

AUTORA DE AS CINCO FERIDAS EMOCIONAIS

**LISE BOURBEAU**

# ESCUTE SEU CORPO



1,2 milhão  
de exemplares  
vendidos

COMO SE RECONCILIAR COM AS  
PRÓPRIAS EMOÇÕES E FORTALECER  
O AMOR POR SI MESMO

PARTE I

**AS GRANDES LEIS  
DA VIDA**

## CAPÍTULO 1

# O OBJETIVO PRIMORDIAL DE TODO SER HUMANO

**V**ocê já parou para se perguntar o que está fazendo aqui na Terra? Qual é o seu propósito como ser humano?

Muita gente não sabe.

Acontece que a resposta é muito simples. Todos nós temos o mesmo objetivo, a mesma razão de existir: *evoluir para nos tornarmos conscientes de quem somos.*

Tudo aquilo que chamamos de VIDA precisa crescer. Dê uma olhada ao seu redor. Quando uma flor ou uma árvore para de crescer e se desenvolver, ela morre. O mesmo vale para a espécie humana. Todo indivíduo precisa crescer e avançar em sua evolução. Crescer, para o ser humano, significa “amadurecer interiormente”. É sua alma que cresce ao longo da vida, não o seu corpo físico, depois que atingiu a maturidade.

Mas como podemos crescer? Foi isso que Jesus nos ensinou e transmitiu de maneira muito simples ao afirmar que as duas principais verdades do ser humano são AMAR e ter FÉ. Não parece haver nisso nada de muito complicado, certo? Mas, enquanto os seres humanos continuarem a criar todo tipo de problema para si mesmos, essas duas leis permanecerão incompreendidas.

Jesus veio à Terra no início da era passada, a Era de Peixes, e, infelizmente, seus ensinamentos levaram quase 2 mil anos até começarem a ser aceitos. Esta nova era em que estamos – a Era de Aquário – nos traz a energia necessária para viver com inteligência. E para isso precisamos aprender a amar.

Dizem que, quando tiver aprendido a amar a si mesmo e ao próximo plenamente, o ser humano terá dominado a matéria, e sua existência na Terra não será mais necessária.

Temos que considerar a Terra como uma entidade em si, ou seja, uma alma, uma pessoa. E, como tal, ela também tem o objetivo de evoluir. Assim como nosso corpo possui bilhões de células, nós, humanos, somos as células da Terra. Se cada uma de suas células for saudável, você terá um corpo saudável com o qual será agradável viver. O mesmo vale para o nosso planeta.

Cabe a cada indivíduo a tarefa de se purificar, de se manter física, mental e emocionalmente saudável, como em geral acontece com um ser consciente e espiritual. É dessa maneira que a harmonia reinará entre todos, e a Terra se tornará um lugar repleto de amor, paz e felicidade.

Você está aqui para cuidar de sua evolução, não da dos outros. Por isso é inútil empregar toda a sua energia em julgar, controlar e dirigir a vida alheia. O fato é que você está na Terra somente para si mesmo.

Neste livro você vai encontrar recursos e ferramentas que lhe permitirão tornar-se o mestre de sua vida. Você vai desenvolver uma sólida fé em seu poder interior e aprender a explorar esse imenso amor que há dentro de si. Isso vai liberar tanta energia que sua relação com o mundo e consigo mesmo será totalmente transformada – e sua vida mudará para melhor.

A força da Terra (ou da sociedade) é determinada pelo mais fraco dos seus indivíduos, assim como a força de uma corrente é determinada pelo mais fraco dos seus elos.

Há quem afirme que a Terra tem evoluído muito nos últimos cem anos. O que não deixa de ser verdade. Porém é preciso entender que vivemos uma evolução sobretudo física e material, mas não espiritual. Para onde essa evolução tem nos levado? Basta olhar ao nosso redor: farmácias, hospitais, presídios e asilos não cessam de se multiplicar. As pessoas se veem cada vez mais castigadas por doenças, não só as de sempre, mas também por novas que surgem de tempos em tempos. A mídia nos sufoca diariamente com as atrocidades que acontecem. Será esse o reflexo de uma evolução inteligente? De uma sociedade saudável? Ao que parece, o ser humano tem razão de estar insatisfeito.

É possível que você esteja sentindo essa insatisfação na sua vida. E talvez por isso esteja lendo este livro. Lá no fundo, você sabe que carrega um certo vazio – um vazio que, aliás, está sempre buscando preencher. Mas será que está buscando no lugar certo? Você não tem que procurar ao seu redor, mas dentro de si. Seu melhor amigo está bem aí. Ele é o seu Deus interior, que existe para guiá-lo, para vir em seu auxílio.

Espero que até o fim da leitura você descubra esse poder divino e sinta as manifestações dele em tudo que experimentar. Você então se sentirá capaz de realizar tudo que quiser.

Você deve estar se perguntando: *Como algo pode ser tão simples e, ao mesmo tempo, tão inacessível? Se os seres humanos podem tudo, se podem realizar qualquer coisa, por que tão poucos o fazem?*

E você tem toda a razão de pensar assim, porque poucas pessoas no mundo são realmente senhoras da própria vida. Mas a boa notícia é que estamos começando a despertar. Estamos na era da espiritualidade. Hoje nos questionamos mais, queremos ir mais longe, temos mais consciência de que existe algo além de nós. Só que não é fácil para a humanidade se aprofundar nessa busca. Afinal, nosso ego é muito grande e nos domina, e, no fundo, temos medo de descobrir um monstro dentro de nós mesmos.

De onde vem esse medo? Pode vir da educação que recebemos ou de algum outro lugar, talvez até de uma vida anterior. Mas pouco importa: é hora de deixarmos o passado para trás. O que passou, passou, não pode ser mudado. O momento mais precioso é este que você está vivendo. E o futuro depende apenas de você, daquilo que está pensando agora.

Caso esteja se iniciando no mundo do desenvolvimento pessoal, devo avisar que os ensinamentos deste livro podem fazer com que você sinta um abalo interior, como se seus alicerces estivessem desmoronando. Mas não se preocupe, é só uma ilusão. Essa sensação é um sinal de que há coisas se mexendo dentro de si. É um sinal de que você decidiu fazer uma limpeza interior para ter mais qualidade de vida.

Quando você decide ficar mais atento aos seus pensamentos, fazer cursos, participar de conferências, ler livros e coisas do tipo, está procurando evoluir e se purificar. Mas também precisa agir se quiser que sua vida melhore. Ao mudar sua atitude de maneira consistente, você intensifica essa purificação. Imagine um copo de água suja dentro do qual, bem lentamente, você começa a verter água límpida. Aos poucos, se continuar fazendo isso, a água vai se purificar e você obterá um belo copo de água pura e cristalina. O mesmo acontece dentro de si quando inicia seu processo de desenvolvimento pessoal. Pode ser que seus problemas pareçam mais numerosos, que você se sinta sobrecarregado, mas repito: é só uma ilusão. Trata-se apenas de você se tornando mais consciente. Pense que, em breve, seus esforços serão amplamente recompensados.

A espécie humana está em constante desenvolvimento, como tudo mais que existe na Terra. Uma árvore cria raízes a partir de uma pequena semente enterrada no solo. Essa semente vive na escuridão, na umidade e no frio e está cercada por uma infinidade de formas de vida subterrâneas. Ainda assim, e sem saber como

nem por quê, é irresistivelmente atraída para o sol e para a luz. A semente não se enterra mais profundamente no solo. Pelo contrário, ela ascende, liberta-se de sua casca, atravessa a camada de terra para avançar rumo à claridade. E, tão logo a alcança, começa a crescer para se tornar uma árvore.

O mesmo se dá com cada um de nós, mas infelizmente muitas pessoas estão presas no nível de uma pequena semente na escuridão. Não sabem que existe outra maneira de viver. Mesmo que lhes falem da luz, que lhes mostrem a luz, não conseguem enxergá-la – ou até mesmo se recusam a vê-la. Inconscientes de seu grande poder, não têm ideia de quem verdadeiramente são.

Já a pessoa que decide assumir as rédeas da própria vida se torna capaz de sair das profundezas da terra. Começa a vislumbrar a luz. Move-se em direção a ela. Quanto mais se ergue, mais sente seu calor. E quanto mais se eleva, mais é aquecida e iluminada.

Como qualquer um que se dedica a se desenvolver, você viverá momentos complicados. Todos passamos por isso. Por exemplo, pode ser difícil admitir que outras pessoas estão com a razão e que os conselhos que lhe dão são bons para você. É natural, afinal tentamos a todo custo provar que estamos certos. Mas esse é um obstáculo que você precisa superar. E vale a pena, pois quanto mais conseguimos controlar nosso ego, mais controle temos sobre nosso comportamento e as situações externas.

O desenvolvimento pessoal é como um ferimento no corpo. Para acelerar sua cura, costumamos aplicar um antisséptico que, muitas vezes, causa uma dor maior que a da ferida em si. Mas o propósito dessa dor é a cura e, de fato, em poucos minutos terá início o processo de cicatrização. O mesmo acontece quando nos voltamos para dentro, quando nos empenhamos em crescer, em nos purificar, em nos descobrir. A dor é real, mas temporária, e no fim das contas é para o nosso bem.

Se você tem uma aflição ou mesmo uma dor persistente, é sinal

de que está resistindo, relutando em se entregar. Se me disser que não tem relacionamentos saudáveis, que não tem o amor que deseja, que não tem uma boa saúde nem todo o dinheiro que julga precisar, eu lhe responderei o seguinte: *Se tantas coisas não estão bem na sua vida, o que você tem a perder?* Então pare de resistir e se entregue. Pense que tem tudo a ganhar se tentar algo novo, algo diferente. Isso sem dúvida ajudará na sua evolução, e sua dor será mais leve. É nas pessoas que resistem que sempre há mais sofrimento. Quanto mais você resiste, mais o mal persiste. Quanto mais resistimos a uma situação, mais ela se repete.

Isso é algo que você mesmo já deve ter experimentado, aliás.

A resistência costuma ser maior em pessoas de temperamento mais forte. Se esse for o seu caso, você terá que trabalhar dobrado, mas a recompensa será maior também. Mas não se preocupe com isso. Apenas siga seu caminho, não desista, celebre diariamente as pequenas vitórias e, aos poucos, verá tudo mudar em sua vida.

A palavra Deus será mencionada muitas vezes ao longo deste livro, bem como algumas passagens dos ensinamentos de Jesus. Mas fique tranquilo: meu objetivo não é tratar de religião. Só existe uma religião no mundo inteiro: **amar a si mesmo e ao próximo, aceitando a si mesmo e aos outros como são.** Você é uma manifestação dessa divindade, assim como tudo que vive na Terra.

Para poder ter domínio sobre sua vida, você precisa se tornar mais consciente. Nosso nível de consciência está tão baixo que na maior parte do tempo o ser humano não sabe o que diz, faz ou pensa; ele age automaticamente. Quantas vezes ao longo do dia você reflete antes de agir ou falar?

Tudo que você percebe através dos sentidos, tudo que vê com seus olhos, tudo que escuta com seus ouvidos, é muitas vezes

uma ilusão devido à interferência do seu ego. A realidade é aquilo que se dá no mundo invisível, no mundo do pensamento. Antes que qualquer coisa se torne visível, ela precisa passar pelo plano abstrato. Você já se deu conta de que nada existe na Terra sem antes ter sido imaginado, pensado ou sonhado? Esse é o grande poder que todo ser humano possui.

As entidades do mundo mineral, vegetal e animal não são capazes de criar. A única entidade na Terra verdadeiramente capaz de criar é o ser humano. Os animais podem criar um ninho ou um refúgio, mas fazem isso de maneira instintiva, apenas para continuar se reproduzindo e subsistindo como espécie. Nós atingimos um grau de consciência mais elevado que o dos outros reinos, inclusive que o das outras espécies animais. Sabemos de onde viemos e para onde vamos. Agora devemos rumar para o quinto reino, o reino do divino.

Deus é a força por trás da criação da Terra e de tudo que existe no cosmos. Sendo uma parte disso, você tem a força divina dentro de si. Para aceitar essa realidade, antes de mais nada você precisa mudar sua definição de Deus: Ele não é um personagem, é uma energia criativa que se manifesta através de você e de tudo que vive.

Até este momento você deve ter usado essa energia para criar o oposto daquilo que deseja. De agora em diante, no entanto, você vai poder criar tudo que quiser. E sabe por que não fez isso até hoje? Porque não acreditava que era possível. O grande erro do ser humano está em não aceitar esse poder.

À medida que muda sua maneira de pensar e começa a realizar coisas extraordinárias, você compreende o seguinte: *o ser humano se torna aquilo em que pensa e aquilo em que acredita.*

O pensamento é uma imagem que enviamos para o mundo invisível. Ao criar essa imagem e alimentá-la com o poder que existe dentro de si, você aos poucos lhe dá vida. Esse pensamento

se nutre dos seus sentimentos e das suas emoções, e por fim você o torna visível no plano físico. Paralelamente, o cosmos também tem suas leis.

Para conseguir o que você quer, é necessário seguir algumas etapas. Comece pelo plano mental (imaginando o que você deseja), siga pelo plano emocional (sentindo como se seu desejo já tivesse se realizado), para depois chegar ao plano físico (de fato agindo). Antes de qualquer coisa, porém, você precisa se tornar consciente de que o único responsável pelo que lhe acontece é você mesmo.

Experimente aceitar a ideia de que você mesmo materializou tudo que já lhe aconteceu – de bom e de ruim – e que possui dentro de si um grande poder. Não é maravilhoso saber que você é capaz de usar sua energia e sua força para criar apenas experiências agradáveis?

Seria bastante desanimador pensar que o que ocorre em nossa vida é causado por uma influência externa. Se você está infeliz e acredita que os outros são responsáveis por isso, terá que esperá-los mudar de ideia, atitude ou comportamento para enfim ser feliz. Se está doente e continua colocando a culpa nos outros (nos médicos incompetentes, nos planos de saúde com preços exorbitantes, etc., etc.), também terá que esperar pacientemente até que os fatores externos mudem para conseguir se sentir melhor. Pretende esperar até quando? Não seria preferível você mesmo comandar a sua vida?

Pense bem: visualizar a alegria não leva mais que alguns segundos e seu corpo a sente de imediato. Também bastam poucos segundos assumindo o papel de vítima para que seu bem-estar evapore. Ficar triste, criticar, elogiar ou amar – nada disso leva mais que um instante. Está vendo? É você que, momento a momento, constrói a sua vida. Você cria a sua história a partir do que escolhe ver com os olhos físicos, quando deveria tentar ver com os olhos do coração.

Busque a beleza por trás da feiura, o amor e a boa intenção por trás da crítica. Esse é um passo importante em direção ao aprendizado. A verdadeira evolução está em tornar-se um ser espiritual. **E um ser espiritual vê e sente Deus em toda parte.** A inteligência divina quer que todos sejamos felizes. Por estarmos ingressando numa nova era, temos hoje a sorte de receber mais da ajuda necessária para viver com essa inteligência.

E o que significa uma vida inteligente? É uma vida em que manifestamos somente aquilo que nos é útil e agradável. **Amor, consciência e responsabilidade são os meios para manifestar a inteligência em nossa vida.**

Pare um pouco, olhe para dentro de si e observe: que pensamentos lhe ocorrem com mais frequência durante o dia?

Você está sempre dizendo “minha dor de cabeça”, “minha dor nas costas”, “meu problema”? Você dá tanta atenção, põe tanta energia nas suas mazelas que elas persistem. Consegue perceber? Nós nos tornamos aquilo que pensamos. Quando seus pensamentos não são bons para você, isso acaba resultando numa vida desagradável.

Sobre o que você conversa com seus amigos? Reclama dos problemas ou tenta achar uma solução para eles? O que faz nas suas horas de lazer? Liga a TV e assiste a programas construtivos, que enriquecem sua visão de mundo? Ou escolhe filmes que lhe causam ansiedade, medo e inveja? E o que você lê? Livros, matérias e artigos que ampliam sua consciência? Ou notícias ruins, sensacionalistas, que retratam o pior do ser humano? Lembre-se: você se torna aquilo que deixa penetrar em sua mente.

Você não está na Terra para viver na riqueza ou na pobreza, na popularidade ou no anonimato, trabalhando ou desempregado. Você está na Terra para “ser”, isto é, para desenvolver sua individualidade. A maioria das pessoas está mais preocupada com sua *personalidade*, que é aquilo que se vê, aquilo que se enxerga externamente de uma pessoa. Mas, ao desenvolver sua

individualidade, a “casca” de sua personalidade (ou ego) cairá e você não precisará mais se definir pelo que os outros pensam a seu respeito – e aí você será livre para ser quem é de verdade.

Como mencionei no prefácio, termino cada capítulo com uma série de exercícios para reforçar os ensinamentos apresentados. Se quiser mesmo aproveitar todas as chances de melhorar sua qualidade de vida, aconselho que dedique atenção especial a eles.

## EXERCÍCIOS

1. Numa folha de papel, escreva tudo que se lembra de ter feito na última semana, incluindo:
  - O que você fez para si mesmo e lhe trouxe felicidade.
  - Aquilo que você fez para os outros, especificando qual foi sua motivação: se fez por espontânea vontade, para não se sentir culpado ou por medo de alguma coisa.
  - Todas as pessoas que você criticou ou julgou com palavras ou em pensamento e todas aquelas que fizeram ou disseram coisas que o desagradaram. Escreva também o que você gostaria que elas tivessem dito ou feito.
  - Em suma, escreva tudo aquilo de que puder se lembrar.
2. Nesta etapa, sugiro que você repita a seguinte afirmação sempre que estiver sozinho com seus pensamentos e até que se sinta pronto para seguir para o segundo capítulo:

---

Eu sou uma manifestação de Deus, eu sou Deus,  
e, portanto, posso criar tudo que desejo e  
alcançar paz e força interior.

---

## CONHEÇA OS LIVROS DE LISE BOURBEAU

As cinco feridas emocionais

Escute seu corpo

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

