Quando me amei de verdade

Outros Autores

Enviado por:

Publicado em : 28/05/2013 16:08:29

Quando me amei de verdade, deixei de me contentar com pouca coisa.

Quando me amei de verdade, tomei contato com a minha própria bondade.

Quando me amei de verdade, comecei a valorizar o dom da vida com a maior gratidão.

Quando me amei de verdade, pude compreender que, em qualquer circunstância, eu estava no lugar certo, na hora certa. Então, pude relaxar.

Quando me amei de verdade, consegui moderar meu ritmo e minha pressa.
E isso fez uma enorme diferença na minha vida.

Quando me amei de verdade, aprendi a gostar de estar sozinha, rodeada pelo silêncio, usufruindo sua magia, prestando atenção ao meu espaço interior.

Quando me amei de verdade, percebi que posso não ser uma pessoa especial, mas que sou única.

Quando me amei de verdade, reformulei meu conceito de sucesso e a vida ficou mais simples.
Ah, quanto prazer isso me trouxe!

Quando me amei de verdade, entendi que sou digna de conhecer Deus diretamente.

Quando me amei de verdade, comecei a ver que eu não tinha de sair em busca da vida.
Se eu ficar quieta e parada, a vida vem até mim.

Quando me amei de verdade, deixei de achar que a vida é dura, e pude perceber que o sofrimento emocional é um sinal de que estou indo contra a minha verdade.

Quando me amei de verdade, aprendi a satisfazer meus desejos, sem achar que era egoísmo.

Quando me amei de verdade, partes minhas que eu ignorava desistiram de disputar minha atenção.
Foi o início da paz interior. Comecei então a ver tudo mais claro.

Quando me amei de verdade, comecei a perceber que os desejos do coração acabam se realizando e passei a ter mais calma e paciência, exceto quando esqueço disso.

Quando me amei de verdade, desisti de ignorar ou de suportar meu sofrimento.
Comecei a perceber todos os meus sentimentos, sem analisá-los. Sentindo-os de verdade.

Quando faço isso, acontece uma coisa incrível. Experimente. Você vai ver.

Quando me amei de verdade, meu coração se encheu de tanta ternura que pôde acolher tanto a alegria quanto a tristeza.

Quando me amei de verdade, comecei a meditar diariamente, e descobri que este é um ato de profundo amor por mim mesma.

Quando me amei de verdade, sempre que fico ansiosa, zangada, inquieta ou triste, pergunto a mim mesma: “Quem, dentro de mim, está se sentindo assim?”
Se eu escutar com paciência, descubro quem é que precisa do meu amor.

Quando me amei de verdade, deixei de precisar das coisas e das pessoas para me sentir segura.

Quando me amei de verdade, parei de desejar que a minha vida fosse diferente e comecei a ver que tudo o que acontece contribui para o meu crescimento.

Quando me amei de verdade, comecei a entender a complexidade, o mistério e a vastidão da minha alma.
Que tolice pensar que posso conhecer o sentido da vida de alguém!

Quando me amei de verdade, desisti de projetar nos outros as minhas forças e fraquezas, e guardei-as comigo.

Quando me amei de verdade, comecei a perceber uma presença divina dentro de mim e a ouvir sua orientação. Estou aprendendo a confiar e a viver de acordo com ela.

Quando me amei de verdade, desisti de ficar exausta por me empenhar tanto. Comecei a sentir uma comunidade dentro de mim. Essa equipe interna, com múltiplos talentos e características próprias, é a
minha força e o meu potencial. Fazemos reuniões de equipe.

Quando me amei de verdade, parei de me culpar pelas escolhas que fiz e que me faziam sentir segura.
Passei a me responsabilizar por elas.

Quando me amei de verdade, comecei a perceber como é ofensivo tentar forçar alguma coisa ou alguém que ainda não está preparado. Inclusive eu mesma.
Quando me amei de verdade, passei a caminhar todos os dias, a usar a escada em vez do elevador e a escolher sempre o caminho mais bonito.

Quando me amei de verdade, passei a ser a minha própria autoridade, ouvindo apenas a sabedoria do meu coração. É assim que Deus fala comigo.
Isso é o que se chama de intuição.

Quando me amei de verdade, comecei a sentir um grande alívio. O meu lado impulsivo aprendeu a esperar pelo momento certo. Então eu me tornei lúcida e corajosa. E passei a aceitar o inaceitável.

Quando me amei de verdade, comecei a ver que o meu ego é parte da minha alma.
Ao perceber isso, meu ego perdeu sua estridência e paranoia e pôde me servir melhor.

Quando me amei de verdade, comecei a me livrar de tudo que não fosse saudável.
Isso quer dizer: pessoas, tarefas, crenças e hábitos - qualquer coisa que me pusesse pra baixo.
Minha razão chamou isso de egoísmo.
Mas hoje eu sei que é amor-próprio.

Quando me amei de verdade, consegui falar a verdade sobre meus talentos e minhas limitações.

Quando me amei de verdade, consegui ter consciência, nos períodos de confusões, disputas ou desgostos,
de que essas coisas também fazem parte de mim e merecem o meu amor.

Quando me amei de verdade, passei a saber qual era o meu objetivo e a me afastar suavemente das distrações.

Quando me amei de verdade, vi que tudo a que eu resistia persistia. Igual a uma criança pequena dando puxões na minha saia. Hoje, quando a resistência fica me puxando, eu olho para ela e afasto-a gentilmente.

Quando me amei de verdade, aprendi a dizer não quando quero e a dizer sim quando quero.

Quando me amei de verdade, passei a encontrar um prazer cada vez maior na solidão e a usufruir a inexplicável e profunda satisfação que sua companhia traz.

Quando me amei de verdade, confessei serenamente minha coragem e meu medo, minha ingenuidade e minha sabedoria, e arranjei um lugarzinho para cada um em volta da minha mesa.

Quando me amei de verdade, descobri as lições que a minha raiva me dá sobre responsabilidade, e a minha arrogância, sobre humildade.
Agora ouço as duas com muita atenção.

Quando me amei de verdade, desisti de querer ter sempre razão, e com isso
errei muito menos vezes.

Quando me amei de verdade, aprendi a chorar as dores da vida no momento em que elas acontecem, em vez de sobrecarregar meu coração arrastando-as por aí.

Quando me amei de verdade, comecei a ouvir a sabedoria do meu corpo. Ele fala claramente através do cansaço, das sensações, das antipatias e dos desejos.

Quando me amei de verdade, deixei de ter medo do medo.

Quando me amei de verdade, desisti de ficar revivendo o passado e de me preocupar com o futuro.
Isso me mantém no presente, que é onde a vida acontece.

Quando me amei de verdade, percebi que a minha mente pode me atormentar e me decepcionar.
Mas quando eu a coloco a serviço do meu coração, ela se torna uma grande e valiosa aliada.

por Kim McMillen - do Livro "Quando me amei de verdade"