

Autoconhecimento

Desenvolvimento Pessoal

**Sua desconstrução
começa aqui...**

APENAS CAPÍTULO 1- VERSÃO GRATUITA

+DEMIM

PARTE 1

**Para as pessoas que pensam:
“Como eu gostaria de saber
+ de mim.”**

S. Macêdo Araújo

TÍTULO ORIGINAL: +DEMIM- PARTE 1

Copyright© 2024 por S. Macêdo Araújo

Todos os direitos reservados.

**Vedada a produção, distribuição, comercialização, ou cessão sem autorização
prévia da autora.**

Texto: S. Macêdo Araújo

Projeto Gráfico: S. Macêdo Araújo

2024

Prefácio

Primeiramente, a sua transformação começa quando você decide que chegou a hora. E parabéns, porque sei que o caminho é longo e muitas vezes não estamos dispostos a percorrer. Se você decidiu agir e comprar o livro, é porque existe um desejo aí dentro de iniciar a mudança interna.

Só você toma essa decisão. Muitas vezes, amigos e parentes nos incentivam, nos direcionam, mas o poder de adentrar nesse mundo do autoconhecimento é só seu.

Posso dizer, que na minha concepção, a transformação inicia pela mudança da mente. Sim, essa mente pensante mesmo, racional. Ela é muito poderosa e ponto inicial de todo o processo.

É a sua mente ou seus pensamentos que te elevam ou te destroem.

Agora, depois de entender como as coisas funcionam, você vai poder usar sua mente a seu favor.

Nossas ideias sobre as situações, pessoas, circunstâncias, são as nossas crenças. Ou seja, crença é uma ideia na qual você credita toda a sua verdade. Não existe muito espaço para dúvida quando uma crença está estabelecida. Ela é uma certeza, e isso te faz não enxergar que existem outras possibilidades.

Vamos entender melhor como iniciar uma jornada interna de autoconhecimento por meio de uma grande desconstrução para uma nova reconstrução.

Esse processo é profundo, longo e libertador, e com o tempo, você vai pensar: “ Nossa! Como é bom saber cada vez +demim.”



CAPÍTULO 1



Entendendo o que são crenças

Nascemos zerados em termos de crenças. Mas o tempo vai passando, vamos crescendo e entendendo como a vida funciona. Ainda na infância, vivenciamos situações que nos mostram que fazer de tal jeito é bom e fazer de outro jeito traz dor. Com isso, criamos uma crença e, muitas vezes, levamos ela até a fase idosa. Essa é uma maneira como as crenças se formam.

Outra maneira é por meio da educação de pais, cuidadores, avós, tios e adultos ao redor. Mais uma forma é pela escola, igrejas e similares, televisão, internet, influenciadores de forma geral.

E a medida que crescemos, mais esse banco de dados de crenças aumenta. Uma simples história contada por alguém pode criar uma crença na qual vai impedir muitas coisas na sua vida. Mas veja bem, foi você que ouviu aquilo e validou aquela ideia, transformando-a em crença. A responsabilidade é sua pelas suas crenças.

Com a vida acontecendo, você presencia diversas situações dolorosas nas quais, ou você é o sofredor ou alguém que ama é. E tome-lhe formação de crença.

Vou dar alguns exemplos para que fique bem claro, afinal, entender sobre isso é fundamental para todo o processo de reforma interior.

EXEMPLO 1

- Você tem 10 anos de idade e sua tia muito amada casou. Passado 2 ou 3 meses, ela vai na sua casa conversar com sua mãe e você acaba ouvindo toda a conversa, pois estava no quarto do lado. E nessa conversa, sua tia chora e conta que o marido não dá atenção a ela, se tornou violento após o casamento, e que com tudo isso, ela está muito infeliz. No namoro, ele era maravilhoso, carinhoso, gentil e depois do casamento virou um monstrinho.



Pronto! Existe uma grande possibilidade de você, até pela imaturidade devido a idade, acreditar naquilo de uma forma tão profunda, que se torna uma verdade inquestionável e uma consequente CRENÇA. E quais crenças seriam essas?

“Após o casamento, o outro se transforma e só existe sofrimento.”

“O casamento só traz dor e sofrimento.”

“Quem casa se torna infeliz.”

“Namorar até vai, mas casar estou fora.”

E milhares de possibilidades de crenças.

Sabe o que essa crença que foi criada lá quando você tinha apenas 10 aninhos de idade vai fazer na sua vida? TE IMPEDIR DE CASAR! Pois é! Você vai até namorar, noivar, mas por milhares de motivos, o casamento não sai!

Mas você não sabe dessas coisas e acha que o problema é o parceiro(a). O que faz? Troca de parceiro. E o que acontece: De novo, a mesma coisa... Por outros motivos diferentes, o casamento não sai!

Vou adiantar uma coisa que falarei dezenas de vezes: OS MOTIVOS POUCO IMPORTAM...

Então, no primeiro relacionamento, aconteceu uma traição no noivado e chegou ao fim a relação. No segundo relacionamento, o parceiro(a) morre. No terceiro relacionamento, a pessoa precisa ser transferida de estado ou país, e o relacionamento fica inviável, chegando ao fim. E assim, vai....

Chamamos isso de ciclo repetitivo. Quando chega nesse nível, é porque tem alguma lição ali para ser vista e aprendida. Vamos falar disso mais para frente.

Entenda bem: o que importa é o resultado final. SÓ ISSO! E o resultado final dessas situações é: O CASAMENTO NÃO ACONTECE! É sobre isso! É esse ponto que precisa ser visto! Todo o resto é desculpa da sua mente para que você não olhe para o que precisa olhar.

Então, o MOTIVO POUCO IMPORTA! O RESULTADO FINAL IMPORTA MUITO. O que isso significa? Que você vai precisar fazer um grande trabalho interno para



entender que não foi porque houve traição, a pessoa morreu ou foi transferida para um lugar distante que o casamento não aconteceu. NÃO! Não foi por nada disso. Foi porque você na infância desenvolveu uma crença negativa com relação a casamento e é ela que te impede de casar.

É isso!

Agora, como é tudo muito novo, a sua mente embola e ela pode trazer tal questionamento: “Mas como eu ia me casar, se a outra pessoa morreu? Não é minha responsabilidade ela ter morrido. Ninguém sabia que isso ia acontecer”. Bom, eu entendo que pense assim. Mas, a transformação começa a acontecer justamente nessas mudanças de ideias. Preciso dar uma explicação e voltar a essa situação aqui.

As nossas crenças regem a nossa vida. Sempre! Quem tem crenças que elevam, vai conseguindo as coisas e quem tem crenças negativas, acaba ficando com a vida travada em muitos pontos.

Como as crenças funcionam? Com uma explicação muito simples, elas funcionam atraindo aquilo que você entendeu como bom e prazeroso e afastando aquilo que você entendeu como ruim, doloroso e sofrido.

Por ora basta saber disso. Mais para frente, aprofundaremos.

Então, agora, consegue entender porque naquele exemplo, o casamento não saiu?

Claro que a pessoa não é responsável pelo outro ter morrido. Mas me explica, por que com milhões e milhões de pessoas para se relacionar, ela atraiu um companheiro(a) que morreria antes do casamento?

Ela não sabia que ele ia morrer. Mas dentre milhões, ela atraiu aquele que morreria. Acha mesmo que é acaso, coincidência? Obra do destino?

E por que então, que esse mesmo acaso não fez ela atrair uma pessoa que morreria com 100 anos, não impedindo o casamento de sair?

Pois é! O sistema é bruto e eu trouxe um exemplo bem pesado e profundo para que o choque seja dado logo!

A vida não é feita de “e se” ou de “poderia”.

Ela poderia ter se unido a uma outra pessoa fiel, não poderia? Sim! Mas com quem ela se uniu? Com aquele que trairia, e O CASAMENTO NÃO SAIRIA.



Ela poderia ter se unido a uma pessoa que fosse ter vida longa, não poderia? Sim! Mas com quem ela se uniu? Com aquele que morreria, e O CASAMENTO NÃO SAIRIA.

Ela poderia ter se unido a uma pessoa que fosse sempre ficar perto na mesma cidade, não poderia? Sim! Mas com quem ela se uniu? Com aquele que seria transferido para muito longe, e O CASAMENTO NÃO SAIRIA.

Entendeu como o sistema roda?

Ele sempre vai te afastar daquilo que você percebeu como dor, e neste caso, o CASAMENTO é DOR! Assim, ela vai está sempre atraindo relacionamentos que sempre acabam antes do casamento acontecer.

Então, não se deve olhar para os motivos pelos quais o casamento não saiu, responsabilizando sempre o outro. NÃO! Aliás, NUNCA! Deve-se olhar para o resultado final e ver que se você diz querer tanto uma coisa e ela bate na trave, mas não entra, é porque tem um sistema de crença impedindo disso acontecer.

Vamos para um segundo exemplo de outra área. Assim, vai ficando cada vez mais clara a dinâmica do sistema de crenças. Quando você entender isso, pronto! Conseguirá adotar o mesmo raciocínio para TUDO e vai começar a entender porque determinadas coisas não acontecem na sua vida, se você deseja tanto, se faz tudo certo, se é uma boa pessoa, etc...

EXEMPLO 2

- Sua família sempre foi muito unida e divertida. Avós, pais, tios, primos, irmãos. Após um tempo, os avós morrem e então, devido a herança, a família se despedaça. Um tio tenta tirar vantagem para ficar com mais dinheiro, toda tentativa de reunir a família em algum evento acaba em briga e insultos.

Possíveis crenças negativas são formadas com relação a ter dinheiro. Poderia ser:

“O dinheiro destrói as famílias”.

“Dinheiro e amor não andam juntos”.



“O dinheiro afasta as pessoas que amo.”

“O dinheiro me causa perdas preciosas.”

“O dinheiro é o grande mal do mundo.”

“Quando não se tem dinheiro é muito melhor.”

E assim vai... O que muito provavelmente pode acontecer na sua vida?

- Você vai trabalhar muito, mas só terá o básico.

- Se o cônjuge quiser ganhar dinheiro e começar a prosperar, você começará a ficar nervoso, incomodado, não vai dar apoio e isso pode culminar até em uma separação.

- Você nunca irá se relacionar afetivamente com pessoas com um poder aquisitivo mais alto.

- Não será promovido, ou se for, pode ficar doente logo depois.

- Não ganhará dinheiros extras, ou se ganhar, algo vai acontecer para perder.

Enfim! O dinheiro nunca virá em quantidade e se chegar, com certeza vai sair rapidinho. São aquelas situações que você fica feliz porque conseguiu fazer um serviço grande extra e com isso, entrará um bom dinheiro e eis que, o carro quebra, o telhado desaba, uma doença se instala, e vai embora praticamente todo aquele dinheiro extra.

E o que você diz: “Que falta de sorte!”, “Como sou azarado, acho que o dinheiro não gosta de mim!”, etc...

Se não entende sobre o sistema de crenças, você realmente vai acreditar que o dinheiro não fica por causa do carro, do telhado ou da doença... E assim se vão, 5, 10, 20 anos e o ciclo se repetindo e você só olhando para fora e para os motivos...

E quando você faz isso, o que acontece? NADA! NADINHA DE NADA! Tudo continua igual e você apenas dizendo que é azarado...

Certo ou errado?

Então, o que precisa ser feito? Entender que nunca foi o carro e etc que te fez não juntar dinheiro e ter um bom montante na conta. Não! Foram as crenças



que você tem e que te afastam do dinheiro por entender que você perde coisas muito importantes quando ele chega em quantidade.

Espero que o conceito e forma de funcionamento das crenças tenha ficado claros. Temos ainda o livro todo para ir falando sobre isso porque elas são uma das bases da transformação do ser humano.

Eu trouxe esses exemplos para que seja entendido na prática como as crenças são formadas. Considerei que a pessoa validou todas aquelas ideias de casamento e dinheiro. Mas cada pessoa é única e cada uma registra as situações de um forma.

Tem pessoas que no exemplo 1 não iriam absorver aquelas ideias, muito menos validá-las, não transformando-as em crenças? SIM!! E no exemplo 2 a mesma coisa...

“Mas então, como saber o meu sistema de crenças? Como saber o que validei e se tornou uma verdade absoluta?”

OBSERVANDO a SUA vida! Só assim saberá qual sistema que roda dentro de si! Por isso que o processo se chama AUTOconhecimento, porque tudo que precisa saber para mudar sua vida está dentro de você. Mas como não nos conhecemos, nem sabemos o que tem dentro de nós. Porém, a vida é tão perfeita e misericordiosa, que nos deu um espelho para vermos com mais facilidade como estamos no interior: a vida fora, o mundo externo.

Veja como está sua vida e saberá perfeitamente como está seu interior e seu sistema de crenças. Esse sistema faz parte do seu inconsciente e consciente.

Assim, observe quais pensamentos, sentimentos e ideias tem dentro de si que não colaboram para a vida que quer ter hoje, e vá transformando-os.

A figueira que não dar frutos deve ser cortada.

Lucas 13:7



Este é apenas um capítulo do ebook +DeMim- Parte 1, que está sendo publicado de forma gratuita.

Para adquirir todo o ebook, entrar em contato pelo link da bio do instagram: [@ebookmaisdemim.oficial](https://www.instagram.com/ebookmaisdemim.oficial).

Email: ebookmaisdemim@gmail.com

