo de gratidão possível, como se o tivesse em suas mãos neste exato momento.

Carregue sua lista de desejos no bolso durante o dia de hoje. Em pelo menos duas ocasiões diferentes, pegue-a, releia-a e sinta o máximo de gratidão possível por cada um deles, como se já os tivesse recebido.

Se quiser que seus desejos se realizem mais depressa, recomendo enfaticamente que carregue sua lista em sua carteira ou bolsa de hoje em diante. Sempre que tiver uma oportunidade, abra-a, releia-a e sinta-se o mais grato possível por cada um dos itens listados. Quando seus desejos surgirem diante dos seus olhos, risque-os da lista e acrescente outros. Se você for como eu, a cada vez que riscar um desejo da sua lista você estará chorando de alegria, pois o que parecia impossível se tornou possível graças ao poder mágico da gratidão.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 22

Bem Diante dos Seus Olhos

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. No começo do dia, pegue a lista dos seus dez principais desejos.
3. Releia cada uma das frases e desejos em sua lista e, durante um minuto, imagine que já recebeu o que deseja ou visualize a si mesmo recebendo-o. Sinta o máximo de gratidão possível.
4. Carregue sua lista de desejos no bolso durante o dia de hoje. Em pelo menos duas ocasiões ao longo do dia, pegue-a de volta, releia-a e sinta-se o mais grato que puder.
5. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 23

O AR MÁGICO QUE VOCÊ RESPIRA

“É perfeitamente possível sair de casa bem cedo para uma caminhada, respirar o ar matinal e voltar uma pessoa diferente – repleta de encanto e maravilhamento.”

MARY ELLEN CHASE (1887–1973)
EDUCADORA E ESCRITORA

Alguns anos atrás, se alguém me dissesse que eu deveria ser grata pelo ar que respiro, eu teria pensado que essa pessoa era louca. Isso não teria feito o menor sentido para mim.

Porém, à medida que a gratidão mudava minha vida, as coisas às quais eu não dava o menor valor ou sobre as quais eu nem pensava se tornaram um verdadeiro milagre. Meus olhos se abriram e, em vez de me aborrecer com os pequenos problemas do meu mundinho particular, eu comecei a pensar em um contexto mais amplo e a refletir sobre o Universo.

Nas palavras do grande cientista Newton: “Quando olho para o sistema solar, vejo que a Terra está na distância exata do Sol para receber a quantidade adequada de calor e luz. Isso não aconteceu por acaso.”

Essas palavras me fizeram pensar em um contexto mais amplo. Não é por acaso que estamos cercados por uma camada protetora de atmosfera e que, além dela, não haja ar. Não é por acaso que as árvores liberam oxigênio para que nossa atmosfera seja continuamente reabastecida. Não é por acaso que nosso sistema solar está perfeitamente posicionado e que, se estivesse em qualquer outra parte da galáxia, nós provavelmente seríamos devastados por radiação cósmica. A vida só é possível na Terra graças à coexistência de milhares de parâmetros e proporções, sendo que cada um deles se sustenta por um fio. O equilíbrio entre esses parâmetros

e proporções é tão fundamental que a menor alteração em qualquer um deles inviabilizaria a vida na Terra. É difícil acreditar que qualquer uma dessas coisas tenha acontecido por acaso. O que parece é que elas foram perfeitamente criadas, posicionadas e equilibradas para nós!

Quando se dá conta de que tudo isso não acontece por acaso e que o equilíbrio de cada elemento microscópico ao redor da Terra e em sua superfície está em perfeita harmonia para nos manter vivos, você é invadido por uma enorme sensação de gratidão pela vida, pois tudo foi feito para que você exista!

O ar mágico que você respira não é um acidente ou um acaso da natureza. Quando você pensa na enormidade do que precisou acontecer no Universo para que nós tivéssemos ar e então respira fundo, sorvê-lo para dentro do seu corpo se torna um gesto de tirar o fôlego em todos os sentidos da expressão.

Nós respiramos o tempo todo e nunca paramos para pensar que sempre temos o ar à nossa disposição. No entanto, o oxigênio é um dos elementos que existem em maior quantidade em nosso corpo e, à medida que respiramos, ele alimenta nossas células para que possamos continuar vivos. A dádiva mais valiosa da nossa vida é o ar, porque, sem ele, nenhum de nós sobreviveria por mais do que alguns minutos.

Quando comecei a colocar em prática o poder da gratidão, eu o usei para obter os bens materiais que desejava. E deu certo. Mas foi quando comecei a ser grata pelas verdadeiras dádivas da vida que experimentei o poder supremo da gratidão. Quando passei a me sentir mais grata pelo pôr do sol, pelas árvores, pelos oceanos, por minha vida e pela das pessoas, todos os bens materiais que jamais sonhei ter vieram a mim. Agora entendo o motivo por isso ter acontecido dessa forma. Quando conseguimos nos sentir sinceramente gratos pelas preciosas dádivas da vida e da natureza, como o ar que respiramos, alcançamos um dos mais profundos níveis da gratidão que existem. E qualquer pessoa que possua esse nível de gratidão vai receber a mais absoluta abundância.

No dia de hoje, pare para pensar sobre o glorioso ar que você respira.

Inspire fundo cinco vezes e sinta o ar entrando no seu corpo; da mesma forma, sinta a alegria de expirá-lo de volta. Inspire e expire fundo cinco vezes durante o dia de hoje e, logo em seguida, diga as seguintes palavras mágicas: “Obrigado pelo ar mágico que respiro.” Então sinta-se o mais genuinamente grato possível pelo ar precioso e vital que respira.

Seria melhor praticar este exercício mágico ao ar livre, para você poder realmente sentir e apreciar o ar fresco em toda a sua glória, mas, se não for possível, pratique-o em um ambiente fechado. Você pode fechar os olhos enquanto inspira o ar, ou pode deixá-los abertos. Pode praticar o exercício enquanto estiver andando, aguardando em uma fila, fazendo compras, ou em qualquer lugar ou momento que preferir. O importante é estar atento à sensação do ar entrando e saindo do seu corpo. Respire naturalmente, pois o mais importante neste exercício não é a sua respiração em si, mas a gratidão que sente pelo ar que respira. Se respirar mais fundo do que o normal o ajuda a se sentir mais grato, então faça isso. Se achar que fazer barulho ou dizer mentalmente a palavra mágica, obrigado, enquanto expira vai ajudá-lo, faça isso. Se quiser, também pode praticar uma variação deste exercício no futuro, que consiste em imaginar que está inspirando gratidão e enchendo-se dela a cada vez que respira.

Ensinos milenares afirmam que, quando uma pessoa é profundamente grata pelo ar que respira, sua gratidão alcança um novo nível de poder, e ela se torna um verdadeiro alquimista, que pode transformar qualquer aspecto da sua vida em ouro!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 23

O Ar Mágico que Você Respira

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Cinco vezes no dia de hoje pare para pensar sobre o glorioso ar que você respira. Inspire fundo cinco vezes e sinta o ar entrando no seu corpo; da mesma forma, sinta a alegria de expirá-lo de volta.
3. Inspire e expire fundo cinco vezes durante o dia de hoje e, logo em seguida, diga as seguintes palavras mágicas: Obrigado pelo ar mágico que respiro. Então sinta-se o mais genuinamente grato possível pelo ar precioso e vital que respira.
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 24

A VARINHA DE CONDÃO

Você já desejou ter uma varinha de condão que pudesse simplesmente brandir no ar e ajudar as pessoas que ama? Bem, o exercício mágico de hoje vai lhe mostrar como usar a Varinha de Condão real da vida para ajudar aqueles ao seu redor!

Quando deseja fervorosamente ajudar outra pessoa, você possui um imenso poder, porém, quando usa a gratidão para direcioná-lo, tem em mãos uma verdadeira Varinha de Condão que pode ajudar aqueles com os quais se importa.

A energia flui no sentido em que você direciona sua atenção; portanto, quando aponta a energia da gratidão para as necessidades de outra pessoa, é para lá que ela vai. Esse é o motivo pelo qual Jesus dizia obrigado antes de realizar um milagre. A gratidão é uma força invisível, porém real, e, quando aliada à energia do seu desejo, é o mesmo que ter uma Varinha de Condão nas mãos.

“As pessoas que esperam receber uma varinha de condão não percebem que elas SÃO a varinha de condão.”

THOMAS LEONARD (1955–2003)
COACH DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Se você tem um parente, amigo ou qualquer pessoa importante em sua vida que esteja mal de saúde, passando por dificuldades financeiras, infeliz no emprego, estressada, sofrendo pelo fim de um relacionamento, ou que tenha perdido a confiança em si mesma, sofra de problemas mentais ou esteja deprimida, você pode usar a força invisível da gratidão para ajudá-la a obter mais saúde, abundância e felicidade.

Se quiser brandir sua Varinha de Condão em prol da saúde de outra pessoa, imagine que ela se recuperou totalmente de qualquer que seja sua doença e diga a palavra mágica, obrigado, em uma celebração sincera da

notícia de que ela está gozando de plena saúde novamente. Você pode imaginar a pessoa telefonando para você para lhe contar a novidade ou se imaginar ouvindo a notícia dela pessoalmente. Seja como for, veja e sinta de verdade sua própria reação. Quando consegue se sentir tão grato agora quanto se sentiria ao ouvir a notícia de que a pessoa se recuperou totalmente, essa é a garantia de que a gratidão que sente é o mais sincera e poderosa possível.

Se quiser brandir sua Varinha de Condão para ajudar alguém com problemas financeiros, siga o mesmo exercício mágico e seja grato como se a pessoa tivesse nesse exato momento o dinheiro de que precisa. Imagine que os problemas financeiros dela foram totalmente sanados, que isso já aconteceu e que você está dizendo a palavra mágica, obrigado, porque acabou de receber essa ótima notícia.

Se alguém que você conhece está passando por um momento difícil, mas você não sabe do que exatamente essa pessoa precisa, ou se ela precisa de ajuda em mais de uma área de sua vida, você pode seguir o mesmo exercício mágico e brandir sua Varinha de Condão ao agradecer pela felicidade dela, ou por sua saúde, dinheiro e felicidade ao mesmo tempo.

No dia de hoje, escolha três pessoas importantes na sua vida que precisem de saúde, dinheiro, felicidade ou das três coisas. Pegue a fotografia de cada uma delas e coloque-as na sua frente enquanto faz este exercício.

Segure a fotografia da primeira pessoa, feche os olhos e durante um minuto visualize-se recebendo a notícia de que ela se livrou de seu problema, qualquer que ele seja. É muito mais fácil visualizar a si mesmo recebendo a notícia do que, por exemplo, uma pessoa doente recuperando a saúde, uma pessoa deprimida tornando a se sentir feliz ou alguém que esteja passando por problemas financeiros voltando a ter dinheiro. E você sentirá mais entusiasmo e gratidão se estiver envolvido em sua própria visualização.

Abra os olhos e, com a fotografia ainda em suas mãos, diga três vezes a palavra mágica, obrigado, bem devagar, pela saúde, dinheiro ou felicidade da pessoa escolhida ou por qualquer combinação de que ela necessitar:

Obrigado, obrigado, obrigado pela saúde, dinheiro, ou felicidade que
_____ nome da pessoa _____ recebeu.

Assim que terminar com uma pessoa, parta para a próxima e siga os mesmos passos até ter concluído o exercício A Varinha de Condão e ter enviado saúde, dinheiro ou felicidade para todas as três.

Você também pode praticar este poderoso exercício quando estiver andando pela rua, ou tocando seu dia, e topa com alguém que claramente precisa de ajuda. Imagine que possui uma varinha mágica e comece a brandi-la em sua mente ao agradecer de coração pelo dinheiro, saúde e felicidade dessa pessoa – e saiba que, ao fazer isso, você terá colocado a energia real da gratidão em ação.

Usar a varinha para ajudar alguém a ter saúde, dinheiro ou felicidade é o maior gesto de gratidão que você pode fazer. E uma das coisas que tornam esse momento mágico é que a saúde, o dinheiro e a felicidade que você deseja fervorosamente para outras pessoas também são atraídos para a sua vida.

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 24

A Varinha de Condão

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Escolha três pessoas importantes em sua vida que você gostaria de ajudar com mais saúde, dinheiro, felicidade ou as três coisas.
3. Pegue a fotografia de cada uma dessas três pessoas e mantenha-as à sua frente enquanto pratica o exercício A Varinha de Condão.
4. Uma por uma, pegue as fotografias e segure-as em suas mãos. Feche os olhos e passe um minuto visualizando que a pessoa da vez recuperou totalmente sua saúde, dinheiro ou felicidade e que você está recebendo essa notícia.
5. Abra os olhos e, com a fotografia ainda nas mãos, diga bem devagar as seguintes palavras mágicas: Obrigado, obrigado, obrigado pela saúde, dinheiro ou felicidade que nome da pessoa recebeu.
6. Assim que terminar com uma pessoa, parta para a próxima e siga os dois passos até ter concluído o exercício A Varinha de Condão para todas as três.
7. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 25

DEIXAS MÁGICAS

“A vida é uma brincadeira... Nós precisamos brincar para redescobrir a magia que existe à nossa volta.”

FLORA COLAO (1954-)
ESCRITORA E TERAPEUTA

O exercício de hoje, Deixas Mágicas, é um dos meus favoritos, pois é um jogo que jogamos com o Universo – e é muito divertido!

Imagine que o Universo é amigável e gentil e quer que você tenha tudo o que deseja na vida. Como o Universo não pode simplesmente aparecer na sua frente e lhe dar o que você quer, ele usa a lei da atração e lhe dá pistas e deixas para ajudá-lo a realizar os seus sonhos. O Universo sabe que você precisa sentir gratidão para tornar seus sonhos realidade, então a função dele no jogo é lhe dar pistas para que você se lembre de sentir gratidão. Ele usa as pessoas, circunstâncias e acontecimentos ao seu redor como deixas para você se sentir grato. Funciona da seguinte maneira:

Se você ouvir a sirene de uma ambulância, essa é a deixa mágica do Universo para você ser grato pela sua saúde perfeita. Se vir uma viatura policial, a deixa mágica é para você se sentir grato por estar em segurança. Se vir alguém lendo um jornal, essa é a deixa mágica para se sentir grato por ótimas notícias.

Se quiser perder ou ganhar peso, quando vir uma pessoa com o peso que você gostaria de ter, essa é a deixa mágica do Universo para ser grato pelo seu peso ideal. Se quiser encontrar sua alma gêmea, quando vir um casal apaixonado, essa é a deixa mágica para ser grato pela sua alma gêmea. Se quiser ter uma família, quando vir bebês e crianças, ouça a deixa mágica e seja grato pelos filhos que terá. Quando passar em frente ao seu banco ou a um caixa automático, essa é a deixa mágica para ser grato por todo o dinheiro que você tem. Quando chegar em casa, essa é a sua deixa mágica

para ser grato por ter onde morar. Da mesma forma, quando um de seus vizinhos bater à sua porta para um café, ou quando você acenar para eles do outro lado da rua, essa é a sua deixa mágica para ser grato pelos amigos que tem.

Se vir algum dos desejos materiais que constam da sua lista, como a casa, o carro, a motocicleta, os sapatos ou o computador dos seus sonhos, essa é obviamente a deixa mágica do Universo para você ser grato agora mesmo pelo seu desejo.

Quando alguém lhe disser “bom dia”, essa é a deixa mágica para ser grato pelo ótimo dia que terá pela frente. Se topar com alguém que está realmente feliz, essa é a deixa mágica para ser grato pela felicidade. E, se entreouvirmos alguém dizer obrigado, em qualquer momento ou lugar que seja, essa é sua deixa mágica para agradecer!

O Universo possui inúmeras maneiras de lhe dar deixas mágicas para ser grato pelas suas atividades cotidianas. É impossível interpretar mal qualquer uma dessas deixas, pois, seja qual for a utilidade que atribuir a ela, você tem razão! O Universo usa a lei da atração para lhe dar mágicas; então você sempre atrai exatamente as deixas de que precisa para ser grato no momento em questão.

Prestar atenção às Deixas Mágicas se tornou um jogo que faço diariamente e, com a prática, agora consigo perceber todas as deixas que o Universo me dá – e agradeço por cada uma delas. Nunca deixo de ficar emocionada e impressionada com o fato de o Universo sempre encontrar novas maneiras de me dar pistas para colocar a magia da gratidão em ação.

Quando recebo um telefonema de um amigo ou parente, sei que preciso me sentir grata por essa pessoa. Se algum dos meus eletrodomésticos pifa, sei que é uma dica para ser grata por todos os meus outros eletrodomésticos que funcionam perfeitamente. Se uma planta do meu jardim está morrendo, sei que é uma deixa para que eu me sinta grata por todas as plantas saudáveis que tenho. Quando vou pegar minha correspondência, sei que é uma deixa para ser grata pelos Correios.

Quando alguém me diz que precisa sacar dinheiro no caixa eletrônico, ou quando vejo alguém na fila de um deles, sei que é uma deixa para me sentir grata pelo dinheiro que tenho. Se alguém que conheço fica doente, sei que é uma deixa para eu me sentir grata pela saúde dessa pessoa e pela minha própria. Quando abro as cortinas da casa pela manhã, sei que é uma deixa para me sentir grata pelo maravilhoso dia que terei pela frente. E, quando as fecho à noite, sei que é uma deixa para me sentir grata pelo maravilhoso dia que tive.

Para praticar o exercício Deixas Mágicas hoje, tudo o que você precisa fazer é estar atento o suficiente para perceber sete deixas mágicas do Universo ao longo do dia e dar graças por cada uma delas. Por exemplo, se vir alguém com seu peso ideal, diga: “Obrigado pelo meu peso ideal!” Como é impossível se sentir grato demais, você pode escolher ir além e tentar agradecer pelo máximo de deixas mágicas que conseguir em um só dia. Se estiver seguindo os exercícios mágicos diários pelos últimos 24 dias, você já terá chegado ao ponto em que estará alerta o suficiente para perceber as deixas que o Universo lhe dá o tempo todo. Um dos muitos benefícios do poder mágico da gratidão é que ele faz você despertar, deixando-o muito mais atento e consciente. E, quanto mais atento e consciente você se torna, mais grato se sente e maior é a facilidade com que atrai seus sonhos. Então, Universo... mande suas deixas mágicas!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 25

Deixas Mágicas

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. No dia de hoje, esteja alerta para o que acontece ao seu redor e aproveite pelo menos sete deixas de gratidão que receber durante o dia. Por exemplo, se vir alguém com o peso que você gostaria de ter, diga: “Obrigado pelo meu peso ideal!”
3. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 26

USE A MAGIA PARA TRANSFORMAR ERROS EM BÊNÇÃOS

“Transforme suas feridas em sabedoria.”

OPRAH WINFREY (1954–)
APRESENTADORA DE TV E EMPRESÁRIA

Cada erro que cometemos em nossa vida é uma bênção disfarçada. O exercício mágico de hoje vai provar isso, pois você está prestes a descobrir que, na verdade, existem bênçãos ocultas por trás de todo e qualquer erro que cometemos!

Um criança comete muitos erros quando está aprendendo a andar de bicicleta ou a escrever. Não damos muita importância a isso, pois sabemos que é através desses erros que ela aprenderá e, com o tempo, dominará o que está tentando fazer. Então, por que adultos são tão duros consigo mesmos quando erram? A mesma regra que se aplica às crianças se aplica a você. Todos cometemos erros e, se não fosse assim, nunca aprenderíamos nada e não ficaríamos mais inteligentes e sagazes.

Temos a liberdade de fazer nossas próprias escolhas; portanto, também temos a liberdade de cometer erros. Erros podem machucar, mas, se não aprendermos com eles, a dor que sofreremos terá sido em vão. Na verdade, pela lei da atração, continuaremos a cometer o mesmo erro repetidas vezes até que as consequências nos machuquem de tal forma que finalmente aprendemos com ele! É justamente por isso que os erros machucam, para que aprendamos com eles e não continuemos a cometê-los indefinidamente.

Para aprendermos com um erro precisamos primeiro assumir que ele é nosso – e esse é o ponto em que muitos se perdem, pois geralmente

culpam outra pessoa pelo seu próprio erro.

Imagine que você foi parado pela polícia por estar dirigindo em excesso de velocidade e recebeu uma multa. Em vez de assumir a responsabilidade pelo fato de estar correndo, você culpa o policial por ele estar escondido em uma curva da estrada, fora do seu campo de visão. Como ele tinha um radar, você não teve a menor chance de escapar. Mas o erro foi seu, pois foi você quem decidiu ignorar o limite de velocidade.

O problema de culpar outras pessoas pelos nossos erros é que ainda sofremos a dor e as consequências deles, mas não aprendemos a lição. Então... bingo! Atraímos mais do mesmo erro para nossas vidas.

Mas como aprender com nossos erros? Com gratidão!

Por pior que pareça uma situação, sempre, sempre há motivos de sobra para sermos gratos. Quando procura pelo máximo de coisas possível para ser grato em um erro, você o transforma magicamente em uma bênção. Erros atraem erros, enquanto bênçãos atraem bênçãos – qual dos dois você prefere?

No dia de hoje, pense sobre algum erro que você cometeu em sua vida. Pode ser um erro grande ou pequeno, desde que ainda lhe doa pensar nele. Talvez você tenha perdido a cabeça com uma pessoa querida e, desde então, o relacionamento entre vocês nunca mais foi o mesmo. Talvez tenha depositado uma fé cega em outra pessoa e foi traído. Talvez tenha contado uma mentira aparentemente inofensiva para proteger alguém e, por conta disso, acabou em uma situação difícil. Pode ter escolhido uma solução mais barata para um problema, então tudo saiu errado e você acabou tendo que gastar muito mais dinheiro. Talvez tenha achado que estava tomando a decisão certa quanto a alguma coisa, mas, no fim das contas, o tiro saiu pela culatra.

Assim que tiver escolhido um erro para transformar magicamente em bênção, procure motivos para ser grato a ele. Caso precise de ajuda, você pode fazer as duas seguintes perguntas a si mesmo:

O que aprendi com esse erro?

Que boas coisas esse erro me trouxe?

As coisas mais importantes pelas quais você deve ser grato em cada erro são aquelas que você aprendeu com ele. E, não importa qual tenha sido, ele sempre gera muitas coisas boas e altera seu futuro para melhor. Reflita profundamente e procure dez bênçãos pelas quais você deve ser grato. Cada bênção que encontrar possui um poder mágico. Escreva sua lista em um diário da gratidão ou digite-a no seu computador.

Voltemos ao exemplo de ser apanhado pela polícia e receber uma multa por excesso de velocidade:

1. Sou grato pelo policial que me parou, pois ele quis evitar que eu causasse um acidente e acabasse me ferindo – até porque, no fim das contas, isso era tudo o que ele estava tentando fazer.
2. Sou grato pelo policial que me parou, pois, para ser franco, devo admitir que estava com a cabeça em outro lugar em vez de estar concentrado na estrada.
3. Sou grato pelo policial que me parou, pois foi uma tolice colocar a minha vida em risco ao correr com um pneu que precisava ser trocado.
4. Sou grato pelo policial que me parou por ter aberto meus olhos. O fato de ter sido parado mexeu comigo e, a partir de agora, ficarei mais atento à minha velocidade e conduzirei com mais atenção no futuro.
5. Sou grato pelo policial que me parou porque, sabe-se lá por quê, eu tinha essa ideia maluca de que poderia correr o quanto quisesse sem ser parado pela polícia e sem colocar minha vida em risco. A postura séria do policial me fez encarar o fato de que estava colocando tanto a mim mesmo quanto outras pessoas em grande perigo.
6. Sou grato pelo policial que me parou porque, quando penso em minha própria família sendo colocada em risco por outros motoristas que dirigem em alta velocidade, vejo que sem dúvida quero que eles sejam

parados pela polícia.

7. Sou sinceramente grato pela polícia pelo trabalho que ela faz para garantir a segurança de cada pessoa e sua família nas estradas.
8. Sou grato pelos policiais de forma geral. Eles devem ver situações arrasadoras todos os dias, e tudo o que estão tentando fazer é proteger a minha vida e a vida da minha família.
9. Sou grato pelo policial que me parou por ele ter se certificado de que eu chegasse em casa em segurança e voltasse para minha família, como faço todos os dias.
10. Sou grato pelo policial que me parou, pois, de todas as consequências possíveis que me poderiam ter feito parar de correr, ser parado pela polícia foi a menos prejudicial de todas – e talvez tenha sido até a maior bênção da minha vida.

Recomendo enfaticamente que você pense em todos os erros que cometeu na vida que ainda lhe causam mágoa e, levando o tempo que precisar, siga este exercício magnífico e mágico. Pense bem: através de um só erro, você tem o poder de trazer para si inúmeras bênçãos! Que outro investimento rende um lucro desses?

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 26

Use a Magia para Transformar Erros em Bênçãos

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Escolha um erro que cometeu na vida.
3. Busque um total de dez bênçãos pelas quais é grato como resultado desse erro e coloque-as no papel.
4. Caso precise de ajuda, você pode fazer as seguintes perguntas a si mesmo: O que aprendi com esse erro? E: Quais boas coisas esse erro me trouxe?
5. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 27

O ESPELHO MÁGICO

“A aparência das coisas muda de acordo com as emoções, portanto, nós vemos magia e beleza nelas quando, na verdade, a magia e a beleza estão dentro de nós.”

KHALIL GIBRAN (1883–1931)
POETA E ARTISTA

Você pode passar o resto da vida tentando moldar o mundo de acordo com a sua vontade, correndo de um problema para outro na tentativa de solucioná-los, reclamando sobre determinadas situações ou sobre outras pessoas e, mesmo assim, nunca conseguir viver plenamente e realizar todos os seus sonhos. Porém, quando torna a gratidão mágica o seu estilo de vida, tudo no mundo ao seu redor se transforma magicamente – num piscar de olhos. Essa mudança se dá porque você mudou; portanto, o que atrai para si mesmo também muda.

As palavras inspiradoras de Gandhi e a letra da canção “Man in the Mirror” (O homem no espelho), de Michael Jackson, que mudaram a vida de centenas de milhares de pessoas, transmitem uma das mensagens mais poderosas de todos os tempos:

Mude a pessoa que está no espelho e seu mundo vai mudar.

Se você seguiu os 26 exercícios mágicos até aqui, é porque já mudou! E, embora às vezes seja difícil ver essas mudanças em si mesmo, você as terá sentido em seu nível de felicidade, assim como a mudança para melhor nas circunstâncias da sua vida e as mudanças mágicas no mundo ao seu redor.

Você já aplicou o poder mágico da gratidão à sua família e amigos, ao seu trabalho, às suas finanças, aos seus sonhos e até mesmo às pessoas que encontra no seu dia a dia. Mas a pessoa que merece sua gratidão acima de

qualquer outra é você mesmo.

Quando somos gratos pela pessoa no espelho, sentimentos de insatisfação, descontentamento ou a sensação de que não somos bons o suficiente desaparecem por completo. E, com eles, qualquer circunstância insatisfatória, frustrante ou decepcionante na nossa vida também desaparece como num passe de mágica.

Sentimentos negativos sobre si próprio são os que mais prejudicam sua vida, pois eles são mais poderosos do que qualquer sentimento que você tenha sobre qualquer outra coisa ou pessoa. Quando nutre sentimentos desse tipo, você os leva para onde quer que vá e para o que quer que faça a todo momento. Eles maculam tudo o que você toca e age como um ímã, atraindo mais insatisfação, descontentamento e frustração para todas as suas atitudes.

Quando se sente grato por ser você, você atrai apenas circunstâncias que fazem com que se sinta melhor sobre si mesmo. Você precisa ter uma abundância de bons sentimentos sobre si próprio para trazer a abundância para a sua vida. A gratidão por si mesmo vai enriquecê-lo!

“Pois a quem tem gratidão (por si próprio), mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem gratidão (por si próprio), até o que tem lhe será tirado.”

Para fazer o exercício O Espelho Mágico, vá para a frente de um espelho agora mesmo. Olhe nos olhos da pessoa refletida nele e diga em voz alta a palavra mágica, obrigado, do fundo do coração. Fale mais sério do que nunca. Diga obrigado por ser você mesmo! Diga obrigado por tudo o que você é! Diga obrigado com no mínimo a mesma intensidade de sentimento que aplicou a tudo e a todos até agora! Seja grato por ser exatamente como você é!

Continue a praticar o exercício O Espelho Mágico sendo grato à linda pessoa que vê no espelho durante todo o dia de hoje e dizendo a palavra mágica, obrigado, a cada vez que vir seu reflexo. Se em algum momento não tiver como dizer a palavra mágica em voz alta, você pode dizê-la

mentalmente. E, se for mesmo corajoso, pode olhar para o Espelho Mágico e dizer três coisas sobre si mesmo pelas quais é grato.

Se por algum motivo você for duro consigo mesmo no futuro, já sabe que deverá dar sua gratidão a quem a merece mais do que qualquer um – à pessoa refletida no espelho!

Quando se sente grato, você não culpa a si mesmo ao cometer um erro e não se critica quando não é perfeito. Quando se sente grato por ser quem é, você é feliz e se torna um ímã para pessoas e situações felizes e circunstâncias mágicas, que vão acompanhá-lo para onde quer que você vá e no que quer que faça. Quando consegue ver a magia na pessoa refletida no espelho, o seu mundo inteiro se transforma!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 27

O Espelho Mágico

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. A cada vez que se olhar no espelho durante o dia de hoje, diga obrigado do fundo do seu coração.
3. Se for mesmo corajoso, diga três coisas sobre si próprio pelas quais é grato enquanto se olha no espelho.
4. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



Dia 28

LEMBRE-SE DA MAGIA

“A magia tem esse detalhe. Você precisa se lembrar de que ela ainda está presente à sua volta, ou ela simplesmente permanece invisível.”

CHARLES DE LINT (1951–)
ESCRITORE MÚSICO

Cada dia é único; nenhum é igual ao outro. As boas coisas que acontecem a cada dia são sempre distintas e estão em eterna mutação. Portanto, quando você se lembra da magia ao enumerar as bênçãos do dia anterior, não importa quantas vezes faça esse exercício, ele será sempre diferente. Esse é apenas um dos motivos que tornam o exercício Lembre-se da Magia a forma mais poderosa de manter a magia da gratidão na sua vida. Sejam quais forem os desejos que você tem agora, ou que terá no futuro, este exercício mágico continuará sendo a ferramenta mais eficaz de toda a sua vida.

A maneira mais fácil de se lembrar das bênçãos do dia anterior é recordar o começo do dia, logo que você acordou, e repassá-lo em sua mente, relembrando os principais acontecimentos da manhã, da tarde e da noite de ontem, até a hora de dormir. Recordar as bênçãos do dia anterior não deve exigir esforço; basta correr os olhos pelo dia que passou e, à medida que faz isso, as bênçãos virão à tona em sua mente.

Você pode começar este exercício mágico fazendo a seguinte pergunta:

Quais foram as coisas boas que aconteceram no dia de ontem?

Sempre que você faz uma pergunta, sua mente começará imediatamente a buscar pela resposta. Alguém lhe deu uma ótima notícia? Você recebeu ou realizou algum dos seus desejos? Recebeu magicamente algum dinheiro inesperado? Sentiu-se feliz? Teve notícias de um amigo com quem não tinha contato há tempos? Algo deu extraordinariamente certo

para você? Recebeu algum telefonema ou e-mail maravilhoso? Alguém o elogiou ou expressou sua admiração por você? Alguém o ajudou a resolver um problema? Você ajudou alguém? Concluiu um projeto ou começou algo novo que o deixou entusiasmado? Comeu sua comida preferida ou assistiu a um filme excelente? Ganhou um presente, solucionou um problema, teve uma reunião estimulante, passou bons momentos com alguém, teve uma ótima conversa ou planejou algo que está louco para fazer?

Lembre-se da Magia e faça uma lista das bênçãos do dia que passou em seu computador, ou então escreva-as em um diário. Repasse o dia anterior em sua mente até ter certeza de que recordou as bênçãos recebidas ao longo dele. Podem ser coisas pequenas ou grandes, pois o que importa não é o tamanho das bênçãos, mas sim quantas delas você consegue encontrar e a quantidade de gratidão que sente por cada uma. Enquanto recorda e anota cada uma delas, simplesmente sinta-se grato e diga a palavra mágica – obrigado.

Quando quiser praticar este exercício mágico depois do dia de hoje, você pode alternar a sua maneira de fazê-lo: um dia, pode colocar as bênçãos no papel; no outro, pode apenas se lembrar delas e dizê-las em voz alta ou em sua mente. Pode também elaborar uma lista resumida das bênçãos ou fazer uma lista mais detalhada, explicando por que se sente grato por cada uma delas.

Não existe um número fixo de bênçãos que você possa encontrar no dia que passou, pois cada dia é diferente. Mas posso lhe garantir que todos os seus dias estão repletos delas. Assim que abrir os olhos para essa verdade, você terá aberto seu coração para a magia da vida – e sua vida será abundante e magnífica.

“Pois a quem tem gratidão, mais será dado, e terá em grande quantidade. Mas a quem não tem gratidão, até o que tem lhe será tirado.”

Lembre-se da Magia – ela foi criada para você!

EXERCÍCIO MÁGICO NÚMERO 28

Lembre-se da Magia

1. Enumere Suas Bênçãos: faça uma lista de dez bênçãos. Escreva por que você se sente grato. Releia sua lista e, ao final de cada item, diga obrigado, obrigado, obrigado e sinta o máximo de gratidão possível por essa bênção.
2. Lembre-se da Magia ao contar as bênçãos do dia anterior e colocá-las no papel. Faça a seguinte pergunta a si mesmo: Quais foram as coisas boas que aconteceram no dia de ontem? Repasse o dia de ontem em sua mente até ter certeza de que se lembrou de todas as bênçãos e as anotou.
3. À medida que se lembra de cada uma delas, simplesmente diga a palavra mágica, obrigado, em sua mente.
4. Depois do dia de hoje, você pode praticar este exercício na forma de uma lista por escrito, em voz alta, ou em sua mente. Pode elaborar uma lista resumida das bênçãos do dia de ontem pelas quais se sente grato ou fazer uma lista mais longa e detalhada, explicando por que se sente grato por elas.
5. Logo antes de dormir, coloque sua Pedra Mágica na mão e diga a palavra mágica, obrigado, pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia.



O SEU FUTURO MÁGICO

É você quem constrói sua vida, e a gratidão é a ferramenta mágica que lhe permite construir uma vida extraordinária. Você já assentou os alicerces através destes exercícios mágicos e, com a ferramenta da gratidão, vai acrescentar mais pisos ao edifício da sua vida – que se erguerá cada vez mais alto, até tocar as estrelas. Não há limite para as alturas que você pode alcançar com a gratidão, e tampouco há limite para a magia que pode experimentar. Como as estrelas no Universo, ela é infinita!

“Falar da gratidão é amável e aprazível, praticar a gratidão é generoso e nobre, mas viver a gratidão é tocar o Céu.”

JOHANNES A. GAERTNER (1912–1996)
PROFESSOR, TEÓLOGO E POETA

A maneira ideal de avançar daqui para a frente é preservar os alicerces de gratidão que você assentou e, pouco a pouco, continuar construindo sobre eles ao aumentar a profundidade do seu sentimento. Quanto mais você praticar a gratidão, mais profundamente será capaz de senti-la. Da mesma forma, quanto mais profunda for sua gratidão, menos tempo precisará gastar para praticá-la. Consulte as orientações abaixo:

Praticar três vezes por semana o exercício Lembre-se da Magia, ou combiná-lo com outros dois exercícios mágicos da sua escolha, preservará seus atuais alicerces de gratidão e também continuará a acrescentar magia à sua vida para que ela siga se tornando cada vez melhor. Por exemplo, você pode escolher fazer o exercício Lembre-se da Magia no primeiro dia, o exercício Relacionamentos Mágicos no segundo e o exercício Dinheiro Mágico no terceiro.

Praticar quatro vezes por semana o exercício Lembre-se da Magia, ou aliá-lo a três outros exercícios mágicos da sua escolha, vai manter seu nível de gratidão e acelerar a magia em sua vida.

Praticar cinco vezes por semana o exercício Lembre-se da Magia, ou aliá-lo

a quatro outros exercícios mágicos da sua escolha, vai aumentar consideravelmente a sua felicidade e o nível de magia em todas as áreas e circunstâncias da sua vida.

Praticar seis ou sete vezes por semana o exercício Lembre-se da Magia, ou aliá-lo a qualquer outro exercício mágico da sua escolha, fará com que você se torne um verdadeiro alquimista, capaz de transformar qualquer coisa em ouro!

Recomendações de Exercícios Mágicos

Para manter o fluxo de magia nas áreas mais importantes da sua vida, como felicidade, saúde, relacionamentos, carreira, finanças e bens materiais, você pode praticar os exercícios específicos de cada área uma vez por semana. Contudo, se quiser aumentar o nível de magia em qualquer uma dessas áreas, deve exercitar de forma mais intensa a gratidão para ela vários dias por semana. Se estiver doente, recomendo que pratique os exercícios mágicos relacionados à sua saúde todos os dias, ou até várias vezes por dia.

As recomendações abaixo oferecem um guia simples de quais exercícios mágicos terão um efeito mais acentuado e rápido em cada área. Siga as recomendações para a área de sua escolha durante um período mínimo de três semanas, fazendo cada um dos exercícios recomendados uma vez por semana.

RELACIONAMENTOS

[Relacionamentos Mágicos](#)

[Pó Mágico Para Todos](#)

[Use a Magia Para Curar Seus Relacionamentos](#)

[A Varinha de Condão](#)

(O exercício A Varinha de Condão pode ser usado para pessoas que você

conhece com a ajuda de fotografias ou para pessoas que não conhece, sem fotografias.)

[O Espelho Mágico](#)

[Lembre-se da Magia](#)

SAÚDE

[Saúde Mágica](#)

[Pó Mágico Para Todos](#)

[Magia e Milagres de Saúde](#)

[O Ar Mágico Que Você Respira](#)

[A Varinha de Condão](#)

(O exercício A Varinha de Condão pode ser usado para pessoas que você conhece com a ajuda de fotografias ou para pessoas que não conhece, sem fotografias.)

[Lembre-se da Magia](#)

FINANÇAS

[Dinheiro Mágico](#)

[O Ímã de Dinheiro](#)

(Se esta é a primeira vez que você faz o exercício O Ímã de Dinheiro, não deixe de completar todos os passos pelo menos uma vez. Se já o tiver feito antes, pode pular para o passo 4.)

[O Cheque Mágico](#)

[A Varinha de Condão](#)

(O exercício A Varinha de Condão pode ser usado para pessoas que você

conhece com a ajuda de fotografias ou para pessoas que não conhece, sem fotografias.)

[O Espelho Mágico](#)

[Lembre-se da Magia](#)

CARREIRA

[A Magia no Trabalho](#)

[Pó Mágico Para Todos](#)

[A Varinha de Condão](#)

(Quando você usar o exercício A Varinha de Condão para a sua carreira, também pode enviar sucesso para outras pessoas. Desejar sucesso ao próximo vai acelerar o sucesso em sua própria vida.

O exercício A Varinha de Condão pode ser usado para pessoas que você conhece com a ajuda de fotografias ou para pessoas que não conhece, sem fotografias.)

[O Espelho Mágico](#)

[Lembre-se da Magia](#)

SEUS DESEJOS

[Pó Mágico Para Todos](#)

[Realize Todos os Seus Desejos](#)

(Se esta é a primeira vez que você faz o exercício Realize Todos os Seus Desejos, não deixe de completar todos os passos pelo menos uma vez. Se já o tiver feito antes, pode pular para o passo 3.)

[Bem Diante dos Seus Olhos](#)

[A Varinha de Condão](#)

(O exercício A Varinha de Condão pode ser usado para pessoas que você conhece com a ajuda de fotografias ou para pessoas que não conhece, sem fotografias.)

[O Espelho Mágico](#)

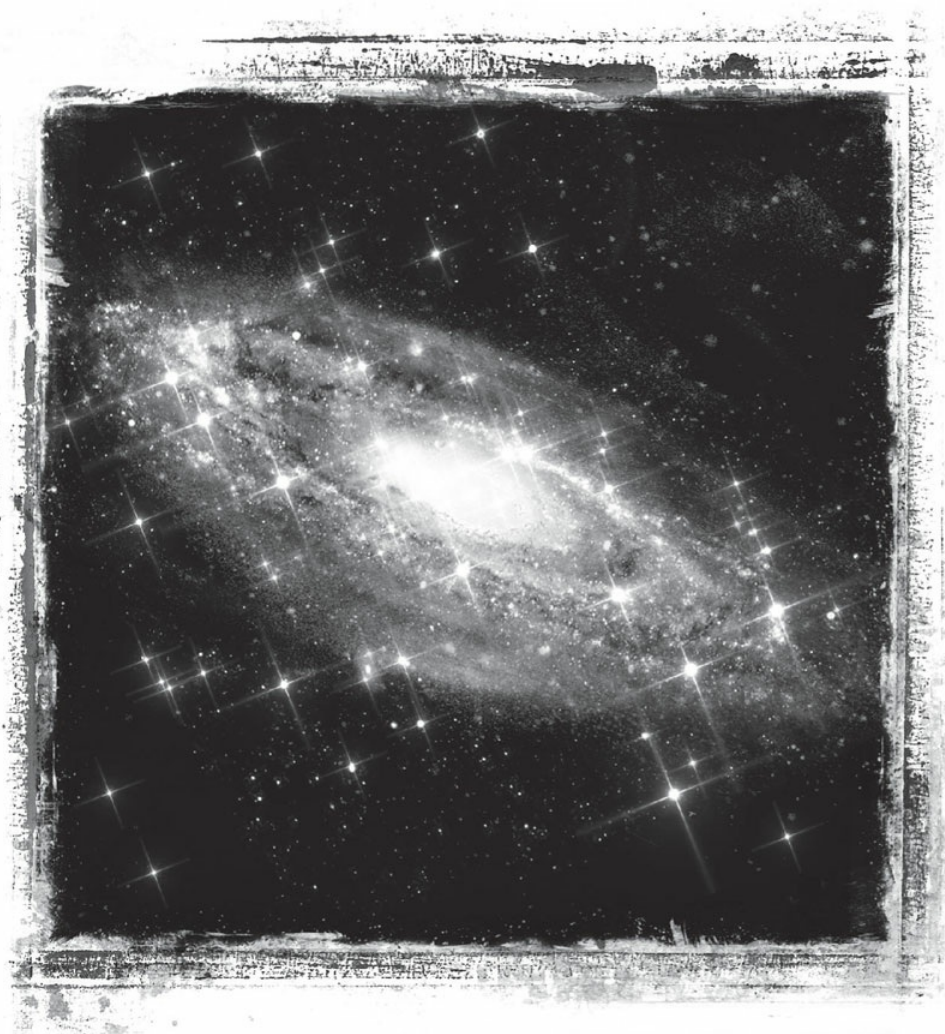
[Lembre-se da Magia](#)

Pedra Mágica

Você pode tornar o exercício A Pedra Mágica parte da sua rotina, mantendo sua Pedra Mágica ao lado da sua cama e usando nos momentos logo antes de dormir como um lembrete para ser grato pela melhor coisa que lhe aconteceu durante o dia. Ou então carregue sua Pedra Mágica no bolso e, sempre que tocá-la, pense em algo pelo qual se sente grato.

Pó Mágico

Você também pode tornar o exercício Pó Mágico Para Todos parte da sua rotina. Além de salpicá-lo sobre as pessoas que lhe prestam serviço, há várias outras maneiras de praticar continuamente este exercício. Você pode salpicar pó mágico sobre tudo e todos! Se o seu chefe estiver um pouco rabugento, você pode salpicá-lo às escondidas sobre ele. Também pode salpicar seu pó mágico sobre um parente ou pessoa querida que esteja de mau humor ou sobre qualquer pessoa que encontrar que esteja precisando de um pouco de magia em sua vida. Além disso, pode levar a magia para onde quer que vá e salpicar pó mágico sobre bebês e crianças, sobre suas plantas ou jardim, sobre tudo o que come e bebe, sobre seu computador ou correspondências antes de abri-las, sobre sua carteira, seu carro e sobre o seu telefone antes de atender ou dar um telefonema, ou sobre qualquer circunstância que gostaria de melhorar. As inúmeras utilidades do pó mágico são limitadas apenas pela sua imaginação!



A MAGIA É ETERNA

Eu pratico a gratidão todos os dias da minha vida. Agora, quando olho para trás, considero inconcebível que tenha vivido tantos anos sem praticá-la diariamente de alguma forma. A gratidão se tornou parte da minha personalidade, está entranhada nas minhas células e é um padrão mental subconsciente para mim.

Porém, se nos deixarmos sufocar pela vida e esquecermos de praticar a gratidão, com o passar do tempo a magia irá evaporar. Eu uso a magia em minha vida como um guia para saber se estou praticando gratidão suficiente ou se preciso praticá-la mais. Observo minha vida com atenção e, se descobrir que não estou me sentindo tão feliz quanto deveria, passo a praticar mais a gratidão. Se alguns pequenos problemas começam a surgir em uma determinada área da minha vida, aumento no mesmo instante os exercícios mágicos de gratidão nessa área.

Já não me deixo enganar pelas aparências. Em vez disso, procuro bons motivos para ser grata em cada circunstância, sabendo que eles estão lá. E então, num piscar de olhos, o que havia de indesejável nela desaparece magicamente.

“Eu comecei sendo grata pelas pequenas coisas e, quanto mais gratidão sentia, maior se tornava a minha riqueza. Isso acontece porque aquilo em que você se concentra se expande; portanto, quando se concentra no que há de bom em sua vida, você cria mais do mesmo. Uma enxurrada de oportunidades, relacionamentos e até mesmo dinheiro veio em minha direção quando aprendi a ser grata por tudo o que acontecia em minha vida.”

OPRAH WINFREY (1954–)
APRESENTADORA DE TV E EMPRESÁRIA

Quando pratica a gratidão, você está usando uma lei universal infalível; a gratidão é uma dádiva do Universo para você, e ela existe para que você a utilize para melhorar sua vida.

O Universo e Você

É possível alcançar um nível de gratidão que traz uma abundância ilimitada para a sua vida. A maneira de chegar a ele é através da sua relação com o Universo, ou, se preferir, com o Espírito ou Deus.

Talvez você considere o Universo algo separado de você e, ao pensar nele, olhe para cima, em direção ao céu. Embora o Universo esteja certamente acima de você, ele também está embaixo e atrás de você, ao seu lado e no interior de cada coisa e pessoa no mundo. Isso significa que o Universo está dentro de você.

“Assim na Terra, como no Céu; e assim no Céu, como na Terra. Com essa sabedoria apenas, é possível operar milagres.”

A TÁBUA DE ESMERALDA
(CERCA DE 5.000–3.000 A.C.)

Quando você entende que o Universo está dentro de você, e que, por sua própria natureza, ele é por você e deseja que você tenha mais vida, mais saúde, mais amor, mais beleza e mais de tudo o que queira, passa a sentir uma gratidão genuína pelo Universo por tudo o que recebe na vida. É então que terá estabelecido um relacionamento pessoal entre você e o Universo.

Quanto mais gratidão genuína sentir pelo Universo por tudo que recebe, mais íntimo se tornará seu relacionamento com ele – e é então que você poderá alcançar o nível de abundância ilimitada a partir da magia da gratidão.

Seu coração e mente estarão completamente abertos para a magia da gratidão – e, com ela, você irá tocar as vidas de todos aqueles com que tiver contato. Você se tornará amigo do Universo e um catalisador de bênçãos ilimitadas na Terra. A partir do momento que tiver estabelecido uma relação íntima com o Universo e sentir essa proximidade dentro de si, o mundo será seu – e não haverá nada que você não possa ser, fazer ou ter!

Gratidão É a Resposta

A gratidão é a cura para relacionamentos em crise ou difíceis, para a falta de saúde ou dinheiro e para a infelicidade. A gratidão elimina medos, preocupações, sofrimento e depressão, trazendo felicidade, lucidez, paciência, gentileza, compaixão, compreensão e paz de espírito. A gratidão oferece soluções para os seus problemas e oportunidades e recursos para que você possa realizar os seus sonhos.

A gratidão está por trás de cada sucesso e abre as portas para novas ideias e descobertas, conforme provam os grandes cientistas Newton e Einstein. Imagine se todos os cientistas seguissem os passos desses dois homens; o mundo seria elevado a novos patamares de conhecimento, desenvolvimento e progresso. Os limites atuais seriam superados e descobertas revolucionárias seriam feitas na tecnologia, na física, na medicina, na psicologia, na astronomia e em todos os demais ramos científicos.

Se a gratidão se tornasse uma disciplina obrigatória nas escolas, veríamos uma geração de crianças que fariam nossa civilização avançar através de conquistas e descobertas espetaculares, eliminando divergências, dando fim às guerras e trazendo paz para o mundo.

As nações que irão liderar o mundo no futuro serão aquelas cujos líderes e populações possuírem o maior nível de gratidão. A gratidão de um povo traria prosperidade e riqueza para o seu país, faria com que o número de doenças e problemas de saúde caísse drasticamente, os negócios e a produção aumentassem em ritmo acelerado e a felicidade e a paz tomassem conta da nação. A pobreza seria erradicada e ninguém mais passaria fome, pois uma nação grata jamais permitiria que isso acontecesse.

Quanto mais pessoas descobrirem o poder mágico da gratidão, mais depressa ela se espalhará pelo mundo, causando uma verdadeira revolução da gratidão.

Leve a Magia Consigo

Leve a gratidão para onde quer que você vá. Mergulhe suas paixões, relacionamentos, atitudes e situações cotidianas na magia da gratidão para que todos os seus sonhos se realizem. No futuro, se a vida lhe apresentar uma situação difícil sobre a qual você não parece ter nenhum controle e você não souber o que fazer, em vez de se preocupar ou sentir medo, volte-se para a magia da gratidão e agradeça por tudo o mais em sua vida. Quando agradecer conscientemente pelo que há de bom em sua vida, as circunstâncias relacionadas à situação difícil mudarão como num passe de mágica.

“Nós mostramos o caminho ao homem; ser grato ou ingrato é escolha sua.”

ALCORÃO
(AL-INSÂN 76:3)

Diga a palavra mágica obrigado. Diga-a em voz alta, grite-a de cima dos telhados, sussurre-a para si mesmo, fale-a em sua mente, ou sint-a em seu coração, mas, para onde quer que vá a partir de hoje, leve a gratidão e seu poder mágico consigo.

Se quiser ter uma vida mágica repleta de abundância e felicidade, a resposta está nos seus lábios e dentro do seu coração. Ela está pronta e apenas esperando que você traga à tona a magia!

Rhonda Byrne



Sobre Rhonda Byrne

A jornada de Rhonda começou com o filme *O Segredo*, assistido por milhões de pessoas em todo o mundo. O filme deu origem ao livro de mesmo nome, um best-seller mundial disponível em 47 línguas, com 20 milhões de exemplares impressos.

O Segredo figurou por 190 semanas na lista de mais vendidos do *The New York Times* e foi recentemente incluído na lista dos 20 maiores best-sellers dos últimos 15 anos, elaborada pelo jornal *USA Today*.

Em 2010, Rhonda deu continuidade ao seu trabalho revolucionário com *O Poder*, que também entrou para a lista de mais vendidos do *The New York Times* e pode ser lido em 43 línguas diferentes.