

JULIANA DE' CARLI

Professora de Ho'oponopono e Mestre de Reiki



O LIVRO DA GRATIDÃO
DO
HO'OPONOPONO

UM DIÁRIO PARA AGRADECER
E CRIAR A SUA PRÓPRIA HISTÓRIA
DE RECONHECIMENTO TODOS OS DIAS

ÍNDICE

- 9 INTRODUÇÃO
- 13 *Janeiro* • OLHE COM OS OLHOS DA GRATIDÃO
- 30 *Fevereiro* • CRIE A SUA VIDA CONFORME A QUER SENTIR
- 45 *Março* • CENTRE-SE E SEJA FELIZ
- 63 *Abril* • DÊ UM TEMPO A SI MESMO
- 79 *Mai* • ACEITE QUEM É
- 96 *Junho* • ALIMENTE AS SUAS AMIZADES
- 113 *Julho* • ANCESTRALIDADE PRESENTE
- 131 *Agosto* • CONEXÃO COM A LUZ
- 148 *Setembro* • PERSEVERAR PARA CONQUISTAR
- 164 *Outubro* • VIDA VIVIDA
- 181 *Novembro* • INCENTIVO
- 198 *Dezembro* • SÓ POR HOJE, SOU GRATA
- 216 SOBRE O HO'OPONOPONO

INTRODUÇÃO

*Palavras de gratidão são doces
de se escutar e difíceis de pronunciar;
são como joias raras que não
estamos habituados a usar.*

Há alguns anos que vivencio a filosofia do Ho'oponopono, que exerce forte influência sobre a minha vida, o que me levou a aprofundar os estudos, a escrever livros e a ensinar sobre o assunto, levando esse conhecimento a muitas pessoas. O perdão, o amor e a gratidão são a base da cura da humanidade. Para que isso aconteça é necessário mais humildade e menos ego, mais aceitação e menos julgamento, e muito mais reconhecimento de si mesmo e do outro. Desde há algum tempo que experiencio os três poderes em separado: amor, perdão e gratidão. Há momentos em que me conecto mais intensamente com o perdão, deixando o agradecer para o final. Cheguei a ter experiências com o perdão que nunca imaginei que um dia viesse a ter. Mal sabia eu da possibilidade de tal vivência e do significado que ela tinha; descobri tudo isso com a minha própria experiência. Com tudo o que vivenciei e com aquilo que vi, posso afirmar hoje, sem dúvidas, que o Ho'oponopono pode ser uma das curas da humanidade.

Noutros momentos, conecto-me com o sentimento do amor, dependendo da circunstância, do que estou a sentir, ou do que está a acontecer. Quando escolho convidar o amor para transmutar algo, consigo mudar algum comportamento, alguma

interpretação ou percepção, fortalecendo assim a compaixão e, com isso, consigo mudar o rumo das coisas. Determinada situação torna-se nitidamente mais feliz.

Diariamente, venho-me conectando com a força da gratidão. Esse trabalho ganhou uma dimensão infinitamente maior quando o meu pai, Johnny De' Carli, me presenteou com o seu *Livro da Gratidão do Reiki*. Passei a escrever tudo o que eu gostaria de agradecer nos meus dias e a reconhecer coisas que antes passariam despercebidas. Desde então, passei também a dar mais valor a cada momento, às partilhas, ao investimento do meu tempo, às conquistas intelectuais, emocionais e materiais, ao meu desenvolvimento no esporte, à minha saúde, e passei a valorizar mais a minha paz, a harmonia e aqueles dias tranquilos em família. O meu pai sugeriu então que eu desenvolvesse *O Livro da Gratidão do Ho'oponopono* e, depois de praticar, senti que era isso mesmo que devia fazer.

Gerar sentimentos de gratidão nos pensamentos ativa o sistema de recompensa do cérebro, o *núcleo accumbens*, responsável pelo prazer e pela sensação de bem-estar que traz satisfação e melhora a autoestima. Para que sinta gratidão é importante que pense nela, caso contrário continuará dia após dia a esquecer-se de agradecer. Este livro vai auxiliá-lo como uma âncora, proporcionando uma maior facilidade em tornar esta prática consistente.

Quando agradecemos, reconhecemos que algo chegou até nós, seja uma ajuda de alguém, seja um presente, seja uma conquista. Ao reconhecer, enviamos uma energia de volta à fonte provedora. Porém, devemos lembrar-nos de que, apesar de alguém ser o canal para recebermos algo, a verdadeira fonte é sempre a Fonte Divina. Agradecer é como restituir um pouco da Luz que chega até si, independentemente daquilo que chegou e de como chegou. Esta devolução da Luz estabelece um fluxo energético com a Fonte, permitindo que a abundância flua

na nossa vida. Esta energia do Universo é de alta frequência e auxilia-nos a sair das emoções e dos sentimentos tóxicos, de baixa frequência, rapidamente. Experimente!

Pessoas que expressam gratidão apresentam emoções positivas, otimismo, vitalidade e satisfação com a vida. Por outra via, a neural, a gratidão também estimula a produção de oxitocina, que estimula o afeto, traz tranquilidade, reduz a ansiedade, o medo e as fobias. A oxitocina é produzida numa região do cérebro chamada hipotálamo, que liga o sistema nervoso ao sistema endócrino por uma glândula chamada pituitária, que libera oxitocina para a corrente sanguínea. Por causa disso, exercitar o sentimento de gratidão dissolve angústias, raivas e medos, facilitando o controlo destes estados mentais tóxicos e desnecessários. O nosso cérebro não é capaz de sentir infelicidade e gratidão ao mesmo tempo, assim como é incapaz de sentir medo e amor cumulativamente.

Portanto, independentemente da sua atual situação física, material, emocional, psíquica ou espiritual, procure perceber e reconhecer o que tem hoje, os seus dons, as suas bênçãos, e agradeça. Fazendo regularmente o exercício que o livro propõe, perceberá que agradecer e devolver energia é um processo que fluirá com mais facilidade dia após dia, e a gratidão tornar-se-á presente na sua vida. Ser grato fará com que sinta prazer e felicidade com o essencial, além de o fazer entrar em contacto com o fluxo de abundância do Universo.

Comece o seu dia a agradecer. Preencha a sua energia com sentimentos positivos, faça afirmações positivas para o seu dia e isso permitirá a superação dos obstáculos que encontra no seu caminho e contribuirá para que as suas metas e conquistas sejam alcançadas mais facilmente. Ao fim do dia, preencha o espaço respetivo deste livro.

- Perceba o que pode aperfeiçoar e do que se pode desapegar, e trabalhe com o PERDÃO.

- Perceba o que pode valorizar e curar, e faça vibrar o AMOR.
- Perceba o que pode valorizar e reconhecer, e AGRADEÇA!

Este trabalho promove a purificação, a correção da sua alma e da sua missão. Além disso, vibrar no amor e na gratidão elevará a sua energia e, conseqüentemente, a sua vida. A felicidade está na essência dos acontecimentos.

Só por hoje, agradeça.

JULIANA DE' CARLI

Janeiro

OLHE COM OS OLHOS DA GRATIDÃO



Pense em quantas coisas boas já viveu na sua vida. Somos melhores por causa de todas as experiências que vivenciamos, as boas e as más. Os desafios servem para nos tornar ainda maiores e melhores. São oportunidades de cura e de crescimento. Procure agradecer todos os dias. A vida é maravilhosa! Expand a sua visão, traga leveza para a sua vida, mantenha um sorriso no rosto. Isso deixa-o(a) mais bonito(a) e muda a sua energia. Vibre com o amor e a gratidão do seu coração. E, independentemente do que estiver a passar, seja sempre grato(a).

Sou grato(a) por tudo o que a vida me proporcionou até hoje.

*O Universo doa em abundância quando você
adota uma atitude de gratidão.*

JOHNNY DE' CARLI

1 DE JANEIRO

sinto-me grato(a) por

2 DE JANEIRO

sinto-me grato(a) por

3 DE JANEIRO

sinto-me grato(a) por

4 DE JANEIRO

sinto-me grato(a) por

5 DE JANEIRO

sinto-me grato(a) por

6 DE JANEIRO

sinto-me grato(a) por

Uma ferramenta que vai mudar a sua maneira de olhar para os seus dias, ajudando-o a agradecer as pequenas e as grandes bênçãos da vida.

Comece já a fazer o seu livro pessoal da gratidão e veja como se torna mais fácil reconhecer todas as coisas boas que tem à sua volta.

O simples ato de agradecer faz ecoar ainda mais as suas conquistas, além de elevar a vibração e melhorar a energia que emana, fazendo com que entre num fluxo de felicidade.

O *Livro da Gratidão do Ho'oponopono* funciona como um diário que tem por objetivo fortalecer o reconhecimento de tudo aquilo que é importante no seu caminho. É para ser escrito por si, todos os dias, para o colocar em contacto permanente com as forças da luz e da gratidão.



JULIANA DE' CARLI é natural do Rio de Janeiro. Do seu percurso profissional constam mestrados em Ho'oponopono, Reiki, Numerologia Cabalística e Life Coaching, entre outros. Vive em Portugal, onde dá cursos e palestras de Ho'oponopono, consultas de Numerologia Cabalística e formação na área do Reiki.

nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-921-6



9 789896 689216

Desenvolvimento Pessoal