

## **Lição 1 do Curso Gratuito de Dr. Margaret Paul e Dr. Erika Chopich “Os Seis Passos para a Conexão Interior (Inner Bonding®)”**

### **Lição 1**

#### **Definições: começando a compreender o processo dos Seis Passos para a Conexão Interior\***

Ricardo veio me ver (Dr. Margaret), pela quarta vez nos últimos dois anos, ele achava que desta vez havia encontrado a sua alma gêmea, apenas para deixá-lo após alguns meses. Ele foi à vários terapeutas e workshops, mas continuava repetindo esse mesmo padrão. Ricardo tinha descoberto um dos meus livros sobre o processo de Conexão Interior\* e leu todo o livro em uma noite. Ele veio dois dias depois, todo animado, porque percebeu que tinha descoberto a causa de suas dificuldades. "Tenho feito as minhas namoradas responsáveis pelos meus sentimentos. Quando elas sentem a minha carência, elas somem. Eu sabia que estava fazendo isso, mas eu não sabia como não agir assim. Após ler o seu livro, agora já tenho uma maior compreensão e gostaria de uma sessão para poder solidificar o meu aprendizado".

Passamos a sessão praticando os Seis Passos do processo de Conexão Interior\*. Eu só tive notícias de Ricardo um ano depois, quando ele me ligou para dizer que estava de casamento marcado. Ele me disse "Seguir os Passos de Conexão Interior\* mudou a minha vida", "Estou muito grato por ter encontrado este processo e mais grato ainda que posso praticá-lo sozinho. Realmente funciona! Eu apenas gostaria de agradecê-la"

Fiquei encantada.

\* Inner Bonding®

Bem-vindo (a) ao nosso curso introdutório sobre os Seis Passos para a Conexão Interior (Inner Bonding®). Este curso vai lhe dar todas as noções básicas do processo. A Conexão Interior\* é um processo que, quando praticado de forma consistente, pode curar medos, crenças limitantes, raivas, vergonhas, culpas, solidão, depressão, ansiedade, vícios, como também problemas de relacionamentos. Os Seis Passos te ajudam à desenvolver habilidades para cuidar, de uma forma mais amorosa, de si mesmo (a), compartilhar mais seu amor com os outros, e poder assumir uma autonomia e responsabilidade por seus próprios sentimentos e comportamentos.

- Você sabe como manter-se centrado (a), de coração aberto e empoderado (a) quando alguém está discutindo com você, ou te culpando de algo?
- Você sabe como ser imune às críticas, ao julgamentos e às rejeições?
- Você sabe como manter-se centrado (a) frente à comportamentos controladores, arrogantes e sufocantes de outras pessoas?
- Você está aprisionado na Síndrome da Resistência? querendo fazer mudanças, mas não consegue dar continuidade aos seus planos?! como perder peso, atividades físicas, controle das despesas, planejamentos e maior organização?
- Você sabe como manter-se confiante e amoroso (a) consigo mesmo (a) e com os outros, independentemente de como os outros estão se comportando em relação à você?
- Você está cansado (a) de ler livros, participar de workshops e seminários, tentando terapias que não trazem os resultados duradouros que você tanto espera?

Os seis passos de Conexão Interior\* é um processo que, dia a dia, você se move em direção ao seu poder pessoal e à descoberta de sua paixão e propósito na vida. Te oferece as ferramentas para cultivar mais serenidade e alegria dentro da sua rotina. Não importa o tamanho do buraco que você cavou para si mesmo ou em seu relacionamento, a Conexão Interior\* te dá as ferramentas para remover-se de qualquer estado que te aprisiona. Você vai notar os resultados imediatamente, assim que você começar a praticar o processo. É um processo que sempre funciona, desde que você esteja praticando corretamente.

O processo de Conexão Interior\* tem uma base espiritual como caminho de cura, que não é religiosa. Você não tem que acreditar em Deus para praticar o processo de Conexão Interior, mas você precisa aprender a acessar a sabedoria e a força que o Reino Espiritual tem disponível para você. Não importa se você experimenta este suporte como vindo fora de si mesmo(a), ou dentro de si mesmo(a), ou vindo do seu Eu superior. Aprender a conectar-se com seu(s) Guia(s) espiritual(ais) e acessar esta sabedoria, é parte da prática de Conexão Interior.

Quando usamos o termo "Deus", estamos nos referindo à energia do Amor Incondicional, à verdade, à sabedoria, à paz e à alegria que estão disponíveis para todos nós no Reino Espiritual. Que podem não estar visíveis aos olhos, mas mesmo assim estão disponíveis quando aprendemos a acessá-las. "Deus" refere-se a sua experiência pessoal do Divino - uma pessoa, uma luz, uma presença, uma energia, a Natureza. Nós usamos os termos "Deus", "Espírito", "Guiança" e "Eu Maior" alternadamente. Quando usamos o termo "Guiança espiritual" estamos nos referindo à informação que vem através de sua mente (e não de sua mente), a partir de sua experiência pessoal de Deus, das Deusas, Jesus, Buda, um Anjo da Guarda, um Guia Espiritual, um mentor, um diretor, um professor, um santo, um parente falecido amado ou animal de estimação, um ser imaginário, uma luz, uma presença, uma energia, ou o Eu maior de si mesmo.

Vamos começar por definir seis termos fundamentais que você precisa dominar antes de usar os Seis Passos do processo.

## **INTENÇÃO**

Nossa intenção é o que rege a forma como pensamos, sentimos e nos comportamos. Nossa intenção é uma força poderosa e criativa – é a essência do livre arbítrio. Sua intenção é o seu mais profundo desejo, a sua principal motivação ou objetivo, a sua maior prioridade em qualquer dado momento. Quando nos relacionamos com nós mesmos e com os outros há apenas duas intenções principais:

\* Inner Bonding®

- A intenção de *aprender como amar a si mesmo e aos outros, mesmo quando se confrontado com seus medos e dores.*
- A intenção de *proteger-se dos medos e das suas dores com vícios e comportamentos controladores e, assim, evitando a responsabilidade por suas atitudes e sentimentos.*

Quando a sua intenção é *aprender a amar*, você está disposto a enfrentar seus medos e sentir os seus sentimentos dolorosos, com a finalidade de acolhê-los com compaixão. Como também, você tem a chance de entender como você pode estar criando seus conflitos e descobrir o que precisa ser feito de forma diferente. *O propósito mais profundo aqui é tornar-se um ser humano mais amoroso, começando com você mesmo.* Quando você se dispõe a aprender sobre os seus próprios medos e crenças, sobre o que te traz alegria, você se move em direção ao Amor. Quando a intenção é *aprender*, quando aprender sobre o amor torna-se mais importante do que *proteger-se* contra as dores do mundo. E quando sua intenção é aprender a amar, quando há o desejo mais profundo de encontrar a sua segurança, paz e amorosidade através de uma Conexão Interior com o Amor Incondicional que está disponível no nível Espiritual.

Quando a sua intenção é *proteger-se* dos medos e das dores, e evitar a responsabilidade por seus sentimentos. Quando o seu desejo mais profundo é o de encontrar a sua segurança, paz, amorosidade e valor através de fatores externos, como a atenção e aprovação dos outros, pelo sexo, substâncias químicas, e inúmeras atividades. Você termina por acreditar que os outros são os responsáveis pela forma como você se sente, você tentar controlá-los, com a finalidade de conseguir sentir seguro de si e do seu valor como pessoa.

A cada momento, cada um de nós pode escolher a nossa *intenção* - para tentar se sentir seguro, controlando os outros e os nossos próprios sentimentos; ou para criar a segurança interior, aprendendo como amar a nós mesmos e aos outros. Enquanto as escolhas que os outros fazem pode influenciá-lo, ninguém, mas somente você mesmo tem o controle sobre a sua intenção. Nem mesmo um Poder Superior pode controlar a sua intenção; uma vez que negaria o seu livre arbítrio. A cada momento, você escolhe o que é mais importante para

you, and in every moment you have the opportunity to change your choices.

There is also an important distinction between the intention of *se saber* and the intention of *aprender*. The intention of knowing, comes from us who want to know what to do and how to do it "right", the aim of having control over what we want - the attention of others, the validation and so on. People can even become addicted to getting information and knowledge; they think that this will give them a greater control of the situations. When the intention is to learn it means that you do not know exactly what to do. You only need to be more receptive to the Superior Source of wisdom that can help and guide you. This Guidance is always available for us, and has the capacity to orient us towards a more loving attitude towards ourselves and others. Part of the practice of Inner Bonding\* is to learn to access this powerful wisdom.

## O SELF E O EGO FERIDO

Our Self is our true Self, our Essence. We can visualize our Self as a smart and brilliant child; as a natural light within us, which is an individualized expression of the most Divine Love. This aspect of ourselves, in truth, has no age - always was and always will be Pure Essence; and is in constant evolution through our life experiences. Our Self contains our gifts and unique talents, our natural wisdom and intuition, our curiosity and our sense of awe, our playfulness and our spontaneity, and primarily our capacity to love and to connect with other people. This is the aspect of the Soul that can never be hurt. The Essence can never be harmed. It has never been touched by any abuse or loss that could have occurred. Instead of this, our Essence could have been asleep, hidden or guarded. It is waiting to be recovered through a healing process. It is just because we have this pure Essence within each of us, that the healing can occur completely. The healing process is complete when you have recovered and known deeply this aspect of yourself - a child

do amor incondicional que é Deus. Praticar a Conexão Interior\* leva você à retomar a sua Essência como o núcleo do seu Eu, do seu Self e não mais o Ego ferido.

Já o nosso Ego ferido, é possível visualizá-lo como uma criança ferida que aprendeu e cresceu com base no desamor, se tornando também um Adulto ferido. O nosso Ego ferido é na maioria das vezes a introjeção e a imagem de um ou de ambos os nossos pais. Embora possamos ter dito: "Eu nunca vou ser assim", o nosso adulto ferido pode ter aprendido a ser exatamente como nossos pais.

O Ego ferido é o aspecto que pode ter sofrido abuso físico, sexual, emocional e / ou negligência, e carrega em si todos os medos, falsas crenças e comportamentos controladores que resultam dessas experiências. Embora esses medos, crenças e comportamentos nos causam atualmente dores e sofrimentos em nossas vidas, eles eram a única maneira que poderiam garantir algum nível de segurança quando éramos crianças. Foram os mecanismos de defesa e de sobrevivência que desenvolvemos. O nosso Ego ferido também pode ser de qualquer idade, vai depender de quantos anos você tinha quando aprendeu uma determinada falsa crença, vício ou comportamentos controladores.

O nosso Ego ferido é o aspecto de nós mesmos que pode usar a comida, a bebida ou as drogas para anestesiar nossos sentimentos, medos e solidões. Além disso, o Ego ferido sempre teme ser rejeitado ou abandonado, e por outro lado, também teme ser controlado, sufocado ou 'engolido' por uma outra pessoa. Em outras palavras, o Ego ferido teme perder o outro e a si mesmo, pois não sabe lidar com a rejeição, sem levar para o lado pessoal; como também não sabe definir apropriados limites com relação ao outro. O Ego ferido tenta controlar e/ou repelir aquilo que se teme através da raiva, da culpa, da resistência, da conformidade ou da retirada. Todas as partes do nosso Ego ferido precisam de atenção e cuidados, e só podem ser curadas através da compaixão, aceitação e amor incondicional.

Quase todas as nossas atitudes podem estar sendo usadas como proteção contra nossas dores. Tudo vai depender da sua intenção. Por exemplo, a meditação pode ser usada como

uma forma de conectar-se com uma fonte espiritual e aprender sobre o amor; ou pode ser usada para atingir um estado de fuga da realidade, evitando também a responsabilidade por seus sentimentos pessoais. Há muitas pessoas que meditaram durante anos sem melhorar a qualidade de suas vidas, porque elas têm usado a meditação como uma maneira de fugir da dor, ao invés de utilizá-la como uma forma de aprender com ela. Da mesma forma, a leitura da Bíblia pode ser uma maneira de ajudá-lo a abrir o seu coração, de se permitir ser guiado com amorosidade para novos aprendizados; ou a Bíblia pode ser usada como um anestésico, um vício, uma maneira de evitar a si mesmo e seus medos. Quando a Bíblia é usada desta forma, muitas vezes se torna uma ferramenta para tentar controlar os outros e à Deus; acreditando ser capaz de fazer com que Deus nos ame mais ou nos recompense por algo. Nem os antigos Hebreus, nem mesmo Jesus destina este texto sagrado para ser usado como recurso de manipulação e controle.

Quando há a intenção de proteger-se, o coração se fecha para evitar sentimentos de solidão, tristeza, desgosto, sofrimento, angústia e desamparo em relação aos outros. Contudo, fechar o coração para proteger-se contra esses sentimentos dolorosos da Vida, faz com que a gente sinta uma terrível solidão, então, desta forma o Ego ferido passa a tentar ter controle sobre como *obter* amor, e eliminar os sentimentos dolorosos de solidão e vazio. Você pode até tentar obter amor usando a crítica, a culpa ou o silêncio. Você pode resistir as suas dores se isolando, comendo compulsivamente, ou com drogas, álcool, TV, jogos, e assim por diante. Quanto mais você tentar ter o controle sobre obter amor e evitar a dor, pior você se sente. Será que você pode perceber que estes comportamentos torna-se um ciclo vicioso de abandono de si mesmo?

Uma das principais falsas crenças do Ego ferido é que nós, enquanto egos individuais, podemos ter poder sobre nós mesmos e poder sobre os outros; o quê nos desconecta da nossa Fonte Divina. Nós podemos, até certo ponto, controlar o comportamento dos outros (não os seus sentimentos), mas estaremos violando a nós mesmos e aos outros. O ego ferido está disposto a violar a própria essência e a dos outros para obter esse controle. Violamos a

nós mesmos através de vícios, uso de medicamentos e outras substâncias químicas, como também podemos desenvolver vícios por atividades e coisas. Violamos aos outros através do comportamento controlador - a raiva, a culpa, o julgamento, a conformidade, a ausência, a violência. Sempre que violamos a nós mesmos e aos outros, estamos agindo pelo nosso Ego ferido.

Até que pratiquemos a Conexão Interior\* desenvolvendo o nosso Adulto Amoroso interno, o Ego ferido é quem toma as decisões entre aprender ou proteger-se. Quando decidimos nos abrir para o aprendizado sobre nós mesmos; muitas vezes é porque chegamos ao fundo do poço e uma parte de nós diz: "Estou de saco cheio de viver assim. Não consigo ter o que quero. Nada está funcionando. Deve haver algo de melhor em algum lugar e quero encontrá-lo".

## **FALSAS CRENÇAS**

Nossas falsas crenças são as mentiras que nós incorporamos (como verdades) e que nos causam ansiedade, sofrimento e medos desnecessários. Sabemos que uma crença é falsa quando a própria crença nos causa medo, ansiedade, depressão, constrangimento, ou outros sentimentos dolorosos. Desta forma, começamos a criar defesas e a nos proteger contra o medo, a ansiedade e o sofrimento causado por nossas falsas crenças; nos afundando em nossos vícios e nas mais diversas formas de obter controle sobre nós mesmos e sobre os outros.

É o nosso Ego ferido quem absorveu as falsas crenças, muitas das quais foram adotadas quando ainda éramos muito pequenos. A falsa crença é uma crença sobre nós mesmos, sobre os outros, o Mundo, o Universo e Deus que nos enfraquece e nos leva a temer. Nossas falsas crenças são as conclusões que tiramos de nós mesmos, dos outros, do mundo, etc., como resultado de nossas experiências difíceis na infância. Nossas falsas crenças nos causam auto-limitação, e também influenciam comportamentos que nos causam ainda mais sofrimento. Por exemplo, se você concluiu (falsamente) através das suas experiências da

infância que você é uma pessoa ruim, indigna de amor, então você geralmente se comporta como se isso fosse verdade. O comportamento resultante desta crença, como a agressividade ou a passividade, voltados para protegê-lo contra o medo da rejeição ou da perda de si mesmo, podem realmente resultar em outros rejeitando você - que é exatamente o que você já esperava. Isto causa muita dor e reafirma a sua falsa crença de não ser amado. Além disso, o próprio ato de escolher proteger-se, defender-se ao invés de Amar e aprender é um abandono de seu próprio Eu, da sua Essência. Você acaba se sentindo rejeitado pelos outros, porque na verdade você é que está rejeitando a si mesmo sem dar-se conta.

## **A CRIANÇA INTERIOR**

Quando usamos o termo "Criança Interior", estamos nos referindo à parte sensitiva de nós mesmos – inclui tanto o nosso Ego ferido como a nossa Essência. Imagine uma criança - uma criança triste, solitária, assustada ou irritada. Imagine que dentro dessa criança ferida há uma bela luz, a luz da sua própria Essência, o seu Eu. Mas a criança ferida não sabe que essa luz está dentro dela. Esta criança ferida opera à partir da falsa crença de que ele ou ela é inadequada, falha e não é digna de amor - que o seu Self é pura sombra e não luz. Somente quando nós aprendemos a trazer o Amor Incondicional até a nossa criança ferida, conseguimos nos curar o suficiente para descobrir a nossa luz e amor interior.

A nossa criança interior é como uma bússola de orientação interna infalível. Ela permite que possamos saber através de nossos sentimentos o que é bom ou ruim, certo ou errado. Os sentimentos que experimentamos naturalmente através da nossa Essência são a alegria, a paz e o amor que, enquanto um Adulto, é o resultado de estarmos amando a nós mesmos e aos outros. A nossa Essência também expressa naturalmente sentimentos de tristeza e angústia (como por exemplo, pelos atos desumanos das pessoas), a solidão (quando você não tem ninguém com quem compartilhar o amor), dor de cabeça e desgostos (por ter que lidar com perdas e danos, ou com a hostilidade alheia), impotência (sobre as escolhas dos

outros), indignação (sobre as injustiças), bem como o medo do perigo real e presente – e as reações de luta ou fuga como resposta à um evento. Estes sentimentos existenciais da vida precisam ser percebidos e acolhidos com profunda compaixão. Os sentimentos que vêm do Ego ferido são a ansiedade, a depressão, a raiva, a mágoa, a solidão, a carência, o vazio, a miséria, a culpa, a vergonha, o medo (percebido de uma ameaça real ou não), e assim por diante. Estes sentimentos nos permitem saber que estamos ‘fora de linha’ em nossos pensamentos e comportamentos, e que precisam ser explorados através do processo de Conexão Interior.

Todos os nossos sentimentos são como uma bússola interior, podendo nos informar se o que estamos fazendo ou pensando é bom ou ruim, ou nos informando se precisamos de alguma forma cuidar de nós mesmos com compaixão. Os nossos sentimentos nos avisam se alguém está de coração aberto ou fechado, se é uma pessoa em que podemos confiar, ou não. O aperto em nosso estômago, em resposta à agressividade ameaçadora de alguém, nos diz algo importante. Tanto quanto a sensação de segurança que sentimos quando alguém está sendo realmente amoroso. Nossa ansiedade, raiva ou depressão podem estar dizendo que não estamos tendo o cuidado e a amorosidade necessárias com nós mesmos ou com os outros. Enquanto que a nossa paz e a nossa alegria, nos informam que estamos sendo verdadeiros. Confiando nestas emoções e descobrindo o que elas estão nos dizendo, é o que vai nos auxiliar a assumir a responsabilidade pessoal para nossos próprios sentimentos.

## **O ADULTO AMOROSO**

O Adulto Amoroso interno, é o veículo através do qual o Espírito do Amor e Compaixão que experimentamos como Deus, pensa e age. É o emissário de Deus, que recebe o amor, a verdade e o poder do Espírito para poder agir em prol do nosso bem maior.

Muitos de nós ainda não temos uma forte conexão amorosa e espiritual com o nosso Adulto interior; o nosso adulto é aquele que sabe como nos nutrir, nos proteger e amar aos outros sem tentar controlá-los. Muitos de nós ainda não temos um Adulto Amoroso que sabe

definir e dar limites adequados à comportamentos compulsivos. Também ainda não temos um adulto que sabe como cuidar, definir e dar limites para não nos prejudicar ou ser prejudicado pelos outros. Isto pode ser o resultado de termos tido pouco ou nenhum bom exemplo de um adulto amoroso e responsável. Se os nossos pais e parentes não sabiam como cuidar amorosamente e responsabilmente deles mesmos, eles não teriam como exercer o papel de modelo de um adulto amoroso para nós. É por isso que a maioria das pessoas não sabem como cuidar amorosamente de si mesmas em face da raiva, da culpa, ou de julgamentos alheios.

Você, no entanto, têm a oportunidade agora de praticar um processo de cura que constroe um Adulto Amoroso internamente. Se você não tem modelos e exemplos para o comportamento amoroso, não se desespere. Todos nós podemos aprender a acessar a nossa Guia Espiritual superior, como suporte para desenvolvermos ações responsáveis e amorosas. Se você decidir prosseguir e aprender mais sobre a Conexão Interior\*, você pode sim, aprender a acessar esta guiança.

Até que estejamos no processo de desenvolvimento do nosso Adulto Amoroso interno, o Ego ferido estará no comando das nossas intenções. Existem apenas duas circunstâncias em que o Ego ferido finalmente decide abrir-se ao processo de aprendizagem. Uma delas é quando estamos em grande sofrimento e percebemos que as nossas defesas não mais funcionam para nos trazer a segurança, a paz e a alegria que necessitamos. A outra é, quando nos lembramos que viemos aqui, à este Planeta para evoluir em nossa capacidade de amar. A memória da missão de nossa alma está dentro do nosso Self, pulsando na nossa Essência. O nosso Coração tenta nos lembrar todos os dias da missão de nossa alma, na esperança de que não tenhamos que chegar ao fundo do poço para mudar as nossas intenções. Aqueles que aprendem à ouvir a voz do Coração tornam-se então disponíveis para aprender sobre o amor.

\* Inner Bonding®



Abaixo, segue um breve resumo dos Seis Passos do processo de Conexão Interior\* (Inner Bonding®).

**1º Passo:** Torne-se consciente dos seus sentimentos. E decida que você quer assumir 100% de responsabilidade pelas formas que você pode estar causando o seu próprio sofrimento, como também criando a sua paz e a sua alegria.

**2º Passo:** Escolha conscientemente que tem a *intenção* de aprender como amar a si mesmo e aos outros. Fazer esta escolha, abre o seu coração e permite que o Amor Divino te direcione ao seu Adulto Amoroso.

**3º Passo:** Agora, se faz a escolha de acolher, escutar e dialogar com o seu Ego ferido, explorando os seus pensamentos, falsas crenças e os comportamentos que podem estar causando sofrimento. Traga a compaixão para os seus sentimentos. Explore também quais são seus dons, que podem trazer alegria para a sua Criança Interior.

**4º Passo:** Dialogue com a sua Guiança Espiritual, com o seu coração, descobrindo a verdade sobre o próximo passo a ser dado, qual é a 'ação' necessária à ser tomada com amorosidade e responsabilidade consigo mesmo!?

**5º Passo:** Coloque em prática a ação necessária que aprendeu no Quarto Passo.

**6º Passo:** Avalie o resultado e a eficácia de sua ação responsável e amorosa.

Estes Passos são realmente um poderoso *roteiro e mapa* para curar as falsas crenças que podem nos aprisionar e limitar a nossa vida pessoal e profissional. As lições à seguir trarão mais detalhes e aprofundamento sobre essas etapas.

\* Inner Bonding®

## Lição 2 do Curso Gratuito de Dr. Margaret Paul e Dr. Erika Chopich “Os Seis Passos para a Conexão Interior (Inner Bonding®)”

### Lição 2

#### O 1º Passo da Conexão Interior\*

*Escolha tornar-se consciente dos seus sentimentos. Esteja disposto a assumir a responsabilidade pelas formas que você pode estar causando seu próprio sofrimento. Esteja disposto à acolher as dores da vida e do dia-a-dia, como também cultivar a sua própria paz e alegria. Pode se fazer uso de Terapias Somáticas (baseadas no corpo) para acessar os seus sentimentos.*

A sua jornada de cura não pode ser iniciada sem este compromisso. Pois, sem a sua força de vontade para fazer o que for preciso para curar o seu Ego ferido, você não consegue dar início à jornada de cura e evolução da sua alma. "Fazer o que for preciso" significa que você está pronta e disposta a sentir, entender e assumir total responsabilidade por toda a gama de seus sentimentos - medo, raiva, dor, sofrimento, vergonhas, depressão, solidão, angústia e desgosto; como também o seu senso de segurança, valores, amorosidade e alegria. Estar disposto, também significa que você está disponível para ver como você é responsável por muitos dos seus próprios sentimentos, tornando-se consciente de como você os cultiva com os seus pensamentos, crenças e ações.

Estar disponível, significa que você decidiu enfrentar seus medos, seus demônios, o lado da sombra de si mesmo que você esconde de todos. Também significa que você está pronto para parar de se esconder de si mesmo, e em outras palavras, para deixar de continuar em negação sobre suas dores e sofrimentos. Estar disponível, significa estar pronto para aprender à amar ao invés de ignorar ou julgar seus sentimentos dolorosos.

Estar disponível significa que você está pronto para pedir ajuda ao seu Eu superior, a seus Guias Espirituais - e outros que podem trazer o Amor Divino através de você - para ajudá-lo a curar-se. Isso significa que você já admitiu para si mesmo que não consegue encontrar a segurança que procura sem um suporte espiritual, que você está pronto para convidar o amor do Espírito em seu coração; um amor que pode nutrí-lo e orientá-lo. Isso significa que você aceitou a sua jornada, que é o Sagrado privilégio de aprender sobre o Amor.

Quando falamos às pessoas, que elas necessitam estarem dispostas a sentirem suas dores, muitas vezes elas nos questionam: "Qual é a grande coisa disso? Eu sinto a minha dor o tempo todo". Mas há um mundo de diferença entre o sentir a dor e em ter a *disposição de senti-la*, com a finalidade de aprender com ela. Não há cura em apenas sentir e expressar sua dor. Você pode chorar e ficar com raiva para sempre, mas se você não estiver disposto a assumir a responsabilidade pela suas dores e pela sua raiva, você vai ficar preso à estes sentimentos para sempre.

Às vezes as pessoas respondem "Por quê? Pra quê sentir a minha dor? Pra quê isso?". Essas pessoas acreditam que sentir as dores - especialmente as dores da infância - é um desperdício de tempo. "Pra quê chorar sobre o leite derramado?", é o que dizem. "Por que não podemos apenas tentar encontrar a nossa alegria e ignorar a dor?" A resposta é: porque a sua dor está lhe dizendo que você está fora de linha em seus pensamentos e comportamentos - que você está indo para o lado errado da estrada na jornada da sua vida. Além disso, a alegria e a dor ocupam o mesmo lugar no Coração. Quando você coloca uma tampa para abafar a sua dor, você também coloca uma tampa e abafa a sua alegria. Desta forma, você faz a escolha de viver uma vida emocionalmente atrofiada.

A dor é como a sua Criança interior, ela te sinaliza sobre as formas como você esta se comportando e que não estão à favor do seu bem maior; ela permite que você saiba do que precisa para cuidar de si mesmo com compaixão, como também saber qual a atitude

amorosa precisa tomar à seu favor. A dor também é uma professora de várias outras formas. Por exemplo, se você estiver serrando uma madeira e acidentalmente corta o seu dedo, a dor física que você experimenta lhe informa para parar de serrar! O mesmo é com a sua dor emocional; ela lhe diz para que *pare* de pensar e/ou fazer o que está causando a dor. Se você não prestar atenção à sua dor emocional, você vai continuar a pensar e a agir das mesmas formas que continuam te causando dores. Além do mais, você irá desenvolver mecanismos de defesas prejudiciais para que não sinta as suas dores emocionais, como a dependência química, relacionamentos, manipulações, vícios, entre outras coisas.

Quando você sentir vontade de exceder-se em algo, como doces, álcool, uso de drogas, fumo, até mesmo culpas, carências, uso da TV, jogos, compras, masturbar-se com pornografia, exigir sexo de seu parceiro ou parceira compulsivamente, **para e pergunte-se** 'O que você está sentindo?! Está ansioso, com medo, com raiva, depressão, constrangimento, culpa, solidão, rejeição, impotência, desolação, tristeza, indignação? Você está utilizando seus vícios para distraí-lo de suas emoções difíceis? Você está disposto a abrir-se e tentar aprender com estes sentimentos? Aprender com eles ao invés de reprimí-los com compulsões?

A idéia de abrir-se para sentir as suas longas e suprimidas dores emocionais, parece ser muito assustador para você!? A verdade é que você pode aprender a lidar com essas emoções, o que é uma parte importantíssima do processo de Conexão Interior\*. O medo destes sentimentos é baseado em crenças adquiridas na infância sobre dor e sofrimento. Agora que você já é um adulto, dê-se conta que estas crenças são falsas. Vamos dar uma olhada em alguma delas.

## Falsas Crenças Sobre a Dor

Quando éramos muito pequenos, não tínhamos a capacidade de lidar com as nossas emoções sozinhos. O nosso sistema nervoso infantil era frágil demais para suportar a enorme carga de energia provinda das dores físicas e emocionais. A menos que nós tivéssemos tido pais amorosos e presentes, capazes de nos ajudar quando estávamos em dor ou desconforto emocional; nós acabamos aprendendo várias formas de reprimir e / ou negar a dor como uma forma de suportá-la. Agora, como adultos, com um corpo mais desenvolvido, já podemos lidar com a grande carga de energia das nossas emoções. Contudo, precisamos aprender como! A maioria de nós nem percebemos ou nos damos conta que não somos mais vítimas. Agora, temos escolhas que não tínhamos quando éramos jovens. Podemos aprender a observar os nossos pensamentos e comportamentos, que podem estar criando o nosso sofrimento e acessar a verdade. Podemos nos remover de uma situação dolorosa, podemos pedir auxílio à um amigo ou à uma terapeuta, e aprender também a se conectar e receber o Amor Divino e a compaixão. Agora, podemos fazer por nós mesmos, muitas coisas que não tínhamos a capacidade de ter feito quando éramos crianças.

Quais são as crenças que você tem sobre a sua dor? Veja se algumas destas soa familiar:

- Eu não sou capaz de lidar com a minha dor. É demais pra mim. Eu vou ficar louca, explodir em milhões de pedacinhos e morrer disso.
- Se eu me abrir para a minha dor, ela será interminável, um poço sem fundo e sem saída. Melhor deixar ela guardadinha.
- Não há motivo algum para eu sentir dor.
- Ninguém quer ouvir sobre as minhas dores. Se eu expor o meu sofrimento, acabarei sozinho.
- Mostrar os meus sentimentos e as minhas dores é sinal de fraqueza e serei rejeitado.
- Sentir minhas dores me deixa muito vulnerável para ser controlado pelos outros.

Para superar estas falsas crenças, você deve estar disposto a testá-las, para provar-lhes falsas. E para testá-las, você deve resistir à tentação de atenuar a sua dor com vícios (que inclui comportamentos controladores). Você verá que, enquanto você não parar de tentar anestésias as suas dores, você nunca vai saber que pode sentir a sua dor sem enlouquecer ou morrer; que a sua dor não é infinita, e que ela pode inclusive ser uma fonte de informação e força ao invés de sinal de fraqueza.

Em todos estes anos que estamos trabalhando com pessoas confrontando suas dores, nunca tivemos nenhum caso em que alguém morreu, enlouqueceu ou partiu-se em pedacinhos ao se disponibilizarem à sentirem suas dores. Nunca conheci ninguém, cuja a dor foi interminável. Nem que se mataram, por sentirem suas dores no momento que estão dispostas a aprender como curá-las, e receberam a ajuda apropriada. O que pode provocar desejos suicidas, não é abrir-se à dor e aprender a manejá-las com amorosidade; na verdade suprimir a dor sem buscar uma ajuda interna e externa, é que faz com que uma pessoa deseje tirar a sua própria vida. O suicídio pode ser o Ego ferido evitando assumir a responsabilidade de ser na verdade, o causador da dor emocional e muito mais. Um Adulto Amoroso nunca pensaria em matar uma criança, que é o que alguns atos de suicídio são - matar a criança interior que carrega a dor. Quando você se abre para as suas emoções e aprende com elas, você cura as suas dores, aprende a manejar e liberar angústias profundas, assim não haverá mais a necessidade de evitá-las.

Algumas pessoas tem dores tão profundas de abusos que sofreram na infância, que elas não serão capazes de suportar olhar para isso até que elas tenham cultivado a presença de um Adulto interno sólido, amoroso e espiritualmente conectado. A Conexão Interior\* é um processo poderoso para o desenvolvimento deste Adulto. Não é aconselhável inicialmente entrar em contato com memórias de abusos graves da infância sozinho. Se você suspeitar que você pode ter dores suprimidas ou se você na verdade nunca conseguiu sentir a sua dor (apesar de uma genuína vontade de fazê-lo) é imperativo que receba suporte terapêutico ao praticar os Seis Passos da Conexão Interior. Enquanto a

Conexão Interior é um processo de auto-ajuda, isso não significa que você tem que fazer isso sozinho. Parte de ser um Adulto Amoroso, é saber pedir ajuda quando a ajuda é necessária.

Neste momento de agora, você poderia trazer o foco para o seu corpo?! Poderia atender às sensações físicas que se manifestam? Usando a respiração para acolher qualquer sentimento doloroso, abraçando-os com profunda compaixão? Existe alguma tensão, pressão, vibração, vazio, solidão, tristeza, ansiedade, mágoa ou angústia? Mantenha sua presença junto aos seus sentimentos enquanto move-se ao próximo aspecto do Primeiro Passo.

## **Assumir a Responsabilidade por Seus Sentimentos**

Todos nós temos duas fontes de sentimentos dolorosos - nossos sentimentos feridos causados pelos nossos pensamentos e ações; e nossos sentimentos existenciais fundamentais, que são o resultado da vida.

Emoções como a raiva, a ansiedade, o estresse, a depressão, a mágoa, a culpa, o constangimento, a frustração e o vazio são sentimentos frutos de nossos próprios pensamentos e ações; sentimentos dolorosos como a solidão, o sofrimento e a angústia, o senso de impotência sobre os outros, a dor, a tristeza pelas pessoas que sofrem, ou a indignação com as injustiças, são sentimentos fundamentais da nossa existência.

Pergunte a si mesmo: Você quer assumir total responsabilidade em aprender como você está criando os sentimentos do Ego ferido? Você quer 100% de responsabilidade para aprender a acolher seus sentimentos existenciais? Se você dizer sim, então você pode passar para o 2º Passo do Processo de Conexão Interior. Se não o fizer, então você pode querer explorar o quê te mantém resistente em assumir esta responsabilidade!? Você está muito certo de que um outro alguém, é que vai remover a sua dor e fazer você feliz?

Acredita mesmo, que alguém pode fazer isso melhor do quê você? Você tem medo que não vai conseguir - que você é inadequado, que não tem a capacidade de aprender a acessar a sua sabedoria interior e saber tomar uma atitude amorosa? Estas são apenas poucas, das muitas falsas crenças que podem mantê-lo preso, sentindo se uma vítima.

Como um experimento e por motivos deste curso, você poderia decidir temporariamente - Como é experienciar estar disposto a assumir esta responsabilidade!?

A próxima lição irá ajudá-lo a começar a entender como aprender com as suas próprias emoções.

## Lição 3 do Curso Gratuito de Dr. Margaret Paul e Dr. Erika Chopich “Os Seis Passos para a Conexão Interior (Inner Bonding®)”

### Lição 3

#### O 2º Passo da Conexão Interior\*

*Escolha ter a intenção de aprender a amar a si mesmo e aos outros. Fazer esta escolha, abre o seu coração, permitindo a sua conexão com o Amor Divino e a Compaixão e te movendo em direção ao seu Adulto Amoroso. Utilize alguma meditação e/ou prática espiritual - ou qualquer outra coisa – que te ajuda a render-se e abrir o seu coração para uma presença compassiva. Desta forma, você pode aprender sobre como você pode estar causando seus sentimentos; como também ser capaz de acolher seus sentimentos existenciais.*

Uma vez que você está consciente e assume a responsabilidade por seus sentimentos dolorosos, você pode optar por aprender sobre o quê você está pensando ou fazendo que está causando os seus sentimentos; ou o que pode estar acontecendo à respeito de uma pessoa ou um evento que desperta seus sentimentos existenciais. Tendo esta consciência, irá permitir que você faça novas escolhas; escolhas que podem ser mais amorosas com você mesmo. Ter a intenção de aprender a amar é a escolha que desperta a sua vontade individual, permite que o Amor Divino entre em seu coração, para que você atue como um Adulto Amoroso. Se você não for um curioso e compassivo Adulto Amoroso, você não consegue abrir-se aos aprendizados. A menos que você se renda à uma Guiança Superior, você não consegue desenvolver o seu Adulto Amoroso. Deixando de lado a sua vontade em ter controle individual sobre os resultados das coisas, e ‘entregando-se’ à presença do Amor Divino e da Compaixão em seu coração, são os

resultados de mover-se em uma verdadeira intenção de aprender. Aprender com o seu Eu Superior como amar a sua Criança Interior.

Muitas pessoas ficam desconfortáveis com a palavra "entrega", então vamos falar sobre o que é esta entrega – e o que não é. A entrega não é um ato de consentimento, mas um convite ao seu Poder Superior à derramar sobre o seu Eu, que é um vaso de amor, a compaixão e a verdade. A entrega não significa que você desiste das coisas que são importantes para você. Não significa que você não tenha objetivos pessoais e apenas espera para ver o que Deus faz pra você. Também não significa abrir mão de seu livre-arbítrio ou desistir de sua vida "normal" para uma vida mais ascética.

A entrega significa que você abre mão dos pensamentos controladores de sua mente programada e deixa que o Eu superior assuma o comando; pois desta forma enquanto sendo um Adulto Amoroso, você pode acolher o seu ego ferido, ao invés de ser o seu ego ferido. A entrega significa abrir a sua mente, o seu coração, corpo e alma para a presença e ação de sua Força Espiritual. A entrega significa desapegar-se dos resultados e iniciar uma viagem emocionante de novas descobertas.

A idéia de escolher aprender à amar parece simples, mas fazê-la nem sempre é fácil. Para que o Amor Divino entre em seu coração, o seu desejo de aprender a amar deve ser mais forte do que o seu desejo de se proteger contra as dores da: rejeição, de ser 'engolido' pelo outro, do desamparo, solidão, tristeza, angústia, ou qualquer outra coisa que você teme. *Você deve decidir que ser amoroso é mais importante para você do que qualquer outra coisa; muito mais importante do que ser controlado, ferido ou manipulado por outros.*

Mesmo quando você diz que quer abrir mão do controle e desapegar-se dos resultados, a culpa, a raiva e a miséria podem entrar em seu caminho. Quando você se sente victimizada, você pode não estar disposta à se abrir ao seu Eu superior e aprender sobre si mesmo; porque você não acredita que você mesma possa estar causando suas dores,

ou que você não é a única responsável por compassivamente atender à sua dor. Contudo, se seu foco está em culpar o seu passado, os outros ou à Deus, você perde o poder para fazer algo sobre a sua dor. Como vimos no Primeiro Passo, embora as suas experiências da infância possam ter causado muita dor e ajudaram a criar mal hábitos e falsas crenças; *essas crenças e comportamentos agora são seus*. Os seus *atuais* pensamentos que se originam de suas crenças – e não do seu ‘passado’ – que são os causadores, em grande parte, da sua dor atual.

## **Portas para a Aprendizagem: Se Você está Fechado, Como Abrir-se.**

Quando você está preso na raiva, na culpa, na depressão ou com o ego ferido adormecido, você precisa encontrar uma porta que vai abri-lo para um estado de disposição para o aprendizado. Estas portas, são coisas que você pode fazer para abrir o seu coração. Como por exemplo, você pode usar a Oração, especialmente a Oração de Gratidão; a Oração de Gratidão é provavelmente a porta de mais poder quando se abre. A Oração pode assumir várias formas, como o diálogo, a meditação, a recitação ou o canto. A escolha é sua! Algumas pessoas concordam que a repetição de uma simples Oração de Gratidão ao longo do dia ajuda a manter o coração aberto ao aprendizado.

A Generosidade é uma outra porta que abre o coração. Muitos de nós focamos em como podemos obter o que queremos, ou como evitar nos machucar. Contudo, uma das maneiras mais rápidas de mover-se de um coração fechado para um coração aberto é perguntar ao seu Eu Superior: "O que eu posso fazer de bom, por mim e pelos outros?". No momento em que você fizer esta pergunta com sinceridade - sem expectativa de qual será a resposta - seu coração se abrirá e o Amor Divino vai contagiá-lo, assim como o ar entra em seus pulmões no momento que você respira profundamente. Isso acontece, porque a própria natureza do amor de Deus é abundante, incondicional e sempre disponível para você quando pedir esta ajuda.

Tudo muda quando você decide viver pensando sobre o quê e como você pode oferecer algo à vida, em vez de como conseguir tirar e obter o que você quer; ou evitar as coisas que você tem medo. Por exemplo, se você vai à uma festa onde não conhece ninguém, você pode gerar uma ansiedade quando se preocupa "O que vou fazer para que as pessoas gostem de mim? O que devo fazer para evitar ser rejeitada?". No entanto, se você escolhe focar no pensamento "O que Eu posso oferecer? Será que posso oferecer às pessoas o meu sorriso, o meu interesse e o meu senso de humor?", assim você tem mais chance de sentir-se bem. No momento, em que você decide oferecer algo, seu coração se abre e o Espírito te preenche de amor e paz.

Como podemos saber se tudo isso é verdade? Muitos de nós tememos que nada vai acontecer se abirmos nosso coração - que um Poder Superior não vai aparecer para nós. O problema é que o ego ferido não acredita em nada do mundo espiritual, que está sim, aqui disponível para nós. O ego ferido também acredita que se abrir mão de tentar ter o controle sobre obter o que queremos, nós vamos acabar muito solitários. Nossos medos de sermos rejeitados, de sentir solidão, de sermos controlados por um Poder Superior, ou até mesmo de morrermos sozinhos e indefesos (sentimentos que nos acompanham desde a infância), pode ser tão forte que não estamos dispostos à abrir nossos corações para ver se um Poder Superior realmente está aqui ou não para nós. Até que você esteja disposto a dar um "Salto na Fé" e abrir o seu coração através da intenção de aprender, você não conhecerá à Deus.

Se você está tão presa às suas feridas que não consegue orar centrada em seu coração, ou você não acredita em Oração, então você precisa tentar outras Portas de conexão que podem abrir o seu coração para aprender sobre o Amor. Estas incluem:

- Ouvir música
- Caminhadas
- Estar na Natureza

- Conversar com um amigo
- Leitura de literatura espiritual
- Escrever diários
- Desenhar ou fazer arte, como esculturas ou colagens
- Dançar
- Atender um grupo de AA ou outras reuniões de Grupos de Apoio
- Brincar com crianças ou um animal de estimação
- Receber um abraço de uma pessoa amorosa
- Permitir-se chorar
- Liberar a raiva sozinha, gritando e batendo num travesseiro se necessário.

Se você decidir prosseguir aprendendo o processo de Conexão Interior\*, nós oferecemos um poderoso processo que você pode aprender a lidar com a sua raiva em três passos; um processo que permite você liberar a sua raiva sem despejá-la nos outros.

## **Explorando as suas Boas Razões e Bons Motivos**

Há um outro aspecto essencial quando a intenção é aprender: você deve saber que há bons motivos e razões convincentes para seus sentimentos e comportamentos presentes. Estes motivos, são os seus traumas da infância, da desconexão com o amor, que te levaram a criar os seus medos e as suas falsas crenças. Ter a compreensão de que você tem boas razões para os seus sentimentos e comportamentos, é o oposto de ser crítico; é ser compassivo. A sua Criança Interior não vai se abrir para você, se você está contrangida e sendo crítica com seus sentimentos e comportamentos. E se a sua Criança Interior não se abre pra você, você não será capaz de aprender como você está causando as suas dores pela forma como está pensando e agindo.

Há momentos em que temos que fazer julgamentos sobre as coisas, mas há uma grande diferença entre o julgar destinado a discernir o que está em prol do seu bem maior e o julgamento que destina-se a condenar. Se, na vida real, você se aproxima de uma criança e pergunta: "O que você está sentindo?" com um tom de condenação, a criança não vai se sentir segura para te dar uma resposta honesta. Se você fizer esta mesma pergunta com um tom compassivo, a criança provavelmente irá te dizer a verdade. O mesmo acontece com sua Criança Interior. A compaixão é o resultado natural da compreensão de que você e os outros têm boas razões para os seus sentimentos e comportamentos. Você não pode fazer julgamentos que condenam e ser compassiva ao mesmo tempo. Aceitar que você e as outras pessoas sempre têm boas razões para os seus sentimentos e comportamentos, vai afastá-lo de julgamentos e movê-lo para um coração aberto, cheio de compaixão.

A verdadeira intenção de aprender não foca em um resultado, como - se livrar da dor ou mudar a si mesmo para que você possa encontrar um companheiro. O único resultado que buscamos, quando estamos verdadeiramente conectados com a intenção de aprender, é se tornar um ser humano mais amoroso. Se você tiver qualquer outro objetivo do que este, você não vai ter a intenção verdadeira pelo aprendizado. Estar na intenção de aprender, significa que queremos aprender a ser mais amorosos, e Pronto!

Se você optar por dar continuidade e aprender mais sobre o processo de Conexão Interior\*, você vai aprender muita coisa que vai te ajudar a manter uma intenção consistente e foco no aprendizado consigo mesmo e com os outros.

## Lição 4 do Curso Gratuito de Dr. Margaret Paul e Dr. Erika Chopich

### “Os Seis Passos para a Conexão Interior (Inner Bonding®)”

## Lição 4

### O 3º Passo da Conexão Interior\*

*De maneira compassiva, dialogue com a sua Criança Interior, descobrindo seus pensamentos / falsas crenças e quais os comportamentos que estão causando sofrimento. Abra-se para explorar o que aconteceu na sua infância? O quê facilitou a criação das suas angústias e falsas crenças? Com compaixão, acolha seus sentimentos existenciais. Aqui, você também pode explorar seus dons e talentos que despertam a alegria do seu Self.*

No Terceiro Passo, nos abrimos para todos os aspectos de nós mesmos - os aspectos do ego ferido, bem como a nossa Essência. Embora uma das metas da Conexão Interior é integrar todas as partes de nós mesmos, primeiro precisamos identificar as várias partes do nosso Ego ferido e curá-los individualmente. Eventualmente, a energia dessas partes se unem com o nosso Self e com o nosso Adulto Amoroso. Muito desta imensa energia, que uma vez era utilizada para defender-se e proteger-se, liberta-se para você poder brincar e criar (atividades Essenciais), e agir mais amorosamente (assumindo o papel do Adulto Amoroso). Quanto mais você opera à partir da sua Essência e do seu Adulto Amoroso, sendo gentil consigo mesmo e compartilhando o seu amor com os outros; mais conectado, integrado e alegre você se torna.

Você pode encarar isto como um descobrimento e investigação das diversas camadas de si mesmo. Acolhendo, ao invés de julgando ou condenando o que vem à tona. Quando você conversa com as partes do ego ferido, como - a sua raiva, a mágoa, o medo, a ansiedade, a indiferença, a carência, ou as partes deprimidas – peça-lhes que lhe digam o

que sentem? Aceite e acolha estes sentimentos, sejam eles quais forem. Conseguir visualizar e imaginar esses sentimentos como vindo de uma criança ferida ou de um adolescente pode te ajudar; é o seu trabalho é dá-los boas-vindas, acolhendo-os amorosamente, para que possam aprender o que você pode estar pensando ou fazendo que está causando esses sentimentos dolorosos. Pergunte à sua criança interior, "O que estou fazendo que está te deixando ansiosa (ou deprimida, irritada, constrangida, e assim por diante)?" "Você está com raiva de mim?" "Como você se sente quando comemos fast-food, te dou bebidas, drogas e gasto dinheiro quando você está se sentindo solitária, angustiada, entediada, ansiosa, deprimida ou com raiva?" "O que você realmente quer de mim quando não está se sentindo bem?" "Como estou te abandonando? Estou fazendo outras pessoas responsáveis por você? Estou te julgando? Estou ignorando seus sentimentos e necessidades? Estou te anestesiando com substâncias ou atividades?"

Lembre-se de que não há sentimentos errados ou ruins. Todos os sentimentos que você sente, você sente por bons motivos; e praticando o 3º Passo do processo, dialogando com gentileza e muita compaixão, você será capaz de conhecer o que esses sentimentos estão tentando te dizer.

No 3º Passo você explora - com amor, compaixão e curiosidade - não só os seus sentimentos, mas também quaisquer falsas crenças, comportamentos e memórias que você possa ter. Para algumas pessoas, a utilização de uma boneca ou de um bicho de pelúcia que represente a Criança Interior é muito útil; você pode adotar a sua criança e trazer à si mesmo o conforto e o acolhimento quando sentimentos dolorosos virem à tona. O diálogo funciona melhor em voz alta ou por escrito. Falar em voz alta ou escrever desacelera o processo, e desta forma você pode ouvi-los.

Você pode dialogar com os vários aspectos do seu Ego ferido, que também tem várias idades, desde uma criança à um adolescente. Você vai dialogando com os seus sentimentos, sobre quais as crenças e os comportamentos que podem estar

influenciando-os. Se você decidir que quer avançar ainda mais no aprendizado do processo de Conexão Interior\*; temos muitos exemplos de diálogos disponíveis para você aprender.

Abaixo, segue um breve exemplo. Neste exemplo, uma mulher, que se sentia muito ansiosa, decidiu trabalhar comigo em um dos meus Cursos Intensivos.

**Adulto:** O que estou te dizendo ou fazendo que está te deixando ansiosa?

**Criança:** Você fica me falando que tenho que fazer tudo certo, e eu não sei como. Você fica me falando que se eu não fizer isso direito, as pessoas vão me julgar e me rejeitar.

**Adulto:** Verdade, eu tenho te falado isso. Como se sente quando falo isso pra você?

**Criança:** Eu tenho medo de que você não vai mais gostar de mim, e que eu não tenho valor se eu não fizer tudo certo. Como se eu, tivesse que estar sempre provando que sou boa para você e para os outros. Você vive me dizendo para não me fazer de tonta.

**Adulto:** Então, é claro, que você se sente ansiosa. Uau! Digo essas coisas a mim mesma toda hora, e eu sempre pensei que a minha ansiedade estava sendo causada por outras pessoas. Eu sou a única que está causando isso!

No 3º Passo você diálogo não só com o seu Ego ferido, mas também com a sua Essência. Há uma grande sabedoria à ser compartilhada com você nisto tudo, e as respostas irão ajudá-lo a saber o que é verdadeiro e belo sobre si mesmo. Você também pode, com compaixão, dialogar com a sua Essência; oferecendo-a companhia quando está sentindo alguma dor, tristeza, mágoa, angústia, desamparo ou solidão pelas dificuldades que todos nós enfrentamos em nossas vidas. Você pode explorar seus dons, paixões e talentos, aquilo que te traz alegria, descobrir a sua verdadeira vocação e o que preenche a sua alma.

## Dicas para Dialogar com Sucesso

Um aspecto muito importante neste diálogo com as suas diversas partes feridas, é estar ciente de quem está fazendo as perguntas: É o seu Adulto amoroso ou o seu Ego ferido? Você realmente está numa intenção compassiva para aprender (seu Adulto amoroso) ou são os seus medos e mágoas que estão fazendo as perguntas (seu ego ferido)? Você realmente quer aprender como você mesma, pode estar causando sua dor (seu Adulto amoroso), ou você está apenas tentando se livrar da dor? Você não receberá uma resposta cooperativa e precisa quando é o seu Ego ferido fazendo as perguntas. É por isso que é imperativo fazer o 1º e o 2º Passos antes de dar início ao diálogo.

Quando você dá início à esse processo, é melhor dialogar em voz alta ou por escrito com a sua Criança Interior, pois assim você não se perde em seu Ego ferido. A escrita (ou uma gravação também) do registro de seu diálogos também podem ser útil mais tarde, quando você olha para o início de seu processo. Após um ano ou mais, de consistentes conversas faladas ou escritas, a maioria das pessoas sentem que já podem dialogar silenciosamente.

Quando mencionamos que pode levar um ano, você fica surpreso? A Conexão Interior não é apenas uma solução rápida, ela se torna um estilo de vida. É uma maneira de criar e manter uma conexão diária com o seu Eu mais profundo, com o seu Sagrado, bem como com os outros. À medida que você cresce e a sua vida passa, mais e mais desafios vão aparecer no seu caminho. Você pode usar este processo de Seis Passos para lidar com todos eles; os grandes e os pequenos. Alguns destes desafios trará à tona as dores antigas dos eventos da infância. Você pode usar esse processo de Seis Passos da Conexão Interna para lidar com estes sentimentos também. Aprender a Conexão Interna, é aprender uma ferramenta que você pode utilizar conscientemente para todos os desafios da vida de uma forma amorosa, sábia e empoderada.

## Ouvindo as Respostas

Quando você estiver pronto para sua Criança Interior responder as suas perguntas, você pode mover a sua atenção para o seu Corpo. As respostas virão do mais profundo do seu Ser, e não da sua mente. Quando você explora a culpa, a raiva, o medo, a depressão e a ansiedade, você está dialogando com o seu Ego ferido. Quando você explora a tristeza, a angústia, o desgosto, a solidão e também o que lhe traz satisfação, paz e alegria, você está dialogando com a Essência do seu Self.

Se você se lembrar de fazer o 3º Passo sempre que se sentir magoada ou solitária ou com raiva, você não vai agir com seus vícios e impulsos. Em vez disso ao dialogar com sua Criança Interior, você será capaz de descobrir o que você realmente quer. Você pode perguntar: "O que é que você está realmente buscando? Qual é a sua verdadeira fome?" O Ego ferido sempre escolhe algo de satisfação automática e à curto prazo – comprar roupas, comida, sexo, bebida, cocaína. Mas, ao acolher e ouvir os seus sentimentos, você pode descobrir o que realmente a sua Criança Interior precisa.

Naturalmente, a resposta é sempre Amor e Conexão. A sua Criança Interior quer experimentar o Amor Divino que vem para ele ou ela através de você (ou seja, através de seu Adulto Amoroso). A fome, o vazio e a solidão que você experimenta, só é preenchida quando você aprende a trazer o Amor Divino e Incondicional para si mesmo. Até que você aborde a questão da sua solidão e vazio interior – a solidão e o vazio que foi sendo preenchida com os seus vícios - você não poderá começar a abordar a questão da solidão que você sente tanto com os outros, ou por não ter pessoas ao seu redor, como também o sofrimento e as mágoas do presente e do passado. Você vai continuar se sentindo sozinho e solitário até que você decida curar a sua solidão e a sua separação do Espírito. Utilizando o 3º Passo você vai descobrir seus medos e falsas crenças que estão impedindo a sua receptividade do Amor Divino.

Muitas vezes, as pessoas nos dizem que vem dialogando com a sua Criança Interior, mas parecem não chegar a lugar nenhum. Quando pedimos para nos mostrar exatamente o que eles têm feito, invariavelmente descobrimos que eles não decidiram que querem a responsabilidade por seus sentimentos, ou que tinham a intenção de estarem abertos para a aprendizagem, convidando a compaixão em seus corações. Eles pensam que estão de coração aberto, porque estão fazendo perguntas à Criança Interior, mas o tom de suas perguntas é condenador, curto, entediado ou em constangimento. Nós gentilmente o lembramos para voltar e refazer as etapas dos Passos um e dois, para que eles reconheçam se realmente querem a responsabilidade por seus sentimentos e se estão em uma verdadeira intenção de aprender.

Se a sua Criança Interior ainda se recusa a falar com você, tudo bem por agora. Vá em frente e pule para o 4º Passo. Eventualmente, quando você tiver desenvolvido mais um sólido Adulto Amoroso, o seu Ego ferido e a sua Essência irão abrir-se para você.

Se você decidir prosseguir para aprender a Conexão Interior\* com mais profundidade, sugerimos ler os livros *O Fim da Solidão - Redescobrimo a sua Criança Interior*; *Inner Bonding*; *Tenho que desistir de mim para ser amado por Deus?* - poderá ajudá-los a ganhar as habilidades que você precisa para um diálogo bem sucedido. Associando-se à nossa comunidade online é também uma poderosa forma de apoiar o seu processo de aprendizagem e de cura.

## Lição 5 do Curso Gratuito de Dr. Margaret Paul e Dr. Erika Chopich “Os Seis Passos para a Conexão Interior (Inner Bonding®)”

### Lição 5

#### O 4º Passo da Conexão Interior\*

*Diálogo com a sua Guiança Espiritual, descobrindo a verdade e qual a ação amorosa à ser tomada em prol da sua Criança Interior.*

Uma vez que você entende quais são os pensamentos / falsas crenças e ações que te causam dor, você está pronto para saber a verdade sobre essas crenças, e saber qual a nova atitude amorosa que precisa ser tomada. Esta informação virá até você, através do diálogo com a sua orientação Espiritual.

#### Acessando a Esfera Espiritual

Toda matéria física vibra em uma frequência específica. Isto já foi mais que confirmado pela ciência. O Reino Espiritual tem uma frequência maior - uma vibração mais elevada - do que o Reino Terrestre. Uma maneira de entender "frequência", é imaginar uma sala cheia de pessoas que estão compartilhando o amor e a alegria entre si; este ambiente tem uma sensação de leveza - uma alta frequência - ao passo que uma sala cheia de pessoas irritadas e tensas tem uma sensação de peso - uma baixa frequência.

Para ter acesso a alta frequência do Reino Espiritual, você deverá aumentar a sua própria frequência. Há inúmeras coisas que você pode fazer para aumentar a sua frequência. Primeiramente, porém, você realmente deve ter a intenção de aprender com a sua orientação espiritual sobre amar a si mesmo e aos outros. Quando você tem uma

intenção pura e verdadeira em aprender a amar a si mesmo e aos outros, a sua frequência aumenta automaticamente. A sua intenção de aprender é a ferramenta mais poderosa para aumentar a sua frequência. Nenhuma das ações, que iremos sugerir à seguir, irá aumentar a sua frequência sem essa intenção. No entanto, uma vez que você tem clara esta intenção, as seguintes ações podem contribuir para elevar ainda mais a sua frequência.

- *Use a imaginação.* A imaginação por si só é um estado de alta frequência. A disposição de entrarmos e confiar em nossa imaginação, é essencial para ser capaz de nos conectarmos com a nossa orientação espiritual pessoal. Quando você dá o primeiro passo em acessar a sua imaginação para aumentar a sua frequência e se conectar com a sua Guiança, pode até parecer que você está *'inventando coisas'*. No entanto, quando você se arrisca e confia no que está se mostrando, você vai descobrindo que a sua imaginação está vindo *através* de você como energia Espiritual, ao invés *de* você.
- *Mantenha seu corpo livre de toxinas.* Seu corpo é um sistema de energia. Se a energia do seu corpo está entupida com drogas, álcool, nicotina, cafeína, açúcar, alimentos pesados, muita comida ou alimentos contaminados com pesticidas, conservantes, adoçantes artificiais ou qualquer um dos milhares de produtos químicos que são adicionados aos alimentos, a sua frequência é reduzida.
- *Ore, orações sinceras de gratidão e pedindo ajuda a Deus para curar todos os bloqueios para amar, pode aumentar a sua frequência.*
- *Canto, orações repetitivas (como o rosário), cânticos e mantras podem abri-lo para frequências mais elevadas; assim como cantar em geral.*
- *Dança.* Movimentos repetitivos rápidos, tais como danças de percussão, nativas americanas, e outras formas de dança expressiva podem te levar a altas frequências. Bater tambor também pode aumentar a frequência.

- *Estar na Natureza.* A frequência de uma cidade é muito menor do que a frequência da Natureza. Estar entre árvores e flores, perto de um rio, córrego ou lago, no mar, no deserto, ou em uma montanha podem aumentar a sua frequência.
- *Escutar Música Clássica ou Espiritual,* como Bach, Vivaldi, Handel e alguns dos trabalhos de Mozart, bem como Kitaro, Taize, cantos gregorianos e indígenas. Ao longo dos séculos a música tem sido usada para aumentar a frequência.
- *Fazer atividades artísticas e criativas,* como pintura, escultura, trabalhar com a argila. Movendo-se com a sua imaginação criativa, aumenta a frequência.
- *Utilização de Incensos, Aromaterapia, ou "Defumação".* O Incenso tem sido usado durante séculos para aumentar a frequência e convidar a conexão espiritual. A "Defumação" usa a fumaça de várias plantas secas, como sálvia, pinho, cedro e lavanda para limpar as energias em uma sala e aumentar a frequência. Defumação tem sido utilizada há milhares de anos pelos povos indígenas em todo o mundo.

## **Conectando-se com a sua Guiaça Espiritual**

O que significa conectar-se com a sua Guiaça Espiritual? Naturalmente, isso significa coisas diferentes para pessoas diferentes. A nossa espiritualidade é tão individual como nós somos. Algumas pessoas sentem que podem dialogar diretamente com Deus, qualquer que seja o seu conceito de Deus: uma pessoa, uma energia ou simplesmente luz. Outros dialogam com um Mentor Pessoal (também chamado de Mestre); um Mestre Ascensionado; uma figura religiosa como um Santo, um Guia ou um Anjo da Guarda; um ente querido falecido, amigo ou animal de estimação; um animal de poder; ou uma imagem da parte mais elevada de si mesmos; o Eu Superior. Mesmo as crianças podem entrar em contato com a sua Guiaça, imaginando um mentor ou uma fada madrinha.

Se você nunca teve nenhuma ligação com qualquer tipo de Orientação Espiritual Pessoal, imagine o seu lado mais maduro e sábio de si mesmo - o seu Eu Superior. Se você achar difícil conectar-se com a sua imaginação e criar esta orientação; você pode fazer uso de algum dos livros sobre o processo de Conexão Interior\*, cds, visualizações, treinamentos e cursos intensivos que estão disponíveis. Tudo isso pode ajudá-lo a aprender a acessar esta Guiança, você também pode trabalhar com um facilitador de Conexão Interior pessoalmente ou pelo telefone.

Se você praticar o diálogo com a sua Guiança Espiritual - ou com o que quer que seja uma presença amorosa e reconfortante para você - fazendo perguntas e "imaginando" as respostas, eventualmente você vai poder, através de sua própria experiência, confirmar que você está realmente sendo ajudado e guiado espiritualmente. Você irá desenvolver um relacionamento com este ser de Luz, e você vai mais e mais facilmente encontrar respostas às suas perguntas. Você também vai descobrir que você nunca está sozinho. Quando você visualiza a sua Guiança Espiritual (em qualquer forma), com a intenção de aprender sobre como se tornar um ser humano mais amoroso, você acessa o conforto, o poder, o amor, a compaixão, a paz, a alegria e a sabedoria que está aqui para você.

Visualizar um Ser de Luz - ou a própria Luz - que o rodeia com amor pode energizar o seu ser e lhe trazer grande conforto. Estar conectado com o Espírito é como estar conectado à uma fonte infinita de energia. É a diferença entre tentar iluminar o seu caminho com uma pequena lanterna com baterias descarregando, ou com uma lâmpada enorme conectada a uma força industrial. O nosso Ego ferido está exausto de funcionar à bateria. Temos apenas que nos conectar com a nossa fonte infinita que é Deus, para energizar o nosso Ser.

## **Confie no Processo que as Respostas Virão**

O Universo é recheado com a energia do Amor e da Verdade. Contêm todo o

conhecimento que existe e tem as respostas para todas as perguntas. Só porque você não pode ver esta energia não significa que ela não está aqui. Quando você liga a sua TV, você vê as imagens, mesmo que não possa ver as ondas eletromagnéticas que vem pelo ar. Somos como TVs. Somos receptores e *a nossa intenção de aprender* sobre o Amor é o botão "ligar". Quando fazemos uma pergunta particular, sintonizamos à um canal específico.

Muitas vezes, quando eu trabalho com as pessoas, elas dizem, "Eu não sei como cuidar da minha Criança Interior. Eu não sei como ser um Adulto Amoroso". É verdade. Muitos de nós não sabemos como ser, porque não tivemos ninguém que fizesse isso por nós. Nós não tivemos qualquer exemplo ou modelo de papéis. A boa notícia é, que você não tem que saber como fazê-lo, você só precisa estar disposto à perguntar. É por isso que o Quarto Passo inclui solicitar a sua Guiança Espiritual qual é a ação amorosa que você pode tomar.

Perguntar ao seu Guia, Deus ou seu Eu Superior questões sobre a verdade de suas crenças e sobre qual é a atitude mais amorosa em direção à sua Criança Interior acabará por resultar em respostas. Embora às vezes elas não venham imediatamente. As respostas podem surgir em sua mente quando você menos espera. Elas podem vir à você em um sonho ou numa conversa com um amigo, em meditação ou quando você está no banho. Elas podem vir por palavras, imagens ou sentimentos. Você pode abrir um livro e encontrar uma resposta, ou encontrar alguém que diz exatamente o que você precisava ouvir. Mas seja qual for a forma que suas respostas vêm, saiba que vão iluminar o seu caminho para o próximo passo.

Quando você pergunta com sinceridade "Qual é a verdade sobre esta crença?" e "Qual é a ação mais amorosa nesta situação?", você abre o canal para obter essa informação que virá através de você. Há muito tempo se tem dito "Peça e Receberás". Experimente! Realmente funciona.

### 3º e 4º Passos: Exemplo do Processo de Diálogo

O diálogo abaixo, foi resumidamente descrito por Samuel, que estava chateado porque voltou fumar novamente logo depois de seu casamento. Ele não fumava há muito tempo. Estava profundamente apaixonado por sua esposa, Ariel, e sentia-se muito amado por ela, mas ficou totalmente perplexo sem saber por quê, de repente, voltou à fumar novamente.

Adulto Amoroso: Por quê você está fumando de novo? Tenho certeza de que tem bons motivos. Existe alguma maneira, pela qual, eu não estou cuidando de você? Eu realmente quero saber qual é o problema.

Ego ferido: Eu estou muito ansioso. Estou fumando porque me sinto ansioso e tenso.

Adulto Amoroso: Mas, o que é que está te causando ansiedade?

Ego ferido: Eu só quero garantir que Ariel fique feliz. Ela parece tão feliz quando estou com ela, então eu tento ficar muito tempo com ela, e então não tenho tempo para fazer outras coisas que quero fazer - ou coisas que tem que ser feitas. Eu nunca tenho mais tempo sozinho.

Adulto Amoroso: Então, você se sentiria melhor se passássemos mais tempo sozinho?

Ego ferido: Eu não sei. Tenho medo de que se eu fizer isso, Ariel não ficará feliz, e isso me assusta.

Adulto Amoroso: Você está dizendo que se sente responsável pela felicidade de Ariel?

Ego ferido: Sim. não é pra isso que estamos juntos? para fazer o outro feliz? Meu pai fazia de tudo para que minha mãe nunca me sentisse sozinha. Ele estava sempre disponível para ela. Minha mãe ficava com raiva e mal-humorada quando meu pai não estava presente quando ela queria.

Adulto Amoroso: E você acredita que Ariel é da mesma maneira?

Ego ferido: Eu não sei, mas tenho medo que ela seja.

Adulto Amoroso: Você quer que a gente seja com ela, igual como o pai tratava a mãe?

Ego ferido: Eu não sei. Me sinto preso. Amo Ariel, mas odeio não ser capaz de fazer o que quero fazer.

Adulto Amoroso: Parece que estou fazendo os sentimentos e as necessidades de Ariel serem mais importantes do que os nossos - que eu estou cuidando da criança interior dela, ao invés de cuidar de você, e isso está te fazendo muito ansioso. Percebo que fumar nos dá uma desculpa para ter algum tempo à sós. Eu desisti de algumas coisas que são bem importantes, como ir à Academia, e quando fico ansioso por causa disso Eu fumo. Desta forma, então, pergunto ao meu Eu Superior (meu suporte espiritual), para esta situação, qual seria a atitude mais amorosa que Eu posso tomar em direção a mim mesmo?

Eu Superior: Organize um tempinho para irmos à Academia e ter um tempo sozinho - você tem que planejar isso, como planeja o seu tempo para trabalhar, dormir e ficar com Ariel. Se você não faz esse planejamento, isso não acontece.

Adulto Amoroso: Caso Ariel fique triste ou chateada comigo, como faço para lidar com a minha ansiedade? Eu tenho o direito de cuidar de mim mesmo se ela ficar chateada?

Eu Superior: Os sentimentos de Ariel são de responsabilidade dela. O seu bem-estar é sua responsabilidade. Você tem o direito e a responsabilidade de cuidar bem de si mesmo. Você pode ser cuidadoso com Ariel, mas deve deixá-la lidar com seus próprios sentimentos.

Adulto Amoroso: O que eu faço se ela ficar com raiva de mim? ou ficar emburrada como minha mãe fazia?

Eu Superior: Cuidar bem de si mesmo é um comportamento amoroso. Lembre-se que você está sendo amoroso consigo mesmo e com Ariel, quando você cuida de si mesmo. Você pode abrir-se com ela e explorar o conflito juntos, assim vocês dois podem aprender muito.

Adulto Amoroso: Se eu retomar meus exercícios, se eu tiver mais tempo sozinho pra mim e sempre lembrar-me de que fazer estas escolhas é estar sendo amoroso tanto comigo quanto com ela, então talvez eu possa superar esta ansiedade sem fumar!? E se caso ela fique brava ou mal-humorada, eu preciso me lembrar de tudo isso - que eu estou sendo amoroso, que eu não sou responsável por seus sentimentos e deixá-la trabalhar com suas emoções, e / ou oferecer-me para explorar junto com ela. Parece bom para mim! mas acho que vou ter que fazer um experimento e ver como funciona.

## Lição 6 do Curso Gratuito de Dr. Margaret Paul e Dr. Erika Chopich “Os Seis Passos para a Conexão Interior (Inner Bonding®)”

### Lição 6

#### O 5º Passo da Conexão Interior\*

*Tome a ação amorosa que aprendeu no 4º Passo.*

A cura é mover-se para fora do seu sistema de falsas crenças e viver na verdade. A cura é mover-se além do julgamento. A cura é ter compaixão por todas as suas emoções. A cura é a tomada de atitudes amorosas em seu próprio nome. Trazer a verdade através da sua Orientação Espiritual (4º Passo) é essencial na cura de suas falsas crenças, contudo não é o suficiente. Como também não é o suficiente ganhar uma compreensão e liberar suas antigas dores e medos. A menos que você, como um Adulto Amoroso, tome uma nova atitude amorosa em nome da sua Criança Interior, nada muda, nada cura. Por exemplo, se a sua filha viesse até você para dizer que estava com medo de seus gritos, e você ouviu e entendeu o que ela falou, mas não fez nenhuma tentativa para mudar o seu comportamento, a sua filha não iria se sentir ouvida. Ela não se sentiria amada. Da mesma forma, se a sua Criança Interior está com fome de amor, de compaixão, de respeito, de atenção, de limites, ou pede o fim de uma situação intolerável no trabalho, quer um corpo saudável ou simplesmente divertir-se, e você ouve e compreende, mas não toma nenhuma atitude, a sua Criança Interior vai continuar se sentindo não amada, vazia e sozinha. E o seu Ego ferido continuará a tentar defender-se contra estes sentimentos dolorosos com vários vícios.

Você pode ficar falando a verdade o dia todo. Você pode olhar para o espelho e afirmar repetidamente que você é uma criança linda, maravilhosa de Deus, mas se você não se

cuida como uma criança linda, maravilhosa de Deus, sua Criança Interior não vai acreditar em suas afirmações. As palavras significam muito pouco sem a ação. Um Adulto Amoroso age em prol da Criança Interior.

Se você se dá conta de que não teve atitudes amorosas, tudo bem! A oportunidade para começar a tomar ações amorosas vem quando escolhemos nos observar ao invés de condenar a nós mesmos, sendo compassivo conosco. Como por exemplo, quando damos uma escorregada em um dos nossos vícios. Tudo isso é parte do 5º Passo, pois observar-se sem julgamento nos momentos em que temos a intenção de proteger e controlar, ao invés de ser amoroso é por si só uma ação amorosa.

Você não pode fazer novas escolhas até que você observe a si mesmo fazendo suas escolhas atuais. Você nunca vai saber que você pode optar por aprender sobre o amor, até que você se observe tentando exercer controle. Você não pode escolher amar o seu Ego ferido até que você veja o seu Ego ferido. Se você não estiver disposto a ver, sem julgamentos, como o seu Ego ferido age para tentar suprir às suas necessidades, você não vai conseguir fazer novas escolhas.

Tomar uma atitude amorosa significa aprender a amar tanto a sua Essência como o seu Ego ferido. Significa abrir mão de qualquer julgamento e acolher a raiva, a mágoa, e todas as partes aterrorizadas de si mesmo com amor e compaixão; é ter a compreensão de que o seu Ego ferido fazia o melhor que podia para cuidar de você, pois queria ajudá-lo a se sentir seguro. Uma atitude amorosa significa compreender e ter compaixão por todas as partes de si mesmo, as partes que você tenha odiado ou julgado como insuficiente, não amável e sem dignidade. Você cura as suas falsas crenças quando você aprende a ser amoroso com o seu Ego ferido.

Ter uma atitude amorosa, também significa acolher os sentimentos existenciais dolorosos da vida com profunda compaixão, ao invés de evitá-los com o ciclos viciosos.

Ter uma atitude amorosa, eventualmente, resulta em você se tornar imune às críticas e ir além dos medos da rejeição, pois você aprende a não levar para o lado pessoal o que os outros falam ou fazem. A ação amorosa também te move além do medo de emaranhamento, de ser controlado pelo outro, pois você aprende a estabelecer limites amorosos à seu favor.

Abaixo, estão alguns exemplos de ações amorosas que você pode tomar com a ajuda de seu Suporte Espiritual.

- Afastar-se do outro com amorosidade, caso o outro esteja se comportando de uma forma não amorosa – você pode desligar o telefone quando alguém só fala e fala e não te escuta; ou afastando-se de seu parceiro quando ele ou ela está te julgando ou te culpando.
- Ter a intenção de aprender com alguém que é importante para você, abrindo-se para o cuidado e a conexão ao invés de ausentar-se ficando com raiva, ou julgando quando ele ou ela está chateada.
- Ler livros sobre saúde e nutrição, praticar atividades físicas e fazer mudanças em seus hábitos alimentares.
- Arriscar fazer algo que você quer fazer, como fazer um curso ou sair de férias com uma amiga; mesmo que o seu parceiro ache isso ameaçador.
- Aprenda a definir o seu próprio valor e amabilidade, ao invés de dar essa responsabilidade para os outros.
- Dê início ao processo de ser capaz de deixar um trabalho que você odeia.
- Observe suas auto-críticas, sem julgar-se por estar julgando a si mesmo.
- Ao longo do dia, escolha conscientemente expressar a Gratidão.

- Mantenha o foco na gentileza, na bondade e na boa vontade para com os outros.
- Pratique estar sempre no momento presente, em vez de ficar ruminando sobre o passado ou futuro.
- Ao longo do dia, acolha os seus sentimentos, praticando o 1º Passo do processo de Conexão Interior todo o tempo.

É muito comum, que ao decidir agir com amorosidade à seu favor, isto signifique estar disposto a arriscar perder alguma coisa: uma relação, um trabalho, poder sobre os outros. Tudo se resume a isto: Ou você está disposto a continuar se protegendo e mantendo o “controle” com os seus vícios; Ou você está disposto a correr o risco de perder algo ou alguém, em prol de ganhar o seu verdadeiro Eu - a sua liberdade, a missão da sua alma, sua dignidade, respeito próprio, integridade, poder pessoal, paixão e conexão com Deus? Você está disposto a perder o senso de si mesmo só para evitar a dor? ou você está disposto a enfrentar a dor, a fim de estar em seu verdadeiro Eu e evoluir a sua alma?

Não há resposta certa ou errada para estas perguntas. Você não é ruim ou errado, se você não está disposto a enfrentar a dor da perda, o desgosto e a solidão que podem ocorrer se você agir amorosamente. O que é importante é aceitar que as suas dores presentes podem ser o resultado de suas ações de proteção e da perda do seu Eu, e estas dores não vão embora, até que você esteja disposto a arriscar e sentir as dores da perda e da solidão quando você abre mão do "controle". Você precisa aceitar que você não vai receber a luz e a graça do Amor Divino, até que você esteja disposto a assumir estes riscos.

Tomar uma atitude amorosa pode movê-lo da dependência emocional para a liberdade emocional. Sair de conflitos no relacionamento, e te abre para a possibilidade de intimidade e alegria no relacionamento.

## **Lição 7 do Curso Gratuito de Dr. Margaret Paul e Dr. Erika Chopich “Os Seis Passos para a Conexão Interior (Inner Bonding®)”**

### **Lição 7**

#### **O 6º Passo da Conexão Interior\***

*Avalie a eficácia da sua ação.*

Após ter tomado a atitude amorosa, você terá que avaliar se a sua ação está funcionando. Primeiro pergunte o que você está sentindo. Sente-se mais feliz? menos sozinho, mais conectado com o seu Eu, outros, e Deus? É as suas questões existenciais - a crença de que você é intrinsecamente ruim, falho, inferior ou sem dignidade? Você se sente mais livre e com menos medo? Você está menos interessado em dar continuidade aos seus vícios? Você tem uma sensação de mais auto-estima e empoderamento pessoal? Está se sentindo mais brincalhão, mais criativo? Está rindo mais? Está mais compassivo? Mais intuitivo? Mais honesto?

Se as respostas da sua auto-avaliação mostram que a melhora não está ocorrendo, volte para o 4º Passo, e peça a sua Guiança Espiritual uma orientação para ajudá-lo a descobrir uma outra opção de ação amorosa. Por exemplo, talvez a sua Criança Interior precisa de mais tempo com você, mais tempo em meditação, ou precisa que você procure ajuda para este processo. Talvez ele ou ela precisa ser acolhida por alguém que pode trazer o Amor Incondicional, pela presença ou um abraço, ajudando-o a curar a ferida de não ter sido acolhida desta forma quando era uma criança. Ou, a sua Criança Interior pode estar precisando que você passe mais tempo se divertindo com outras pessoas, ou pode estar precisando de mais tempo sozinha com você para perseguirem suas paixões ou hobbies.

Aqui estão algumas perguntas que você, como um Adulto Amoroso, pode perguntar a sua Criança Interior. Procure ouvir as respostas atentamente.

- Você está se sentindo amada por mim?
- Você sente que pode confiar em mim? que vou estar aqui e garantir que você não seja auto-indulgente, quando comportamentos viciosos e tentações surgirem?
- Você sente que pode confiar que não vou machucar ninguém com a minha raiva?
- Você sente que pode confiar que irei dar bons limites aos outros? Ou você ainda tem medo que permitirei que eles te violem e tirem vantagem de você?
- Você está se sentindo segura aqui comigo? ou você ainda está se sentindo sozinha e com medo?
- Estou vendo e definindo o seu valor e a sua amabilidade? Ou ainda estou permitindo que os outros te definam?
- Você sente um profundo senso de valor próprio, que não pode ser abalado pela desaprovação dos outros? ou você ainda tem medo de ser rejeitada?

Quando você avaliar as suas ações, não pode simplesmente olhar para o que sente no momento. Quando agimos de forma compulsiva, como comer demais ou descontar a raiva em alguém, geralmente você pode sentir-se bem no momento – e é assim que se cria um vício. Muitas vezes, quando você toma uma atitude amorosa, como - cortar o açúcar ou chocolate ou cafeína, parar de beber, de usar drogas, ou fumar, não brincar com a sexualidade, não assumir a responsabilidade pelos sentimentos dos outros e não despejar sua raiva sobre alguém – você pode se sentir péssimo no momento. O seu Ego ferido se sente amedrontado por terem retirado sua muleta, ou sente-se privado de algo que dava prazer momentaneamente, ou sente medo da rejeição e da solidão. Seus vícios trabalhavam à seu favor, para se sentir melhor no momento. Então, quando você tenta parar, você provavelmente vai passar por um período sentindo-se muito pior. Você pode passar por sintomas de abstinência física e emocional. Muitas vezes, o que funciona para você, à curto prazo, te enfraquece à longo prazo, da mesma forma que o que te fortalece à longo prazo pode não ser prazeroso à curto prazo.

Nem sempre uma ação amorosa vai fazê-lo se sentir *bem* no momento, e se realmente for para o seu bem maior, você vai sentir que foi o *certo* a ser feito. Você vai experimentar uma sensação de integridade interior, quando você age de uma maneira que está em harmonia com a sua alma. Há uma sensação de leveza, liberdade e empoderamento que vem do cuidar bem de si mesmo, mesmo quando é difícil, assustador ou doloroso no início.

Quando você checa com a sua Criança Interior, avaliando as suas ações, você deve ter certeza de que você está falando com a sua Essência e não com o seu Ego ferido. Seu Ego ferido, muitas vezes, lhe diz que você está cometendo um erro quando você desiste da companhia de seus vícios. O seu Ego ferido tem muitas racionalizações para tentar manter os vícios, especialmente quando você começar a sentir os sintomas emocionais ou físicos de abstinência. Você pode ouvir algo como:

- A vida é curta demais para desistir desses prazeres. Qual é o objetivo disso? Por que não aproveitar a vida enquanto posso? O que é que tem se eu diminuir alguns anos da minha vida? Vale a pena.
- Ah, isso não está funcionando. Talvez este não é o dia certo para começar a mudar minha alimentação. Eu realmente quero um donut. Vou começar a comer bem amanhã. Mais um dia comendo besteira não vai me fazer mal.
- Viver a vida simplesmente não vale a pena sem os meus cigarros. Eu adoro fumar. Nem todo mundo que fuma desenvolve câncer do pulmão, então por que passar por esse inferno? De qualquer forma, o estresse de não fumar é pior para mim do que os cigarros.
- A ansiedade e a culpa que sinto quando eu não faço o que meu marido quer, é muito difícil, e ele odeia. Eu provavelmente vou acabar sozinha se eu continuar com isso.

Se você cede à estas racionalizações, é o mesmo que ceder ao seu Ego ferido. Você estará dando a sua Criança Interior uma distração, ao invés de dar o que ela realmente precisa. Você vai forçar-la para se satisfazer com uma ilusão, ao invés de nutrí-la com o verdadeiro

sentimento de bem-estar e alegria que vem do Adulto Amoroso; que este traz até o seu íntimo o Amor Divino na forma da atitude amorosa.

Aqui está o ponto final: Se você olhar internamente para avaliar a sua ação amorosa, e perceber que você ainda está realmente se sentindo, não momentaneamente, mas ainda se sentindo deprimido, com medo, com mágoa, raiva ou impotente, então você precisa voltar a dialogar com a sua Guiança Espiritual (4º Passo) para ver o que mais você precisa fazer a respeito de alguma situação em particular. Este processo pode durar dias, semanas ou até mesmo meses (com questões muito difíceis), antes que você descubra qual a ação amorosa que realmente funciona à respeito da situação. Às vezes você também pode precisar pedir ajuda e suporte para lidar com isto.

## **Praticando Todos os Seis Passos**

Quando você vem praticando os Seis Passos da Conexão Interna\* por um tempo, e vem trazendo a presença do amor quando toma atitudes para atender à sua Criança Interior com o que ele ou ela realmente precisa, você vai perceber mais e mais constantemente uma maravilhosa leveza do Ser, uma sensação de plenitude no seu coração, e uma alegria que parece borbulhar na sua alma. Este é o estado de Graça! O medo vai diminuindo gradualmente e é substituído pela paz e a alegria no processo de aprendizagem. A solidão e o vazio que vinham te consumindo e que te levou a um comportamento viciante, já não mais existe, quando você fica em contato com sua Criança Interior e conhece a sua profunda necessidade de amor através da conexão com a sua Guiança Espiritual. Muitas vezes você vai sentir uma sensação de vitalidade, integração e inteireza.

Gradualmente, a sensação de separação consigo mesmo e com os outros que tanto te afetou vai diminuindo, e você vai sentir uma sensação de união com você mesmo e os outros. Você vai se ver disposto a não agir de modo que fere a si mesmo ou aos outros; você vai descobrir a sua verdadeira integridade. Você vai experimentar uma profunda

confiança em si mesmo e na sua orientação espiritual. E você vai descobrir que já não tem que se esforçar para acreditar em Deus, pois agora você *conhece* Deus.

Já não vai mais experienciar os outros em termos de "nós" e "eles". Não há nenhum julgamento, nenhum inimigo. Ninguém é deixado de fora, ninguém é melhor do que você, nem pior do que você, independentemente do seu gênero, raça, religião ou caminho espiritual. Você vai entender que todas as formas de aprender sobre o Amor são valiosas e todos os caminhos destinados a unir-se com Deus levam à Deus.

Quando você opera como um Adulto Amoroso, você nunca mais vai ter que esperar que alguém venha preencher o seu vazio. Você nunca terá que se sentir sozinho. Você tem a total liberdade para encher-se com o Amor e a Paz sempre que quiser. Você nunca mais vai ter que esperar que alguém tome a atitude amorosa por você. Você tem a total liberdade para agir por si mesmo. Enquanto crianças, nós não tínhamos essa liberdade. Precisávamos de outros para nos preencher e agir por nós. Quando eles assim não o fizeram, podemos ter ficado presos à pensar que ainda precisamos de outras pessoas para fazer isso por nós, ou que fazer isso nós mesmos é muito trabalhoso, desta forma a gente falha em ver que assumir a responsabilidade por nós mesmos é a mais deliciosa liberdade e privilégio.

Depois que você aprende a assumir a responsabilidade pelos seus próprios sentimentos, o caminho está aberto para a criação de relacionamentos seguros e sagrados. As lutas de poder, que existem em tantos relacionamentos, caem no esquecimento, na medida que você aprende a deixar de tentar ter controle sobre o outro e assume a responsabilidade por si mesmo. Os conflitos são resolvidos de forma mais saudáveis, quando você aprende as poderosas habilidades em resolução de conflitos, que estão disponíveis, caso você deseje continuar e aprofundar-se na aprendizagem da Conexão Interior\*. Você vai perceber uma melhora em todos os seus relacionamentos, seja com a sua família, amigos, ou parceiro. Além disso, se você tem filhos, você pode ser um exemplo de Adulto



Amoroso, assumindo a responsabilidade por seus próprios atos, assim seus filhos naturalmente aprendem a serem pessoalmente responsáveis também. Vamos cultivar uma geração de crianças saudáveis, aprendendo, através da prática de Conexão Interior, como se tornarem Adultos Amorosos, e pessoalmente responsáveis!

**Para participar e tornar-se Membro da Comunidade de Conexão Interna\* (Inner Bonding):**

**<http://www.innerbonding.com/register.php>**

**Para saber mais sobre SelfQuest®: <http://selfquest.com>**

**Para se inscrever e participar de uma Oficina, um dos Intensivos, Grupos de Suporte por telefone, ou uma sessão de Skype, ligue para +1 888-646-6372 (888-6INNERBOND).**