



---

# Anexos



## A Nossa Casa

### Modulo I – “A Chave da Felicidade”

Observe tudo curiosamente, pois esta é o símbolo do seu estado psicológico e espiritual neste momento.

Esteja sossegado, atento e siga as instruções.  
Permita que as imagens surjam sem as julgar.

Vamos começar:

Feche os seus olhos e veja-se na sua mente olhando para uma vasta paisagem. Que tipo é? No meio deste sítio está a casa que você construiu ao longo da sua vida.

Vai visitá-la. Caminha em direcção à casa.

Tem o seu nome.

Está em bom estado? Qual é o estilo? De que materiais é construída?

Você aproxima-se da sua casa.  
Que tipo de porta tem?

Em que condições está a casa no interior? Limpa? Suja? Arrumada? Desarrumada?

Veja divisão a divisão como é a decoração , ainda condiz consigo?

Começa a procurar longe, lá dentro de si.

À medida que entra nesse campo do espírito, as paredes das divisões parecem dissolver-se.

Você percorre a vastidão do espaço com o coração aberto. Uma brisa fresca toca-o.

Perde toda a consciência da casa; há um som de música ao longe, a quietude envolve-o. Você é levado para fora do tempo onde há uma grande e radiosa luz.

Deus é o todo. Deus é o todo.

Faça as suas perguntas.

Deus é o todo. Deus é o todo. Deus é o todo.

Saia dessa luz e gentilmente volte até ao tempo.

---



Aqui mais uma vez o som distante dos coros celestiais.

Sinta o ar fresco a tocar-lhe novamente à face.

As paredes do seu santuário aparecem, torna-se consciente da sua casa outra vez, e de si próprio no seu santuário.

Quando estiver preparado retire-se desse espaço sagrado do topo da sua casa.

Volte à divisão da alma.

Sente-se à sua mesa e escreva as respostas recebidas, no seu diário.

Pense nelas. Coloque-as no seu espírito.

De repente apercebe-se de uma presença e vê uma figura num espelho por detrás de si.

É o seu mestre interior.

Algo lhe é dito. Algo muito importante. O que é?

A imagem do seu mestre desaparece você fica a olhar para o seu próprio reflexo no espelho.

Examine bem a sua imagem, o corpo, detalhadamente.

Agora imagine um raio dourado e prateado a descer sobre a sua cabeça, em abrir-se em milhares e milhares de espirais brilhantes e vibrantes da energia da luz dourada e prateada que entram sobre a sua cabeça, o pescoço, os ombros, os braços, as costas, o peito, a barriga, as pernas, os pés e que descem para a Terra, e entram nela profundamente.

- Depois a Luz – Violeta, Azul escuro (índigo), azul turquesa, cor de rosa e verde, amarelo, laranja e vermelho e por último a cor branca. Todas fazem o mesmo percurso.

Fique aí um pouco. Olhe em volta.

Tenha noção de toda a casa.

Há alguma coisa que precise de retoques? Agora é o momento, antes de você partir.

Agora a sua visita está completa você dirige-se à porta.

Abre-a e caminha para o vasto mundo.

---



À medida que se afasta de casa, olha para ela de tempos a tempos.

Que impressão lhe dá agora?

Continua a andar até deixar de a ver no meio da paisagem.

Volte agora ao seu corpo.

Sinta o seu peso, a sua respiração, abra os seus olhos, entre na realidade física

Nota: Acabada a meditação não fale com ninguém e anote tudo numa folha, todas as impressões da meditação. Analise-as passados uns dias e compreenda o que diz o seu subconsciente



## Exercício Anual

Este documento contém uma sequência de exercícios para o ajudar a organizar as suas ideias e pensamentos, suficientemente clara para não requerer nenhum tipo de comentário adicional ou instruções.

Sugiro o seguinte:

- Fazer questionários do manual\* e os exercícios extra.
- A primeira parte deve de ser feita de uma só vez; e como pode levar algum tempo a completar, o melhor é começá-la só quando dispuser de um par de horas seguidas sem distrações ou interrupções. Quando tiver reunido essas condições prepare-se para começar.
- Depois de virar esta página, responda de imediato e sequencialmente a todas as alíneas até ao final da PARTE1, (compreender o passado) o mais verdadeiro e espontaneamente possível. Não salte alíneas. Não julgue como inadequada nenhuma das respostas espontâneas que surjam. Escreva simplesmente tudo o que surgir na sua mente. Aquilo que parece menor ou ridículo pode revelar-se essencial no futuro.
- Depois de concluir a PARTE 1 pode avançar para a PARTE 2 ao seu próprio ritmo e levar o tempo que quiser até dar esta parte como concluída. Pode levar horas ou dias, como precisar ou preferir. Importante é que possa reler pela última vez e assinar (no final). Os compromissos terão a validade de um ano.

\* - Exercício extra

Exercício para saber se o que quer é realmente interiorizado e verdadeiro para si.

- 1) São necessários: um relógio, uma ou mais folhas de papel branco, lápis ou caneta e 30 minutos sem interrupções.
  - 2) Estipular, com o relógio e um alarme, 20 minutos para fazer o exercício, este tempo tem que ser exacto.
  - 3) A pergunta – Formular uma frase para a qual quer uma resposta por exemplo: Quero ir viver para África? Quero tirar o curso de medicina? Quero mudar de trabalho? Quero casar com o Manuel/Maria?
  - 4) Depois de ter uma pergunta clara na sua cabeça escreva ininterruptamente nas folhas brancas, durante os tais 20 minutos, razões diferentes para tal decisão.
  - 5) Se no final encontrar mais de 60 itens para tomar a tal decisão é porque ela é sua, inteiramente interiorizada, e como tal vai ter sucesso. Tem um desejo intenso de a realizar.
  - 6) Se o resultado for inferior a 60 está a tomar esta decisão por pressões externas sua vontade ou para agradar a alguém e como tal o sucesso será muito difícil ou mesmo impossível de atingir devido a não estar sintonizado com o seu “eu” profundo.
  - 7) Está provado que quem tem mais de 80 razões para querer algo tem um sucesso quase garantido apesar das dificuldades que possam surgir.
-





AS PRIORIDADES PARA O PROXIMO ANO SÃO:

- 

- 

- 

- 

QUERO FAZER OU EXPERIMENTAR:

- 

- 

- 

- 

---



QUERO DEIXAR RESOLVIDO:

- 
- 
- 
- 

QUERO INTRODUZIR NO MEU DIA-A-DIA:

- - 
  - 
  -
-



QUERO DEIXAR RESOLVIDO:

- 

- 

- 

- 

QUERO INTRODUZIR NO MEU DIA-A-DIA:

- 

- 

- 

- 

---



PROJECTOS QUE AINDA NÃO REALIZEI MAS QUE NÃO VOU MORRER SEM FAZER:

- 

- 

- 

- 

DESEJOS MÁGICOS (TUDO É POSSIVEL! PEÇA!) 😊

- 

- 

- 

- 

QUANDO NO FUTURO EU PUDER VER A MINHA VIDA EM RETROSPECTIVA  
LEMBRAR-ME-EI

2009 FOI O ANO EM QUE EU \_\_\_\_\_

---



### PARTE III

A PARTE III inclui os exercícios regulares que deverá ir fazendo ao longo de todo o ano para manter a energia activa e o foco da sua atenção nos objectivos que escolheu para si próprio. (ver mediações e outros no manual e livro)

Sente-se pronto a começar? Então crie 3 horas de sossego e vamos lá.

### EXERCÍCIOS ADICIONAIS

#### EXERCÍCIO I

Beber água, em pequenos golos, durante 6 meses e agradecer profundamente a D'us, ao Todo, essa água e o facto de a estar a beber.

Vai ver que um novo conceito da vida se vai apresentar diante de si. Em termos de alterações, vai senti-las, de forma visível e portanto nada mais tenho a acrescentar se não que o faça e vai ter muitas surpresas inclusive a nível físico.

#### EXERCÍCIO II

Diário da gratidão – Num bloco a ter consigo todos os dias acrescente diariamente 3 itens pelos quais está nesse dia agradecido. É necessário fazê-lo por um tempo, no mínimo 9 meses, para que veja o impacto e mudanças que vai trazer à sua vida.

Este simples e fácil exercício transforma a nossa percepção da realidade e da abundância. É muito gratificante o tomar de consciência do muito que temos a agradecer. É uma ferramenta poderosa que a ajuda o lidar com as dificuldades diárias



---

---

---

---

---

---

---

---

Quais os meus sonhos que a minha situação pessoal não me permite cumprir:

---

---

---

---

---

---

---

---

Como é que este Workshop o ajuda a criar mudanças para que possa cumprir os seus sonhos e objectivos:

---

---

---

---

---

---

---

---