

3 PASSOS PARA

CRIAR RELAÇÕES HARMONIOSAS E SAUDÁVEIS

DESCOBRE COMO CRIAR RELAÇÕES ESTÁVEIS, SEGURAS, DURADOURAS



ALICE SOUSA

www.alicesousacoach.com

**Muita gente está só, com medo de amar, de se entregar, de sofrer!
São muitos os que vivem presos às dores e recordações do passado.**

Todos passamos por experiências negativas que nos deixaram memórias de sofrimento. Esse medo enorme de voltar a sofrer, leva a que muita gente se refugie no seu pequeno mundo fechado, e não permita a entrada de novas pessoas na sua vida.

Mesmo quando a pessoa, no seu íntimo, deseja partilhar a sua vida com outra, entrar num novo relacionamento, isso é negado pelo seu inconsciente através de emoções de medo, que levam a sentimentos de desconfiança, julgamento, frieza, recusa e negação dos seus desejos mais íntimos.

A vida passa e deixa a pessoa só, cada vez mais triste, mais amarga, sem esperança de voltar a amar, e ser feliz.



O que leva uma pessoa a deixar de viver, a ficar somente a sobreviver, sem amar?

1º PASSO

Vamos identificar a origem da dificuldade que os adultos têm em ultrapassar os seus medos e relacionarem-se de forma harmoniosa, saudável, duradoura, segura.

De onde vêm esses medos?

- Que experiências traumáticas tiveste no passado?
- Qual é a tua herança familiar?
- Porque não consegues confiar nos parceiros?
- Tens medo que te julguem?
- Tens medo de não ser aceite, que te rejeitem?
- Tens medo de ser abandonado?
- Estás preso a um relacionamento anterior?
- Receias que a relação não seja bem sucedida?
- Achas que não há um parceiro para ti?
- Falta-te auto-confiança, auto-estima, para tentar?



O que achas que está a afetar-te a ti pessoalmente?

Identifica as causas do insucesso dos teus relacionamentos, e procura a tua própria explicação para a tua condição atual. Escreve numa folha e desenvolve cada causa. Tenta perceber bem o que aconteceu. E procura identificar o sentimento presente em cada situação.

Conheces alguém próximo de ti, com o mesmo padrão de sentimentos?

Descreve a situação e reflete sobre isso. Tenta perceber o percurso da vida dessa pessoa.

No meu trabalho como hipnoterapeuta, encontrei pacientes que estavam há 3, 4, 7, 13 anos sozinhos. Sem um único relacionamento durante esse tempo. Pessoas jovens, na vida ativa, bem-parecidos e saudáveis. Isto acontece com homens e mulheres. Em consulta, confidenciaram-me a sua total ausência de um relacionamento em muitos anos.

Todos sentiam dificuldade em confiar em parceiros, uns porque foram traídos e tinham medo de voltar a sofrer, outros porque ficaram presos a relacionamentos anteriores por laços energéticos, ou foram abandonados. Em geral apresentavam baixa auto-estima, insegurança, medo da rejeição

A ligação energética entre os casais que se separam, é muito frequente.

Como dizia Antoine de Saint-Exupéry:

Aqueles que passam na nossa vida "não nos deixam sós, deixam um pouco de si, levam um pouco de nós".

Quando convivemos com alguém intimamente, a nossa energia mistura-se de tal forma que quando a pessoa parte, leva energia nossa consigo e deixa também energia sua no nosso campo energético. Esta energia continua a ligar as duas partes, mesmo não sendo esse o seu desejo.

Fazer uma terapia de corte energético, é a solução mais eficaz. Rapidamente o paciente desliga-se da energia da pessoa que deseja libertar-se e segue o seu caminho para criar uma vida nova.



Qual é a origem dos medos do adulto? Será que é só de relacionamentos anteriores?

A minha experiência diz-me que sim, mas não dos amores da adolescência e da vida adulta.

Antes desses relacionamentos externos acontecerem já a pessoa tinha uma longa experiência de anos de relacionamento com a sua família e figuras de vinculação próximas.

Tudo começa na vida intra-uterina, a primeira relação de amor é com a mãe! O feto sente todos os sentimentos e emoções da mãe. Regista esses sentimentos e emoções sem compreender porque os está a sentir, e alguns tornam-se muito familiares e passam a fazer parte do seu mundo.



Um dia esse Ser começa a reagir a essas memórias, a sentir ansiedade, pânico, e não entende porquê.

No meu trabalho como hipnoterapeuta, encontrei pessoas que traziam memórias da vida intra-uterina, que se manifestavam através do medo de abandono, de rejeição, de falta de auto-estima, falta de confiança nas pessoas que amam. Estes sentimentos podem repercutir-se num relacionamento amoroso na vida adulta. A pessoa não consegue-se entregar-se com medo de sofrer.

O bebé nasce consciente da sua essência de amor

O bebé vem para esta vida terrena trazendo consigo uma forte ligação com a sua essência de amor incondicional.

Enquanto está no ventre materno todas as suas necessidades físicas são supridas a toda a hora. Está nutrido, quentinho, aconchegado, acompanhado pela mãe, esse Ser a quem está fortemente ligado por laços de amor.

Lentamente o bebé começa a perder o vínculo com a sua essência de amor

Os olhos do bebé estão voltados para o exterior, ele observa tudo à sua volta, e está a aprender com as experiências que observa. Não entende o que os adultos esperam dele, mas tem as suas próprias expectativas, receber o amor e a atenção que deseja.

Ao ser confrontado com o amor condicional, em que lhe pedem para fazer coisas para o amarem, com frases do tipo: "que lindo que tu és quando...", - "come tudo senão és feio, ... se não comes tudo, não gosto de ti", "porta-te bem senão..."

Ele não se sente amado, não tem perspetivas de ser amado e sente a necessidade de ser amado pelos seus pais, e pelas pessoas que se cruzam no seu caminho.

Perde o vínculo com a sua essência de amor incondicional espelhando o mundo à sua volta. Cedo começa a procurar amor, fora de si, a procurar que o amem, e isso continua pela vida adulta.





BE HAPPY

2º PASSO

Vamos perceber o que te faz feliz e como podes traçar o teu caminho para a felicidade.

Talvez tu, tal como muitos dos meus pacientes, tenhas um secreto desejo de ser feliz!

Sempre que questiono um paciente sobre o que deseja para a sua vida, quase sempre respondem que querem ser felizes. Então a minha questão imediata é:

E o que te faz feliz?

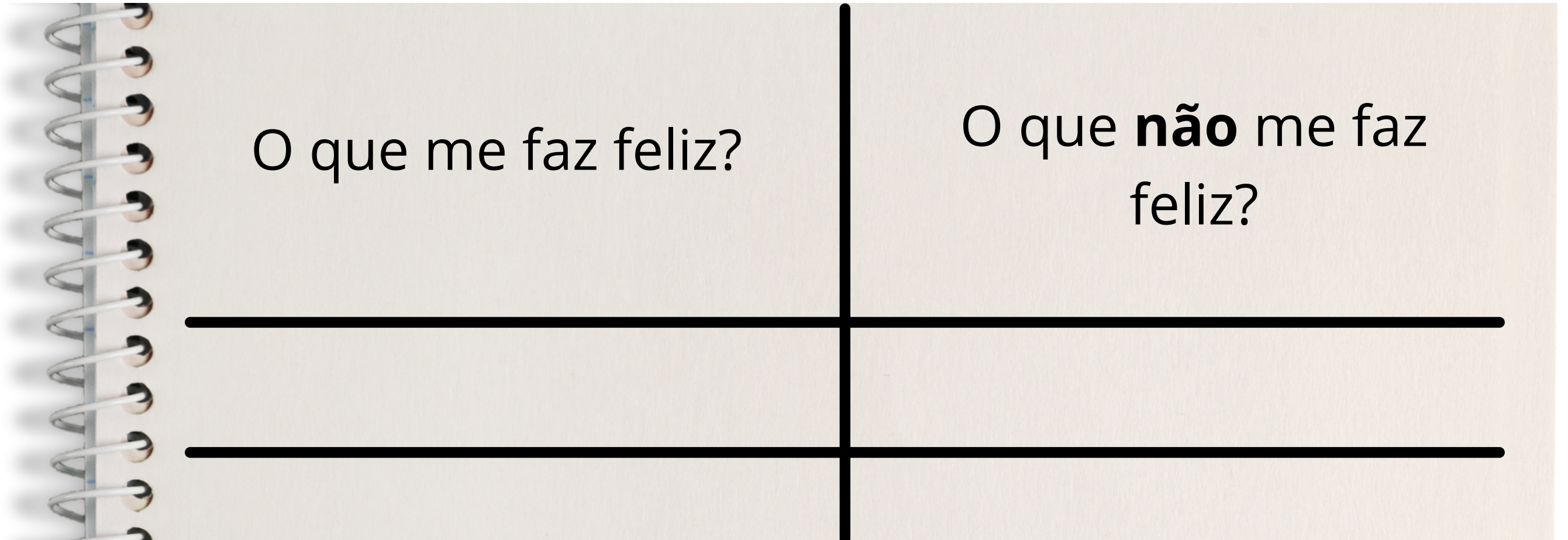
Proponho-te um exercício para perceberes se estás no caminho da tua felicidade: Pega numa folha de papel e segue o exemplo abaixo.

Começa pelo lado esquerdo!

Quando comesas a refletir sobre o que te faz feliz, no início podes não conseguir uma grande lista, mas quando comesas a preencher o outro lado, o que não te faz feliz, pode ser mais fácil entenderes o que procuras. Começa pelo lado esquerdo e depois transforma cada frase para o que te faz feliz.

Mantém esta lista por perto, porque ao focares a tua atenção em descobrir o que te faz feliz, vais ganhando mais clareza e podes ir preenchendo, e alterando, mudando as prioridades, etc.

É a tua vida, é a tua felicidade. A tarefa de criar um novo projeto de vida é teu.



O que me faz feliz?	O que não me faz feliz?

**Para perceberes qual o parceiro ideal para ti,
utiliza a mesma estratégia.**

Podes fazer este mesmo exercício para procurar um novo relacionamento, ou para entenderes qual a tua sintonia relativamente ao teu parceiro atual.

Lista as qualidades que gostas e as que não gostas num parceiro.

Reflete bem sobre as tuas escolhas. Procura definir quais as qualidades que mais priorizas. Aquelas que não prescindes para o teu relacionamento. Se já estás num relacionamento podes analisar as características do teu parceiro. Se há coisas que não gostas na pessoa e achas que ela pode mudar, marca um encontro especial, senta-te e conversa calmamente com o teu parceiro. Começa por dizer tudo o que ele tem de bom. Mostra gratidão por tudo o que faz de bom, e de forma neutra, sem julgamento ou acusação, diz-lhe uma coisa que gostarias que ele mudasse, e pede-lhe para tentar fazer essa mudança.

Se na tua lista estão mais coisas que queres que mude, espera até a primeira mudança estar implementada. A mudança no ser humano é lenta. Não pressiones demasiado. Sempre que vires que está a tentar ir ao encontro da mudança que pediste, fica feliz, partilha com ele que aprecias o esforço e que acreditas que vai conseguir. Celebra em conjunto essa pequena vitória.

O que gosto num parceiro	O que não gosto num parceiro

O Universo é abundante

Estes exercícios escritos à mão têm um grande significado, porque é como uma assinatura, uma manifestação para o Universo.

O Universo é abundante, e devolve aquilo que tu pedes de forma clara. É importante definires bem o que desejas para ti, e manifestares esse desejo ao Universo para abrir o caminho para receber.

3º PASSO

Agora que já refletimos sobre a origem dos medos que te bloqueiam e impedem de criar relacionamentos harmoniosos, saudáveis, estáveis, duradouros, vou mostrar-te como podes libertar esses medos.

O terceiro passo é a libertação de emoções e crenças limitadoras.

Eu fiz o meu processo de resgate através da meditação e de processos terapêuticos de libertação emocional, e a minha vida transformou-se completamente. Deixo mais abaixo a minha história, porque eu também vivia presa ao passado por emoções de medo profundas, que me levavam sempre a relacionamentos conflituosos e à inevitável rutura e sofrimento.

Hoje sou uma pessoa calma, consciente, vivo em harmonia com todos à minha volta e agora quero partilhar isso contigo.



Podes ser livre e criar relações harmoniosas e saudáveis

Quando és feliz, consegues partilhar a tua felicidade com os outros, e conviver em harmonia com todos à tua volta.

À medida que expandes a tua consciência consegues sentir mais amor próprio, mais amor pelos outros e estás a criar um forte campo energético à tua volta com essa poderosa energia.

Nós atraímos pessoas para a nossa vida com a mesma energia em que estamos a vibrar.

Eu sei que é muito difícil fazer este caminho sozinho, sem orientação e ajuda.

Por isso criei um compromisso comigo mesma, de **ajudar o máximo de pessoas a libertarem as suas emoções de medo e voltarem a amar, e voltarem a relacionar-se harmoniosamente e serem felizes.**

Tu que ainda vives em conflito nos teus relacionamentos, tanto a nível amoroso, como familiar, pessoal, e profissional, com medo da rejeição, da não aceitação, de não reconhecerem o teu valor, de te julgarem, de te maltratarem, te magoarem, já percebeste nestes três passos:

- onde tudo começou
- o que te faz feliz e desejas alcançar na tua vida
- as emoções e padrões emocionais que precisas de libertar

Agora está na hora de dares mais 3 passos e eu vou ajudar-te.

Criei um

Webinar

100% on-line, 100% gratuito

3 Passos para Criar Relações Harmoniosas e Saudáveis

Neste webinar on-line, vou mostrar-te mais 3 passos do caminho para **voltares a ser livre e amar sem medo, criando as relações harmoniosas, saudáveis, estáveis, duradouras que desejas para ti.**

No fim vais ter muito mais clareza sobre a tua vida e como podes ser livre e viver em harmonia contigo próprio e com os outros à tua volta.

Vem comigo nesta descoberta, clica no botão abaixo e acede à página.



Vou começar já a partilhar contigo conteúdos para te preparar para este momento de viragem na tua vida! Por isso é importante que sigas os passo que te vou sugerindo também por email.

A minha história pessoal

Eu fui a quarta filha da minha mãe. Ela recebeu a notícia desta gravidez com total desagrado, já não desejava ter mais filhos. Quando nasci, viu que era mais uma rapariga, a quarta, mais uma decepção! Ela teria preferido um rapaz, penso que o meu pai também!

A minha mãe já estava cansada, cuidar das filhas era uma tarefa árdua, principalmente porque a irmã anterior a mim era muito doente, e recorria frequentemente a médicos, e hospitais... o meu pai era o único que trabalhava e não ajudava muito.

O meu pai foi de certa forma um pai pouco presente. Vivia mais fora de casa do em casa com a família.



Tornei-me um empecilho!

Vivíamos em Gondomar, onde ainda não existiam hospitais e bons serviços de saúde, as distâncias eram grandes e difíceis. Toda esta condição levava a que a minha mãe fosse uma pessoa triste, amarga, cansada, e por vezes ausente.

Facilmente me tornei um empecilho para as irmãs mais velhas que queriam brincar e tinham de tomar conta da irmã mais pequena, a mãe sem paciência tinha de cuidar do bebé, que para agravar a situação, tinha dificuldade em dormir de noite, talvez motivada pelas célebres cólicas do bebé, sei lá, só sei que isso a deixava furiosa.

Desenvolvi um forte sentimento de rejeição

A forma como fui recebida pela família, deixou marcas profundas a nível inconsciente e desenvolvi um forte sentimento de rejeição.

Como necessitava muito do amor dos outros, procurava sempre a aceitação e aprovação, o reconhecimento dos outros. Isso fez de mim uma pessoa submissa, que tentava agradar aos outros, e procurava fazer aquilo que achava que os outros queriam de mim.

Tornei-me perfeccionista, ansiosa, não queria falhar, queria fazer aquilo que me ensinaram que era certo. Tinha recebido uma forte herança da minha mãe, sobre o que era certo e errado.

Relativamente aos homens, a minha mãe deixou bem claro que não eram de confiar. Deixou esse registo tão forte no meu inconsciente, que bloqueou os meus relacionamentos toda a vida.

Adquiri uma forte crença limitadora relativamente aos homens, baseada na experiência da minha mãe. Como o meu pai não tinha uma presença forte, prevalecia sempre a palavra da minha mãe.

Eu só queria ser feliz, sentir-me amada, especial, ter uma relação harmoniosa e saudável, mas a herança que trazia do passado fez de mim uma pessoa insegura, agressiva, competitiva.

Não conseguia viver em harmonia.. Lutava pelo que queria e acabava por sentir no fim um vazio, e terminava os relacionamentos culpando o outro pela minha própria insatisfação.

Eu compreendo muito bem a tua dificuldade em criar relações harmoniosas e saudáveis. Eu também era assim.

Se queres fazer o mesmo caminho de libertação que eu fiz, participa no meu

Webinar

100% on-line, 100% gratuito

3 Passos para Criar Relações Harmoniosas e Saudáveis



Sim, eu quero.



Sobre a autora:

Chamo-me Alice Sousa e ajudo pessoas a serem mais felizes através da meditação e da libertação emocional.

Acredito que para ser feliz é necessário libertar as emoções e crenças limitadoras do passado

Trilhar o caminho da felicidade, e partilhar esse caminho, é o meu compromisso pessoal e a minha missão de vida.

Em 2014 iniciei a minha busca, o meu caminho para a felicidade!

Fiz vários programas de libertação emocional, hipnoterapia, meditação, aprofundamento espiritual, coaching, retiros...

Hoje olho para trás e vejo um longo caminho percorrido.

Tornei-me uma pessoa calma, tranquila, segura, confiante, mais amorosa!

Atraio para a minha vida pessoas cada vez mais amorosas , e crio relacionamentos mais alegres, harmoniosos e felizes, em todas as áreas da minha vida.

Mentora da Felicidade e Hipnoterapeuta:

- Consultas individuais
- Programas de libertação emocional on-line.

Facilitadora de Meditação Stargate:

- Grupo de meditação e expansão de consciência

Podes encontrar-me em:

www.alicesousacoach.com

e nas redes sociais abaixo.

Clica nas imagens, e conecta-te comigo nas redes sociais.

