

SYLVIANE JUNG

# A Magia da Intuição.

7 chaves simples e lúdicas  
para se tornar um craque intuitivo



PREFÁCIO DE LUC BODIN

POSFÁCIO DE PAULO CARDOSO

Les Éditions  
Sylviane Jung



# A MAGIA DA INTUIÇÃO



**SYLVIANE JUNG**

**A MAGIA DA INTUIÇÃO**

**7 CHAVES SIMPLES E LÚDICAS  
PARA SE TORNAR UM  
CRAQUE INTUITIVO**



**Prefácio do Dr. Luc Bodin**

**Posfácio de Paulo Cardoso**



Les Éditions  
Sylviane Jung

Le Tarot Psychologique, Denise Roussel © 1984,  
Éditions de Mortagne, Quebec, Canadá

Titulo: A MAGIA DA INTUIÇÃO  
7 chaves simples e lúdicas para se tornar um craque intuitivo  
Autora: Sylviane Jung  
© Sylviane Jung – 2016  
Tradução: Isabel Garcez e Sylviane Jung  
Capa: Neusa Dias  
Imagem da capa: © Shutterstock  
Paginação: José Campino  
Impressão e acabamento: AGIR  
Depósito Legal n.º 417 534/16  
ISBN: 978-989-99-7310-7  
Editora: Les Éditions Sylviane Jung  
Rua Brito Pais n.º 8, 13.º dto.  
1495-028 Miraflores – Portugal  
Blog: <http://lescheminsdelintuition.com>

*Para a minha mãe, a senhora que sempre dizia “foi um passarinho que me contou”, uma intuitiva nata graças a quem consegui desenvolver o meu sexto sentido desde a minha mais tenra idade.*





## ÍNDICE

### PARA NÃO SE PERDER: A BÚSSOLA DAS CHAVES

Agradecimentos.....	13
Prefácio .....	17
Introdução.....	19

#### 1.<sup>a</sup> Chave O CORPO É SEU AMIGO

É através do seu corpo que a intuição comunica consigo.....	27
As fulgurâncias intuitivas .....	29
A clarisensação.....	33
A clarividência .....	43
A clariaudição .....	64
O paladar e o olfato .....	74
Lembre-se .....	77

#### 2.<sup>a</sup> Chave UM BAÚ DE FERRAMENTAS PRECIOSAS

O que vai encontrar neste baú?.....	81
Ferramentas para melhor ouvir a sua intuição.....	84
O Esvaziar o Sótão.....	84
O Relaxamento.....	86
A Visualização.....	94
A Meditação do Santuário.....	103
A Meditação do Coração.....	111
Ferramentas para vencer obstáculos: os exercícios quebra-gelo.....	118

Xerazade “Era uma vez” .....	118
Gira carrossel.....	122
Ferramentas para facilitar a vida: As caixas de truques ...	125
A caixa de intuição .....	125
A caixa de ideias.....	130
Lembre-se .....	138
3. <sup>a</sup> Chave A CAMINHO DE GANHAR O ÓSCAR DE INTERPRETAÇÃO	
Tornar-se um craque em interpretação .....	143
Fazer as perguntas certas .....	144
Conhecer o seu simbolismo pessoal .....	155
Dinamitar armadilhas e travões .....	168
Aceitar as respostas que lhe chegam .....	183
Lembre-se .....	184
4. <sup>a</sup> Chave EMBARQUE PARA O PLANETA INTUIÇÃO	
É hora de ativar o seu GPS interior .....	189
Olhar para o céu é bom para a intuição.....	192
Respeitar os semáforos.....	196
Abrir as portas da sua intuição .....	199
Ir à aventura.....	208
Cultivar o seu jardim secreto .....	216
Viver à grande e à francesa no castelo .....	220
Descobrir alguém que lhe quer bem.....	229
Tornar-se amigo dos animais.....	234
Deixe falar as suas caixas de truques.....	239
Lembre-se .....	247
5. <sup>a</sup> Chave RUMO AO SEU 6.º SENTIDO COM INDIANA JONES	
Os outros caminhos escolhidos pela senhora intuição....	253
Os pressentimentos, premonições e precognições.....	253
Os sinais piscadela de olho-coincidências .....	261

Os sinais-coincidências de orientação .....	269
As sincronicidades.....	285
Os sonhos.....	290
Lembre-se .....	312
6. <sup>a</sup> Chave AINDA MAIS FORTE DO QUE MADAME IRMA	
Desvendar os segredos mais escondidos graças ao Tarô Psicológico e Tarô Intuitivo.....	319
O tarô psicológico.....	321
O tarô intuitivo.....	369
Lembre-se .....	382
7. <sup>a</sup> Chave PRONTO A FALAR COM O E. T.?	
A caminho do primeiro lugar do pódio .....	389
Utilizar a intuição como ferramenta de autoconhecimento graças às leituras intuitivas .....	391
Descobrir as leituras intuitivas.....	392
Tirar proveito da sua intuição no quotidiano .....	409
Praticar a sua intuição com os outros .....	432
Lembre-se .....	493
Conclusão .....	499
Posfácio.....	503
Anexo I - Índice de exercícios.....	509
Anexo II.....	513
Bibliografia .....	515



## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço ao meu pai que me revelou o caminho da coragem, da persistência e de uma vontade inabalável.

Obrigada à Alexandra, a minha filha, que soube imediatamente, a partir da agudeza da sua análise, identificar os pontos fracos do conteúdo, o que me permitiu corrigi-los. O seu apoio firme, permanente e inabalável ajudaram-me imenso. Os seus conselhos sempre pertinentes foram extremamente valiosos e fazem mesmo parte integrante da conceção deste livro.

Ao seu companheiro de vida, Luís, dou um caloroso abraço por todo o carinho e apoio incondicional que me dá e que me expressa em todas as oportunidades.

Obrigada a Stéphane, o meu filho, com quem sei poder contar incondicionalmente e que me acompanha com a sua ternura, confiança e amor a cada momento da minha vida. Obrigada à sua esposa, Marina, que alargou os meus horizontes acerca da Rússia e me deu Ricardo, o meu querido neto.

Agradeço ao Dr. Luc Bodin, que espontânea e calorosamente aceitou escrever o prefácio da edição francesa deste livro sem

## *A Magia da Intuição*

sequer ter lido uma linha, prova bastante da confiança que tem em mim e do grande interesse que tem acerca da intuição.

Obrigada a Colette Fournier, a minha amiga do Québec, que foi capaz de passar muito tempo com os meus problemas e sempre mostrou uma grande gentileza e uma grande confiança nas leituras de tarô que lhe fiz.

Um agradecimento especial a todos os meus amigos do Porto, em particular Ilda e Toy, que me recebem há muito tempo na sua casa durante as minhas viagens à cidade invicta, que me encorajam e que sempre acreditaram incondicionalmente em mim e no meu trabalho. Também quero fazer uma menção especial ao Manuel, a quem dou um grande coração, prova do meu carinho por ele.

Também quero agradecer a Natércia, Cuca e Paulo, cuja disponibilidade, hospitalidade e amabilidade me apoiaram ao longo de todos estes anos, o que me faz sempre voltar ao Porto com alegria e prazer. Sem esquecer os seus filhos, Margarida, António e Marta.

Um grande abraço também para Isabel Canhola, e para os seus maravilhosos restaurantes Tapabento, no Porto, uma amiga de longa data que também me apoiou desde o primeiro dia em que me conheceu.

Um grande e especial agradecimento às minhas amigas Yolande dos Santos e Danielle Baudoz pela sua infalível amizade, as conversas animadas e o bom humor inesquecível.

Obrigada a Isabel Garcez, amiga já há muitos anos, que pôs à minha disposição a sua extraordinária experiência do mundo editorial e foi capaz de guiar os meus passos na escrita deste livro, por todos os conselhos pertinentes que me deu sobre o conteúdo e a forma deste livro. A sua amizade desinteressada e a sua orientação pessoal e profissional foram um garante da eficácia da minha escrita.

## *Agradecimentos*

Obrigada aos milhares de clientes que me autorizaram a entrar na sua intimidade, às vezes dolorosa, graças às minhas consultas e aos meus *workshops*. Eles ensinaram-me, se ainda fosse preciso, que cada ser humano é único e é um universo em si próprio. Aprendi tanto, senão mais, com eles do que eles aprenderam comigo.

Não posso deixar de mencionar também todas as pessoas que se cruzaram no meu caminho, que enriqueceram a minha vida e que deram muito à pessoa que sou hoje.

Obrigada a Bernadette Gilbert que, com a sua pena e a sua alma de escritora, reviu o texto original deste livro sem trair o seu espírito. Dela recebi sempre a palavra certa ou a expressão mais adequada. Obrigada também, Bernadette, pela tua amizade e pela hospitalidade com que sempre me recebeste na tua casa maravilhosa do Québec. Rever um livro num cenário tão idílico deve ser recomendado a todos aqueles que se lançam na escrita. Também um grande obrigada por me teres apresentado os teus amigos do Quebec, simpáticos, confiantes, abertos e entusiastas. Diz-lhes que vou voltar...

Por fim, agradeço ao meu amigo de longa data, Paulo Cardoso, que aceitou sem pestanejar apresentar o meu livro em francês quando foi lançado em junho passado. Obrigada também pelo simpático e tão interessante posfácio que fez para a edição portuguesa. Isto tudo chama-se amizade.





## PREFÁCIO

Quando Sylviane Jung me propôs escrever o prefácio para o seu livro sobre a intuição, imediatamente aderi ao projeto, pois estou convencido de que, além dos nossos cinco sentidos, temos outras percepções – sem dúvida mais subtis – que só estão à espera de serem desenvolvidas. Além disso, realizei várias conferências sobre o assunto com a intenção de sensibilizar as pessoas para as suas capacidades fora do comum. Quem nunca teve a premonição de um acontecimento ou de um perigo? Quem não teve a clarividência de saber quem está a ligar quando o telefone toca? Quem nunca experimentou algumas estranhas sincronicidades? Quem nunca ouviu uma vozinha na sua cabeça para o avisar? Quem nunca sentiu imediatamente simpatia (ou antipatia) por uma pessoa que acabou de conhecer?

Inúmeras pesquisas são conduzidas por grandes potências mundiais sobre a telepatia, visão remota (Projeto Stargate) clarividência, clariaudição, etc., o que prova que estas questões são levadas muito a sério pelas autoridades políticas e militares.

Parece-me também que estas novas capacidades estão a tornar-se mais importantes nos últimos anos, também porque

## *A Magia da Intuição*

há cada vez mais pessoas a dar atenção e a utilizar com sucesso a sua intuição – porque funciona mesmo.

É por isso que o trabalho de Sylviane Jung chega no momento certo. Permite, primeiro, tomar consciência destes talentos, perceber o que são e como se processam. É provável que este livro vá tranquilizar um grande número de leitores que deixará de se sentir sozinho porque outras pessoas, como eles, têm essas capacidades ditas “paranormais”. Mas, lembrem-se, o sobrenatural é, afinal, uma coisa natural que não tem explicação... ainda! Ora, estes novos conceitos começam a ser conhecidos e explicados. E o livro de Sylviane Jung vai permitir que todos possam tomar consciência disto e, acima de tudo, que saibam que são capazes de desenvolver as suas próprias capacidades.

Este livro foi escrito por uma profissional da comunicação que usou o seu talento para que a linguagem seja acessível e ao mesmo tempo lúdica e fluida. A Intuição é assim descodificada e todos os seus aspetos são explicados com a ajuda de vários exercícios práticos. Estas são todas as ferramentas necessárias para poder “ouvir” a Vida, mas, sobretudo, o que o seu ser interior tem para lhe dizer. É, pois, através da intuição que ele lhe dá informações e conselhos para que viva plenamente a sua vida.

Então, esteja sempre atento à sua intuição. Ela muitas vezes é a expressão do seu coração. Ora o coração conhece sempre o caminho. Mas será que vai ter a coragem de o seguir?

*Luc Bodin*

## INTRODUÇÃO

Este livro é principalmente o resultado da minha experiência profissional e pessoal. Não irei apresentar em pormenor, tintim por tintim, as teorias da intuição porque as livrarias estão cheias de livros sobre o assunto. Mas vou, sim, oferecer-lhe exercícios simples, lúdicos e que poderão ser postos em prática no imediato.

Acima de tudo, deve estar ciente de uma noção essencial em termos de intuição:

*Todos utilizamos a nossa intuição.  
Muitas vezes sem o saber!*

Veja por si próprio através das seguintes afirmações:

- *Não gosto do que sinto acerca dele.*
- *Nem a posso ver.*
- *Não tenho faro para estas coisas.*
- *Não gosta nada do que sinto acerca dele.*
- *Na verdade, não sinto que este trabalho seja para ti.*

## A Magia da Intuição

- *Ele não me diz nada.*
- *Nem o consigo ver à frente.*

Sim, todas essas expressões são típicas da intuição!

Então, o que vai encontrar neste livro é 20% de teoria (só a necessária para apresentar os exercícios) e 80% de prática, através de jogos lúdicos para deixar a sua criança interior exprimir-se, essa campeã da intuição!

Não posso deixar de falar agora de algumas banalidades que se ouvem sobre a intuição.

*Por exemplo, dizem que é um dom só para alguns e que a maioria das pessoas não o tem. Verdade?*

Não! **Errado!** A intuição só é, na verdade, latente em algumas pessoas, mas qualquer pessoa pode desenvolvê-la. Não é mais do que uma questão de prática e confiança.

*A intuição não pode deixar de ser uma aldrabice, uma vez que a ciência não a reconhece! Verdade?*

O que é verdadeiro é que ela não é nem quantificável nem mensurável.

Durante muito tempo a intuição foi marginalizada pela sociedade, principalmente desde Descartes. Mas desde há algum tempo, muitas personalidades ilustres, como Albert Einstein, Henry Ford, George Soros, e muitos outros, a elogiam. Gerd Gigerenzer, diretor do Instituto Max Planck, em Berlim, até escreveu um livro sobre o assunto, um livro intitulado *O Génio da Intuição, inteligência e poderes do inconsciente*. Isto quer dizer alguma coisa acerca do seu potencial, não é?

A ordem dos conteúdos neste livro é importante. Pois os exercícios permitem avançar passo a passo. Mas se sentir mais afinidade com um exercício do que outro, mesmo que não esteja na ordem do livro, força!

## Introdução

Aqui fica a bússola para sua orientação.

Em cada chave irá encontrar:

- *Explicações das questões apresentadas;*
- *Conselhos de Amiga para melhorar as suas competências;*
- *Exercícios para praticar caso a caso;*
- *Histórias verdadeiras ou exemplos para ilustrar... os pontos importantes;*
- *Plano de salvamento: caso se encontre numa situação SOS;*
- *Chaves Suplentes para ultrapassar qualquer dificuldade de aprendizagem;*
- *Um resumo dos pontos essenciais no fim de cada chave.*

Porque escrevi este livro? Porque...

- *Os seguidores do meu blog sobre a intuição e os meus clientes já me pediram este livro há muito tempo.*
- *Queria provar que todos somos intuitivos, que a intuição não é um dom e que todas as respostas estão dentro de nós.*
- *Sei por experiência própria que a intuição nos conduz por vários caminhos: o nosso corpo, as coincidências, os sinais, as premonições, etc. Basta aprender a ouvir as mensagens. Tudo o que vai encontrar neste livro é resultado da minha experiência profissional e os exercícios vão permitir-lhe resultados imediatos com um mínimo de teoria. Garanto que FUNCIONA!*
- *E, aqui entre nós, é o livro que gostaria de ter encontrado há 50 anos. Acreditem.*

## *A Magia da Intuição*

Mesmo que esteja convencido de que não tem intuição, se seguir este método, será perfeitamente capaz de:

- *Melhorar a comunicação consigo próprio e com os outros;*
- *Orientar-se eficazmente nas suas escolhas;*
- *Adaptar o seu comportamento em tempo real;*
- *Poupar tempo valioso, porque já não será preciso perder-se nas especulações da mente;*
- *Receber as mensagens de que precisa no momento certo;*
- *Encontrar os melhores argumentos e tomar decisões mais rapidamente;*
- *Permanecer de mente aberta;*
- *Saber se a pessoa à sua frente é ou não de confiança;*
- *Detetar mentirosos e mentiras;*
- *Ter confiança em si e conhecer-se melhor.*

Eu própria experimentei tudo o que aqui sugiro e utilizo diariamente esta ferramenta excepcional que é a intuição.

Deixo aqui um exemplo: quando me divorciei, candidatei-me a um trabalho numa empresa. Precisava mesmo de conseguir este trabalho porque tinha dois filhos e nenhuma pensão alimentar, e, claro, tinha renda de casa para pagar e tudo o resto... As coisas pareciam bem encaminhadas. Pelo menos, era o que eu pensava depois da reação tão simpática do grande chefe ao telefone.

Então, chego eu com o meu 1,82m (com saltos), e fico completamente estupefacta, o grande chefe que me recebeu era um homem muito, muito baixinho (sentado numa enorme poltrona, os pés nem chegavam ao chão). Imediatamente senti que havia qualquer coisa errada, porque ele já não era nada simpático.

## Introdução

Disse-me: “Não tenho mais do que 5 minutos para lhe dar e não tenho nenhum trabalho para si.” Bom, começava mal! No entanto, intuitivamente, “sentia” que o problema era a minha altura e nada mais, pois ele tinha gostado do meu currículo e da recomendação de um ex-colaborador de quem ele gostava.

Então, “liguei-me” literalmente à minha intuição, e pus em prática todas as técnicas de empatia que conhecia. Encaixava-me completamente nos seus movimentos, gestos e expressões faciais. Sentia o que ele ia dizer antes de ele falar e adaptava-me imediatamente à conversa. Foi verdadeiramente surrealista. Bem, resumindo e concluindo: fiquei com ele mais de duas horas e três dias mais tarde comecei o meu novo trabalho ao seu lado. Se tivesse ouvido o meu lado racional, teria pensado: “É escusado, minha filha, podes procurar outra coisa.” Mas a minha intuição disse-me: “Pode resultar, vai em frente, se é isso que realmente queres.” E assim foi!

Antes de avançar:

*Prepare-se para pensar e fazer coisas que nunca fez, para ganhar confiança, para se tornar obsessivo da observação e da empatia; e, assim, poderá subir ao pódio dos campeões da intuição.*

Para se tornar um craque intuitivo tem que:

- *Estar convicto de que tem intuição, mesmo que não a “oiça”;*
- *Querer despende tempo para a desenvolver;*
- *Tomar o tempo de escrever tudo o que se relaciona com a intuição num caderno, que será o seu caderno de intuição;*
- *Aceitar que pode errar (estamos a aprender!);*

## *A Magia da Intuição*

- *Encarar os exercícios como um jogo (a aprendizagem tem de ser divertida);*
- *Aceitar as respostas que a sua intuição lhe dá;*
- *Estar ciente de que a intuição não julga nem as pessoas nem as situações;*
- *Ser paciente e não desanimar;*
- *Saber que as mensagens da sua intuição dependem da sua descodificação pessoal e das suas sensações, mas...*
- *Fazer isso, claro, com bom senso; se cometeu um erro, transforme-o em experiência;*
- *Ouvir o seu corpo; ele é seu amigo e as mensagens que lhe envia são frequentemente óbvias.*

***Condição sine qua non: praticar, praticar, praticar!***

*A única coisa que vale  
no mundo é a intuição*

Albert Einstein

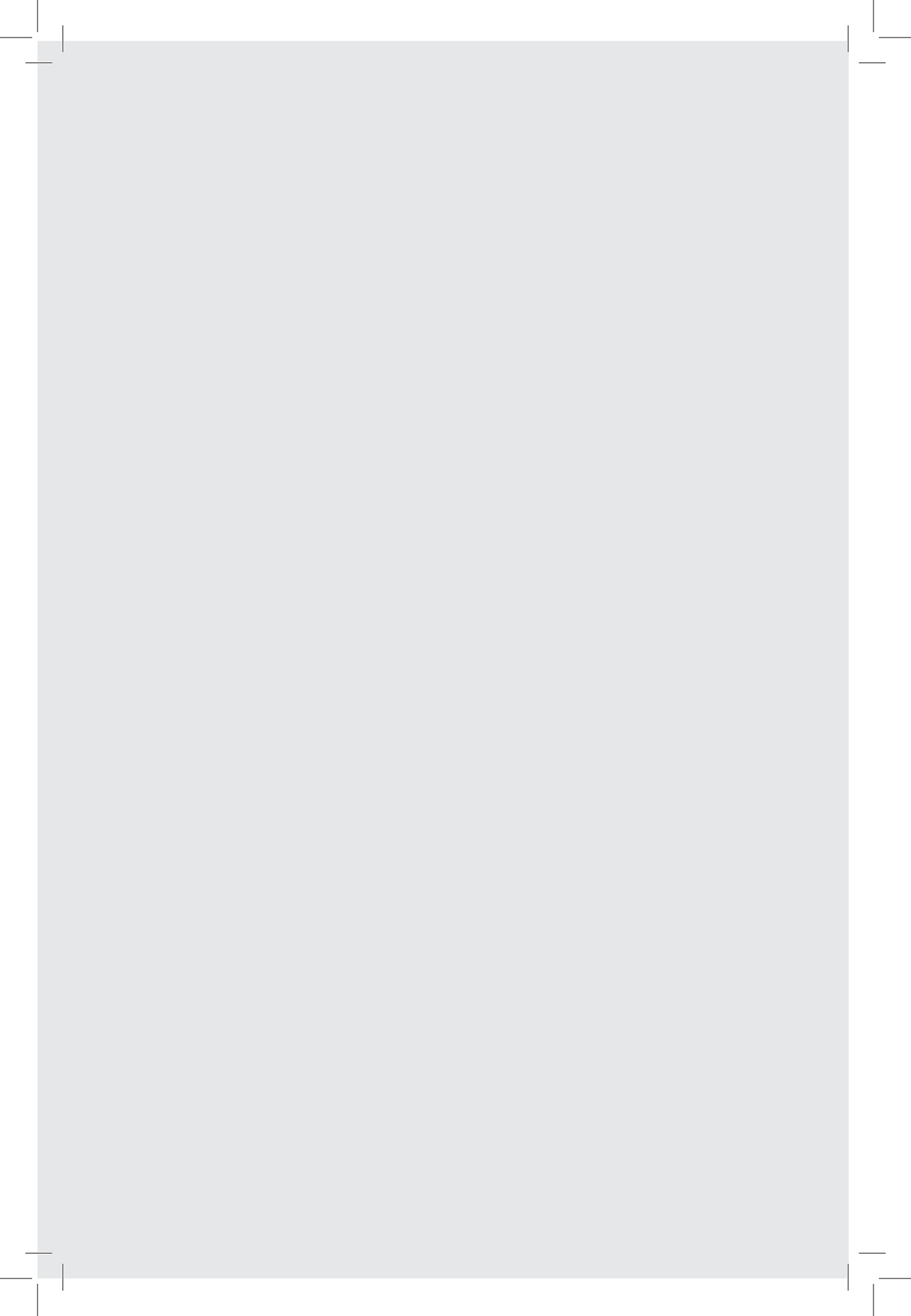
Ao longo do livro, o masculino é utilizado como genérico, com o único propósito de não sobrecarregar o texto. Escusado será dizer que esta forma foi adotada para facilitar a leitura e não com qualquer intenção discriminatória. A intuição é muitas vezes atribuída às mulheres, mas pode ser desenvolvida tanto por homens como por mulheres! Este livro é dirigido a todos e a cada um.

Além disso, todas as situações descritas são verdadeiras e foram realmente vividas. Os nomes foram alterados por razões de confidencialidade.



**1.ª CHAVE**

**O CORPO É SEU AMIGO**



## É ATRAVÉS DO SEU CORPO QUE A INTUIÇÃO COMUNICA CONSIGO

Hoje começa uma viagem que o levará a descobertas incríveis sobre si próprio; vai encontrar um sentido desconhecido para a maioria das pessoas: o sexto.

Na vida de todos os dias, vemos, ouvimos, saboreamos..., enfim, utilizamos os nossos 5 sentidos, mas, na nossa sociedade, a intuição ainda é uma coisa muito vaga, que, para alguns, está até relacionada com bruxaria e esoterismo.

Não é nada disso. A intuição pode prestar-lhe grandes serviços e, na verdade, agir como um sentido extra que nunca falhará. Está sempre disponível, em qualquer sítio e a qualquer momento.

É, portanto, através dos seus cinco sentidos que terá acesso ao sexto porque a maior parte das mensagens chegam-lhe através do corpo, veículo a que muitas vezes não damos importância, mas que é um verdadeiro GPS para o ajudar a orientar-se na vida.

Por exemplo:

- *Conhece o futuro marido de uma amiga e sente uma antipatia instintiva, um arrepio difícil de compreender e... de dominar;*

## *A Magia da Intuição*

- *Não diz nada, e, nessa altura, duvida da sua intuição, porque o cavalheiro em questão parece realmente encantador...;*
- *Imediatamente, pensa que é uma loucura da sua parte; e ainda bem que não disse nada à sua amiga;*
- *Mas, a pouco e pouco, ao longo dos anos, descobre que, dentro de portas, este homem, supostamente encantador, é violento e tirânico e que a sua amiga lhe tem um medo de morte.*

***O seu sexto sentido tinha realmente percebido o quanto este homem era nocivo... com 10 anos de antecedência.***

Se está feliz ou infeliz, o que sente no seu corpo não é o mesmo. Se se cruzar com alguém pela primeira vez e “sentir” formigueiro nas mãos, um aperto no estômago, isso é um aviso ou um alerta. Não o ignore!

Se, no entanto, tiver uma sensação de plenitude e bem-estar durante uma entrevista de emprego, por exemplo, pode considerar que isso é positivo.

Então, eu pergunto:

- *Está atento aos sinais que o seu corpo lhe envia em relação a uma determinada pessoa?*
- *Sente pele de galinha quando encontra o seu vizinho do 7.º andar?*
- *Sentiu que hoje o seu amigo Júlio e a sua namorada Amélia não estavam bem?*

*Sim? Não?*

Como vê, é importante conhecer as reações do seu corpo ao lidar com situações de alegria, tristeza ou stress, porque as sensações e a intuição andam de mãos dadas, se assim

posso dizer. Infelizmente, é uma tendência comum, no nosso mundo cartesiano, afogarmo-nos na nossa mente, em vez de valorarmos a intuição, e a ignorar as mensagens do corpo. É, por isso, essencial saber ouvir para “(re)ligar-se” ao seu GPS interior. É isso que vai aprender nesta primeira chave.

## É ATRAVÉS DO SEU CORPO QUE A INTUIÇÃO COMUNICA CONSIGO

Graças:

A. Às fulgurâncias intuitivas;

B. À clarisensação<sup>1</sup>;

C. À clarividência;

D. À clariaudição;

E. Ao paladar e ao olfato.

### A. O CORPO FALA CONSIGO. OUÇA-O!

#### As fulgurâncias intuitivas, ou a via mestra da intuição

Às vezes sente uma vontade irresistível de virar à esquerda e assim evita um terrível acidente, ou ouve uma voz interior a dar ordem para fazer isto ou aquilo, o que vai evitar grandes dificuldades e pode até salvar-lhe a vida. É a **via mestra da intuição** – *as fulgurâncias intuitivas*:

- *Já lhe aconteceu ouvir uma voz a dizer-lhe para virar numa dada direção e, assim, evitar um acidente fatal?*

1 B. Clarisensação e D. Clariaudição resultam do francês *Claisentience* e *Clairaudience*, termos de difícil tradução para português, tal como pretendíamos; indicam genericamente clara sensação e clara audição, apelando ao desenvolvimento e à percepção dos sentidos.

## *A Magia da Intuição*

- *Já alguma vez se sentiu “obrigado” a fazer um percurso diferente do habitual e, assim, evitar um terrível engarrafamento, que o teria feito perder uma reunião crucial?*
- *Já lhe aconteceu sentir que tem mesmo de fazer alguma coisa (ou não)?*
- *Já lhe aconteceu sentir uma necessidade absoluta de agir imediatamente, de uma forma inesperada e irracional?*

*Chamo a isso fulgurâncias intuitivas.*

Não podemos prevê-las, elas aparecem e muitas vezes salvam-nos a vida ou evitam situações realmente perigosas.



UMA PEQUENA HISTÓRIA – O tiro passou tão perto... <sup>1</sup>

Todas as semanas apanho o comboio para Paris-Nevers. E como chego sempre com antecedência à estação, escolho sempre o mesmo lugar, na primeira classe, no último lugar da fila.

Fiz esta viagem durante um ano, sempre no mesmo sítio. Então, um dia, já estava instalada, quando, de repente, não me senti confortável naquele lugar. Agarro nas minhas coisas e mudo para quatro lugares à frente, sem pensar mais nisso!

Após cerca de 200 km houve um projétil, provavelmente uma bala, que partiu o vidro do lugar onde costumava viajar. O comboio parou e o revisor veio avaliar os danos, e concluiu com esta frase: “Bem, foi uma sorte não estar ninguém neste lugar... teria morrido!”

<sup>1</sup> Conta uma seguidora do meu blog.

Na altura, não percebi que era a intuição, simplesmente não me senti bem naquele lugar e mudei-me. Mas, se calhar, era a intuição.

A intuição recolhe informações a uma velocidade prodigiosa, mesmo sem o seu conhecimento, porque ela não tem limites de espaço nem de tempo.

Uma fulgurância intuitiva é o conhecimento, por excelência: não sabe que sabe, mas sabe.

*Então, podemos confiar nessas fulgurâncias?  
Devemos ouvi-las?  
Sempre?*

Pode parecer que não sabe de onde vêm estas fulgurâncias, mas parece-me a mim que sabe. Sabe, sim, senhor! Para mim é importante, realmente, confiar nesses pressentimentos, nessas vozes, nesses desejos irreprimíveis.

Se tiver a impressão, em qualquer momento, que é a sua mente a “falar” ou, por outras palavras, se “imagina” que está a ouvir ou a sentir uma mensagem, que, em última análise, não é uma intuição, qual é o problema?

Se for uma intuição, uma verdadeira intuição, a obrigá-lo, neste preciso momento, a virar à direita em vez de ir em frente, embora o caminho seja mais demorado, isso poderá salvar-lhe a vida, pode ter evitado uma situação perigosa. E se não era o seu sexto sentido, só perdeu um pouco de tempo.

Por isso, é melhor, na minha opinião, ouvir esta ordem!

**As fulgurâncias intuitivas são frequentes?**

## *A Magia da Intuição*

Pessoalmente, só tive uma, uma vez na minha vida. Mas foi uma situação que poderia ter tido repercussões dramáticas. Eis a história...

Era jovem, uma verdadeira menina, como se dizia então, e saía de vez em quando com os meus primos para irmos à discoteca.

Um dia a menina que era e, posso dizer, não “muito feia”, conhece um jovem e bonito rapaz. Nada de extraordinário, até agora. Os primos – guardiões da virtude da prima – também não desconfiam do simpático jovem: bem-educado, com um bom trabalho, um bom carro. Enfim, tudo em ordem.

Até que, uma noite, quase houve uma grande reviravolta, mas, felizmente, a minha intuição...

Naquela noite, estávamos no Quartier Latin, em Paris, numa bela noite de primavera, e lá vou eu com “o meu príncipe encantado” no seu carro. Aonde? Não sei, mas tenho confiança. Porque não teria?

A conversa é boa. O tempo é agradável. Mas, de repente, quando estamos quase a atravessar a ponte Sully, pergunto: “Onde vamos jantar?” Uma pergunta normal, não é?

Até aqui tudo bem e o bonitão responde: “Em casa de amigos.” Naquele momento, de repente, muda tudo. Um medo enorme começa a crescer em mim. Tenho mesmo de sair deste carro. O primeiro semáforo está vermelho, mas, infelizmente, eu não consigo sair. Como é que eu saio daqui!!! Sinto um grande perigo! É totalmente irracional, mas sei que tenho de sair deste carro!

Como é que eu sabia? Não sei. Senti-o nas entranhas. Tinha de fugir, tinha mesmo de sair deste carro antes de chegar ao outro lado da ponte. Estava completamente em pânico. Porquê? Mais uma vez, não sei, mas o medo apertava-me o estômago. Era uma loucura total. Só sei que tinha de sair da-



quele carro. Na verdade, tudo isto demorou muito mais tempo a escrever, porque tudo aconteceu muito rapidamente.

Luz vermelha, num segundo abro a porta e corro como uma louca até à estação de metro de Sully-Morland. Lá chego, a correr e a soluçar. Mas o que é que aconteceu? Porque é que, de repente, senti que tinha de fugir daquele carro?

A intuição, essa vozinha que todos temos, acabava de me salvar de um perigo iminente. Um perigo cuja natureza não conhecia, não fazia a mínima ideia; pensava eu enquanto, desesperadamente, soluçava no metro.

*Então, porquê essa intuição?  
A resposta, tive-a algum tempo depois.*

O bonitão não era nada um príncipe encantado. Ele gostava de “fornecer” donzelas aos amigos e eu “não passava”, portanto, para ele, de uma presa. Foi mesmo por um triz!

Como é que soube? Como é que escapei? Só porque ouvi a minha intuição. A partir daquele momento continuei a desenvolvê-la e passei a confiar totalmente nela. E ela já me ajudou muito!

Todas as informações disponíveis sobre as fulgurâncias intuitivas falam sobre o quão convincentes e imprevisíveis são. Falta-se de uma “ordem” que surge não se sabe de onde e que nos envia uma mensagem de SOS, se assim posso dizer, algo inesperado nos leva a agir de uma maneira diferente da que planeámos.

## **B. O CORPO FALA CONSIGO. OUÇA-O!**

Pôr em prática a clarisensação:

- *Porque é que não me sinto à vontade com esta pessoa.*
- *Porque me sinto assim nesta casa?*

## A Magia da Intuição

- *Sinto que estou de pé atrás com este trabalho.*
- *Sinto-me tão bem com esta pessoa.*

Estas afirmações fazem parte do vocabulário diário e falam sobre as sensações que podemos experimentar em contacto com esta ou aquela pessoa, nesta ou naquela situação.

Quem nunca teve uma sensação “estranha” ao conhecer alguém pela primeira vez? Ou se sentiu totalmente à vontade com outra. Porquê? Na verdade, é através do seu corpo que a intuição comunica consigo. Há que saber quando e como a intuição está a enviar-lhe uma mensagem. Dê ouvidos!



### Exercício: APRENDER A TORNAR-SE CONSCIENTE DAS SENSACIONES DO SEU CORPO

1. Instale-se confortavelmente, respire 2 ou 3 vezes, lenta e profundamente... feche os olhos para evitar qualquer distração...
2. Pense numa pessoa com quem tem dificuldades em relacionar-se... **“Ouça o seu corpo”**... Quais as sensações que tem? Em que sítio do seu corpo?
3. Seja tão concreto quanto possível, evite expressões como “não estou bem”, “não é muito bom”, ou “não é extraordinário”, porque não quer dizer nada, concretamente.

Pode dizer coisas como, por exemplo:

- *Tenho um aperto na garganta (ou noutra sítio);*
- *Dói-me a cabeça (ou o estômago);*
- *Tenho dificuldade em respirar;*
- *Tenho vontade de chorar;*
- *Tenho o pescoço e os ombros contraídos;*
- *Tenho um nó na garganta;*

- *Dá-me vômitos;*
- *Etc.*

Se sentir esses sintomas durante uma conversa ou em contacto com alguém, pare, respire e não tome nenhuma decisão: a sua intuição está a enviar-lhe uma mensagem de alerta.

4. Agora pense em alguém de quem é amigo ou de quem gosta. Quais as sensações que tem? Em que sítio do seu corpo?

Mais uma vez, evite expressões como “sinto-me bem”, “super”, “é ótimo”, ou “é maravilhoso”.

Em vez disso, diga, por exemplo:

- *Sinto um calor agradável no peito;*
- *Sinto-me feliz;*
- *Tenho vontade de rir;*
- *Sinto-me muito relaxado, principalmente no pescoço ou nos ombros;*
- *É como se flutuasse;*
- *Etc.*

5. O que deduz em relação às sensações anteriores?



Pratique este exercício com outras pessoas ou acontecimentos da sua vida e anote todas as suas sensações no seu caderno de intuição (com a data).



### Exercício: COMO SENTIR O ESTADO EMOCIONAL DAS PESSOAS QUE O RODEIAM

Crie o hábito de sentir o estado emocional das pessoas com quem se encontra, com quem conversa ou com quem fala ao telefone. Essa pessoa:

- *Está dinâmica, calma, nervosa, tímida ou sensível?*

## A Magia da Intuição

- *Está atenta ao que lhe diz ou não?*
- *Está bem ou está preocupada com alguma coisa?*

Com a prática, este exercício vai tornar-se automático; sempre que estiver com alguém, sente o seu estado emocional.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Atenção! Perigo!

Há alguns anos, em agosto, ligou-me um jovem porque o seu terapeuta estava de férias e ele queria uma consulta comigo. Imediatamente, durante a chamada, sinto pele de galinha.

Faço tudo para recusar esta consulta:

“Nunca aceito ninguém que já está em terapia com um colega (o que é verdade). E o seu terapeuta regressa dentro de 15 dias, não é muito tempo.”

Ele insiste tanto que relutantemente acabo por concordar em recebê-lo mas, mal ele chega, sinto um perigo real. Fico novamente com pele de galinha. Aliás, isto só me aconteceu desta vez. Após 30 minutos interrompo a consulta, com a máxima delicadeza, porque senti que diante de mim estava uma panela de pressão pronta a explodir a qualquer momento!

Curiosamente, a cliente seguinte enganou-se e chegou antes da hora. Cruza-se com ele nas escadas e pergunta-me: “Mas quem é este rapaz? Tenho as pernas a tremer, nunca me senti tão mal com ninguém...”

Portanto, fomos duas pessoas a receber sinais de perigo. Talvez se pergunte porque aceitei receber este rapaz, mesmo depois do que senti ao telefone...



*É quando não ouvimos a intuição que aprendemos a ouvi-la cada vez mais.*

Sim, sim, leu exatamente o que escrevi, é através dos erros que avançamos e aprendemos a sentir os sinais que o nosso corpo envia. Por exemplo: Agora já sei, se voltar a sentir pele de galinha, isto quer dizer “Atenção, perigo!”

À custa de tanto dizer “porque não ouvi a minha intuição?”, um dia não só vai ouvi-la como lhe vai dar ouvidos!

*Deixe-se ir!*

*É “intuindo” que se vai tornar intuitivo.*



Mas só temos sensações acerca de pessoas?

Não, também pode sentir tudo o que está à sua volta: ambiente, objetos, sítios, animais.

Vejamos...

## SENTIR O AMBIENTE DOS SÍTIOS

Chega a um sítio e, curiosamente, não se sente bem. Nada, no entanto, parece ser a causa do seu mal-estar, é só o seu corpo a dar-lhe uma indicação: não, realmente, este sítio não lhe convém.

Se esse sítio não foi o cenário de um desastre ou de uma catástrofe, porque é que não se sente bem lá?

- *Se for um apartamento, que pretende arrendar ou comprar, é melhor escolher outro;*
- *Se for um sítio onde pretende deixar a sua idosa mãe, é melhor procurar outro;*
- *Se for um sítio para a sua festa de aniversário, é também melhor escolher outro;*
- *Se for um edifício antigo ou um monumento, talvez sinta as suas memórias, simplesmente...*

## A Magia da Intuição

Da mesma forma que alguns sítios o fazem sentir mal, outros fazem-no sentir-se confortável, num estado de felicidade e bem-estar. Em qualquer dos casos, é a sua intuição a enviar-lhe uma mensagem.



### Exercício: COMO SENTIR O AMBIENTE DE UM SÍTIO

1. Imagine durante alguns momentos que está num hospital ou em qualquer outro sítio que lhe provoca ansiedade ou onde se sinta pouco à vontade: Onde sente esse desconforto, no seu corpo?

Pense em sítios que conhece e que lhe provocam essas sensações.

2. Agora, lembre-se de sítios onde se sente bem e tenha sensações agradáveis e de bem-estar. Onde tem essas sensações, no seu corpo?

A partir de agora, habitue-se a distinguir as sensações que tem quando chega a qualquer sítio. Sente-se à vontade ou não?



Ponha a data e escreva todas as suas impressões no seu caderno da intuição.

## COMO SENTIR OS OBJETOS (PSICOMETRIA)

A psicometria, muitas vezes, parece difícil no início.

Muitos participantes dos meus *workshops*, ao princípio, dizem que são incapazes de sentir seja o que for ao apalpar um objeto. No fim... todos sentem alguma coisa.

À medida que vai aprendendo, através dos exercícios de intuição, e com a prática, vai perceber que está mais confortável com um sentido do que com o outro. No entanto, o objetivo é desenvolver todos os seus sentidos, para que todos

sejam capazes de “captar as mensagens da intuição” e, pouco a pouco, será capaz de o fazer.

Mas se não sente nada ou se sente pouco, não desanime. Quando chegar ao fim do livro, terá todas as ferramentas para ter sucesso. Talvez o exercício de sentir os objetos não seja o seu preferido. Pode, no entanto, sentir melhor ambientes e pessoas. E também está bem.



#### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Uma caixa preciosa

Num *workshop* de desenvolvimento pessoal em que participei, cada um tinha de escolher um objeto de outro participante.

Escolho uma caixa pequena, lacada, sinto imediatamente um arrepio e sinto uma grande vontade de a manter junto ao peito, para não a perder. Sinto que perdê-la seria uma tragédia.

Vejo água, muita água, e a minha intuição mostra-me uma imagem de pessoas num barco muito velho; eles parecem completamente perdidos no meio do oceano. Na verdade, realmente, não percebo o que é esta caixa, mas a minha sensação é que ela está com alguém no barco.

O participante que era o dono da caixa diz: Sim, era a caixa da minha avó. Após a queda de Saigão, os meus avós fugiram num *boat people* e só conseguiram salvar esta caixinha que era da minha trisavó.

Aliás, foi mesmo a única coisa que eles conseguiram salvar.

<sup>1</sup> Boat people: barcos que transportavam os vietnamitas que fugiram após a queda de Saigão (atual Vietname), em abril de 1975.

## A Magia da Intuição

### Agora é a sua vez!



#### Exercício: COMO SENTIR UM OBJETO

Peça a um amigo para lhe dar um objeto pessoal, que tenha uma história especial, da qual não sabe absolutamente nada.

1. Segure-o nas suas mãos (pessoalmente, prefiro fazê-lo de olhos fechados):
  - *O se sente... é positivo, negativo, neutro... é agradável, desagradável?*
  - *Que imagem lhe chega espontaneamente... o que lhe transmite essa imagem?*
  - *Ouve alguma coisa em particular? Dê toda a atenção às suas sensações físicas...*

2. Peça *feedback* ao seu amigo.



Coloque a data e registre tudo no seu caderno de intuição.



**SOCORRO!** Não sinto nada, o meu corpo não me diz nada!

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Pense em coisas que realmente o entusiasmam. O que sente ao nível do corpo nessas ocasiões?

- *Por exemplo, se é apaixonado por mergulho ou esqui, como se sente nesses momentos?*
- *Pense na pessoa que mais ama no mundo, na alegria de estar com alguém que lhe faz bem. O que sente ao nível do corpo?*

Então, vê como já consegue sentir alguma coisa! Repita o exercício normalmente e veja se já sente alguma coisa. Se não, utilize a chave suplente seguinte.





CHAVE SUPLENTE para aceder às suas sensações

Ainda duvida se vai conseguir?

É impossível que o seu corpo não “diga” nada em nenhuma das circunstâncias referidas. Para eliminar este bloqueio, aí vão mais algumas chaves:

- *Lembre-se do seu maior sucesso e deixe-se sentir essa felicidade intensa... O que sente ao nível do corpo?*
- *Lembre-se do que sente quando está com pessoas com quem está à vontade... quando se sente tranquilo e calmo... O que sente ao nível do corpo?...*
- *Lembre-se de umas férias particularmente agradáveis. Como se sentiu? O que sente ao nível do corpo?*
- *Lembre-se de alguém que “suga toda a sua energia”. Como se sente, por exemplo, depois de ouvir as lamúrias da tia Alberta? Sente-se bem ou fica completamente de rastos?*

Vê agora que é possível distinguir o que sente numa determinada situação, ou quando está com determinada pessoa... o mesmo se passa ao sentir ambientes e objetos.



CONSELHOS DE AMIGA para dar ouvidos às suas sensações

Torne-se um *obsessivo* da observação e da empatia. Observe, ouça (realmente!) aqueles que falam consigo e sinta, sinta, sinta!

No restaurante, no autocarro, ligue-se, por exemplo, a um casal: parecem dar-se bem ou sente alguma tensão entre eles?

Força! Quanto mais observar o que está a acontecer à sua volta, mais vai ser sensível a isso e mais sensações poderosas terá.

## *A Magia da Intuição*

Faça o mesmo com as pessoas que vê na rua, no metro ou no comboio. “*Ligue-se*” a elas e capte as mensagens que a sua intuição lhe envia.

Verdadeiro ou falso? Não é importante para já. O importante é que isto se torne uma rotina para si.

Habitue-se também a sentir os locais onde está: o ambiente é pesado, agradável?

Vá lá, força, porque é *intuindo* que vai tornar-se intuitivo e, acima de tudo, *divirta-se*. *Divirta-se*, como se se tratasse de um jogo da intuição, e sobretudo não caia na armadilha da competição, pois isso seria um sinal de que a sua mente diabrete está a assumir o controlo.

### **C. O CORPO FALA CONSIGO. OUÇA-O!**

Experimente a **clarividência**:

- *Nem a posso ver;*
- *Vi imediatamente que ele era boa peça;*
- *Vi logo que ela era mentirosa;*
- *Vi logo que era boa pessoa.*

O que é a clarividência? É:

1. Captar mensagens da intuição através de imagens simbólicas, por exemplo:
  - *Peço à minha intuição que me mostre como vai correr a minha entrevista de trabalho de amanhã e aparece uma imagem de um penhasco íngreme e de difícil acesso...*

- *Agarro uma pequena bússola antiga e surge a imagem do Pão de Açúcar do Rio de Janeiro...*
- *Ao dar um aperto de mãos a alguém que encontro pela primeira vez, surge-me a imagem de uma rosa com muitos espinhos...*

*É através de imagens que a intuição me envia  
as suas mensagens.*

E/ou:

2. Conseguir informações inacessíveis através da percepção direta dos seus cinco sentidos relativamente a um sítio, acontecimento, objeto (a que chamamos alvos), que podem estar distantes no tempo e no espaço. É a chamada visualização à distância, clarividência ou visão remota (*remote viewing*).

Vê com a sua consciência que é não-local e por isso não tem limites espaço-temporais. Ela pode passear à vontade no passado, no presente ou no futuro. Por exemplo:

- *Está a captar um sítio onde nunca esteve;*
- *Consegue descrever a situação de uma pessoa desconhecida que se encontra a milhares de quilómetros de si;*
- *Tem acesso a informações sobre uma pessoa que viveu há centenas de anos ou tem acesso a um lugar antiquíssimo;*
- *Em poucas palavras, vê claramente o que está a acontecer noutros sítios e épocas.*

COMO EXPERIMENTAR SITUAÇÕES DE  
CLARIVIDÊNCIA?

1. Captar as mensagens da intuição através de imagens simbólicas.

2. Conseguir informações inacessíveis através da percepção dos seus cinco sentidos, com a visão remota.

### **1. Captar as mensagens da intuição através de imagens simbólicas.**

No ponto anterior, dizia-se “eu não sinto nada”; aqui diz-se “eu não consigo ver nada” porque falamos da visão.

Todos têm um ou dois canais intuitivos com que se dão melhor. Aqueles que têm uma grande imaginação e dão liberdade à sua criatividade têm muito mais propensão para receber imagens da sua intuição.

A maioria dos exercícios de intuição utiliza imagens. Pode receber imagens em resposta às suas perguntas ou pode ser-lhe pedido que imagine alguma coisa. A este último caso chamamos **visualizar**.

Assim, para desenvolver a sua intuição, é importante, primeiro, saber dominar a visualização, para depois, saber decodificar as imagens captadas (vai aprender em pormenor, na próxima chave, “as ferramentas” necessárias para visualizar).

Quanto mais claras forem as imagens, melhor será a sua interpretação. Se tiver dificuldades em imaginar uma casa, um jardim ou um animal, muito rapidamente será a mente a assumir o controlo da situação. E ela é capaz de lhe sussurrar: “*vês, não és capaz, não vais conseguir lá chegar*”, o que depressa vai desanimá-lo. Não desanime!

Na verdade, está sempre a visualizar, mesmo que não se aperceba disso. Pense bem. Quando quer organizar a festa de aniversário do seu filhote, imagina e vê tudo o que tem de fazer: preparar bolos (a lista de ingredientes e de compras para fazer), os amigos a convidar, etc., e ao fazer isto está a visualizar, não é?

Chegou a altura de descobrir as imagens simbólicas do seu banco de dados pessoal.

Já sabe como funcionam as suas sensações. Agora vai deixar “aparecer” uma imagem associada a uma ideia, uma palavra, uma expressão. Vai agora entrar no mundo visual da intuição.



### Exercício: DESCOBRIR AS IMAGENS DA SUA INTUIÇÃO

1. Instale-se confortavelmente, certifique-se de que nada o incomoda... sem roupas apertadas ou sem sol a bater-lhe nos olhos ou qualquer outra coisa que possa perturbá-lo... respire profundamente 2 ou 3 vezes...
2. Escreva diretamente nesta página. Que imagens lhe vêm espontaneamente, quando eu digo:
  - *Tranquilidade;*
  - *Felicidade;*
  - *Bem-estar;*
  - *Alegria;*
  - *Tristeza;*
  - *Infelicidade;*
  - *Confortável;*
  - *Repulsivo;*
  - *Stressado;*
  - *Descontraído ou zen.*

Para mim, a imagem de:

- *Tristeza: tudo é negro, um cemitério, pessoas a chorar;*
- *Alegria: é amarelo dourado, com sol e pessoas a dançar;*

## A Magia da Intuição

- *Infelicidade: preto, um acidente de carro, um funeral;*
- *Stressado: é cinzento, alguém está preso numa jaula, os músculos tensos;*
- *Descontraído: uma cascata, um gatinho, músculos relaxados;*
- *Etc.*

*Agora é a sua vez!*



Registe tudo o que escreveu nesta página no seu caderno de intuição, com data.



Exercício: QUAL É A COR DO TIO ALBERTO?

1. Instale-se confortavelmente, certifique-se de que nada o incomoda... a roupa não está apertada, esteja atento a qualquer outra coisa que possa perturbá-lo...
2. Ligue-se à sua respiração... o vaivém da sua respiração... sem forçar... esteja unicamente atento à sua respiração, ouça a sua respiração... feche os olhos...
3. Agora conte de 10 a 1, unicamente na expiração (inspiração, expiração... 10, inspiração, expiração... 9 e assim por diante até 1).
4. Diga a si próprio, antes de começar, *que vai ficar num estado agradável e confortável de relaxamento quando chegar ao 1.*
5. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1.
6. Bom. Mantenha os olhos fechados... agora pense numa situação stressante... e deixe aparecer imediatamente uma cor... Qual é?

7. Agora, ainda com os olhos fechados... pense num momento de felicidade, de alegria, e veja que cor aparece imediatamente nesse caso...
8. Pense numa pessoa pela qual não tem simpatia, de quem tem medo ou de quem não gosta por qualquer outro motivo. Que cor lhe vem... imediatamente?
9. Agora pode fazer a mesma coisa a pensar numa pessoa que gosta... Que cor lhe chega espontaneamente?
10. Agora respire 2 ou 3 vezes, lenta e profundamente, e abra os olhos, no seu próprio ritmo.



Registe no seu caderno de intuição as cores que lhe vieram e as impressões que teve. Ficou surpreendido com as cores que lhe apareceram ou não? Teve alguma reação especial a este exercício? Lembre-se de colocar a data!



CONSELHOS DE AMIGA para “ver” as cores que correspondem às pessoas que o rodeiam

Faça o exercício com outras pessoas e noutras situações e observe se são sempre as mesmas cores que aparecem ou não. Pode ver umas cores para pessoas e outras cores para situações, mas, geralmente, são as mesmas.

O objetivo deste exercício é torná-lo consciente das cores que lhe aparecem *espontaneamente*. Algumas pessoas são “visuais intuitivas” e sentem, se assim se pode dizer, a intuição através de cores.

Assim, “vê” que a tia Alberta (que só sabe tagarelar e tem uma língua verdadeiramente viperina) é vermelho-sangue, e o tio Clóvis (um anjo, esse tio Clóvis) é azul-bebé. Assim, se conhecer alguém e o vir azul-bebé, o que pode deduzir?

## *A Magia da Intuição*

Ganhe o hábito de, quando estiver perto de alguém (nos transportes públicos, à espera do médico ou do dentista), pedir à sua intuição uma cor que lhe corresponda e, pouco e pouco, construa a sua paleta de pintor intuitivo.

➔ **Cuidados com os preconceitos:** por exemplo, se vê uma pessoa mal vestida e “aparece” uma cor de que não gosta logo a seguir, neste caso é a sua mente a julgar a aparência dessa pessoa. A intuição, lembre-se, nunca julga.

**Cuidado também:** se disser “oh, esta pessoa deve ser como a tia Alberta, de certeza que é vermelho-sangue”, neste caso, já percebeu que é a sua intuição a falar, não é?

Vai também, por vezes, perceber como uma pessoa que é “normalmente” azul, de repente, se torna vermelho, preto ou outra cor que para si é sinónimo de raiva, tristeza ou agressividade. Isso vai dar-lhe excelentes informações sobre a maneira como se comportar com essa pessoa.

A sua paleta de cores pode mudar com o tempo. Assim, faça de vez em quando os exercícios; nada é definitivo na vida, tudo muda e as cores também.



### **Não consigo perceber como é que aparece a cor!**

Pode ver a cor muito claramente, como uma amostra de tinta, mas também pode vê-la através de um lenço ou de uma camisola ou qualquer coisa dessa cor.

Por exemplo, no caso do tio Clóvis, como a cor dele é azul-bebé, pode ver alguém a tricotar uma camisola azul-bebé ou vê uma caneca azul-bebé. A intuição vai utilizar um simbolismo que possa perceber.





SOCORRO! Não vejo nada!

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Feche os olhos e conte de 10 a 1 (só na expiração). Muito bem.

- *Agora imagine um limão fresco e suculento;*
- *Agarre-o nas suas mãos, observe-o, sinta-o...*
- *Qual a textura... se é áspero, grosso, fino... o peso que tem.*
- *A seguir pegue numa faca e imagine-se a cortá-lo... O sumo de limão corre e algumas gotas “salpicam” no seu olho e ouve-se a dizer “ai”.*
- *Agora veja-se a provar o resto do limão...*
- *Então, quais são as suas impressões?*



Registe tudo no seu caderno, não se esqueça de mencionar a data!



CHAVE SUPLENTE para se treinar na observação

Ganhe o hábito de observar com muita atenção tudo o que se passa à sua volta; olhe mesmo *com olhos de ver*. Por exemplo:

- *Agarre num lápis ou num copo (ou em qualquer outra coisa) e focalize-se **atentamente** nesse objeto.*
- *A seguir feche os olhos e reconstrua o objeto no seu ecrã interior, leve o tempo que precisar...*
- *Então, quando estiver um pouco mais familiarizado com esses primeiros exercícios de visualização, pode passar a observar uma fotografia ou um quadro (o que é um pouco mais difícil). Observe a fotografia ou o quadro durante dez minutos (ou menos), feche os olhos e reconstrua a imagem no seu ecrã interior.*

## A Magia da Intuição



### CONSELHOS DE AMIGA para ajudar a visualizar

Faça o que puder e, sobretudo, não desanime. Porque se tiver ainda quaisquer dificuldades na visualização, alguns exercícios lúdicos e infalíveis da 2.<sup>a</sup> chave vão ajudá-lo a ultrapassar todos os seus medos de fracassar.

*Lembre-se, se estiver realmente convencido de que a visualização é muito difícil para si e que nunca irá conseguir chegar lá, é precisamente o que vai acontecer. Tenha cuidado com os diabinhos dos seus pensamentos porque está a mentalizar-se para o fracasso!*



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Hiroxima

Há algumas décadas, o desemprego ameaçava bater-me à porta e, dada a minha idade, fiquei realmente stressada.

Então pedi à minha intuição para me dar uma imagem do meu estado interior e a imagem que me apareceu foi uma árvore em Hiroxima, após a bomba atómica.

Era uma total desolação e, de facto, representava perfeitamente o meu estado psicológico na altura, estava devastada. No entanto, a árvore ainda estava de pé e ainda tinha uma pequena folha verde, apesar do ambiente terrível. A árvore não estava morta, ainda tinha esta pequena folha, o que para mim era sinal esperança no futuro. Esperança que foi confirmada, visto que me saí muito bem desta situação.

## 2. conseguir informações inacessíveis através da percepção dos seus cinco sentidos, com a visão remota

A visão remota permite projetar-se num alvo (é este o nome do objeto, pessoa ou acontecimento que vai ter de

descobrir). Vai poder recolher informações que seriam totalmente impossíveis de obter utilizando os seus cinco sentidos.

“Viajar no tempo e no espaço”, significa que as informações obtidas podem vir do passado (retrocognição), do futuro (precognição) ou do presente.

Existe uma técnica elaborada pelos físicos americanos Hal Puthoff e Russell Targ na década de 70: o *remote viewing* (RV), cujos protocolos sérios, estruturados e eficazes permitem a qualquer pessoa desenvolver capacidades intuitivas, porque todos somos capazes de ver remotamente, utilizando as nossas capacidades e habilidades naturais.



### Então, a visão remota é vidência?

A palavra vidência é tão utilizada por tudo e por nada que prefiro agora falar de visão remota, mas se preferir “clarividência” ou vidência, também pode ser; e para toda a gente ficar feliz, vou utilizar um e outro termo ao longo deste capítulo.

### Mas então o que é a clarividência ou visão remota (ou visualização à distância ou *remote viewing*)?

Clarividência ou visão remota é: “ver e sentir os acontecimentos, sítios ou pessoas sem estar fisicamente lá”, porque a nossa consciência é não-localizada, não tem limites de tempo ou de espaço. Ela pode passear à vontade em todas as latitudes e em qualquer época, sem nenhuma restrição.

Sim, podemos dizer que sim, que isto é vidência.

Vai encontrar, logo a seguir, a história de uma das minhas viagens no tempo, graças às técnicas da visão remota.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – “Era uma vez”

há quase 2000 anos...

O alvo foi escolhido pelo orientador. A única dica: é um sítio. Então, concentro-me no alvo:

Sinto que o alvo é um sítio do passado muito antigo, de cor ocre, pedregoso, áspero, sombrio, com um ambiente muito pesado, uma parede, um sítio arqueológico, ouço passos pesados, tristeza, um lugar “carregado” de história, aconteceram lá coisas importantes, um sítio muito, muito antigo, velho, velho (de novo). Os anos passaram, é um sítio que respira dor, histórico, ligado a coisas velhas, lendário, de difícil acesso, árvores, acontecimentos importantes aconteceram lá, pessoas enforcadas, Forca de Montfaucon.

Todas estas palavras me chegaram espontaneamente ao me concentrar no sítio (alvo) que era o jardim Getsemani, em Jerusalém, um dos locais mais sagrados para os cristãos. De acordo com os Evangelhos, foi no Monte das Oliveiras, em Jerusalém, que Jesus, traído por Judas, foi preso.

A Paixão de Cristo aconteceu “no jardim Getsemani, e havia lá oliveiras e, de acordo com especialistas, foi esta a paisagem que Jesus terá visto durante a sua última noite.

### **Descodificar esta leitura**

É um sítio onde realmente se passaram coisas importantes e que está carregado de história, é antigo, um sítio pedregoso, com um passado doloroso para todos os cristãos. Repare, nós sabemos que Jesus não foi enforcado mas sim crucificado, no entanto, senti as cruzes e os mortos nas cruzes.

*Toda a gente pode fazer o que eu fiz...*

**Como desenvolver as suas capacidades de visão remota ou clarividência (para aqueles que preferem esta palavra)?**

O objetivo da visão remota é descobrir o máximo de informações sobre o “alvo”, quer seja um sítio, objetos, situações ou até mesmo uma personagem.

Vamos começar por ver um sítio (a solução está no anexo 2, mas não vá já vê-la ou não vai progredir).

Então vai “sentir” ambientes, sons, cheiros, talvez lhe chegue um sabor ou possa tocar em alguma coisa.



**Exercício: VER CLARAMENTE COM A VISÃO REMOTA** (ver a fotografia do anexo 2)

**Duração:** 10-15' (no início, depois, com a prática, poderá demorar mais tempo).

**Material:** folhas de papel e caneta de feltro.

1. Instale-se confortavelmente;
2. Respire lenta e profundamente 2 ou 3 vezes;
3. Concentre-se no local e diga a si próprio *que vai obter o máximo de informações sobre o alvo:*
  - *Que sensações lhe chegam imediatamente?*
  - *Vê algumas cores?... E/ou que cores lhe vêm espontaneamente...*
  - *Ouve sons... barulhos especiais, e, se assim for, o que ouve...*
  - *Vê coisas construídas... e, se sim, de que materiais são feitos...*

## A Magia da Intuição

- *Vê caminhos, estradas...*
  - *Vê se há ou não há atividade... pessoas...*
  - *Vê se há vegetação... água... animais...*
  - *Sinta se há algo característico... incongruente/bizarro... diferente... estranho...*
  - *Sinta o ambiente... se há algo particular ou especial...*
  - *É tranquilo... ou não...*
  - *Chegam-lhe cheiros característicos...*
  - *Que palavras lhe aparecem espontaneamente...*
4. Quando sentir que conseguiu todas as informações, faça a síntese de tudo o que disse:

- *Deve ser um sítio que... sinto que...*
- *Faça o resumo de tudo o que foi dito, mas não nomeie o alvo; não diga “é o Titanic” ou “é a Grande Muralha da China”.*

No primeiro caso, o do *Titanic*, pode querer dizer que “é um acontecimento trágico que teve repercussões graves, que está relacionado com água, porque sinto (ou vejo) muitas pessoas na água ou presas num barco, está frio, muito frio, e ouço gritos”, etc.

No caso da Muralha da China poderia ser: “é um sítio que vejo como uma grande serpente de pedra, que existe há muito tempo, parece uma espécie de ponte, sinto que há muita animação, muitas pessoas a caminhar lá, deve ser um sítio turístico, as palavras que me surgem são antigo e histórico...”

5. Agora pode descobrir o que é o alvo.



No seu caderno de intuição, compare o que disse com o “alvo”. Veja se, em dado momento, se dirigiu para um caminho errado, embora inicialmente houvesse alguma verdade.

Isso é o que acontece quando começa a pensar e não a sentir; por exemplo, acha que sabe qual é o alvo e engana-se redondamente. Isto é o que muitas vezes acontece, como vai ver agora.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Afundada com o *Titanic*

O alvo era um acontecimento.

- Nebuloso, escuro, tsunami, inesperado, *Titanic*, algo que se afunda, surpreendente, barulhento, aquático, estrangulamento, deve ser um grande acontecimento, um acontecimento stressante, escuro, uma cruz em chamas como as do Ku Klux Klan;
- Pesadas consequências, pesado, céu escuro, um aperto, nebuloso, um acontecimento inesperado de grande impacte, muito barulho, muitas pessoas, impulsivo, alegre, qualquer coisa inesperada, o nascimento de algo;
- Como se tivesse sido uma coisa muito séria que acabou por provocar um renascimento, ouro, bronze, rutura, algo que está a partir-se, divisão do átomo, um acontecimento que acabou por ser algo positivo.

**SÍNTESE:** Este acontecimento fez vítimas, mas também, todo um povo teve oportunidade de ter uma nova vida, graças a ele.

**O ALVO:** A queda do Muro de Berlim, na noite de 9 para 10 de novembro de 1989

Inicialmente achei que era um acontecimento relacionado com a água e pensei logo que era o naufrágio do *Titanic* (como vê, os nossos pensamentos muitas vezes nos desviam

## *A Magia da Intuição*

do caminho), e por isso fui numa direção completamente errada.

A seguir, voltei a concentrar-me e nessa altura tive a sensação de que o que se me impunha era fora do comum. E, no entanto, ainda estava perturbada pelo *Titanic* e isso nota-se perfeitamente na descrição, quando digo que *o acontecimento provocou vítimas* (falso), acrescentando, no entanto, *que tinha permitido a todo um povo ter a oportunidade de uma nova vida* (verdadeiro).

### **Algumas chaves para se tornar um craque em visualização à distância**

1. **Di-vir-ta-se!** Faça de conta que é a Pitonisa de Delfos! Se começar a querer provar alguma coisa, vai errar redondantemente. As crianças são realmente estupendas neste tipo de jogo porque não procuram mostrar que são bons. Limitam-se a brincar e a adivinhar as coisas.
2. Esteja determinado a encontrar o máximo de informações. Tudo está na intenção. Se está pouco convencido de que vai ter sucesso, os resultados serão à altura dos seus pensamentos. Assim, “focalize-se” completamente no alvo. Exprima tudo o que sente, ouve, vê, os sabores e os cheiros, escreva tudo o que vier de forma espontânea e fale, fale, fale, mesmo que aquilo que disser pareça não ter pés nem cabeça.
3. Não tente adivinhar o que é o alvo, concentre-se só a recolher o máximo de informações:
  - *Se disser que é uma guitarra, não dá grande informação sobre o objeto e acaba-se a sessão, porque não tem mais nada a acrescentar.*
  - *Mas se sentir que é um objeto que faz a música, que tem uma história, se vir alguém que o toca, se vir muitas pes-*



*soas numa sala, se ouvir aplausos, as palavras celebração, morte, rock and roll, Las Vegas, etc., então, realmente, vai recolher muita informação...*

***... E descobre... que o alvo é uma das últimas guitarras de Elvis Presley!***

Qual é a razão para dar o máximo informações? Bem, quando quiser informações acerca de uma situação (ou de outra coisa qualquer), o essencial não é ver a situação já “resolvida” mas dar o máximo de informações sobre o processo.

4. Não seja carrasco de si próprio.

Se disser “isto é ridículo” ou “não faz sentido”, acerca do que vê, sente ou ouve, está a julgar-se ou a criticar-se, então pare, respire 2 ou 3 vezes lenta e profundamente e retome a sua última sensação ou imagem... antes da chegada dos pensamentos diabretes. Por outras palavras, recupere a sua autoconfiança...

5. Se a sua clarividência é falsa, em parte ou completamente, não faz mal!

Avance sem medo, assuma riscos e, se tem medo de se enganar, se quiser ser o melhor, se se debater nas águas perigosas da competição ou se tiver medo de falhar, é melhor parar. O objetivo destes exercícios não é nada disto; pelo contrário, o objetivo é estar tranquilo e descontraído.

Enganou-se? Grande coisa, é enganando-se que vai progredir. Portanto, não pense nisso como um fracasso, mas sim como uma experiência.

Lembre-se do meu exemplo do Jardim das Oliveiras, quando disse “pessoas enforcadas, Forca de Montfaucon”. Isto não estava certo, mas, no entanto, senti o suplício e as cruzes.

## A Magia da Intuição

Quando, no futuro, fizer perguntas à sua intuição, poderá aprofundar as suas investigações, por exemplo: “O que é que me fez pensar em enforcadas e na forca de Mautfaucou.”<sup>1</sup> Vai ver que se tornará um verdadeiro Sherlock Holmes.

### 6. Registe todos os minutos das suas sessões

Reveja as suas notas com regularidade e assim vai perceber os seus progressos. Às vezes pode pensar que não está a avançar, mas, de facto, passo a passo, está mais perto do objetivo. Rever os seus relatos faz parte da aprendizagem.

### 7. Prática, prática, prática...

É a praticar a clarividência que vai tornar-se clarividente. Exercite-se regularmente, pratique como um atleta de alto nível.



#### Exercício de precognição: ONDE E COMO VÃO SER AS FÉRIAS DA FAMÍLIA SILVA

O Sr. Silva e esposa vão de férias com os seus filhos. A família Silva é-lhe totalmente desconhecida, mas é conhecida de alguém seu amigo (claro que depois deve receber o *feedback* através do seu amigo). **Não tem nenhuma indicação, para além da data de partida.**

Vai saber se as suas previsões foram boas após o regresso dos Silvas, é claro, por isso é que é precognição.

**Duração:** 10-15’

**Material:** caneta, papel ou gravador.

**Agora a prática:**

1. Instale-se confortavelmente;

<sup>1</sup> Sítio onde, em Paris, se enforcavam os condenados à morte, posteriormente substituído pela guilhotina.

2. Respire lenta e profundamente duas ou três vezes;
3. Concentre-se no seu alvo e diga a si próprio *que vai conseguir o máximo de informações*;
4. Veja a data de partida dos Silva no seu ecrã interior;
5. Sinta quantas pessoas fazem parte desta família... as crianças... os pais... outras pessoas...
6. Sinta o ambiente geral da partida para férias... estão todos felizes...
7. Sinta o início da viagem...
8. Vão... de carro, de comboio, de avião...
9. Eles estão agora nas férias... o que sente relativamente a este sítio...
  - *É um sítio animado, tranquilo...*
  - *Está a ver construções...*
  - *Sinta que há algo característico... incongruente... diferente... estranho... agradável...*
  - *Sinta o ambiente... sente alguma coisa em particular...*
  - *Vê cores... sente cheiros ou sabores que surgem espontaneamente...*
  - *Sinta se há vegetação... água... animais...*
  - *Ouçã algo especial...*
  - *Consegue ou não ouvir e sentir todos os membros da família...*
  - *Se surgirem pensamentos diabretes (se der por si a dizer “deve ser, certamente é, acho que é”), respire 2 ou 3 vezes e volte a ligar-se ao alvo...*
  - *O que estão a fazer durante essas férias... estão ou não felizes por estar lá... como é que eles passam os dias...*

## A Magia da Intuição

10. Quando sentir que reuniu todas as informações, escreva a síntese de tudo o que sentiu.

### A síntese poderia ser

A família Silva ficou num sítio árido e bastante surpreendente. São dois filhos e os pais. Vejo que foram de carro, mas também viajaram por água. Um dos rapazes não parecia feliz, no início, mas depois, sim.

Não é uma viagem vulgar; eles tiveram de atravessar o mar e, a seguir, pegar num carro para fazer o resto do percurso, visitaram um sítio conhecido, mas muito árido e seco. O destino final da viagem era um local íngreme, selvagem e de acesso bastante difícil.



Escreva o seu relato no seu caderno (com a data!) Espere... o *feedback* do seu amigo para fazer um balanço da sua clarividência. Depois escreva tudo no seu caderno com a respetiva data.



**SOCORRO!** Não consigo chegar a lado nenhum, não vejo nada!

Bem, honestamente, não acredito que não consiga ver nada. Com certeza foi a sua mente diabrete que meteu isso na sua cabeça. Mas agora vou dar mais uma dica para “ativar a sua clarividência”.



**Exercício: DESBLOQUEAR O TRAVÃO DE MÃO DA VISUALIZAÇÃO À DISTÂNCIA**

**Duração:** 10-15’

**Material:** um gravador para registar a sessão.

As condições do exercício:

**A única coisa que precisa de saber: trata-se de quê?**

“Uma pessoa não consegue ter uma relação duradoura e quer saber porquê.” Para descobrir, precisa de ir ao passado e ao futuro.

**O que não pode mesmo saber:** os pormenores da situação. Peça à pessoa que permaneça em silêncio até ao fim para não distorcer a sua clarividência.

**E agora a prática:**

1. Instale-se confortavelmente;
2. Ligue o seu gravador;
3. Respire profundamente 2 ou 3 vezes e feche os olhos;
4. Diga a si próprio *que vai contar de 15 a 1 (na expiração) e que, ao chegar ao 1, estará num estado agradável e confortável de relaxamento e...*
5. Comece a contar...
6. 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1...
7. Agora está relaxado, calmo e descontraído... imagine que entra num teatro magnífico que é só para seu uso pessoal...
8. Escolha um lugar onde se sinta à vontade, dado que toda a sala está reservada para si... Sente-se.
9. Vai ver uma projeção muito especial... um filme exclusivamente feito para si sobre a problemática da pessoa...
10. Concentre-se na sua pergunta e diga a si próprio *que vai obter o máximo de informações.*
11. As luzes da sala apagam-se, a cortina abre-se e... um ecrã de cinema aparece... conta de 1 a 3 e a 3...

## A Magia da Intuição

12. O filme começa e para numa imagem que aparece clara e espontaneamente na tela... esta imagem representa o presente do problema da pessoa... observe tudo com muita atenção...
  - *O que lhe diz esta imagem...*
  - *Como se sente ao vê-la...*
  - *O que ouve...*
  - *Há algo insólito, bizarro ou estranho nesta imagem...*
  - *Há pessoas, animais... se eles falassem, o que diriam...*
  - *É tranquilo... agitado...*
  - *Há cheiros característicos...*
  - *Que palavras lhe vêm imediatamente à mente...*
13. Quando sentir que acabou a cena do presente, imagine que o filme rebobina e assim terá acesso ao passado do problema... Quando tudo começou... rebobine e, num dado momento, o filme para numa imagem...
  - *O que vê...*
  - *O que sente... etc. (faça as mesmas perguntas do ponto anterior)...*
14. Quando sentir que este ponto está concluído, e graças à magia da sua mente criativa, será capaz de saber como a pessoa pode resolver o problema... o filme acelera... e, num dado momento, para numa imagem...
  - *O que vê...*
  - *Como sente que a situação pode ser resolvida...*
  - *Que capacidades e qualidades deverá ter a pessoa para viver um relacionamento de sucesso...*
15. Nessa altura, a cortina cai... está ainda no conforto da sua cadeira.

16. É hora de voltar ao estado consciente, espreguice-se, boceje e respire profundamente e faça uma síntese rápida de tudo o que viveu durante a projeção.

Claro que isto serve para ajudar a eliminar as suas crenças negativas, porque tenho a certeza de que pode muito bem “ver à distância”, mas como a sua mente diabrete o convenceu de que não é capaz de ver nada... Então não consegue mesmo ver nada. Como disse, é um exercício para desbloquear os travões, mas não o use sistematicamente. Somos todos capazes de ter visão remota, pois somos todos clarividentes. Só precisa de ter confiança em si, não é?



#### CONSELHOS DE AMIGA para se tornar um craque em clarividência

Pratique, pratique, pratique:

- *Descubra acontecimentos passados,*
- *Veja o estado de espírito do seu primo Carlos na entrevista de amanhã,*
- *Encontre as chaves perdidas do seu avô Artur,*
- *Adivinhe a temperatura de países distantes para os próximos 3 dias,*
- *Advinhe se as bolsas de Nova Iorque e/ou Paris vão subir ou descer no dia seguinte,*
- *Peça aos seus amigos para escolherem alvos (sítios, objetos, acontecimentos) e, a seguir, dê-lhes o máximo de informações sobre eles,*
- *Descubra onde as pessoas vão passar férias...*
- *Etc., Etc.*

## *A Magia da Intuição*

Lembre-se que o importante não é dizer o nome do alvo, mas sim dar o máximo de informações sobre ele.

Quando chegar à prática do tarô intuitivo, poderá “captar” estados de espírito de pessoas e situações graças às suas capacidades de visão remota. Acabará por se tornar automático e será capaz de sentir cada situação como se estivesse lá.

### **D. O CORPO FALA CONSIGO. OUÇA-O!**

#### **Experimente a clariaudição!**

- Vire à esquerda.
- Não apanhe este avião.
- Atenção, stop.
- Stop, cala-te.

#### **O que é a clariaudição?**

Muitas vezes, quando vivemos uma fulgurância intuitiva, como vimos atrás, há uma espécie de voz interior que nos dá ordens para fazermos algo de modo diferente do que era suposto. “Sentimos que a intuição está a falar de uma emergência”. É imperativo fazer ou não alguma coisa.

No entanto, como verá neste capítulo, às vezes as ordens não são claras. Não se trata de uma fulgurância intuitiva, é só uma frase, algo que ouve de repente, e que, pelo seu lado totalmente inesperado, lhe diz que deve ouvir “a sua vizinha”.

A grande maioria das pessoas neste mundo tem mais facilidade em sentir e ver do que em ouvir, mas as pessoas que são bons comunicadores, que sabem realmente “ouvir os outros” são geralmente bons em clariaudição.



Vai encontrar na internet imensas definições de clariaudição, mas, como disse na introdução, falo aqui, só, das minhas experiências pessoais ou profissionais.

A clariaudição de que falo não é nem telepatia, nem canalização ou mensagens de anjos. Falo, sim, da voz da intuição. Não é a voz da mente, claro. Pode ouvir a sua vizinha com mais ou menos facilidade e nitidez, mas são mensagens que vêm do seu interior.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Dring Dring!

Vou confessar uma dependência grave. Sou completamente “viciada” em livros e, durante muitos anos, tive o hábito de ir a uma livraria perto do Boulevard Saint-Germain, em Paris. O livreiro era francamente amigável e, sobretudo, conhecia-me bem e dava-me excelentes conselhos.

A dona da livraria era terrível, pouco amável e nunca sorria. Um dia ela ultrapassou os limites e eu disse ao gerente:

- *“Ah, realmente, esta mulher não é nada agradável” e provavelmente continuaria lançada a falar, se não tivesse ouvido, como um pequeno sino, algo que parecia dizer “pare”...*
- *E por isso acrescentei imediatamente: “Ah, mas também é verdade que é muito solicitada, e isso nem sempre deve ser fácil para ela.”*
- *A mulher era a sua esposa. Soube mais tarde. Ufa!*

Obviamente, o que ia dizer não era catastrófico, mas a nossa relação certamente teria sido diferente no futuro se mantivesse o meu discurso...

## *A Magia da Intuição*

Para ouvir a sua intuição, é mesmo preciso ouvir atentamente e dar-lhe ouvidos. É de salientar que se não souber ouvir os outros há poucas hipóteses de ouvir a sua própria voz.

### **Alguns hábitos a ganhar para ser um bom ouvinte**

- Quando alguém fala consigo, ouça **realmente** o que diz e não esteja a pensar nas compras do supermercado. Ligue-se totalmente à pessoa que fala consigo (a isto se chama ter empatia).
- Tenha sempre o cuidado de se certificar de que percebeu bem o que disse a pessoa à sua frente e pode até reformular o que percebeu da seguinte maneira: “Se percebi bem, está a dizer-me que...”
- Para se tornar consciente dos sons ou barulhos que ouve, faça este pequeno e rápido exercício: sem telefone, telemóvel, TV, rádio, fique em sossego durante 1 minuto (depois pode ir aumentando o tempo), feche os olhos e focalize-se em todos os sons que o rodeiam (ouço um avião, um carro que passa, o meu coração a bater, vozes distantes, um cão a ladrar...).
- E, se puder, repita este exercício no campo, ou mesmo num transporte público, dando atenção a todos os sons, a fim de ouvir realmente o que está a acontecer à sua volta.



Para todos os exercícios seguintes, escreva todas as suas experiências no seu caderno de intuição; lembre-se da data.

Eis, agora, alguns exercícios interessantes, até mesmo divertidos, para praticar o ouvir, o dar ouvidos à sua intuição.



### Exercício do MENTIROSO: Quem fala VERDADE ou NÃO?

Faça reuniões de intuição. As pessoas adoram, mesmo aquelas que dizem não acreditar na nossa amiga intuição! Cada um dos participantes conta uma história. Algumas verdadeiras, outras não. O objetivo, naturalmente, é sentir se a história que está a ouvir é verdadeira ou não. Quanto mais participantes melhor.

Cada participante conta uma história verdadeira ou falsa e os outros, intuitivamente, vão detetar se é ou não verdade. Acima de tudo, divirta-se, não vale a pena queimar os fusíveis. O importante é realmente “sintonizar-se com a pessoa” e ouvir o que lhe diz a sua intuição. Este é um excelente exercício para os jogadores de póquer (ou de outros jogos de cartas).

Este exercício, aparentemente banal, vai permitir-lhe também descobrir os seus preconceitos sobre as pessoas e o mundo à sua volta. Os preconceitos são do domínio da mente e não do domínio da intuição.

Exemplos:

- *Eu disse: “um grande realizador americano quis levar-me para Hollywood nos anos 1947-1948”.*
- *São poucos os que dizem que esta história é verdadeira, porque eles só veem a pessoa que sou agora, com idade e já não muito pin-up e não imaginam, tão-pouco (ou raramente), que pode ser verdade. Neste caso, não é a sua intuição que “fala”, mas sim a sua mente que observou e pensou: isto não é possível...*
- *E, no entanto, sim, é verdade.*
- *Um outro exemplo: um participante, à primeira vista bastante antiquado, um pouco desajeitado e magricela, diz: “Participei no concurso Mister Músculo Internacional em...”; quase todos dizem que esta história é falsa.*
- *E, no entanto, é verdade.*

## A Magia da Intuição

### A Música e a intuição

A música pode ser um excelente apoio no seu “desenvolvimento pessoal” ou uma maneira de responder às suas perguntas.



#### Exercício: A MÚSICA FALA DE SI

Se uma canção não lhe sai da cabeça, é talvez a forma que a sua intuição encontrou para o ajudar a resolver problemas pessoais e dar-lhe a conhecer o seu estado interior do momento.

Se isso acontecer, faça a si próprio estas perguntas:

- *Ao ouvir esta música, quais são as lembranças que lhe vêm à cabeça... de que circunstâncias ou acontecimentos se lembra...*
- *É alegre, triste, neutra...*
- *Como se sente ao ouvi-la... que sensações lhe desperta...*
- *Quais as associações que pode fazer espontaneamente...*
- *Qual é a relação com a sua vida atual ou, dito de outra maneira... como é que pode dar-lhe informações acerca do que está a acontecer na sua vida...*
- *Finalmente, porque sente que esse jingle passa repetidamente na sua cabeça...*

Um exemplo pessoal: a música de Céline Dion *Je voudrais parler à mon père* (Gostaria de falar com o meu pai), que me está na cabeça há alguns dias.

- *Lembra-me, claro, que o meu pai já morreu, tal como o pai de Céline Dion. Fico triste ao ouvir esta música.*

- Neste momento estava completamente assoberbada com os negócios relativos a uma herança recebida após a morte dos meus pais. Muitas vezes me vinha à cabeça o que o meu pai diria das decisões que tomei.
- Ouvir essa música repetidamente fez-me perceber que sou uma menina crescida (sim, sou mesmo!) e que talvez seja hora deixar de precisar (mesmo inconscientemente) da aprovação do meu pai, até porque ele morreu há décadas...



#### Exercício: A MÚSICA RESPONDE ÀS SUAS RESPOSTAS

Faça uma pergunta, pedindo à sua intuição para que lhe envie uma resposta rápida, concreta e que possa perceber facilmente. Vai ouvir uma música que vai dar-lhe a resposta.

Por exemplo:

- “Como é que vai correr a reunião com o meu chefe amanhã?”, e ouve na rádio Satisfaction dos Rolling Stones. Resposta óbvia!
- “Devo inscrever-me na formação...?”, e ouve na rádio a Lady Gaga a cantar No, no, no; resposta óbvia também!



#### Exercício: OUVIR VOZES É BOM PARA A INTUIÇÃO

Este exercício é parecido com o anterior. Pode ser uma frase que de repente surge na sua cabeça sem nenhuma ligação com o que está a pensar. Simplesmente aparece sem justificação.

Errado! Nada acontece por acaso, como vai descobrir nesta pequena história. Porque será que, de repente, iria ouvir aquela frase? Diga-me com franqueza!

## A Magia da Intuição



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Que ideia tão estranha!

Há algum tempo, ao voltar da minha aula de ginástica, tenho de fazer a certo momento uma inversão de marcha num cruzamento que conheço há mais de 45 anos...

Estou à espera que o semáforo fique verde para poder virar e de repente a minha voz interior diz: “Se agora houvesse um carro que não respeitasse o vermelho, apanhava-me em cheio.” Tudo isto acontece em poucos milissegundos e fico parada, e o condutor atrás de mim, impaciente, começa a buzinar; tudo isto durante os tais milissegundos.

Viro-me e faço-lhe o sinal para passar por cima. Enquanto isto, aparece um louco, a mais de 100 km/hora, que não parou no vermelho.

Se não tivesse ouvido a minha intuição, não estaria aqui para contar esta história porque, dada a velocidade daquele louco, não tinha qualquer hipótese de me safar. Parecia um foguete!

Porque é que, neste caso, não foi uma fulgurância intuitiva? Provavelmente porque a minha intuição sabe que lhe dou sempre ouvidos. É isso que penso, porque não tenho melhor resposta a esta pergunta.

Resumindo e concluindo, se ouvir vozes, dê-lhes ouvidos, elas podem mesmo evitar uma situação difícil ou mesmo salvar-lhe a vida, como se viu nesta história.

A participante de um dos meus *workshops* relata o seguinte:

*Fui fazer uma formação no sul de Portugal. Estava tudo pronto e eu estava encantada porque ia ter algum tempo para*

*mim, enquanto o meu marido ficava a cuidar dos nossos filhos.*

*Ao sair para apanhar o comboio, ouvi na minha cabeça: “Uma apendicite pode transformar-se em peritonite.” Mas que ideia tão esquisita!*

*Dois dias depois da minha chegada, sinto uma violenta dor do lado direito. O médico diagnostica uma apendicite e diz: “Não acho que seja necessário operar já. Pode fazer a operação quando regressar a Lisboa”.*

*Mas imediatamente, eu respondo: “Uma apendicite pode transformar-se em peritonite, é melhor ir para o hospital”. E levaram-me para o hospital mais próximo. Após os exames de rotina, disseram-me: “Fez bem em vir. Vamos operar imediatamente.”*



**Mas como saber se é a minha imaginação ou a minha intuição?**

Sim, é verdade que não é tão simples como isso. É com a experiência que aprendemos a distinguir quando é a mente a falar ou quando é a senhora Intuição; vai senti-lo nas suas entranhas.

No entanto, se, como no meu caso, uma frase bizarra surgir para nos avisar de um perigo, **ouça**. Pare, deixe tudo o que está a fazer porque estas frases não aparecem **por acaso**, têm um propósito: protegê-lo.

A única coisa que deve ter em conta é o perigo. Veja realmente se existe um perigo subjacente ao que ouve, é quase certo que se trata de uma intuição salvadora. A menos que seja um hipocondríaco pois, nesse caso, a advertência é provavelmente fruto da sua ansiedade. Mesmo assim, se sentir o que ouve “nas suas entranhas” é porque há um risco sério.

## A Magia da Intuição



CHAVE SUPLENTE para desenvolver a sua intuição através da clariaudição

Agora ponha a tocar a sua música favorita, instale-se confortavelmente e feche os olhos. Deixe-se levar por esta música:

- *Que imagens surgem espontaneamente...*
- *O que ouve dentro de si...*
- *O que lhe sugere a música...*
- *Como se sente ao ouvi-la... em que sítio do corpo...*
- *Se ouvir essa música em resposta a uma pergunta, como o interpreta, é positivo ou não...*



Quando terminar, respire 2 ou 3 vezes, abra os olhos e escreva tudo no seu caderno da intuição; com a data!



SOCORRO! Não ouvi nada.

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Instale-se confortavelmente, respire 2 ou 3 vezes profundamente e feche os olhos:

- *Lembre-se da última conversa com o seu marido ou com a sua esposa, o seu amigo, o seu filho, etc. Lembre-se dos pormenores da conversa. Ouviu algumas palavras com mais nitidez do que as outras?*
- *O importante é “ouvir” todas as palavras das conversas que surgem na sua cabeça, e vai ver que rapidamente vai saber identificar quando é a voz da sua intuição ou não.*

### Ainda tem dificuldade com a clariaudição?

Instale-se confortavelmente e ponha a tocar uma das suas músicas preferidas...



Passados alguns segundos, pare e reproduza esse pedaço da música na sua cabeça... continue a ouvir... pare de novo... e volte a reproduzir na sua cabeça o que acabou de ouvir... faça este exercício várias vezes.



**E se eu, mesmo assim, não conseguir chegar lá. O que se faz?**

Se mesmo assim, não ouvir nada, não entre em pânico! Se tivesse ouvido alguma coisa, o que seria? Escreva tudo que lhe ocorrer!

Enganou-se? Ainda bem, isso quer dizer que está a progredir. Quem não faz nada, obviamente não corre o risco de se enganar. Coragem! Aventure-se! Torne-se o Indiana Jones da intuição.



**CONSELHOS DE AMIGA** para desenvolver a sua clariaudição

Quando alguém fala consigo, o que realmente ouve? Está 100% com a pessoa ou pensa no seu cabeleireiro ou nas suas próximas férias? (Já falámos disso, não é? Mas é melhor repetir.)

Muitas vezes notei que as pessoas que se queixam por não serem ouvidas não são, elas próprias, boas ouvintes. Então, esteja realmente presente na conversa quando alguém fala consigo, esteja 100% com a pessoa que está a falar consigo. Vai ver que isto é realmente uma grande ajuda para ouvir a sua “vozinha”.

## **E. O CORPO FALA CONSIGO. OUÇA-O!**

### **O paladar e o olfato**

Há alguns anos, ao falar de uma amiga comum, alguém me disse que essa amiga comum era “ácida”. Outras vezes podemos dizer que uma pessoa é “doce”.

*Seja menos doce e mude de linguagem.*

*Corneille – O Mentiroso*

Sim, também pode surgir um sabor associado a coisas ou a pessoas. Assim como pode sentir um cheiro quando pensa em certas pessoas ou situações.

Tenho no entanto notado ao longo dos anos que estes dois sentidos não estão realmente desenvolvidos na maioria de nós e, por isso, não vou alongar-me neste assunto.

Mas, para aqueles que são sensíveis a cheiros e a sabores, sugiro que façam o exercício que vem já a seguir.



**Exercício: GOSTOS NÃO SE DISCUTEM. APRENDA A DESENVOLVER O SEU FARO**

1. Quais são os cheiros que lhe surgem **espontaneamente** (e escreva diretamente nesta página), se disser:
  - *Cheiro agradável;*
  - *Alguma coisa positiva;*
  - *Um cheiro que o deixa encantado;*
  - *Um coisa desagradável;*
  - *Qualquer coisa negativa;*
  - *Um cheiro horrível.*

Conheço uma senhora que cheira a “mofo”. Sim, é engraçado, mas a cada encontro sinto o mesmo cheiro. É uma pessoa que está sempre a queixar-se, que é muito frustrada, sempre a criticar, que não está muito feliz com a sua vida e que está sempre fechada em casa.

*Portanto, se esse cheiro me ocorre, em resposta a uma pergunta, dificilmente será positivo, não é?*

2. Pense nas pessoas desagradáveis ou de quem não gosta e, para cada caso, sinta um sabor que imediatamente associa a elas?
3. Faça o mesmo com pessoas e/ou situações agradáveis.



Exercício: QUE SABORES, CHEIROS E IMAGENS SURGEM ESPONTANEAMENTE  
(Escreva diretamente nesta página)

Se eu disser:

- *Rosa;*
- *Violeta;*
- *Vermelho;*
- *11 de setembro;*
- *Torre Eiffel;*
- *O seu melhor amigo;*
- *Os seus filhos.*

O que é que isso desperta em si? Uma imagem? Um cheiro? Um sabor?

Para mim, os cheiros, sabores e imagens são:

## A Magia da Intuição

- *Rosa: doçura, flor, cor de rosa, rosas de açúcar, ternura, carinho, doce, amor, odor agradável, a minha infância e as rosas do jardim da minha família.*
- *Vermelho: raiva, touradas, sangue, stop, não pode passar, não, chamas, calor, paixão, a Cruz Vermelha, revolução, cheiro de morangos, quente.*
- *Torre Eiffel: um símbolo de Paris, ao que se vê ao longe, turistas, multidão, ferro, iluminada, o Champ de Mars.*



Quanto terminar, passe tudo o que escreveu para o seu caderno e coloque sempre a data!

Um famoso aroma: Proust e a sua madalena

Para o aquecer, a sua mãe dava-lhe chá e uma madalena. O sabor da madalena mergulhada no chá provocava em Proust uma sensação intensa que o fazia regressar ao tempo em que vivia em Combray com a sua tia Léonie. Esta tinha o hábito de lhe dar a provar um pedaço de madalena mergulhada numa infusão.

E, no seu caso, também tem uma madalena como Proust? Se sim, qual é? É agradável ou não? Se sentir esse aroma em resposta a uma pergunta, como o interpreta?



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – a minha madalena...

É o cheiro do perfume de uma senhora que passou pela minha mãe e por mim, durante a minha primeira missa do galo. Um perfume tão agradável que, de certa forma, ficou guardado nas minhas narinas até à idade de 25 anos. Um dia, finalmente, para minha grande felicidade, encontrei este perfume que me acompanha desde então. Tenho muitas vezes tentado mudar, mas é impossível, as “madalenas” são muito difíceis de derrubar!



**LEMBRE-SE:  
O CORPO É SEU AMIGO**

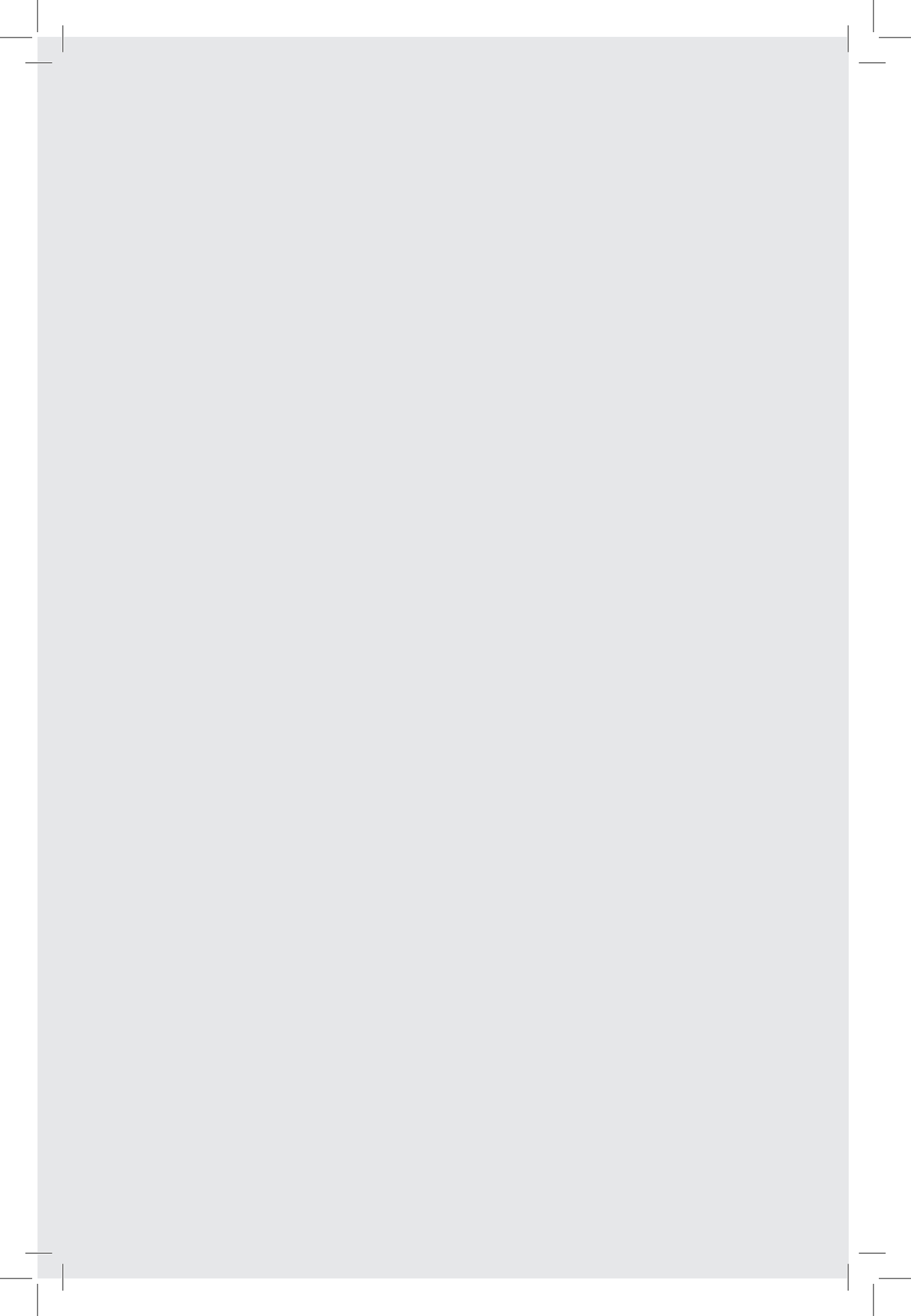
1. Toda a gente tem intuição.
2. Os exercícios devem ser realizados com calma. Se não tem tempo, espere até o ter.
3. Escreva as suas impressões imediatamente (com a data) no seu caderno de intuição, logo que tenha terminado o exercício.
4. Ouça o seu corpo: o que sente, o que vê, o que ouve quando se encontra com uma determinada pessoa pela primeira vez?
5. Quando conversa com alguém, ouça realmente o que a pessoa está a dizer e não pense em mais nada. Torne-se um craque em empatia.
6. Dê um passeio e ouça a natureza; ganhe consciência dos barulhos e sons que o rodeiam.
7. Observe o que acontece à sua volta. Torne-se um obsessivo da observação.
8. Para praticar, organize encontros de intuição com amigos.
9. Quando pensar ou falar com alguém, peça à sua intuição para lhe enviar uma imagem, uma cor, um som, um sabor, um cheiro, e registre os sentimentos e as sensações que recebeu.
10. Faça os exercícios desta primeira chave tantas vezes quantas as necessárias para ficar realmente ciente de todos os seus sentidos.
11. Tenha confiança e, quando se enganar, não faz mal! É sem dúvida a prova de que está a progredir, e sobretudo pratique, pratique, pratique.

## *A Magia da Intuição*

ELOGIE-SE! Ao terminar esta primeira chave, deu um passo enorme. Esta chave é essencial e imprescindível porque vai dar-lhe acesso às restantes. É com ela que vai poder avançar com facilidade na descoberta e o desenvolvimento da sua intuição.

**2.<sup>a</sup> CHAVE**

**UM BAÚ DE FERRAMENTAS  
PRECIOSAS**





## O QUE VAI ENCONTRAR NESTE BAÚ?

A intuição envia-lhe mensagens, esteja stressado ou não. O problema é que, na maioria das vezes, não as ouve. Porquê? Porque a sua mente, essa grande tagarela, atordoá-o com pensamentos que o desviam quase completamente do seu objetivo. Nesses momentos não consegue ouvir a sua intuição.

E, às vezes, poderá ter bloqueios mais específicos. Se está a fazer um exercício de intuição e nada; não vê, não ouve, não sente nada... Claro, pode desanimar e abandonar a ideia de se tornar um craque intuitivo, mas há maneiras infalíveis para dinamitar os seus bloqueios.

O importante é divertir-se, enquanto está a fazer os jogos de intuição. Algumas pessoas são muito criativas, outras menos, mas todos temos uma criança dentro de nós (a nossa Criança Interior), que gosta de brincar, e que sem dúvida vai adorar fazer os exercícios e criar materiais originais e exclusivos para desenvolver a intuição.

O objetivo da primeira parte desta chave, *Ferramentas para melhor ouvir a sua intuição* é dar-lhe ferramentas que vão ensinar-lhe a focalizar-se na sua intuição e respetivas mensagens. Estas ferramentas vão ajudá-lo, principalmente, a dar-lhe uma estrutura que ficará para sempre, pois é graças a ela que poderá restabelecer a sua ligação com o seu sexto sentido e assim ser capaz de falar com ele.

## *A Magia da Intuição*

Na segunda parte encontrará *Ferramentas para superar os obstáculos*, algo muito útil e eficaz para o ajudar nos seus exercícios de intuição. É graças a elas que conseguirá superar os seus medos e bloqueios, se, de repente, estiver numa encruzilhada.

Finalmente, na terceira parte, vai descobrir as *Ferramentas para facilitar a sua vida*: as **caixas de truques**, através das quais vai constituir um banco de dados único e original para os seus exercícios de intuição.

Na primeira parte, então, vai aprender:

- A tornar clara a sua mente, para varrer os seus pensamentos parasitas diabretes que, de certeza, vão perturbá-lo durante a sua meditação (é o “**Esvaziar o Sótão**”).
- Algumas técnicas para relaxar, que o vão ajudar a (re)encontrar paz e serenidade e assim poder contactar o seu ser intuitivo (é o **Relaxamento**).
- A utilizar as capacidades e os recursos da sua mente para imaginar ou fazer aparecer imagens no seu ecrã interior (é a **Visualização**).
- A criar um sítio sagrado que irá permitir-lhe fazer um ritual propício ao despertar das suas competências intuitivas. Este ritual é essencial porque vai tornar-se um hábito e, para isso, proponho uma meditação especial e muito eficaz (é a **Meditação do Santuário**).
- Uma meditação para desenvolver a empatia e o otimismo (é a **Meditação do Coração**).

Na segunda parte vai encontrar:

Dois exercícios para superar os seus medos e bloqueios, os exercícios quebra-gelo:

- Xerazade “Era uma vez”;
- Gira carrossel.

Na terceira parte vai aprender:

A criar ferramentas para “fabricar” uma reserva de material original, exclusivo e útil para os seus exercícios de intuição – as **caixas de truques**:

- Caixa da Intuição;
- Caixa de Ideias.

Os exercícios são apresentados numa determinada ordem, para facilitar a sua aprendizagem. Mas, uma vez dominados, vai ver que acabará por combiná-los espontaneamente.

Estas ferramentas serão uma constante em toda a sua aprendizagem e uma grande ajuda para a sua aventura intuitiva. Vão tornar-se também uma estrutura permanente na sua vida.



#### UMA PEQUENA HISTÓRIA – A importância do ritual

Quando fiz a minha formação em intuição, a orientadora insistia permanentemente na necessidade de criar um Ritual que serviria para não sermos enganados pelos pensamentos diabretes.

Lembro-me de como alguns dos meus colegas de formação se borrifavam para este ritual e por isso se espalhavam-se à grande.

Com as ferramentas que vai encontrar nesta parte, vai poder descobrir um ritual que será o SEU RITUAL, que lhe permitirá manter-se “centrado” quando estiver a fazer os seus exercícios e não entrar em devaneios inúteis.

## *A Magia da Intuição*

Pessoalmente, antes de começar o meu dia, assim que acordo e antes de me levantar, faço a Meditação do Santuário.

Antes de uma consulta com alguém – leitura intuitiva ou tarô intuitivo –, faço a Meditação do Coração. E quando vou deitar-me, ou durante o dia, quando estou um pouco tensa, faço Relaxamento e pratico o “Esvaziar o Sótão”.

Claro, uso sempre a visualização, o que também vai fazer.

### **I. FERRAMENTAS PARA MELHOR OUVIR A SUA INTUIÇÃO**

#### **A. O ESVAZIAR O SÓTÃO**

A grande dificuldade quando inicia qualquer exercício de intuição ou meditação desconhecidos são os pensamentos parasitas, que surgem e que o vão desconcentrar. Então, recomendo vivamente que faça este exercício, não só quando pretende consultar a sua intuição, mas em todas as situações stressantes ou com forte carga emocional.

Este exercício é ótimo para esvaziar a mente de todos os pensamentos diabretes ou de qualquer outra coisa que possa perturbar um exercício de intuição.

Vai ver que, quando experimentar, será difícil ignorar esta parte porque realmente é muito bom para si.



**Exercício: o ESVAZIAR O SÓTÃO**

**Duração: 1-2’.**

1. Instale-se confortavelmente, sem telefone nem rádio, e certifique-se de que tanto a roupa como o ambiente não o podem incomodar.

2. Agora, concentre-se na sua respiração e respire com normalidade, sem forçar...
3. E, quando se sentir mais calmo, comece a falar em voz alta, dizendo o que sente no seu corpo, tudo que o incomoda ou desvia a sua atenção, enfim, tudo o que lhe passar pela cabeça...
4. Fale sem censurar nada... fale, fale, até não ter mais nada para dizer... fale sem parar... diga absolutamente tudo o que lhe vier à cabeça, sem restrições...

Isto pode dar algo como:

*Acho que está um pouco quente demais... tenho de ver os meus e-mails... enviar a minha carta registada... tenho de comprar comida para os gatos... acho que X é atrevida porque apareceu sem mais nem menos... será que ainda tenho gasolina suficiente para chegar a Cascais... não devia ter comido queijo fresco, não me caiu nada bem... ai que vontade de bocejar... não dormi o suficiente... hoje tenho de ir para a cama mais cedo... tenho o estômago a dar horas... a Zoé está meia maluquinha... um carro a descer a rua... estou com comichões no nariz... Se calhar tenho de ir a Paris antes do Natal... tenho de telefonar à Maria... tenho de limpar o frigorífico..." Etc.*

Assim que tiver dito tudo, inicie o exercício de intuição que escolheu.

Aconselho a que faça isto com a maior frequência possível, porque ao verbalizar tudo o que o incomoda ou que não lhe sai da cabeça vai trazer um grande alívio e, sobretudo, vai impedir a sua mente diabrete de assumir o controlo quando iniciar qualquer outro exercício de intuição.

## A Magia da Intuição

*Um exercício simples, mas que o liberta de todos os seus pensamentos diabretes.*



SOCORRO! Não consigo esvaziar o sótão.

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Não há nenhum plano B! É impossível não conseguir fazer este exercício porque é só dizer tudo o que lhe passa pela cabeça, qualquer coisa, quer demore dois minutos ou um quarto de hora...

Ganhe o hábito de tomar consciência dos seus pensamentos. Não vale a pena tentar prendê-los nem erradicá-los pois temos quase 60 000 por dia. Seria um trabalho totalmente inútil. Aprender a canalizar estes pensamentos diabretes é bem melhor do que entrar em conflito com a sua mente, esta é certamente a coisa mais inteligente a fazer, não acha?



CHAVE SUPLENTE para afastar os seus pensamentos diabretes

Se, durante um exercício de intuição, tiver pensamentos invasivos, pare e faça o Esvaziar o Sótão. Faça isto tantas vezes quantas as necessárias.

## B. O RELAXAMENTO

*PERGUNTA: É essencial estar relaxado para ouvir, ver ou sentir a intuição?*

Não, relaxado ou não, a sua intuição vai manifestar-se através de mensagens no seu corpo, de imagens, de coisas ou de sinais. Mas a pergunta é:

- *Será que sem estar relaxado conseguirá compreender tudo o que a sua intuição lhe diz? Por outras palavras, será que lhe dará ouvidos? Por exemplo, talvez seja melhor cancelar um jantar se, quando pensa nisso, sente um nó na garganta.*

Se está numa grande agitação emocional, há poucas hipóteses de a sua vizinha conseguir fazer-se ouvir.

O relaxamento vai permitir-lhe atingir o que se chama o nível Alfa. É o primeiro nível do estado alterado de consciência, o que corresponde à sonolência. Se estiver em nível Alfa, estará calmo e apaziguado, e atinge este estado assim que **fecha os olhos**. E nesse estado será mais recetivo às mensagens intuitivas.

Claro que, com a prática, vai saber cada vez melhor receber as mensagens, mas ter o hábito de relaxar antes de qualquer exercício de intuição é uma ótima maneira para ter acesso ao seu sexto sentido de uma forma segura e rápida.

Então, aconselho, principalmente no início, a gastar sempre alguns minutos para relaxar e a fazer disso um hábito, é esta a chave para o sucesso de qualquer exercício de intuição.

Antes de iniciar o seu relaxamento, faça o exercício de Esvaziar o Sótão.



Exercício: RELAXAMENTO, VERSÃO “TENHO TEMPO”

**Duração:** 3-10’

1. Instala-se num sítio calmo, sem telefones nem TV e tenha a certeza de não ser incomodado. Tenha atenção ao seu conforto e ao ambiente à sua volta.

## A Magia da Intuição

2. Feche os olhos e comece a ligar-se à sua respiração... o vai-vém da sua respiração, sem forçar... ligue-se só à sua respiração... respire com calma... simplesmente... se sentir zonas de tensão no corpo, liberte-se delas à sua maneira e... imagine que... a cada expiração... fica mais calmo e sereno...
3. E diga a si próprio: *e agora vou... contar de 20 a 1 (só na expiração) e, quando chegar ao 1, vou estar num estado de calma, agradável... confortável...*
  - 20... 19... cada vez mais tranquilo...
  - 18, 17... cada vez mais relaxado...
  - 16, 15, 14... cada vez mais calmo e relaxado...
  - 13, 12, 11... calmo... calmo...
  - 10, 9... ainda mais tranquilo...
  - 8, 7, 6, 5... ainda mais calmo e relaxado...
  - 4, 3, 2 e 1 e comece o exercício de intuição que escolheu.
4. Quando terminar, respire 2 ou 3 vezes, lenta e profundamente, no seu próprio ritmo, e abra os olhos.
5. Pode espreguiçar-se e bocejar, se desejar.



### CONSELHO DE AMIGA PARA UMA BOA UTILIZAÇÃO DO RELAXAMENTO

Se tiver dificuldades em adormecer, faça este relaxamento (eu, pessoalmente, faço-o todos os dias), e se, quando chegar ao 1 ainda estiver acordado, recomece o exercício a partir de 100 ou mais.



Tenha sempre o seu caderno consigo e escreva todas as suas impressões; com a data!



Se estiver fora do seu ambiente ou num sítio barulhento, com pessoas à sua volta, pode optar pelo próximo exercício.



**Exercício: RELAXAMENTO, VERSÃO “RÁPIDO”**

**Duração: 2-3’.**

Feche os olhos e conte, na expiração, de 5 a 1, ou de 3 a 1.

Funciona no metro, autocarro ou qualquer outro sítio barulhento ou cheio de gente. O que é mais fácil para si? A versão “tenho tempo” ou a versão “rápido”?



**Quanto tempo devo demorar no relaxamento?**

No princípio, se não está acostumado a este tipo de trabalho, faça o exercício 2 ou 3 vezes por dia, durante 5 a 10 minutos de cada vez, porque, quanto mais pratica, mais fácil será mergulhar num estado de calma e serenidade.

Uma vez que adquiriu o hábito, verá quanto tempo precisa para se sentir confortável e relaxado, mas 5 minutos duas ou três vezes já é muito bom.



**UMA PEQUENA HISTÓRIA – Adeus, comprimidos**

Sofri de insónias crónicas durante mais de 20 anos, e estava completamente dependente de uns comprimidos cor de rosa e azuis; um dia – Milagre! –, descobri o relaxamento (e a autohipnose) e muito rapidamente recuperei o meu sono e pude dizer adeus aos meus comprimidos.

Isto quer dizer que o relaxamento é uma técnica altamente poderosa, que pode permitir-lhe (re)centrar-se e ter acesso, sem forçar, à informação que a sua intuição lhe envia. E, como bónus, também reduzir o seu stress e curar as suas insónias!

## A Magia da Intuição



**SOCORRO!** Não consigo relaxar!

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Em vez de 10-1, comece a partir de 20, 30, 50 ou 100. Em algum momento alcançará o relaxamento.

Se mesmo assim não conseguir chegar lá, não entre em pânico, já a seguir vai descobrir mais dois exercícios que vão ajudá-lo a relaxar sem problemas (atenção, não é magia, vai ser preciso um pouco de prática, mas o sucesso é garantido).



**CHAVE SUPLENTE** para atingir o relaxamento

Se mesmo a contar de 100 a 1 não conseguir entrar num estado de relaxamento, faça o exercício seguinte, que se destina simplesmente a descontrair todo o seu corpo. Irresistível!

**DESCONTRAIO O MEU CORPO:** versão longa

**Duração:** 10-20'

1. Instale-se confortavelmente,
2. Faça o Esvaziar o Sótão e, quando sentir que não tem mais nada a dizer...
3. Feche os olhos e comece a ligar-se à sua respiração... o vai-vém da sua respiração, sem forçar... só ligado à sua respiração... respire com calma... simplesmente... Se sentir tensões no corpo, liberte-as como preferir e... imagine que... cada expiração... lhe traz cada vez mais calma e serenidade...
4. *E diga: E agora... vou contar de 20 a 1 (só na expiração) e quando alcançar o 1 estarei um estado de calma... agradável e confortável...*
5. E comece a contar a cada expiração...

- 20, 19... cada vez mais tranquilo...
  - 18, 17... cada vez mais relaxado...
  - 16, 15, 14... cada vez mais calmo e relaxado...
  - 13, 12, 11... calmo... calmo...
  - 10, 9... mais tranquilo...
  - 8, 7, 6, 5... calmo e relaxado...
  - 4, 3, 2, 1... e agora...
6. Diga a si próprio *que vai alcançar um relaxamento cada vez mais profundo, descontraindo cada músculo do seu corpo dos pés à cabeça,*
- E comece a visualizar o relaxamento em todo o seu corpo...
  - Concentre-se nos seus pés... só nos seus pés... sinta todos os músculos dos pés a relaxar... tudo se relaxa... sinta como o seu corpo está a descontraír a pouco e pouco... sente os seus pés e os dedos dos pés... a relaxar...
  - Muito bem... agora relaxe os músculos dos joelhos... os seus joelhos... estão agora relaxados... descontraídos... tudo se relaxa... tudo se descontraí... e agora relaxa as suas pernas... sinta as suas pernas que se descontraem... sinta todos os músculos das pernas a relaxar... relaxar... deixe-se sentir esta agradável sensação de descontração e abandono... Tudo... tudo se relaxa, se descontraí... agora relaxe... as nádegas... os músculos das nádegas relaxam... a pele... relaxa-se... sinta, sinta o relaxamento que toma conta do seu corpo, lentamente... e agora...
  - Descontraia todos os músculos da barriga, a pele da sua barriga torna-se macia, os músculos ficam descontraídos... Muito bem... a pele está relaxada, os nervos... tudo se descontraí... Tudo se relaxa... e sente-se agora a res-

## *A Magia da Intuição*

pirar mais calmamente, agradavelmente... mais... mais confortavelmente... e sinta-se num maravilhoso estado de relaxamento... calma... sinta essa sensação de calma e descontração... a sua respiração torna-se ainda mais calma... regular... e calma... tudo... tudo se descontraí... tudo se relaxa... sinta... sinta que está num estado de relaxamento cada vez mais profundo...

- E agora... vai relaxar as costas... todos os músculos das suas costas... os ossos... a pele... todos os nervos... e articulações estão descontraídos... sinta... sinta como... é bom sentir-se perfeitamente relaxado... e descontraído... sinta a sua coluna que está a tornar-se cada vez mais flexível...
- ... E descontraia também agora os músculos do seu pescoço... dos seus ombros... relaxe... relaxe... e agora descontraia os braços... os cotovelos..... os seus pulsos... as mãos... os dedos... relaxe completamente... Bem... sinta, sinta a descontração que invade o seu corpo...
- Agora relaxe os maxilares, entreabra os lábios... tenha o cuidado de não cerrar os dentes... e sinta o relaxamento que conquista a pouco e pouco todos os músculos da cara... as suas bochechas descontraem-se e o seu rosto torna-se sereno... tudo... tudo relaxa, tudo se descontraí...
- Sinta o seu rosto que se relaxa profundamente, totalmente... Descontraia... relaxe os seus ouvidos, o nariz... agora relaxe os seus olhos... os seus olhos estão agora... profundamente relaxados... as suas pálpebras estão descontraídas... Os músculos das suas pálpebras estão completamente descontraídos... estão tão descontraídos que, mesmo que tentasse abrir os olhos não poderia... as suas pálpebras estão como coladas... como se estivessem fechadas à chave... e quanto mais tentar abri-las, mais elas ficam coladas... tente abri-las... não pode... Muito bem...

- E agora... descontraia os músculos da sua testa... o seu couro cabeludo... todo o seu corpo se relaxa, se descontraí... dos pés à cabeça... e sente-se cada vez mais relaxado... descontraído... profundamente... sente-se cada vez melhor neste estado de calma e serenidade... Muito bem...
7. Fique neste estado de calma e bem-estar durante algum tempo e
  8. Quando desejar, no seu próprio ritmo, respire 1 ou 2 vezes, lenta e profundamente, e volte a tomar consciência do que o rodeia... do corpo, do ambiente, e abra os olhos...
  9. Pode espreguiçar-se e bocejar.

### **DESCONTRAIO O MEU CORPO: versão rápida**

**Duração:** 3-6’

1. Instale-se confortavelmente, e conte, na expiração, de 10 a 1 e a 1...
2. Começa a visualizar todas as partes do seu corpo, da cabeça até aos pés, a relaxar todos os músculos do seu corpo...
  - Relaxe os músculos da cara e do pescoço... tudo relaxa... tudo se descontraí... e agora descontraia todos os músculos... todos os nervos da nuca... dos ombros... tudo... tudo se relaxa, tudo se descontraí...
  - E agora vai relaxar todos os músculos das costas... e a sua coluna torna-se flexível...
  - E, a seguir, relaxe os músculos das nádegas... tudo relaxa... tudo se descontraí... e agora sinta os músculos do peito... que se descontraem... se relaxam... e sinta os músculos dos braços... das mãos... dos dedos das mãos... tudo... tudo se relaxa, se descontraí... e os músculos da

## A Magia da Intuição

barriga... as ancas... tudo se relaxa, tudo está relaxado... e descontraia agora as coxas... os joelhos... os pés... os dedos dos pés... ... Tudo se relaxa, tudo se descontraia...

3. Fique neste estado de calma e bem-estar durante alguns momentos e, quando quiser, no seu próprio ritmo, respire 1 ou 2 vezes, profunda e lentamente, e retome... a consciência do seu corpo, e do que o rodeia.
4. Abra os olhos... pode espreguiçar-se e bocejar.



CONSELHOS DE AMIGA para aproveitar o relaxamento e fazer mudanças na sua vida enquanto relaxa.

Pode tirar proveito do seu relaxamento para estimular pensamentos positivos:

- *Interpreto cada vez melhor as minhas mensagens intuitivas...*
- *Aprendo cada vez mais facilmente...*
- *Estou cada vez mais tranquilo...*
- *Aprendo Inglês cada vez mais facilmente...*
- *Todos os dias, a todos os níveis, sinto-me melhor, cada vez melhor...*
- *Etc.*

## C. A VISUALIZAÇÃO

Porque é útil?

Como viu na 1.<sup>a</sup> chave, não pode desenvolver o seu sexto sentido sem utilizar a visualização. Na verdade, muitos exercícios de intuição utilizam imagens mentais.

Por exemplo, se num exercício lhe for pedido para deixar aparecer, no seu ecrã interior, um jardim ou um animal; se nessa altura bloquear, vai focalizar-se unicamente na sua incapacidade de visualizar e não poderá ouvir a sua intuição. Adeus, relaxamento... Bom dia, stress! Porque não vai mesmo conseguir!

Nas chamadas meditações guiadas, está totalmente no campo da visualização, por isso, se tem dificuldades, não entre em pânico, vai encontrar neste capítulo uma série de ferramentas para resolver esse problema.

Mas o que é a visualização?

É a capacidade que a mente tem de representar um objeto, uma situação, um som, um sabor ou qualquer outra coisa, utilizando a sua imaginação e a sua intuição (sem se esquecer dos poderes infinitos do seu espírito).

- *Se tem medo de aranhas, o simples facto de as imaginar pode desencadear reações fisiológicas como se, realmente, estivesse perante uma.*
- *Se sofre de claustrofobia, basta “imaginar-se” preso num elevador para entrar em pânico como se estivesse realmente nessa situação.*

Percebeu agora? O nosso inconsciente não sabe distinguir o que é real do que não é. Claro que isto lhe dá grandes oportunidades para mudar situações ou comportamentos negativos.

Enfim, como já disse, no fundo, está sempre a visualizar.

Está a pensar no seu próximo encontro romântico?

- *Imediatamente, imagina-se no restaurante onde tem o encontro, imagina a conversa com o seu namorado, imagina o que lhe vai dizer e o que ele lhe vai responder, etc.*
- *Tudo isto é visualização.*

## A Magia da Intuição

Vai a uma entrevista de emprego?

- *Imagina o que vai dizer para causar boa impressão, imagina as atitudes que deve ter, etc.*
- *Tudo isto é visualização.*

Então o que podemos fazer com a visualização? Quase tudo. Tanto podemos utilizar a visualização para alcançar bem-estar, como atingir objetivos no desporto, mudar comportamentos, melhorar as suas capacidades, as relações com algumas pessoas, ensaiar determinadas situações, etc.



**Mas, então, a visualização é da competência da mente ou da intuição?**

- *Quando lhe é pedido para imaginar-se num sítio que é para si sinónimo de paz e tranquilidade, pensa nesse sítio para ele surgir no seu ecrã interior; isto é da ordem da mente.*
- *Quando lhe é pedido para deixar aparecer um objeto ou uma imagem no seu ecrã interior que responda a uma pergunta sua; isso é da ordem da intuição, ou do que alguns chamam visualização intuitiva.*

Vai aprender rapidamente a distinguir entre uma e outra, mas, de qualquer forma, não é essencial saber se se trata de uma ou de outra. O importante é fazer os exercícios sem pensar em mais nada.

Aprender a visualizar vai ajudá-lo a fazer “malabarismos”, se assim o posso dizer, com imagens mentais ou intuitivas. Mas se ficar bloqueado quando lhe é pedido que deixe surgir uma imagem ou que invente uma, vai ser mais difícil, não conseguirá sair daí. Assim, aprender a visualizar é essencial.





### Exercício: APRENDER A VISUALIZAR

1. Instale-se confortavelmente, feche os olhos.
2. Dê atenção à sua respiração... só à sua respiração, sem forçar, ligado só... à sua respiração... respire... só... calmamente, sinta as áreas de tensão no corpo a libertarem-se... e imagine que cada expiração... lhe traz mais calma e serenidade...
3. Focalize a sua atenção e exprima a sua intenção (*visualizo cada vez melhor, vou ver facilmente a minha futura casa, o meu futuro apartamento, a minha viagem à Madeira, etc. ...*).
4. E diga mentalmente: *agora vou contar de 10 a 1 (só na expiração) e quando chegar ao 1 vou estar num estado de calma... agradável e confortável...*
5. E comece...
6. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1.
7. Agora deixe aparecer, no seu ecrã interior, uma paisagem natural que para si é sinónimo de paz, calma e serenidade... Observe todos os pormenores...
8. Nalgum sítio, nesta paisagem, há água e ouve o som da água... pode ser uma cascata, um rio ou o mar... há uma leve brisa... e talvez sinta esta leve brisa no rosto... talvez o sol esteja a brilhar e possa também sentir o seu calor na cara... e sente-se bem... confortável... cada vez mais calmo e tranquilo...
  - *Agora encontre um sítio para se instalar confortavelmente e, se não lhe aparecer nada, invente uma paisagem sua...*
  - *Deixe aparecer uma flor no seu ecrã interior, uma flor que vai representar o seu estado de espírito no momento...*
  - *Vê-a claramente... o que sente ao vê-la... o que representa... de que cor é...*

## A Magia da Intuição

- Pergunte à flor se ela tem alguma coisa para lhe dizer... uma coisa que precise de saber e que possa ajudá-lo...

9. Quando se sentir pronto, respire 2 ou 3 vezes profundamente.
10. Abra os olhos, pode espreguiçar-se e bocejar, se desejar.



Escreva tudo no seu caderno de intuição (lembre-se de colocar a data).



CHAVE SUPLENTE para distinguir visualização mental e visualização intuitiva

Já sabe fazer a diferença entre as duas, embora isso não seja essencial?

Quando lhe pedi para deixar aparecer uma paisagem, foi procurá-la na memória; pode ser um sítio onde já foi ou uma paisagem que viu em qualquer lado. É a visualização da mente.

Quando lhe pedi que deixasse aparecer espontaneamente uma flor, não sabia o que ia surgir. É a visualização intuitiva.



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Não vejo um palmo à frente do nariz!

As primeiras vezes que fiz este tipo de exercício, fiquei totalmente desanimada. Os outros participantes pareciam todos estar a “ver coisas”, a ter “vivências verdadeiramente espetaculares” e eu... NADA. Não estava a ver nada, fazia tudo para ver ou vislumbrar alguma coisa, mas NADA.

Escusado será dizer que pensei que era um grande “zero à esquerda” e depois de muito esforço, sem nada parecer,

disse a mim própria: “Estás a ver, minha pequena Jung, os outros têm certamente capacidades que tu não tens. Afinal, isto não é a tua praia, para com isso!” E, a seguir, milagre! Começo a ver um pagode e a paisagem à volta.

*Então, já percebeu certamente o segredo, não é preciso queimar fusíveis, porque quanto mais forçar, menos conseguirá.*

**Então, se ainda está completamente às escuras, não se preocupe, depois das CHAVES SUPLENTEs, vai conseguir VI-SU-A-LI-SAR.**



SOCORRO! Não consigo visualizar.

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!...** Depois das duas chaves seguintes vai tornar-se um craque na visualização. Sim, sim!



**Exercício 1: A DESCOBERTA... DA SUA CASA**

1. Instale-se confortavelmente...
2. Feche os olhos e conte de 15 a 1, **somente na expiração**. Muito bem.
3. Imagine-se à porta da sua casa... está mesmo à frente da porta... repare nos pormenores... depois de alguns... momentos, quando se sentir pronto... abra a porta... e entre na sua casa... observe todos os pormenores da entrada... os móveis, os bibelôs... leve o tempo que precisar para reproduzir no seu ecrã interior a disposição de tudo... enfim, observe a panorâmica da sua entrada...
4. Faça isto calmamente, sem forçar, como se estivesse a passear na sua entrada... toque nos móveis, apercebe-se de al-

## *A Magia da Intuição*

gum cheiro... pode ouvir alguma coisa... Observe a sua casa como se fosse a primeira vez, sem forçar...

5. Agora vá para a sua cozinha, e faça a mesma coisa, olhe para as suas gavetas... os seus armários... leve o tempo que for preciso...
6. Faça o mesmo trabalho em toda a sua casa... sempre sem forçar, como se passeasse.
7. Quando terminar, retome a consciência, respirando lenta e profundamente 2 ou 3 vezes... abra os olhos, pode espreguiçar-se, bocejar, se desejar.

Se está cansado ou se, simplesmente, prefere começar com uma sala só (o que é mais fácil), faça-o dessa forma e continue no dia seguinte com uma outra sala. Fazendo assim, um dia vai conseguir ver toda a casa, no seu conjunto.

*Uma vez dominado este exercício, divirta-se com o próximo...*



### **Exercício 2: REPRODUZIR NO SEU ECRÃ INTERIOR UM QUADRO OU UMA FOTOGRAFIA**

1. Escolha um quadro da sua casa ou uma imagem numa revista. Leve o tempo que precisar para o observar (sempre sem forçar e com atenção)...
2. A seguir, feche os olhos e deixe aparecer o quadro ou a fotografia no seu ecrã interior e lembre-se de todos os pormenores que conseguir.
3. Abra os olhos e veja as diferenças, repita este exercício até que esteja satisfeito com o resultado.

*A atenção é um componente importante do sucesso. Quanto mais observar o que está a acontecer à sua volta, mais será capaz de sentir, ver e ouvir a sua intuição.*



CHAVE SUPLENTE para praticar o seu sentido de observação

Todos os dias escolha uma cobaia, uma pessoa no comboio, no escritório, onde quer que esteja, e observe-a com cuidado, feche os olhos e deixe-a aparecer no seu ecrã interior... reproduza tudo com o máximo de pormenor e quando terminar, abra os olhos e veja as diferenças.

E se eu lhe disser para não pensar num leão verde ou num elefante cor de rosa... O que está a fazer? Tenho certeza de que está a vê-los, não é? Vê, afinal sabe visualizar.



CONSELHOS DE AMIGA para os principiantes em visualização... e os outros

No início, para a maioria dos principiantes, nem sempre é muito fácil visualizar (lembre-se do meu exemplo pessoal). Porquê? Porque a sua mente diabrete quer manter o controlo a qualquer custo.

Pode “ouvir” algumas frases que podem desanimá-lo:

- *Não vais lá chegar...*
- *Os outros conseguem, mas tu não...*
- *É demasiado difícil para ti...*
- *É preciso ter uma habilidade especial...*
- *Tu não percebes nada...*
- *É muita areia para a tua camioneta...*
- *Etc., etc. ...*

## *A Magia da Intuição*

É claro que na maioria das vezes nem se apercebe dessas frases, mas o resultado é o mesmo; se estiver convencido de que não é capaz de chegar lá, é o que vai acontecer. Então, leia com atenção o que se segue.

O que fazer para alcançar qualquer objetivo:

- *Esteja totalmente FOCALIZADO no que pretende alcançar.*

**A isto chamamos a atenção.**

- *Nunca duvide de que conseguirá alcançar o objetivo escolhido.*

**A isto chamamos a intenção.**

O seu objetivo, qual é? Trata-se, por exemplo de:

- *Ter respostas para às suas perguntas;*
- *Conseguir relaxar;*
- *Ser capaz de interpretar com sucesso;*
- *Visualizar cada vez melhor;*
- *Etc.*

Talvez não consiga relaxar, visualizar ou interpretar à primeira, mas uma coisa é certa, se estiver convencido de que não vai ter sucesso, é exatamente isso que vai acontecer. (Sim, sim, já sei... pareço um disco riscado, mas é fundamental bater nestas teclas.) Na verdade, pensamentos diabretes, ou negativos, podem impedi-lo de se concentrar na intenção e na atenção.

Para se treinar a observar o que está a acontecer à sua volta, divirta-se com os jogos para encontrar diferenças que exis-

tem na internet (há centenas). Em alguns basta ver os erros do segundo desenho e, noutros, terá de encontrar o que está escondido nas imagens. Este é um exercício divertido que pode aguçar o seu sentido de observação.

## D. A MEDITAÇÃO DO SANTUÁRIO

Para que serve?

Já aprendeu a relaxar e vai ver que isso será muito útil para esta meditação, cujo objetivo é dar-lhe uma estrutura interna que se tornará o seu **Ritual** de preparação para muitos dos exercícios de intuição. Quanto mais praticar mais fácil será aceder ao seu sexto sentido.

*Pode decorar esta meditação ou pode gravá-la.*

Quando me refiro ao seu Santuário, não há nenhuma conotação religiosa e, se preferir, pode chamar-lhe Templo Interior ou Paisagem Apaziguadora.

O santuário é um sítio “mágico” que lhe permitirá desligar-se completamente do seu mundo racional habitual e entrar no mundo da intuição para se encontrar com seres, animais, figuras míticas ou mesmo outras coisas que lhe “falam” e lhe dão respostas às suas perguntas. É por isso que, pessoalmente, digo que é mágico.

Através deste exercício, vai iniciar uma viagem para se encontrar a si próprio. Basta dizer que esta viagem vai permitir-lhe ir de descobertas em descobertas até ao fim da sua vida.

Durante esta meditação, será conduzido passo a passo até alcançar um estado de perfeita calma e serenidade. Pode fixar

## A Magia da Intuição

este estado de calma e serenidade através de um simples gesto, a que chamamos âncora. Um vez escolhido este gesto, não poderá alterá-lo; é com este gesto que vai poder regressar a esse estado de calma e serenidade.

Este gesto, aparentemente banal, vai servir-lhe para, instantaneamente, alcançar esse estado de bem-estar e serenidade, em qualquer circunstância. Esta âncora também vai permitir que possa ligar-se instantaneamente ao seu modo intuitivo.

### Então, o que é uma ÂNCORA?

Lembre-se que, na 1.<sup>a</sup> chave, falámos sobre Proust e a sua madalena:

*Esta madalena mergulhada no seu chá que o trouxe de volta a um tempo antigo, quando uma tia lhe deu a provar uma madalena depois de a ter mergulhado no seu chá. Esta sensação, pouco a pouco, vai permitir-lhe reviver momentos da sua memória!*

Bem, tal como Proust se lembrava deste bolo com um prazer intenso, cada um de nós tem, na sua memória, sítios, música, livros, filmes, que evocam memórias profundas, felizes ou infelizes. É exatamente como se nós tivéssemos lançado uma âncora para algum sítio no nosso passado. Ficamos “ligados”, “ancorados” a estas memórias, memórias que podem ser agradáveis ou não.

*Por exemplo, a música Twist again lembra-me imediatamente um momento muito feliz na minha vida, enquanto a sopa de abóbora me traz de volta a um tempo em que eu “era profundamente infeliz”.*

Agora escolha um gesto simples e fácil de reproduzir, discretamente (seria difícil gesticular com os braços no meio da multidão, no metro, às 18h00). Escolha um gesto com a mão



direita ou esquerda que possa fazer em qualquer sítio, com facilidade.

*Lembre-se que, depois de o escolher, não pode alterá-lo.*

Alguns exemplos:



Exercício: A MEDITAÇÃO DO SANTUÁRIO

Esta meditação será o seu ritual de preparação para muitos exercícios de intuição.

**Duração:** 15-30'.

Este tempo é só para si: sem telefone, telemóvel, TV, rádio... Faça por não ser incomodado durante este período.

1. Instale-se confortavelmente... pode ser... numa poltrona ou deitado na sua cama... mas assegure-se de que a sua coluna está direita...
2. Faça o Esvaziar o Sótão...
3. Quando sentir que terminou, feche os olhos...
4. E comece a ligar-se à sua respiração... o vaivém da sua respiração... sem forçar, única e simplesmente ligado à sua respiração... respire com calma... sem forçar... se sentir alguma

## *A Magia da Intuição*

zona tensa, imagine que... essa tensão é libertada a cada expiração... e agora continue a respirar... sem forçar... cada vez mais calmo e sereno...

5. Agora conte de 10 a 1 (somente na expiração) e diga a si próprio “quando chegar ao 1... vou estar num estado de calma... agradável e confortável...”
6. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1.
7. E agora... deixe aparecer no seu ecrã interior uma paisagem natural, conhecida ou imaginada... Seja qual for o caso, esta paisagem é sinónimo de paz, calma e serenidade para si... observe tudo com os olhos do seu espírito... é um sítio onde se sente bem... confortável... calmo e tranquilo...
8. E começa a caminhar nesta paisagem... Sinta o chão sob os seus pés... pode sentir o sol a acariciar-lhe o rosto... ou uma leve brisa..... há água... nesta paisagem, talvez seja... um ribeiro ou uma cascata, talvez seja o mar... ouve o som de água e isso acalma-o ainda mais... fica cada vez mais calmo... e sente-se cada vez mais à vontade... e tranquilo...
9. Agora aparece na sua paisagem um caminho... um caminho que sobe suavemente e... começa a subir este caminho... e sobe... enquanto observa a paisagem à sua volta... pode sentir uma leve brisa... ou o sol na sua cara... talvez ouça passarinhos... ou outra coisa... tudo isto o faz sentir cada vez mais calmo... e sereno...
10. E agora... numa curva do caminho... vê aparecer o seu santuário... aproxime-se... pode andar à volta do seu santuário... Que impressão lhe transmite?... Que sensações tem ao vê-lo?... Não force... Observe simplesmente...
11. E agora dirige-se para a entrada do seu santuário... entre e descubra como é o seu interior... durante alguns instantes decore o espaço à sua vontade... para o tornar o mais

agradável possível para si... pode colocar sofás, cadeiras, mesas, objetos de que goste... torne-o um sítio confortável, pois é um sítio aonde vai voltar muitas vezes... Para se conhecer... e para se transformar...

12. Agora, escolha um lugar para se instalar... pode ser numa poltrona, no chão, em almofadas... enfim, um lugar onde fique realmente à vontade...
13. E agora vai concentrar-se na sua coluna... E imaginar que ela está envolvida por uma coluna de luz nutritiva e protetora... uma coluna de luz que se estende para baixo e penetra na terra... e pode vê-la descer cada vez mais profundamente... como uma raiz... vai prender essa raiz à terra... como quiser...

*Agora está ligado no aqui e agora.*

14. Concentre-se na parte superior da coluna... E imagine que se estende para cima por uma corda luminosa em direção ao céu... está a vê-la subir... a subir... e desaparecer no céu...

*Agora está ligado simbolicamente à sua mãe, a Terra, e ao seu pai, o Céu, na sua verticalidade...*

15. Agora concentre-se no centro do peito (no quarto chacra, para aqueles que conhecem os chacras) e imagine um belo sol brilhante... e generoso... coloque nesse sol as pessoas que mais ama no mundo... e permita-se sentir, por alguns momentos, este amor incondicional...
16. Então imagine que tem à sua volta um círculo de luz, um pouco como um casulo protetor... um casulo que o protege... uma esfera luminosa envolvente... e diga a si próprio que, *sempre que estiver neste casulo... seja em que sítio for...*

## A Magia da Intuição

*em qualquer momento... está protegido, porque este casulo sabe o que deve deixar passar ou não... está em total segurança... permita-se sentir por alguns momentos esta sensação de segurança e confiança...*

*Agora está enraizado... centrado e protegido.*

17. Deixe-se ficar alguns momentos nesse estado de calma e serenidade...
18. E conte de 1 a 3 e no 3... **vai ancorar-se neste estado de calma e serenidade com o gesto selecionado... 1... 2... e 3.**
19. Então... a partir de hoje... diga a si próprio que *cada vez que fizer este gesto vai sentir instantaneamente... todas estas sensações de paz... alegria... e serenidade, basta fazer este gesto e ficará imediatamente neste estado de felicidade... alegria... confiança... e bem-estar...*
20. Agora é altura de deixar o seu santuário e... quando estiver pronto... quando sentir que é o momento certo... dirija-se à saída do seu santuário, sabendo que poderá voltar quantas vezes quiser... é um sítio especial... para fazer descobertas sobre si próprio... É um espaço de transformação... e de cura...
21. Faça o caminho de volta... desça, observando se o ambiente à sua volta mudou... como se sente agora, nesta descida... veja as diferenças... e continue a descer, calmamente, sem... forçar...
22. Respire lenta e profundamente 2 ou 3 vezes, ao seu ritmo, e abra os olhos... pode espreguiçar-se, bocejar, se desejar.



Pegue no seu caderno de intuição e:

- Escreva todas as suas impressões; foi fácil ou não, escreva tudo; sem esquecer a data.

- Desenhe a sua corrente de enraizamento:
- Se tem poucas raízes, pergunte a si próprio se está firmemente enraizado na vida, se está confortável com o seu corpo, com a parte material da vida...
- Se, pelo contrário, tem raízes enormes, talvez possa atribuir demasiada importância aos bens materiais, ou talvez tenha medo de se perder em devaneios...
- Se tiver a sua corda presa em cima, seja de que maneira for, pergunte-se se não está a autolimitar-se nos seus sonhos ou objetivos, pois pode estar a impor limitações à sua vida.



SOCORRO! Não consigo fazer a meditação!

NÃO ENTRE EM PÂNICO! O problema que geralmente surge é não “aparecer no seu ecrã interior” a paisagem ou o santuário. Portanto, se esse for o seu caso, não force e IN-  
-VEN-TE.

*Aliás, se tivesse que inventar um santuário ou uma paisagem, como seriam? Depois de fazer isto, pode continuar a meditação normalmente.*



CHAVE SUPLENTE para uma meditação bem sucedida

Ainda não conseguiu chegar lá? Encontre a imagem de uma paisagem e de um santuário que lhe agrade num livro ou na internet. Olhe para a foto escolhida o tempo necessário para mergulhar nela.

- Feche os olhos e deixe a paisagem ou o santuário (ou ambos) aparecerem no seu ecrã interior.
- Faça este exercício as vezes necessárias, até os ver nitidamente no seu ecrã interior, e, a seguir, faça a meditação normalmente.

## A Magia da Intuição

O meu conselho é, mais uma vez, não entre em desespero, se não lhe aparece nada, invente conscientemente o seu santuário. Funciona mesmo!



### Exercício: UM ENCONTRO EXTRAORDINÁRIO NO SANTUÁRIO

**Duração:** 15-25'

*Faça novamente a meditação anterior e, quando estiver centrado, enraizado e protegido (ponto 16), continue a partir do ponto 17 da seguinte maneira:*

17. Continua calmo e relaxado no seu santuário...
18. E agora... ao longe... aparece uma criança... que começa a aproximar-se... e que vem na sua direção... Peça-lhe para se sentar à sua frente...
  - O que sente ao vê-la...
  - Quantos anos tem...
  - Está a sorrir ou não...
  - Tem a impressão de a conhecer ou não...
  - Agora, vão conversar um pouco... pergunte-lhe se precisa de alguma coisa... O que pode fazer por ela... Esta criança tem algo especial para lhe dizer...

*É hora da despedida... mas diga-lhe que pode voltar muitas vezes para conversarem, e fique a vê-la afastar-se...*

19. Este é também o momento de deixar o seu santuário... quando estiver pronto... prepare-se para se ir embora... e

faça o caminho de regresso... comece a descer, observando se o ambiente mudou...

20. Como se sente agora no regresso?... há algumas diferenças?... se houver, quais são... E continua a descer calmamente, sem forçar.
21. Respire profunda e calmamente 2 ou 3 vezes, ao seu ritmo, e abra os olhos. Pode espreguiçar-se, bocejar, se desejar.



Escreva a data e todas as suas impressões no seu caderno de intuição. E agora, antes de saber a resposta, adivinhe com quem esteve a falar. No fim desta chave vai descobrir quem era esta criança.

## E. A MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO

*Só se vê bem com o coração.  
O essencial é invisível aos olhos.  
O Príncipezinho, Saint-Exupéry*

*A seguinte meditação é feita no coração e com o coração.*

Porquê o coração?

Porque não é só um músculo que serve para bombear o sangue. Não, investigações científicas mostraram que o coração também tem um cérebro. Pode parecer estranho, mas é verdade!

De facto, o campo eletromagnético do coração é cinco mil vezes mais forte do que o campo eletromagnético do cérebro. Pesquisas mostram que, se nos concentrarmos consciente-

## *A Magia da Intuição*

mente numa emoção positiva, isto tem um efeito benéfico na nossa saúde, no nosso bem-estar e pode até ter um efeito positivo sobre aqueles que nos rodeiam.

O principal centro de investigação nesta área é o Instituto de HeartMath, um centro norte-americano, sem fins lucrativos, reconhecido internacionalmente, e que visa ajudar as pessoas a reduzir o stress, a controlar as suas emoções e, principalmente, a desenvolver a sua inteligência do coração ou inteligência emocional.

Este instituto tem realmente feito avanços na neurociência, bioeletricidade e física. A solução HeartMath, como é conhecida, consiste em demonstrar que estabelecer uma ligação direta com a inteligência intuitiva do coração pode travar as emoções negativas que nos precipitam no stress e em outras situações de risco (para o coração, em particular, e a saúde, em geral).

Quando li este estudo percebi que estava a praticar um método parecido há décadas. Surpreendente, não é?! Não tenho nenhuma dúvida, hoje, de que os bons resultados que eu obtenho através da intuição, há tanto tempo, têm a ver com esta prática.



### **Exercício: A MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO**

**Duração:** 15-20'

1. Faça o Esvaziar o Sótão...
2. Instale-se confortavelmente, não se deixe perturbar com nada e feche os olhos.
3. Dê atenção à sua respiração... ao vaivém da sua respiração... sem forçar... unicamente ligado à sua respiração... respire... calmamente... se sentir tensão em algumas áreas, expulse-



-as para fora do seu corpo... e imagine que cada expiração...  
lhe traz cada vez mais... calma e serenidade...

4. Conte agora de 10 a 1 (só na expiração) e diga a si próprio *quando chegar ao 1... já vou estar num estado de calma... agradável e confortável...*
5. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 e 1.
6. Focalize a sua atenção no coração... e durante mais ou menos dez segundos respire pelo coração (às vezes é mais fácil para algumas pessoas colocar as mãos sobre a coração para o sentir – como é o meu caso).
7. Agora focalize a sua atenção em alguém que ama de todo o seu coração (é claro!) ou numa situação de prazer, de extrema felicidade... permita-se sentir intensamente esses sentimentos de satisfação por alguns minutos, se... alguns pensamentos parasitas aparecerem, pode imaginar que os expulsa para fora do seu corpo, e volte ao seu coração e às sensações de bem-estar...
8. Quando estiver pronto, respire profundamente 2 ou 3 vezes e abra os olhos...



Escreva tudo que viveu e aprendeu durante esta meditação no seu caderno de intuição (não se esqueça da data!).



**Como podemos utilizar a Meditação do Coração para a intuição?**

Depois de sentir profundamente, no seu coração, estes benefícios e sentimentos positivos de amor incondicional, faça uma pergunta e coloque-a simbolicamente no seu coração... e depois deixe aparecer imagens e sensações (sem forçar)...

## A Magia da Intuição

- *Que mensagens está a “ouvir”...*
- *Como se sente em relação à pergunta...*
- *Permaneça ligado a estes sentimentos de bem-estar e plenitude...*
- *E, quando estiver pronto, respire profundamente 2 ou 3 vezes, abra os olhos...*



Escreva as respostas à sua pergunta no seu caderno de intuição.

Quando faço uma leitura intuitiva ou uma leitura de tarô intuitivo (que vai aprender na 7.<sup>a</sup> chave), coloco sempre a pessoa à minha frente no meu coração, e percebi, ao longo dos anos, que isso cria uma ligação, invisível, é claro, mas real, que muda completamente a energia entre nós.



**UMA PEQUENA HISTÓRIA** – Tudo isto por causa de um bilhete de metro?

Um dia, há muitos anos, vivi momentos muito desagradáveis e stressantes por causa de uma ação judicial completamente absurda com a RATP (empresa do metro parisiense). Todos pensaram (incluindo os média) que tinha sido “uma vergonha, que tinha servido de bode expiatório”, etc.

Esta brincadeira poderia ter-me custado os olhos da cara ou uma pena suspensa (tudo por causa de um simples bilhete de metro! Inacreditável, mas é verdade...). Era realmente uma situação stressante, como pode imaginar.

Eu sabia que quem presidia ao tribunal era uma senhora. E então, por mais de 10 dias, sem falha, coloquei essa

pessoa no meu coração, explicando tudo que tinha acontecido e pedindo que me deixasse explicar o caso na audiência do tribunal.

Um dia, ouvi muito claramente a expressão “caso arquivado” no fim da minha meditação. Para ser breve, na audiência, a juíza pediu-me longas explicações, e, para desgosto do advogado da RATP, o veredicto foi «caso arquivado”!

Como pode ver, esta Meditação do Coração é realmente eficaz.

*Atenção: não se trata de manipular a verdade, trata-se de sentir (ou, no meu caso, de falar), com sinceridade, com o coração nas mãos.*



CHAVE SUPLENTE para sentir os benefícios desta Meditação

Se tiver problemas ou se sentir raiva de alguém, faça esta meditação, colocando a pessoa no seu coração e, ao ritmo da sua respiração, converse com essa pessoa, com a firme intenção de apaziguar essa relação e sentirá rapidamente os benefícios.



SOCORRO! Não consigo fazer esta Meditação do Coração!

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Aqui, o único problema que pode surgir, no começo, é não visualizar a pessoa no seu coração. Então, se tiver mesmo dificuldades em VER, mantenha-se “ligado” à sua respiração e ponha a mão sobre o seu coração e sinta-o a bater durante todo o processo.



**CONSELHOS DE AMIGA** para ter uma resposta intuitiva do coração

Imagine a situação em causa como se se passasse num palco de teatro e coloque a cena no coração, continuando a respirar suavemente. Concentre-se nesta cena.

Agora, peça à sua intuição para apresentar outra cena (ainda no coração) que represente a solução intuitiva para a sua pergunta.

Ou, ao contrário, pense em alguém que ama profundamente e imagine que o leva pela mão, simbolicamente, até ao seu coração. Mantenha-se assim por alguns momentos e peça a essa pessoa para o ajudar a encontrar respostas à pergunta que o preocupa. O resultado é frequentemente radical.

Repita muitas vezes este exercício e veja o que é mais fácil para si.



**E se não tiver mesmo tempo para fazer a Meditação do Santuário ou do Coração?**

Se quiser fazer um exercício de intuição para si ou para um amigo e tiver pouco tempo, faça o ritual seguinte, que não demora mais do que 3 ou 4 minutos, mas é **IMPRES-CINDÍVEL**.

Aliás, demora mais tempo a ler do que a fazer, é o **RITUAL EXPRESSO**:

1. Feche os olhos, sinta que está confortavelmente instalado com os pés firmemente apoiados no chão e a coluna vertebral bem direita...
2. Visualize a sua coluna envolvida por uma luz nutritiva e protetora... depois veja que a sua coluna se estende para baixo, através de uma corda de luz que entra na terra, como

uma raiz, prenda esta raiz como preferir... para estar ligado ao aqui e agora.

3. Agora veja a coluna a estender-se para a cima, como uma corda luminosa que sobe e desaparece no céu...
4. Diga a si próprio que *está ligado simbolicamente à sua Mãe, a Terra, e ao seu Pai, o Céu...*
5. Agora, focalize-se no seu coração e coloque nele, simbolicamente, as pessoas que mais ama no mundo... deixe-se então sentir este amor incondicional...
6. Imagine que tem à sua volta uma bolinha de luz... um pouco como um casulo protetor... um casulo que o protege... diga a si próprio que, *enquanto estiver dentro desse casulo, está protegido, porque o casulo sabe o que deve deixar passar ou rejeitar... está completamente seguro... sinta esta sensação de segurança... e confiança...*
7. Está agora enraizado... centrado e protegido.
8. Agora, se estiver a fazer um exercício com um amigo, coloque essa pessoa no seu coração.
9. Faça o exercício escolhido.

*Já está, é só isto, mas é essencial fazer este ritual antes de qualquer exercício de intuição. É o ritual expresso, mas, atenção, alguns exercícios necessitam realmente de um ritual longo.*



CONSELHOS DE AMIGA para tornar a sua vida mais fácil

No início, por falta de hábito, pode gastar muito mais tempo do que o indicado nas diversas meditações. Por isso, sugiro que os tenha gravados para poder ouvi-los com regularidade. Depois de algum tempo, estará familiarizado com a prática, e vai demorar menos tempo, embora mantenha a sua eficácia.

## II. FERRAMENTAS PARA VENCER OBSTÁCULOS

### Os exercícios quebra-gelo

Estes exercícios, a que chamei quebra-gelo, vão ajudá-lo a superar medos e inibições causados pela sua mente diabrete e as suas palavras venenosas (mesmo que não se apercebe disto) e isto vai permitir contornar e ultrapassar qualquer bloqueio que possa surgir.

Dois exercícios que vai poder utilizar segundo as suas preferências:

A – Xerazade “Era uma vez”

B – Gira carrossel

### A – Xerazade “Era uma vez”

Pode haver alturas em que não consegue fazer este ou aquele exercício. Não vê, não ouve e não sente nada.

Está bloqueado e, talvez desesperado, já a pensar que não tem nenhuma intuição ou que é um zero à esquerda (grandes palavras!). Está pronto para largar tudo, o que realmente seria uma pena! Não entre em pânico! Há um método sensacional que facilmente vai permitir-lhe superar tudo isso, é o método de INVENTAR UMA HISTÓRIA.

A técnica:

Assim que bloquear, comece imediatamente a contar uma história sobre o que...

- Vê: *nuvens, imagens, cartas de tarô, publicidade, etc.;*
- Ouve: *uma canção, uma música, um programa na televisão ou na rádio, etc.*

- Sente: *aperto no estômago, sensação de mal-estar, etc.*
- *O que lhe vem espontaneamente...*

Comece a sua história com “Era uma vez”, que é a expressão por excelência que o vai desinibir para... falar... falar espontaneamente, vai ver que tudo lhe chega com facilidade, embora possa parecer que não tem pés nem cabeça... diga tudo o que lhe passar pela cabeça, mas sob a forma de uma história... as palavras devem chegar com facilidade... e mesmo que haja repetições, fale até secar a fonte.

Conte a história como se estivesse a falar com uma criança ou de maneira a que uma criança percebesse porque, como disse Einstein:

***Se não conseguir explicar um conceito a uma criança de 6 anos é porque também não o percebe completamente.***

*Deve fazer o mesmo com a sua história: simples, simples, simples.*

**ATENÇÃO:** a história deve fluir **NATURALMENTE**. Não comece a pensar sobre o que vai dizer porque, se assim for, quem está a falar é o gremlin da mente.

Se se aperceber que a uma história está muito bem construída, com frases muito complicadas e com juízos de valor: **STOP**, a sua mente diabrete tomou o poder.

Nesse caso... pare e ligue-se novamente à sua respiração... até sentir que está novamente centrado e retome o momento onde parou. Se mesmo assim continuar a ter pensamentos parasitas, repita o exercício “o Esvaziar o Sótão” e, se continuar a “descarrilar”, pare completamente e tente novamente mais tarde.

## *A Magia da Intuição*

Dois exemplos para perceber o método:

Vai aprender todos os truques de interpretação na próxima chave, mas, para já, veja a seguinte história e respetiva descodificação para perceber que a coisa funciona.

Primeiro exemplo:

O caso da mãe de Marco, que gostava de saber por que é que o seu filho está triste. Para conseguir a resposta, faz um exercício, que vai ver em pormenor na próxima chave, mas resultou nisto:

*“Era uma vez” uma nuvem branca, sozinha no céu, muito chateada porque não tinha ninguém com quem conversar. Mas, a boa fada do vento teve pena dela, então enviou um monte de nuvens conversar com a nuvem branca. A nuvem estava verdadeiramente feliz porque agora tinha outras nuvens com quem falar.*

Descodificação da mãe:

O Marco sente-se sozinho (*nuvem sozinha no céu*) e está realmente aborrecido (*muito chateada porque não tinha ninguém com quem conversar*) e ele precisa de alguém que dê uma mãozinha (*a boa fada do vento*), que o ajude a conhecer pessoas (*enviou um monte de nuvens conversar com a nuvem branca*) e desta forma o Marco vai deixar de se sentir triste, porque já vai ter com quem conversar (*a nuvem estava verdadeiramente feliz porque agora tinha outras nuvens com quem falar*).

Segundo exemplo:

Cristiana pergunta “Como anunciar o meu divórcio à minha família, porque todos adoram o meu marido?”



Cristiana não consegue sentir nada, está completamente bloqueada, tem formigueiro nas mãos e nos pés. Digo-lhe para inventar uma história a partir dos formigueiros:

- *“Era uma vez” uma mulher que tinha formigueiro nas mãos e nos pés e quando diz “formigueiro”, pensa em formigas, claro. (As formigas, para ela, não são muito agradáveis, porque uma vez teve uma invasão destes bichinhos e não foi fácil livrar-se delas.)*
- *Porque quando dizemos “parecem formigas”, pensamos em algo muito pequeno, mas não é nada disso, elas são muito resistentes, esses bichinhos, acrescenta ela. Infiltram-se em toda a parte e acho que li que elas podem transportar mil vezes o seu peso às costas e que é melhor não nos sentarmos num formigueiro, senão cuidado com as picadas...*
- *Esta história começa com formigueiros e acaba com formigas, disse ela.*

A descodificação da Cristiana:

- Bem, estou numa camisa de onze varas, com certeza (*formigueiros nas mãos e nos pés*), toda a família se vai meter no caso, vou-me sentir completamente invadida com os ataques (*invasão destes bichinhos*) e não vai acabar tão cedo (*são muito resistentes; infiltram-se em toda a parte*).
- Não vai ser fácil (*são muito resistentes, esses bichinhos*), acho que a minha mãe não hesitará em culpar-me pelo divórcio e vai fazê-lo sem dó nem piedade, como se diz (*quando dizemos “parecem formigas”, pensamos em algo muito pequeno, mas não é nada disso, elas são muito resistentes, esses bichinhos, acrescenta ela. Infiltram-se em toda a parte e acho que li que elas podem transportar mil vezes o seu peso às costas*).

## A Magia da Intuição

- Não, realmente não vai ser pera doce (*é melhor não nos sentarmos num formigueiro, senão cuidado com as picadas*).

Quando Cristiana teve conhecimento de todas estas possíveis reações, decidiu escrever-lhes a comunicar que a sua decisão de se divorciar era irreversível. E assim ficou protegida de qualquer reação deles.

E assim, quando as reações chegaram, ela já estava preparada; pelo facto de ter dado a notícia por escrito, em vez de escolher o confronto direto, não ficou mesmo nada abalada.



**E, já agora, porque é que lhe chama “Xerazade”?**

Xerazade é uma personagem fictícia que conta histórias emocionantes ao rei da Pérsia, o seu marido (sem nunca as terminar no mesmo dia). São os famosos *Contos das Mil e Uma Noites*. Ela encanta-o com as suas histórias, e o rei não a manda matar, como fez com todas as suas mulheres anteriores, só para saber o fim da história.

Contar histórias a crianças (de todas as idades) é uma das grandes tradições universais. É raro haver alguém que não goste de uma boa história.

É por isso que o nome de Xerazade me surgiu, sem sombra de dúvida, porque, ao contar uma história, cada um de nós encontra, ou reencontra, a sua alma de criança.

### B. GIRA CARROSSEL

Está a fazer um exercício de intuição e NADA, está completamente às escuras; então, peça ajuda a Xerazade ou vá dar uma volta no carrossel.



### Porquê o nome de “Gira carrossel”?

Porque lá, espontânea e rapidamente vai agarrar a primeira ideia que lhe vem à mente e jogar com as palavras que surgem. Vai inventar uma história, fazer associações de ideias, saltar e girar em torno de frases ou expressões, que lhe aparecem espontaneamente... sem qualquer censura, mesmo que pareça que não tem pés nem cabeça... está num carrossel em movimento.

Algumas pessoas disseram-me mesmo que, ao fazer este exercício, tinham a sensação de estar a “delirar”. Ainda bem! Se for o caso, quer dizer que está completamente entregue ao jogo. Mas, logo que sinta que está a CONSTRUIR alguma coisa, pare, é porque voltou a brincar com a sua amiguinha, a mente diabrete!

#### A TÉCNICA:

Quando bloquear num exercício de intuição, feche os olhos e deixe aparecer espontaneamente uma palavra ou expressão e brinque. Não interrompa o processo. Assim que deixar de ter ideias, o carrossel para e comece a descodificar.

Um exemplo para compreender o método:

A primeira palavra que me aparece: “SALVAR”

*Salvamento, salvador, alguém que salva as pessoas, é uma bela história porque o seu papel é resgatar, ajudar, e é também um benfeitor que ajuda as famílias porque as poupa ao sofrimento do luto, por vezes ele salva do fogo porque é bombeiro, outras vezes salva pessoas do afogamento, a sua missão na Terra é ajudar os outros, é um pouco como a personagem Josephine<sup>1</sup>.*

<sup>1</sup>Josephine é um anjo da guarda que salva pessoas (série de grande sucesso na televisão francesa).

## *A Magia da Intuição*

Pergunta: *Como vai correr o lançamento da formação do Alexandre?*

Sublinho as palavras ou expressões que considero importantes:

Salvamento, salvador, alguém que salva as pessoas, é uma bela história porque o seu papel é resgatar, ajudar, e é também um benfeitor que ajuda as famílias porque as poupa ao sofrimento do luto, por vezes ele salva do fogo porque é bombeiro, outras vezes salva do afogamento, a sua missão na Terra é ajudar os outros, é um pouco como a personagem de Josephine<sup>1</sup>.

Descodificação: a formação de Alexandre vai ajudar muitas pessoas, sem dúvida, vai fazer-lhes bem e evitar aborrecimentos. As pessoas ficarão felizes por participar nesta formação. É positivo e ele pode realmente “salvar” alguns participantes que talvez possam sentir-se “perdidos”, sem saber o que fazer nas suas vidas. Esta formação vai ser realmente uma ajuda, também, para algumas pessoas no seu trabalho de luto.

Liberte a sua imaginação, deixe-se ir completamente em delírio. É bom para a intuição, é divertido, e ao mesmo tempo vai responder às suas perguntas. Pode parecer ES-PA-TA-FÚR-DIO mas funciona (já sabe que gosto dessa palavra...)!

### **III. FERRAMENTAS PARA FACILITAR A VIDA: As caixas de truques**

#### **A. A CAIXA DE INTUIÇÃO**

Nem sempre tem à mão jornais, revistas ou cartas de tarô disponíveis para questionar a sua intuição ou talvez gostasse de encontrar outras maneiras, insólitas, divertidas e totalmente exclusivas. Mas como?

Hoje, vai aprender a fazer uma “reserva” de vários materiais e diversos objetos para responder às suas perguntas. Primeiro, vai construir a sua “caixa de intuição” com fotografias e imagens à sua escolha. É um método que só lhe vai custar alguns centimos mas será só seu, e será sobretudo ÚNICO.

Um banco de imagens “originais e exclusivas”, imagens de que gosta ou que até odeia, que considera interessantes ou chocantes, e alguns objetos (de preferência pequenos), de uso diário ou não (escova de dentes, sabonete, borracha, chaves, fechaduras, penas, flores secas, canetas, etc.), uma verdadeira mina de ouro.

Esta caixa representará, a pouco e pouco, a base para fazer todos os seus exercícios de intuição. É ainda a partir desta caixa que será capaz de desenvolver ainda mais os seus talentos intuitivos. Deve continuar a acrescentar imagens e objetos.

Vai ver que é apaixonante e não tem fim.

Como criar a sua caixa de intuição?

O MATERIAL:

- Uma caixa bastante grande, que poderá “personalizar”;
- Tesoura,

## *A Magia da Intuição*

- Imaginação,
- Tempo livre (um pouco),
- A sua alma de criança (sim, sim!),
- O seu entusiasmo (para subir ao primeiro degrau do pódio),
- O seu caderno de intuição e/ou um gravador (ou smartphone),
- Revistas, jornais, publicidade,
- Um computador e uma impressora,
- Objetos pequenos (pessoalmente, eu não uso objetos, mas há quem goste).

Como escolher as imagens para a caixa de intuição?

1. Faça uma lista de coisas de que gosta: por exemplo:
  - Flores e plantas,
  - Paisagens diversas,
  - Castelos, personagens,
  - Casas (típicas e outras), animais, pássaros, borboletas, nuvens,
  - Imagens de momentos históricos de vários países e épocas, outras imagens de coisas antigas, carros velhos,
  - Imagens publicitárias ou qualquer outra coisa que encontre em revistas, postais de todos os tipos,
  - Capas de livros e discos, CDs, etc.
2. Corte todas as suas imagens e upa!, para dentro a caixa (se tiver filhos pequenos, que gostem de recortes, é a altura de lhes pedir ajuda).

3. Lembre-se também de colocar imagens que provocam “pele de galinha”, que são “assustadoras” ou que lhe chamam à atenção por qualquer motivo.
4. Resumindo e concluindo, deve ter, mais ou menos:
  - 45% de fotos agradáveis,
  - 45% de imagens antipáticas ou mesmo repulsivas,
  - 10% de imagens “neutras”.



**E onde é que posso encontrar imagens noutros sítios que não em revistas?**

Procure na Internet o que lhe interessar e imprima... Peça revistas aos seus amigos, utilize os jornais gratuitos, que têm muitas vezes fotos ou BD...



**CONSELHOS DE AMIGA** para o ajudar a escolher as suas imagens

Não escolha imagens demasiado pequenas. Porquê? Porque é essencial ver imediatamente as cores, as personagens, os pormenores, etc. Se precisar de uma lupa para ver os elementos da imagem, não vai estar num estado propício à intuição. *Ao abandonar a sua espontaneidade, abre espaço para a sua mente diabrete tomar o controlo.*

Se tiver fotos ou imagens muito grandes dobre-as ao meio, com a imagem escolhida da parte de dentro. Sempre que encontre uma que lhe agrada, upa!, para dentro da caixa!



**Mas desta maneira continua a ser intuição? Isto faz-me alguma confusão.**

Claro que sim, não é por acaso que tira uma imagem e não outra. É a sua intuição que guia a sua mão para tirar uma

## A Magia da Intuição

imagem e não outra para acertar em cheio na resposta à sua pergunta. *Não acredite só na minha palavra, experimente e vai ver que funciona!*

A caixa de intuição permite-lhe abrir a torneira da sua intuição e isso é sem dúvida uma grande ajuda para aqueles que, no início, duvidam da sua capacidade para “ver coisas”. É muito divertido e até pode dar para contar histórias. Liberte a sua imaginação e sinta imediatamente qual é a relação entre a imagem e a sua pergunta e é muito divertido.

As crianças também gostam deste exercício e aconselho vivamente a que brinque com elas. Primeiro, ajudam-no a criar a caixa e, depois, brincam todos juntos.



### Exercício: BRINQUE COM A SUA CAIXA DE INTUIÇÃO

1. Misture bem todo o seu material,
2. Faça a sua pergunta,
3. Retire algo da sua caixa, ao acaso, sem olhar,
4. Observe a imagem (ou objeto)
5. Comece imediatamente a dizer o que sente,
6. Faça o mesmo para tudo o que retirar da caixa.

Um exemplo: *O que o Miguel pode esperar da sua entrevista com o David?*

Ele retira uma imagem:

- *Vejo uma rua antiga de Paris com pessoas a passear, há muita gente, é muito animado, como não há carros as pessoas caminham à vontade, podem mesmo atravessar sem*



olhar, porque eles sabem que não há perigo, há realmente muita gente, e é isto que para mim sobressai, e são muitos os que estão a comprar coisas neste mercado de rua.

#### INTERPRETAÇÃO:

*Esta entrevista vai correr muito bem, vai, provavelmente, haver outras pessoas à espera como eu. Será uma entrevista animada, mas sem problemas de maior, sem stress e esta entrevista vai trazer, com certeza, imensa gente para o meu negócio.*

Agora é a sua vez! Construa a sua caixa, decore-a, para ela ficar muito bonita e totalmente ao seu gosto.

#### **Resumindo e concluindo, como utilizar a sua caixa?**

*Quando souber interpretar, vai utilizar esta caixa da mesma maneira que em qualquer outro jogo de intuição:*

1. *Faça a sua pergunta à intuição,*
2. *Retire uma imagem ou objeto,*
3. *Diga o que sente, ouve, vê,*
4. *Interprete.*



#### **Registe tudo no seu caderno de intuição (com a data).**

Depois de a situação referente à sua pergunta acontecer, volte a ver o que escreveu no seu caderno, e compare o que escreveu com a realidade. Rever os seus exercícios regularmente é muito importante para o seu progresso. Se não der o tempo necessário para o fazer nunca terá consciência dos seus pontos fortes e fracos na interpretação.

## A Magia da Intuição

Na 4.<sup>a</sup> chave também vai ver como utilizar esta caixa para fazer leituras de tarô sem tarô. *É engraçado fazer um tarô sem tarô, não é?*



CONSELHOS DE AMIGA para “construir” as suas caixas

Também pode fazer caixas de imagens de nuvens, objetos, pode fazer caixas do que quiser. Liberte a sua criatividade! Pessoalmente, prefiro misturar tudo, mas não ponho objetos, mas alguns gostam de o fazer, faça como lhe apetecer.

### B. A CAIXA DE IDEIAS

Este exercício foi-me inspirado por uma amiga que me disse: “Menina, estou sem ideias nenhuma para o jogo da Xerazade.” “*Não há problema*”, respondi-lhe. “*Vou já arranjar um exercício para te desbloquear*”. E aqui fica o resultado das minhas cogitações.

Vai construir uma caixa de palavras, de nomes de famosos, fictícios ou não, que será a base “anti-bloqueio”, se assim posso dizer...

Como criar a sua caixa de ideias?

Precisa de:

- Uma caixa,
- Tesoura,
- Folhas de papel para cortar, por exemplo, uma folha A4 dá 16 papéis pequenos (corte bastantes para ter uma boa reserva),
- Uma caneta,
- Boa-disposição,

- Algum tempo,
- E saber exatamente de quem e do que gosta ou não na vida.

A PREPARAÇÃO DO MATERIAL: para começar a construir a sua caixa, vai precisar, no princípio, de um pouco de paciência, mas vai valer a pena, vai ver.

Escreva em cada pedaço de papel:

- Os nomes de 5 a 10 (1 por papel) personagens famosas – vivas, mortas, fictícias ou não, que admira ou gosta (poetas, políticos, atores, escritores, etc.). Por exemplo, para mim: Gandhi, Mandela, Júlio César, Dostoiévski, etc.
- Os nomes de 5 a 10 personagens famosas – vivas, mortas, fictícias ou não, que odeia ou com quem não simpatiza (1 por papel). Por exemplo, para mim: Hitler, Pol Pot, Torquemada, o monstro mau, etc.
- O nome de 5 a 20 coisas de que gosta. Por exemplo, no meu caso: toalhas bordadas antigas, lápis, livros, candeeiros antigos, a televisão, caixas, jarras de cristais, etc.
- O nome de 5 a 20 coisas de que realmente não gosta. Por exemplo: plástico, armas, punhais, tudo o que é reles, gadgets, objetos pirosos, etc.
- O nome de 10 a 20 animais, pássaros, peixes de que goste. Para mim: gatos, cães, macacos, leões, tigres, leopardos, elefantes, baleias, borboletas, águias, golfinhos, corujas, pandas, lobos, etc.
- Nome de 10 a 20 animais, pássaros, peixes de que não goste muito ou mesmo que odeie. Pessoalmente: répteis, iguanas, tubarões, camaleões, lagartos, aranhas, mosquitos, ratos, etc.

## *A Magia da Intuição*

- O nome de 10 a 15 coisas que adora fazer. No meu caso: cozinhar, ajudar pessoas, ler, escrever, viajar, tricotar, ler thrillers, os meus blogs, ver os meus amigos, astronomia, astrologia, intuição, ir à montanha, café, história, biografias, etc.
- O nome de 10 a 15 coisas que não gosta de fazer. Para mim: ginástica, correr, touradas, passar a ferro, banhos de sol na praia, pessoas hipócritas, violência, os indecisos, mentirosos, sugadores de energia, geografia, forrestas, etc.
- O nome de 10 a 15 flores, árvores, plantas que adora. Então, para mim: lilases, rosas, carvalhos, malmequeres, papoilas, cravos, violetas, pinheiros, camélias, anêmonas, manjerição, gardénias, flores do campo, etc.
- O nome de 10 a 15 flores, árvores, plantas de que não gosta muito ou mesmo nada. No meu caso: catos, salgueiros/chorões, todas as plantas com espinhos, bonsais, bambu, etc.
- Os nomes dos 5 a 10 países, cidades ou locais que gostaria de visitar. Os meus exemplos: Machu Pichu, Templos de Quioto, Baalbek, Egito, Tibete, a Cidade Proibida em Pequim, Viena, Praga, etc.
- Entre 20 e 50 palavras ou ideias que passam pela sua cabeça (mesmo que não tenham pés nem cabeça): parapente, salto de paraquedas, escalar o Everest, conhecer Obama, pérolas, divertimento, amor, estrangeiro, feliz, neve a cair, Adamo, Rin-Tin-Tin, triste, foguete, sirene, Rembrandt, Rubens, Bélgica, batatas fritas, Versailles, Luís XIV, etc.

Bem, agora tem uma caixa inteira com imensas ideias, palavras, nomes que pode utilizar nos seus exercícios de intui-

ção e que também nunca estará concluída. Porque a pouco e pouco vai encher a sua caixa com outras palavras e ideias recolhidas das suas leituras ou das pessoas que vai encontrar.



CONSELHOS DE AMIGA para “fazer” a sua caixa de ideias

Não se sinta obrigado a encher a sua caixa com tudo o que indiquei acima. Vá devagar, coloque 4 ou 5 palavras ou expressões por dia e a caixa ficará rapidamente cheia. Acredite: utilizar a caixa de ideias irá encantá-lo e vale a pena o tempo que leva para a ir enchendo!



Exercício: COMO UTILIZAR A CAIXA DE IDEIAS  
PARA FAZER UM JOGO DE INTUIÇÃO

1. Misture todos os papéis,
2. Retire um,
3. Comece a dizer o que lhe ocorrer acerca do que está escrito no papel:
  - Se é uma personagem, porque gosta ou não dela, o que sabe sobre ela, o que é que ela fez ou faz na vida, o que admira ou não nessa personagem, etc.
  - Se é um objeto: qual é o material, qual é o uso, o que é que sabe sobre ele, porque o colocou na caixa, o que significa para si, se sente algo especial em relação a ele, o que lhe inspira dizer, que associações ou histórias lhe vêm espontaneamente à mente a partir dele, etc.
  - Se for um animal, peixe ou ave, o que gosta ou odeia nele, quais as suas qualidades e defeitos, como vive no seu ambiente natural, etc.
  - Se for uma coisa de que gosta ou não: porque gosta ou não, com pormenores, etc.

## *A Magia da Intuição*

4. E faça o mesmo para todos os papéis que retira.

*Inspire-se nestes exemplos e vai ver que isto vai ajudá-lo muito no momento da interpretação.*

Um exemplo para utilizar a caixa de ideias no caso de “bloquear”.

A pergunta é: *Será que fiz bem em comprar o apartamento no Porto?*

Retiro o recorte “Conhecer Obama”.

O que inspira:

- Para mim, Obama representa o acertar de contas de todos aqueles homens e mulheres negros que sofreram muito com a escravatura e a discriminação racial, a violência, o bullying, etc.
- É realmente extraordinário que um homem de cor esteja à frente dos Estados Unidos, quem diria, sabendo que há 50 anos era só um sonho, como disse Martin Luther King.
- É por tudo isso que gostaria de o conhecer. Porque representa para mim a coragem de ter perseguido os seus sonhos até fim. Na verdade, quase ninguém o conhecia quando ele começou a sua campanha, e veja onde chegou. Vai tornar-se um mito, o primeiro presidente negro dos Estados Unidos. É qualquer coisa!

Descodificar a pergunta: *Será que fiz bem em comprar o apartamento no Porto?*

- Sim, é positivo, quem diria que eu me iria lançar neste tipo de negócio.
- É também uma desforra por todos os anos de sacrifício que foram precisos para ter o que tenho hoje.

- Também devo dizer que, desde a minha mais tenra infância, tinha o sonho viver numa casa muito antiga, porque sou apaixonada por história com H grande. É exatamente o caso deste apartamento, um lugar com uma história muito rica e que faz parte do património cultural da cidade do Porto.

Como vê, a caixa de ideias é uma ótima maneira de “desbloquear uma situação”, para permitir que a sua imaginação passeie à vontade, e é também uma outra perspetiva sobre os exercícios de intuição. Por favor, não se censure, solte-se, nada pode estar errado num exercício como este, atire-se sem rede e divirta-se!



Nota: Na 3.<sup>a</sup> chave vai aprender de uma maneira mais pormenorizada como ser guiado por associações de ideias e vai ver como isso é engraçado e realmente ajuda a encontrar respostas às suas perguntas.



CHAVE SUPLENTE para utilizar a caixa de ideias com a ajuda de Xerazade

Também pode pedir ajuda à Xerazade, começando o exercício por “Era uma vez”.

Exemplo: *Como vai correr o estágio da Alexandra na Alemanha?*

O papel que retira: “Cozinhar”.

O que me inspira:

- “Era uma vez” uma fada que gostava de fazer coisas para agradar aos amigos e, como ela adorava cozinhar, recebia os amigos com bons pratos.

## *A Magia da Intuição*

- Frequentemente, as pessoas pediam-lhe para ela lhes dar as suas receitas e ela dava todos os seus segredos. Ao contrário de muitos cozinheiros que gostam de guardar um pequeno segredo que, na cozinha, faz toda a diferença e muda completamente um prato. Mas a fada dava os segredos todos que eram precisos para que todos pudessem ter tanto sucesso como ela.
- Cozinhar era para a fada mais do que um passatempo, era o prazer de reunir à sua volta todos aqueles que amava e as pessoas saíam de sua casa revigoradas e bem-dispostas.

Descodificar a pergunta: *Como vai correr o estágio de Alexandra na Alemanha?*

- O estágio da Alexandra vai correr bem. Irá obter muitos benefícios e regressará certamente feliz com tudo o que viveu. Vai aprender muitas coisas, muitos truques e ferramentas para iniciar a sua nova atividade.
- O ambiente será amigável e alegre e, provavelmente, o que ela considerava até agora um passatempo será certamente muito mais importante. Ela vai fazer tudo com imenso prazer e contentamento. É muito positivo.
- E a verdade é que a Alexandra voltou muito satisfeita do estágio, com muitas chaves práticas, “o ambiente era muito caloroso e amigável”, disse-me ela.

Como utilizar a sua caixa de ideias para responder a uma pergunta rápida.

Um exemplo: *Como vai correr o casamento da Helena?*

O recorte retirado é “forretice”



- Bom, os presságios não são grande coisa, porque com forretice não vai haver brilho nem abundância e por isso não vai ser, realmente, grande coisa.
- Esta interpretação foi-me confirmada dois meses depois. “Eu deveria ter esperado pelo próximo ano”, disse Helena, “Teríamos mais dinheiro e teríamos feito as coisas como deve ser. Assim, foi tudo à justa: os convidados, a comida... teria gostado que fosse diferente.”



CONSELHOS DE AMIGA a propósito da sua caixa de ideias

Lembre-se regularmente de acrescentar nomes e expressões; pode ser várias vezes por semana (ou até uma vez por dia), porque, quanto mais aumentar o seu banco de dados mais vai ampliar as suas possibilidades de interpretação.



**Mas, com estas caixas, é a minha intuição ou a minha mente a falar?**

A sua intuição precisa do seu lado racional para se expressar, decodificar e interpretar. Mas eu pergunto-lhe: o que é que o leva a contar essa história e não outra, não é? O que é que o leva a ESCOLHER exatamente estas palavras, estas histórias, estas explicações entre biliões e biliões de possibilidades, e que tudo isso faça sentido, diga-me lá?

Atenção: Mais uma vez a intuição e a sua parte racional fazem uma excelente equipa. Não é porque aprende a utilizar o seu sexto sentido que vai passar a ignorar o lado esquerdo do seu cérebro. Pelo contrário, utilizando ambos os hemisférios do seu cérebro, em harmonia, é que pode realmente tornar-se um craque intuitivo.



## LEMBRE-SE UM BAÚ DE FERRAMENTAS PRECIOSAS

1. Existem ferramentas que são realmente eficazes para facilitar as mensagens intuitivas. Então, utilize-as!
2. É essencial focalizar-se em pensamentos positivos: **é a atenção!**
3. Antes de iniciar qualquer exercício, esteja ciente do que pretende e concentre-se nisso: **é a intenção!**
4. Um exercício essencial que deverá integrar no seu dia a dia e praticar regularmente é o **ESVAZIAR O SÓTÃO**. Pois, se disser tudo o que lhe vier à cabeça, verbalizando tudo o que o incomoda ou distraia, esvazia a cabeça e fica, portanto, totalmente disponível para os seus exercícios.
5. A intuição está sempre a “falar”, mas é graças ao relaxamento que vai começar a ouvi-la com clareza. Tire tempo para relaxar, para aceder serenamente a um estado de calma interior, pois é neste estado que poderá ouvir melhor as mensagens da Senhora Intuição.
6. Bastam alguns minutos para relaxar e atingir a fase alfa, que é a condição ideal para “ouvir, ver e sentir” as mensagens intuitivas.
7. Aprenda a visualizar e a tornar-se verdadeiramente um obsessivo observador. Todos os dias, pegue num jornal ou num objeto e treine-se para conseguir reproduzi-lo no seu ecrã interior, até que o faça com facilidade.
8. Procure, na internet ou em revistas, e faça os jogos das diferenças para aguçar o seu sentido de observação.
9. Através da Meditação do Santuário será capaz de criar uma estrutura (um ritual) e fazer com isso a sua intuição emergir. É também um caminho de regresso à sua essência, à pessoa que realmente é. É um retorno a si próprio.

10. Pratique esta meditação regularmente e não desanime se não se lembrar de tudo. É preciso algum tempo para assimilar tudo, mas, uma vez memorizado, é para o resto da vida, mesmo que a sua paisagem natural ou o santuário possam mudar ao longo dos anos.
11. Praticar a Meditação do Coração é aceder diretamente ao seu sexto sentido, o que permitirá alcançar respostas que são muitas vezes de tirar o fôlego.
12. O Príncipezinho descobriu muito antes dos cientistas que “*só se vê bem com o coração*”. O coração não é só um músculo ou uma bomba; ele tem também um cérebro e, de acordo com as últimas descobertas científicas, é ele que dá instruções ao cérebro. Quem diria? Use e abuse da Meditação do Coração para se sentir cada vez melhor.
13. Xerazade “Era uma vez” ou “Gira carrossel” são exercícios quebra-gelo para superar ou contornar medos e inibições causados pela sua mente diabrete.
14. As caixas de intuição ou de ideias são ferramentas únicas e originais para fazer os seus exercícios de intuição.

## CONCLUSÃO

Tem agora muitas ferramentas realmente úteis para a prática da intuição. Pode gostar mais de uma do que de outras; experimente todas e escolha.

### **Este encontro extraordinário foi com quem?**

Foi um encontro extraordinário... porque encontrou a sua criança interior.

Agora que sabe quem é esta criança:

- *O que está a sentir?*

## *A Magia da Intuição*

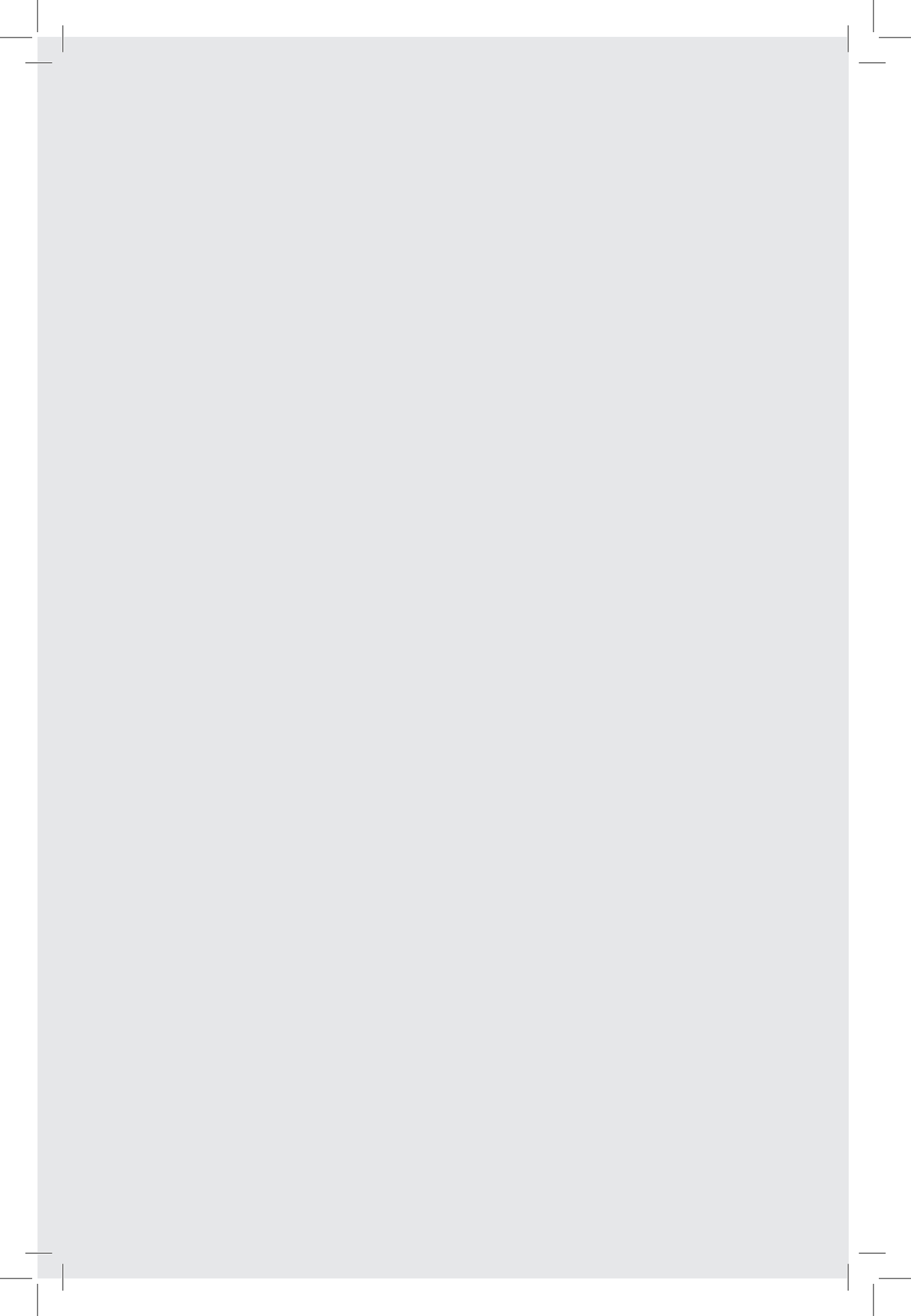
- *O que é que ela lhe confidenciou?*
- *O que é que lhe faltava?*
- *O que é que pode fazer por ela?*
- *Há mudanças que gostaria fazer?*



Aponte tudo, com a data, no seu caderno de intuição.

## **3.<sup>a</sup> CHAVE**

### **A CAMINHO DE GANHAR O ÓSCAR DE INTERPRETAÇÃO**



## TORNAR-SE UM CRAQUE EM INTERPRETAÇÃO

Vimos nas chaves anteriores que a intuição transmite informações através do seu corpo e que é importante ouvir as suas mensagens. Já sabe praticar certos exercícios, extraordinariamente eficazes, que funcionam como portas de entrada para o seu sexto sentido. Agora está pronto para aprender a **descodificar** e **interpretar** o que lhe chega de forma intuitiva.

Por outras palavras, nesta chave, vou dar-lhe, pouco a pouco, conselhos e chaves que desenvolvi para transformar qualquer pessoa num craque em interpretação. Vai rapidamente perceber que, em última análise, não é assim tão difícil. A única condição (mas que condição!) é respeitar os protocolos.

Muitas vezes me dizem: *“não acredito na intuição, ela só me dá respostas erradas”* ou *“as indicações que ela me dá não são claras”* ou *“como se pode distinguir as informações que são proveniente da intuição das que vêm da mente?”* ou *“Como posso ter a certeza de que estou a interpretar bem?”*

A minha resposta é que hoje sabemos que a intuição é fiável, muito fiável, mesmo. Sem entrar em pormenores – “Como é que ela reúne as informações?”, “Como funciona?” –, apesar de tudo, é importante seguir algumas regras (embora, realmente, não goste da palavra) ou, melhor dizendo, seguir o fio de Ariadne, porque, caso contrário, nunca vai obter respostas fiáveis às suas perguntas.

## *A Magia da Intuição*

Em suma. Este capítulo é realmente muito importante.

Se quiser desenvolver a sua intuição, siga passo a passo cada etapa, faça os exercícios, não salte nada, mesmo que tenha a impressão de já saber o que está a ser dito! Só é preciso ser um pouco paciente. Não vai arrepender-se porque está a adquirir as ferramentas indispensáveis e incontornáveis para se tornarem verdadeiros craques da intuição.

Não se esqueça disso!

Para ganhar o Óscar de Interpretação, esta 3.<sup>a</sup> chave vai ensinar-lhe a:

- A. Fazer as perguntas certas,
- B. Conhecer o seu simbolismo pessoal,
- C. Dinamitar armadilhas e travões,
- D. Aceitar as respostas que lhe chegam.

### **A. FAZER AS PERGUNTAS CERTAS**

**Para ter respostas fiáveis.**

É uma arte, mas todos nós podemos tornar-nos artistas! Aí vão as instruções:

1. A pergunta deve ser específica e precisa.
2. A pergunta deve ser simples e não composta.
3. A pergunta deve relacionar-se diretamente com a resposta que deseja obter.
4. Há dois tipos de perguntas: abertas ou fechadas.



Se as respostas que receber forem ambíguas ou pouco claras ou se tiver a sensação que a sua intuição está a enrolá-lo, é quase **sempre** porque a pergunta está mal feita.

*Uma pergunta ambígua distorce logo a resposta.  
Uma pergunta clara recebe uma resposta clara.*

Como é que se faz, então?

### 1. A pergunta deve ser específica e precisa:

Se, por exemplo, perguntar: *Será que vou ter dinheiro suficiente?* O que significa a palavra **suficiente**? O suficiente para pagar as contas? O suficiente para pagar a renda? O suficiente para comprar um carro? Suficiente pode ser pouco para alguns, ou, pelo contrário, muito para outros.

**Então, seja preciso para evitar uma resposta tão vaga como a pergunta.**

Podia perguntar assim:

- *Será que vou ser financeiramente capaz de me reformar dentro de 2 anos?*
- *Vou deixar de ter a minha conta a descoberto no próximo ano?*
- *Como posso deixar de ter a minha conta a descoberto nos próximos 6 meses?*
- *Como vai correr a reunião com o meu chefe sobre o meu pedido de aumento de salário?*
- *Será que, financeiramente, posso avançar na compra do apartamento que visitei?*

Melhor ainda:

## *A Magia da Intuição*

- *Como será a minha vida financeira nos próximos 6 meses se comprar o apartamento da rua X.?*

Outro exemplo:

Se perguntar: **vou ser feliz?** É uma pergunta vaga que, na realidade, não quer dizer nada! Imagine que teve um acidente que limitou as suas capacidades físicas, neste caso, perguntar se vai ficar **só um pouco melhor de saúde** já o faria feliz, não é? Já percebeu que a sua pergunta é muito imprecisa e mesmo ambígua.

Podia perguntar:

*O que devo fazer para ter felicidade na minha vida?*

Melhor ainda:

*O que é que me impede de ser feliz na minha vida, agora?*

Para se ter uma resposta clara e concreta, a sua pergunta deve ser tão específica e concreta quanto possível.

### **2. A pergunta deve ser simples e não composta**

As perguntas compostas, ou com gavetas, como lhes chamo, são aquelas perguntas que, na realidade, contêm duas ou três perguntas, o que constitui realmente um problema para a Senhora Intuição que fica sem saber para onde se virar! A que parte da pergunta, ou a que pergunta, desta pergunta composta, devo responder?

#### **Exemplos de perguntas “com gavetas”**

Se, por exemplo, uma mulher, que não sabe que está grávida, fizer a pergunta “Será que vou engravidar em breve e

ter um filho?”, a sua intuição pode muito bem dar-lhe uma resposta negativa, uma vez que já está grávida. Por outras palavras, a intuição fica baralhada com a pergunta, uma vez que a resposta é negativa para a primeira parte e positiva para a segunda.

Seria melhor perguntar assim:

- *Estou grávida?*

Se tem alguma hipótese de isso ser verdade, é claro! E, se a resposta for negativa:

- *Será que vou engravidar?*

E, se a resposta for sim, pergunte:

- *Será que vou ficar grávida até ao final do ano 20...?*

Etc.

Dou-lhe outro exemplo:

Em vez de perguntar “Será que vou casar-me, ser feliz e ter filhos?”, o que representa três perguntas, pode perguntar:

- *Vou casar-me?*

E, se a resposta for positiva:

- *Que tipo de casamento vou ter com o meu marido ou a minha mulher?*
- *Terei filhos deste casamento?*

Ainda um outro exemplo:

Em vez de perguntar “Devo comprar este apartamento?” (1) “Vou gostar de lá viver?” (2) e “Farei amigos entre os vizinhos?” (3), pergunte:

## *A Magia da Intuição*

- *É bom para mim comprar este apartamento?*

Se, a resposta for positiva:

- *Vou gostar de lá viver?*
- *Será que vou fazer amizade com as pessoas do prédio?*

Tenha sempre presente que a intuição responde a uma pergunta, e não a um conjunto de perguntas. Assim, no caso do apartamento: pode gostar de lá viver, mas pode não fazer amigos no prédio...

### **3. A pergunta deve relacionar-se diretamente com a resposta que deseja obter.**

Noutras palavras, se quer saber se vai ter um aumento, não pergunte se vai ter uma reunião com os seus Recursos Humanos ou com o seu chefe. Pergunte simplesmente: “Vou ter um aumento?”

Ou se quer saber se as ações da sociedade QUALQUER COISA HOLDING são um bom investimento, não pergunte se QUALQUER COISA HOLDING é uma boa empresa.

Se quiser saber, especificamente, se QUALQUER COISA HOLDING é um bom investimento a curto, médio ou longo prazos, faça as três perguntas separadamente.

Na verdade, a intuição pode dizer-lhe que uma ação pode revelar-se um excelente investimento a curto prazo e um flop a longo prazo, e vice-versa. O melhor é perguntar, por exemplo: “Como vão comportar-se as ações de QUALQUER COISA HOLDING no prazo de 3 meses?”

Então, faça o mesmo com o médio prazo e, finalmente, a longo prazo. Também pode formular as suas perguntas da seguinte forma: “As ações da QUALQUER COISA HOLDING são um bom investimento a 3 meses, a 6 meses...?”

Um último exemplo: se quiser saber se é altura de se mudar, não pergunte se o apartamento que visitou é bom para si, pergunte: “É realmente o momento para me mudar?” ou “Será que é bom para mim mudar-me agora?” ou “Como vai ser a minha vida, se me mudar agora?”

#### 4. Pode fazer dois tipos de perguntas: abertas ou fechadas

As perguntas fechadas são aquelas que têm respostas de **sim** ou **não**. As outras, por definição, são abertas e, assim, é possível obter respostas com mais informações e pormenores. **Estas perguntas são, portanto, mais “vantajosas” em todos os sentidos.**

Por exemplo, em vez de perguntar: “Será que vou encontrar trabalho dentro 3, 6 ou 12 meses?”, faça perguntas separadas para respostas sim ou não para cada uma das datas, pergunte “Como posso encontrar trabalho em 3 meses, em 6 meses...?”

Na maioria dos exercícios de intuição, principalmente quando trabalha sozinho, e normalmente é este o caso, é importante fazer perguntas abertas para aldrabar a sua mente diabrete, sempre à espreita para assumir o controlo.

Vamos ver com mais pormenores, já a seguir, como evitar as armadilhas da sua mente e como ter a certeza de que está a receber uma mensagem da sua intuição. E, assim, aprender a distinguir uma da outra.



#### Exercício: A ARTE DE FAZER BOAS PERGUNTAS

Como transformaria as seguintes perguntas:

- Será que vou encontrar a mulher (ou o homem) da minha vida?

## *A Magia da Intuição*

- A Maria vai casar-se, viver perto de mim e ter filhos?
- As ações da Qualquer Coisa Holding vão subir ou cair?
- Será que poderia pedir um cão aos meus pais?
- X. é a pessoa que me convém?
- Será que o Sr. X. é a pessoa certa para mim?
- X. é o homem da minha vida?
- Será que vou encontrar um emprego rapidamente?
- Será que vou à Índia este verão?
- Será que devo continuar a minha relação com X.?
- Será que vou passar no meu exame?

Vamos analisar e corrigir algumas destas questões. *Antes de ver as minhas sugestões de resposta, faça as correções sozinho...*

### **Alguns erros comuns na formulação das perguntas:**

**Pergunta:** *Será que vou encontrar a mulher (ou o homem) da minha vida?*

**Problema:** muito vago. *Encontrar a mulher (ou o homem) da minha vida... Quando? Amanhã? Daqui a 10 anos?*

Poderia perguntar assim:

### **Numa pergunta aberta:**

- *O que devo fazer para encontrar a mulher (ou o homem) da minha vida?*

**ou**

- *O que devo fazer para ter um relacionamento duradouro com uma mulher (ou um homem)?*

**Numa pergunta fechada:**

- *Será que vou encontrar a mulher (ou o homem) da minha vida antes do fim do ano / antes de fazer 25 anos?*

**Pergunta:** *A Maria vai casar-se, viver perto de mim e ter filhos?*

**Problema:** Há três perguntas numa só, então é preciso fazer 3 perguntas.

Poderia perguntar:

Só com **perguntas fechadas:**

- *A Maria vai casar-se com X. antes do fim do ano? Se a resposta for positiva, pergunte:*
- *Uma vez casados, a Maria vai viver perto de mim em Y.?*
- *Será que a Maria vai ter filhos?*

**Pergunta:** *As ações de Qualquer Coisa Holding vão cair ou subir?*

**Problema:** há duas perguntas numa só e é muito vaga. As ações vão subir quando? Amanhã? No próximo mês ou no próximo ano?

Poderia perguntar:

**Pergunta aberta:**

- *Como vão comportar-se as ações de Qualquer Coisa Holding amanhã (ou na data que preferir)?*

**Pergunta fechada:**

- *As ações de Qualquer Coisa Holding vão subir amanhã (ou na data desejada)?*

## *A Magia da Intuição*

**Pergunta:** *Poderia pedir um cão aos meus pais?*

**Problema:** Que resposta realmente deseja obter? Se quer saber se os seus pais vão aceitar ou recusar um cão, é isso que tem de perguntar.

Podia perguntar o seguinte:

**Pergunta aberta:**

- *O que devo fazer para os meus pais aceitarem um cão em casa?*

**Pergunta fechada:**

- *Os meus pais vão aceitar ter um cão casa?*

**Pergunta:** *Será que o Teodoro é a pessoa de que preciso?*

**Problema:** demasiado vago! *A pessoa de que precisa?* Para o quê? Jogar ténis aos pares, para fazer uma associação, para viver consigo?

**Pergunte sempre o que realmente quer saber. Se quer saber:**

- *Se vai ter uma relação duradoura com Júlio ou*
- *Se a sua personalidade é compatível com a da Zoé ou*
- *Se o Miguel é um parceiro de confiança para entrar num negócio.*

***Faça a pergunta em alto e bom som e não a distorça. Pode não obter a resposta que espera, mas será inequívoca.***

Quanto à **pergunta:** *Será Teodoro a pessoa de que preciso?*



**Pergunta aberta:**

- *Como vai ser a minha relação com Teodoro?*
- *Como seria Teodoro, enquanto sócio, na minha star up?*

**Pergunta fechada:**

- *Será que vou viver uma relação duradoura com Teodoro?*
- *Será que posso convidar Teodoro para sócio da minha star up?*
- *A minha personalidade e a do Teodoro são compatíveis?*

**Pergunta:** *Será que vou encontrar um emprego rapidamente?*

**Problema:** muito vaga! O que é “rapidamente” para si? Dentro de 15 dias? Dentro de um mês? Deve ser mais preciso.

Podia perguntar desta maneira:

**Pergunta aberta:**

- *Como posso encontrar trabalho no próximo mês, ou nos próximos 3 meses?*
- *O que devo fazer para encontrar trabalho no próximo mês, ou nos próximos 3 meses?*

**Pergunta fechada:**

- *Será que vou encontrar trabalho no próximo mês? Nos próximos 3 meses? Etc.*

**Pergunta:** *Será que vou encontrar trabalho?*

**Problema:** não é suficientemente específico. Trabalhar nas férias? Trabalhar no Peru porque está a pensar ir para lá? Tem um emprego mas quer encontrar outro mais bem pago ou melhor para subir na carreira? Mais uma vez, a falta de precisão da pergunta vai induzir uma resposta pouco precisa.

## A Magia da Intuição

Podia dizer:

### Pergunta aberta:

- *Como posso encontrar um trabalho que me faça sentir bem ou onde possa realizar-me?*
- *O que devo fazer para encontrar um trabalho com mais oportunidades para o futuro?*
- *Como encontrar um trabalho em que ganhe X por mês?*

### Pergunta fechada:

- *Será que vou encontrar um emprego em que vou ganhar X por mês, no mínimo?*
- *Será que vou encontrar um emprego em que me sinta realizado nos próximos 6 meses?*
- *Será que vou encontrar um emprego no Canadá?*

Bom, espero que tenha compreendido a importância de ser mais preciso e claro nas suas perguntas. A intuição é como um jardim, se plantar rosas, não pode colher cravos!

Sim, sim, já sei que já deve estar aborrecido com tantas repetições, mas, digo-o novamente:  **siga os protocolos!** Uma vez que perceba o processo, vai-se tornando tudo automático.



SOCORRO! Só obtenho respostas sem pés nem cabeça.

Não há plano B! Deve simplesmente rever tudo o que foi dito acima e ver, com tempo, porque recebeu respostas tortas ou ambíguas.

Treine-se a fazer perguntas. Sei perfeitamente que deve estar um pouco chateado porque gostaria de saber tudo automaticamente. Mas, como já disse, estamos a construir os alicerces da

sua intuição e, como em qualquer construção, tem de ter os melhores alicerces possíveis. Caso contrário, não estaria a ler este livro, não é? Então, tenha um pouco de paciência, está quase lá!



**CHAVE SUPLENTE** para ajudar os principiantes a fazer perguntas

Antes de se atirar para questões existenciais como: “Devo ir para Trás-os-Montes, criar galinhas e cabras, e deixar o meu trabalho de diretor financeiro muitíssimo, muitíssimo bem pago?”, faça perguntas triviais sobre o tempo, lazer, passeios, desporto, bolsa de valores, se isto lhe interessar. Em poucas palavras, faça perguntas que permitem respostas rápidas, sem consequências dramáticas ou radicais na sua vida.



**CONSELHOS DE AMIGA** para se treinar a fazer perguntas

Pratique com os amigos. Um de cada vez faz uma pergunta e os outros examinam se está bem feita ou não. É divertido e posso dizer por experiência que toda a gente adora este exercício, e, ao fazer isto, **divirta-se!** Isto não é o exame de admissão à Universidade.

O que vai agora descobrir no próximo ponto é algo essencial para o seu processo de aprendizagem.

## **B. CONHECER O SEU SIMBOLISMO PESSOAL**

**para perceber as mensagens da sua vizinha**

O grande problema para a maioria dos que querem ouvir a sua intuição, é a descodificação ou a interpretação das

## *A Magia da Intuição*

mensagens recebidas. Na verdade, se perguntar à sua intuição como vai correr a sua entrevista de trabalho no dia seguinte, ela certamente não vai responder claramente algo como, “Sim, a tua entrevista amanhã vai ser um sucesso (ou não) e vai ser admitido (ou não) e vais ganhar tanto por mês!” Esta é a maneira de “conversar” com o seu hemisfério esquerdo, enquanto a intuição irá transmitir as suas mensagens através de imagens simbólicas. É o trabalho do hemisfério direito.

*E é aí que está a dificuldade. Ainda por cima porque o simbolismo do Pedro não é igual ao da Júlia!*

### **A linguagem simbólica**

Por outras palavras, mesmo que alguns símbolos sejam universais, cada indivíduo tem uma interpretação pessoal para cada símbolo, de acordo com a sua cultura, a sua educação e o seu contexto.

Alguns exemplos:

- **A cor preta**, no nosso país, é um símbolo de luto, enquanto, na Índia, é o branco; estas duas cores terão, portanto, um significado diferente num e noutro contexto.
- **O nó, no Ocidente**, pode ser o símbolo de uma situação um pouco “difícil” ou “fechado”. Também pode ser símbolo de “casamento ou de união”. Para os Yaka, um grupo étnico de Angola, este símbolo serve para proteger a casa e a propriedade de uma pessoa. É só positivo. O símbolo do nó não representa a mesma coisa para um Africano ou um Europeu!

Uma coisa é clara, descobrir os seus símbolos pessoais é essencial:

- *O que é, para si, positivo ou negativo?*
- *Que imagens simbolizam felicidade, problemas, uma situação fechada ou cheia de esperança?*

Vamos examinar isto melhor.

### **Em primeiro lugar, o que é um símbolo?**

Num dicionário comum, vai encontrar uma definição como: “aquilo que representa ou sugere algo”, um “objeto que serve para evocar algo, frequentemente de caráter mágico ou religioso”, ou “ser ou objeto a que se convencionou atribuir um dado significado”.

Então, qual é o passo seguinte para se tornar um craque na descodificação de símbolos e ganhar o Óscar de Interpretação?

1. Ter sempre o seu caderno de intuição (ou o gravador) à mão para registar ou gravar as suas impressões.
2. Tomar consciência das suas imagens mentais.
3. Deixar-se guiar através de associações de ideias.

### **1. Ter sempre o seu caderno de intuição (ou o gravador) à mão para registar ou gravar**

Começar a desenvolver a sua intuição é um momento fascinante e cheio de descobertas. No entanto, se acha que vai conseguir lembrar-se de todos os seus exercícios depois de algumas horas, está completamente enganado. A memória é falível e nunca mais vai conseguir lembrar-se de tudo. É por isso que é fundamental apontar tudo à medida que vai fazendo os exercícios.

## *A Magia da Intuição*

Se preferir gravar, também pode ser, mas é importante transcrever as suas experiências intuitivas logo que possível no seu caderno de intuição. Anote sempre a data, pois, passado algum tempo, será com prazer que vai aperceber-se dos progressos alcançados.

Se não tem muito tempo, na altura, não faz mal, resume tudo em poucas palavras ou use palavras-chave para escrever o relato mais tarde.

### **2. Tomar consciência das suas imagens mentais.**

Já sabe que é essencial reconhecer os seus símbolos pessoais, visto que não há regras fixas para os interpretar. No máximo, só se pode dar indicações. **A verdade absoluta não existe.** A sua interpretação de um símbolo pode não dizer nada ao seu irmão, à sua filha, ao seu marido ou a qualquer outra pessoa, mesmo que para si seja óbvio!

O ser humano está em constante mudança e evolução. Não se pode arrumar os símbolos em gavetas dando-lhes uma interpretação definitiva.

*Todas as interpretações são boas, mas, se calhar,  
nem todas são boas para si.*

Saber interpretar é fundamental. No entanto, é um assunto delicado e no início pode parecer complicado. Tenha isso presente, **não se trata nem de um julgamento nem de pregar sermões.** Graças ao seu sexto sentido, terá acesso direto à informação sem nenhum filtro, seja de que tipo for, e para decodificar deverá deixar de lado todas as suas crenças morais, sociais, familiares e políticas. E, mais uma vez, lembre-se que **a intuição não julga.**

**A caminho de Hollywood e do Óscar!**



**Exercício: À DESCOBERTA DA SUA SIMBÓLICA PESSOAL**

Pegue no seu caderno de intuição e instale-se confortavelmente, sem telefone nem rádio...

***Encare este exercício como um jogo, porque se não estiver preparado para se enganar, nunca vai progredir.***

Responda espontânea, rápida e, acima de tudo, concretamente às seguintes questões:

- Que imagens são positivas ou favoráveis para si?...

Leve o tempo que for preciso para responder.

- Para mim, por exemplo, seria *uma porta aberta, o sol a brilhar, um V de vitória, uma coroa de louros, um Óscar, o sinal +, um coração, o amarelo, o dourado...*
- Que imagens são negativas ou desfavoráveis para si?

Leve o tempo que for preciso para responder.

- Para mim, por exemplo, seria *uma porta fechada ou uma fechadura enferrujada, um túnel escuro, uma cobra, tudo o que pique ou mate, como um revólver, preto ou escuro, uma prisão, uma gaiola...*

Também pode ouvir uma música ou um som, enquanto vê uma imagem. Em vez de uma imagem, uma música também pode surgir espontaneamente...

Leve o tempo que for preciso para responder.

- Que instrumentos ou tipos de música são para si positivos ou negativos?

## A Magia da Intuição

- Para mim, por exemplo, *Mozart, uma canção de emba-lar, um trecho de harpa...* isto no lado positivo, *mas uma voz estridente e aguda, uma buzina ou o som de panelas* seriam negativos...

Será que sente espontaneamente um cheiro específico quando olha para uma imagem?

Leve o tempo que for preciso para responder.

- O que seria para si agradável ou positivo, desagradável ou negativo?
- Para mim, por exemplo, *uma rosa, a relva cortada recen-temente, uma gardénia, um lilás, o meu perfume Shali-mar* – isto para cheiros agradáveis e positivos;

e

- *Um cheiro de esgoto, a querosene, a petróleo, a fezes, um ovo podre, jasmim, o perfume Opium* (porque era o per-fume que a minha mãe utilizava quando faleceu) – para cheiros desagradáveis e negativos...

Percebe agora que é fundamental saber reconhecer **imediatamente** o que é positivo, neutro ou negativo para si? Assim que vê a imagem à frente, é essencial identificar as suas sensações e respetivos significados (negativos, positivos ou favoráveis, neutros). Compreende agora por que é essencial **dominar** os exercícios da 1.<sup>a</sup> chave, relativos às mensagens do corpo?



SOCORRO! Não consigo perceber o que é positivo ou não.

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Agarre uma revista, qualquer uma. Certifique-se só de que tem muitas imagens. Ao folheá-la, imagem a imagem, diga imediatamente “**positivo, neutro,**



**negativo**”. Não diga por que é para si positivo ou não, basta dizer **espontaneamente** positivo, neutro, negativo.

Repita este exercício muitas vezes. Assim irá ter uma ideia cada vez mais precisa da sua simbólica pessoal.



CHAVE SUPLENTE para identificar os seus símbolos pessoais

No metro, comboio ou quando estiver à espera de alguma coisa em qualquer sítio, agarre no seu caderno de intuição e faça o exercício, observando objetos, cartazes ou anúncios que estejam à sua volta e diga espontânea e rapidamente “**positivo, negativo, neutro**”...

Exemplo: a publicidade a telemóveis: **negativo**; os cartazes de espetáculos: **neutro**; a revista que lê a pessoa à minha frente: **positivo**; a publicidade a um perfume: **negativo**; o chapéu do seu vizinho: **positivo**; o túnel do metro: **negativo**; a publicidade a comida para cães e gatos: **positivo**; o cheiro do café: **positivo**, etc.

Agora, um novo passo na descodificação para alcançar o Óscar.

### 3. Deixar-se guiar através de associações de ideias

Um processo muito divertido – e eficaz – consiste em fazer associações espontâneas de ideias quando vê uma imagem, ou ouve um som ou uma música. Deixe-se levar por essa imagem, som ou música, e veja qual é a **ressonância** em si.

Fale sem parar (idealmente para um gravador) ou escreva tudo no seu caderno de intuição. Não pare até que sinta não ter mais nada para dizer.

## A Magia da Intuição

O que lhe lembra este exercício? Claro, é “Gira carrossel”! Quer seja com imagens ou com sons, o processo é sempre o mesmo. Brinque com as ideias, mas tenha o cuidado de **ficar no concreto**.

Exemplo:

- Se disser “estar à vontade” pode responder a “alegria”, mas isto é abstrato. Procure imagens, sons, músicas que são sinónimo de alegria para si.
- Para mim, “estar à vontade” seria uma criança a rir, o sol, braços abertos para o céu, amarelo, um cachorrinho a brincar, riso, um ambiente de festa, o carrossel da minha infância, roupas soltas, etc.

*Quanto mais se mantiver no concreto mais fácil será a “descodificação”. Escolha palavras específicas e inequívocas.*



Exercício: DIVIRTA-SE A FAZER ASSOCIAÇÕES DE IDEIAS

Agora vai escolher palavras a partir da lista abaixo e, para cada uma, escreva tudo o que lhe passar pela cabeça, tendo em conta tudo o que aprendeu até agora: é positivo, negativo, neutro, que sensações provoca em si, recordações, cheiros, sons, tudo o que surgir. Leve o tempo necessário e seja tão abrangente quanto possível para todas as palavras ou expressões de cada proposta.

- *Confuso, claro, dinheiro, urso, telefone, foguete, montanha, intuição, borboleta, sapo, adiantado, à vontade, sucesso, vitória, falhar, amável, duro, generoso, forreta, barco, mar, bola, telefone, telemóvel, cão, elefante, tigre, doença, rosa, cavalo, Hitler, Gandhi, alegre, óculos, coroa de louros.*

Exemplos pessoais:

- **Cobra:** *sempre negativo para mim, falso ou não sincero, hipócrita, mentiroso, Adão e Eva, pecado original, culpa, maçã, kundalini, maldade, algo que pica, que mata, rastejar, olhos de serpente, glaciador, venenoso, língua viperina...*
- **Dinheiro:** *é preciso mas não traz felicidade, joias, dinheiro, notas de banco, ganhar dinheiro, milionário, multimilionário, rico, riqueza, tesouro, abundância, pode faltar, ter dinheiro, jackpot, sucesso, dinheiro fácil, Tio Patinhas, ouro, Fort Knox...*
- **Feliz:** *um sol a brilhar, um smiley, braços abertos em sinal de alegria, um gesto de dedos em sinal de vitória, boa companhia, alegre, epicurista, à vontade, confiante, bem consigo próprio...*
- **Empatia/simpatia:** *dois corações que se aproximam, Dalai Lama, dar um abraço, dar um grande abraço, um hug, uma criança a correr para mim, um gato a ronronar, um cão a pular de alegria, um sorriso, alguém que desata a rir, Amma<sup>1</sup>...*

A esta altura já deve ter agora uma melhor ideia do seu simbolismo pessoal. Ao longo dos meses, vai ter oportunidade para apontar todos os símbolos que aparecem nos seus exercícios e assim será capaz de formar o seu **banco pessoal de dados intuitivos**.

<sup>1</sup> Personalidade espiritual da Índia que dá abraços.



### HISTÓRIA ANTIGA – Toda a gente tem razão

Quando comecei a minha carreira profissional sobre a autoestima e o sabotador aceitava elementos de uma mesma família (coisa que não faço hoje porque nenhum deles se sente verdadeiramente à vontade, digam o que disserem na altura da inscrição). Naquele dia havia um casal, marido e mulher.

Num dos exercícios, cada participante tinha de dizer o que lhe evocava a carta escolhida (de tarô). A senhora fez o exercício, depois do marido, e começa assim: “Eu vejo um abismo, algo que nos aspira e que é perigoso.”

O marido interrompe: “Mas, Maria, isso não é um abismo, é o mar. Vê-se perfeitamente que é o mar!” E, de facto, para mim também era o mar.

E até estava mesmo escrito na carta.

Mas a mulher continuou: “Não, é um abismo.” Tive de pôr um fim rapidamente, caso contrário, corria-se o risco de o exercício descambar.

Dei este exemplo para mostrar que todas as **interpretações são corretas**. Se a senhora estava a ver um abismo, era um abismo. Ponto final. Além disso, aqui entre nós, esta situação dava uma ideia clara do que se passava em casa...



**SOCORRO!** Não consigo fazer associações de ideias!

Tem a certeza disso? Só uma pequena pergunta: “*tem a certeza de que não tem um diabinho que lhe sussurra que não vai conseguir?*” É só uma pergunta!...

Assim, para desbloquear, vá à sua caixa de ideias e para cada papel imagine que está a contar uma história ao seu filho, neto, primo, qualquer criança. Conte uma história espontaneamente.

Imagine que retirei **gato**, **stress**, **amigo**, **independente**, **dormir**, **defender** e **falso**. E começo a história com a ajuda de Xerazade “Era uma vez” e “Gira carrossel”:

- *Sabes, Ricardo, os gatos são muitas vezes mal-amados. Muitos acham que eles são dissimulados e que não gostam dos seus donos. Mas é falso. Só tem esta opinião quem não os conhece.*
- *O ronronar de um gato acalma, liberta o stress, e, sabes, Ricardo, são investigadores que o dizem. Então, se acariciares um gato, ele ronrona e isso vai acalmar-te, apaziguar-te. Mas também temos de ter cuidado, porque se lhe puxares a cauda, ele, muitas vezes, pode reagir mais violentamente do que um cão.*
- *Para se defenderem, os gatos também podem arranhar. É realmente importante não fazeres movimentos bruscos, pois assustam-se facilmente. Mas eles podem tornar-se verdadeiros amigos. Claro que são mais independentes do que os cães e nem sempre é fácil que eles venham para o nosso colo, mas, quando vêm, ficam quase sem se mexer para serem acariciados, porque gostam realmente de dormir; na verdade, eles dormem muitas horas por dia... (como pode ver, construí uma história utilizando todas as palavras escolhidas).*

Quando fizer este exercício, basta sublinhar os pontos que sentir serem importantes e interpretar.

*Se fizer assim, de certeza que desbloqueia.*

## A Magia da Intuição



CHAVES SUPLENTEs para o ajudar a descodificar as suas imagens

Tem de se lembrar que quando está a DESCODIFICAR uma imagem, às vezes é muito simples porque é a própria imagem que lhe dá imediatamente a resposta. Isto quer dizer que basta “colar-se” ao que diz uma imagem, que lhe chega intuitivamente, ou à imagem de uma carta de tarô que tirou.

Exemplo:

- Se fizer esta pergunta: “Vou ter notícias do José?” O que lhe chega? Um telefone! A resposta é óbvia, sim senhor.
- Ou então pergunta: “Será que devo ir à festa dos Silva?” Se tirar uma carta de tarô que representa pessoas a festejar, não é preciso complicar; a resposta é “sim”!
- Ou se a pergunta é: “Vou arranjar trabalho num hipermercado?” E aparece-lhe uma pesada porta fechada, a resposta é também evidente. Está fechada, por isso é “não”! Mesmo que esta resposta não lhe convenha.

*Muitas vezes, complicamos a nossa vida quando temos a resposta debaixo do nosso nariz!*



CONSELHOS DE AMIGA para brincar com as ideias

Para fazer as suas associações de ideias (como acabámos de fazer nestes exemplos), brinque com as palavras, deixe-se levar, saltando de frase em frase ou de palavra em palavra sem censurar nada. Faça este exercício como um jogo, divirta-se, e continue, força!

Se, por exemplo, perguntar: “Como posso melhorar a minha comunicação com o David?” e, retomando o exemplo do

gato, o que lhe vem, de forma **espontânea**, é a ideia de que o “gato arranha”. Mesmo que, para si, ver um gato seja um símbolo positivo, se está a ouvir, dentro de si, “o gato arranha”, STOP! A intuição está aqui a dizer-lhe algo importante.

Então pergunte imediatamente “O que isto significa?” Pergunte a si próprio, espontaneamente, o que lhe lembram estas palavras “o gato arranha”. Pode ser *isto dói, magoa, deixa marca e sangra, é doloroso, o gato arranha muitas vezes de forma inesperada*. E continua a repetir as palavras que sente serem importantes: *isto dói, magoa, sangra, é doloroso*. Faça agora a ligação com a pergunta e pode fazê-lo desta maneira: “*O que é que, na minha relação com o David, dói, é doloroso e magoa?*” Veja, entre as palavras que sublinhou, quais as que provocam uma reação física no seu corpo.

**Outra leitura possível:** *Porque é que o gato arranha muitas vezes de forma inesperada?*

E o que lhe chega: porque se sentiu agredido, teve medo, sentiu o seu território invadido, porque acharam que era um peluche e fizeram-lhe mal...

Assim, em relação à sua pergunta de como pode melhorar a sua comunicação com David, a sua conclusão poderia ser algo como:

- *O que é que na minha comunicação com David, faz sangrar, magoa e é doloroso?*
- *Será que é porque o David se sente agredido que reage arranhando, respondendo de uma forma agressiva? Será que é porque sente o seu território invadido ou que eu não tenho suficiente consideração por ele? Etc.*

Este é só um exemplo, podíamos escrever páginas e páginas sobre o que foi dito. No entanto, o importante é ver honestamente como o que foi dito responde à sua pergunta.



**Para si é fácil, mas e eu, quanto tempo vou demorar a chegar aí?**

Claro que, hoje, tenho já muita experiência! Mas, sabe, no princípio também patinei um bom bocado. Às vezes, afastava-me muito do assunto, ou não via a relação entre as coisas. Mas como acha que cheguei a este ponto de descodificar tão facilmente? Porque pratiquei muito, muito.

*Então já sabe o que tem de fazer... praticar,  
praticar e praticar...*

Lembre-se também que o essencial tem só algumas linhas. Não precisa de se perder numa floresta de palavras ou expressões...

*E agora nas pegadas de Indiana Jones!*

## **C. DINAMITAR ARMADILHAS E TRAVÕES**

**e tornar-se um craque intuitivo e audacioso**

Vai deparar-se com alguns problemas, eis os principais:

1. Não tem confiança em si próprio.
2. Mistura intuição e mente.
3. Não aceita que pode errar.
4. Perde-se nos pormenores.
5. Confunde o que deseja com a realidade.

### **1. Não tem confiança em si próprio.**

Se pensar que é difícil, que não vai chegar lá... que não tem intuição como os outros têm... Se se comparar com os que



considera craques (*como eu fiz no início das minhas peregrinações intuitivas, se bem se lembra!*). Bom, nesse caso, tenho duas notícias para si: uma boa e outra má.

A má notícia é que os seus pensamentos negativos levam-no diretamente ao fracasso. Se achar que não vai conseguir, não vai mesmo **conseguir**.

A boa notícia é que, da mesma forma que pode auto-hipnotisar-se de forma negativa, pode também reprogramar-se **de forma positiva e para o sucesso**. Como? À noite, antes de dormir, diga a si próprio frases do género:

- *A cada dia que passa, estou cada vez mais intuitivo,*
- *Dia após dia, interpreto cada vez melhor as mensagens intuitivas,*
- *Dia após dia, tenho cada vez mais confiança em mim e na minha intuição,*
- *A cada dia que passa, tenho cada vez mais confiança em mim.*

Reconheça os seus progressos e felicite-se alegremente por isso.

## **2. Mistura intuição e mente**

(Este é realmente o problema...)

Fiz um inquérito, há algum tempo, para conhecer as principais dificuldades dos seguidores do meu blog (Os caminhos da intuição<sup>1</sup>): saber distinguir a mente da intuição ficou isolado no primeiro lugar da lista. No entanto, existem indicadores muito claros para fazer a diferença.

<sup>1</sup> Les chemins de l'intuition, no original.

## A Magia da Intuição

*Então: intuição ou mente diabrete? Vamos já ver isso.*

Se se apanhar a dizer: “Eu acho, eu penso, tenho a impressão de que, suponho, lembra-me...” **STOP! É a sua mente a falar.**

Se não sente nada no seu corpo ou se começa dar explicações elaboradas... **STOP! É a sua mente a falar.**

Se vê uma imagem e pensa: “Ah! isto deve ser... isto com certeza quer dizer que...” **STOP! É a sua mente a falar.**

Assim que começa a raciocinar, ou começa a construir uma história... **STOP! É a sua mente a falar.**

Se, quando parar, consegue voltar atrás e recuperar o fio da sua história tintim por tintim... **STOP! É a sua mente a falar.**

Se se aperceber de que está a fazer juízos de valor ou a criticar... **STOP! É a sua mente a falar.**

Se está a **forçar-se** para conseguir ter informações ou se está a inventar uma história muito bem engendrada, **está no seu lado racional, isto não é intuição.**



**Estou perdido. Qual é a diferença entre o que acaba de dizer e quando nos pede para inventar qualquer coisa?**

Sim, sei que pode parecer estranho, mas não é. Quando se força para obter informações, inevitavelmente, vai ser a mente a fazer o trabalho. Quando lhe peço para **inventar** e começa a dizer **espontaneamente** tudo o que lhe vem à cabeça, é a intuição que faz o trabalho.

A diferença do processo está na palavra “**espontaneamente**”.

Tudo o que é *construído* não pode vir do seu sexto sentido. Como sabe, ele envia-lhe a informação através de imagens ou

símbolos e não através de frases perfeitamente estruturadas e bem organizadas. Se for este o caso, **pare** e recomece o exercício no dia seguinte com a ajuda do “carteiro”, colocando as suas perguntas em envelopes conforme explico a seguir. É infalível!



SOCORRO! Não sei se é ou não a intuição a responder.

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Duas dicas para contornar a sua amiguinha mente:

**Primeira dica – O Carteiro:**

1. Escolha o exercício de intuição.
2. Tenha 12 envelopes idênticos (no mínimo).
3. Faça 12 perguntas à sua intuição.
4. Escreva cada pergunta num papel – não pode fazer rasuras, se se enganar, faça um novo – e coloque 1 por envelope.
5. Misture todos os seus envelopes.
6. Escolha um, sem o abrir, que será a pergunta à qual deve responder.
7. Segure o envelope entre as mãos por uns momentos e diga algo como: “*A minha intuição irei responder de forma simples e concreta à pergunta que está neste envelope*”.
8. Faça o jogo de intuição que escolheu.
9. Anote tudo o que disser.
10. Abra o envelope e faça a descodificação.

Vai ver que não saber a que pergunta vai responder é muito libertador: menos stress, mais divertido... e vai ficar **deslumbrado** com a precisão das respostas.

## A Magia da Intuição

Também pode fazer este exercício com a ajuda de um amigo (o que recomendo para questões existenciais).

### Segunda dica – O Mensageiro:

Outras pessoas respondem às suas perguntas. Nesta segunda dica, vai ser preciso fazer o exercício com alguém (conhecidos ou não).

Como se faz uma sessão do **mensageiro**:

1. Pense na sua pergunta.
2. O seu parceiro escolhe o exercício de intuição.
3. Escreva tudo que ele disser.
4. Logo que tenha a sua resposta, peça ao seu parceiro para parar. E:
5. Dê-lhe o seu *feedback* – Não se sinta obrigado a revelar a sua pergunta, pode só agradecer à pessoa, dizendo que já tem a sua resposta.
6. Se achar que não recebeu a sua resposta – na sua opinião –, pode pedir ajuda ao seu parceiro ou a outro participante que esteja presente, eles podem dar algumas ideias em que não pensou.



### CONSELHOS DE AMIGA para descodificar à vontade

Logo que aparece a imagem ou o símbolo, comece a falar imediatamente. Quanto mais tempo esperar, mais hipóteses terá a sua mente para atrapalhar. Então, força, diga tudo que lhe ocorrer. Quanto mais trabalhar sem rede e com espontaneidade, mais fácil se torna o exercício. Se errar, ótimo! Esta é a melhor maneira de aprender. O que nos leva ao próximo ponto...

### 3. Não aceita que pode errar

E chegámos agora a um ponto crucial na sua aprendizagem, porque é errando que vai progredir. Estou a ouvi-lo murmurar: “Como se pode progredir cometendo erros?” Bom, digolhe francamente que quanto mais errar, mais progride. Mas há uma condição!

#### Como progredir errando?

Crie o hábito de sistematicamente registar todas as suas interpretações no seu caderno de intuição, com a data. Ao fazê-lo, poderá perceber a pouco e pouco como e quando se enganou no caminho. Também vai perceber como interpretou este ou aquele símbolo pensando que “era uma mensagem da sua intuição, quando, na verdade, era a sua mente malandra a enganá-lo, sem se dar conta”. Acredite que a sua mente sabe fazer isto muito bem!

Por isso, adquira o hábito de rever regularmente as suas interpretações. Não perca tempo a julgar-se a si próprio, a entrar em competição consigo próprio e a achar que é um tolo só porque se enganou!

Não é nada disso. Está a aprender e bater com a cabeça nas paredes só vai servir para o desanimar. Não é essa a finalidade deste processo.

À noite, antes de dormir, diga frases do género:

- *De dia para dia estou cada vez mais intuitivo.*
- *De dia para dia, interpreto cada vez melhor as mensagens intuitivas.*
- *De dia para dia, tenho cada vez mais confiança em mim e na minha intuição.*

## A Magia da Intuição

- *De dia para dia estou cada vez mais confiante nas minhas interpretações.*
- *Etc.*

*E deixe-me dizer-lhe que, apesar das minhas décadas de experiência, a minha mente ainda me agarra algumas vezes, como vai ver já a seguir!*



UMA PEQUENA HISTÓRIA – O meu espalhanço à grande e à francesa, com o Tarô de Belline

Um dia decidi aprender a ler o Oráculo de Belline, que conhecia mal.

Decidi fazer um curso e, a seguir, treinei com o meu professor.

Tive de descrever a vida e o carácter de uma pessoa conhecida do meu professor com base nas cartas tiradas.

As primeiras interpretações vieram muito espontaneamente, tudo fluiu, tudo me chegava naturalmente.

Chegada à sétima carta, tinha de descrever a sua vida pessoal (como ele vivia na sua intimidade, se era ou não casado, se tinha um casamento feliz ou não...). E foi aí que tudo se estragou.

Tiro o claustro e começo a **pensar** sobre o significado de um claustro e digo:

- *Trata-se de um homem que se sente preso na situação atual e que terá dificuldade em sair. Na verdade, a mim, o claustro lembrou-me o carmel<sup>1</sup>!*

<sup>1</sup> Do francês, *Carmel*, no sentido de clausura; local onde as freiras cumpriam os votos de clausura e de onde não saíam.

- *Então, começo a enfeitar a história: um homem que se sente preso na sua vida de casado, etc. ... E continuei a enfeitar ainda mais a história e, obviamente, todas as cartas a seguir foram interpretadas de acordo com a anterior e fui avançando cada vez mais no caminho errado...*

Quando terminei de ler as cartas, recebo informações verdadeiras sobre a pessoa. Ai, ai, ai, se, nas primeiras cartas tinha acertado em cheio, nas seguintes fui eu que fiquei fechada no claustro!

O homem não estava nada, nada infeliz no seu casamento. Pelo contrário, dava-se muitíssimo bem com a sua esposa. Na realidade, o claustro era uma metáfora do casal, eles viviam bastante isolados, viviam só um para o outro, e sem muitas relações fora de casa.

### Num “claustro”, sim, mas juntos!

Então porque é que segui um caminho completamente errado?

Deve ter notado que, num dado momento, disse:

- *Tiro a carta do claustro e começo a **pensar** sobre o significado de um claustro.*

Já perceberam que foi a **mente** que me soprou ao ouvido tudo o que disse, porque eu estava a pensar tudo muito bem pensado. O meu ego levou um golpe sério, realmente, tinha-me “espalhado” à grande e à francesa!



CONSELHOS DE AMIGA para aqueles que não gostam de se enganar

## A Magia da Intuição

Ninguém gosta de se enganar, e acredite que me senti vexada, mesmo muito vexada. Imagine só, depois de ter dado tantas consultas ao longo de anos, e falhar assim redondamente esta interpretação. Não foi realmente uma coisa divertida...

No entanto, ao ouvir a gravação da sessão, percebi imediatamente onde, porquê e como tinha seguido um caminho errado e isto foi muito proveitoso para o futuro.

Às vezes, em *workshops*, alguns participantes persistem em querer à força estar certos na sua interpretação. Pessoalmente, posso assegurar-vos que aqueles que fazem mais progressos são os que erram alegremente, isto é, aqueles que transformam os seus erros em experiências positivas.



**CHAVE SUPLENTE** para evitar ir contra a parede

Se tiver a menor dúvida quanto ao que está a dizer ou se perceber que a sua mente está em vias de atingir Mach 2 de velocidade, pare imediatamente e faça uma destas perguntas:

**No caso de ser com um baralho de tarô**

- *Estou mesmo a interpretar esta carta como deve ser?*
- *Estou no caminho certo quanto à minha interpretação?*

Tire outra carta e diga:

- *Agora vai sair uma carta que irá confirmar (ou não) se estou no caminho certo.*

E vê **espontaneamente** se a carta é positiva ou não.

**Só com a sua intuição**

faça as seguintes perguntas:



- *Estou no caminho certo?* (Sente qualquer coisa no corpo, ou não?)
- *A minha interpretação está correta?* (Sente qualquer coisa no corpo, ou não?)

Faça a mesma coisa em qualquer exercício de intuição. Se hesitar ou se sentir que a informação não é muito clara ou é ambígua, faça estas perguntas e **ouça o seu corpo**. Veja que imagens, sons ou sabores aparecem.

Confie em si próprio. Divirta-se como uma criança. Encare isto como se fosse um jogo, a sua vida não depende disto, felizmente! Se se sentir cansado ou em baixo, pare e recomece mais tarde ou no dia seguinte, pois, com certeza isto vai envitar que se engane.

#### **4. Perde-se nos pormenores**

Quando começamos a namorar com a Senhora Intuição, há uma armadilha em que caem todos os principiantes e que é a de se afogar nos pormenores. Tudo nos parece tão fascinante que temos a tendência para dissecar as imagens que aparecem e o resultado... é que, na maior parte das vezes, não tem interesse nenhum.

Não é preciso utilizar uma lupa para ver todos os recantos tintim por tintim, o importante é captar imediatamente o que interessa; uma descrição exaustiva da imagem não é do campo da interpretação, mas da descrição.

Se vir um **leão numa jaula** para uma pergunta sobre o seu trabalho.

- *Descrever tintim por tintim a jaula, a cor da jaula, o número de barras da jaula e a cor do leão não vai adiantar grande coisa, mas se sentir que o importante é o facto de o*

## A Magia da Intuição

*leão estar enjaulado, isto vai trazer uma nova perspectiva para a situação que está a viver atualmente no trabalho.*

- Uma pergunta: não se sente como um “leão enjaulado” no escritório?

Se vir **um castelo medieval** para uma pergunta sobre dificuldades de comunicação.

- *Descrever tintim por tintim o número de janelas, a ponte levadiça, os telhados e a arquitetura em geral não vai adiantar muito, mas se sentir que o importante é o facto de este castelo parecer inexpugnável e de difícil acesso. Isso lhe dará uma indicação séria sobre a sua dificuldade em ter relações afetivas duradouras.*
- Uma pergunta: não tem tendência para manter as pessoas afastadas?

Se vir **uma casa totalmente deixado ao abandono** para uma pergunta sobre o seu divórcio recente.

- *Descrever tintim por tintim os buracos nas paredes, as janelas e as portas partidas, as teias de aranha e o portão do jardim enferrujado, não vai realmente adiantar muito, mas se tem o sentimento de que o importante é o facto de a casa estar abandonada, isso já lhe dá uma indicação, de forma inequívoca, acerca do seu estado interior após o seu divórcio.*
- Uma pergunta: não se sente abandonada e até muito em baixo depois desta separação?



**CHAVE SUPLENTE** para não se perder no labirinto

Se tiver problemas para saber o que é importante ou para sintetizar, dê, **espontaneamente**, um título para o que lhe apa-

rece. Faça associações de ideias e, sobretudo, pergunte a si próprio o seguinte:

- O que é que é importante nesta imagem?
- O que é que me impressiona, o que é curioso, bizarro, o que é que me choca, o que é que me dá que pensar?
- O que é que é diferente ou fora do comum?
- O que é que prende a minha atenção?

*E mantenha-se no concreto.*

Lembre-se que o essencial se diz em poucas palavras; não há necessidade de escrever um romance.

Vamos ver exemplos do que acabei de mencionar.

**Um leão enjaulado** poderia dar:

- Associações de ideias: *enjaulado, preso ou prisioneiro, frustrado, desesperado, impossível sair, estar numa prisão, etc.*
- O que me impressiona: *é um leão que foi feito prisioneiro e que continua enjaulado e fora do seu elemento natural, ele é um animal selvagem e deve sentir-se apertado, é um prisioneiro, etc. ...*

**Um castelo medieval** que poderia ser:

- Associações de ideias: *inexpugnável, inacessível, intocável, um castelo perdido nas alturas, não é fácil de lá chegar, etc. ...*
- O que me impressiona: *o castelo parece inacessível, lá chegar é um mistério, como foi possível construí-lo neste sítio de tão difícil acesso.*

## A Magia da Intuição

### Uma casa completamente deixada ao abandono:

- Associações de ideias: *neste caso é fácil ter a resposta através da própria imagem, mas também poderia ser: abandonado, esquecido, completamente em ruínas, é o fim ou a morte de uma casa, como é triste, etc. ...*
- O que me impressiona: *a decadência desta casa que terá sido muito bonita, a indiferença dos que a habitam, a falta de respeito por si próprios daqueles que lá vivem, é triste deixar ao abandono uma casa tão bonita, etc.*

E acima de tudo, repito, não se perca nos pormenores. **Sinta o que é importante** porque o maior erro dos principiantes é descreverem exaustivamente o que veem. Acabam por se perder no caminho, afogando-se em imensos pormenores desnecessários que não acrescentam nada. Não se esqueça do objetivo da intuição, que é ajudar e não afogá-lo...

### 5. Confunde o que deseja com a realidade

Isso acontece com bastante frequência, principalmente com o tarô, mas também com imagens que lhe surgem.

Por exemplo, faz uma pergunta sobre as suas finanças e tira a carta de tarô dos amantes, e exclama: “Oh, que bom, isto significa que vai tudo dar certo com o meu namorado!”:

- *A pergunta não era sobre a sua vida sentimental, mas sobre as suas finanças. Portanto, deve ter bem claro o que pediu. Não se desvie, mesmo que esteja ansioso para que tudo funcione com a sua cara-metade!*

Outro exemplo:

Quer saber se a sua entrevista de emprego vai correr bem e intuitivamente vê uma bela porta fechada, mas como esta porta é bonita e agradável, então, diz: “ainda bem, é positivo, vai tudo correr muito bem!”

- *Na realidade, no seu simbolismo pessoal, uma porta fechada, mesmo uma muito bonita, evoca uma situação negativa ou desfavorável. Portanto, a resposta é “não”. Lamento pela sua entrevista!*



CONSELHOS DE AMIGA para receber respostas realmente fiáveis da sua intuição

Se conhecer a pergunta, pode perfeitamente iludir-se na resposta e interpretar como lhe convém, portanto, para evitar isto, existem duas soluções, como já vimos:

- **Às cegas**, coloca cada pergunta num envelope e depois de ter misturado todos os envelopes, tira um. Está às cegas porque não sabe a pergunta que vai sair, é o **exercício do “Carteiro”**.
- **Duplo às cegas**, faz exatamente como no ponto anterior, mas é outra pessoa a responder. Isto é duplamente às cegas porque não sabe qual é a pergunta que está no envelope e a pessoa que vai responder também não.

*Esta é uma variação do exercício do “Mensageiro”.*



SOCORRO! Não sei como formular a minha pergunta.

Alguns exemplos vão ajudá-lo a perceber:

Quer saber:

- *Se amanhã o tempo estará bom,*
- *Se é melhor passar o Natal em Roma ou em Istambul,*

## *A Magia da Intuição*

- *Se a festa em casa do X. vai ser agradável,*
- *Se deve tirar as suas férias em junho e não em julho,*
- *Se a cor que escolheu para o seu escritório é boa,*
- *Se vai poder comprar aquele novo computador que tanto deseja.*

*Aqui pode fazer a pergunta diretamente.*

Quer saber:

- *Se o seu divórcio vai correr bem,*
- *Se vai encontrar trabalho,*
- *Se a sua relação com X. vai dar em casamento,*
- *Se o seu problema de saúde é grave ou não,*
- *Se o dinheiro de que está à espera vai chegar a tempo de o salvar da falência.*

*Se forem questões existenciais ou com um forte impacto emocional, faça a versão às cegas e duplo às cegas.*



CONSELHOS DE AMIGA para não distorcer as respostas

É um erro muito comum distorcer as respostas de maneira a ter a resposta desejada.

E é a razão pela qual aconselho vivamente a fazer o método do Carteiro ou do Mensageiro para ter uma resposta fiável. Seja honesto consigo próprio, o que é negativo, é negativo e vice-versa. O que nos leva ao ponto seguinte.

## D. ACEITAR AS RESPOSTAS QUE LHE CHEGAM

**mesmo que não sejam aquelas que espera**

Estava tão convencida de que o Júlio era o homem da sua vida, e catrapuz, não é o que diz a sua intuição. Ou então o seu projeto de abrir um restaurante ia ser super e, novamente, a sua Vozinha dá-lhe uma resposta completamente diferente...

**E então decide dar um jeitinho à verdade...**

Um erro comum é perguntar cem vezes sobre a mesma questão com formulações um pouco diferentes, só porque a resposta não lhe convém. Ou então vai fazer a mesma pergunta à sua intuição, a seguir, ao I Ching, a seguir ao tarô, depois às runas, etc.

Se realmente não perceber a mensagem da intuição, pode pedir-lhe quando muito uma confirmação, mas não peça de cem maneiras diferentes.

Evite também pedir a todos os seus amigos a resposta a uma mesma pergunta. Veja tudo o que foi dito no capítulo anterior (*conselhos de amiga para receber respostas realmente fiáveis da sua intuição*).

E, como lhe disse muitas vezes: o seu sexto sentido tem uma séria vantagem sobre si. **Ele sabe o que é certo para si.** Às vezes, as respostas que hoje lhe parecem altamente negativas podem vir a ser, no futuro, muito positivas. Ah, pois é!



**CONSELHOS DE AMIGA** se estiver dececionado com a resposta

Claro que pode sentir-se frustrado ou zangado porque a intuição não lhe dá a resposta de que estava à espera. Mas, pelo amor de Deus, não desista!

## *A Magia da Intuição*



Respire fundo e escreva toda a sua desilusão no seu caderno.

Exprima por que está irritado ou dececionado, isto pode permitir esclarecer algumas coisas na sua vida.



### **LEMBRE-SE**

#### **A CAMINHO DE GANHAR O ÓSCAR DA INTERPRETAÇÃO**

1. Faça perguntas específicas, simples e sem ambiguidade, uma pergunta bem formulada recebe uma resposta clara e nítida.
2. A sua pergunta deve estar diretamente relacionada com a resposta que pretende. Se quer saber se vai receber um aumento, não pergunte se a reunião vai correr bem, mas, sim, se vai ter o aumento solicitado.
3. Tem à escolha dois tipos de perguntas: perguntas fechadas para resposta de SIM ou NÃO e perguntas abertas, para as quais receberá o máximo de informações. É aconselhável utilizar estas últimas o mais possível.
4. Antes de fazer perguntas “existenciais” ou “de grande impacto emocional”, faça perguntas triviais sobre o tempo, lazer, passeios, desporto, sobre coisas que lhe dão uma resposta rápida, sem consequências graves para a sua vida.
5. Conhecer o seu simbolismo pessoal é **ESSENCIAL**, porque a intuição “fala” através de símbolos e saber descodificar é realmente a base de uma interpretação correta. Leve o tempo necessário para fazer calmamente os exercícios.
6. Lembre-se que todas as interpretações estão corretas mas se calhar não são as adequadas a si. A sua interpretação sobre uma questão que lhe diz respeito prevalece sempre sobre qualquer interpretação feita pelo seu melhor amigo ou qualquer outra pessoa.



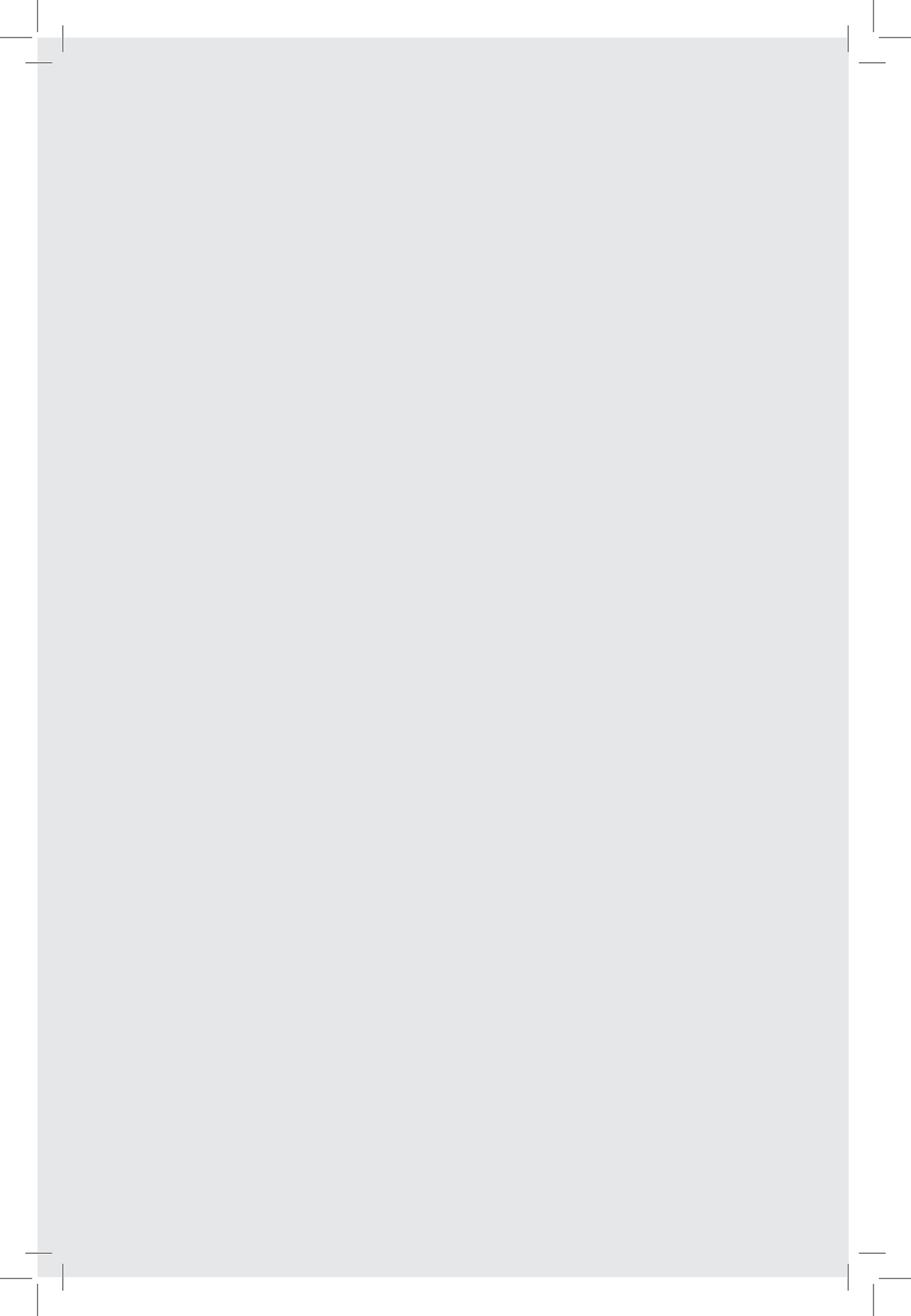
7. Deixe-se guiar por associações de ideias e aprenda a brincar com tudo o que surgir. Quanto mais brincar, saltitando ESPONTANEAMENTE entre palavras ou expressões, mais material terá para a sua interpretação.
8. Se tiver dificuldades, no início, para jogar com ideias e expressões, para desbloquear, imagine que está a contar uma história a uma criança sobre a informação que lhe chega.
9. Se gravar o seu exercício, transcreva-o SEMPRE, no seu caderno de intuição (lembre-se de colocar a data).
10. A interpretação é por vezes muito simples. Basta “colar” o significado da imagem que lhe aparece espontaneamente ou da carta de tarô que tirou.
11. Não censure nada. Se sentir um sabor ácido ou esquisito na boca, anote-o. Se tiver vontade de se coçar, anote também.
12. Não se perca nos pormenores e vá ao essencial. Sinta imediatamente o que é importante ou não, ou o que fizer mais ressonância em si. Se tiver dificuldades, basta dar um título ao que vê ou sente.
13. Confie em si e, se perceber que fez um erro, ainda bem, isso significa que está a rever os seus antigos exercícios, que está a fazer bem os seus deveres (oh, que palavra tão feia!). Se não aceitar que pode enganar-se, nunca vai progredir, e para isso é necessário reler os seus antigos relatos para verificar as suas intuições. Força, está no bom caminho!
14. Para evitar misturar *Mente e Intuição*, fale ESPONTANEAMENTE (sim, outra vez). Assim que a imagem ou a sensação surgirem, diga tudo sem se julgar.
15. Se fizer perguntas existenciais ou de alta carga emocional, utilize as dicas do *Carteiro* ou do *Mensageiro* para obter respostas realmente fiáveis.

## *A Magia da Intuição*

16. Não tome os seus desejos como realidade; se fizer uma pergunta sobre as suas finanças, a sua intuição vai responder sobre finanças e não sobre a sua vida amorosa.
17. Aceite as respostas e não faça a mesma pergunta de 50 maneiras diferentes para obter a resposta que deseja; o que deseja ardentemente hoje talvez não seja bom para si no futuro.
18. Divirta-se a fazer os exercícios, não está a fazer a preparação para o Campeonato do Mundo da Intuição.
19. Seja sempre tão concreto quanto possível, focalize a sua atenção no aqui e agora, e permaneça sempre com os pés na terra.
20. Se tiver uma pergunta existencial, organize uma tarde de intuição em sua casa para ser outra pessoa a responder no seu lugar, ou coloque cada pergunta num envelope que vai tirar “ao acaso”.
21. Felicite-se sempre com os seus progressos.
22. Para ganhar o Óscar da Interpretação, a palavra-chave é ESPONTANEAMENTE, quanto mais ESPONTÂNEO for, mais terá oportunidades para descodificar como um mestre.

## **4.<sup>a</sup> CHAVE**

# **EMBARQUE PARA O PLANETA INTUIÇÃO**



## É HORA DE ATIVAR O SEU GPS INTERIOR

Nesta chave vai aprender a utilizar técnicas que já vimos, para ser capaz de ativar o seu “GPS interior”... porque agora já tem bastantes recursos e já deve ser capaz de nadar à vontade nas águas da intuição, que agora já não são tão misteriosas para si.

É hora de se atirar de cabeça e começar a fazer exercícios diretamente relacionados com a intuição, esse precioso baú de soluções.

Vai até descobrir como utilizar materiais inesperados para encontrar soluções para os seus problemas e respostas às suas perguntas. Vai tomar consciência das coisas que o bloqueiam e vai poder encontrar caminhos que nunca se teria atrevido a percorrer. Quando sentir que domina estas técnicas para o seu uso pessoal, poderá até fazer perguntas sobre os seus amigos, a família ou os colegas. E, como disse na 3.<sup>a</sup> chave, antes de abordar questões existenciais ou de forte impacto emocional, pratique com assuntos mais leves, e com pouca importância para si.

Na 7.<sup>a</sup> chave, será capaz de utilizar todas as ferramentas deste livro para ajudar um familiar ou um amigo. Até lá, é essencial ser capaz de se ajudar a si próprio e de dominar tudo que aprendeu até agora.

## *A Magia da Intuição*

**Só um conselho:** Se for possível grave as sessões quando estiver sozinho, ou peça a um amigo para tomar notas, se fizer o exercício a pares.

### COMO ATIVAR AS SUAS ANTENAS INTUITIVAS?

Para cada exercício, é sempre preciso **fazer o seu ritual** (menciono-o sempre) para pôr todas as chances do seu lado.


*Recolher-se na sua interioridade é extremamente propício para estimular o aparecimento da intuição.*

O tempo recomendado para os exercícios está sempre indicado, mas o tempo indicado não deve ser nunca um impedimento, e é melhor fazer o exercício quando sentir que é necessário, em vez de esperar ter mais tempo e nunca chegar a fazê-lo.

Sabemos que esperar pelo momento certo é frequentemente deixar para as calendas gregas, o que é uma desculpa inconsciente para não se atirar de cabeça! Pode sempre escolher, em função do tempo que tem, entre o ritual longo ou o ritual expresso.

**O MÉTODO A SEGUIR** (para todos os exercícios de intuição que se seguem)

1. Instale-se confortavelmente, sem telefone, rádio ou televisão;
2. Reserve um tempo só para si e diga à sua família, se necessário, que não quer ser incomodado;
3. Pense sobre na sua pergunta e faça-a como vimos na chave anterior;

4. Decida como fazer a sua pergunta (direta, às cegas ou duplo às cegas);
5. Escolha o exercício de intuição (nuvens, tarô, portas, etc.);
6. Diga a si próprio que *tudo o que disser vai responder à sua pergunta* (diretamente ou com envelope), *ou que tudo o que o seu amigo disser vai responder à sua pergunta*;
7. Você ou o seu amigo fazem o ritual de preparação (longo ou expresso);
8. Inicie o exercício selecionado e, se possível, grave-o;
-  9. Quando terminar, escreva tudo no seu caderno de intuição; com a data;
10. Descodifique tudo o que disse e veja como responde à sua pergunta;
11. Dê sempre *feedback* ao seu parceiro se trabalhar aos pares.

## EMBARQUE IMEDIATO PARA O PLANETA INTUIÇÃO

Prepare-se para:

- A. Olhar para o céu é bom para a intuição;
- B. Respeitar os semáforos;
- C. Abrir as portas da sua intuição.
- D. Ir à aventura;
- E. Cultivar o seu jardim secreto;
- F. Viver à grande e à francesa no castelo;
- G. Descobrir alguém que lhe quer bem;
- H. Tornar-se amigo dos animais;
- I. Deixar falar as suas *caixas de truques*.

## *A Magia da Intuição*

Para praticar o desenvolvimento da sua intuição existem montes e montes de exercícios com provas dadas. Todos os que se seguem foram testados e validados por centenas de clientes ou participantes dos meus *workshops*. E posso garantir que funcionam todos muito bem.

### *Então, embarque de imediato!*

Um pequeno e útil lembrete antes de começar. Em todos os exercícios, pode fazer a sua pergunta:

- *Direta: quem faz o exercício de intuição sabe qual é a pergunta e dá a resposta – de preferência não com perguntas existenciais.*
- *Às cegas: neste caso utiliza o exercício do Carteiro (quem faz o exercício responde sem conhecer a pergunta). Podem ser perguntas existenciais ou não.*
- *Duplo às cegas: nem quem faz o exercício nem quem dá a resposta conhece a pergunta, sejam elas existenciais ou não. Misturam-se os envelopes (12 no mínimo), o mensageiro escolhe um e dá a resposta.*

## **A. OLHAR PARA O CÉU É BOM PARA A INTUIÇÃO**

Será que algum dia pensou que ter a cabeça nas nuvens era bom para a intuição? Mas é verdade. Eu avisei, há alguns exercícios que são um pouco insólitos... Então, comece a olhar para o céu, talvez haja nuvens.

Este exercício pode com certeza ser praticado ao ar livre, à beira-mar, na montanha, à espera do autocarro, em viagem, nas férias ou em casa, à lareira. É um exercício muito útil e



muito fácil. Todos nós já observámos nuvens, mesmo que vivamos num país onde o céu é sempre azul.



Exercício: AS NUVENS

Duração: 3-5’

Ritual: o Esvaziar o Sótão (se possível) e o ritual expresso.

Tipo de pergunta: direta, às cegas ou duplo às cegas.

Aplicação: qualquer pergunta (evitar as existenciais).

Frequência: tantas vezes quanto desejado.

Material:

- Faça uma coleção de imagens de nuvens (pelo menos 25) ou desfrute da sua varanda (se tiver uma) ou vá à janela,
- O seu caderno de intuição ou um gravador.

**Preparação:** Pense e formule a pergunta. Leve o tempo necessário para ela ficar bem clara na sua cabeça (rever 3.<sup>a</sup> chave, se necessário).

**E agora a prática:**

1. Retire ao calhas a imagem de uma nuvem da sua caixa de nuvens ou **deixe-se atrair** por uma nuvem no céu. Tal como acontece com outros exercícios que veremos mais tarde, **não se trata de escolher**, mas sim deixar o olhar ser **atraído** para alguma coisa (neste caso, uma nuvem).
2. Por outras palavras, depois de ter “escolhido” a sua nuvem, não pode rejeitá-la e procurar outra! Comece imediatamente a falar e diga o que vê, sente e até mesmo o que ouve.
3. Transcreva-o no seu caderno da intuição sem esquecer a data.



## A Magia da Intuição

4. Interprete fazendo a ligação com a pergunta.
5. Se estiver a trabalhar em pares, dê *feedback* ao seu parceiro.

**Para o ajudar a fazer o exercício, aí vão algumas perguntas a fazer:**

- *Que sensações tenho ao observar esta nuvem (quer seja uma imagem ou uma nuvem no céu)?*
- *É positivo, negativo, neutro?*
- *Sinto-me à vontade, feliz, contente, relaxado ou, pelo contrário, sinto-me pouco à vontade, inquieto, um pouco tenso, com o estômago às voltas, com dor de cabeça ou qualquer outra coisa?*
- *Será que esta nuvem me lembra alguma coisa em particular? A sua forma faz-me lembrar alguma coisa?*
- *Está sozinha ou não?*
- *De que cor é? Ouço alguma coisa? E, se a nuvem falasse, o que diria?*
- *Sinto um cheiro, um sabor particular?*
- *Tenho vontade de parar o exercício ou, pelo contrário, quero ir mais longe? Porquê?*
- *Qual é a impressão geral de tudo isto?*
- *O que atrai a minha atenção nesta nuvem? Há coisas que parecem esquisitas, bizarras, sem pés nem cabeça ou chocantes? Porquê?*
- *Será que estou a pensar em alguma coisa? (Se a resposta for “sim”, significa que está no registo da mente. Pare imediatamente!)*



### UM EXEMPLO DE EXERCÍCIO COM AS NUVENS

A pergunta é “Como vai ser a minha conversa com Lúcia?”

- *Vejo duas nuvens, uma acima da outra, brancas, vaporosas, num céu limpo e azul.*
- *Parece que a de cima fala com a de baixo.*
- *Parece que se dão bem, estão a conversar calmamente e ouvi a palavra “alívio”.*

**Descodificação:** sublinho o que sinto ser importante.

- *Vejo duas nuvens, uma acima da outra, brancas, vaporosas, num limpo céu azul.*
- *Parece que a de cima fala com a de abaixo.*
- *Parece que se dão bem, estão a conversar calmamente e ouvi a palavra “alívio”.*

**Síntese ou interpretação:** a conversa será boa (*céu azul e parece que se dão bem*); será uma conversa amigável (*calmamente*), que, aparentemente, vai resolver alguma coisa (*ouvi a palavra “alívio”*).

Tudo foi confirmado alguns dias depois. Tudo correu bem com Lúcia.



**SOCORRO!** Não consigo fazer o exercício das nuvens.

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Pode haver momentos em que não consegue fazer um determinado exercício. Não vê nem ouve nada, nem sequer sente nada.

## A Magia da Intuição

Bloqueado, provavelmente em desespero, diz logo que é um zero à esquerda ou incapaz (logo com grandes palavras!), que é melhor desistir. Acredite que seria uma pena.

Repito: não entre em pânico! Já sabe que há um truque infalível, que vai permitir, com facilidade, ultrapassar esse momento de desespero. Como já falámos, basta pedir ajuda à **Xerazade** (reveja a 2.<sup>a</sup> chave).

Mas também pode ser que esta experiência seja um sucesso. Neste caso, brinque as vezes que quiser a olhar para o céu.



**CONSELHOS DE AMIGA** para entrar na magia da intuição

Torne a encontrar a sua alma de criança e conte histórias sempre que puder. Esta é a **chave de ouro** para entrar na magia da intuição.

### B. RESPEITAR OS SEMÁFOROS

Em todas as partes do mundo, existem semáforos.

Sim, está acostumado a vê-los. A finalidade deste exercício será encontrar uma resposta para a sua pergunta, ao permitir que lhe surja uma das três cores dos semáforos, que lhe dará uma resposta clara rapidamente.

Garanto-vos que depois deste exercício nunca mais vai ver os semáforos da mesma forma!

**VERMELHO** é “NÃO” ou “STOP”

**AMARELO** é “atenção, trave” ou “não se precipite e desacelere”...

**VERDE** é “sim” ou “força” ou “é bom”.



### Exercício: CUIDADO COM OS SEMÁFOROS

**Duração:** alguns segundos.

**Ritual:** o esvaziar o sótão e o ritual expresso (se tiver tempo; é sempre melhor fazer um ritual!) Caso contrário, siga diretamente para a prática.

**Tipo de pergunta:** direta, às cegas ou duplo às cegas.


**Aplicação:** todos os tipos de perguntas, mas de preferência não existenciais.

**Frequência:** tantas vezes quantas desejar.

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou gravador.

**Preparação:** Pense sobre a sua pergunta e faça-a de forma clara e precisa.

#### E agora a prática:

1. Feche os olhos... e diga a si próprio que vai ter a resposta à sua pergunta.
2. Faça o ritual de preparação, se tiver tempo, antes do exercício; se não, salte para o próximo item.
3. Faça a sua pergunta.
4. **Imediatamente**, visualize no seu ecrã interior a cor do semáforo que lhe dá a resposta: VERMELHO, AMARELO ou VERDE.
5. Respire profundamente 1 ou 2 vezes.
6.  Abra os olhos e escreva a resposta no seu caderno, sempre com a data.
7. Leve o tempo necessário para fazer a ligação com a pergunta.
8. Dê *feedback* ao seu parceiro, se for o caso...



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Quando é vermelho, é vermelho!

Durante um *workshop* em Portugal, uma das participantes, a Fernanda, tinha planos para ir de férias com a prima Maria, com quem se dava muito bem e tudo parecia estar a correr bem. No entanto, Fernanda pergunta: “Vamos de férias, Maria e eu?” E ela ficou estupefacta! A resposta foi “VERMELHO”.

Incrível ou mesmo incompreensível, já que nada parecia opor-se a esta viagem. Tanto assim era que elas estavam mesmo prestes a comprar os bilhetes e a reservar o hotel. E estavam muito felizes por terem essas férias juntas.

Fernanda pede-me para fazer o exercício no seu lugar e não é que, novamente, a resposta é “VERMELHO”?! Fernanda acaba por falar com a prima que confessa que, afinal, não poderia acompanhá-la porque “não tinha dinheiro” e estava sem saber como o dizer!

*A Senhora Intuição, como de costume, estava certa. Claro.*



SOCORRO! Não consigo ver a cor dos semáforos.

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Pegue em 3 bolas de cores diferentes: **vermelho**, **amarelo** e **verde**. Ponha-as nas suas mãos, toque-lhes, olhe para elas com cuidado, brinque com elas e fique ciente das cores.

A seguir, feche os olhos e deixe aparecer no seu ecrã interior uma destas três cores e, a seguir, novamente com os outros, vai ver que estas três cores lhe chegam de forma clara e, acima de tudo, sem forçar.

Se, apesar desta dica, continuar sem conseguir visualizar a cor no seu ecrã interior, feche os olhos, faça a sua pergunta, misture as bolas que tem nas mãos e tire uma.

Se não gostar da ideia das bolas, podem ser três lápis de cor, e faça o mesmo processo.

Repita até as cores surgirem espontaneamente e, a seguir, faça normalmente o exercício dos semáforos.



**CHAVE SUPLENTE** para ver a vida a cores

Vá caminhar e ponha-se à frente de um semáforo. Olhe atentamente as luzes a mudarem de cor. Deixe-se impregnar pelas cores e repita o exercício em casa até que elas surjam espontaneamente.

A partir desse momento, faça o exercício normalmente.



**CONSELHOS DE AMIGA** para não entrar em desespero por causa das cores

Tem dificuldade em ver as cores? Não é grave. Tente novamente e, se ficar realmente bloqueado, experimente outros exercícios do livro e veja os que funcionam melhor consigo.

## **C. ABRIR AS PORTAS DA SUA INTUIÇÃO**

### **Porque estamos a falar de portas?**

Quando está a abrir uma porta, está também prestes a entrar noutra espaço, a descobrir outro ambiente e outra realidade.

A porta serve sempre para marcar a passagem de um estado para outro. Mas a porta também pode, pelo contrário, impedir a entrada de alguma coisa ou de alguém.

## A Magia da Intuição

Então, vai descobrir agora dois exercícios de intuição cujo tema principal são PORTAS.

- *No primeiro exercício, vai considerar a porta, metaforicamente falando, como a representação do seu problema ou bloqueio. Noutras palavras, ela vai representar a sua dificuldade em abrir uma porta e seguir em frente.*
- *No segundo exercício, vai recolher e descobrir informações depois de ter aberto a porta.*

*Permaneça à frente da porta se quiser abrir uma porta.  
Nada está fechado, exceto aos teus próprios olhos.*

Farid al-Din Attar



### Exercício 1: ABRE-ME A PORTA

**Duração:** 15-25’

**Ritual:** o esvaziar o sótão e o ritual expresso ou longo.

**Tipo de pergunta:** direta, às cegas ou duplo às cegas.

**Aplicação:** se sentir quaisquer limitações ou obstáculos na sua vida e não conseguir determinar a origem, se quiser saber o que o mantém “preso” na sua vida e tudo o que o impede de avançar.

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou um gravador.

**Preparação:** pense antes de tudo no problema ou dificuldade, na sua preocupação. Demore o tempo necessário até estar tudo claro na sua cabeça.





### Pequeno lembrete para formular a sua pergunta:

Por exemplo, se está à procura de trabalho e não consegue ter uma entrevista.

**Não pergunte:** *Vou encontrar trabalho?* (terá um sim ou um não, mas nenhuma informação suplementar) nem *Terei uma entrevista?* (Idem).

### Seria melhor perguntar:

- *O que é que me impede de conseguir uma entrevista? ou*
- *O que é que devo fazer (ou como devo fazer) para ter uma entrevista? ou*
- *Qual é o obstáculo ou o que é que estou a fazer mal que não me permite ter uma entrevista?*

Lembre-se que deve sempre fazer a pergunta com vista à resposta que deseja. Por outras palavras, o seu pedido deve ser claro.

### E agora a prática:

1. Comece por fechar os olhos, dizendo a si próprio *o que vou dizer ou o que o meu parceiro vai dizer vai responder à minha pergunta.*
2. Faça o seu ritual de preparação e a sua âncora.
3. Deixe surgir, no seu ecrã interior, uma casa ao longe... e aproxime-se...
4. Está agora à frente da porta...
  - *Observe-a... leve o tempo que for preciso...*
  - *Assim que a vê, qual é a sua primeira sensação? O que lhe vem imediatamente?...*

## A Magia da Intuição

- *Será que tem algumas emoções? Quais?...*
- *Há algo que o intriga, choca ou que parece incongruente ou bizarro nesta porta?*
- *De que materiais é feita? É sólida ou não?*
- *Que sensações tem ao tocar-lhe? É lisa, áspera? É nova, velha? É trabalhada ou não? É de que cor?*
- *Tem uma maçaneta ou não? Sente que seria fácil abri-la ou, se não, o que seria necessário para a abrir?*
- *Veja-a com o máximo pormenor. Estava à espera de uma porta como esta?*
- *O que lhe apetece dizer ou fazer ao vê-la?*
- *Do que é que ela precisa para ser do seu agrado?*
- *Seja um verdadeiro Sherlock Holmes e investigue, investigue...*

5. Quando sentir que tem todas as respostas, respire lenta e profundamente 2 ou 3 vezes e abra os olhos... pode bocejar e espreguiçar-se, se quiser.



No seu caderno, escreva a data e toda a experiência que viveu. A seguir, interprete a sua experiência e veja como ela se liga à sua pergunta.



CHAVE SUPLENTE para desvendar com sucesso os segredos da sua porta

**Atenção!** Não diga “é branca, áspera e de madeira” (que realmente não lhe dá verdadeiras informações), diga, sim, tudo o que lhe vier à cabeça. Talvez fosse melhor dizer:

*Não é muito positivo, é uma porta mal pintada de branco que vai ficar suja muito rapidamente. Ainda por cima é áspera e por isso a tinta não vai resistir muito tempo. É feita de uma madeira de má qualidade, não é uma porta que vá durar muito tempo.*

Como interpretaria o que foi dito se a pergunta fosse “a minha relação com Paulo é viável?” (Tente não olhar para a minha interpretação, para não ser influenciado.)

**Interpretação:** Só posso dizer que a resposta não é realmente muito positiva (*não é muito positivo, é uma porta mal pintada de branco que vai ficar suja muito rapidamente...*). A relação vai, obviamente, deteriorar-se muito rapidamente e pode mesmo “não aguentar” (*não é uma porta que vá durar muito tempo*).



SOCORRO! Não consigo ver porta nenhuma.

NÃO ENTRE EM PÂNICO! E se inventasse uma, como seria? Faça o exercício normalmente.

Se realmente “bloquear”, faça o exercício Xerazade “Era uma vez” (reveja a 2.<sup>a</sup> chave).

Exemplo:

- *Era uma vez um cavaleiro que vinha trazer uma mensagem ao rei. Ao chegar ao castelo encontrou a porta fechada. Ele bem chamou, chamou, mas ninguém veio à porta, que permaneceu fechada e bem fechada.*
- *“É uma porta tão grossa que ninguém deve ouvir-me chamar”, pensou. “Como vou conseguir transmitir a minha mensagem?” Perguntou-se.*
- *Então agarrou na sua trombeta (porque ele gostava de to-*

## A Magia da Intuição

*car) e tocou tão bem que, finalmente, alguém veio abrir-lhe a porta.*

Como interpretaria esta situação? Não espere já a minha descodificação (pelo menos, “tente”!). Imagine que a pergunta era: “Como posso encontrar trabalho?”

### Descodificação:

- Não teve, até agora, sucesso na sua procura. Apesar de tudo o que está a fazer, não consegue ter uma única entrevista. No seu currículo há sempre qualquer coisa que falta, ou que não está bem apresentado, ou que é um bloqueio (*é uma porta tão grossa que ninguém deve ouvir-me chamar*).
- É essencial rever tudo isto para fazer ouvir a sua voz e assim ser convocado para uma entrevista. Mude de estratégia (então agarrou na sua trombeta, *porque ele gostava de tocar, e tocou tão bem que, finalmente, alguém veio abrir-lhe a porta*).



### CONSELHOS DE AMIGA para superar os bloqueios

Se não visualizar as suas portas, recorte várias fotos de portas, coloque-as num grande envelope (ou caixa especial), retire uma ao calhas e faça o exercício conforme acabei de descrever. E funciona!



**O que sempre me perturba é inventar uma história. Tenho a impressão de que, assim, não é a intuição a falar.**

O importante é praticar o exercício **Xerazade** “Era uma vez”. Isso vai realmente permitir-lhe travar a sua mente e assim a resposta chega certinha.

Mas, repito, é a praticar que vai perceber como funciona. Esta técnica é muito boa para desbloquear e para lhe dar confiança em si. O objetivo não é utilizá-la sempre, mas sei de clientes que o fazem e geralmente com sucesso.



## 2.º Exercício: EMPURRA A PORTA

Neste exercício, o objetivo é descobrir informações **assim que a porta abre**. Portanto, ao contrário do exercício anterior, não dê atenção à porta propriamente dita, se é pequena, verde, velha ou nova não tem nenhuma importância. Mantenha-se focalizado no que vai encontrar **atrás da porta**.

Depois de abrir a porta, terá acesso a informações que, de momento, ainda não conhece, mas que a sua intuição irá revelar-lhe.

**Duração:** 15-30'.

**Ritual:** o esvaziar o sótão e, de preferência, o ritual longo, mas se isso não for possível, o ritual expresso.

**Tipo de pergunta:** direta, às cegas ou duplo às cegas.

**Aplicação:** todos os tipos de questões, existenciais ou não.

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou o seu gravador.

**Preparação:** formule a sua pergunta (leve o tempo necessário para que tudo fique claro na sua cabeça - reveja a 3.<sup>a</sup> chave, se necessário).

### E agora a prática:

1. Comece por fechar os olhos.
2. *Diga a si próprio que tudo o que disser vai responder à sua pergunta.*

## A Magia da Intuição

3. Faça o seu ritual de preparação e logo a seguir a sua âncora...
4. **Deixe aparecer no ecrã interior um jardim...** Começa a passear nesse jardim... e deixe-se sentir todas as suas sensações de calma, de bem-estar... sem forçar... e... a seguir, numa curva do caminho...
5. Depara-se com uma casa e está agora... à frente da porta...
6. Vai contar de 1 a 3 e, quando disser 3, abra a porta e o que vir será a resposta à sua pergunta...
7. Conte 1... 2... 3... e abra a porta e... comece:
  - *O que está atrás da porta?*
  - *O que sente ao descobrir o que está atrás da porta?*
  - *É positivo, neutro ou francamente negativo?...*
  - *Sente-se à vontade ou não?*
  - *Preste atenção às sensações no seu corpo...*
  - *Ouve alguma coisa?*
  - *Sente algum cheiro?...*
  - *Vê algo especial, algo que atraia a sua atenção ou que lhe pareça bizarro?*
  - *Explore tudo com os olhos do seu espírito...*
  - *Que título daria espontaneamente ao que vê e sente?*
8. Quando sentir que acabou... respire lenta e profundamente 2 ou 3 vezes e abra os olhos.



No seu caderno, escreva a data e tudo o que ouviu, viu e sentiu. A seguir, veja como isso respondeu à sua pergunta.

EXEMPLO: “O meu estado interior neste momento”

Quando abro a porta, não vejo nada, ou melhor, vejo uma sala mergulhada na escuridão e, de repente, um grande raio de sol ilumina o lado esquerdo da sala e, como o teto é muito alto, é possível ver muito bem o resto da sala.

O ambiente é **mais para o positivo** devido à forte luz do sol que banha o lado esquerdo da sala. Curiosamente, não há nada na sala, à direita, exceto caixas empilhadas. Sinto que todas estas caixas estão à espera de ser abertas e, depois de ver o que está lá dentro, posso deitá-las fora.

Descodificação: “O meu estado interior neste momento”

Há 8 dias, uma série de problemas caiu sobre mim. É verdade que tenho tido dificuldade para perceber o que se passa, os problemas não param de chegar. Depois, pouco a pouco, os problemas foram resolvidos! Mas ainda há coisas a fazer, como as caixas empilhadas! As caixas significam todas as coisas que tenho ainda de tratar, mas farei isto em **plena consciência**, isto é, sem medo, **tomando os problemas um por um**. Sinto que não tenho **nada a temer**, que tudo está claro.



SOCORRO! Não consigo, a porta não abre.

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Faça o exercício Xerazade “Era uma vez” (reveja a 2.<sup>a</sup> chave).



CONSELHOS DE AMIGA para conseguir abrir as portas

Para treinar, faça o exercício em casa... Feche olhos e abra a porta da sua cozinha, sala de estar ou outra divisão qualquer. Entre, e mantendo os olhos fechados... **deixe aparecer seja o que for**, incluindo coisas que parecem bizarras ou sem pés

## A Magia da Intuição

nem cabeça! Fale, fale, fale e, sobretudo, divirta-se. E agora interprete, relacionando com a sua pergunta. É sucesso garantido!



Registe tudo no seu caderno (sem esquecer a data!...)

### D. IR À AVENTURA

Às vezes, é difícil decidir. Nós podemos escolher, na vida, tomar este ou aquele caminho, mas o que nos espera num ou noutro será diferente. Alguns caminhos serão mais fáceis do que outros.

Neste exercício, sabendo disso, é a sua intuição que vai guiá-lo por diferentes caminhos, opções e escolhas possíveis, para depois poder tomar a melhor decisão ou fazer a melhor escolha.



Exercício: ESCOLHER O BOM CAMINHO

**Duração:** 20-45'

**Ritual:** o esvaziar o sótão e o ritual longo (ou o ritual expresso, se tiver falta de tempo).

**Tipo de pergunta:** direta ou às cegas.

**Aplicação:** se tem de fazer uma escolha, se tem dúvidas num projeto, se tem disponíveis várias opções, se tem mesmo de escolher entre várias possibilidades.

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou o gravador (se tiver um amigo que possa registar as suas respostas, ainda melhor).



**Preparação:** pense na sua pergunta. Deve ser formulada de maneira simples e concreta, e considere todas as suas opções ou as suas escolhas (veja exemplos abaixo).



Finalmente, escreva tudo no seu caderno de intuição; sempre com a data!

**Exemplos de perguntas para este exercício:**

- *Quero mudar de emprego e tenho várias ofertas, qual seria a melhor?*

Vai ter tantos caminhos quantas as hipóteses e, provavelmente, mais um que pode ainda ser desconhecido para si, nesse momento, mas que poderá ser uma possibilidade interessante.

- *Se me mudar para Évora, como será a minha vida financeira (1), social (2), profissional (3) e os amigos (4)?*

Vai ter quatro (4) caminhos diferentes e mais um, que corresponde à possibilidade de não se mudar agora.

- *Tenho de escolher entre três fornecedores, qual é o melhor para mim?*

Vai ter três (3) caminhos mais um, que corresponde a um fornecedor que ainda não conhece, mas que poderia ser melhor para si.

*Quero comprar ações de A, B, C ou D. Qual será a mais rentável?*

Vai ter quatro (4) caminhos e mais um, que representará uma oportunidade melhor do que as quatro iniciais.



**Percebeu a coisa?**

## A Magia da Intuição

Há tantos caminhos quantas as opções e mais um caminho que corresponde a uma solução em que ainda não tenha pensado ou que ainda não conheça, mas que é uma opção que pode ser positiva!

### E agora a prática:

1. Comece por fechar os olhos.
2. Diga a si próprio que *o que vai dizer* (ou a pessoa que faz o exercício para si) *vai dar-lhe a informação necessária para escolher o melhor caminho para si.*
3. Faça o seu ritual de preparação e a sua âncora...
4. Deixe aparecer no seu ecrã interior uma paisagem campestre... comece a caminhar nesta paisagem... observe tudo o que está à sua volta com todos os seus sentidos... e continue a andar e a sentir-se cada vez mais calmo e descontraído...
5. E chega a um cruzamento com vários caminhos (tantos quanto as opções + 1)...
6. Comece pelo caminho intuitivamente associado à sua escolha ou opção # 1... e siga este caminho...
  - *Quais são as suas primeiras impressões e sensações ao entrar neste caminho?*
  - *O que vê? É um caminho regular ou íngreme? Vê o fim ou não?*
  - *É uma estrada em bom estado ou não? É fácil caminhar nela ou tem dificuldades? E, se sim, porquê?*
  - *Como é a paisagem à sua volta? O que existe nas bermas desse caminho?*
  - *Preste atenção a tudo o que vê, sente ou ouve...*
  - *Há trânsito? E se assim for, o trânsito flui ou não?*

- *Vê carros? Pessoas a passear? Como são e o que sente ao vê-los?*
  - *O que seria necessário para esta viagem ser mais confortável para si, o que é que falta, ou o que é que faz as coisas serem difíceis?*
  - *Se pudesse mudar o que não está bem, o que faria?*
  - *Que **nome** ou **título** poderia dar a este caminho? (Vai reparar que no título está, resumido, praticamente tudo o que acabou de dizer.)*
7. Quando sentir que terminou o primeiro caminho, agradeça à sua intuição e volte ao cruzamento.
  8. Repita o processo com todos os caminhos.
  9. Quando os tiver feito todos, regresse ao ponto de partida.
  10. Respire 2 ou 3 vezes profundamente e abra os olhos.



Escreva tudo no seu caderno, com a data. O que aprendeu com este exercício?

Um exemplo: *Luísa gostaria de mudar de emprego*

Luísa não se sente totalmente bem no seu trabalho. Ela quer mudar de emprego e hesita entre três oportunidades mas não nos diz quais são. Ela, simplesmente, numera os caminhos: 1.º, 2.º, 3.º e um 4.º, este último representa uma oportunidade que ainda está por surgir, que ela ainda não conhece.

### 1.º caminho

É uma estrada de asfalto em bom estado, parece uma autoestrada, o caminho parece chato, é todo direitinho, bem conservado, mas falta-lhe vida e interesse. Não gosto de

## *A Magia da Intuição*

autoestradas, adormeço depois de algum tempo. É maçador, não há ninguém e a estrada parece infinita.

**Título:** Chato.

### **2.º caminho**

É um pequeno trilho de montanha, íngreme, e é preciso ter muita atenção para não cairmos. Até diria que é preciso ser-se um cabrito-montês para escalar este trilho sem medo, ou é preciso ser temerário, porque realmente parece perigoso. Não se pode olhar para a paisagem. É preciso estar sempre a olhar onde se põe os pés.

**Título:** Atenção! Perigo!

### **3.º caminho**

É o caminho das férias que me lembra a canção de Charles Trenet *Nationale 7*<sup>1</sup>, as pessoas estão felizes porque vão de férias em direção ao sol. Vão descansar de todos os problemas do ano que termina, aproveitar o sol e a praia, apanhar sol e ter bons momentos; cantam, estão felizes, mas não se apercebem de que terão de suportar imensos quilómetros de engarrafamento, o que já terá menos graça.

**Título:** Não é assim tão divertido.

### **4.º caminho ou o desconhecido**

É de noite e há muito trânsito, a estrada é muito íngreme, as curvas são muitas e, realmente, tem de se ter cuidado, tanto mais que chove imenso, tornando a visibilidade ainda mais difícil. Não consigo ver dois palmos à frente do nariz, sinto-me

<sup>1</sup> Uma canção antiga (1955) que retrata uma conhecida estrada que liga o sul de França.

muito tensa, stressada; tenho medo de ter um acidente e estou arrependida por não ter feito a viagem de dia. Um grande erro da minha parte!

**Título:** Sem visibilidade

**Descodificação:** Agora vai saber qual foi a interpretação de Luísa, mas o que seria interessante, é saber como você teria feito esta descodificação. Leve o tempo necessário para escrever e, depois, veja a interpretação da Luísa.

### **1.º caminho**

A primeira oportunidade vai revelar-se rapidamente um trabalho chato, maçador (e isso não seria muito diferente do que faço agora, acrescenta ela), não vai ter, na verdade, muito interesse, mesmo que seja bem pago. Vou aborrecer-me rapidamente, visto que vou trabalhar sozinha.

### **2.º caminho**

Provavelmente, vou estar muito stressada e sempre alerta, vou ter de estar sempre desconfiada com o que acontece à minha volta, realmente não é um sítio tranquilo, e, ainda por cima, eles vão ser muito exigentes, corro o risco de adoecer porque o ambiente está longe de ser calmo.

### **3.º caminho**

É um trabalho que vai agradar-me ao início; vou ficar muito feliz por ter encontrado este trabalho “fixe”, o ambiente é agradável e alegre, embora haja um senão. O meu entusiasmo não vai durar porque não estudei suficientemente bem no que constituía realmente o trabalho. Afinal, aceitar este emprego, não será muito divertido.

## A Magia da Intuição

### 4.º caminho

Também aqui tenho de ter muito cuidado, é um trabalho stressante, ninguém sabe realmente o que está a fazer nesta empresa, não há nenhuma oportunidade de subir na carreira, há muitas pessoas nesta empresa e, sobretudo, é um trabalho que vai exigir muita atenção.

**Conclusão:** *é melhor ficar onde estou, porque não há nenhum caminho que seja verdadeiramente positivo, o que é um pouco dececionante, mas por agora é isso que a minha intuição me diz.*

**Nota:** Luísa ficou quietinha na empresa e ainda bem, porque, depois de ter feito uma formação em marketing, sente-se agora totalmente realizada. Afinal tinha feito bem em “ficar quietinha”, porque hoje adora o que faz.

*Como vê, a intuição bem lhe disse que nenhuma das possibilidades era boa para ela e ela fez bem em confiar na sua Vozinha.*



SOCORRO! Não consigo ver caminho nenhum!

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Então, agora vai passear. Escolha um cruzamento da sua cidade com tantas ruas quantas as hipóteses que tem, mais uma (vá lá com um amigo, que é melhor, porque assim ele vai poder registar o que disser) e deixe-se guiar intuitivamente para a rua que representa a sua escolha n.º 1, depois a escolha n.º 2, etc.

Basta deixar a sua intuição “conduzi-lo” para as ruas ou os caminhos, e descrever tudo o que vê e diga a si próprio que *tudo o que vê, sente e ouve são informações importantes acerca das suas opções.*

Assim que puder, faça o exercício “normalmente”, só com a ajuda do seu sexto sentido.



#### CONSELHOS DE AMIGA para evitar stresses inúteis

Quando a pergunta é existencial ou muito importante para o seu futuro, peça a um amigo para fazer o exercício por si. É o exercício do Mensageiro em direto.

#### Como fazer?

1. Diga a si próprio que o que vai ser dito pelo seu amigo irá responder à sua pergunta.
2. Dê-lhe um número para cada uma das opções, sem dizer, é claro, que número corresponde a que opção.
3. O seu amigo fecha os olhos.
4. Ele faz o relaxamento, contando de 10 a 1 na expiração.
5. Vai guiá-lo para um cruzamento, quer seja intuitivo ou real.
6. Ele começa a andar pelo caminho # 1 (a sua primeira opção, mas ele não sabe qual é).
7. Nesse momento, comece a fazer-lhe as perguntas, como indicámos no exercício “Escolher o bom caminho”.
8. Claro que deve apontar tudo o que ele disser; melhor ainda, grave-o.
9. Façam o mesmo para todas as suas opções.
10. Quando terminar, lembre-se de lhe agradecer.
11. Pode interpretar sozinho ou com o seu amigo.
12. Em qualquer dos casos, dê *feedback* ao seu parceiro (“sim, foi uma grande ajuda, isto ajudou-me muito, a primeira opção é a melhor, a segunda era assim-assim, etc.”).

## E. CULTIVAR O SEU JARDIM SECRETO

Este método vai permitir-lhe “olhar” para dentro de si próprio e descobrir como está a todos os níveis (físico, psicológico, espiritual, etc.). Vai também permitir-lhe identificar os seus pontos fracos e fortes, tudo isto graças a uma árvore interpretada metaforicamente.

É uma técnica de eficácia impressionante, como vai ver pelos exemplos abaixo.



**Exercício:** DESCUBRA A SUA ÁRVORE

**Duração:** 15-25’

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e o ritual longo (de preferência) ou o expresso.

**Tipo de pergunta:** direta.

**Aplicação:** Se quiser conhecer o seu estado interior, física e espiritualmente (ou se fizer uma leitura intuitiva para um amigo, pelas mesmas razões, como veremos em pormenor na 7.<sup>a</sup> chave).

**Frequência:** uma vez por trimestre (no máximo).

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou gravador, ou um amigo que tome notas.

**E agora a prática:**

1. Instale-se confortavelmente e feche os olhos.
2. Diga a si próprio *que este exercício lhe vai dar a informação de que precisa para saber qual é o seu próprio estado.*
3. Faça o ritual de preparação e, logo a seguir, a sua âncora.
4. Sempre a respirar ao seu próprio ritmo, **peça à sua intuição para lhe dar a imagem de uma árvore que represente o seu**



**estado interior do momento...** imagine esta árvore a aparecer no seu ecrã interior, mesmo à frente dos seus olhos (e, se não aparecer nada, invente uma árvore e, independentemente do que aparecer, aceite-a).

**5. Agora está a ver a árvore no seu ecrã interior...**

- *Onde é que se encontra, está sozinha ou tem árvores à volta?*
- *Qual é o ambiente (campo, mar, montanhas)?*
- *Qual é o seu aspeto?*
- *O que sente imediatamente ao vê-la... tem uma aparência forte ou não?*
- *O que é que emana desta árvore?*
- *Como se sentiu emocionalmente quando a viu?*
- *Ouve alguma coisa em particular?*
- *Esta árvore tem algo que chama a sua atenção ou alguma curiosidade?*

**6. Peça à sua intuição para o ajudar ao explorar a imagem simbólica desta árvore:**

- *Qual é a altura do ano? Tem folhas ou não? Como é que são?*
- *Dê atenção ao tronco... e aos ramos; há vento?*
- *Como é o ar? Puro? Poluído?*
- *Com os olhos do seu espírito, veja agora as suas raízes; Como estão? Fortes? Profundas? À superfície?*
- *Como é a terra que envolve as raízes? Precisa de água? Fertilizantes?*
- *Não comece a pensar que esta árvore o representa a si, mas observe e deixe-se sentir simplesmente.*

## A Magia da Intuição

- *Leve o tempo de que precisar...*
  - *Imagine que fala com a árvore, o que lhe diz?*
  - *Do que ela precisa para estar bem ou, por outras palavras, o que é que lhe falta?*
7. Quando sentir que terminou, que conseguiu todas as informações, agradeça à sua intuição, respire profundamente 2 ou 3 vezes e abra os olhos, ao seu ritmo.

Vamos ver, na 7.<sup>a</sup> chave, como curar a sua árvore, como dar-lhe o que lhe falta. Até lá, contente-se em observá-la.



Agora, no seu caderno de intuição, coloque a data, e desenhe a árvore que viu (esteja à vontade, que não é um teste para entrar nas Belas-Artes).

Depois, aponte tudo o que viu, ouviu ou sentiu sobre a árvore e, a seguir, faça a relação com a sua vida. O que acha que este exercício lhe ensinou acerca de si próprio? Está surpreendido ou não?

### Simbolismo da árvore

A árvore é uma versão simplificada do ser humano e da sua relação com o céu e a terra, entre o “de onde vem e o para onde vai”.

- *As raízes são as suas, de onde vem, a sua herança genética, os seus pés.*
- *O tronco é o seu corpo em geral, a sua coluna, a sua maneira de estar na vida, bem como a relação que tem com a sua existência física.*

- Os **ramos** são as suas aspirações, a sua ambição.
- As **folhas** simbolizam a renovação, os ciclos da sua vida, a natureza cíclica da evolução.
- A **qualidade**, a natureza da **terra**, é a qualidade da nutrição da sua vida, a sua alimentação diária, a sua casa e o sítio do seu trabalho.
- A **água** simboliza o seu Plano Emocional.
- O **ambiente** é o seu o seu ambiente quotidiano.
- O **ar** diz respeito à mente, às qualidades intelectuais, ao movimento, às mudanças; pode estar contaminado ou ser insuficiente.
- O **sol** representa toda a parte espiritual.



#### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Uma árvore muito sozinha

Num dado momento na minha vida, apareceu-me uma árvore totalmente isolada, não havia nada em volta e sentia-se que a árvore não estava muito à vontade, completamente sozinha no meio do nada.

Não foi muito difícil de descodificar porque sentia-me realmente muito só nessa altura (foi um período de vários lutos). A imagem era totalmente adequada ao meu estado psicológico do momento.



SOCORRO! Não vejo árvore nenhuma.

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Vá para um jardim ou para uma floresta e habitue-se a observar as árvores, primeiro uma, depois outra e repita este exercício várias vezes com os olhos abertos. Depois, feche os olhos e deixe surgir uma das árvores

## *A Magia da Intuição*

que acabou de ver, reconstrua-a com todos os pormenores no seu ecrã interior. Repita este exercício até que, quando solicitar a imagem de uma árvore, esta lhe apareça espontaneamente.



**CHAVE SUPLENTE** para encontrar a sua árvore

Se ainda continuar com dificuldades, faça uma coleção de fotos de árvores – pelo menos 50. Não escolha só árvores “simpáticas”! Recorte as imagens ou fotos de árvores, de que gosta ou não, e coloque-as numa caixa.

E, quando fizer o exercício da árvore, tire uma ao calhas (sobretudo, não escolha!) e comece normalmente o exercício.



**Mas assim já não se trata de intuição, pois não?**

É, sim senhor! Dou-lhe estas soluções para o desbloquear. O importante é atirar-se de cabeça e, a pouco e pouco, ganhar confiança e vai chegar o momento em que vai fazer este exercício, naturalmente. Cada um no seu próprio ritmo.

Neste caso, se utilizar as imagens da caixa em vez de deixar aparecer a imagem de uma árvore no seu ecrã interior, a sua intuição é perfeitamente capaz de o levar a tirar a imagem “certa”. Pois, pode ter a certeza de que, entre todas as imagens que estão na caixa, vai tirar exatamente a mais adequada para responder à sua pergunta.

### **E. VIVER À GRANDE E À FRANCESA NO CASTELO**

Quando dominar bem o exercício da árvore, vai poder lançar-se no exercício do CASTELO. Este exercício segue o mesmo modelo, mas é um pouco mais difícil, na medida em que vai “pedir” à sua intuição informações acerca de áreas específicas.

Eu explico. Quando aparece uma **árvore**, ela representa o seu estado interior no momento, o que é bastante mais simples porque tem o simbolismo dos componentes da árvore (as raízes são – entre outras coisas – as suas origens, o ambiente envolvente será o seu, etc.).

Enquanto neste exercício, como vai descobrir, cada divisão vai representar uma área que quer explorar. Ao receber as imagens, vai experimentar sensações, etc., que terá de aprofundar. Por isso, podemos dizer que esta meditação é um pouco mais difícil do que a anterior.



**Exercício:** DESCOBRIR OS SEGREDOS DO CASTELO

**Duração:** 30-50'.

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e o ritual longo (obrigatório).

**Tipo de pergunta:** direta ou às cegas (um amigo vai explorar por si).

**Aplicação:** Permite obter informações muito afinadas e chaves para resolver problemas ou dificuldades em todos os aspetos da sua vida, nos planos familiar, social, emocional, profissional, amoroso, físico ou espiritual. Também pode encontrar informações sobre o seu passado e o seu futuro.

**Frequência:** quando sentir necessidade, mas 1 ou 2 vezes por ano é uma boa média.

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou gravador.

**Preparação:** Selecione as áreas da sua vida que quer estudar e formule isso de uma maneira simples e concreta.

**E agora a prática:**

Depois de ter determinado os planos que quer explorar:

## *A Magia da Intuição*

1. Feche os olhos.
2. Faça o ritual de preparação e logo a seguir a sua âncora...
3. Está numa estrada... e... vai pedir à sua intuição para lhe dar a imagem de um castelo que irá explorar para conhecer o seu estado emocional, físico e social atual (ou o que quiser trabalhar).
4. Vê agora o castelo no seu ecrã interior...
  - *Qual é a primeira coisa que lhe vem espontaneamente quando o vê?*
    - *Qual é o seu aspeto?*
    - *O que é a sua forma?*
    - *Como se sente ao vê-lo?*
    - *Que atmosfera emana deste castelo?*
5. **Agora vai abrir a porta e entrar...**
6. Está num grande hall com várias portas, e em cada uma está escrito um plano que deseja explorar (emocional, físico, etc.).
7. Vá para a primeira porta e, antes de entrar, diga a si próprio: *vou abrir a porta da sala que corresponde à minha vida familiar, profissional ou outra...*
8. Abra agora a porta e descubra a sala...
  - *Que atmosfera emana desta sala?*
  - *Como se sente ao vê-la? Leve o tempo de que precisar...*
  - *Gosta do que vê ou não?*
  - *O que tem vontade de dizer, ou fazer, ao vê-la?*
  - *Observe os móveis e objetos que lá encontra; o que sente? Há alguma coisa que seja para tirar?*

- *A sala está arrumada ou não?*
- *Há alguém nesta sala ou está sozinho?*
- *Sente-se à vontade, relaxado, ou não? E, se não gosta da sala, o que mudaria?*
- *Sente um cheiro, um sabor particular?*
- *Há algo que chame a sua atenção? Há coisas que acha bizarras, incongruentes, completamente fora de contexto, chocantes?*
- *Veja com os olhos do seu espírito... observe, somente...*

**9. Quando sentir que não tem mais nada a dizer, deixe a primeira sala e vá para a segunda.**

10. Repita estas etapas com cada sala, seguindo as instruções acima.

11. Quando a sua exploração estiver concluída, agradeça à intuição (ou ao seu amigo), respire 2 ou 3 vezes, lenta e profundamente e abra os olhos.



Se gravou o exercício, registre tudo no seu caderno e faça a interpretação relacionando-a com a sua vida. O que aprendeu sobre si próprio? Está surpreendido com o que descobriu? E o que tenciona com isso?



Nota: Em função da informação de que precisa, pode explorar o número de salas que quiser. No entanto, recomendo que não faça mais do que três de cada vez, para que possa receber um máximo de informações e aprofundar os pontos selecionados.

Se procura informações sobre o seu passado, desça à cave, seguindo sempre o protocolo. Questões espirituais serão respondidas na exploração do sótão do castelo. Para tudo o que

## *A Magia da Intuição*

se relacionar com a ambição, pode ir ao último andar do castelo ou ter uma sala a que deu o nome de “sala da ambição”.

### ALGUNS EXEMPLOS

1. Não consegui entrar na cave, foi completamente impossível, tentei de tudo para forçar a entrada, mas foi impossível.
2. Entrei na sala do campo emocional e estava tão atravancada que não podia mexer-me. Havia coisas totalmente inúteis, porque será que as tinha guardado. Senti-me extremamente tenso e com uma vontade terrível de chorar.
3. A minha sala do amor – preferi chamar-lhe assim em vez de “sala dos afetos” – estava completamente vazia; bolas, se era para ser minimalista, não há dúvida de que era minimalista: não havia sequer uma cadeira para me sentar. Senti uma imensa tristeza ao ver esta sala. Precisava de imensas coisas para se tornar agradável.
4. A sala do campo profissional tinha grandes janelas; um belo sol inundava-a com luz; tudo estava muito bem arrumado; a decoração era simples, mas agradável, com belas plantas verdes que gostavam de lá estar. Senti-me muito bem com o que vi.
5. A minha sala do futuro era clara, mas faltava alguma coisa; pelo menos faltava originalidade aos móveis e objetos que lá estavam, eram coisas que vemos em todo lado. Teria preferido ver algo mais original, algo diferente. Não era feio, mas não era, realmente, nada original.

➔ *Antes de ler as minhas interpretações, exercite as suas. Não se esqueça que uma interpretação é sempre pessoal e a sua interpretação será sempre boa.*



1. Não consegui entrar na cave, foi completamente impossível, tentei de tudo para forçar a entrada, mas foi impossível.

*Está demasiado cheio de memórias do passado, essas memórias têm tanta importância na sua vida que chega a não viver os momentos do presente. Seria realmente muito bom para si fazer uma boa limpeza, ou seja, fazer as pazes com o seu passado e deixar isso para trás.*

2. Entrei na sala do campo emocional e estava tão atravancada que não podia mexer-me. Havia coisas totalmente inúteis, porque será que as tinha guardado. Senti-me extremamente tenso e com uma vontade terrível de chorar.

*Como no caso anterior, está demasiado cheio de coisas inúteis, porque tem a tendência para dramatizar, isto é, deixar-se dominar pelas suas emoções. Expressar as suas emoções é bom, mas estar permanentemente no campo emocional deve deixá-lo exausto. Não admira que se sinta extremamente tenso.*

*Mais uma vez, é preciso uma boa limpeza para conseguir ter o distanciamento necessário relativamente a qualquer situação que surja. O relaxamento seria indicado para ficar sem stress.*

3. A minha sala do amor – preferi chamar-lhe assim em vez de “sala dos afetos” – estava completamente vazia; bolas, se era para ser minimalista, não há dúvida de que era minimalista: não havia sequer uma cadeira para me sentar. Senti uma imensa tristeza ao ver esta sala. Precisava de imensas coisas para se tornar agradável.

*Uma grande solidão afetiva, podemos mesmo dizer um vazio total, mas estará realmente pronto para aceitar alguém na sua vida? Estará realmente disposta a assumir um compromisso? Não parece ser o caso, porque as pessoas que encontra sentem*

## A Magia da Intuição

*que não está disposta a dar este passo. Não haverá um bocadinho de frieza da sua parte?*

*Há coisas a mudar na sua vida, abrir-se aos outros, sair, talvez mudar o seu visual, mas sobretudo mostrar que está realmente desejosa para começar uma relação.*

4. A sala do campo profissional tinha grandes janelas; um belo sol inundava-a com luz; tudo estava muito bem arrumado; a decoração era simples, mas agradável, com belas plantas verdes que gostavam de lá estar. Senti-me muito bem com o que vi.

*Pode dizer-se que, realmente, tanto o trabalho como o ambiente profissional o realizam totalmente. Sente-se que gosta do que faz e que se sente bem onde está, está à vontade e no seu elemento. As pessoas à sua volta sentem-se bem consigo.*

5. A minha sala do futuro era clara, mas faltava alguma coisa; pelo menos faltava originalidade aos móveis e objetos que lá estavam, eram coisas que vemos em todo lado. Teria preferido ver algo mais original, algo diferente. Não era feio, mas não era, realmente, nada original.

*O seu futuro parece um pouco cinzento, sem brilho, e é provável que, na sua vida atual, seja necessário um pouco mais de tempero. Não vai acontecer grande coisa, embora possamos dizer que também não vai haver grandes problemas. De momento, faz só coisas de que não gosta muito, que se limitam ao ram-ram diário.*

*Talvez fosse bom encontrar, hoje, alguma coisa que a apaixonasse, coisas que poderiam apimentar a sua vida, para ter um futuro mais original e mais interessante, porque o futuro que se anuncia não é lá grande coisa.*



SOCORRO! Estou perdido no castelo!

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Vá a um centro comercial ou uma rua com um grande número de lojas que não conhece. Tenha bem presente os planos da sua vida que quer explorar (escolha só dois para começar, para não correr o risco misturar alhos com bugalhos).

Vai dar um passeio pelo centro comercial e entra numa loja ou num restaurante **ao calhas**. Deixe-se realmente atrair por este sítio; ele vai representar o plano que escolheu.

#### E agora a prática:

- *Diga a si próprio, ao entrar, que o vai ver, sentir e ouvir corresponde ao plano... (físico, social, profissional, etc.).*
- *A sua primeira sensação é positiva ou não?*
- *Gosta do que vê ou não? Porquê?*
- *Sente-se à vontade na loja?*
- *Há algo que lhe chame a atenção? Uma coisa especial, estranha, bizarra?*
- *Como se sente em relação ao que ouve e ao que vê nas pessoas que estão à sua volta?*
- *Gostaria de mudar algumas coisas? Porquê?*
- *Quando considerar que acabou, saia da loja e registe tudo.*
- *Então vá para outra loja e repita o exercício com um outro plano.*
- *O que aprendeu acerca de si próprio? Está surpreendido, ou não?*



Anote tudo, com a data, no seu caderno.

## *A Magia da Intuição*

O objetivo do exercício é familiarizar-se com diferentes ambientes e, uma vez que domine esta técnica, será mais fácil descobrir o seu castelo na tranquilidade do seu lar e, assim, fazer o exercício normalmente.



**CHAVE SUPLENTE** para ter uma visita guiada ao castelo

Este é um lembrete das questões básicas:

1. Que impressões tem quando entra na sala?
2. É positivo, negativo, neutro?
3. Gosta do que vê ou não?
4. Entrou facilmente ou tem alguma dificuldade?
5. Sente-se à vontade ou não?
6. A sala está atravancada, arrumada, desorganizada, com luz?
7. É suficientemente luminosa, tem janelas?
8. Há lá coisas que o incomodam, chocam, surpreendem, escandalizam?
9. Ouve alguma coisa?
10. É habitada e, em caso afirmativo, quem lá mora? Que sensações tem em contacto com essas pessoas?
11. Estão lá coisas que gostaria de tirar, de mudar de sítio?
12. Tem uma sensação de alegria, felicidade, tristeza, bem-estar?
13. Se tivesse de dar um título a esta sala, qual seria?
14. O que revela sobre si próprio tudo o que sentiu nesta sala?
15. Não censure nada.



Escreva tudo no seu caderno de intuição (com a data!).



CONSELHOS DE AMIGA, se se encontrar perto das marmoras... do castelo

Não pense que é um zero à esquerda, se não conseguir lá ir na primeira vez ou nem mesmo na segunda. Repita o exercício do centro comercial e se for mais assim, faça-o!

## G. DESCOBRIR ALGUÉM QUE LHE QUER BEM

Pode chamar-lhe Guia, Mestre Interior ou Anjo da Guarda, o que preferir, mas, com este exercício, vai encontrar a sua parte mais genuína, mais pura, a sua parte divina, para os que acreditam em Deus. Para qualquer um de nós, trata-se da parte de nós que é única, sem ego e, portanto, sem pensamentos diabretes.

**O seu Guia deseja-lhe bem.** Ele sabe do que precisa e o que é certo para si. Não julga, não critica, ele só pretende que descubra quem é realmente através do amor por si próprio. Bom, será um encontro que vai permitir-lhe dialogar com uma pessoa excepcional, **VOCÊ PRÓPRIO!**



Exercício: ENCONTRO COM O SEU MESTRE INTERIOR

**Duração:** 30-45'

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e obrigatoriamente o ritual longo.

**Tipo de pergunta:** unicamente perguntas pessoais.

**Aplicação:** se quiser conhecer a sua parte mais genuína e saber quem é em profundidade, se quiser descobrir mais coisas sobre si, sobre as suas qualidades e a sua evolução espiritual.

**Frequência:** 3 ou 4 vezes por ano é uma boa média.

## *A Magia da Intuição*

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou gravador.

**Preparação:** Na primeira vez, vai conhecer o seu guia, nas seguintes vai poder perguntar-LHE o que entender.

### **E agora a prática:**

1. Feche os olhos e diga a si próprio que *vai conhecer o seu Guia Interior e que Ele vai dar-lhe todas as informações de que precisa.*
2. Faça o ritual de preparação e logo a seguir a sua âncora...
3. **E agora está numa floresta maravilhosa...** É uma bela floresta... E pode admirar as árvores centenárias... e caminhar sem esforço... admirando a paisagem... sentindo-se calmo e descansado...
4. Agora vê uma clareira que... vai atravessar... e ao longe vê um belo chalé de madeira... sente que é importante ir lá... Sabe que neste chalé está alguém à sua espera... Alguém muito importante para si...
5. Então, dirija-se para este chalé... E quanto mais se aproxima mais se sente impaciente por lá chegar...
6. E agora está à porta do chalé... sente-se comovido, porque sente que este encontro é decisivo para si... sabe que atrás desta porta... está o seu Mestre Interior à sua espera...
7. **Conte de 1 a 3 e a 3 vai abrir a porta...**
8. Ao fundo vê uma silhueta e dirige-se a ela... **É o seu Mestre Interior.**
9. Esta personagem pode ter qualquer aparência, não a rejeite, seja ela o que for... Pode ser uma pessoa viva ou morta... Alguém que conhece ou não...

- *Como se sente agora?*

- *Sente-se agora junto desta personagem...*
  - *Que sentimentos tem? Que emoções sente?*
  - *Está surpreendido com a personagem que apareceu?*
  - *Pergunte-lhe o seu nome... e trave conhecimento...*
  - *Se desejar, pode fazer-lhe todas as perguntas que entender...*
  - *Se algo o incomoda... pode pedir-lhe ajuda...*
  - *Do que precisa para resolver o problema que o preocupa (se for o caso), como pode ele guiá-lo?*
  - *Ele tem alguma coisa em particular para lhe dizer... recomendações para a sua vida numa determinada área?*
  - *Aproveite plenamente estes momentos extraordinários...*
  - *Antes de se despedir do seu Mestre Interior, peça-lhe um sinal para que no futuro saiba quando ele tem uma mensagem para si – por exemplo, comichão nas orelhas ou no nariz, um barulho no estômago, o som de uma campanha ou outra coisa qualquer. Tem de ser algo simples e concreto... Algo que vão combinar um com o outro neste momento...*
10. Quando sentir que tudo já foi dito hoje... cumprimente o seu Mestre Interior e agradeça-lhe calorosamente por ter respondido às suas perguntas... A seguir, ele vai dar-lhe um presente... Não o abra... Agora ele vai-se embora...
11. E agora é hora de regressar ao seu ponto de partida, sabendo que pode voltar a este chalé sempre que desejar.
12. Vai deixar o chalé e tomar o caminho de regresso à clareira... E lá vê um banco que parece estar à sua espera. Então, vai parar alguns instantes para abrir o seu presente...

## A Magia da Intuição

13. Abra o embrulho e veja o seu presente... leve o tempo que for preciso.
14. Agora vai respirar lenta e profundamente 2 ou 3 vezes e abrir os olhos, está completamente acordado... bem-disposto e em forma.
15. Pode espreguiçar-se e bocejar, se desejar.



Agarre no seu caderno para anotar todas as suas impressões (sempre com a data):

- *Que mensagens lhe deu o seu guia?*
- *Que presente lhe deu? Se tiver a oportunidade de comprar o objeto que recebeu, tente fazê-lo porque agora ele simboliza a ligação que tem agora com o seu Mestre Interior. Esse objeto vai permitir religar-se a ele, com esta parte de si que é a mais autêntica.*
- *Está surpreendido com este presente ou não?*
- *O que retirou de positivo deste exercício?*



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – O Zorro chegou!

Uma das minhas clientes ficou particularmente cética quando o seu Mestre Interior apareceu... Era o Zorro! Escusado será dizer que ela não percebeu. Como era possível que o seu Mestre Interior fosse uma personagem de um filme e de um livro?

“Pensei que ia aparecer-me Jesus ou Gandhi”, disse. “Enfim, um grande mestre espiritual, e quem chega é o Zorro. Fui totalmente apanhada de surpresa, e comecei a falar com ele francamente, confessando que estava um pouco dececionada por ser ele a aparecer-me e não o Dalai Lama, Gandhi ou Buda.”



Ele não ficou nada perturbado e, com uma voz muito suave, perguntou: “Mas, o que é para ti o Zorro?” “Bom, é alguém que vem para salvar as pessoas que estão numa situação desesperada, que as protege das injustiças, que ajuda a viúva e o órfão contra aqueles que querem abusar deles, que restaura a justiça, que está sempre presente quando é preciso. Concluindo, é alguém com quem se pode contar.”

E o Mestre Interior Zorro disse: “Então porque achas que estou aqui?” “Sim, afinal, é de tudo isso que eu preciso”, diz ela.

Tudo isto para lhe dizer que é importante manter-se “aberto” ao Mestre que pode aparecer nesta meditação. Seja qual for a personagem que surgir, aceite-a!



**SOCORRO! Não encontrei ninguém!**

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Pense um momento nesta pergunta: *se pudesse escolher alguém como Mestre Interior, quem seria?*

Depois do ritual e da âncora, comece o exercício como mencionado acima, e quando chegar a altura de descobrir o seu guia, veja aparecer a personagem que escolheu e, a seguir, pode proceder normalmente.



**Estou confuso! Se escolho um Guia, se calhar não é o certo, visto que estou a inventá-lo!**

Trata-se, novamente, de um truque para enganar a sua mente, porque, inconscientemente, deve estar a pensar: “não

## A Magia da Intuição

consigo fazer isto” ou “tenho certeza de que não vou encontrar ninguém.” E são, como sempre, os seus pensamentos diabretes a dificultar o processo.

Assim, o objetivo é permitir-lhe “falar” com quem sente ter afinidades, visto que o escolheu. Admira as qualidades que vê nele, embora não as reconheça em si próprio. Esta personagem, seja quem for, vai ajudá-lo, e é esse o objetivo.



**CONSELHOS DE AMIGA** para encontrar o seu Mestre Interior

Faça este exercício tantas vezes quantas puder, porque quanto mais praticar com o seu guia ideal, mais vai ter oportunidades de o encontrar **ESPONTANEAMENTE**. Pode ser que descubra que o seu Mestre Interior é realmente a personagem que escolheu. Mas disso não temos a certeza.



**CHAVE SUPLENTE** para ouvir o seu Mestre Interior

Para se acostumar a falar com o seu Mestre Interior, chame-o de manhã e peça-lhe um conselho para ter um bom dia. Isto pode não acontecer no primeiro dia, mas rapidamente será capaz de captar a mensagem da manhã.

## H. TORNAR-SE AMIGO DOS ANIMAIS

Este exercício vai permitir-lhe conhecer um animal e falar com ele. Ele vai ajudá-lo a conhecer-se melhor e a receber respostas às suas perguntas. **A sua intuição vai falar consigo através de um animal.**

### **Será este animal o seu animal totem ou espírito animal?**

Talvez se interrogue se o animal que vai aparecer é ou não o seu espírito animal (totem). O animal que aparecer vem para lhe dar informações sobre si e para o ajudar a compreender melhor a sua vida, mas pode não ser obrigatoriamente o seu animal totem.

Tal como em alguns exercícios de meditação que já vimos, este é só uma outra maneira de ter informações sobre si e a sua vida. Algumas pessoas sentem-se mais à vontade com a meditação da árvore, outras com o exercício das nuvens, mas no seu caso, talvez se sinta mais à vontade com este exercício.

É a energia deste animal que precisa de se exprimir, no momento em que faz o exercício. Se fizer o exercício noutro momento, pode ter a surpresa de descobrir que é um outro animal que quer exprimir-se. Assim, quando surgir um animal, inseto, peixe ou pássaro, não o rejeite, mesmo que o assuste (veja abaixo o que fazer, neste último caso).

Não tenha preconceitos. Pode ser uma abelha, um elefante, uma tartaruga, uma coruja, um... leão ou uma mosca.

Pode perguntar-lhe o que quiser, que este animal vai responder-lhe com benevolência. Esta é só mais uma maneira que a sua intuição escolheu para lhe mandar as suas mensagens.



**UMA PEQUENA HISTÓRIA** – Uma pantera com algumas dúvidas

A primeira vez que fiz este exercício, apareceu-me uma pantera negra... e eu tinha acabado de tomar a decisão de não voltar a comer carne.

## A Magia da Intuição

Escusado será dizer que esta simpática pantera tinha sérias dúvidas sobre as verdadeiras razões que me levaram a tornar-me vegetariana. Na verdade, isto ajudou-me muito a clarificar todas as minhas ideias – um pouco confusas, confesso – e a fortalecer a minha decisão.

Não foi por acaso que uma pantera apareceu precisamente neste momento, porque, confesso, eu até era fã de... bife tártaro, algo muito longe do mundo vegetariano; não é de admirar que tenha sido esta simpática pantera a aparecer para levantar todas estas perguntas!



**Exercício:** “CIMEIRA” COM O SEU ANIMAL

**Duração:** 25-35’

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e o ritual expresso ou longo.

**Tipo de pergunta:** unicamente perguntas pessoais.

**Aplicação:** se tiver perguntas sobre si próprio, sobre o seu futuro, se tiver dúvidas acerca do caminho a tomar ou uma pergunta sobre qualquer coisa que o preocupe.

**Frequência:** quantas vezes desejar.

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou gravador.

**Preparação:** Na primeira vez vai conhecer o seu animal. Nas seguintes, pode fazer-lhe as perguntas que entender.

**E agora a prática:**

1. Feche os olhos e diga a si próprio que *vai descobrir um animal que vai lhe dar informações sobre si...*
2. Faça o ritual de preparação e logo depois a sua âncora...
3. Veja, ao longe, aparecer um animal... deixe-o aproximar-se a

pouco e pouco... aceite-o, seja ele quem for... **Mas, se for um animal que o assusta ou que seja muito antipático para si, peça-lhe gentilmente para se ir embora e peça à sua intuição que lhe envie um animal que não o assuste.**

- *Que animal é?*
  - *Esse animal aproxima-se facilmente de si ou está muito reticente?*
  - *Agora, é o momento de travar conhecimento com o seu animal... faça-lhe festas... fale com ele...*
  - *Pergunte do que precisa, neste momento...*
  - *Ele precisa de tempo para ter confiança em si? Se assim for, pergunte o que precisa de fazer para isso...*
  - *Se ele tiver alguns medos, deixe-o falar sobre isso...*
  - *O que é que o animal está a revelar sobre si e os seus problemas?*
  - *Como é que ele pode ajudá-lo a resolvê-los?*
  - *Será que ele tem um presente para si, algo precioso, uma qualidade, um talento?*
  - *Aproveite o tempo para realmente falar com ele...*
4. Quando sentir que está tudo dito... Agradeça-lhe por ter vindo tão gentilmente conversar consigo... despeça-se com carinho... e garanta-lhe que vai regressar para conversar... é só um “até breve”, não é um “adeus”...
  5. Agora ele vai-se embora...
  6. É também agora a altura de voltar ao seu estado de consciência normal.
  7. Respire lenta e profundamente 2 ou 3 vezes... no seu ritmo, abra os olhos e boceje, pode espreguiçar-se, se quiser...

## A Magia da Intuição



Agarre no seu caderno para anotar todas as suas sensações e impressões (não se esqueça da data!).

- *Está surpreendido com o animal que apareceu?*
- *Que mensagens é que ele lhe deu?*
- *Como se sente depois deste encontro “ao mais alto nível”?*
- *Que presente lhe deu? Se puder, compre o objeto em causa, porque, agora, ele vai simbolizar a sua âncora.*
- *Está surpreendido com este presente ou não?*
- *O que retirou de positivo deste exercício?*



**SOCORRO!** Não veio animal nenhum!

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Durante um momento, pense nesta pergunta: Se pudesse escolher um animal, qual seria?

Faça o seu ritual e a âncora, e comece o exercício como mencionado acima, e *quando chegar à altura de descobrir o seu animal, aparece o que escolheu e faça exercício normalmente.*



### **E se aparecer o meu cão ou gato?**

Muitas vezes, na primeira vez que fazemos o exercício, é o nosso animal de estimação que aparece. Pode pensar, talvez, que isso vai adulterar o exercício, o que é verdade em 50% dos casos, porque imaginamos imediatamente o que nos diria o nosso bichinho.

- *Os nossos gatos ou cães dizem que gostam de nós, que somos os maiores e que está tudo bem. Claro que isso é verdade, mas não podemos ficar por aí. Então, peça ao seu bichinho para convidar outro animal, e se não aparecer nenhum, pergunte a si próprio qual o animal que gostaria que aparecesse? Continue o exercício normalmente.*

- *Mesmo nos 50% dos casos em que nos aparecem os nossos animais de estimação a dizer-nos o quanto gostam de nós, podemos ter algumas surpresas. Porque eles captam muito bem as nossas ansiedades e o nosso stress e querem muito ajudar-nos.*



CHAVE SUPLENTE para o caso de não ser fã de animais

Prepare-se para o exercício da mesma forma, mas, em vez de um animal, deixe aparecer uma flor. Veja quais são os seus pontos fortes e fracos, quais são as suas necessidades, como pode ajudá-la, etc. Faça as perguntas que entender da mesma maneira. Claro que, tanto no caso da flor como do animal, o que aparecer vai falar de si e só de si!



CONSELHOS DE AMIGA para as suas reuniões “ao mais alto nível”

Reveja todos os exercícios anteriores, porque uma vez que perceba como este tipo de exercício funciona (rituais, perguntas e, no caso de precisar, as chaves suplentes que lhe foram dadas até agora), vai ver que utilizamos sempre mais ou menos o mesmo processo.

## I. DEIXAR FALAR AS SUAS CAIXAS DE TRUQUES

*Tirar coisas das caixas é bom para a intuição.*

Na 2.<sup>a</sup> chave, aprendeu a criar caixas de truques: caixa de ideias, caixa de intuição, caixa de nuvens, enfim, todos os tipos de caixas que o inspiram. Agora, é a Caixa de Intuição que vai ajudá-lo a responder às suas perguntas.

## A Magia da Intuição

Assim, vai aprender a utilizar esta caixa para obter respostas para todos os tipos de questões que o preocupam; é lúdico, apaixonante e muito eficaz.



### Exercício: O TARÔ SEM O TARÔ

Porque lhe chamei tarô sem tarô? Porque algumas pessoas não gostam de trabalhar com as cartas de tarô, mas este exercício funciona com base nas leituras de tarô (vai encontrar muitos exemplos na 6.<sup>a</sup> chave) e responde muito acertado a todos os tipos de perguntas.

**Duração:** 15-35’

**Ritual:** (o Esvaziar o Sótão – não obrigatório) e o ritual expresso.

**Tipo de pergunta:** direta, às cegas e duplo às cegas.

**Aplicação:** todos os tipos de perguntas.

**Frequência:** quantas vezes desejar.

**Material:** a sua caixa de intuição, o seu caderno de intuição e/ou um gravador.

#### **Preparação:**

- Pense bem no seu problema ou dificuldade.
- Escolha o tipo de tiragem, ou seja, que perguntas quer fazer à sua intuição (através de 1, 2, 3, 4, 5 imagens).

#### **E agora a prática:**

1. Diga a si próprio que *o que vai dizer vai responder à sua pergunta.*
2. Retire as imagens da caixa (sem escolher), uma após outra e comece a falar:



- *O que se sente ao ver a foto ou imagem?*
  - *Há emoções que surgem, quais?*
  - *É positivo, negativo, neutro?*
  - *Há coisas que o incomodam, que o chocam, que o surpreendem, que o escandalizam no que vê?*
  - *Falam de quê? O que é que se passa?*
  - *Há personagens? Se falassem, o que diriam?*
  - *Que associações de ideias pode fazer?*
  - *Que título daria...*
3. Quando terminar com a primeira imagem, continue para a segunda seguindo o mesmo processo.
  4. Uma vez que tenha tirado todas as imagens, faça uma síntese do que disse.



Transcreva tudo no seu caderno de intuição (com data).

### **Exemplo de leitura: a pergunta da Susana**

Estou a renovar com um sócio alguns apartamentos num prédio antigo em Coimbra. Gostaria de saber como vai correr este projeto de arrendamento.

Susana escolhe 5 imagens ou fotos para fazer a leitura:

1. O projeto propriamente dito.
2. Do que precisa este projeto para ter sucesso.
3. Alertas / conselhos.
4. O que é mais importante para o sucesso deste projeto.
5. Conclusão.

## *A Magia da Intuição*

*Dê um título a cada carta, que resuma a essência do que sentiu, viu e compreendeu.*

### **1.<sup>a</sup> imagem: O projeto propriamente dito.**

Um belo anel com uma pedra muito preciosa, é muito trabalhado e um pouco pesado, mas é impossível ignorá-lo. É um objeto raro. Foi certamente um joalheiro de prestígio que o fez e deve valer o seu peso em ouro. Depois de o experimentarmos, temos que ficar com ele. É realmente uma joia rara e maravilhosa, apesar de parecer antigo, é moderno.

#### **Título: um objeto raro e precioso**

A partir daqui tem duas opções:

1. Ou interpreta imediatamente a 1.<sup>a</sup> imagem e, a seguir, vê a segunda.
2. Ou vai diretamente para a segunda imagem e interpreta tudo no fim.

Pessoalmente, prefiro interpretar imediatamente para não me deixar “poluir” com as outras imagens, que é o que vamos ver agora, mas, com a prática, faça como se sentir mais à vontade.

### **Descodificar a primeira imagem: O projeto propriamente dito.**

- O projeto é excelente, mesmo que em algum momento venha a ser um pouco pesado para a Susana. Os apartamentos vão ter, sem dúvida, sucesso, porque será impossível não perceber como são diferentes de outras ofertas.

- Há algo raro ou único, neste projeto. Como Susana não está habituada a arrendar apartamentos pode ser um pouco difícil no início. No entanto, ultrapassada esta fase inicial, ela vai fazer isto com facilidade.
- Os apartamentos vão ter de manter o seu carácter antigo, embora tenham confortos modernos. Depois de conhecerem estes apartamentos, os clientes vão querer voltar.

## **2.<sup>a</sup> imagem: Do que precisa este projeto para ter sucesso.**

É uma imagem que representa Paris no passado. Há dois homens que estão a andar numa rua que sobe ligeiramente, estão a conversar animadamente e de forma simpática e amigável. Há um forte nevoeiro que esconde completamente o fundo da rua. Apesar de não conseguirmos ver para onde eles vão, percebemos que eles sabem aonde se dirigem, pois eles estão a caminhar tranquilamente no meio da rua porque não temem carros nem qualquer outra coisa. Eles estão muito tranquilos e à vontade.

### **Título: Uma conversa amigável e tranquila**

## **Descodificar a segunda imagem: Do que precisa este projeto para ter sucesso.**

- Susana deve fazer tudo com calma e falar sempre com o seu sócio para que tudo seja decidido por mútuo acordo, amigavelmente, mesmo que, no início, não saibam o que os espera. Não há motivo de preocupação, pois ambos têm a capacidade de fazer bem as coisas. Sabem para onde vão e o que devem fazer, sem nenhum stress nem preocupação.

**3.<sup>a</sup> imagem: Alertas / conselhos.**

À primeira vista, parece um lobo mas, a seguir, Susana percebe que é um cão de trenó, tem um ar simpático e é o líder da matilha. Tem uma pose impressionante e por isso, a Susana não sabe se pode fazer-lhe uma festinha. Não é, realmente, um “cachorrinho”. Aliás, Susana acredita que ele não gostaria de ser chamado dessa maneira. Ela sente ainda que o melhor é não o irritar.

Sente-se que é muito resistente e não se importa de fazer longas viagens. Até gosta. É verdade que é parecido com um lobo, mas como Susana adora lobos, ele não a assusta.

**Título: Um cão que pode ser um lobo**

**Descodificando a terceira imagem: Alertas / Avisos**

- Aqui a mensagem é clara. Susana deve ter o discernimento necessário para não confundir um cão com um lobo porque não é realmente a mesma coisa. Concretamente, isto significa que ela vai ter de ter cuidado com quem negocia, em tudo o que está relacionado com este projeto. Algumas pessoas podem não ser o que parecem. As pessoas podem fazer uma ideia errada da Susana e vice-versa.
- Vai haver alguém ligado ao projeto que vai impressionar a Susana, mas não há razão para ter medo, porque essa pessoa é séria e gosta do que faz. Vão acabar por se dar bem, mesmo que, no princípio, isso não seja evidente.

**4.<sup>a</sup> imagem: O que é mais importante para o sucesso deste projeto.**

A cena passa-se na Idade Média, uma assembleia de nobres e outras pessoas recebem a visita do rei. O rei está a rece-

ber um presente de um dos seus vassallos, que está ajoelhado diante dele. Os outros estão impacientes porque também querem chegar-se à frente e falar com o rei. O rei parece apreciar o seu vassallo e o presente que está a oferecer-lhe. O rei fala com este vassallo e não liga nenhuma aos outros que estão ansiosos por falar com ele. Nota-se que o rei tem realmente amizade por este vassallo, porque o vassallo apoiou o rei num momento difícil. Eles gostam um do outro.

**Título: Encontro amigável**

Descodificando a quarta imagem: O que é mais importante para o sucesso deste projeto. (É agora a Susana que está a descodificar diretamente.)

Então, disse Susana, o que sem dúvida alguma é preciso salientar é o carácter antigo dos apartamentos e o acolhimento dos hóspedes. É essencial ajudá-los o mais possível durante a estadia. É preciso ajudá-los em qualquer dificuldade. É também preciso destacar o facto de este sítio estar carregado de história e estar localizado num sítio com muita gente.

Resumindo e concluindo, devemos fazer as coisas de uma maneira diferente, sem copiar o que é feito noutros sítios, e receber os hóspedes como se recebêssemos amigos em nossa casa, com especial atenção (por exemplo, podemos oferecer pequenos presentes de boas-vindas).

**5.<sup>a</sup> imagem: Conclusão.**

Estamos num monumento egípcio, com hieróglifos nos pilares, o sítio é magnífico e só podemos ficar comovidos e maravilhados diante destes vestígios de uma época tão antiga e tão bem conservados.

## *A Magia da Intuição*

O sítio é impressionante, mas não esmagador, e só podemos admirar o trabalho das pessoas que construíram um monumento tão extraordinário. Temos a história escrita nas paredes e pensar que tudo isto foi feito há milénios só pode deixar-nos maravilhados. Para mim, diz a Susana, é um sítio simplesmente mágico, majestoso e que nos transporta no tempo. Sentimo-nos lá muito bem.

### **Título: Um sítio mágico**

#### **Descodificando a 5.ª imagem: Conclusão**

É importante realçar o lado antigo dos apartamentos, criando um ambiente mágico, que as pessoas não vão esquecer. Para isso é importante contar a história do sítio, talvez através de folhetos ou de algo escrito nos apartamentos.

Estes apartamentos têm uma história e também é isso que vai atrair as pessoas. A decoração terá de refletir essa magia, talvez colocando fotos que contam a fascinante história do sítio. É todo este contexto que vai fazer com que as pessoas realmente se sintam bem lá e queiram voltar.

#### **A minha síntese:**

O seu projeto, Susana, é um projeto de ouro. Não vale a pena preocupar-se com nada, não há dúvida de que o que vai atrair os clientes é esse lado antigo dos apartamentos e o facto de se sentirem muito bem recebidos e de uma maneira diferente.

Não stress, ainda que o projeto seja uma novidade para si, pode contar com a ajuda e com a amizade do seu sócio. Mostre discernimento em relação às pessoas envolvidas neste projeto e, sobretudo, destaque a história excecional destes apartamentos. Insista no seu lado mágico.

### **O que Susana acrescenta:**

Estes apartamentos estão num edifício antigo com quase dois séculos, com uma história maravilhosa. Foi um barão que os construiu para oferecer à sua esposa como presente de casamento. O edifício está realmente em mau estado, mas será completamente renovado, preservando o lado antigo, que é o seu encanto.

Vai ter todos os confortos modernos, até mesmo um elevador, o que é excecional, dada a antiguidade do prédio. E, ainda por cima, está no centro histórico da cidade.



### **LEMBRE-SE**

#### **Embarque para o Planeta Intuição**

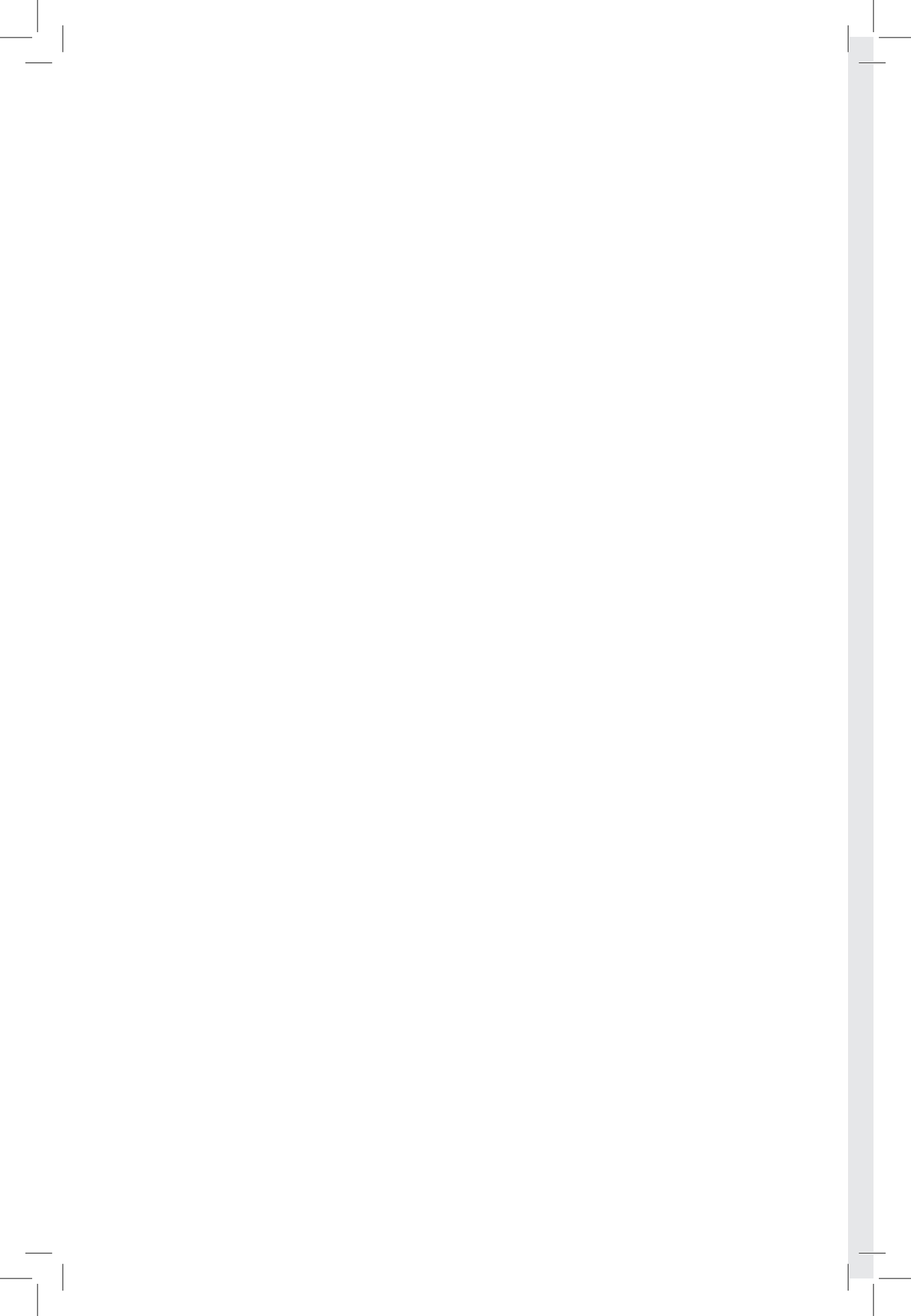
1. Vai descobrir imensos exercícios – a que chamo jogos de intuição –, muito variados e lúdicos. Com eles, vai conhecer-se melhor, encontrar soluções para ultrapassar as suas dificuldades, responder às suas perguntas e, principalmente, entrar diretamente em contacto com a sua intuição.
2. Ganhe o hábito de seguir o plano dos exercícios porque é a base de todos os exercícios que vai fazer no futuro. Não salte nenhuma etapa: estão lá para o ajudar e cada um tem a sua razão de ser.
3. Tenha sempre presente que as questões essenciais a colocar em cada exercício devem ser muito claras e, pouco a pouco, essas questões vão surgir-lhe, natural e automaticamente.
4. Pode utilizar materiais insólitos como nuvens, animais ou flores, para responder às suas perguntas.
5. Se bloquear, não hesite em pedir ajuda à Xerazade ou, se não, invente! Assim vai superar os bloqueios que a sua mente infernal pôs no seu caminho.

## *A Magia da Intuição*

6. Se não conseguir fazer os exercícios, não entre em pânico. Tem sempre, para cada um, peças suplentes, concretas e lúdicas, que vão ajudá-lo a superar as dificuldades e a encontrar as respostas às suas perguntas.
7. Os semáforos não servem só para regular o trânsito. Podem ser uma grande ajuda para perguntas rápidas ou que exijam uma resposta simples como SIM ou NÃO.
8. A partir de agora nunca mais verá as portas da mesma maneira, porque elas podem ajudá-lo a perceber o que o trava ou ajudar a descobrir informações que ainda desconhece.
9. Está hesitante entre várias opções ou escolhas? Então, acredite que vai escolher o melhor caminho, porque a intuição sabe o que está certo para si. Às vezes, pode até descobrir uma oportunidade em que nunca teria pensado.
10. Não ignore os Conselhos de Amiga porque aí vai encontrar sempre truques e dicas importantes e muitas vezes inesperadas.
11. Se já sonhou um dia viver à grande e à francesa num castelo, este é o momento para concretizar esse sonho. Também vai ter aí grandes surpresas que vão ajudá-lo, de uma maneira muito natural, como está em todos os planos da sua vida.
12. Se lhe dissessem que alguém que não conhece lhe quer muito bem, não acreditaria, não é? Está enganado, porque o seu melhor amigo é, sem dúvida, o seu Mestre Interior e o vosso encontro vai certamente mudar a sua vida.
13. Descobrir e encontrar um animal pode ser um momento muito emocionante na sua vida, porque é um encontro feliz, e pode abrir-lhe horizontes insuspeitados. A intuição vai utilizar animais tão diferentes como um elefante, um urso, ou uma borboleta ou mesmo um inseto, para lhe enviar a informação que quer ou que precisa de conhecer.

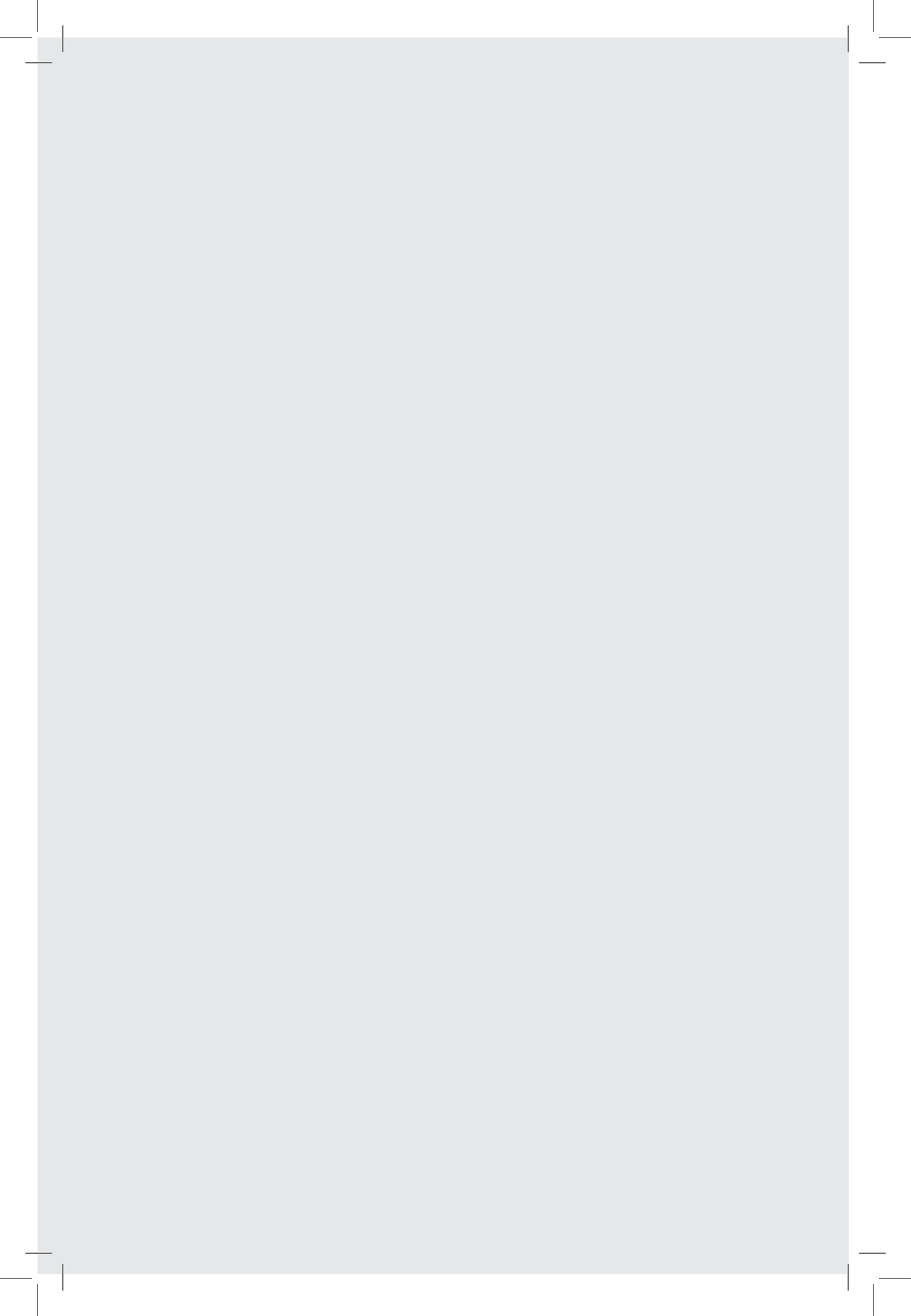


14. Talvez se sinta mais ou menos à vontade com este ou aquele jogo. No entanto, recomendo que os faça todos, e várias vezes, para treinar, de modo a que a técnica se torne automática.
15. Também pode encontrar respostas às suas perguntas graças a imagens, fotografias e objetos que pôs na sua caixa de intuição. Basta fazer as suas perguntas e descobrir as suas respostas à medida que vai tirando cada imagem.



**5.<sup>a</sup> CHAVE**

**RUMO AO SEU 6.º SENTIDO  
COM INDIANA JONES**



## OS OUTROS CAMINHOS ESCOLHIDOS PELA SENHORA INTUIÇÃO

Agora que é capaz de ouvir as mensagens do seu corpo, já está na passadeira vermelha para receber o Óscar de Interpretação. Na verdade, até já sabe quando e como praticar os exercícios de intuição para encontrar as respostas às suas perguntas.

Nesta nova chave, vai familiarizar-se com outros caminhos, nem sempre tão conhecidos, que a intuição utiliza para lhe enviar as suas mensagens, que vão chegar até si de diferentes maneiras:

### Os pressentimentos, premonições e precognições

De repente, tem o pressentimento de que algo sério acabou de acontecer à sua tia Segismunda, ao seu tio Clóvis ou ao seu primo, que em breve um telefonema vai confirmar. Ou, outro exemplo, tem uma premonição de que as suas férias no Caribe vão correr mal. Ou que o seu filho está pessimista em relação ao exame, mas você tem a precognição de que ele vai ter sucesso, etc.

Os **Sinais** chegam de uma maneira totalmente inesperada e muitas vezes insólita para lhe dar uma indicação ou informações sem o ter solicitado formalmente: **são coincidências, mas eu gosto de lhes chamar “sinais piscadela de olho”**.

Sinais que “falam” através de jornais, de um livro, de uma conversa no metro ou de uma publicidade, quando está a co-

## A Magia da Intuição

locar interiormente uma pergunta do género: “será melhor fazer isto ou aquilo...”, sendo que estas perguntas não são formalmente expressas.

Sinais que surgem quando, por exemplo, quer saber se deve fazer a formação de X. e, que coincidência, ouve, ao mesmo tempo, alguém na rádio que tem o mesmo nome do seu formador; ou, se quer saber se ir a Praga este fim de semana é uma boa ideia, e ouve falar sobre Kafka...

Sinais que respondem a uma pergunta concreta, pois pedem à sua intuição para ela lhe enviar um sinal que esclareça isto ou aquilo: **são sinais coincidências de orientação.**

Todos estes sinais, todas estas coincidências, ocorrem na sua vida para o levar a fazer algumas mudanças ou para o orientar de uma maneira mais favorável ou adequada a si... *Por exemplo, peça ao seu sexto sentido para lhe enviar um sinal, para saber se a saída com a Iolanda vai correr bem, ou então se a sua esposa conseguirá a sua carta de condução.*

Finalmente, existem aqueles sinais a que chamamos **sincronicidades**; podem não fazer sentido para o resto do planeta, mas fazem todo o sentido para si e, por vezes, provocam mudanças radicais na sua vida.

Por exemplo: *está num momento de mudança ou de hesitação em relação ao seu futuro e 2 ou 3 acontecimentos sem nenhuma ligação entre eles vão direcioná-lo para uma solução em que nem sequer teria pensado.*

### Os sonhos

Durante o sono, os sonhos dizem-lhe como resolver uma situação de conflito ou vão dar-lhe a conhecer alguns problemas da sua vida acordado, e muitas outras coisas...

Ao longo do tempo, os sonhos têm sido estudados porque os nossos antepassados sabiam muito bem que eles podem dar-nos informações muito importantes quando a mente está totalmente adormecida.

É uma mina de ouro deixada com muita frequência ao abandono e ouvir os seus sonhos vai ser muito útil. Além disso, eles vão fazê-lo entrar num mundo fascinante.

Todos estes caminhos são utilizados diariamente pela sua intuição. Se há tão poucas pessoas que se aventuram no mundo dos sonhos é porque, na maioria das vezes, não sabem reconhecê-los nem tirar proveito deles. É o que vai aprender nesta 5.<sup>a</sup> chave.

Então, pegue nos seus melhores sapatos e vá com Indiana Jones em busca do seu sexto sentido. Os pontos desenvolvidos nesta chave são:

- A. Os pressentimentos, premonições e precognições;
- B. Os sinais piscadela de olho ou coincidências;
- C. Os sinais coincidências de orientação;
- D. As sincronicidades;
- E. Os sonhos.

## **A. OS PRESSENTIMENTOS, PREMONIÇÕES E PRECOGNIÇÕES**

As diferenças entre estes três conceitos são:

- Pressentimento é **sentir algo** antecipadamente;
- Premonição é **ser avisado** de algo.
- Precoguição é **saber algo** com antecedência;

## *A Magia da Intuição*

Estes três campos encaixam-se uns nos outros, uma vez que pode ter um pressentimento sobre um acontecimento, o que é uma premonição mas também uma precognição. Nestes três cenários, pode estar ciente de acontecimentos que vão acontecer, mas que não lhe são acessíveis por meios conhecidos.

*Com um pressentimento, “sente” um desconforto, uma sensação desagradável, pensando que a sua entrevista de trabalho não vai correr bem, o que será confirmado no dia seguinte.*



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Exemplo de uma seguidora do meu blog:

Estou no carro, como todas as manhãs, porque tenho de fazer 35 km para chegar ao trabalho e, como muitas outras pessoas: andamos, andamos, sem olhar para a paisagem; então, nesse dia, de repente, vejo um nascer do sol como nunca tinha visto, uma maravilha. Digo a mim própria que posso passar dois minutos a contemplá-lo e estaciono na berma da estrada e vejo... o céu estava em chamas, uma visão extraordinária. De repente, acho que já é hora de continuar, arranco, faço poucos metros e, numa curva, vejo um carro a grande velocidade que vem direito a mim. Por um triz, não bateu em mim, a única coisa em que pensei foi que se não tivesse parado para ver o nascer do sol este carro tinha-me apanhado em cheio. E não estaria cá, hoje, para lhe escrever este e-mail. Em 18 anos, foi a única vez em que parei no caminho para o trabalho. Intuição ou acaso?

*Para mim, foi um pressentimento ou uma premonição que lhe salvou a vida.*





### E porque é que não foi uma fulgurância intuitiva?

Porque neste caso, esta pessoa não “ouviu” claramente que tinha de parar para contemplar a paisagem. Não ouviu uma ordem para parar o seu carro para ver aquele belo nascer do sol. Teve só a “vontade” de parar.

É por isso que digo que, inconscientemente, teve uma premonição, porque, como ela própria diz “foi a única vez, em 18 anos, que parei”. Obviamente, as fulgurâncias intuitivas também podem ser premonições...

### Explicar os pressentimentos: o fenómeno da não-localidade

Pode perguntar-se se esta pessoa teve acesso a informações do futuro. Esta hipótese pode parecer-lhe talvez estranha, mas nos últimos trinta anos, estes fenómenos de precognição, premonição, pressentimento têm sido objecto de estudos sérios.

Estes estudos provaram que a consciência é não-local e por isso podemos aceder a dados do futuro (e do passado), confirmando o que disse Albert Einstein numa carta de condolências à esposa do seu melhor amigo: Para nós físicos convictos “*a distinção entre passado, presente e futuro é apenas uma ilusão teimosamente persistente.*”

**Pequeno aparte:** estes estudos mostram também que todos temos faculdades de premonição.

Este livro pretende ser, antes de tudo, prático: é por isso que na bibliografia tem uma lista de livros que tratam em pormenor o fenómeno da não-localidade.



Os pressentimentos não obedecem à nossa vontade; eles simplesmente surgem para avisar-nos de um perigo ou da

## A Magia da Intuição

iminência de um acontecimento importante. Esta premonição pode salvar-lhe a vida.

As premonições, os pressentimentos, não ocorrem sempre em situações tão dramáticas. Pode ser simplesmente para o ajudar a ultrapassar uma situação que pode ser desagradável num futuro próximo.

**Então, resumindo e concluindo, para que seja mais claro para si:**

- *Sente no seu corpo que algo vai acontecer? É um **pressentimento**.*
- *Vê que os travões do carro, num sonho, precisam de ser arranjados e que corre o risco de um acidente? É uma **premonição**. Teve um sonho **premonitório**.*
- *De repente, recebe a imagem do seu filho a magoar-se, e vai rapidamente para casa, onde encontra o seu filho pendurado na janela do seu quarto para tentar ir buscar uma bola presa na árvore. É uma **precognição**.*



**Então, é grave se utilizarmos um termo em vez de outro?**

Não, o mais importante é prestar atenção a estes sinais, seja qual for o nome que lhes dê!



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Aconteceu qualquer coisa a Bizet

No dia 2 de junho de 1875 Cesarine Galli-Marié, uma famosa cantora de ópera francesa está no palco a desempenhar o papel de Carmen na ópera de Bizet e de repente para de cantar: ela sentiu como “uma punhalada” no coração. No seu camarim, ela conta às pessoas que estavam com ela

que alguma coisa terrível aconteceu a Bizet. Enquanto isso, o compositor teve, de facto, um sério problema cardíaco e morreu duas horas mais tarde...



**SOCORRO!** Como posso saber se é uma premonição e não devaneios da minha mente?

Larry Dossey, no seu livro *O Poder das Premonições*, diz: “Se uma premonição é acompanhada por sintomas físicos, tem de a ouvir [...], preste atenção a premonições que se impõem insistentemente, como se lhe exigissem a sua atenção, em alto e bom som.”

*Se os sintomas persistirem (ansiedade, mal-estar) com força, tem, realmente, de lhes dar atenção. É a sua intuição a enviar-lhe uma mensagem que talvez lhe possa salvar a vida.*

Portanto, dê atenção às suas sensações, porque tudo passa através do seu corpo, e voltamos como sempre a dizer: **ouça-o.**

Larry Dossey é um médico do Texas, profundamente enraizado no mundo científico. Aos poucos, tornou-se defensor do papel da mente na saúde e do papel da espiritualidade nos cuidados de saúde, e tem escrito vários livros sobre o assunto.



**Qual é a diferença entre vidência e precognição?**

A vidência também faz incursões no passado, no presente e no futuro. A precognição, de facto, só prevê acon-

## A Magia da Intuição

tecimentos relacionados com o futuro. Veremos isso mais detalhadamente na 6.<sup>a</sup> chave, na introdução ao tarô intuitivo.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Curiosas premonições!

Gisela diz: “Em várias ocasiões, conheci e senti que pessoas iam morrer. E foi o caso. Pior ainda! É como se tudo estivesse ligado, datas, sítios, pessoas, e eu no meio de tudo isso. Percebi que nunca “estava” lá por acaso e que ajudei muitas pessoas nesses momentos difíceis.

Na altura, nunca teria dito a palavra “ajudar”. Hoje, de todo o coração, posso dizer que foi o que “fiz”. Por exemplo, com o meu pai, eu sabia que ele se iria embora no dia do aniversário da minha filha mais nova. Foi o que aconteceu.



### CONSELHOS DE AMIGA para encorajar os pressentimentos

Se é verdade que os pressentimentos não podem ser programados nem se manifestam a pedido, também é verdade que o facto de nos interessarmos por eles pode provocar o seu aparecimento mais vezes!

Larry Dossey aconselha a dar uma grande atenção a cada momento da sua vida, isto é, a viver o **agora**, porque se passar a vida como um carro de corrida, vai ter poucas oportunidades para admirar estas pequenas maravilhas que são as premonições e os pressentimentos.

## B. OS SINAIS PISCADELA DE OLHO – COINCIDÊNCIAS

### Em primeiro lugar: o que são as coincidências?

Segundo o dicionário: “Simultaneidade de diversos acontecimentos.” Mas também gosto da definição de Robert Moss, que, no seu livro *Les trois clés cachées* [As três chaves escondidas], fala “de acontecimentos que caem juntos”.

Os nossos antepassados ouviam a sua intuição para se proteger de predadores de todos os tipos. Estavam muito perto da Mãe Natureza e dos seus segredos. Sabiam como “interpretar” os sinais e as coincidências que apareciam no seu caminho...

Mas hoje, quem ainda presta atenção aos sinais que o Universo, o seu Anjo, ou Deus, como lhe quiser chamar, lhe envia? Um provérbio indiano diz que: “Tudo é sinal e tudo nos faz sinal.” E, da mesma maneira que o Polegarzinho deixava pedrinhas ao longo do caminho, a intuição diziam-lhe sinais que confirmam as suas escolhas ou que, pelo contrário, chamam a sua atenção.

Os sinais piscadela de olho ou coincidências são diferentes dos sinais de orientação porque aparecem na sua vida sem serem solicitados.



### Atenção: há coincidências e coincidências.

Nem todas as coincidências fazem sentido. Por exemplo, pensa num amigo que não vê há muito tempo e encontra-se com ele ao pé do escritório, trata-se de uma coincidência mas não vai ter impacto na sua vida. Obviamente será agradável, se tiver amizade por essa pessoa, mas não tem nenhum outro significado.

## A Magia da Intuição

Mas se esse amigo disser, “por acaso”, durante a conversa, que o seu irmão é um advogado especializado em direito do trabalho quando, precisamente, está à procura de um, então essa coincidência faz sentido. Podemos dizer que a sua intuição respondeu ao seu desejo; e é mesmo uma “coincidência engraçada”, não é?



### Mas então, como diferenciar uma da outra?

É em função do contexto em que surgem que vai fazer a diferença entre os dois.

Ver 6 cegonhas de seguida na Alsácia (país de cegonhas, por excelência) não é um sinal, mas se vir três falcões um a seguir ao outro no céu da Alsácia, há hipóteses de que seja um sinal.

Da mesma forma, se vir três corujas quando vai ao jardim zoológico não é de todo um sinal, mas se vir três veados que se atravessam no seu caminho, em poucos quilómetros, aí sim, vai ver que é um sinal.

*É o carácter excepcional, bizarro, incongruente, fora do vulgar, que vai fazer uma coincidência ser significativa. E isto vai acontecer no seu ambiente normal.*



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Gaivotas em festa

Vivo muito perto do mar e as gaivotas muitas vezes vêm descansar no parapeito da minha varanda, nada de extraordinário, dada a proximidade com o oceano Atlântico.

No entanto, quando, no outro dia, percebi que havia um bando de gaivotas a tagarelar na varanda, num concerto de gritos que não eram, realmente, suaves aos ouvidos, e que todas estas aves pareciam olhar para mim, disse para

mim própria: “Para, Sylviane, o que é que está a acontecer, o que é que elas estão a querer dizer?”

Um verdadeiro concerto. Como descodificá-lo? O que devo compreender? Bem, é verdade que, nessa altura, estava a escrever este livro e ficava dias a fio sem quase sair. Talvez devesse sair de casa para ver pessoas porque ficava com dores de cabeça de tanto olhar para o computador...

Bem precisava de ir “tagarelar” um pouco com os meus amigos. Dito e feito, depois de um telefonema, saí para almoçar com uma amiga.

Estas simpáticas aves pareciam estar a dizer: minha filha, vai ver o que se passa lá fora. Foi a primeira vez, em 11 anos, que uma tal concentração de aves aterrou na minha varanda!

### Afinal para que servem essas COINCIDÊNCIAS e esses SINAIS?

A intuição sabe o que é certo para si. Se está na expectativa, por uma razão ou outra, ela envia-lhe pequenos duendes que são os sinais-coincidências para tornar a sua vida mais fácil. Eles, muitas vezes, não são espetaculares, mas funcionam.

Eu explico:

- Está a passar-lhe pela cabeça se deve ou não comprar o par de sapatos que viu ontem na loja, e, ao mesmo tempo, que coincidência, *vê um cartaz publicitário da marca, no metro, e, claro, é um sim...*
- *Se quiser saber se as Bahamas são um bom destino para as suas férias e ouve – que coincidência! – um colega de escritório dizer que não gostou nada de lá ir, é um não.*



### Como aprender a decodificar os sinais coincidências?

#### Exemplos que respondem positivamente:

Imagine que procura saber se o seu filho vai à Austrália. De repente, alguém fala de um documentário sobre *o bush australiano!* Ou vê, que coincidência, *Nicole Kidman ou Simon Baker, que aliás era o protagonista da série O Mentalista...* Ambos são australianos! Tem a sua resposta. É **sim**, o seu filho vai à Austrália!

Porquê? O Mentalista, Nicole Kidman e o documentário (3 coincidências) falam todos do mesmo país: a Austrália.

#### Outro exemplo:

Está a pensar escrever um livro, mas não tem a certeza se é uma boa ideia e nem sequer falou disso com ninguém... e encontra, na rua, António Sapateiro, um escritor prolífico e famoso, ou recebe, “por acaso”, um e-mail sobre um curso de escrita criativa, ou o seu melhor amigo conta-lhe que o seu colega Júlio acaba de ser editado.

Com estas três coincidências relacionadas com a escrita de um livro, é porque, provavelmente, é altura de afiar o lápis e começar.

#### Agora um exemplo que responde negativamente:

Quer saber se arranjar uma *au pair* para cuidar dos seus filhos é uma coisa boa...

Lê no jornal que um bebé teve um problema sério porque a jovem que o vigiava não estava a olhar para ele, ou um colega de trabalho diz-lhe que despediu a ama dos filhos, porque ela os deixou sozinhos, ou então ouve que a agência de *au pair* X. foi à falência.



É com certeza melhor procurar outra maneira de cuidar dos seus filhos.



**Atenção:**

Se, no seu caso, parece pouco recomendável procurar uma ama para cuidar dos seus filhos, isso não significa que não seja uma boa ideia para o seu vizinho. Para si é não, mas para o seu vizinho pode ser favorável.

**Como reconhecer os sinais piscadela de olho ou coincidências? Através de:**

1. **Conversas:** quer saber se irá ter uma relação duradoura com a Olga, uma pessoa com quem se encontra já há algum tempo. No momento em faz a pergunta a si próprio, cruza-se com a sua vizinha do 4.º andar (que mal conhece) e ela diz-lhe que está com imenso trabalho a preparar o casamento do seu filho e, no decorrer da conversa, sabe que a noiva se chama... Olga.

*Então, boa sorte com a Olga... os presságios são positivos!*

2. **Números falsos:** marca um número errado ou recebe uma chamada de alguém que marcou o número errado, em função da conversa, pode receber a resposta a uma pergunta. Imagine que estava a pensar se devia ou não fazer um seguro e a pessoa do outro lado da linha pergunta se fala da Super-Segura!

*Número errado, mas uma resposta positiva!*

3. **Lapsus linguae...** o que diz por engano *versus* o que queria! Ao cometer um, o que disse e o que queria dizer? Imagine que queria encontrar-se com a Madame Silva, mas pergunta pela Madame Irma<sup>1</sup> (em vez de perguntar pela Madame

<sup>1</sup> Madame Irma é uma personagem fictícia, muitas vezes retratada como uma cartomante. Os franceses chamam Madame Irma a alguém que adivinha coisas.

## *A Magia da Intuição*

Silva), enquanto pensava se seria boa ideia tirar um curso de tarô divinatório!

*A resposta é sim, porque Madame Irma também significa uma cartomante.*

4. **Desconhecidos na rua** (ou noutro sítio). Alguém o aborda na rua e pede-lhe uma informação. Qual é o assunto? Imagine que uma pessoa lhe pergunta onde é a praça do Martim Moniz. E está hesitante entre duas opções de estudo: História ou Espanhol.

*Assim, História é, obviamente, uma boa opção.*

5. **Média:** quer saber se fazer uma sociedade com o seu amigo Pedro é um bom negócio. E ouve no rádio, na televisão ou no seu carro, uma canção cuja letra diz o seguinte, “palavras, palavras, palavras... só palavras, tudo são palavras...”

*A resposta não é positiva; aparentemente a sociedade com o seu amigo não passa de conversa fiada.*

Ou, pergunta-se se o carro que encomendou vai chegar no prazo, e ouve no rádio: 800 km de engarrafamento por causa das férias. *Não é muito positivo!*

Mas se, em vez disso, ouvir, por exemplo, na TV, que a marca do carro que quer comprar está com um record de vendas em setembro, *então são muito boas notícias para si!*

6. **Livros ou revistas:** quer saber se determinada casa em Faro é uma boa compra e abre... um livro precisamente numa página em que se fala desse sítio. É **sim**. Se abrir uma revista na qual se fala negativamente dessa cidade, obviamente seria **um não claro**.

7. **Anúncios** (seja onde for): quer saber se deve participar num curso de hipnose e depara-se com um anúncio ao *Hypnose*, o perfume da Lancôme. É **sim!**

8. Coisas insólitas que lhe acontecem, como por exemplo:

- *Recebe uma série de multas,*
- *Os seus canos rebentam,*
- *O seu lavatório está entupido,*
- *Fica preso no elevador,*
- *O seu carro recusa-se a pegar vários dias seguidos,*
- *De repente as pessoas à sua volta estão agressivas ou zangadas,*
- *Cai algumas vezes,*
- *Os seus aparelhos avariam um após outro,*
- *Etc.*

A intuição está a enviar-lhe sinais através de todos esses acontecimentos, aparentemente insignificantes, para o avisar de que algo não está bem na sua vida.



**Se me acontecem coisas insólitas, o que é que eu faço?**

Em função do que está a acontecer-lhe, pergunte a si próprio:

- *O que é que na minha vida está a rebentar, se teve um pneu que rebentou?*
- *O que é que está bloqueado, entupido ou parado na minha vida, se o meu lavatório está entupido pela segunda vez em poucos dias?*
- *Porque é que estou a ser repreendido ou castigado? Estarei a repreender-me e a castigar-me a mim próprio? Tenho tido atitudes na minha vida que precisam de ser corrigidas? Isto no caso de ter recebido uma ou várias multas.*

## A Magia da Intuição

- *Será que estou com falta de energia ou preciso de descansar, se o meu carro está sempre a parar ou se fico sem bateria;*
- *Será que há projetos que precisam de ser revistos, que estou sempre a deparar-me com obstáculos, se o meu carro para constantemente?*
- *O que é instável na minha vida ou precisa de um maior equilíbrio, se escorrega ou cai frequentemente?*
- *Etc.*

Como identificar os sinais? Em poucas palavras: **esteja atento e dê ouvidos** a tudo o que está a acontecer à sua volta, mas faça-o naturalmente. Não se torne obcecado, vendo sinais em todo o lado, como na história que se segue.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – É ou não um sinal?

Uma pessoa minha conhecida via sinais em todo o lado. Um dia, um homem fala-lhe cordialmente. E ela interpreta isso como um sinal de que ele está interessado nela. Ela encontra-o uma segunda vez na escada: e, desta vez, ela acha mesmo que é um sinal de que são feitos um para o outro. No terceiro encontro, ele para para lhe pedir uma informação e para ela esta sucessão de encontros é definitivamente cármico (nada por menos!).

Mas como ambos trabalhavam na mesma empresa, onde ela era rececionista, eles, obviamente, tinham de se encontrar muitas vezes! Então, aqui, não há nenhum **sinal do universo...** O que havia era um problema psicológico, no pior dos casos, ou ela entendia os seus desejos como sendo realidade.



CHAVE SUPLENTE para captar os sinais

*Seja positivo.*

Não desanime se tiver algumas dificuldades em detetar sinais. Tudo é só uma questão de aprendizagem. Provavelmente já aconteceram muitos sinais na sua vida, mas devido à falta de hábito, nem deu por eles. Quando perde o comboio ou o metro, apanha o seguinte! Então, aqui é a mesma coisa, mais uma vez, pratique os exercícios e abra a sério os seus olhos e os seus ouvidos.

*O sinal pode vir de qualquer sítio, de qualquer pessoa  
e de qualquer coisa.*

Crie o hábito de anotar (com data) todos os sinais e coincidências que lhe acontecem, porque quanto mais lhes der atenção mais eles vão manifestar-se para o seu bem.

*Quanto mais atenção der às coincidências,  
mais elas ocorrem.*

(Vladimir Nabokov, *O Encantador*)

## C. OS SINAIS – COINCIDÊNCIAS DE ORIENTAÇÃO

### Como pedir um sinal e como o descodificar

É um pouco a mesma coisa que o ponto anterior, só que, neste caso, vai fazer perguntas específicas à sua intuição. Vai perguntar-lhe alguma coisa e vai pedir-lhe que ela lhe responda através de um sinal ou de uma coincidência, que vai captar da mesma forma que no ponto anterior.

## A Magia da Intuição

Como pedir um sinal e como o decifrar? Faça a pergunta de uma maneira simples. Como, por exemplo:

- *Ó meu Anjo, Deus, Universo, Intuição, peço que me envies um sinal para confirmar se a Turquia é um bom destino para as minhas férias. Pode também acrescentar uma noção de tempo, como “até ao meio-dia ou até à meia-noite.” E, que coincidência, vê um artigo de jornal que fala sobre a eventual adesão da Turquia à UE, ou vê um anúncio de uma agência de viagens que oferece férias em Istambul, ou alguém lhe fala em café turco. Por conseguinte, é SIM!*
- *Universo, dá-me um sinal para saber se vou ser contratado na empresa Coisa, e, que coincidência, ouve, está a ouvir no rádio que o desemprego aumentou ainda mais e as empresas estão relutantes em contratar. Portanto, é NÃO!*
- *Ó meu Anjinho, manda-me um sinal para saber se a formação em hipnose é boa para mim. E, que coincidência, abre uma revista e depara-se com uma história que fala de hipnose hospitalar. Aqui é SIM!*
- *O meu relacionamento com Natacha será sério? E ouve alguém, no autocarro, a dizer “A minha irmã vai divorciar-se.” É NÃO!*



### CHAVE SUPLENTE para obter sinais de orientação

1. **Faça uma pergunta de cada vez.** Se as perguntas se sobrepõem ou são as tais “perguntas-gavetas”, que já vimos, a intuição vai dar-lhe respostas tortas. Assim: uma pergunta = a um sinal de orientação.
2. **Seja claro e específico nos seus pedidos.** Se quiser saber se a Grécia é um bom destino de viagem, não peça um sinal para saber se as suas férias vão ser agradáveis.

3. **Divirta-se!** Pratique, pedindo todos os dias sinais para pequenas coisas. Preste atenção ao que o rodeia e às respostas que lhe chegam. Mas não entre em curto-circuito por causa disto!



#### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Portugal: sim ou não?

Há 12 anos estava seriamente a pensar em ficar perto dos meus filhos que viviam em Portugal. Todavia, a minha vida não parecia orientar-se nesse sentido. Então decidi um dia pedir à minha intuição: *“Por favor, envia-me um sinal concreto, rápido e inequívoco para saber se é o momento de voltar a morar em Portugal.”*

Isto passou-se, para aqueles que conhecem o RER<sup>1</sup>, na estação Châtelet. Sentei-me e mergulhei no meu livro, sem pensar mais no assunto.

Poucos minutos depois (3!), entram uns jovens na estação Gare de Lyon, sentam-se atrás de mim e, para grande espanto meu, um deles diz, em voz alta: *“Este ano vamos de férias para Portugal!”* Em três minutos, tive a minha resposta!



**SOCORRO!** Não sei fazer a diferença entre coincidências e a minha imaginação!

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!...** É verdade que, no início, nem sempre é fácil.

*Alguns conselhos para o ajudar a não “descarrilar”,  
se assim posso dizer.*

<sup>1</sup> Metro expresso entre Paris e os arredores.



Escreva a sua pergunta no seu caderno de intuição (com data).

1. Escreva tudo o que o preocupa, o que é realmente importante na sua vida no preciso momento em que está a fazer a pergunta. Por exemplo: “estou à procura de trabalho, comecei uma relação com..., acabo de perder o meu julgamento, comecei a estudar informática”, etc.
2. Escreva também a resposta positiva que espera receber ou o seu desejo supremo em relação à sua preocupação.

**Por exemplo, retomando o que foi dito:**

- *Estou à procura de trabalho; o meu desejo: quero encontrar trabalhar a todo o custo.*
- *Comecei uma relação com...; o meu desejo: quero que seja uma relação duradoura.*
- *Acabei de perder o meu julgamento; o meu desejo: quero fazer recurso e ganhar.*
- *Comecei a estudar informática; o meu desejo: gostaria de ter a certeza absoluta de que com estes estudos vou arranjar emprego.*

A seguir, repita a pergunta e peça, pelo menos, dois sinais formulados de maneira ligeiramente diferente. Será que a resposta está “orientada” para o ponto 2 (o seu desejo supremo)? Nesse caso, já percebeu que a resposta recebida não vem da sua intuição mas do desejo de ter um fim favorável para a sua preocupação.

E até já estou a ouvir vozes: “mas como pedir pelo menos dois sinais formulados de uma maneira um pouco diferente?” Para clarificar este ponto, faça o exercício seguinte.





**CHAVE SUPLENTE** para ter a certeza de que recebe uma mensagem intuitiva

Se algo o preocupa ou perturba, é mais do que provável que veja sinais que vão no sentido dos seus medos ou desejos. Então, para contornar este obstáculo, divida a sua pergunta principal em duas ou três (ou mais) e peça um sinal para cada uma destas perguntas que se relacionam com a sua questão principal.

Isto significa, concretamente, que vai pedir sinais para todas as perguntas que o incomodam, e, desta forma, isto vai também permitir clarificar as suas preocupações ou os seus medos.

#### **Um exemplo:**

O seu marido acaba de ser colocado no Brasil, mas:

Esta mudança não a entusiasma nada, **é a sua preocupação do momento** (1). Gostaria de não se mudar e que o seu marido encontrasse trabalho onde moram. **É o seu desejo supremo** (2).

Pode **fazer a pergunta diretamente**: “Universo, manda-me um sinal rápido, concreto e inequívoco para saber se a minha mudança para o Brasil vai correr bem.” Também pode **dividir a pergunta em várias partes** em relação às questões que a preocupam (é também uma forma de as tornar conscientes). Faça uma lista para todas as suas preocupações e peça sinais para cada uma delas.

1. Esta nova vida no Brasil seria positiva para nossa família?
2. Vou gostar do Brasil?
3. Será que vamos encontrar uma boa casa?
4. Será que vou fazer amigos?

## *A Magia da Intuição*

5. Vou aprender facilmente Português?
6. As crianças vão gostar de estar no Brasil?

### **Outro exemplo:**

A sua licenciatura termina em X dias, ou meses, e tem medo de chumbar: não sabe como será o seu futuro, **chumbar é a sua principal preocupação** (1); saber se realmente vai concluir a sua licenciatura é **o seu desejo supremo** (2).

Pode fazer a **pergunta diretamente**: “vou ter o meu canudo?” ou **dividir a pergunta em várias partes** para ter certeza de que não é a sua mente diabrete a responder às perguntas.

Assim, poderia formular:

1. Devo procurar um curso em Inglaterra para o próximo ano?
2. Devo preparar-me para repetir?
3. Será que vou ficar feliz com os resultados que vou receber em... (data)?
4. Vou para férias feliz?

Se tem sinais-resposta que vão no sentido do seu principal desejo, já sabe que não vêm da sua intuição.

### *Um fator também muito importante é saber reconhecer as coincidências significativas: a repetição.*

Pensa, por exemplo, em comprar um carro, mas hesita entre modelos diferentes e encontra várias pessoas que lhe falam de um desses modelos. Que coincidência!

Encontra cada vez mais pessoas que lhe dizem estar arrependidas de terem sido operadas... quando, precisamente, está em dúvida se vai ser operada ou não.

Encontra várias pessoas que montaram o seu próprio negócio – com sucesso –, que é um desejo que tem já há muito tempo.

Quer saber se a sua relação com o Luís é viável e vê cada vez mais anúncios a elogiar um determinado produto, que tem especificamente o nome Luís, etc. ...

Os sinais de orientação, como o próprio nome indica, orientam num determinado sentido. Eles dão-lhe avisos ou direcionam-no para a escolha certa. Eles vão manifestar-se repetidamente até que tome consciência deles e perceba a sua mensagem.



#### UMA PEQUENA HISTÓRIA – És dura de compreensão!

Quando me casei, há quase 50 anos, a dupla nacionalidade não existia em Portugal e manter a minha foi o cabo de trabalhos. No entanto, ao fim de seis meses, todos os papéis ficaram finalmente prontos e a data do casamento foi marcada para quinta-feira, 21 de novembro.

Na segunda-feira à noite, três dias antes do dia fatídico, outro grande problema, ninguém me tinha dito que eu precisava de um bilhete de identidade para estrangeiros e era preciso pelo menos dois bons meses para o ter! Que catástrofe! O que podia eu fazer? Já não era possível adiar a data do casamento...

Finalmente, através de um amigo, consegui obter o documento em 24 horas, vou buscá-lo a correr, como pode imaginar, mas surge um novo problema: estava errado (provavelmente devido à precipitação) e faltava... o meu terceiro nome.

## A Magia da Intuição

Olhe, minha senhora, temos de fazer novo documento... e só estará pronto na próxima semana... Ligo outra vez para o meu amigo e lá consigo ter o famigerado bilhete de identidade. Ufa, sou salva e o casamento também!

Mas não foi bem assim, ao voltar para casa, tinha à minha espera um telegrama do registo português a dizer que faltava a cópia de um papel qualquer e, sem esse papel, dizia, não haveria casamento.

Na quinta-feira de manhã, bem cedo, vou a correr para o consulado francês, onde uma pessoa realmente irascível (no mínimo) me diz num tom bruto:

- “Volte daqui a 8 dias!”
- “Mas, minha senhora, caso-me esta tarde, às 15h!”
- “O que quer que faça? O que é que eu tenho a ver com isso? O problema não é meu”, respondeu esta “pessoa adorável”.

O tom sobe cada vez mais e eu estava a perceber que estavam a gozar com minha cara! Enfim, abreviando, acabo por conseguir o documento e o casamento é realizado *in extremis*. Tudo está bem quando acaba bem!

Então, o que acha que eu devia ter percebido com todos estes sinais antes do casamento? Sim, já percebeu que a minha intuição, através de todos aqueles sinais, me dizia que, se calhar, devia reconsiderar este casamento. O que se comprovou, com um divórcio 17 anos mais tarde, após várias situações realmente conturbadas.

Quantas vezes me perguntei ao longo destes 17 anos: “Mas porque é que não ouvi a minha intuição?” “Sim, porquê?” Boa pergunta!

**A intuição chega facilmente e sem esforço!** Ela vai permitir-lhe tomar as melhores decisões e fazer as escolhas certas, tudo se faz com fluidez e sem esforço. Tenho notado, ao longo dos anos, que, quando se **força** para alcançar ou conseguir alguma coisa, quando se tem bloqueios, é porque não se viu ou não se quis ver os sinais negativos que apareceram no caminho – como os que me aconteceram antes de me casar.



**Nota:** Alguns, ao ler isto, podem pensar; “Mas, então, se um projeto não funciona, temos de o abandonar?” Não, o que realmente quero dizer é que é preciso dar atenção às suas sensações para saber se deve ou não continuar, porque cada um pode sentir ou não se o projeto é bom.

Se forçar, e quanto mais forçar num sentido ou noutro, mais vai encontrar entraves, mas, mesmo assim, persiste em continuar, e mesmo assim não funciona, e continua a forçar e continua a não dar certo, etc.

O papel da intuição é essencial quando encontra entraves. Posso garantir que ela sabe se o projeto é bom ou não, e quanto mais se ligar às suas sensações, melhor vai ficar em todos os planos. Ouça o seu corpo, porque ele nunca lhe vai mentir.

**Resumindo e concluindo, como “captar” os sinais de orientação?**

Por exemplo:

- *Aparecem-lhe muitas vezes os mesmos números;*
- *Ouve pessoas diferentes a falarem sobre a mesma coisa;*
- *De repente, conhece pessoas oriundas de um mesmo país;*
- *Ouve imensas pessoas a falar sobre o que o preocupa;*
- *Recebe um telefonema que não é para si;*

## *A Magia da Intuição*

- *Tem uma canção na cabeça ou está sempre a ouvi-la no rádio do carro, na televisão ou na internet;*
- *Perde o autocarro, o comboio ou o avião com alguma frequência;*
- *Falha várias vezes um encontro com uma pessoa;*
- *Tem imensos problemas em casa (inundações, fusíveis a rebentar, fica sem TV ou telefone);*
- *Tem problemas com o seu carro: vidros partidos, amolgadelas, riscos, para sem razão aparente, pneus furados, etc. ...*
- *Os seus eletrodomésticos avariam;*
- *Não consegue concluir um projeto porque há sempre algo que emperra, atrasa, que bloqueia, apesar dos seus esforços para mudar a perspetiva de como vê o projeto;*
- *Tem frequentemente alergias;*
- *Magoa-se frequentemente;*
- *Parte uma data de coisas;*
- *Perde regularmente objetos, documentos ou qualquer outra coisa;*
- *Cartas ou e-mails extraviam-se com frequência;*
- *É vítima de roubos e assaltos, repetidamente.*

***Qualquer coisa que tende a se repetir, que é fora do normal ou fora de propósito na sua vida significa que “está perante sinais coincidências de orientação”.***



**E como interpretar essas coincidências-orientações?**

Mais uma vez, a interpretação de cada um é pessoal porque ver um falcão, para mim, faz-me pensar na Idade Média e

pode evocar, para outras pessoas, um avião (o Falcon) e toda a gente tem razão.

Se não perceber de imediato o significado de todos estes sinais coincidências, **pode perguntar** (e registre sempre com a data):

- *O que significa para mim esta repetição ou estes problemas que estão sempre a repetir-se?*
- *Porque é que este nome, este número, não param de me aparecer?*
- *Será que já vivi situações parecidas no passado? E, se a resposta for sim, o que eu não compreendi nessa altura?*
- *Que emoções tenho ao vivenciar tudo isto, porque é que se repetem com tanta frequência, atualmente? E, se assim for, em que circunstâncias acontecem?*
- *Que situações estou a viver agora na minha vida (em todos os planos)?*
- *Qual a relação que posso fazer entre estas situações e a minha vida?*
- *Houve acontecimentos excepcionais (ou fora do comum), recentemente na minha vida?*
- *O que me preocupa ou o que é que me ocupa o pensamento neste momento?*
- *Quais são os meus desejos ou paixões que não consegui realizar?*
- *Que informação(ões) a intuição (o Universo, o meu Anjinho, Deus) me está a transmitir, ou então o que devo perceber do que me acontece?*

## A Magia da Intuição



CHAVES SUPLENTEs para ajudar a decodificar os sinais

Também pode verificar o significado de alguns termos num dicionário de símbolos ou numa obra sobre o assunto (ver bibliografia no fim do livro).

Por exemplo, há um problema num carro, Paule Boucher<sup>1</sup>, no seu livro *Et vous, ça roule?* [E você, vai andando?] dá a simbologia dos problemas que podem ocorrer com um carro.

Imagine que o motor não pegou três vezes esta semana. Que significado pode dar-se a isto?

No plano geral: trata-se, segundo esta autora, “de um disfuncionamento no arranque que o impede de avançar. O que é que na sua vida o sufoca, o que é que o impede de ir em frente?”

Paule recomenda até ouvir as explicações do mecânico e aplicá-las na sua vida, o que é ainda mais arrojado!

No plano físico: será que um problema de saúde ou uma limitação funcional os impede de concretizar um trabalho, ou o impede de fazer o que tem na vontade? A vida parece indicar que tem de dar atenção imediata a uma situação problemática.

Há também perguntas a fazer nos planos emocional, mental e espiritual; uma avaria sem importância pode revelar montes e montes de coisas sobre a sua vida interior e exterior.



**Mas os sinais-coincidências significam o mesmo para toda a gente?**

Não, os sinais que está a captar são “sempre mensagens pessoais” e só têm um significado específico para quem os vive.

<sup>1</sup> Escritora canadiana.



No entanto, a maneira de os captar é sempre a mesma para todos.

Está a pedir qualquer coisa.

- *Comece a dar ouvidos, sem ficar obcecado pelo resultado, num estado a que chamo a “vigilância cool”.*
- *Aceite a resposta seja ela qual for.*

Voltemos ao meu exemplo da minha mudança para Portugal. A pergunta era “Devo voltar a viver em Portugal?”

- *Mergulhei num livro, mas mantive-me atenta ao que acontecia à minha volta (vigilância cool)*
- *Ouvi os jovens falarem de Portugal positivamente.*

### *Tinha a minha resposta.*

Mas se o rapaz tivesse dito: “No ano passado fui a Portugal, mas não gostei nada”, claro que a minha mudança já não teria sido tão positiva.



CHAVE SUPLENTE para viver em paz graças aos sinais

As coincidências também podem ser um excelente barómetro do seu estado interior; se lhes der atenção, terá a oportunidade de viver em harmonia consigo próprio e com os outros.

Se perceber que (por exemplo), de repente, à sua volta, as pessoas lhe respondem de maneira agressiva, um condutor que faz um gesto feio, pessoas no metro ou colegas têm reações desagradáveis, pode-se ver que há agressividade no ar... STOP! Pare e faça um exame de consciência para se recentrar, porque em todos estes casos é a sua intuição a mandar-lhe mensagens. Pergunte-se, então:

## A Magia da Intuição

- *O que não está a dar certo na minha vida?*
- *O que é que me irrita, me contraria, me zanga, me deixa frustrado?*
- *O que é que me impede de estar bem, de estar bem comigo próprio?*
- *Que problema, situação ou pessoa me põe os nervos em franja?*

Nessa altura, recentre-se, da maneira que for mais conveniente para si (ioga, relaxamento, auto-hipnose, golfe, etc.).



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Bolas, aqui há gato!

Há alguns meses, de repente, dei comigo num mundo de discussões, de lâmpadas a fundir, de telefonemas tensos com a família (sem motivo aparente), pessoas que me respondiam torto no supermercado, mal-entendidos desnecessários com amigos, enfim, um ambiente explosivo e nada agradável.

Não demorou muito para perceber que não estava centrada. O motivo tornou-se logo evidente. Uma pessoa com quem tinha uma relação de negócios estava a pressionar-me para assinar um contrato em condições que não me agradavam nada. E eu não sabia, realmente, como sair daquela situação.

Quanto mais passava o tempo, mais era difícil de suportar, e tinha de agir rapidamente, porque tantas lâmpadas a fundir começava a ficar caro... (eu estou a brincar, claro!). Após uma conversa com o cavalheiro em questão sobre o assunto, tudo ficou em ordem, tanto interiormente como por fora.

Coincidências como estas são pequenas pedrinhas interessantes, para, sem muita dificuldade, poder voltar aos trilhos. Só precisa estar atento ao que acontece à sua volta.



#### CONSELHO DE AMIGA para ver o copo meio cheio

Todas as situações ou problemas difíceis que encontra na sua vida são, na realidade, colocados no seu caminho para progredir, para o ajudar a perceber que deve “retocar” algumas coisas na sua vida. Às vezes, vai tomar consciência das coincidências e às vezes não. Neste último caso, elas vão voltar de outras maneiras, até que a mensagem seja compreendida.

#### Pedir um sinal com um código

Quando fizer a sua pergunta, pode decidir que a resposta será positiva (ou negativa), no caso de ouvir determinadas palavras. E agora um exemplo.

Paule Boucher, no seu livro *Les signes de jour* [Os sinais de dia], dá um exemplo, no capítulo sobre as relações afetivas.

- Ela fez um pacto consigo própria: “Se ouvir as palavras – **meias amarelas** – é a prova de que a relação que tenho atualmente me convém em todos os aspetos.” (Entre nós não é fácil ouvir as palavras “meio amarelas” em cada esquina!)
- E não é que ouve estas palavras durante uma conferência? Incrível, mas é verdade! Pode também experimentar este método que, aparentemente, tem excelentes resultados.

Como já disse, o Homem sempre interpretou os sinais enviados pelo Universo. Mas na agitação do mundo moderno, temos cada vez mais dificuldade em ouvir e perceber essas mensagens da intuição.

## A Magia da Intuição

No entanto, pode acreditar que não é preciso ser Doutor em Intuição para receber estas mensagens. Basta dar ouvidos ao que acontece à sua volta e viver mais o momento presente.



**CHAVE SUPLENTE** para não perder o comboio dos sinais-coincidências!

Ganhe o hábito de, dia após dia, anotar tudo o que lhe acontece de surpreendente, excecional, incongruente, diferente e até mesmo aborrecido, como ter-se enganado no caminho, ter visto alguns acidentes no mesmo dia, de ter recebido 3 chamadas que não eram para si, de ter tocado na campainha errada... Tudo o que aconteceu fora do normal, fora do seu ram-ram diário, enfim, tudo o que lhe chama a atenção.

Lembre-se de colocar a data e reveja as suas notas com regularidade, vai ver como as coincidências-sinais são como uma bússola para si. Esteja pronto, repito, para se enganar, porque se quiser estar num sistema de controlo ou competição, os pequenos duendes, que são os sinais-coincidências vão brincar noutro lado. Divirta-se. Faça isto como um jogo.

E para terminar:



**Exercício: À PROCURA DOS DUENDES**

Pense em tudo o que lhe aconteceu e descubra todos os sinais coincidências que marcaram a sua vida. Algumas dicas para ajudar a encontrá-los:

- *Como conheceu o seu marido ou a sua mulher?*
- *Como encontrou o seu trabalho atual?*
- *Como é que tomou a decisão de...?*
- *Porque é que foi morar ou trabalhar em...?*
- *Como encontrou o apartamento ou a casa onde mora agora?*

- *Como é que conheceu o seu melhor amigo, o seu Prof. de Alemão...?*
- *Porque é que tomou esta ou aquela decisão ou decidiu estudar Geografia ou História, Inglês ou Espanhol ou outra coisa qualquer?*
- *Quais foram as pessoas realmente importantes na sua vida? Porquê?*

Veja como todas essas coincidências influenciaram, guiaram ou mudaram a sua vida e lembre-se: a intuição favorece os audazes, todos os que estão dispostos a mudar a sua rotina seguindo um impulso que os levará a tomar um caminho completamente diferente. A intuição gosta daqueles que estão abertos ao insólito, a todos aqueles que estão prontos a experimentar acontecimentos extraordinários ou fora do comum.

## D. AS SINCRONICIDADES

### O que são as sincronicidades?

Carl Gustav Jung é o “criador” deste conceito que desenvolveu com a ajuda de físico Wolfgang Pauli, e que ele define assim: “a sincronicidade é a ocorrência simultânea de dois acontecimentos relacionados pelo significado e não pela causa, que, por ocorrerem em simultâneo, criam um sentido para a pessoa que os vivencia.”

Então, a **sincronicidade é uma “coincidência” que vai ter um sentido para si, mas não para o seu colega de trabalho.**

### Exemplos de sincronicidades:

Encontra um amigo de escola que não via há muito (1), almoçam juntos (2), e acontece que este amigo vai vender o

## A Magia da Intuição

seu apartamento (3) e está exatamente à procura de um e o do seu amigo é mesmo o apartamento dos seus sonhos. **É uma sincronicidade!**

Os acontecimentos não têm qualquer relação entre eles, no entanto, o facto de ocorrerem tem um sentido para si, permitindo-lhe comprar o apartamento dos seus sonhos. É como se os acontecimentos do mundo concreto entrassem em ressonância com as suas interrogações, desejos ou os seus questionamentos interiores. Os acontecimentos não têm nada a ver uns com os outros, mas chegam no momento certo. Um encontro decisivo entre a psique e a matéria.

Outro exemplo:

- *Não ouve o som do despertador (1)*
- *Sai atrasado para o trabalho e, ainda por cima, encontra a sua porteira que o atrasa ainda mais (2),*
- *Perde o comboio (3),*
- *Quando finalmente chega ao trabalho, estão lá bombeiros a apagar um incêndio que está a devastar o andar do seu escritório, há dois feridos graves, precisamente no sítio onde costuma trabalhar.*

É uma sincronicidade! Um conjunto de acontecimentos sincronizados que evitaram que ficasse gravemente ferido.



**Qual é a diferença entre as sincronicidades e as coincidências?**

1. Em primeiro lugar, os acontecimentos que despertam estas sincronicidades não têm aparentemente ligação entre si mas vão determinar alguma coisa que vai ter um sentido para si (cujo resultado vai ser totalmente inesperado).

Exemplo:

- *A sua filha pensa seriamente em ir estudar para os Estados Unidos mas não tem trabalho lá;*
  - *A sua vizinha do 6.º convida-a para um café;*
  - *E um dos seus clientes norte-americanos procura uma rapariga au pair;*
  - *A sua filha encontrou um emprego e pode seguir os seus estudos.*
2. As sincronicidades ocorrem durante períodos de mudança, transição ou questionamento e vão provocar um forte impacto emocional na pessoa que os experimenta. Elas ocorrem:
- *Durante grandes perturbações, separação, divórcio, desemprego, doença, mudança, num momento difícil da sua vida;*
  - *Quando está perante uma grande questão existencial;*
  - *Quando tem a sensação de não poder avançar, de ficar preso numa situação qualquer;*
  - *Em tempos de stress ou tensão profunda;*
  - *Resumindo e concluindo, um estado emocional particular que, para Jung, é uma necessidade, para “captar” os acontecimentos sincrónicos.*
3. As sincronicidades levam a transformações profundas na vida das pessoas que as experimentam.

*Tudo o resto são coincidências  
de orientação ou não.*

UMA PEQUENA HISTÓRIA – O encontro com o Dr. Murphy

Tinha acabado de viver cinco perdas dolorosas em alguns meses antes e estava psicologicamente muito vulnerável. No entanto, os meus estudos de grafologia apaixonavam-me e permitiam-me pensar noutra coisa (pelo menos um pouco).

Tinha aulas particulares com uma das minhas professoras de Grafologia (1), ela propõe-me participar num *workshop* de três dias (2) sem me dar mais pormenores. “Participa, que tenho a certeza de que vai ser bom para ti.”

Então, aceito passar três dias num sítio que não conheço, para fazer não sei o quê com não sei quem... A única certeza, pelos vistos, era que isto me faria bem, e, como tenho uma total confiança nesta pessoa, vou!

No fim destes três dias, recebemos um livro do Dr. Joseph Murphy (3): *O Poder do Subconsciente*, livro que é para mim uma verdadeira revelação, abre-me as portas do desenvolvimento pessoal e provoca uma viragem de 180 graus, porque tomo a decisão de fazer psicanálise e seguir várias formações para me tornar terapeuta.

Agora vamos ver a sequência dos acontecimentos que levaram a uma sincronicidade:

1. Tenho aulas particulares com uma das minhas professoras de Grafologia;
2. Ela propõe-me participar num *workshop* de três dias sobre o qual não me diz nada e eu aceito;
3. No fim do *workshop*, recebemos um livro do Dr. Murphy;



4. Três acontecimentos completamente independentes que trazem... a sincronicidade: começo a fazer psicanálise e decido tornar-me terapeuta.



**SOCORRO!** Continuo sem perceber o que são realmente as sincronicidades!

Se está num período conturbado, com dúvidas ou interrogações, a sincronicidade “vai indicar-lhe um caminho” para o qual vai poder dirigir-se. É inconscientemente a resposta que esperava.

Então, em resumo, sempre que ocorre uma sincronicidade:

- *A sua vida toma outro caminho* **ou**
- *Vive uma transformação pessoal* **ou**
- *Vive um momento de forte emoção;*
- *Os seus questionamentos e as suas dúvidas desaparecem* **ou**
- *Descobre novas oportunidades,*
- *Vê a luz ao fim do túnel.*



E, para ajudar a ver mais claramente, agarre no seu caderno e faça o exercício seguinte.



**Exercício: À PROCURA DAS SINCRONICIDADES DA SUA VIDA**

Faça o apanhado de todas as mudanças importantes, de todos os momentos turbulentos da sua vida, porque são, muitas vezes, sincronicidades que estão na sua origem.

Veja se viveu sincronicidades, embora nessa altura não soubesse que o eram.

## A Magia da Intuição

- *Que transformações lhe trouxeram?*
- *Teve consciência de que eram sincronicidades na altura?*
- *Identifique todas as mudanças significativas, perturbações, para conseguir detetar as sincronicidades.*



CONSELHO DE AMIGA para descobrir as suas sincronicidades

Ganhe o hábito de anotar, novamente (sempre com a data), tudo o que acontece de surpreendente, inesperado, diferente, fora do vulgar durante o dia. Experimentou sensações fortes ao vivenciar estes acontecimentos, e, em caso afirmativo, quais?

### E. OS SONHOS

É durante o sono que a intuição vai enviar-lhe as suas mensagens porque a barreira da sua mente, que existe durante o dia, desaparece completamente durante a noite, permitindo que a Senhora Intuição abra caminho através dos seus sonhos e assim se torne a sua melhor amiga.

Nós passamos um terço da nossa vida a dormir, o que quer dizer que uma pessoa de 75 anos de idade terá passado... 25 anos a dormir e durante esses longos 25 anos de sono, essa pessoa sonhou uma média de 01h30-1h50 por uma noite de oito horas. Assim, num ano... terá sonhado um mês inteiro!

Então, podemos dizer que durante o sono, nós temos “uma outra vida”, uma vida onírica, fascinante, mas que também pode assustar, porque às vezes encontramos lá personagens, animais ou situações que, pela sua complexidade de interpretação, muitas vezes nos deixam num abismo de perplexidade.

Centenas e centenas de livros falam sobre este assunto e existem em todas as línguas dicionários de sonhos desde a Antiguidade. E é Freud que “revolucionou” as ideias que tinham os nossos avós sobre sonhos quando publicou o seu livro sobre a interpretação dos sonhos. Sobretudo porque ele faz a relação entre o conteúdo dos sonhos e a sexualidade, base da análise freudiana.

Com ele acabam-se os sonhos divinatórios ou mensageiros dos deuses. Os nossos sonhos tornam-se objetos do estudo de nossa psique. Os nossos desejos mais profundos são reveladas através deles, já não podemos mais esconder nada dos nossos complexos e neuroses, porque somos atraídos pela nossa vida onírica. O “sonho é a via mestra que conduz ao inconsciente”, porque qualquer sonho, segundo Freud, é a concretização de um desejo reprimido. É o nascimento da psicanálise.

O seu discípulo dissidente Jung, sem rejeitar totalmente a teoria de Freud, fez a ligação entre o corpo e a alma. Ele também define uma ponte entre os sonhos e a espiritualidade, introduzindo o conceito de **inconsciente coletivo**. Enquanto nós sonhamos, disse ele, não só temos acesso ao nosso **inconsciente pessoal** mas também ao **inconsciente coletivo**, vasto reservatório de todas as experiências e símbolos comuns a toda a humanidade.

Com ele, o sonho torna-se uma grande ferramenta de autoconhecimento e de transformação. Ajuda-nos a resolver os nossos problemas e a descobrir quem realmente somos. É o processo de individuação.

### Quando sonhamos?

É durante o sono paradoxal que surgem os nossos sonhos (quando os olhos se movem para um lado e para outro; chama-se *Rapid Eye Movement Sleep* ou REM).

## *A Magia da Intuição*

Temos vários ciclos de sono durante a noite (entre 3 a 5 – para algumas pessoas há 6) e a duração dos sonhos (como o sono paradoxal) vai crescendo. Este último, que é muitas vezes o mais fresco quando acordamos, demora 30 a 45 minutos.



### **Toda a gente sonha?**

Sim, toda a gente. Estudos muito sérios o demonstraram. Talvez não se lembre, mas sonha! Alguns cientistas dizem mesmo que gatos que foram privados de sonhar enlouqueceram ou até morreram. Mas outros investigadores dizem que é a falta de sono paradoxal a causa disto. Quem sabe? De qualquer das maneiras **todos sonhamos**.

### **O que é o sonho?**

Sonho: “Conjunto de ideias e de imagens que se apresentam ao espírito durante o sono”, diz um vulgar dicionário.

Afinal, o mundo onírico ainda tem muitos segredos. No entanto, uma coisa é certa: enquanto dormimos, nós não temos nenhum controlo sobre as imagens que surgem, mesmo se, graças ao sonho lúcido, possamos orientar o desenrolar das ações. De maneira nenhuma as imagens vêm a nosso pedido.

Cada sonho é absolutamente pessoal e único. À noite é o nosso hemisfério direito que toma as rédeas enquanto o nosso lado racional está a dormir. O nosso cérebro direito inventa cenários que nem mesmo Spielberg terá imaginado.

### **O delírio dos sonhos**

Todas as noites vive filmes absolutamente delirantes e às vezes mágicos:

- *Tem um almoço com Angelina Jolie ou Sharon Stone em Hollywood,*
- *É pedida em casamento pelo vizinho do 4.º andar que mal conhece,*
- *Vai atacar a face norte do Everest em sandálias,*
- *Domina um tigre ameaçador no centro de Paris,*
- *Está num acerto de contas entre gangsters e é salvo pelo Super-Homem,*
- *Está na selva africana, a perseguir o seu chefe... no triciclo com que brincava aos 4 anos!*

Tudo parece muitas vezes sair da mente de um encenador totalmente louco. Muitas vezes, as situações são tão loucas que quem as vive diz que “realmente não querem dizer nada, não têm pés nem cabeça”. Mas...

### **E se nossos sonhos não fossem assim tão loucos?**

Todas as imagens ou situações muitas vezes absurdas do seu mundo onírico dizem-lhe respeito, são símbolos de algo que precisa de saber. A sua intuição envia-lhe informações vindas das profundezas do inconsciente para ajudar a resolver ou a superar uma dificuldade, para encontrar soluções para um problema da sua vida diária...

Ela comunica consigo através de imagens bizarras, incongruentes ou totalmente loucas:

- *Para despertar a sua atenção,*
- *Para ajudar a progredir, mostrando onde tem de trabalhar para atingir os seus objetivos,*
- *Para desatar os nós do seu passado e assim fazer as pazes consigo próprio e com os outros,*

## *A Magia da Intuição*

- *Para lhe dar todas as pistas necessárias para o seu bem-estar moral e físico.*

O papel dos sonhos é ajudar no aqui e agora, na sua vida diária. Vêm sempre no momento certo para tranquilizar, se necessário, pois, como o seu Mestre ou Guia Interior, os sonhos sabem o que é certo para si. O seu Mestre bate-lhe à sua porta, de alguma forma, para lhe indicar o melhor caminho e cuidar de si.

### **Resumindo e concluindo, o que são sonhos?**

**Eles:**

- *Ajudam a consolidar a memória e os novos conhecimentos;*
- *Têm uma função reguladora, “retificam situações”, como dizia Jung;*
- *Revelam os seus medos e as suas facetas ocultas (a Sombra);*
- *Permitem resolver conflitos interiores e exteriores;*
- *Dão informações sobre as suas preocupações na vida diária;*
- *Avisam de potenciais perigos;*
- *Estimulam a sua criatividade;*
- *Revelam os seus desejos inconfessáveis;*
- *Ajudam a desenvolver as suas capacidades e potencialidades;*
- *Servem como um escape para o stress e as frustrações diárias;*
- *São a via mestra para o autoconhecimento;*

- *Cuidam de si;*
- *São essenciais para o seu equilíbrio mental e psicológico.*



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – O elixir da morte

Numa outra vida (já há várias décadas), trabalhava numa multinacional que estava a ter alguns problemas. Uma reestruturação estava à vista e o espectro do desemprego aproximava-se perigosamente.

Angustiada, stressada, já me estava a ver, não como cabeça de cartaz, como na canção de Aznavour<sup>1</sup>, mas na rua, como um sem-abrigo. E então uma noite...:

Sonho que estou com a Morte, que me dá um elixir e diz: “Tens de beber isto, toda a gente o bebe. Pega.” E dá-me o frasquinho.

Claro que fico relutante em tomar o elixir, não estou mesmo nada entusiasmada com esta situação, mas depois da sua insistência, começo a beber e a afundar-me em direção ao fim, o que não é nada do meu agrado, como pode imaginar.

Sinto-me realmente a partir para o outro Lado... Quando... volto à vida, no recreio de uma escola com muitos alunos a observar-me através das janelas das salas. E a Morte diz-me: “Esta agora, não percebo, todas as pessoas que tomaram este elixir morreram, não percebo.”

Fico com uma grande paz interior e acordo. Curiosamente, é nesse mesmo dia que um colega meu e eu recebemos a nossa carta de despedimento. Dizer que não me preocupei seria uma mentira, mas já sabia que ia safar-me da situação.

<sup>1</sup> A canção intitula-se *Je me voyais déjà*.



CONSELHOS DE AMIGA para ter um sono de... sonho!

Para ter um sono de qualidade, tem de pôr todas as chances do seu lado. Se:

- *Tomar comprimidos para dormir, ansiolíticos ou antidepressivos, dormirá, mas terá dificuldade em se lembrar dos seus sonhos, porque o sono paradoxal será alterado,*
- *Fizer uma refeição “pesada”, antes de dormir, há uma forte probabilidade de ter sonhos reativos, como lhes chama Nicole Gratton, no seu livro L'art de rever [A arte de sonhar]. E ela dá alguns exemplos:*
  - *Uma má digestão pode provocar um sonho com lutas para ilustrar a batalha das enzimas digestivas para conseguir digerir demasiada comida;*
  - *uma bexiga demasiado cheia poderia ser ilustrada através de um jarro a transbordar ou da procura freneticamente de uma casa de banho.*

### Comboio do sono

À noite há diferentes fases do sono – as carruagens –, 3 a 5 por noite. O conjunto dá “um comboio”.

A primeira fase é o adormecer, bocejar, estar meio dormente, com as pálpebras pesadas:

- *Primeira carruagem: sono lento muito leve.*
- *Segunda carruagem: sono lento leve.*
- *Terceira carruagem: sono lento profundo (já não se ouve nada).*
- *Quarta carruagem: sono lento muito profundo (dorme-se como uma pedra).*
- *Quinta carruagem: sono paradoxal (momento em que surgem os sonhos).*



E depois começa um novo ciclo.

Para ter um sono reparador, ganhe o hábito (devia dizer um bom hábito) de saber a que horas passa o seu comboio do sono para não o perder. Assim, durante uma semana ou duas, note a que horas começa a bocejar, a ficar com as pálpebras pesadas e a sentir vontade de dormir.

Se puder, vá para a cama 20 a 30 minutos antes da passagem do comboio para ler ou relaxar e assim se preparar para sonhar. Se perder o comboio do sono, terá de ficar à espera do próximo e isso irá encurtar as suas noites e, portanto, o seu tempo de sonho.

### **Como se lembrar dos seus sonhos**

Todos sonhamos, mas a maioria de nós não se lembra dos sonhos que tem. Mas se pretender que a sua vida onírica seja uma fonte de conhecimentos e descobertas, será preciso:

1. Apaixonar-se pelos seus sonhos (se os considerar sem interesse, terá poucas hipóteses de se lembrar deles);
2. Observar o seu ritual (alguns minutos antes de adormecer);
3. Registrar os seus sonhos todos os dias no seu diário de sonhos;
4. Escrever todas as noites o que deseja trabalhar durante o sono: chama-se a isto fazer um postulado;
5. Visualizar-se a escrever os seus sonhos todas as manhãs;
6. Ter um caderno e um lápis na sua mesa de cabeceira;
7. Se acordar a meio da noite, escreva o seu sonho (sempre no presente) ou só as palavras-chave, e volte a dormir; se tiver tendência para ter insónias, ignore este passo;
8. De manhã, mantenha os olhos fechados, não se mexa e per-

## *A Magia da Intuição*

gunte-se: “*O que é que sonhei? Com quem e sobre o quê?*” e recupere o seu último sonho com pormenor.

➔ **Atenção:** não pense sobre o que vai comer ao pequeno-almoço, nem em tudo o que tem de fazer durante o dia; mantenha-se focalizado no seu sonho.

9. Quando todos os pormenores do seu sonho estiverem claros, abra os olhos e, imediatamente, grave no seu gravador ou escreva tudo no seu diário;
10. Mesmo no caso de total esquecimento, anote como se sente quando o sonho termina. Que impressões persistem: está feliz, triste, stressado, aliviado...

### **O seu diário de sonhos**

Escolha um caderno para ser o seu Diário de Sonhos e tenha-o sempre na sua mesa de cabeceira. Todas as noites pega no Diário de Sonhos e:

1. **Escreva a data:** segunda-feira, 15 de fevereiro de 20... Pode aperceber-se de que, por exemplo, a cada segunda-feira, tende a sonhar uma coisa particular e, ao reler os seus sonhos, vai perceber se há temas recorrentes ou teve sonhos premonitórios.
2. **Escreva brevemente dois ou três acontecimentos importantes do seu dia**, por exemplo: “hidroginástica, almoço com X.; telefonema com M. que me conta da doença de Z..., consulta de cardiologia; discussão no escritório com N.; aniversário de P., o carro avariou; etc.”
3. **Escolha o que pretende trabalhar durante o seu sonho e**

escreva a intenção, o seu postulado, para esse sonho (na Antiguidade, chamava-se a isto o sonho de incubação). Alguns exemplos:

- *Esta noite, vou lembrar-me perfeitamente dos meus sonhos;*
- *Esta noite, vou descobrir como superar a minha timidez ou a minha falta de confiança em mim;*
- *Esta noite, vou perceber porque...*
- *Esta noite, vou descobrir a minha missão de vida;*
- *Esta noite, vou praticar a salsa (sim, vai dançar!); bom, se preferir, pode ser golfe ou ténis, como queira;*
- *Esta noite, vou descobrir a razão para os meus problemas afetivos.*

4. Na manhã seguinte, espontaneamente, dê um título a cada sonho. Por exemplo:

- *Um encontro extraordinário com X.*
- *Fico surpreendido com a farra de um japonês.*
- *Salvo pelo Super-Homem.*
- *O vaso partido do avô.*
- *Uma surpresa de arromba.*
- *A call-gril bem-amada (sim, é um dos meus sonhos, obrigada, Freud!).*
- *Uma patroa morena muito má.*
- *A mãe dá-me conselhos.*
- *O ladrão roubado.*
- *Um acidente evitado.*
- *Etc.*

## *A Magia da Intuição*

5. Que sentimento predomina nos seus sonhos ou, se for mais fácil para si, descreva o ambiente do sonho ou a impressão geral.
- **Sentimentos:** *vergonha e arrependimento, tristeza e coragem, só e feliz, preocupado e satisfeito, amor e admiração, espanto e júbilo, etc.*
  - **Ambiente:** *alegre e bem-disposto, de tristeza e ressentimento, relaxante e intrigante, excitante e de júbilo, emocionante e cheio de entusiasmo, estava em perigo, mas consegui safar-me desta situação difícil, após um início difícil, consegui...*
6. **Interprete os seus sonhos** imediatamente, se tiver tempo. Se não, faça-o, o mais rapidamente possível.

### **Compreender os seus sonhos**

*Um sonho que não se interpreta, é  
como uma carta que não se lê.*

(Talmude)

O sonho é uma mensagem pessoal. É para si e só pode ser compreendido por si, mesmo que a ajuda de um terapeuta treinado nesta arte seja muitas vezes benéfica e útil.

Isso também significa que os dicionários para interpretar os sonhos, que pode encontrar no mercado, não vão ajudá-lo verdadeiramente. Mesmo que se trate de um símbolo universal (uma cruz, a mãe, o sol), não tem o mesmo significado para milhões de pessoas com culturas e experiências totalmente diferentes.

Lembre-se, tal como já falámos relativamente à intuição, também a interpretação dos sonhos e dos símbolos é

exclusivamente pessoal. Assim, a imagem de uma árvore, por exemplo, vai evocar uma coisa completamente diferente para um índio americano e para alguém que vive numa cidade.

No entanto, se tiver dificuldade em ver o significado de uma imagem em particular, pode consultar um dicionário de símbolos, que lhe vai dar algumas ideias. Mas isto só em caso de estar mesmo sem ideias e unicamente se o significado que vê tiver “ressonância” em si.

A linguagem dos sonhos é como a da intuição. Expressa-se através de imagens simbólicas que precisam de ser decodificadas.



### Como interpretar os seus sonhos?

Para começar a explorar, adapte este método ao seu caso:

#### 1. Dê um título ao sonho

- *O elixir da morte.*
- *Um encontro inesperado.*
- *Uma viagem cheia de surpresas.*
- *Uma festa que acaba mal.*

#### 2. Qual era o ambiente dominante do sonho?

Calmo, acolhedor, elétrico, tranquilo, relaxante, stressante, animado, alegre, triste, tenso, quente, aventureiro, de descoberta, de medo, de angústia, inesperado, perigoso, amigável, simpático, erótico, dramático, pesado, romântico...

#### 3. Qual é o sentimento predominante após o seu sonho?

- *Consegui derrotar o tigre que no no princípio me atacou – satisfação.*

## A Magia da Intuição

- *Consegui escalar uma montanha, apesar das dificuldades – orgulho.*
  - *Como posso ter sonhado uma coisa destas?! Fiquei mesmo pouco à vontade.*
  - *Odeio cobras, que horror!*
4. De que fala o sonho? Qual é o **enredo**? É a **história** de quê, ou de quem?
- *É a história de uma mulher que tem medo de perder o emprego e de se tornar sem-abrigo.*
  - *O sonho fala de um encontro tórrido entre mim e Brad Pitt.*
  - *Um homem é preso pela polícia e ele não tem os documentos consigo.*
  - *É sobre um homem que enfrenta um leão com uma colher de pau.*
5. Quais são as **personagens dos seus sonhos**, o que estão a fazer, o que dizem, o que despertam em si?
- *É sobre um pai e um filho que estão zangados, o filho está muito revoltado, lembra-me a minha adolescência, que não foi “um tempo fácil”.*
  - *É um homem que é perseguido por um javali, ele está encurralado e tem medo, é angustiante como a minha situação no trabalho.*
  - *É uma mulher que vai saltar do topo do Empire State Building, em Nova Iorque, ela grita de alegria por se sentir livre, sinto inveja e gostaria de fazer o mesmo no meu casamento.*
  - *Um ladrão arranca a mala de uma senhora de idade e é com tanta violência que ela cai, o que me lembra do ataque que a minha mãe sofreu e o medo que tenho de ir para casa depois da meia-noite.*

6. Que **símbolos** aparecem?

- *Água, árvores, uma escola, crianças, uma mãe, uma montanha, um autocarro, um carro, uma tempestade, uma águia, um arco-íris, o fogo, um velhote, um padre, uma chita, um espelho, tesouras, um barco, uma espada, um copo, um polícia, o mar, dentes, etc.*
- *No caso da água, as águas são ou não calmas, límpidas ou não... A água está associada às emoções.*
- *Se for uma casa a surgir, veja se é sólida, se está em boas condições, se tem luz ou não... uma casa ou um edifício representam o seu estado interior.*
- *Se aparecer a morte, está a anunciar um momento de transformação na sua vida, aspetos seus a abandonar, ciclos que chegam ao fim. Raramente representa uma morte física.*
- *Se aparecer um animal, trata-se do seu lado instintivo. Por isso, veja as características que lhe atribui.*

7. Quais são os **objetos que aparecem no sonho** e o que despertam em si?

- *Uma caixa de metal, uma chave, um par de óculos, uma bússola, um cabide, um relógio, um pão, um guarda-chuva, uma mala, uma faca, sapatos, etc., isso lembra-me...*

8. Quais são os **pontos fortes e fracos das personagens** envolvidas no seu sonho?

- *Ele é bravo, corajoso, perigoso, diplomata, apático, colérico, intuitivo, desorganizado, vaidoso, brincalhão, bem-educado, poupado, rígido, ingénuo.*
- *Ela é honesta, impressionável, nervosa, preguiçosa, submissa, vende-se, egocêntrica, indiferente, tímida, paciente, sincera, vaidosa, etc.*

## A Magia da Intuição

9. Que **emoções** tem ao vê-los?

- *Medo, tristeza, raiva, alegria, ciúme, desespero, ansiedade, confusão, desgosto, surpresa, desprezo, vergonha, culpa, satisfação, alívio, humilhação, constrangimento, divertido, orgulho, horror, irritação, excitação, esperança, euforia, nostalgia, etc.*

10. Existe algum **pormenor do sonho** que sente ser importante?

- *Uma chave numa porta,*
- *Um barco numa garrafa,*
- *Um pardal num ramo,*
- *Fotocopiadora.*

11. O seu sonho é **a cores**? Que despertam essas **cores**? Pode fazer associações de ideias?

- *Vermelho como um tomate, vermelho de raiva, vermelho-paixão,*
- *Verde de inveja, verde como os campos, vegetal verde,*
- *Branco de medo, dor de dentes, enraivecido, Pasteur,*
- *Totalmente preto, alma negra, mau, tirano, etc.*

12. Se teve **outros sonhos** na mesma noite ou recentemente, qual é o tema central?

Geralmente se tem vários sonhos numa mesma noite, mesmo com cenários diferentes, o tema é comum a todos. Isto pode até ocorrer durante várias noites, se a mensagem não for ouvida.

- *O meu excesso de peso,*
- *O meu desejo de mudar de emprego,*
- *A minha saúde,*
- *A minha relação com Francisca.*



**13. Que tipo de sonho teve? É um sonho:**

- *De compensação? Sou super-homem no meu sonho, enquanto sou tímido na minha vida consciente.*
- *De informação, porque responde a um questionamento.*
- *Que reflete qualquer coisa sobre um estado de espírito, uma dificuldade, que conduz a uma resolução?*
- *Onde as personagens representam uma parte de mim, que devo trabalhar, o que me permite tomar consciência de uma capacidade minha, um lado de mim que rejeito, que me mostra o que devo mudar na minha vida?*
- *Que lhe dá um alerta?*
- **Recorrente, premonitório?**

**14. Faça a ligação entre os seus sonhos e a sua vida e faça as seguintes perguntas:**

- *Como posso ligar o meu sentimento de medo, alegria, ansiedade, medo, preocupação com a minha vida? Será que sinto isto em qualquer situação na minha vida?*
- *Como posso descodificar os símbolos da água, do barco, da cruz? Evocam o quê? O que significam para mim? Posso fazer associações de ideias sobre isso?*
- *Como posso ligar isto tudo com a minha vida em geral?*
- *O que significam as metáforas? Como o elixir da morte, o meu carro que voa para um precipício, um encontro com Sharon Stone ou a rainha da Inglaterra, saltar de um arranha-céus, etc.*

**15. O que fazer com os seus sonhos?**

*Compreender o seu sonho é bom, mas agir e tirar proveito do que ele lhe revelou é melhor. Na verdade, lembre-se sempre que*

## A Magia da Intuição

a principal função do sonho é ajudá-lo. Portanto, se não agir, a informação que recebeu não lhe serve para nada.

### Os seus sonhos são seus amigos

Por exemplo, assim que perceber o significado dos seus sonhos, pode fazer as seguintes perguntas:

- *O que, na verdade, posso fazer na minha vida, depois de ter tido este sonho?*
- *O que é que aprendi sobre mim?*
- *Como posso gerir o que acabei de descobrir sobre...?*
- *O que é que há para transformar, assimilar, mudar na minha vida?*
- *Que decisões posso tomar?*



### E tenho de fazer essas perguntas todas?

Nem todas as perguntas vão ser do seu agrado. Vai ver que, com a prática, vai encontrar a melhor maneira de questionar os seus sonhos. No princípio experimente todas as perguntas e vai ver que, com o tempo, vai encontrar o seu próprio questionário.

### Os grandes sonhos

Os grandes sonhos impressionam o sonhador pela sua força, pela intensidade dos acontecimentos, pelas personagens que encontra ou pelas paisagens que realmente são fora do vulgar. Nunca são frequentes e muitas vezes deixam uma marca indelével na pessoa que os viveu.

Quando acorda, tem uma sensação de realização, plenitude e bem-estar intensos. Algo essencial aconteceu durante o

seu sonho, está plenamente consciente de um novo caminho que se abriu e que houve uma transformação.

*O sonho “Elixir da morte”, que vimos há pouco, pertence a esses grandes sonhos, porque, quando acordei, senti uma grande paz. Fiquei totalmente apaziguada e aliviada. É um sonho com mais de 30 anos e todos os pormenores e emoções que senti perduram ainda hoje.*

### Os sonhos recorrentes: são sempre importantes

Algumas pessoas têm sonhos repetitivos desde a infância. Outros têm os mesmos sonhos durante meses. O tema é sempre o mesmo, mas a encenação muda um pouco e, muitas vezes, há uma progressão nos pormenores ou na intensidade.

São sempre **sonhos importantes**, porque, enquanto o sonhador não percebe a mensagem, ele irá repetir-se. Enquanto o sonhador o ignorar, o sonho vai voltar, e voltar e voltar, cada vez mais vezes e cada vez mais insistentemente.

Muitas vezes é uma situação a rever e a corrigir, um obstáculo que não consegue superar e, por vezes, até um problema de saúde ou um perigo real.

Para perceber um sonho repetitivo, lembre-se em que momento da sua vida começou a aparecer e veja como pode relacioná-lo com o que aconteceu de importante nessa altura.

### Os pesadelos

Para grandes ou pequenos, o pesadelo é sinónimo de angústia, medo extremo, stress e pode mesmo ser causado por distúrbios fisiológicos: febre alta, dores, má digestão, etc.

## *A Magia da Intuição*

No seu excelente livro *SOS cauchemars* [S. O. S. pesadelos], Brigitte Langevin<sup>1</sup>, define os pesadelos como “sonhos assustadores, que provocam um acordar brutal, num estado de grande perturbação. Ao mesmo tempo vivos e precisos, os pesadelos ocorrem normalmente num cenário amplo, complicado e sobretudo muito assustador”.

São muito perturbadores:

- *Está a ser perseguido por um potencial assassino com uma faca.*
- *Cai de um avião em chamas.*
- *Perde o cabelo ou os dentes.*
- *É despedido do seu trabalho.*
- *O seu carro derrapa e cai numa ravina.*
- *Enfrenta animais que o horrorizam (cobras, aranhas, insetos, minhocas, aves).*
- *Está a afogar-se.*
- *Está gelado de medo.*
- *Está preso num cataclismo.*
- *Vê-se esmagado sob escombros.*
- *Está perdido no meio do nada, sem documentos, etc.*

Cenários de catástrofes que o mergulham no terror e que o fazem acordar completamente em pânico. Sugiro a leitura do livro de Brigitte Langevin que dá imensas técnicas para se libertar dos pesadelos.

<sup>1</sup> Terapeuta canadiana especialista em sonhos.

### Os sonhos premonitórios

São sonhos que projetam o futuro e mostram o que pode acontecer. Parece cada vez mais credível que (segundo a comunidade científica) quando estamos a dormir, temos acesso ao futuro, pois o espaço-tempo, tal como o conhecemos no estado diurno (presente, passado, futuro), deixa de existir.

É o fenómeno da “não-localidade” de que já falámos. A consciência, sendo não-local, ela pode passear onde quiser. Não tem limite espaçotemporal nenhum.

*A maior vigarice intelectual que conheço é sugerir  
que o tempo é algo que vai sempre no mesmo  
sentido e com a mesma velocidade.*

Fred Hoyle (astrónomo inglês)

Retomando o fio à meada, nos sonhos premonitórios, vê, ouve ou sente que:

- *Vai encontrar alguém num determinado sítio...*
- *A sua tia Berta vai ter um acidente...*
- *Que vai haver um acidente de comboio...*
- *Que vai acontecer algo a alguém...*
- *Que pode sofrer um problema de saúde...*
- *Etc.*

O psiquiatra britânico Robert Nelson e a sua esposa Nancy Nelson fundaram o Registo Central de Premonições, que regista e verifica com grande rigor científico as previsões oriundas de todos os Estados Unidos.

## *A Magia da Intuição*

O Registo Central de Premonições já foi capaz de verificar muitas previsões notavelmente precisas, vindas de muitas pessoas, como eu e você, que não são médiuns profissionais. É a primeira agência privada dos Estados Unidos que se dedica a validar cientificamente as percepções premonitórias e à maneira de as utilizar como sistema de alerta para homicídios, acidentes de avião, inundações, incêndios e outras catástrofes.

Em quarenta anos de atividade, eles já receberam milhares de testemunhos e chegaram à conclusão de que um sonho premonitório geralmente ocorre dois a quatro dias antes do acontecimento. Infelizmente, este período de tempo é demasiado escasso para ser possível analisar os dados e tomar as medidas necessárias.

### **Sonhos lúcidos**

Trata-se aqui de uma questão de informação geral porque prometi falar neste livro unicamente de técnicas e exercícios que eu pratico e o sonho lúcido não faz parte, por enquanto, da minha experiência.

Mas, ao contrário dos outros sonhos, o sonhador neste caso está ciente de que está a sonhar e ele pode intervir no desenrolar das cenas e mudar o cenário enquanto está a sonhar, como, por exemplo, enfrentar o seu perseguidor e derrotá-lo, conseguir corrigir a diretoria de um carro prestes a cair numa ravina, etc.

Esses sonhos permitem superar os problemas e dificuldades da nossa vida consciente... enquanto sonhamos.



### **Se sonho que tenho cancro, é premonitório?**

O verdadeiro sonho premonitório poderia ser categorizado como um grande sonho.

Então, se está perturbado, ou profundamente comovido com o seu sonho, se o impacto é enorme, se os pormenores forem muito nítidos e se sentir realmente que é preciso agir, então é um sonho premonitório. Em caso de doença, é melhor ir ao médico!

Sem estes sintomas todos, é um sonho normal. A sua intuição utilizou uma metáfora para lhe dar uma mensagem. Sirva-se do questionário que já vimos para compreender o seu significado.

### Os sonhos de pessoas famosas

Foi graças a um sonho que:

- *Wagner ouviu o seu prelúdio do Ouro do Reno, e Mozart ouviu o tema da Flauta Mágica.*
- *Descartes recebeu a estrutura do seu Discurso do Método.*
- *Elias Howe encontrou a ideia da agulha da máquina de costura.*
- *Gregor Mendel descobriu as leis da hereditariedade.*
- *Milton Reynolds inventou a esferográfica.*

### Conclusão

Os sonhos são uma fonte de inspiração para a maioria de nós. Permitem libertar as suas tensões e ansiedades. Ajudam também a transformar-se profundamente e dão-lhe informações que seriam impossíveis de obter através de perceções sensoriais. São amigos que lhe querem bem e basta pedir para ter a sua ajuda.



## LEMBRE-SE

### Rumo ao seu 6.º sentido com Indiana Jones

1. A intuição toma muitos caminhos para chegar até si e quanto mais lhe der ouvidos, mais vai desenvolver o seu 6.º sentido e as suas capacidades intuitivas.
2. As premonições, os pressentimentos e as precognições são três campos imbricados uns nos outros. Podem pressentir um acontecimento, o que é uma precognição, um pressentimento e também uma premonição.
3. Não é importante se utiliza um termo em vez de outro. O importante é dar atenção a todos estes sinais, seja qual for o nome que lhes dê.
4. Já há algumas décadas que todos estes fenómenos são estudados seriamente. Já se provou que a consciência, sendo não-local, permite-nos aceder a dados do futuro e do passado sem qualquer problema. A intuição não tem limites espaço-temporais.
5. Esses estudos também mostram que todos nós temos faculdades de premonição.
6. Pode perceber que o que está a vislumbrar é uma premonição, e não devaneios da sua mente, se der atenção ao que sente, isto é, “ouvindo” o seu corpo (sim, falamos disto mais uma vez!).
7. Não podemos programar os nossos pressentimentos e eles também não funcionam a pedido, no entanto, se lhes dermos importância podem acontecer mais vezes!
8. A intuição semeia muitos sinais no seu caminho que confirmam as suas escolhas ou, pelo contrário, que o aconselham a ser vigilante. O importante é estar atento ao que está a acontecer na sua vida.



9. Existem dois tipos de sinais-coincidências: os sinais piscadela de olho e os sinais de orientação. Os primeiros surgem para responder a uma questão interior que não pediu formalmente, ao contrário dos segundos que respondem a uma pergunta.
10. Encontramos estes sinais piscadela de olho por todo o lado: no jornal que está a ler, numa publicidade, num filme, através de desconhecidos no metro ou no café, ao marcar um número de telefone errado, quando comete um *lapsus linguae*, através de alguém que encontra na rua, quando fala com a sua vizinha do 4.º andar, quando ouve uma música no rádio, na televisão ou no rádio do carro, enfim em toda a parte.
11. Nem todas as coincidências fazem sentido. É o seu carácter excecional, bizarro, incongruente, despropositado, que vai fazer dela uma coincidência significativa num contexto absolutamente normal do seu dia a dia. Um fator também muito importante para reconhecer as coincidências significativas é a repetição.
12. Se acontecerem coisas fora do normal na sua vida, como, por exemplo, um carro que avaria, um lavatório entupido, uma inundação, é importante fazer a relação entre estes acontecimentos e algum problema que tenha na sua vida.
13. Os sinais-coincidências de orientação são parecidos com os anteriores, mas neste caso respondem a perguntas precisas que faz à sua intuição. Pode perguntar sobre qualquer assunto, seja ele do domínio sentimental, profissional, amoroso, etc. Basta perguntar e esperar pela resposta.
14. É também muito importante ser positivo, fazer uma pergunta de cada vez, ser muito específico nos seus pedidos e, sobretudo, brincar com esses pequenos duendes que são os sinais.

## *A Magia da Intuição*

15. Para evitar descarrilar e confundir os sinais que envia a sua intuição dos delírios da sua imaginação, existem maneiras simples: anote as suas preocupações do momento, conheça o seu desejo supremo relacionado com a sua preocupação e faça perguntas separadas para identificar os seus medos e esclarecer o que realmente quer.
16. Os sinais que está a receber (piscadela de olho ou de orientação) são sempre mensagens pessoais e só fazem sentido para quem fez as perguntas.
17. É importante lembrar-se que o sinal piscadela de olho coincidência ou o sinal de orientação pode vir de qualquer maneira, de qualquer pessoa, de qualquer coisa e em qualquer local.
18. Para atrair os duendes-coincidências da sua vida, ganhe o hábito de apontar tudo o que lhe acontece de excepcional, incongruente, diferente e até mesmo irritante.
19. Existe também um tipo especial de coincidências de orientação a que se chamam sincronicidades. Estas são diferentes das anteriores porque são o resultado da “ocorrência simultânea de dois acontecimentos relacionados pelo significado e não pela causa, que, por ocorrerem em simultâneo, criam um sentido para a pessoa que os vivencia”.
20. As sincronicidades ocorrem em períodos de mudança, transição ou questionamento e vão provocar um forte impacto emocional na pessoa que as experimenta. Muitas vezes causam mudanças radicais.
21. É também durante o sono que a Senhora Intuição envia mensagens, permitindo encontrar o melhor caminho durante os seus sonhos, e assim se tornar na sua melhor aliada.
22. É durante o sono paradoxal que surgem os sonhos. Toda a gente sonha. É o nosso hemisfério direito que toma as ré-

deas enquanto o nosso lado racional dorme. Durante este período o nosso hemisfério direito diverte-se à grande e à francesa ao fazer-nos viver filmes que nem mesmo Spielberg imaginaria.

23. Todas as imagens ou situações, muitas vezes absurdas, do mundo onírico são suas. São símbolos de qualquer coisa que precisa de conhecer para ajudar a resolver ou a superar uma dificuldade ou ainda para encontrar soluções para um problema da vida diurna.
24. Os sonhos são uma ajuda para o presente, para a vida quotidiana. Vêm sempre na altura certa para tranquilizar, se necessário.
25. Para pôr todas as chances do seu lado é preciso trabalhar: evitar tomar comprimidos para dormir, fazer uma refeição pesada à noite e saber a hora ideal para se deitar e assim não “perder” o comboio do sono.
26. Para se lembrar dos seus sonhos, é bom criar um ritual diário e ter um diário de sonhos.
27. Só a pessoa que sonha sabe interpretar os seus sonhos. No entanto, se consultar um especialista, esteja ciente de que ele pode guiá-lo, mas não vai responder às suas perguntas por si. Está lá só para o ajudar na descodificação dos seus sonhos.
28. Para interpretar ou perceber os seus sonhos, é preciso analisá-los em pormenor com a ajuda dum questionário.
29. O sonho utiliza metáforas para o ajudar a compreender algumas coisas da sua vida, mas não é porque sonha com uma doença grave que está doente.
30. Perceber os seus sonhos é bom. Agir e tirar proveito do que eles revelaram é ainda melhor, pois lembre-se sempre que a principal função dos sonhos é ajudar. Então, se não

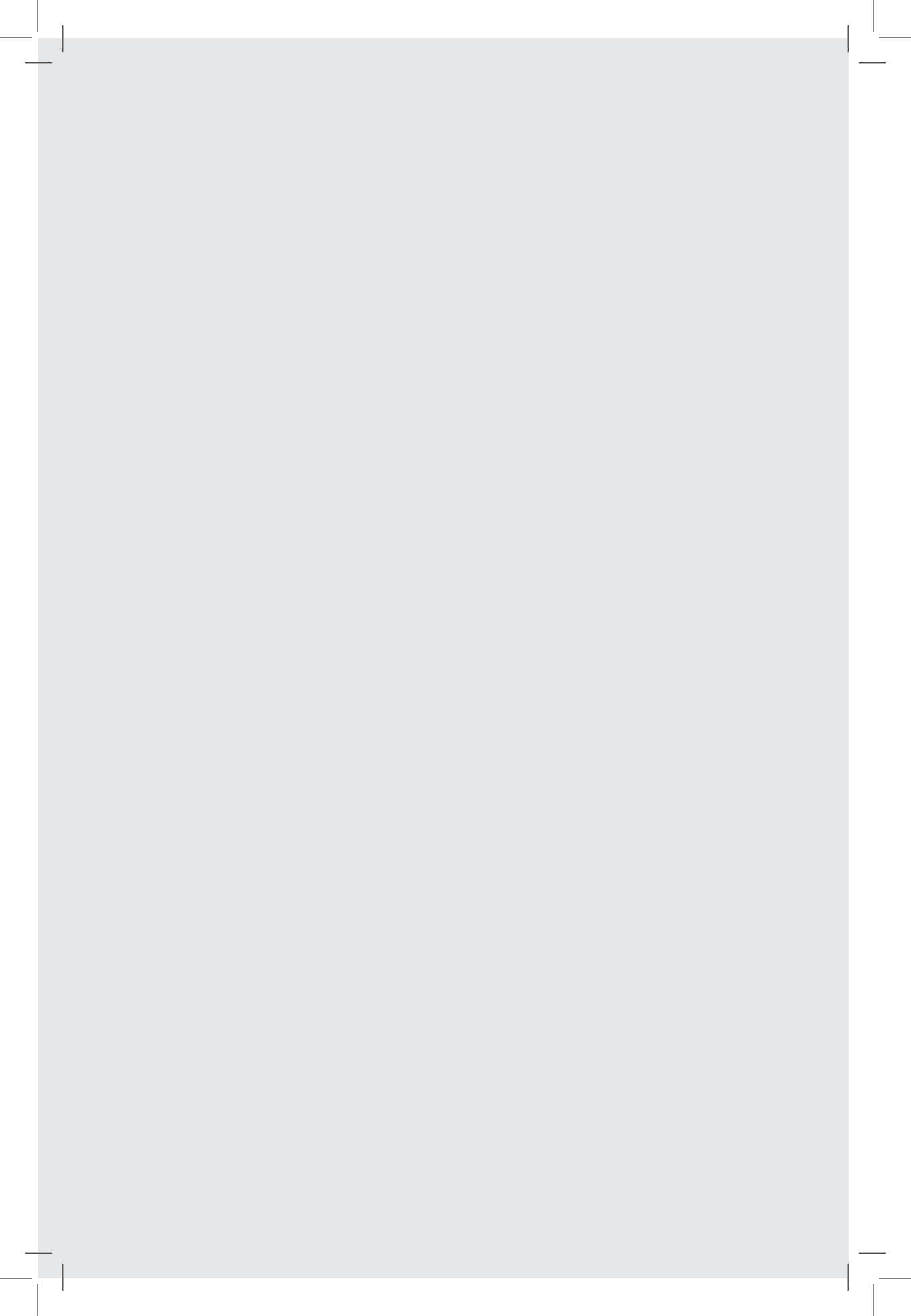
## *A Magia da Intuição*

agir, a informação que recebeu não serve absolutamente para nada.

31. Há sonhos especiais, por exemplo, grandes sonhos, sonhos repetitivos, pesadelos, sonhos premonitórios e sonhos lúcidos.
32. Grandes descobertas, obras literárias ou musicais, apareceram em sonhos.

**6.<sup>a</sup> CHAVE**

**AINDA MAIS FORTE  
DO QUE MADAME IRMA**



## DESVENDAR OS SEGREDOS MAIS ESCONDIDOS

### Graças ao Tarô Psicológico e Tarô Intuitivo

Desde a minha mais tenra infância que o tarô me inspira um verdadeiro fascínio e, assim que me foi possível, fiz vários cursos sobre o tarô adivinhatório e a arte da leitura das cartas. Confesso que, sem falsas modéstias, era muito boa nisso.

No entanto, “ler” o futuro das pessoas e dar-lhe as respostas-chave na mão rapidamente se tornou para mim aborrecido. Isto não correspondia de maneira nenhuma à minha concepção de vida nem ao tipo de ajuda que queria dar aos meus clientes.

Dizer-lhes o que vai acontecer, na minha opinião, dirige as pessoas inconscientemente para o que foi previsto pelas cartas. Se lhe anunciam um romance tórrido com um belo moreno, o seu olhar será atraído para todos os homens morenos com quem se cruzar, deixando à beira do caminho os pobres vikings loiros...

Atenção, eu não critico de maneira nenhuma as pessoas que gostam de tarô divinatório, até porque também já o utilizei. O que quero dizer é que esta não é a “minha praia”, simplesmente. Quando descobri o **Tarô Psicológico** foi uma revelação para mim, porque me trouxe uma técnica que me permitia combinar o meu desejo de ajudar os outros com a minha paixão pelo tarô.

## *A Magia da Intuição*

Para utilizar o **Tarô Intuitivo**, como eu o pratico, é essencial estar totalmente à vontade com as técnicas do **Tarô Psicológico** porque só quando tiver integrado os automatismos do taro psicológico será capaz de ler as cartas de forma fluida e natural. Será como se a história se desenrolasse diante dos seus olhos e isto vai tornar-se tão fácil como respirar.

Depois de ler esta chave vai poder utilizar as duas técnicas como entender. Pode ser para ajudar as pessoas, para fazer uma leitura divinatória ou um tarô psicológico.

Quando dou uma consulta de **tarô intuitivo**, costumo dizer que estou a ver todas as possibilidades da vida do meu cliente. Nunca, nunca, lhe retiro o seu livre arbítrio, dando-lhe as soluções. Dou-lhe, sim, pistas para fazer mudanças que vão ser benéficas para a resolução do problema. Depois, cabe-lhe a ele alterar ou não os seus comportamentos em função do que lhe é mais favorável.

Os anos só confirmaram o que senti intuitivamente desde o início: o tarô é um suporte fiável para responder às suas perguntas e um formidável meio para aprender a conhecer-se a **si próprio**.

Assim, esta chave é para todos aqueles que querem abrir um tarô há muito, mas não sabiam como fazê-lo. É também para as pessoas que aprenderam o Tarô de Marselha, mas desejam ter mais uma técnica através do tarô dito psicológico, ao qual podem dar o nome que quiserem.



Para se tornar um craque em tarô intuitivo, é importante seguir escrupulosamente as recomendações que se seguem:

1. Respeitar o protocolo da primeira parte para adquirir os automatismos que vão prepará-lo para o Tarô Intuitivo;



2. É melhor escolher o tarô psicológico para todas as perguntas existenciais porque o protocolo vai evitar que dispare em todas as direções;
3. Se não gostar de lhe chamar “tarô psicológico”, pode dar-lhe outro nome, por exemplo “tarô-descoberta” ou algo de que goste ainda mais.

Vai ser capaz, graças ao tarô, de implementar tudo que o aprendeu nas chaves anteriores e, a pouco a pouco, vai adquirir uma habilidade que vai permitir-lhe encontrar respostas muitas vezes surpreendentes às suas perguntas.

**O tarô é uma matéria tão rica que bem merece ter uma chave que lhe é inteiramente dedicada.**

Na primeira parte desta chave, vai aprender a dominar as técnicas do tarô psicológico, passo a passo, com muitos exemplos de casos concretos.

Vai aprender a utilizar o tarô para seu uso pessoal e, na próxima e última chave, será capaz de abrir um tarô para a família ou amigos.

Na segunda parte vai ver como utilizar as técnicas para praticar o tarô intuitivo, ilustrado com muitos casos reais. Estes exemplos vão ajudá-lo a consolidar os seus conhecimentos.

## **A. O TARÔ PSICOLÓGICO – Definição**

O tarô psicológico é um instrumento de projeção que permite à pessoa que lê as cartas “retransmitir” o seu mundo interior, verbalizar as suas imagens inconscientes e revelar a sua psique. O tarô é um espelho no qual vai projetar-se e o que disser vai revelar o seu mundo interior no momento

## A Magia da Intuição

da leitura. Vai ficar surpreendido com a riqueza de informações que a intuição lhe envia através de cartas tiradas “ao acaso”.

O tarô psicológico vai permitir-lhe tomar consciência dos seus medos e das suas crenças e até talvez “levantar o véu” de alguns segredos bem escondidos. Também vai revelar capacidades e recursos que pode utilizar para superar os problemas ou as dificuldades encontradas. Vai ainda encontrar soluções e pontos de vista, muitas vezes inesperados, mas sempre certos.

É a pessoa que tira as cartas de tarô que responde e faz às suas próprias perguntas, encontrando em si próprio as suas respostas.

Nunca se deve abrir um tarô por brincadeira porque nunca se sabe o que vai sair de uma tiragem. Não se esqueça que todas as respostas estão dentro de si. O tarô é só um meio que vai permitir-lhe entrar em contacto com a sua psique, onde se encontram soluções e capacidades muitas vezes ignoradas.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Uma freira enigmática!

Deixe-me contar-lhe a história de uma cliente.

Um médico meu conhecido envia-me uma paciente por causa do stress. Ela não dorme e está à beira de um esgotamento.

- *O problema do stress foi rapidamente resolvido graças às técnicas de relaxamento que ela passou a utilizar regularmente. Numa sessão seguinte, ela chega dizendo-me que, afinal, o problema dela não era o stress, mas sim o facto de não conseguir engravidar depois de ter tido a sua filha, agora com 5 anos.*

- *Como muitas vezes acontece na minha prática terapêutica, deixo a minha intuição guiar-me quanto à ferramenta mais adequada à problemática da pessoa em questão. E a minha intuição diz-me neste caso que o tarô psicológico seria bom para ela.*
- *Fica assente que vamos fazer a tiragem “Ponta de Diamante”, que vai conhecer em pormenor mais à frente nesta chave. Ela passa quase 40 minutos com as três primeiras cartas, mas sinto imediatamente que a carta 3 é particularmente importante para ela. E nesta carta ela diz: “vejo uma freira que está a contar os seus tostões”. A resposta é enigmática e nem ela nem eu percebemos o significado destas palavras sibilinas. Sugiro que ela pense nesta carta durante os dias seguintes.*

Quando fizer uma tiragem, vai também sentir, quando uma carta fizer ressonância em si e isso vai sempre passar pelo corpo, como já sabe.

- *A semana com certeza tinha sido produtiva porque ela, na sessão seguinte, diz-me imediatamente: “Já sei porque nós não podemos ter um segundo filho! Eu e o meu marido sempre dissemos que, se tivéssemos uma segunda criança, eu parava de trabalhar. Mas como nós temos uma prestação muito alta da casa, era impensável deixar de trabalhar! Mas fizemos as nossas contas... Vai ser difícil no início, mas, com as deduções nos impostos, etc., vai ser possível.” **A freira tinha contado os seus tostões!***
- *O pequeno V. nasceu 10 meses depois...*

Como pode ver, a relação entre a “**freira que está a contar os seus tostões**” e o “**bebé**” foi realmente bastante inesperada. No entanto, o tarô deu a possibilidade a esta senhora de libertar uma energia bloqueada há muito tempo.

### **Como bem interpretar o tarô?**

Para se tornar um bom intérprete de tarô psicológico e/ou intuitivo é essencial conhecer-se bem a si próprio e começar a experimentar as diversas técnicas, adotando o tarô como uma ferramenta maravilhosa de autoconhecimento. Como pode pensar em ajudar os seus amigos, se não tiver resolvido os seus próprios problemas existenciais?

Não comece a querer ler cartas de tarô para os seus amigos e família enquanto não estiver consciente das suas próprias problemáticas porque há um risco grande de fazer projeções, e isso não vai ajudar muito o seu primo António ou a sua amiga Alberta. Com o tarô, vai ser capaz de compreender a sua Psique, encontrar a sua Sombra e as respostas às suas perguntas. Com a experiência, e se estiver interessado, também vai ser capaz de ajudar a sua família e os seus amigos.

### **ESQUEÇA TUDO O QUE SABE!**

*Antes de tudo, vou pedir a todos os que pratiquem, muito ou pouco, o tarô para ESQUECEREM TUDO O QUE SABEM. Pois na prática que apresento neste livro NÃO é preciso utilizar os seus conhecimentos, o método é totalmente diferente dos geralmente ensinados com o tarô de Marselha.*

### **Como se tornar um craque no tarô psicológico sem queimar os fusíveis?**

No tarô psicológico não é preciso lembrar-se dos significados ou da simbólica de cada carta. Se calhar também pensa que é preciso ter um dom para ler bem o tarô ou então que é muito complicado, e tem medo de desistir a meio do caminho... Não entre em pânico, porque aprender este tipo de tarô é muito simples e qualquer pessoa é perfeitamente capaz de apanhar muito rapidamente a técnica.

E há outra coisa de que vai gostar muito: diga o que disser, **tem sempre razão!** Mesmo que alguém lhe sugira alguma coisa que faz ressonância em si e que lhe dá uma abordagem em que, se calhar, nunca teria pensado, nunca se deixe influenciar. Só você pode sentir e saber o que é certo ou não para si. A sua descodificação **prevalece sempre** sobre a de todos os outros.

### **Mas antes de mais nada... Que tarô utilizar?**

O tarô de Marselha não é o melhor para o tipo de tarô psicológico que eu pratico. As figuras são estáticas, como “fotografias”. É preferível utilizar tarôs com personagens que estejam “em ação”, pois este tipo de grafismo, com gestos e expressões, é mais adequado para a projeção. Visto que eles estão a a fazer qualquer coisa, é mais fácil fazer ressonância com a sua própria história.

As minhas cartas de tarô favoritas são:

- O HURLEY e HORLER, que é a preto e branco, não tem nenhum texto, mostra cenas da vida quotidiana e mistura tempos modernos com a Idade Média. É este que eu utilizo há décadas, porque percebi o quanto ele entra em ressonância com praticamente todos os clientes. É raro encontrar pessoas que não têm nada para dizer, quando descobrem este jogo, e é sempre este que utilizo em primeiro lugar nas minhas consultas.
- O TARÔ DE SAINT JACQUES tem 22 cartas (Arcanos Maiores), é um tarô muito original com colagens ao estilo de Dalí. As imagens são muito bonitas e muito “faladoras”. Já é difícil encontrá-lo, infelizmente.
- As CARTAS DA CRIANÇA INTERIOR com maravilhosas ilustrações baseadas nos contos que acompanharam a nossa infância e que ainda hoje espicaçam a nossa ima-

## A Magia da Intuição

ginação. É um dos tarôs mais bonitos que existem no mercado e também pode ser uma grande ajuda para os terapeutas que trabalham com crianças.

- Também utilizo às vezes o CAT PEOPLE porque adoro gatos e também porque as ilustrações, que são uma re-visitação do tarô de Marselha, são realmente esplêndidas são uma ponte entre o mundo real e o fantástico, estes homens-gato são magníficos e valem mesmo uma visita (tanto para quem gosta de gatos como os outros).
- O TARÔ MEDIEVAL SCAPINI que, como o próprio nome indica, é de inspiração medieval e simplesmente magnífico. Cada carta é como uma iluminura, os seus pormenores são de extrema delicadeza e cada uma delas inspira uma história. Ideal para os amantes da História e da beleza.

Dois outros baralhos de tarô, que também têm muito sucesso nos *workshops* são o tarô THE OLD PATH e o tarô OSHO RAJNEESH.



Leve o tempo que precisar para escolher os seus tarôs, deixe-se levar pelas cartas e pelas suas sensações. Eu só compro um tarô quando sinto um clique. Não é preciso ter muitos, mas, pessoalmente, gosto muito de os misturar. Sei perfeitamente que alguns tarólogos consideram isto uma heresia! Faça o que sente. É tudo o que importa.

**Como é que funciona o tarô psicológico, ou tarô descoberta, se preferir?**

Como já disse, o tarô psicológico é um instrumento de projeção psicológica. Graças a ele, vai verbalizar as suas ima-

gens inconscientes, revelar o seu psiquismo e, sobretudo, é lá que vai buscar soluções.

Está constantemente a projetar o seu mundo interior ao aconselhar amigos ou colegas de trabalho. Diz, por exemplo, à sua esposa que a janela aberta “deve estar a incomodá-la”, quando, na verdade, é a si que a janela está a incomodar. Nós avaliamos os acontecimentos à nossa volta em função das nossas experiências pessoais. Na realidade, nós estamos a projetar o dia inteiro!

Quando “lê” as cartas, é a sua intuição a soprar-lhe as respostas. O que verbaliza é totalmente pessoal e só pode ser interpretado por si, quer esteja sozinho com as suas cartas ou acompanhado de um terapeuta. **O papel do terapeuta é guiá-lo e não dar-lhe as respostas.** É essencial que perceba isto.

Não se trata também ir ver num qualquer livro o significado de esta ou aquela carta. **Você é o único** a poder dizer o que ela representa para si, é esta a força e a beleza do jogo.

Cada carta pode ser interpretada de mil e uma maneiras possíveis, mas cada uma tem uma ressonância especial para a pessoa que a tira. E assim toda a gente tem razão.

### **Que perguntas fazer com o tarô psicológico?**

Por exemplos, se quiser:

- *Saber como ter uma relação amorosa completa.*
- *Perceber porque é que a comunicação não é muito boa com o seu colega de trabalho (ou com outra pessoa qualquer).*
- *Descobrir se é melhor esperar para mudar de trabalho ou se ir à procura de um novo emprego é muito favorável.*

## *A Magia da Intuição*

- *Avaliar a viabilidade de um negócio, de um projeto, de um empreendimento e desenvolver estratégias para a sua implementação.*
- *Fazer o balanço de uma situação pessoal, esclarecer e avaliar os obstáculos para ajudar a concluir ou a desenvolver essa situação.*
- *Melhorar as suas relações familiares, afetivas, profissionais ou sociais.*

As suas perguntas devem sempre ser claras e específicas, em caso de dúvida, consulte a 3.<sup>a</sup> chave.



CONSELHOS DE AMIGA antes de se lançar na interpretação do tarô

Comece por interpretar uma carta de cada vez e só quando realmente tiver bem claras todas as perguntas que devem ser feitas a cada uma delas – o que significa que já automatizou o processo –, faça o mesmo com duas cartas e assim por diante.

Há fortes hipóteses de que a sua interpretação “descarri-le” se se atirar na descodificação de várias cartas ao mesmo tempo, sem ter totalmente integrado o processo. Sei que está ansioso para começar, mas tenha um pouco de paciência, vai rapidamente assimilar tudo isto e será para sempre.

Se não puder fazer o exercício com um amigo, ou uma amiga, que anote o que disser, grave a sua sessão e no fim passe tudo para o seu caderno de intuição.

*É agora altura de desvendar os segredos dos arcanos.*





**Exercício: ABRIR UM TARÔ PSICOLÓGICO**

**Duração:** é variável e depende da pergunta (existencial ou não), mas, no início, não passe mais do que 10' com cada carta.

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e ritual (expresso ou longo).

**Tipo de pergunta:** direta.

**Frequência:** quantas vezes desejar.

**Nota:** não faça 10 vezes a mesma pergunta de forma diferente, uma vez que o tarô já lhe respondeu, passe à pergunta seguinte.

**Material:** o seu caderno de intuição ou de tarô e/ou gravador.

**Preparação:** Prepare bem a sua pergunta.

**E agora a prática:**

1. Escolha o tarô que vai utilizar (se tiver vários);
2. Faça a sua pergunta;
3. Escolha a sua tiragem;
4. Faça o seu ritual;
5. **Não faça tiragens de tarô quando estiver muito emocionado, com stress ou com dor; espere até estar mais calmo;**
6. Baralhe as cartas, *dizendo a si próprio que a carta escolhida vai dar-lhe explicações claras sobre a sua pergunta;*
7. Coloque as cartas com a face virada para baixo;
8. Escolha a primeira carta, deixando-se realmente guiar intuitivamente e ponha-a no lugar devido consoante a tiragem;
9. Quando se sentir pronto, vire a carta e **comece imediatamente a falar:**

## A Magia da Intuição

- O que vê, o que ouve, o que sente?
  - O que lhe inspira **espontaneamente** a carta que tirou?
  - Sente-se à vontade com o que vê?
  - Sente alguma coisa no corpo?
  - O que vê parece-lhe positivo, neutro ou negativo?
  - O que estão a fazer as personagens e o que lhe inspiram. Há personagens que lhe inspiram desconfiança ou medo, ou o contrário?
  - Que associações de ideias lhe vêm espontaneamente ao olhar para a carta?
  - Se as personagens falassem, o que diriam?
10. Que título curto poderia dar a esta carta?
  11. Qual é o seu sentimento dominante?
  12. Que expressões ou palavras parecem ser importantes? (Sublinhe-as ou realce-as).
  13. Quando sentir que já acabou, pegue no seu caderno e escreva tudo. (Tenha sempre o seu caderno de intuição à mão ou, se preferir, tenha um caderno exclusivo para o tarô, e **ponha sempre a data.**)
  14. Depois disto tudo, faça a relação entre o que disse e a pergunta.



Alguns exemplos de tiragens:

### 1.ª tiragem:

Liliana pergunta se vai encontrar emprego *dentro de 3 meses; ela escolhe o tarô psicológico de Denise Roussel*<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Le Tarot Psychologique, Denise Roussel<sup>®</sup> 1984, Éditions de Mortagne, Quebec, Canadá.

- *Vejo uma mulher ladeada por dois homens, a avaliar o peso de duas taças em frente deles;*
- *Um dos homens tem um gesto ameaçador, mas este gesto está fora do campo de visão dela;*
- *É um homem rico e poderoso que finge desembainhar a sua espada para ferir o outro homem e este último parece tranquilo perante a ameaça;*
- *A mulher hesita entre os dois homens, ela não vê o perigo que um deles representa;*
- *A situação não é negativa, desde que a mulher esteja consciente de que tem diante de si um homem disposto a matar o outro, ela deve ter discernimento e não deve deixar-se enganar por uma situação que a poderia levar a arrepender-se mais tarde. A gente não deve confiar nas aparências.*

**Título: Atenção! Perigo!**

- **Sentimento dominante: receio.**
- *A interpretação de Liliana: vou hesitar entre dois empregos que me vão ser oferecidos (avalia o peso de duas taças em frente deles) e um deles pode tornar-se perigoso (um dos homens tem um gesto ameaçador, mas este gesto está fora do campo de visão dela).*
- *Com certeza vou hesitar mas tenho de ter discernimento para não ser tentada por uma proposta sedutora que pode ser perigosa (ela deve ter discernimento e não deve deixar-se enganar por uma situação que a poderia levar a arrepender-se mais tarde) e sobretudo não devo confiar nas aparências. Um dos dois empregos não é realmente bom para mim.*

**E qual seria a sua descodificação?**

## A Magia da Intuição



### 2.ª tiragem:

Joaquim pergunta-se porque não consegue equilibrar as contas da sua empresa; ele escolhe uma carta da Criança Interior<sup>1</sup>.

- *Vejo um rapaz a olhar para o ar;*
- *Está em equilíbrio instável no rebordo do poço e está tão focalizado a olhar para um pássaro que deixa cair a moeda de ouro que tem na mão;*
- *Ele arrisca-se a cair dentro do poço, se não tiver cuidado, mas parece mais preocupado com o pássaro do que com o seu dinheiro;*
- *Não tem atenção nenhuma ao que está a fazer.*

**Título:** Falta de atenção, perigoso

- **Sentimento dominante:** *Preocupação.*

### A interpretação de Joaquim:

- *As contas da empresa não estão muito bem porque estou mais preocupado a olhar para outro sítio (focalizado a olhar para um pássaro) do que a cuidar das contas da empresa. É por isso que perco dinheiro (deixa cair a moeda de ouro que tem na mão).*
- *Tenho de corrigir o meu comportamento porque existe um risco sério (ele arrisca-se a cair dentro do poço, se não tiver cuidado), francamente não tinha percebido que a situação era esta (não tem atenção nenhuma ao que está a fazer) e é por isso que as coisas não estão a correr muito bem com as finanças (falta de atenção, perigoso).*

<sup>1</sup> Com a gentil permissão de Éditions le Souffle d'Or. "Les Cartes de l'Enfant Interieur" de Isha LERNER e Mark LERNER.

- *O meu desinteresse, a minha falta de atenção e a minha negligência representam grandes riscos para a empresa (está em equilíbrio instável no rebordo do poço).*

### E qual teria sido a sua descodificação?



CONSELHO DE AMIGA para o tarô lhe dar respostas fiáveis

Muitas vezes, os meus clientes dizem que não recebem respostas às suas perguntas ou que as respostas são tortas. Se é também o seu caso, deixe-me perguntar se realmente seguiu o protocolo:

1. Utilize **exatamente as suas palavras** e não queira “encaixar” a verdade como lhe convém; e não tire conclusões precipitadas em relação ao que disse. Se disser, por exemplo: “acho que..., acho que parece..., penso que...” e outras expressões da mente, pare e recomece o exercício, desde o início; não siga os conselhos a seguir.
2. Se a sua pergunta é sobre finanças, não pode desviar para a sua vida amorosa, mesmo que a carta pareça referir-se ao plano amoroso!
3. Quando está fazer a leitura com um amigo, pode ser que algumas coisas que ele diga tenham ressonância em si, mas não se deixe influenciar “pela descodificação dele”, que é unicamente dele.
4. Muitas vezes, há palavras escritas nas cartas e isso pode influenciá-lo erroneamente. Portanto, tenha cautela e sobretudo verifique se a palavra faz ressonância no seu corpo. Este ponto será visto em pormenor mais adiante.
5. Agora, alguns exemplos para ilustrar o que foi dito.

## A Magia da Intuição

### Como pode alegremente errar na sua interpretação?

1.º Exercício: uma cliente, Emília, pergunta: “Vou ter um aumento?”

Ela pega na carta e diz:

- *Vejo uma sereia sentada numa espécie de torpedo; a sereia celebra qualquer coisa; vemos que ela está feliz por ter derrotado o torpedo.*

**Título: Comemora-se qualquer coisa**

*A descodificação da Emília: Ah! Sou eu que estou feliz em cima do torpedo, porque o Miguel vai deixar a mulher para viver comigo...!!!*

**Pare, vamos recomeçar!**

**O que foi interpretado:** *estou a comemorar alguma coisa (certo); estou em cima no torpedo, ganhei, porque o Miguel vai deixar a mulher e viver comigo (totalmente errado).*

**Outra vez:**

- **O que foi dito:** *Vejo uma sereia sentada numa espécie de torpedo; a sereia celebra qualquer coisa; vemos que ela está feliz por ter derrotado o torpedo.*

A pergunta era: ***Vou ter um aumento?*** Portanto não tem nada a ver com o Miguel a divorciar-se...

- *A Emília não utilizou exatamente as palavras que tinha dito;*
- *A única coisa certa é: estou a celebrar qualquer coisa; o resto são devaneios da mente; ela arranjou as coisas de maneira a que carta respondesse ao seu desejo sentimental.*

**Afinal qual é a resposta para a pergunta de Emília? Vou receber um aumento?**

- *Emília vai ter o seu aumento, nisso não há dúvidas (ela está feliz, a celebrar alguma coisa).*
- Um mês depois, ela foi aumentada.

## **2.º Exercício**

Pedro caiu também numa armadilha. A sua pergunta era: *Porque não consigo dar-me com Carla?*

- Ele pega na carta e diz: *é um médico a visitar a sua doente. Esta doente está acamada num estado de extrema fraqueza. Ele já lhe tinha dado remédios que ela não tomou; o médico estava um pouco aborrecido com ela e diz: O que é que eu cá venho fazer se a senhora só faz o quer e agora vai mesmo ter de ficar de cama.*

**Título: A doente só faz o que quer**

**A descodificação do Pedro:** *Ela manipula-me, faz-me acreditar que é frágil e sem forças; além disso, toda a gente diz que ela é manipuladora.*

**Pare, vamos recomeçar!**

**O que foi interpretado:** *Ela manipula-me, faz-me acreditar que é frágil e sem forças; além disso, toda a gente diz que ela é manipuladora.*

**Outra vez:**

**O que foi dito:** *“é um médico a visitar a sua doente. Esta doente está acamada num estado de extrema fraqueza. Ele já lhe tinha dado remédios que ela não tomou; o médico estava um*

## A Magia da Intuição

*pouco aborrecido com ela e diz: O que é que eu cá venho fazer se a senhora só faz o que quer.”*

A pergunta era: *Porque não consigo dar-me com Carla?*

• Também aqui, o Pedro não utilizou exatamente as palavras que tinha dito e deixou a sua mente andar a passear... **Nada disto está certo!**

Tivemos de tornar a ver toda a interpretação. E o resultado foi este:

- *A Carla, neste momento, não está bem, está num estado de extrema fraqueza (eu já tentei ajudá-la várias vezes, ofereci-me para ir com ela a um médico amigo ou a um especialista), e como nada se alterou, começo a ficar farto (o que é que eu cá venho fazer se a senhora só faz o que quer), e agora ela tem de ficar em casa (e vai mesmo ter de ficar de cama).*
- *E Pedro acrescenta: Ela pensa que sou terapeuta dela, mas não é esse o meu papel. Quero ter uma relação amorosa e não uma relação de dependência. De qualquer das maneiras ela só faz o que quer; e assim isto não vai funcionar.*



**SOCORRO!** Não consigo chegar lá, estou completamente bloqueado!

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Se isto acontecer, peça ajuda à Xerazade “Era uma vez”.

Vejamos o exemplo da Liliana, que perguntava se iria encontrar trabalho no prazo de três meses e, com a ajuda de Xerazade, o resultado foi este:

Liliana começa assim (o que está em **negrito** são as coisas que ela sentiu serem importantes):



- *“Era uma vez, numa cidade da Idade Média, uma mulher queria vender duas taças de grande valor, mas não sabia a quem as vender porque tinha dois compradores.*
- *Ela tinha à sua frente um pobre e um rico, e ela não sabia que o rico era, na realidade, má pessoa e até seria capaz de matar para as ter.*
- *Um drama estava prestes a acontecer e a mulher, coitada, não se apercebia de tal coisa. Ela só queria fazer um negócio com as taças, sem suspeitar de que havia este perigo.*

**Título:** Um grave risco

- **Sentimento dominante:** *desconfiança*
- **Descodificação:** provavelmente vou ter duas ofertas de emprego, mas, embora num dos casos o trabalho pareça mais interessante, há um risco bastante grave. Tenho de ter cautela e não me deixar levar unicamente pelo salário. *(O que é, praticamente, a mesma coisa que ela tinha dito no primeiro exercício.)*

E foi isso que aconteceu, seis meses mais tarde, a empresa que lhe tinha feito uma oferta muito atraente entrou em falência. Mais uma vez, a intuição estava certa!



**CHAVE SUPLENTE** se nem mesmo a Xerazade conseguir ajudar.

Se estiver sem ideias, mesmo com a Xerazade, peça às personagens da carta para falar (cada uma por sua vez) ou ponha-se na pele de uma das personagens e fale.

**Segundo exemplo de tiragem**, o de Joaquim, que se perguntava porque não conseguia equilibrar as contas da sua empresa. Ele decide pedir ao jovem da carta para falar com ele.

## A Magia da Intuição

*Ah, como este pássaro é fascinante. É mesmo engraçado encontrar um pássaro no rebordo de um poço à noite. Quero mesmo apanhá-lo. Upa! Vou subir ao rebordo do poço... Oh, que chatice! Deixei cair a minha moeda de ouro. Mas não faz mal, quero realmente apanhar este pássaro e sei que vou conseguir. Bom, apesar de tudo, tenho de ter cuidado ou caio dentro do poço. Mas, realmente, este pássaro é tão bonito! Não faz mal, mesmo assim vale a pena. Vou subir.*

**Título: Um homem mesmo cabeça no ar**

- **Sentimento dominante:** *distraído e inconsciente*
- **Descodificação:** Joaquim chegou mais ou menos à interpretação anterior. Pode-se acrescentar aqui que o Joaquim se deixa levar por situações perigosas por coisas fúteis (*ah, como este pássaro é fascinante*). Ele prefere um pássaro a voar a um pássaro na mão (*que chatice, deixei cair a minha moeda de ouro*), mesmo percebendo o perigo, não desiste (*não faz mal, mesmo assim vale a pena*).

Em **conclusão**, ele diz: *deixei de saber quais são as minhas prioridades e é por isso que perco dinheiro, o que é um grande risco para a empresa, é hora de entrar nos eixos.*



**CONSELHO DE AMIGA** para se tornar um profissional em descodificação

Misture os métodos, descreva a carta e faça um bocadinho de Xerazade e deixe também as suas personagens falar.

**Divirta-se com as cartas e as técnicas**, e, sobretudo, faça as coisas sem competição nem tensão. Quanto mais se divertir, mais fáceis serão as leituras.

**E se saírem cartas assustadoras: o que fazer?**

Por exemplo: *Como posso ter uma relação romântica completa com Júlia?* E a carta que sai é a Morte – ai, ai!

A sua primeira impressão é que vai acabar com a Júlia (morte da relação) porque é esse o seu receio. Pode ser verdade ou talvez não. Eu explico.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Obrigada, Denise Roussel

Quando encontrei pela primeira vez, no Canadá, a Dr.<sup>a</sup> Denise Roussel, esta terapeuta extraordinária que tão bem desenvolveu o método do tarô psicológico, ela manda-me tirar uma carta do tarô Scapini, que eu utilizava muito nessa altura. E sai a carta “Morte”; mas acham que fiquei com medo? Não, de maneira nenhuma! E até podia porque tinha acabado de viver uma série de mortes, cada uma mais dolorosa do que a anterior, e a morte poderia realmente ter-me assustado.

Denise perguntou-me: O que vê ou sente ao ver esta carta?

Respondi: “Vejo um esqueleto a dançar o fandango.” Está muito satisfeito consigo mesmo, e há imensos crânios humanos diante dele. Parece que está a fazer limpezas: está a varrer todos os crânios. Acabou-se, podemos passar à próxima. Não tenho medo nenhum desta Morte a dançar porque ela está alegre, não há motivo para te medo. Ele permite-me avançar, fazer outra coisa, há mudanças prestes a acontecer.

#### **Título: Varre-se tudo**

- **Sentimento dominante: *boa-disposição***
- *A Denise tinha-me dito “não vamos fazer nenhuma pergunta. Vamos ver como é que está hoje”. De certa forma era para fazer um balanço da minha vida.*
- *Como interpreta o que acabou de me dizer? Pergunta-me ela.*

## A Magia da Intuição

- *É obviamente altura de avançar e deixar de pensar em todos estes infortúnios que tenho vivido desde há uns meses para cá, respondi-lhe. Agora tudo isto deve ficar lá para trás. É tempo de recomeçar a viver a minha vida e rir em vez de estar sempre a pensar na morte. Sinto também, acrescentei, que é uma nova fase que está para chegar. Não sei como, mas está a chegar.*
- Esta descodificação confirmou-se, visto que alguns meses mais tarde, mudei totalmente de vida.

Então, se aparecer **uma carta que assusta**, não tenha medo de dizer, de verbalizar tudo o que ela lhe desperta de medo e de negativo em si, porque desta forma vai encontrar os caminhos de trabalho necessários para transformar a sua vida.

E, sobretudo, volte sempre ao protocolo: “o que vê..., o que sente..., se as personagens falassem, o que lhe diriam. Etc., etc.”

*Talvez se pergunte se esta carta pode, no entanto, anunciar a morte de alguém.*



**OUTRA PEQUENA HISTÓRIA** – Uma interpretação completamente falsa mas que acabou por se revelar muito positiva

Depois do meu divórcio, estava em guerra com o meu “ex” por causa da pensão de alimentos, e, em poucas palavras, estava bastante zangada com o homem. Nessa altura, vou consultar uma cartomante que era supostamente EXTRA-OR-DI-NÁRIA! Na realidade, tudo o que ela me disse se revelou completamente errado, mas teve um impacto positivo na minha vida. Deixe-me explicar.

Sem rodeios, ela diz-me que o meu “ex” ia morrer, segundo as suas previsões em 1989/1990. Fiquei completamente em choque e pergunto-lhe se ela tem a certeza do que diz. E ela diz: “Absoluta. Não é possível que seja de outra maneira, as cartas falam por si próprias!!!”

Caramba, que notícia! Se o desgraçado vai esticar o pernil, tenho mesmo de fazer as pazes com ele, o que fiz pela maior felicidade dos meus filhos.

Isto foi o lado positivo da leitura catastrófica desta senhora, que se revelou uma péssima cartomante, mas uma excelente mensageira de paz.

A boa notícia para os meus filhos é que o pai continua vivo e de boa saúde.

Assim, a carta da Morte, numa tiragem, é mais uma promessa de mudança, assumida ou não. Pode ser a morte de uma relação ou de um emprego. Mas para isso é essencial sentir coisas negativas quando vir a carta e, sobretudo, dizer coisas que confirmam ou não esse sentimento negativo. É também essencial tirar outras cartas que vão ou não confirmar isso.

A carta é o que vir nela! Lembre-se daquela pessoa que via um abismo em vez do mar? Se ela **estava a ver um abismo era um abismo**. Da mesma maneira, se uma carta é assustadora, diga porquê e não se deixe poluir pela sua mente diabrete.



CONSELHO DE AMIGA para o caso de tirar uma carta que não lhe agrada

Assim que descobrir a carta, o melhor que pode fazer é falar, falar, falar. Diga tudo o que lhe passar pela cabeça, como fiz no meu exemplo (*a morte a dançar o fandango*). Não

## *A Magia da Intuição*

comece a pensar que é ridículo e que não significa nada. Fale, continue a falar até sentir que já não há nada mais para dizer.

Ou faça o exercício Xerazade “Era uma vez”, invente uma história, dê livre curso à sua imaginação, tudo isto é bom para a intuição.

### **As palavras-chave das cartas são importantes ou não?**

Alguns tarôs têm palavras escritas nas cartas. Como disse numa chave anterior, às vezes basta ver o que está escrito no suporte intuitivo (livros, revistas, publicidade, etc.), para ter imediatamente a resposta à pergunta. Assim, no caso do tarô, é a mesma coisa?

**Para saber se precisa de considerar o que está escrito na carta:**

1. **Antes de tudo, ouça o seu corpo.** O que lhe diz, ao ler o título? Tem sensações positivas, negativas ou neutras? Se disser “isto deve significar isto ou aquilo”, **pare imediatamente!** É a sua mente a falar.
2. Se, como no exemplo anterior, descobrir palavras que assustam ou que têm uma ressonância negativa em si, veja o ponto “E se saírem cartas assustadoras: o que fazer?” e siga o que está dito.
3. Siga o protocolo e, se sentir necessidade, faça associações de ideias com o título da carta.
4. Ganhe o hábito de sentir imediata e intuitivamente a diferença entre o que é importante e o que não é. Não se perca nos pormenores. Mergulhe com gosto na carta.
5. Invente uma história com o título, uma personagem, a paisagem, e esquecendo-se completamente da sua pergunta. Solte a sua imaginação e continue normalmente.



CHAVE SUPLENTE e um exercício estupendo para ir de encontro aos seus medos

Utilize o seu tarô favorito e escolha 10 cartas que são as mais assustadoras para si ou das quais não gosta e, para cada uma, verbalize em pormenor o que o incomoda, assusta ou o que detesta.

Vai assim tomar consciência dos seus medos, das suas crenças negativas e dos seus preconceitos, ou seja, uma boa parte da sua Sombra negra (as partes de si que não quer ver nem aceitar, mas que surgem nas projeções que faz sobre as pessoas ou as situações que encontra).

EXEMPLO:

- *Detesto esta carta porque ela me assusta, é...* (descreva o seu medo);
- *As personagens são...* (porque), *isto lembra-me que...* (o quê, quando?);
- *O que me incomoda nesta carta é que é... porque...* (explique!); *tenho medo de...*



CONSELHO DE AMIGA sobre as suas interpretações

1. Como disse no início, TEM SEMPRE RAZÃO mesmo se tiver a sensação de delirar. E não se preocupe, tudo é importante, mesmo as suas divagações. Escreva tudo.
2. Não se atire para questões existenciais antes de dominar as técnicas. Faça perguntas sem grande importância e, para ver os seus progressos, ponha sempre a data e escreva todas as suas interpretações pormenorizadamente.
3. Tornar-se um craque em interpretação requer um pouco de trabalho. Respeite os protocolos e faça todos os exercícios propostos, e vai ver como vai fazer progressos muito rápidos. *Então, saltar as etapas só pode desanimá-lo, se errar.*

## A Magia da Intuição

### O que fazer se tirar uma carta de uma única cor?

Alguns baralhos de tarô têm, além de cartas “normais”, uma ou duas cartas de uma só cor: para o Horler e Hurley, uma carta branca e uma carta preta; para Belline uma carta azul.

Interprete-as da mesma forma. O que lhe surge ao ver essa cor? Que associações de ideias pode fazer espontaneamente a partir dessa cor?

Se a inspiração não vier, peça à Xerazade “Era uma vez” para o ajudar. E, outra vez: Força! Invente, invente!

### EXEMPLO:

Imaginemos que tira a carta preta do tarô Horler e Hurley:

- *Preto é preto como a música<sup>1</sup>, é uma cortina preta e o futuro é negro, é negativo, a situação não muito famosa, não se vê nada, é preto total, é impossível passar (isto tudo, se, para si, o preto for negativo).*
- *Preto, porque não é suposto eu saber, não me diz respeito, faz-me lembrar o pequeno vestido preto e chique da Chanel porque com um vestido preto eu nunca me comprometo, é sempre elegante em todas as circunstâncias, também me lembra o perfume “La petite robe noire” da Guerlain (isto tudo para quem o preto é positivo).*
- *Vê, trata-se da mesma cor, mas depende dos olhos de cada um.*

### AS TIRAGENS

Agora vai pôr em prática tudo o que já aprendeu com tiragens mais elaboradas. Vai encontrar, mais adiante, neste capítulo, alguns exemplos de tiragens em cruz que eu utilizo muitas vezes.

<sup>1</sup> Uma canção intitulada *Black is black*, dos Los Bravos, de 1966.



O protocolo é o mesmo, seja qual for o número de cartas a tirar.



**Exercício:** TIRAGENS COM VÁRIAS CARTAS

**Duração:** 45-60'.

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e ritual expresso.

**Tipo de pergunta:** direta, às cegas e duplo às cegas.

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou gravador.

**Preparação:** escolha o seu tarô e a tiragem.

**E agora a prática:**

1. Baralhe as cartas;
2. *Diga a si próprio que a carta que tirar vai esclarecer a questão colocada;*
3. Descubra as cartas uma a uma e, enquanto não acabar a que está a ler, não descubra a seguinte;
4. Faça todas as perguntas que vimos anteriormente;
5. Pense em dar um título a cada carta que descreveu e notar o seu sentimento dominante;
6. Destaque ou sublinhe o que sente ser importante;
7. Faça a descodificação com base na pergunta, por outras palavras, faça a relação entre o que foi dito e a pergunta;
8. Se for necessário, troque ideias com o seu parceiro.



**Porque é que se deve descobrir as cartas uma por uma?**

Para ter a certeza de que “verbaliza” à medida que sente, vê, ouve, sem se deixar perturbar pelas cartas que vêm a seguir.

## *A Magia da Intuição*

Fazendo isto, permanece unicamente “focalizado” na história que está a contar. Está totalmente no momento presente de cada carta que vai descobrindo.

### **AS TIRAGENS EM CRUZ**

Este tipo de tiragem é uma das mais utilizadas porque dá resultados realmente concretos e específicos sobre qualquer situação. Já a seguir vai encontrar exemplos para quase tudo o que pode aparecer. É o que eu utilizo em quase todas as minhas consultas e sempre com resultados estupendos.

#### **E como é que se faz?**

Da mesma forma que já vimos, mas agora a posição das cartas é importante.

Os exemplos que se seguem são meramente indicativos, poderá depois “compor” as suas próprias questões consoante a resposta que pretende.

Se, por exemplo, tem um projeto e quiser saber mais sobre ele, poderia pedir ao tarô, informações como:

*O meu projeto (1), o que me preocupa inconscientemente (2), ao que devo renunciar (3), o que é que eu preciso pôr em destaque (4) e conclusão (5).*

Mas, para a mesma questão, também poderia perguntar:

*Eu neste projeto (1), o que pode trazer problemas (2), o que pode ajudar ou ser favorável neste projeto (3), o resultado a curto prazo (4) e o desenvolvimento (5).*

Por exemplo, se a pergunta é sobre uma relação afetiva, aqui está a minha tiragem favorita:

*Eu (1), a outra pessoa (2), o que nos aproxima (3), o que é contra ou nos afasta (4) e a conclusão (5).*

ALGUNS EXEMPLOS DE TIRAGENS EM CRUZ

Atmosfera geral  
Eu entre os 2  
Como faço?  
O que ajuda / o que  
é favorável  
Alertas / conselhos  
O que nos aproxima  
Coisa para manter  
A minha vida social  
Onde  
Quando  
A que devo renunciar  
(3)

Eu no projeto  
Preocupação  
consciente  
Situação atual  
O consultor  
Quem  
O meu projeto  
Onde estou hoje  
O casal  
O trabalho  
(1)

**Objetivo**  
**O que vai determinar**  
**O futuro**  
**O meu objetivo**  
**O resultado a longo**  
**prazo**  
**Atmosfera geral**  
**Porquê**  
**O desenvolvimento**  
**A conclusão**  
**Em resumo**  
(5)

Os outros  
Preocupação  
inconsciente  
Qual é o problema  
O meu projeto  
O outro  
As mudanças a  
fazer  
O meu conjuge  
O quê  
O que é que eu preciso  
O que é que me falta  
(2)

O que bloqueia  
Realização coletiva  
O fim  
Projeto futuro  
O que pôr em destaque  
O que nos afasta  
Resultado a curto prazo  
A minha vida familiar  
Como  
A minha posição  
(4)

## *A Magia da Intuição*

### **Uma pergunta frequente – O AMOR:**

“Ando com o Ronaldo há meses. A nossa relação é séria?” pergunta a Isabel.

Então ela faz a tiragem em cruz com o Horler e Hurley e vai ver como ela vai receber respostas muito concretas.

**A carta n.º 1** representa a Isabel, a pessoa que faz a pergunta: **Como é que ela está nesta relação?**

*Vejo um homem sentado à mesa que está a olhar de uma forma muito melancólica para 2 taças que estão em cima da mesa, ele está muito pensativo acerca delas e a palavra que me surge é matutar. Está a matutar, ele pensa e torna a pensar e o fruto das suas cogitações não parece muito alegre.*

A interpretação da Isabel:

É verdade que eu estou a questionar-me muito. Matuto, matuto e torno a matutar para saber se esta é uma relação viável e o resultado das minhas cogitações não é muito animador.

**A carta n.º 2** representa o **Outro**, neste caso o **Ronaldo nesta relação**

*Vejo dois soldados que impedem a passagem a uma mulher com as lanças, ela não pode nem avançar nem recuar. Está bloqueada, pede para passar e mesmo assim eles não a deixar passar. Sinto angústia nesta carta.*

A interpretação da Isabel:

*Então, se bem percebo, parece que é o Ronaldo que está bloqueado nesta relação, que está angustiado, porque se sente prisioneiro, incapaz de fazer seja o que for.*

A carta n.º 3 representa que é o que é positivo, o que Isabel e Ronaldo têm em comum, o que os liga.

*Diz a Isabel: Ah, é uma carta muito bonita, são dois namorados que se olham olhos nos olhos. Eles estão realmente apaixonados e isso sente-se e vê-se. Diria que eles são como uma só pessoa, porque é difícil ver quem abraça quem.*

E foi assim que interpretei, a pedido da Isabel:

*Minha querida Isabel, o que vos liga um ao outro é um amor profundo, são um casal muito apaixonado, como se fossem uma só pessoa.*

A carta n.º 4 representa o que afasta Isabel de Ronaldo, o que é contra ou o que não é positivo nesta relação.

*Diz a Isabel: Vejo uma freira que, com um ar autoritário diz ao seu jardineiro para ir para a esquerda e ele não quer, porque está a indicar o sentido oposto. Eles não estão de acordo acerca do que se deve fazer na horta e cada um deles fica na sua e, entretanto, nada se faz.*

A interpretação da Isabel:

*O que nos afasta, o que não é muito positivo, é termos ideias diametralmente opostas. O que nos falta, a um e a outro, é talvez um pouco de flexibilidade, queremos os dois ter razão e, entretanto, nada avança.*

**A carta n.º 5 é a conclusão**

*Isabel vê um casal a abraçar-se, a dançar e a celebrar alguma coisa. Estão felizes e alegres. Mesmo a dançar, conseguem segurar um copo sem entornar, eles têm muito cuidado um com o outro. Lá estão juntos muito bem-dispostos, o que me lembra*

## A Magia da Intuição

*St. Exupéry: “Amar não é olhar um para o outro, é olhar, juntos, na mesma direção”, diz Isabel.*

A interpretação da Isabel:

A conclusão é que, sem dúvida, queremos fazer coisas juntos, mas há comportamentos a mudar antes de considerarmos ter uma vida comum. É razoável pensar que, para termos uma relação séria, vamos ter, um e outro, de ser mais flexíveis e ouvirmo-nos mais um ao outro. Seria uma pena estragar esta relação, porque estamos realmente apaixonados. Só é preciso fazer uns ajustes nos nossos comportamentos.



CONSELHOS DE AMIGA para obter um máximo de informações

Também pode pedir mais uma carta se precisar de mais explicações acerca de qualquer uma das cartas da tiragem (só uma).

Para isso, pode utilizar o mesmo ou outro tarô à sua escolha, o que eu gosto muito de fazer, mesmo que os puristas do tarô bradem aos céus só de ouvir esta sugestão.

### A TIRAGEM DA PONTA DE DIAMANTE

Esta tiragem foi proposta por Jack Horley, Rae e John Horley e foi a Dr.<sup>a</sup> Denise Roussel que a divulgou, em grande medida, no seu livro *Le Tarot Psychologique, miroir de soi même* [O Tarô Psicológico, espelho de si próprio].

Nesta tiragem, todos os aspetos da questão colocada pela pessoa que consulta, você ou um amigo, são abordados de forma simples, progressiva e coerente. É uma história completa que se desenrola diante dos vossos olhos. Adoro esta tiragem. É graças a ela que a minha cliente, *aquela que viu uma freira a contar os seus tostões* – lembre-se do que falámos no iní-

cio desta chave –, que descobriu a causa da sua infertilidade e conseguiu dar à luz o seu menino.

Se tem uma pergunta que requer um verdadeiro desenvolvimento e quer ter o máximo de informações, então este é o tipo de tiragem de que precisa.

Leva o seu tempo, porque é de uma grande riqueza e pode levá-lo por caminhos que nem imagina. Se se entregar completamente a esta tiragem, ela vai revelar-lhe facetas que nem imaginava que tinha.

➔ Os criadores das cartas do tarô psicológico Horler e Hurley também utilizam a linguagem astrológica para explorar facetas da personalidade da pessoa que consulta, e mesmo que eu não o utilize na minha prática, vou dar a simbólica astrológica de cada carta.

Por exemplo, a carta na posição 1, corresponde ao sol, assim, para aqueles que praticam astrologia, isso certamente vai dar-lhes uma outra possibilidade de interpretação, consoante a simbólica astrológica e o seu posicionamento no jogo, sobretudo quando vai ajudar um amigo (como veremos na 7.<sup>a</sup> chave).

Se não perceber nada de astrologia ou se não estiver interessado, esqueça.

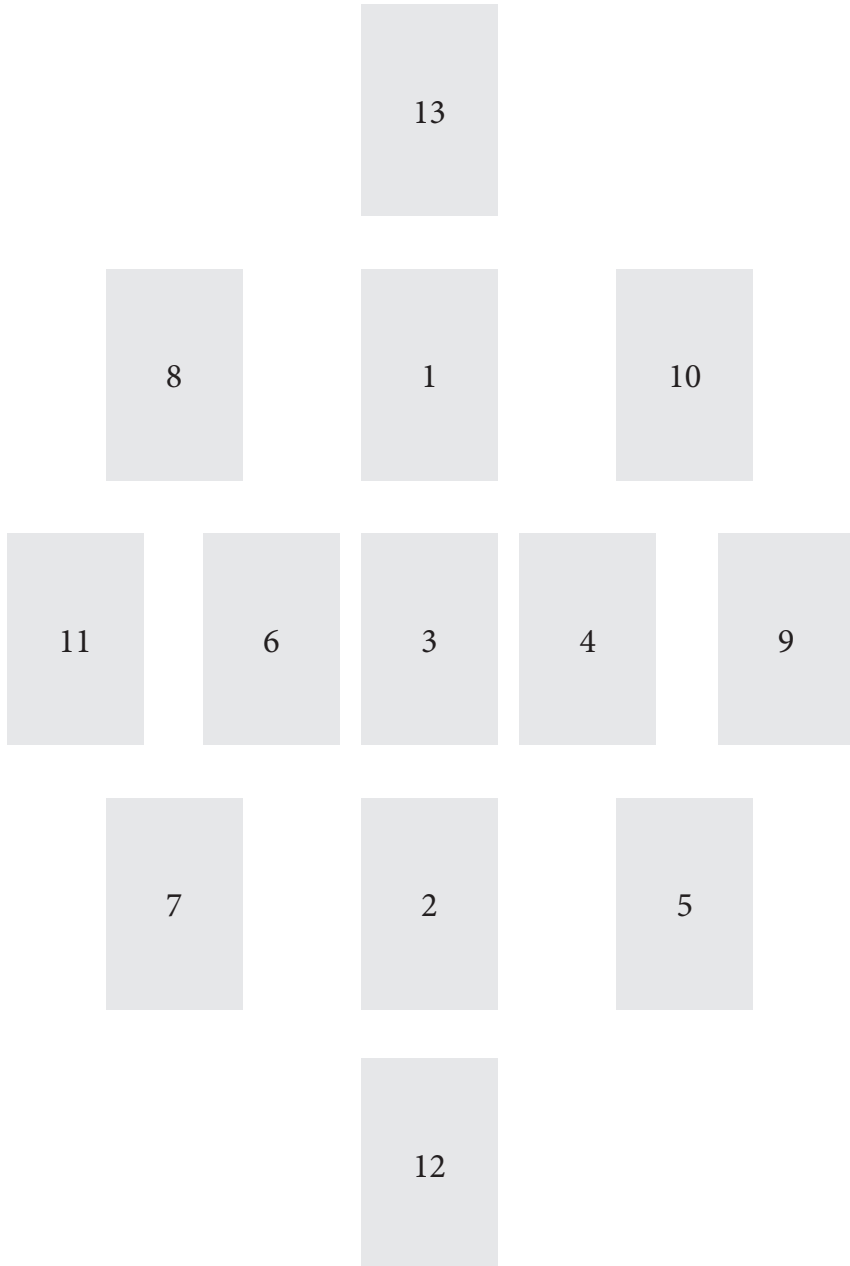
## POSIÇÃO DAS CARTAS E O SEU SIGNIFICADO

### 1. O Sol – O centro do meu mundo no momento atual

- *Esta carta fala sobre as minhas preocupações interiores conscientes levantadas pela minha pergunta. Este é o ponto de partida da viagem que o vai levar, carta a carta, da primeira à última.*

*A Magia da Intuição*

TIRAGEM DA PONTA DE DIAMANTE





- *A Dr.<sup>a</sup> Denise Roussel aconselhava a demorar o tempo que fosse preciso **para definir claramente o que sabemos do problema.** É o momento, dizia ela, **para tomar consciência das nossas preocupações e da visão que nós temos do problema levantado.***
- *É também a imagem que tenho de mim próprio em relação ao problema e o que eu penso dele conscientemente, o que me preocupa no meu íntimo.*

## **2. A Lua – A face desconhecida ou inconsciente da pergunta**

- *Muitas vezes, é algo que estou a esconder de mim próprio ou que admito com dificuldade.*
- *Alguma coisa me escapa neste problema, provavelmente há um lado escondido, que não quero ver e que está a influenciar-me sem eu dar por isso. É a outra face da moeda, aquela que eu não gosto de ver.*

## **3. A Terra – Como reajo entre estas duas tendências**

- *Conseguo ou não equilibrar estes dois polos?*
- *Como me sinto entre estes dois lados de mim?*
- *Como consigo manobrar estas duas polaridades opostas?*

## **4. Júpiter – Os meus recursos, talentos, fatores favoráveis, as minhas escolhas possíveis com as quais posso contar.**

- *Quais são os meus recursos, capacidades, aquilo com que posso contar? Quais são os meus pontos fortes?*
- *Como posso superar esta dificuldade ou encontrar uma solução para o problema?*
- *O que posso aprender de positivo com esta situação?*

**5. Saturno – Os meus maiores obstáculos, os meus esquemas repetitivos, as minhas dificuldades crónicas.**

- *Que problemas ou dificuldades se tornam crónicos na minha vida?*
- *Quais são os obstáculos que surgem repetidamente na minha vida?*
- *O que tenho tendência a repetir? Qual das minhas atitudes pode causar este tipo de problema recorrente?*

**6. Vénus – Como vivo (ou não) o meu lado feminino (Anima), a minha intuição, os meus sonhos, a minha criatividade, o meu ideal?**

- *Qual é o meu ideal de homem ou mulher?*
- *O que me atrai ou repele?*
- *O que desejo (todas as formas de atração, como o amor, a beleza, o dinheiro, a fama, o poder, etc.)?*
- *Qual é o meu ideal de uma maneira geral?*

Para perguntas concretas como, por exemplo, a procura de emprego, pergunte: **Qual seria o trabalho ideal para mim?**

**7. Marte – Como posso mobilizar as minhas energias de luta, como vivo a minha parte masculina (Animus) – a ação, a determinação?**

- *Como reajo quando confrontado com um perigo (suposto ou real); o que me leva a agir (ou não), a empreender alguma coisa?*
- *Sou determinado?*
- *O que é que trava a minha ação?*
- *Como se traduz a minha agressividade na vida?*

- *O que é que me faz “mexer”, me mobiliza?*
- *Como e o que é que me leva a agir?*

**8. Mercúrio – Recebo “intuitivamente” um flash. Uma solução intuitiva, uma mensagem libertadora.**

Olhando para o problema de outra perspectiva:

- *Que mensagens ou flash intuitivo estão os “deuses” a enviar-me (não se esqueça que Mercúrio – ou Hermes – era o mensageiro dos Deuses)?*
- *Se o meu Guia, o meu Anjo, o Universo me soprasse qualquer coisa, o que seria?*
- *Qual a ideia libertadora que posso encontrar nesta carta? Como é que ela pode ajudar-me a reverter a situação?*

**9. Neptuno – O futuro provável – Como posso transformar a definição do problema?**

- *Como posso ser responsável pela minha vida, se a cada momento tomo decisões que vão influenciar o meu futuro?*
- *Como estou preparado para enfrentar o futuro?*
- *Que escolhas fiz que me trouxeram até aqui?*
- *Qual é o Futuro que preparei para mim próprio?*

**10. Urano – As alterações a fazer na minha vida.**

- *O que devo fazer para que os acontecimentos previstos pela carta anterior (9) se realizem (se forem positivos) ou não se realizem, se forem negativos?*
- *Que mudanças ou correções devo fazer para que o que está previsto na posição 9 se realize ou não?*

## A Magia da Intuição

### 11. Vesta – De onde vem o problema – Qual é a origem da situação?

- *O que é que, no meu passado, deu origem a esta situação ou a este problema?*
- *Quais são os fatores em falta ou as carências (no meu passado ou mais recentemente) que estão na origem desta situação?*
- *O que é que me faltou?*
- *O que é que me faltou de mais importante na minha vida?*

### 12. Plutão – No fundo, qual é o problema. Depois de todas estas cartas, o que farei com o que foi dito?

- *Como é que vou viver com tudo o que aqui me foi revelado?*
- *Como vejo o meu futuro, depois disto tudo? É o futuro entrevisto com tudo o que foi dito após a carta 9, a conclusão do projeto, a resolução do problema. Como vou viver isto tudo?*



**Nota:** muitas vezes me apercebi de que o problema real se exprime na carta desta posição, aquele problema que nem sempre confessamos a nós próprios, mas que surge no fim da tiragem.

Por exemplo, alguém pode perguntar como ter uma melhor comunicação entre o casal, **enquanto o problema de fundo** é o medo da separação ou o medo de ficar numa situação financeira difícil, em caso de divórcio.

### 13. Novo começo (a que Hurley chama o novo ascendente).

- *Com tudo que foi dito até agora e com a ajuda da carta 12, vou agora iniciar um novo ciclo.*
- *Que forças vão ser mais determinantes?*



**Exercício: LANÇAR-SE NA TIRAGEM DE PONTA DE DIAMANTE**

**Duração:** indeterminada, porque esta tiragem deve ser feita com calma e com tempo. É melhor fazer esta tiragem em 2, 3 ou mais dias, porque fazê-la de qualquer maneira seria uma pena. Faça sessões com um máximo de 70'.

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e ritual expresso ou longo.

**Tipo de pergunta:** unicamente direta.

**Aplicação:** perguntas existenciais ou que requerem um certo desenvolvimento.

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Material:** o seu caderno de intuição ou de tarô e/ou gravador.



**Nota:** o ideal seria que alguém anotasse o que diz, caso contrário, grave a sessão e transcreva-a, no fim, no seu caderno, e escreva a data.

**Preparação:** Pense bem na sua pergunta e prepare-a com cuidado.

**E agora a prática:**

1. Deixe-se guiar pela sua intuição para escolher o tarô, se tiver vários.
2. Faça a sua pergunta e diga a si próprio *que tudo o que disser vai ajudá-lo a resolver o problema ou a situação que o preocupa.*

## *A Magia da Intuição*

3. Baralhe as cartas, enquanto repete a sua pergunta.
4. Escolha 13 cartas e coloque-as com a face virada para baixo, de acordo com o modelo apresentado anteriormente.
5. Descubra as cartas uma a uma e comece a falar, seguindo o protocolo que já conhece (pode ou não dar um título a cada carta).
6. Faça a ligação entre tudo o que disse, o significado da carta em função da sua posição e o problema.
7. Continue até à carta 12 e depois faça a síntese de tudo o que disse em relação com a sua pergunta.
8. O que descobriu sobre si próprio durante esta tiragem?
9. Que soluções foram encontradas?
10. O que vai fazer com todas as informações que recebeu?
11. Abra **só agora** a última carta (a 13) e termine.



Escreva tudo no seu caderno, no caso de ter gravado a sessão.

### **Um exemplo de tiragem da Ponta de Diamante**

Vou só contar o essencial, porque foi uma tiragem que exigiu 3 sessões de 1h20 cada uma.

Pergunta de Pedro “Como vou conseguir dar-me com o meu Diretor-Geral (DG), que é odiado por todos e de quem todos me fazem queixas?” (Pedro é o n.º 2 de uma importante empresa multinacional).



### **1. A(s) minha(s) preocupação(ões) consciente(s) em relação à questão<sup>1</sup>**

*Vejo uma noiva que chega a um jardim preparado para o casamento. Ela parece muito feliz e calma, mas está a chegar sozinha enquanto a tradição diz que é o pai ou o padrinho que a levam ao seu futuro marido. Pode-se pensar que ela não encontrou ninguém para desempenhar esse papel e, então, chega sozinha.*

### **Interpretação de Pedro**

Esta carta representa exatamente o meu problema. Estou sozinho, não posso contar com o meu DG. Ele é um pouco como a noiva, está muito tranquilo porque ele sabe que pode contar comigo. A princípio, isso não era um grande problema para mim, mas, hoje, gostaria de não ter a responsabilidade de todos os problemas da empresa sobre os ombros.



### **2. A face desconhecida ou inconsciente da questão**

*Vejo um homem a segurar as rédeas de uma carroça, mas tem dificuldade para segurar os cavalos porque cada um quer ir para o seu lado. Ele realmente precisa de toda a sua força para conseguir avançar.*

*Ele tem uma espada na mão, mas, francamente, não se vê para que serve, é uma arma totalmente inútil.*

<sup>1</sup> A partir de agora todas as cartas são do Tarot Psychologique de Denise Roussel © 1984 Éditions de Mortagne, Quebec, Canadá.

### **Interpretação de Pedro**

Ainda tenho dificuldade em aceitar que ele seja o n.º 1 da empresa, quando sou eu que carrego com tudo, quando deveria preocupar-me só a responsabilidade financeira. Ele respeita-me mas é insuportável com o resto do pessoal. Está sempre a brandir a espada da ameaça de despedimentos para que todos andem direitinhos. Não é assim que se dirige uma empresa, disse Pedro.

Francamente, tenho dificuldade em segurar o barco com ele e com os empregados que se queixam.



### **3. Como consigo manobrar entre esses dois polos?**

*Vejo um guerreiro que acaba de regressar da guerra e ainda está a segurar a espada. Está sentado num trono. Olha para a assembleia com a sua espada erguida na mão direita – que bem poderia ter deixado noutra sítio – e parece dizer àqueles que estão a assistir “atenção, sou o rei, não me enervem, porque, se não, eu faço novamente a guerra, mas desta vez contra vocês. Sou o rei, ouçam-me.”*

### **Interpretação de Pedro:**

O guerreiro sou eu, tenho de estar sempre com a espada em punho. Sempre que o ambiente está melhor, aparece um problema. Nunca posso realmente fazer o meu trabalho em paz. Tenho de estar sempre pronto para lutar pelos meus colaboradores, os orçamentos, as despesas, enfim, tudo!

É verdade que ele sabe que estou sempre de olho em tudo, mas é esgotante. Também é verdade que ele me respeita. Eu sei também que ele me dá ouvidos, mas gostaria mais que tudo fosse mais tranquilo.





#### 4. Posso contar com o quê, os meus fatores favoráveis

*Vejo um homem a tocar trombeta, é um arauto medieval a anunciar algo importante. Todos o escutam, está em cima de um magnífico cavalo e não passa despercebido. O cavalo obedece-lhe cegamente e os dois fazem uma equipa fantástica. Tudo para e toda a gente ouve o que ele tem para dizer.*

#### Interpretação de Pedro:

Eu sei que as pessoas me dão ouvidos porque falo sempre com eles com franqueza. Sou uma pessoa reta e quando há novidades (seja o que for) sou sempre eu que as anuncio. As pessoas sabem que podem contar comigo, que não vou mentir-lhes e sei unir as equipas e, em geral, todos aqueles que trabalham comigo. Sou um excelente comunicador e as pessoas respeitam-me e fazem sempre o que lhes peço.



#### 5. Os problemas crónicos, os padrões repetitivos e os maiores obstáculos

*Vejo um homem que não tem pernas, em vez de pernas, vemos um pedaço de madeira e podemos questionarmo-nos como é que ele consegue segurar-se em pé. Ele segura na mão uma espécie de frasquinho, no qual está presa uma mulher, ele olha para ela e parece estar a dizer-lhe: “Estás à minha mercê, minha filha, e agora?” Na outra mão ele segura uma cruz virada ao contrário na qual está um homem pendurado que faz tudo para não cair. O homem sem pernas só tem olhos para a mulher prisioneira e não se preocupa com o homem que se agarra o melhor que pode.*

**Interpretação de Pedro:**

Sou como o homem da imagem, não consigo avançar porque estou demasiado focalizado nos meus problemas com o meu Diretor-Geral, e sei que, em última análise, ele depende mim porque sou eu que abro os cordões à bolsa. Sou como o homem na cruz, agarrado a uma situação que pode pôr-me em risco de ficar mal fisicamente. Estou demasiado preocupado com ele e com os problemas que ele causa e isso causa-me um stress totalmente desnecessário.



**6. Qual seria o ambiente ideal para mim no trabalho?**

*Na imagem há um homenzinho que está a escalar uma montanha, descalço, com a ajuda de uma corda. Ele tem realmente um ar decidido a alcançar o seu objetivo e avança a toda a velocidade. Poderia não ter levado as espadas que são um bom peso, a menos que tenha medo de precisar delas quando chegar lá acima. De qualquer forma, mesmo que houvesse um perigo, ele não teria qualquer hipótese com aqueles que o esperariam lá em cima.*

**Interpretação de Pedro:**

O ideal seria que ele e eu trabalhássemos em equipa para alcançarmos os nossos objetivos, e, para isso, era preciso livrarmo-nos da nossa agressividade mútua. Temos objetivos comuns e seria realmente mais fácil colaborarmos para os atingir em vez de lutarmos constantemente um contra o outro, ainda por cima porque não estou verdadeiramente preparado para combater. Sobrecarrego-me com coisas completamente inúteis e seria bom livrar-me disso. Afinal, do que tenho medo? É ridículo.



### **7. Como mobilizo as minhas energias para lutar, como agir**

*Vemos um homem de cabeça para baixo, pendurado por um pé e que, curiosamente, tem ar de estar à vontade nesta posição totalmente fora do vulgar e não muito confortável. Se eu lhe perguntasse, ele diria que é uma vantagem estar nesta posição, porque vê as pessoas e as coisas de uma outra maneira. Aqueles que me veem ficam totalmente desconcertados, disse-me, mas eu não. Estou bem. Descubro coisas que seriam totalmente impossíveis de descobrir se estivesse noutra posição. Eu estou bem, aqueles que me veem nesta posição é que não estão nada à vontade.*

#### **Interpretação de Pedro:**

Pessoalmente, desde a minha mais tenra infância que sempre gostei de considerar um problema de todos os ângulos, fazendo de advogado do diabo, de alguma forma. Para compreender as coisas, eu preciso de saber o que está a acontecer, analiso e estudo sempre o problema de todos os ângulos. Sou um excelente jogador de xadrez, um estratega e gosto de estar onde as pessoas não esperam.

É verdade que a maioria das pessoas que me conhece pode pensar que não estou pronto para a guerra. É verdade que eu não grito, não sou agressivo, só ajo quando tenho a situação estudada.



### **8. Recebo uma mensagem intuitiva, alguma coisa que me liberta**

*É um homem que está a fazer malabarismo com bastões de fogo, percebe-se que ele tem experiência, porque está perfeitamente à vontade com o que faz. Ele mantém as pessoas*

## A Magia da Intuição

*à distância, porque quem se aproxima pode queimar-se. Ele mostra uma grande habilidade a fazer isto, e nem pestaneja, está perfeitamente à vontade com o que está a fazer. É um artista na sua arte, mas é claro que as pessoas não se aproximam muito dele.*

### Interpretação de Pedro:

Se ouvir a minha intuição, ela diz-me para me manter longe dos problemas e sinto-me completamente capaz de o fazer. Ela sopra-me também para não ter medo desta situação e para me afirmar. Os bastões de fogo representam a distância que tenho de manter do meu DG e dos problemas dos outros. A minha intuição diz-me também para não interferir, a não ser que a situação seja “escaldante”, se assim se pode dizer. Já tenho bastante idade e experiência, mas quem me ouve pode não acreditar nisso!



### 9. O futuro provável desta situação

*Ora esta, esta tem graça! A cena passa-se num jardim e há uma freira com um ar autoritário que diz ao jardineiro para ir numa determinada direção. O homem diz que não, é noutra direção que ele quer ir. Não sabemos quem vai ganhar, porque ambos parecem determinados a fazer o que querem. O mínimo que se pode dizer é que realmente eles não estão de acordo e para mim parecem-me teimosos como uma mula!*

### Interpretação de Pedro:

Bem, não é preciso procurar muito. É bastante evidente que se trata do problema entre o meu Diretor-Geral e eu. Raramente estamos de acordo na maneira de gerir a empresa, porque cada um fica na sua. Mas de vez em quando, há um

que cede, embora, de uma maneira geral, são discussões que nunca mais acabam. Estou farto. Quer dizer que no futuro vai haver ainda mais e mais discussões?



**10. O que devo fazer para que o futuro vislumbrado na posição 9 se transforme?**

“A pergunta de Pedro: o que devo fazer para conseguir dar-me com o meu DG?”

*Esta é uma carta de poder. É a imagem de um faraó que parece estar a fazer justiça. Está sentado num trono, ladeado pelos seus cães que podem defendê-lo, se for necessário. Ele tem um cetro, símbolo do seu poder, e ninguém questiona esse poder, porque é o faraó, um deus vivo para os egípcios. É adorado e temido ao mesmo tempo, pois ele tem todos os poderes sobre os seus súbditos.*

**Interpretação de Pedro:**

Esta carta é difícil de descodificar, disse Pedro. Não vejo o que é preciso mudar para me dar com o meu DG.

**Pergunto-lhe: Se o Faraó falasse consigo, o que diria?**

*Se o faraó falasse comigo, ele diria que herdou muito cedo o poder e que não estava muito preparado para esse papel. O que ele queria era gozar a vida, divertir-se, e não estar sempre a representar como está hoje. Ele nunca tem tempo para fazer o que lhe agrada. Se pudesse, ele iria conversar com as pessoas que não sabem que ele é um deus vivo e por isso estariam completamente à vontade com ele, fariam normalmente, como entre iguais. Ele seria uma pessoa normal, sem todas as obrigações que lhe pesam e que o impedem de viver.*

**E agora retomamos a interpretação do Pedro:**

**Bem, agora acho que é mais claro, disse Pedro.** *Sim, o meu trabalho é o dinheiro, as contas, as finanças. Não estava nada preparado para fazer o que estou a fazer agora e isso pesa-me, porque gostaria de passar menos tempo no escritório (ele diz que trabalha quase 11 horas por dia) e ter tempo para mim, para aprender a pilotar, para escrever, etc. No escritório, toda a gente me vê como o salvador e passo demasiado tempo nisso. Afinal estou sempre a desempenhar um papel que não me convém de maneira nenhuma e que me pesa.*



**11. De onde vem o problema, qual é a origem desta situação?**

*É uma mulher prisioneira que vai ser queimada viva. Tem as mãos e os pés amarrados e não pode, de maneira nenhuma, escapar-se. Para mim é o horror total, ninguém vem em sua defesa. Não só foi condenada como humilhada porque está completamente nua, esta situação não só é trágica como humilhante porque está completamente exposta aos olhos da multidão.*

**Interpretação de Pedro:**

A mulher na fogueira não pode fazer nada e isso é o que acontece com o meu DG. Ele também se sente preso no seu papel de DG e devo admitir que a situação não é fácil para ele, porque ninguém o defende. É verdade que eu também não lhe dei muitas hipóteses. No princípio a situação estava mais ou menos, mas agora não está nada bem. Havia problemas e ele com certeza deve ter-se sentido inferiorizado em muitas situações. E agora está sempre a reagir, como se estivesse sempre a ser atacado.



## 12. No fundo, qual é o real problema, como viver agora com tudo o que foi dito?

*É uma freira que está a fazer um porco assado para os seus convidados que estão a chegar para comer o que ela preparou. Pelo número de facas que ela tem na sua cesta, acho que vai ser um banquete. Está sozinha a fazer tudo e não parece estar aborrecida por causa disso, sente-se que ela é organizada e prefere tratar de tudo à sua maneira.*

### **Interpretação:**

Talvez organizar convívios com todo o pessoal pudesse dar uma aura mais simpática ao meu DG. Ele gosta de fazer as coisas à sua maneira e nunca pede ajuda, mas, em certas situações, em que ele tem dificuldade, acho que nós poderíamos proporcionar-lhe um ambiente mais agradável.

No fundo, o problema é que fui eu que o recomendei para este cargo, e eu teria gostado que ele estivesse mais à altura e pergunto-me se não me terá faltado discernimento.



## 13. O novo ciclo, novo começo

*Vemos um grupo de mulheres e homens que estão a fazer uma roda à volta de uma criança. Estão todos felizes e descontraídos. Celebram algo, um nascimento, acho eu. Dançam todos à volta da árvore da vida e todos estão nus, mas perfeitamente à vontade. Desta carta emana um ambiente de alegria e boa-disposição.*

### **Interpretação:**

Bom, se quiser dar-me com o meu DG não é preciso inventar, devemos recomeçar em novas bases. Devo falar com

## A Magia da Intuição

ele francamente e sem hostilidade, ser sincero e levar as coisas menos a peito e não me envolver tanto nos problemas do pessoal, pois cada um tem de assumir as suas responsabilidades. Tenho de confiar nele, para recomeçar do zero, porque o ambiente atual não é saudável nem para ele nem para mim. E devo ser mais caloroso e espontâneo nas nossas relações.



### Pequena história sobre o que aconteceu ao Pedro depois disto

Algumas semanas mais tarde, as relações entre o Pedro e o seu DG tinham mesmo evoluído positivamente, e ele era o primeiro a ficar surpreendido com isto. Ele disse-me que o tarô tinha realmente desbloqueado qualquer coisa nele “pois a verdade está sempre no meio, como a Sylviane costuma dizer”, e acrescentou ele, “agora, as nossas relações são mais cordiais, e o mesmo se passa com todo o pessoal.

Como vê, foi o Pedro que encontrou nele as **próprias soluções**. Claro que eu o guiei, mas nunca lhe “soprei” o que ele tinha de fazer ou dizer. É esta a maravilhosa conclusão desta história: **ele encontrou tudo sozinho**.



### E as cartas têm sempre o mesmo significado para si?

Está a perguntar isto por cauda da imagem do jardineiro e da freira? Nesse caso, há para mim uma forte oposição entre o que um e outro querem. No entanto, tenho clientes que veem ou que acrescentam coisas completamente diferentes.

Tenha sempre presente que **cada um** é único e cada psique também. Muitos de nós têm histórias parecidas. No entanto, as sensações são únicas assim como as projeções que cada um faz no momento de descobrir uma carta de tarô.





**CONSELHO DE AMIGA** para se tornar um ás na interpretação da tiragem da Ponta de Diamante

Tome o tempo necessário para fazer esta tiragem, porque ela é realmente de uma riqueza extraordinária. Não defina um limite de tempo para responder mas deixe-se sentir intimamente o significado das cartas. Quanto mais pormenores der, mais vai ter respostas possíveis para as suas perguntas.

Já passei algumas vezes vários dias para interpretar todas as 12 cartas e, em retrospectiva, sinto que todo esse tempo foi necessário para “marinar”, digamos, de modo a que cada peça do puzzle encaixasse no conjunto para dar uma resposta coerente e muitas vezes salvadora.



**Mas o Pedro foi diretamente para a interpretação e não fez como a Sylviane disse no início da chave!**

Recomendo vivamente que não se lance numa tiragem Ponta de Diamante assim que tiver aprendido o B-A-BA do tarô. Para ter sucesso nesta tiragem é preciso ter adquirido todos os automatismos que foram explicados ao longo deste livro e, em particular, nesta chave.

Então, resumindo e concluindo, quando “atacar” esta tiragem, já não precisa de dar um título, de sublinhar os pontos importantes nem exprimir o seu sentimento geral. Agora, já chegou ao ponto de interpretar imediatamente o que sente, o que vê e o que ouve, já chegou ao Tarô Intuitivo.

## **B. O TARÔ INTUITIVO**

Quando sentir que já integrou plenamente o protocolo e as técnicas do tarô psicológico, está pronto para avançar para

## *A Magia da Intuição*

o tarô intuitivo. Neste tarô, basta olhar para as cartas para que surjam intuitiva e instantaneamente as palavras e as associações de ideias. Pode considerar que faz tarô psicológico-intuitivo logo que a interpretação surja espontaneamente ao descobrir as cartas, logo que sente “intuitivamente” o que é importante para si ou não.

Como disse no início, nesta chave vamos aprender as técnicas unicamente para o seu uso pessoal e só na última chave vai aprender como pode ajudar a tia Berta ou o primo Júlio. Nessa altura vai abrir tarôs para outras pessoas.

### **Como nasceu o tarô intuitivo?**

Ao longo dos anos, muitas vezes notei que algumas pessoas não gostavam muito de ouvir o termo “tarô psicológico”, como se a palavra “psicológico” as arrumasse na prateleira das pessoas perturbadas ou com doenças mentais e que, por isso, precisassem de psicoterapia. É em resposta a este bloqueio que comecei a desenvolver um método que combina psicologia e intuição, embora ambos tenham o mesmo objetivo. E, de facto, o conceito de “tarô intuitivo” tem mais saída do que o outro.

Outra razão que me levou a aperfeiçoar este conceito é que, numa sessão de tarô psicológico, é a pessoa que consulta a falar, enquanto no tarô intuitivo, sou eu a fazer a “leitura” das cartas, o que põe a maioria das pessoas mais à vontade. Não se sentem pressionadas para fazer um trabalho de desenvolvimento pessoal. Trata-se só de descobrir o que não funciona nas suas vidas mas podia funcionar com alteração de atitude ou de ponto de vista.

Conhecer e dominar as técnicas do tarô psicológico é um passo essencial. Os automatismos, nesta altura já adquiridos, permitem ler as cartas de uma forma fluida e natural como se a história se desenrolasse diante dos seus olhos.

No decorrer de uma sessão de tarô intuitivo, tudo deve encaixar-se de maneira espontânea e límpida. Está a ouvir as personagens a falar, a ver as ações que se desenrolam diante de si e a sentir imediatamente o que é importante ou não. Está a “varrer” todas as possibilidades relacionadas com a sua pergunta (ou com a de um amigo), encontra pistas para solucionar um problema, para desfazer os nós de situações difíceis ou para saber como conduzir um projeto até ao fim.

Ao longo dos muitos *workshops* que tenho orientado, depressa ficou claro que os participantes gostam de praticar os seus conhecimentos com outras pessoas. Isso mostrou-me a necessidade imperativa de os ajudar nesse processo. É o que vai aprender na 7.<sup>a</sup> chave.



### **O Tarô Intuitivo: é divinatório ou não?**

Uma vez que as técnicas estejam bem assimiladas, pode escolher a melhor maneira para utilizar o tarô: acompanhar pessoas, fazer o tarô divinatório ou uma mistura dos dois. Vamos ver isso mais em pormenor.

Se, por exemplo, o seu parceiro fizer a seguinte pergunta: “será que vou encontrar o homem (ou a mulher) da minha vida em breve?” Neste caso, tem três opções:

1. Levar o seu parceiro a **perceber porque** é que ainda está sozinho e o que ele poderia fazer para encontrar alguém. Por outras palavras, **que ações devem ser realizadas** para encontrar a sua cara-metade: **é ele que fala, isto é tarô psicológico.**
2. Levar o seu parceiro a perceber **como pode pôr todas as chances do seu lado** para encontrar alguém; **é você que fala, isto é tarô psicológico-intuitivo.**

## A Magia da Intuição

3. Também pode misturar tarô psicológico puro e tarô intuitivo, levando o seu parceiro a dizer o que lhe inspira a carta e as suas personagens. É um processo eficaz mas um pouco mais difícil, e vamos ter o prazer de o desenvolver num próximo livro.
4. Você diz **sim** ou **não**, se o seu parceiro vai ou não encontrar a sua cara-metade e quando; é você que fala, **isto é tarô divinatório puro**.

Se se sentir atraído pelo tarô divinatório, pode perfeitamente utilizar todas as técnicas que já vimos para o praticar.



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Esta é ou não a casa perfeita?

Há algumas semanas, uma cliente pediu-me para abrir um tarô porque estava quase a assinar o contrato de promessa compra e venda e queria saber se devia ou não comprar aquela casa.

Imediatamente, senti um aperto no estômago e à medida que as cartas saem sinto que há um problema real. Mais ela fazia perguntas sobre as cartas que saíam e mais o meu desconforto aumentava. As personagens “diziam” que ela corria o risco de perder dinheiro, que havia alguma coisa pouco clara escondida nas facilidades aparentes deste negócio. Como posso desistir do negócio, se já assinei um documento prévio a demonstrar o meu interesse? Pergunta a minha cliente. A última carta diz que ela vai encontrar uma solução para que tudo se resolva a seu contento.

*Então, isto é obviamente divinatório! Mas o tarô ajudou a compreender que se ela estava a fazer a pergunta é porque já tinha dúvidas em relação a esta compra.*

Eu não lhe disse “não compre esta casa, porque...”. A distinção é subtil, de facto, mas para mim, como já disse, o essencial é que, uma vez esclarecidos os riscos de uma situação, seja a própria pessoa a decidir. Não eu!

A minha prática de tarô permite aos meus clientes ver dentro de si próprios o que eles podem mudar, transformar, e tornar-se senhores das suas próprias vidas. Como disse Galileu (há muito tempo!): *“Não se pode ensinar nada a ninguém, pode-se apenas ajudá-las a descobrir por si próprias, que elas têm tudo dentro de si.”*

### **O que perguntar ao tarô intuitivo?**

Absolutamente o mesmo que ao tarô psicológico.

### **Como funciona?**

Da mesma maneira. Só que agora, como já domina os protocolos e as técnicas, pode ler as cartas como se contasse uma história. Tudo vem de forma natural, sente intuitivamente o significado das cartas e a relação com a pergunta.

As associações de ideias surgem naturalmente, as personagens “falam”, a história desenrola-se como num livro aberto.

Depois de aprender a fazer leituras intuitivas, lançar-se no tarô intuitivo vai ser uma brincadeira de crianças. Aqui fica um exercício para começar imediatamente.

### **Exercício de TARÔ INTUITIVO**

**Duração:** 3-5’ por carta (ou mais tempo, se sentir que é necessário).

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e ritual expresso ou longo.

## A Magia da Intuição

**Tipo de pergunta:** direta, às cegas e duplo às cegas.

**Aplicação:** qualquer pergunta.

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Material:** o seu caderno de intuição e/ou gravador.

**Preparação:** Pense e formule a pergunta. Leve o tempo que precisar para tudo ficar claro na sua cabeça (veja a 3.<sup>a</sup> chave, se necessário).

**E agora a prática:**

1. Faça o seu ritual: *Não faça a tiragem quando estiver num estado demasiado emocional, com stress ou com dor, espere até estar mais calmo.*
2. Escolha o seu tarô e a sua tiragem.
3. Baralhe as cartas viradas para baixo.
4. Diga a si próprio cada vez que tirar uma carta, *que ela vai ajudar a perceber o ponto em questão.*
5. Descubra as cartas uma por uma.
6. Comece a falar:
  - *A sensação imediata: o que sente no seu corpo, é agradável, desagradável, que sentimentos tem?*
  - *O que dizem as personagens; se a imagem falasse, o que diria...; qual a impressão que emana da carta?*
  - *Que título daria a esta carta ou qual é o ambiente geral?*
  - *O que sente em relação à pergunta e à posição da carta, o que acha que vai acontecer?*
7. Quando terminar com uma carta, descubra a seguinte.



Quando acabar a tiragem, escreva tudo no seu caderno, claro, sempre com a data.



### E se disser disparates?

Ainda bem! Depois de algum tempo, e com algum distanciamento, releia o que escreveu no seu caderno e vai perceber o que causou o descarrilamento da intuição e permitiu que a sua mente diabrete controlasse o comboio. Ao princípio, faça perguntas com respostas rápidas e, claro, não existenciais.

Falando de disparates, lembre-se do meu “espalhanço à grande e à francesa”, quando comecei a aprender o tarô de Belline, que contei na 3.<sup>a</sup> chave; o lado positivo é que aprendi muito por me enganar!



### CHAVE SUPLENTE para aldrabar a sua mente: o Joker

Se surgir a menor dúvida ou se perceber que a mente está em vias de alcançar a velocidade Mach 2, pergunte imediatamente:

- *Estou a interpretar bem?*
- *A minha interpretação está no bom caminho?*

E tire uma carta JOKER, dizendo a si próprio qualquer coisa como *vou tirar agora a carta que...*

- *Será a confirmação de...,*
- *Vai pôr-me no bom caminho,*
- *Vai dar-me mais informações,*
- *Vai permitir-me perceber que...,*
- *Vai confirmar que a minha interpretação está correta.*

É a mesma coisa que para qualquer outro exercício de intuição. Se hesitar ou se sentir que não é claro, que é ambíguo, faça perguntas para esclarecimento. Sai o seu Joker!

## A Magia da Intuição



SOCORRO! Estou realmente aflito, não consigo interpretar!

NÃO ENTRE EM PÂNICO! Quando descobrir a carta, força, fale livremente, mesmo que o que disser seja errado ou não muito correto. Não importa, continue. Quanto mais exercícios fizer mais as sensações lhe vão chegar **naturalmente**.

Se se sentir cansado, **pare** e comece novamente no dia seguinte ou noutro dia. Tem todo o direito de não estar no seu melhor.



CONSELHOS DE AMIGA para treinar a suas capacidades de “adivinhação”

Para que tudo aconteça de forma intuitiva e espontânea, nada como fazer muitas vezes os exercícios que se seguem – sem espírito de competição – **com uma única carta**:

- *Adivinhe o caráter de alguém,*
- *Adivinhe a preocupação de alguém,*
- *Adivinhe porque um projeto não funciona,*
- *Adivinhe o tempo que vai fazer amanhã,*
- *Adivinhe o que quiser...*



Exercício: TORNAR-SE TÃO BOM COMO A MADAME IRMA

Peça aos seus amigos para lhe darem nomes de pessoas que eles conhecem, **mas que são totalmente desconhecidas para si!**

Pode fazer o exercício:

***Sozinho:** Escreva num papel o nome da pessoa a descobrir juntamente com o nome da pessoa sua conhecida que lha indicou e comece o exercício. Para dificultar um pouco este exer-*



*cício, pode fazer da mesma maneira, mas para vários pessoas. Neste caso, ponha cada papel num envelope, misture, tire um ao calhas e comece o exercício.*

*Com um amigo: ele dá-lhe o nome da pessoa que ele escolheu sem mais nenhum comentário e comece o exercício.*

Exercício:

1. Baralhe as cartas e diga a si próprio que *a carta que vai tirar vai mostrar o caráter da pessoa a descobrir.*
2. Ligue o seu gravador (ou peça ao seu amigo que anote o que disser).
3. Tire uma carta e comece...
  - *Que palavras lhe vêm imediatamente ao descobrir carta?*
  - *Qual é o seu sentimento dominante em relação ao caráter da pessoa a descobrir?*
  - *Que qualificativos lhe vêm espontaneamente?*
  - *Que título, curto e evocativo, poderia dar ao que sente?*
  - *O que estão a fazer as personagens e o que lhe inspiram? Será que eles inspiram desconfiança ou outra coisa? Explique porquê.*
  - *Se as personagens falassem, o que lhe diriam?*
4. Faça a síntese do que disse.
5. Faça o *feedback* com o amigo que conhece a pessoa a descobrir.



Escreva a data e registre tudo o que foi dito no seu caderno de intuição.



**Um exemplo: Qual é o feitio do avô do Afonso?**

1. Que palavras lhe vêm imediatamente ao ver a carta?

*Não é para brincadeiras, chegou a hora H, é o castigo.*

2. Qual é o seu sentimento dominante relativamente ao feitio da pessoa a descobrir?

*Ele não deve ser muito divertido; deve ser alguém adepto do “repreende aquele a quem ama”; não deve ser lá muito divertido estar com ele; sinto o coração apertado.*

3. Que qualificativos lhe vêm espontaneamente?

*Duro, implacável, sério, rígido, metódico, organizado, austero, é um workaholic, disciplinado, trabalhador.*

4. Que título curto poderia dar para o que sente

*É a hora do carrasco.*

5. O que estão a fazer as personagens e o que lhe inspiram? Inspiram-lhe ou não confiança? Explique porquê.

*O carrasco aguarda os condenados à morte para fazer o seu trabalho. Não tem um ar simpático e é realmente estranho ser carrasco. É preciso ter um feitio especial para ser capaz de matar seres humanos como ele... Ele está direito como um fuso e não vale a pena esperar misericórdia da sua parte. Ele faz o seu trabalho sem pestanejar. Para ele, é um trabalho como outro qualquer.*

6. Se as personagens falassem, o que diriam?

*Vocês foram condenados à morte, então, agora, é altura de fazer o meu trabalho – diz o carrasco –, não é que goste, mas alguém tem de o fazer. As pessoas não me acham simpático, mas não sou eu o culpado, são eles. Então, se não gostam do que faço, vão reclamar com aqueles que os condenaram. Eu executo, nada mais. Estou a fazer o meu trabalho porque “me mandaram” fazê-lo. Ponto final.*

**Agora é a sua vez.** Em função da minha interpretação, como pode definir o feitio do avô do Afonso? (Tente não olhar para a minha interpretação, que, lembre-se pode ser diferente da sua e toda a gente vai ter razão.)

**Conclusão ou síntese:**

- *Para mim, o avô do Afonso é uma pessoa austera, bastante dura e rígida, séria no que faz. É provavelmente um workaholic, não é uma pessoa para brincadeiras. Ele faz o que lhe pedem e provavelmente os colegas não gostam muito dele nem as pessoas em geral, mas não foge às suas obrigações, mesmo que sejam as mais ingratas.*
- *Ele é capaz de se sacrificar se ninguém quiser fazer o trabalho sujo. É provável que a sua vida não seja muito divertida, mas, no fundo, este feitio algo especial permite-lhe aguentar porque ele tem o sentido do dever. É uma pessoa que nunca se questiona a si próprio. É um executor e não um líder.*

**Feedback**

*Então, quem era o avô do Afonso? O que diz o seu neto:*

O Afonso confirma que o seu avô não era “um torrãozinho de açúcar”. Era DRH (Diretor de Recursos Humanos) numa grande multinacional, ele despediu imensas pessoas sem pestanejar. Nem os sindicatos nem os trabalhadores gostavam dele, viam-no como um carrasco, porque ele fez cortes severos sem se preocupar muito com as consequências. Era um homem implacável, temido como a peste.

Rígido, sério e dedicado aos seus patrões, ele nunca questionava uma única ordem recebida. Tão rígido em casa como no trabalho, mantinha a sua mulher e filhos com rédea curta e

## A Magia da Intuição

ninguém se divertia na sua presença. Muito exigente consigo próprio e com os outros, a sua família nunca foi capaz de o amar porque todos o temiam. Morreu de um ataque cardíaco.



### Outro exemplo: Qual é o problema da Sandra?

1. Que palavras lhe vêm imediatamente ao descobrir a carta?

*Um cão faz acrobacias perante um espantalho.*

2. Qual é o seu sentimento dominante relativamente ao carácter da pessoa a descobrir?

*Coitadinho do bichinho, está a esforçar-se tanto, e não adianta nada porque ele está a desperdiçar toda a sua energia diante de um espantalho. É uma perda de tempo e de energia.*

3. Que qualificativos imediatamente lhe chegam?

*Inútil, sem vida, sem interesse, acrobata, gentil, fiel, perder tempo.*

4. Que título curto daria ao que sente?

*Esforços totalmente inúteis.*

5. O que estão a fazer as personagens e o que lhe inspiram? Será desconfiança ou outra coisa? Explique porquê.

*O cão está a dançar na frente de um espantalho que, claro, não está vivo, pois o seu papel é assustar os pássaros, para que eles não comam as sementes.*

*Tenho pena deste cão tão simpático a dançar em duas patas, o que não deve ser muito confortável para ele, porque ao mesmo tempo que tem de manter o equilíbrio, tenta atrair a atenção do espantalho. Em vão, é claro!*

6. Se as personagens falassem, o que diriam?

O cão diria: “*mas olha para mim, olha para mim, não vêes os riscos que corro para ter a tua atenção? Posso cair e nem sequer olhas para mim!*”

E o espantalho responderia: “*mas, repara, não te posso retribuir, sou um espantalho! Estás a perder o teu tempo.*”

### **Conclusão ou síntese**

Aparentemente, Sandra vive uma situação difícil; sinto, na verdade, que é ela que é simbolizada pelo cão. Ela faz tudo para atrair a atenção de alguém e tem dificuldade em ver a situação com objetividade e aceitar que todos os seus esforços são em vão, porque a pessoa à frente é surda e muda. Não se pode fazer nada.

Não vale a pena correr riscos, a situação não é muito confortável, mas é a Sandra que tem de parar, porque a outra pessoa não vai fazer nada.

### **Feedback: Então, qual é o problema de Sandra**

A minha amiga confirma que a sua irmã está a tentar salvar o seu casamento a todo o custo. Infelizmente, o marido não quer saber de nada e quer o divórcio. Sandra está à beira de um esgotamento, porque ela ainda ama o marido e não quer abdicar do casamento. Ela está pronta para fazer seja o que for, diz-me a sua irmã, mas toda a gente percebe que é inútil. Eles não comunicam um com o outro e o meu cunhado faz de morto. A minha amiga acredita que o cunhado já tem outra mulher.



**CONSELHOS DE AMIGA** para se tornar um craque intuitivo

Ganhe o hábito de praticar o mais possível todos os exercícios que acabámos de enunciar e vai ver que muito rapidamente vai ficar surpreendido como já é capaz de interpretar

## *A Magia da Intuição*

facilmente e sem hesitação as suas tiragens. E, se se enganar, digo-lhe mais uma vez “ainda bem”!

Tem agora nas mãos todas as técnicas do tarô psicológico ou intuitivo; pratique, pratique, pratique, **pois é “intuindo” que vai tornar-se cada vez mais intuitivo.**

### LEMBRE-SE



#### **Ainda mais forte do que Madame Irma**

1. Se já estudou o tarô de Marselha, esqueça tudo! Aqui não é o significado dos símbolos ou o que significam as cartas que interessa. O método é totalmente diferente, simples e acessível a todos.
2. O tarô psicológico é um instrumento de projeção que permite, através da leitura das cartas, “transmitir” o seu mundo interior, verbalizar as suas imagens inconscientes e revelar o seu psiquismo. Como um espelho, as cartas incentivam a sua interpretação, as suas imagens, as suas leituras que vão responder perfeitamente à pergunta.
3. A pessoa que consulta não faz mais do que encontrar e verbalizar os recursos necessários para superar os seus medos e crenças negativas e encontrar uma solução para os seus problemas.
4. O tarô de Marselha não é indicado para este tipo de tiragens, porque as personagens são fixas. É preferível utilizar baralhos cujas personagens estão em ação e são por isso propícias à projeção, graças ao grafismo e às suas expressões: eles estão a fazer qualquer coisa e é isso o que vai fazer ressonância com a sua história.
5. Para se tornar um bom intérprete do tarô, é essencial conhecer-se a si próprio e começar a experimentar as técnicas,

adotando o tarô como uma ferramenta de autoconhecimento. E vai ver como ele é uma maravilhosa ferramenta.

6. Pode fazer qualquer pergunta que desejar ao tarô, respeitando, claro, os critérios vistos na 3.<sup>a</sup> chave (uma pergunta de cada vez, precisa, etc.).
7. Não faça tiragens quando estiver num estado demasiado emocional, com stress ou com dor. Espere até estar mais calmo.
8. Quando está a fazer uma tiragem, é muito importante seguir o protocolo para evitar disparar em todas as direções na altura da interpretação. Aqui fica o lembrete:
  - *Comece com o Esvaziar o Sótão e, a seguir, faça o seu ritual.*
  - *Escolha o seu tarô e o tipo de tiragem.*
  - *Baralhe as cartas, dizendo a si próprio que a carta que escolher vai responder à sua pergunta.*
  - *Ponha as cartas na mesa viradas para baixo.*
  - *Escolha uma e deixe-se levar pela sua intuição.*
  - *Quando estiver pronto descubra a carta e comece imediatamente a falar:*
    - *O que vê, o que ouve, o que sente ao ver a carta?*
    - *Que reação espontânea lhe inspira a carta?*
    - *Sente-se à vontade perante o que vê?*
    - *Sente algo no corpo?*
    - *O que vê parece-lhe positivo, neutro ou negativo?*
    - *O que estão a fazer as personagens e o que é que lhe inspiram? Existe algo que lhe inspire desconfiança, medo ou ao contrário?*

## A Magia da Intuição

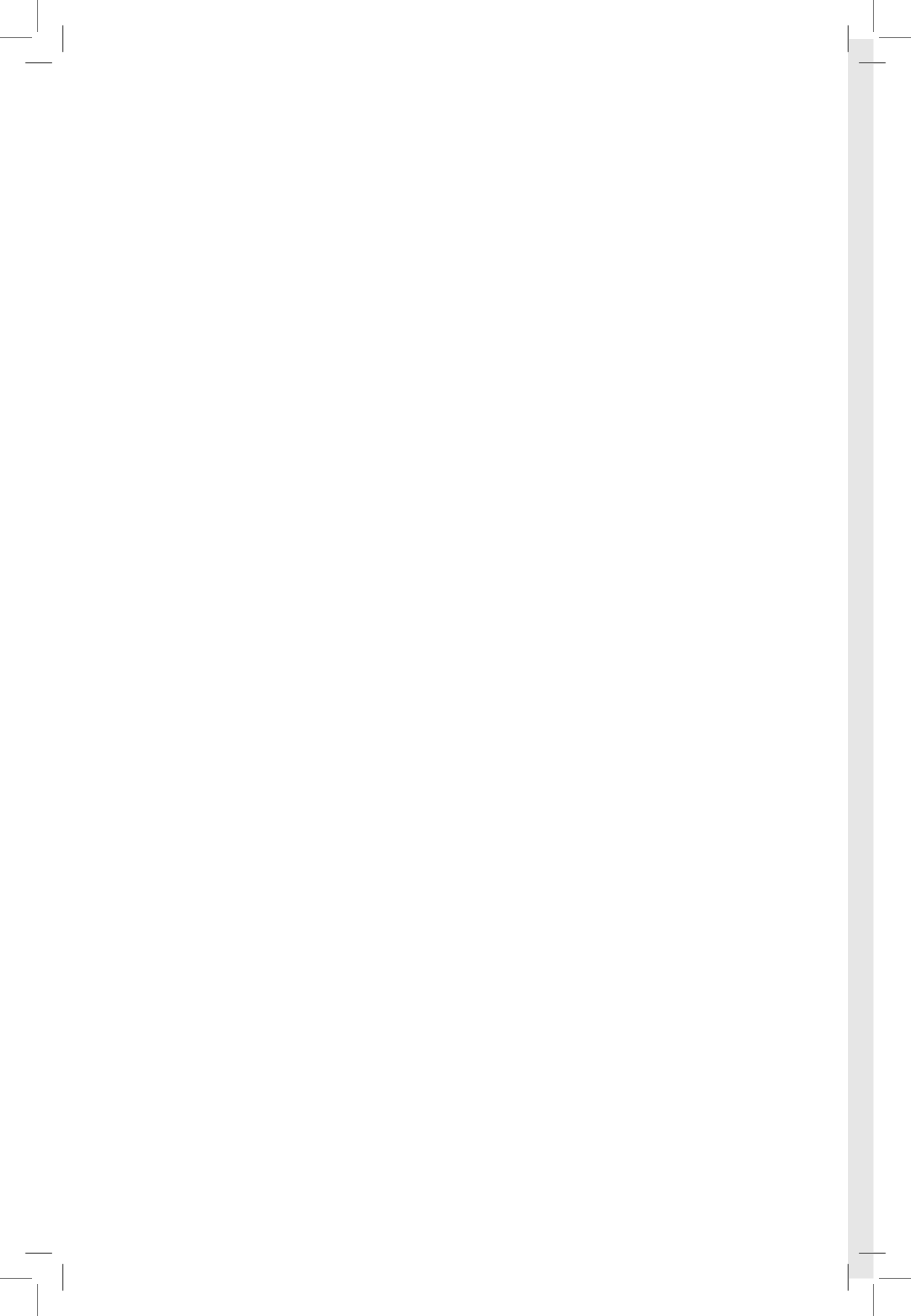
- *Que associações lhe vêm espontaneamente ao ver a carta?*
- *Se as personagens falassem consigo, o que diriam?*
- *Que título curto daria a esta carta?*
- *Qual é o seu sentimento dominante?*
- *Que palavras ou expressões parecem importantes? (Sublinhe-as ou realce-as.)*
- *Quando sentir que já disse tudo, escreva tudo no seu caderno.*
- *Faça a ligação entre o que disse e a pergunta, utilizando unicamente as suas palavras. Tome consciência das suas sensações, emoções, eventuais lapsos, para perceber como isto responde à pergunta.*

**Recomendações:** Se não obtiver uma resposta à pergunta ou se o tarô lhe der respostas tortas, veja os pontos seguintes:

- *Será que respeitou EXATAMENTE AS SUAS PALAVRAS ou “deu um jeitinho” para corresponderem à sua pergunta?*
- *Se a sua pergunta é sobre as suas finanças, não se desvie para a sua vida amorosa mesmo que a carta pareça incitá-lo a isso.*
- *Se se ouvir dizendo, por exemplo: “acho que, ao que parece, penso que” e outros verbos da mente, pare imediatamente e comece o exercício desde o princípio, ou descanse e faça-o no dia seguinte.*
- *Se fizer a sessão com um amigo, não se deixe influenciar pela “sua descodificação”, que é pessoal e só dele, a não ser que certas coisas que ele diga façam ressonância em si.*



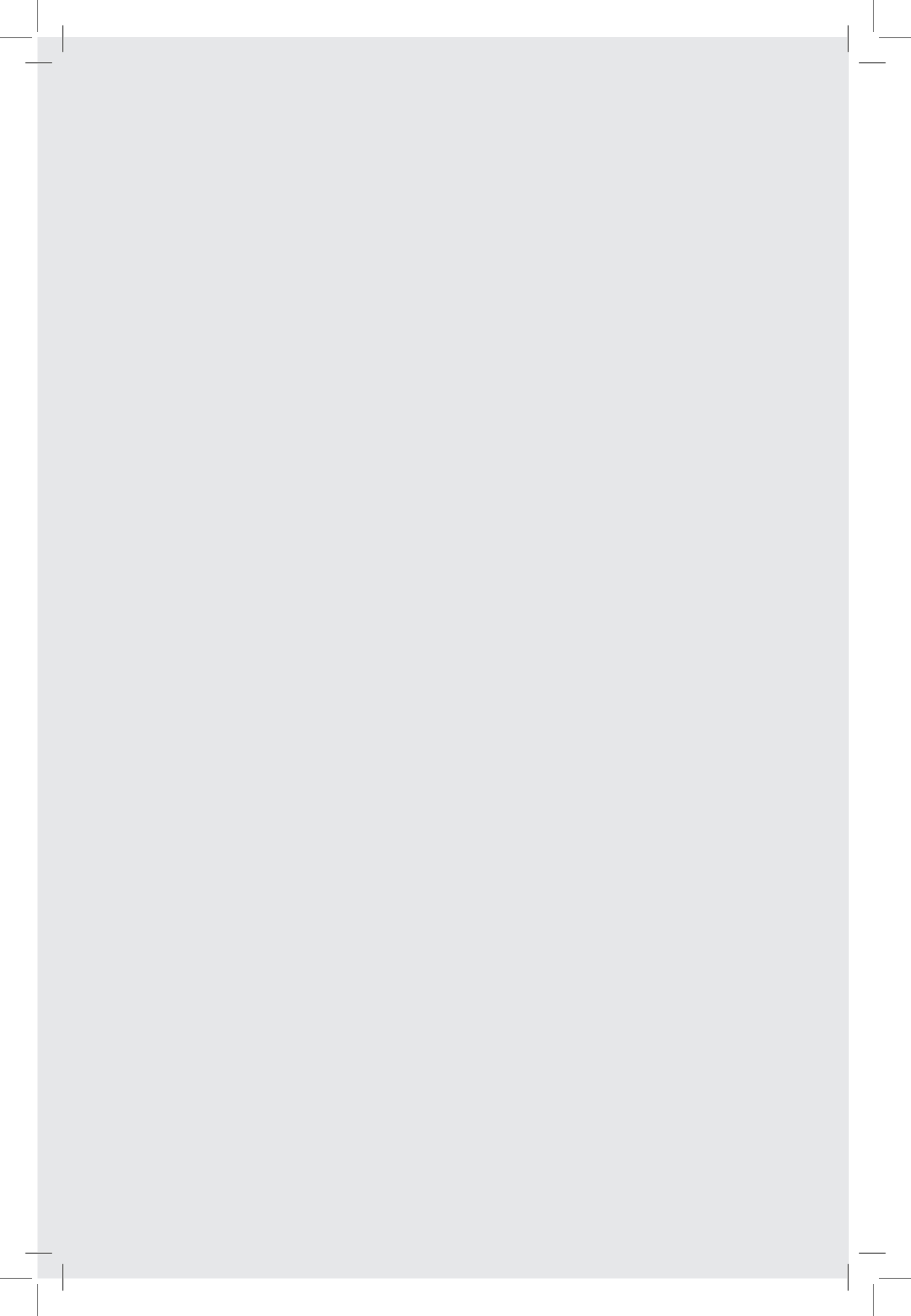
- *Para saber se a palavra-chave da carta é importante ou não, ouça o seu corpo e sinta o que a leitura desperta em si.*
9. Se tem uma pergunta que requer um verdadeiro desenvolvimento, faça a tiragem da **Ponta de Diamante**. Esta tiragem vai responder-lhe de uma forma exaustiva e é realmente de uma riqueza de informações incomparável.
  10. Quando tiver totalmente integrado as técnicas e o protocolo do tarô psicológico, está pronto para se lançar no **tarô intuitivo**, porque nessa altura palavras e associações surgem espontaneamente ao descobrir as cartas.
  11. Quando abre um tarô para o seu uso pessoal é o *tarô intuitivo*. Também pode utilizar todas as técnicas aprendidas até agora para fazer uma tiragem do *tarô intuitivo-divinatório* para um amigo ou a uma pessoa da família, como vamos ver agora na 7.<sup>a</sup> chave.



## **7.<sup>a</sup> CHAVE**

### **PRONTO A FALAR COM O E. T.?**

(E. T. é o Extraterrestre, personagem imaginado por Spielberg num filme de 1982)



## A CAMINHO DO PRIMEIRO LUGAR DO PÓDIO

No fim desta 7.<sup>a</sup> chave, vai poder subir ao primeiro lugar do pódio e receber a coroa de louros dos vencedores. É uma coroa muito merecida e vai ser capaz de perceber e compreender tudo e todos, e, sobretudo, a si próprio. Até vai mesmo ser capaz de falar com extraterrestres! Na verdade, ouvir a sua intuição já se tornou uma segunda natureza. Nada mal!

Vai também viver momentos surpreendentes, porque vai ser capaz de tirar proveito de tudo o que aprendeu nas 6 chaves anteriores e embarcar numa série de aventuras, cada uma mais emocionante do que a outra, e aproveitar, a todos os níveis, os benefícios da sua vizinha.

Mas de que aventuras se trata?

**A primeiro é que vai constatar que, graças ao seu sexto sentido, pode fazer descobertas apaixonantes e surpreendentes sobre si próprio, por exemplo:**

- *Porque é como água com azeite com a sua mulher – ou o seu marido?...*
- *Porque tende a reproduzir sempre os mesmos padrões?...*

## *A Magia da Intuição*

- *Porque ignora sistematicamente magníficas qualidades que são suas?...*
- *Resumindo e concluindo, a Senhora Intuição vai ser uma grande ajuda no seu desenvolvimento pessoal e, acima de tudo, vai-lhe dar as chaves para a cura e a transformação.*

**A segunda aventura será utilizar a sua intuição a cada momento da sua vida, desde que se levanta até que se deita, porque a intuição não serve só para “adivinhar coisas ou escolher o melhor caminho quando estiver hesitante”, ela facilita a vida de todos os dias, guiando-o para o que é melhor, em todas as circunstâncias.**

Sim, garanto que vai deixar de fugir quando se cruza com o vizinho do 3.º andar – o tal que considera um chato –, porque vai saber que ele pode ter uma mensagem para si. Da mesma forma, vai parar de bocejar durante o intervalo do seu filme, porque a resposta a uma das suas perguntas, se calhar, está à sua espera, na sala de cinema. Nunca mais vai olhar para as pessoas com quem se cruza na rua da mesma forma, se calhar um deles pode ter informações para si. Resumindo e concluindo, prepare-se para estranhos e emocionantes encontros.

**Finalmente, depois de ter percorrido um longo caminho para reconhecer as mensagens do seu corpo, saber quando é a mente diabrete a falar ou quando é a sua intuição, também aprendeu a conhecer-se melhor, está agora pronto para embarcar na sua terceira e última aventura antes de receber os louros: praticar as suas capacidades intuitivas com os outros.**

Vai ser capaz de pôr em prática todos os seus conhecimentos intuitivos com amigos ou familiares, ou seja, pessoas que sabem que é um principiante em tarô intuitivo ou leituras intuitivas. Vai ver como isto tudo é fascinante!

Estes são os últimos passos a dar antes de receber a coroa de louros:

- A. Utilizar a intuição como ferramenta de autoconhecimento graças às leituras intuitivas;
- B. Tirar proveito da sua intuição no quotidiano;
- C. Praticar a sua intuição com os outros.

### **A. Utilizar a intuição como ferramenta de autoconhecimento graças às leituras intuitivas**

A intuição é uma ferramenta de autoconhecimento maravilhosa, que permite transformar e corrigir comportamentos complicados ou que o prejudicam. Assim, a intuição:

- *Ajuda a perceber “o que não está bem” nas suas relações e mostra-lhe como superar essas dificuldades relacionais;*
- *Torna conscientes capacidades que não imaginava ter e, assim, reforça a sua autoconfiança;*
- *Revela o que precisa de saber sobre o seu estado interior para se sentir melhor consigo próprio;*
- *Dá-lhe todas as dicas necessárias para ter uma vida harmoniosa consigo e com os outros.*

A intuição é, portanto, uma ferramenta extraordinária, acessível a qualquer hora, em qualquer sítio e em qualquer momento. E a cereja em cima do bolo: esta ferramenta é grátis!



**Porque tenho de começar por resolver os meus próprios problemas antes de pensar em resolver os conflitos com os outros?**

## *A Magia da Intuição*

Simplemente porque tudo o que se passa no exterior é sempre um reflexo do que se passa no interior. Se estiver em guerra consigo próprio, estará em guerra com os outros. Porque, como Gandhi dizia: “Você deve ser a mudança que quer para o mundo!”

### **DESCOBRIR AS LEITURAS INTUITIVAS**

#### **Resolver disputas, conflitos e dificuldades consigo próprio**

Cada um de nós tem momentos de zanga, de ciúme, de falta de autoconfiança, de rancor, ou seja, de coisas que dificultam a vida quotidiana. Na maior parte das vezes, ignoramos a sua origem e, sobretudo, não sabemos como as erradicar.

Bom, agora a boa notícia é que existe um método simples e eficaz para descobrir os seus medos, bloqueios, crenças e outras pequenas coisas que lhe dificultam a vida, um método que vai permitir-lhe descobrir os seus recursos para superar isto tudo: são as **leituras intuitivas** (que já praticou na 4.<sup>a</sup> chave com os exercícios da Árvore e do Castelo).

#### **O que é uma leitura intuitiva?**

É um método simples, acessível a todos, que permite ter um acesso direto às causas dos problemas, desconfortos e dificuldades de todos os tipos, para si ou para outros, como veremos no fim desta chave.

A leitura intuitiva permite ir rapidamente para a origem do problema. Ajuda a ver claramente, em si ou no seu parceiro, e isto sem trauma nem violência. Toma consciência do que o “prende” e qual é o problema. E as soluções surgem como se fossem “óbvias”.



### A linguagem da leitura intuitiva

As mensagens chegam por meio de símbolos, metáforas, sensações, e também pode “ouvir” informações quando as imagens aparecem. Então é uma questão de interpretar como aprendeu a fazer na 3.<sup>a</sup> chave.

Uma coisa importante é respeitar o protocolo porque ele vai, mais uma vez, dar-lhe uma estrutura sólida que vai impedir de disparar em todas as direções. A leitura intuitiva é de tal maneira fascinante que se arrisca a perder-se em pormenores, como veremos mais adiante.

Quando “lê” alguém, vê uma história a desenrolar-se diante dos seus olhos, como se estivesse no cinema. Percebe o que está a acontecer, sente o ambiente, compreende o guião e os atores, é uma viagem interior de que nunca se vai cansar.

A intuição, numa leitura intuitiva, atua como um guia benevolente, ao contrário do filtro da sua mente diabrete que tende a afogá-lo em informações e a julgar o que faz.

No entanto, vai servir-se do seu lado racional para interpretar as imagens e metáforas que vai receber, pois o objetivo não é estabelecer guerra entre o lado racional e o lado intuitivo, mas servir-se de ambos os hemisférios do seu cérebro numa harmonia total.



**Eu tenho a certeza de que não vou ver nada... Isto deve ser só para os “prós”**

Acredite em mim, isto não é uma coisa do outro mundo. Nunca conheci, em todos os meus *workshops*, um participante aborrecido a fazer uma leitura ou por não ser capaz de ler ou ver nada. Posso mesmo dizer-lhe que todos, sem exceção, chegam lá e ficam até impressionados por ser tão fácil.

➔ **Atenção às palavras que diz.** Se está convencido de que não vai chegar lá, é precisamente isso que vai acontecer: o seu cérebro vai registar esta negativa e vai pô-la em prática. Portanto, tenha cuidado com o que diz.

### **Quando fazer uma leitura intuitiva?**

- *Quando tiver problemas de relacionamento;*
- *Quando tiver dúvidas sobre um projeto seja de que tipo for;*
- *Quando tiver um problema que não consegue resolver;*
- *Quando tiver de tomar uma decisão ou fazer algo que pede mais esclarecimentos;*
- *Quando estiver a viver momentos difíceis e não souber como sair deles;*
- *Quando quiser perceber e superar traços da sua personalidade que lhe trazem dificuldades (por exemplo, raiva ou falta de segurança).*

Resumindo e concluindo, pode fazer uma leitura intuitiva acerca de qualquer questão, problema ou pergunta.



### **Então, uma leitura intuitiva é clarividência ou adivinhação?**

Voltarei mais em pormenor a este assunto no fim desta chave. Mas já se pode dizer que não se trata de clarividência. Durante uma leitura intuitiva, liga-se energeticamente ao inconsciente do seu parceiro que lhe manda as informações que precisa de conhecer para responder à pergunta.

Já temos dentro de nós todas as respostas, mas os pensamentos diabretes levam-nos muitas vezes por caminhos

errados. Com uma leitura intuitiva vai ter acesso aos prós e contras do problema, porque o estado alterado de consciência em que está permite-lhe aceder ao cerne do problema sem os filtros do racional.

Este estado permite manter a distância de críticas, apreciações ou opiniões negativas da situação. Distancia-se o suficiente para ver com clareza os caminhos possíveis. Não se trata de adivinhação ou clarividência, mas unicamente de ir buscar ao seu inconsciente o que precisa saber sobre o assunto. Está lá tudo: basta ir procurar.



**Exercício: REUNIÃO AO MAIS ALTO NÍVEL CONSIGO PRÓPRIO**

**Duração:** 20-35'.

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e Meditação do Santuário (obrigatório).

**Tipo de pergunta:** direta.

**Frequência:** sempre que desejar.

**Material:** um gravador ou, melhor ainda, um amigo que vai registar a sua leitura.

**Preparação:** Prepare a sua pergunta com cuidado. Escolha a dificuldade exata que quer trabalhar: *raiva, ciúme, falta de confiança, falta de segurança, falta de autoestima, rancor, violência, etc.*

**E agora a prática:**

1. Feche os olhos... diga a si próprio *que este exercício vai ajudá-lo a perceber qual o motivo da sua raiva, rancor, ciúme, falta de confiança, etc.*
2. Faça o seu ritual...

## A Magia da Intuição

3. *Está agora no seu santuário, calmo, à vontade... descontraído... peça à dificuldade que quer trabalhar que venha falar consigo no seu santuário... e... seja qual for a forma escolhida por ela, aceite-a...*
4. *Ela está agora a aparecer... está agora na sua frente... Se se sentir ansioso ou stressado com aquilo que vê, peça-lhe, delicada mas firmemente, para sair e regressar noutra forma... Só faça isto em último recurso, porque a dificuldade não tem de vir como quer. É a sua problemática que se apresenta e é ela que escolhe a forma como aparece...*
  - *Peça-lhe para se sentar na sua frente...*
  - *O que sente ao vê-la tão perto de si? Que emoções sente?*
  - *Ficou surpreendido com a forma que apareceu? O que pode dizer espontaneamente sobre isso?*
  - *Comece a falar e diga-lhe que deseja realmente compreender a razão para essa dificuldade...*
  - *Que sons, imagens, sensações especiais surgem durante esta conversa?*
  - *O que é que ela lhe responde? O que pode compreender intuitivamente acerca deste comportamento que dificulta a sua vida?*
  - *O que poderia fazer para que isto termine? Que ações pode concretizar para superar esta problemática? De que qualidades e capacidades precisa para superar tudo isto?*
  - *Quando sentir que está tudo dito, agradeça à sua problemática e peça-lhe para deixar o seu santuário. Observe se existem alterações enquanto ela sai: parece-lhe diferente, o seu aspeto é idêntico ou não?*

5. Agradeça à sua intuição, respire 2 ou 3 vezes lenta e profundamente e no seu próprio ritmo, abra os olhos.



Escreva tudo o que viveu no seu caderno de intuição. Que aprendeu com esta leitura? Como se sente? O que vai fazer com esta leitura?

### A leitura intuitiva ajuda-o a transformar-se

A leitura intuitiva não só o ajuda a conhecer as causas da sua problemática como também lhe dá a possibilidade de transformar os seus comportamentos e sentimentos negativos, e até mesmo de curar as suas feridas, com duas técnicas que utilizam a visualização e ambas com provas dadas.

Vamos ver como funcionam...

### As técnicas de transformação: a primeira

**Mude o cenário da leitura**, como desejar, em tempo real, transformando o que precisa de ser transformado com a ajuda de todas as ferramentas psíquicas que desejar. Alguns exemplos:

- Se aparecer uma árvore isolada num ambiente árido e sentir a sua solidão, *junte outras árvores para lhe fazer companhia num ambiente verdejante.*
- Se a árvore estiver raquítica, com falta de folhas e com raízes frágeis numa terra seca, *pode transformá-la num velho carvalho centenário com raízes profundas numa terra rica e bem irrigada.*
- Se a sala do castelo que corresponde ao seu estado emocional não tem janelas e está tudo de pernas para o ar, *“abra” uma grande janela para deixar entrar uma bela luz*

## A Magia da Intuição

*na sua sala e arrume-a. E pode também decorá-la para a tornar agradável para lá se viver.*

- *Se o seu castelo está quase em ruínas e num ambiente horrível, reconstrua-o a seu gosto, mudando o que for preciso para que se torne sólido e majestoso num sítio de que gosta.*
- *Se por qualquer motivo não conseguir entrar numa sala do seu castelo, invente uma maneira simples e eficaz para ir onde quiser.*
- *Se encontrar objetos que não estão no sítio certo, arrume-os onde acha que eles devem ficar.*
- *Se houver escassez de água na sua paisagem, faça chover.*
- *Se lhe aparecer uma flor meio murcha e com uma haste frágil e com espinhos, endireite-a, retire os espinhos e ponha-a muito direitinha numa bonita jarra de cristal.*
- *Se é um caniche medricas a tremer, transforme-o num pastor alemão poderoso e seguro de si próprio ou em qualquer cão cujas qualidades admire.*
- *Se lhe aparecer um pardal que, coitadinho, está cheio de medo, num ramo, transforme-o numa águia real ou noutra majestosa ave.*
- *Se surgir um tigre faminto e perigoso, transforme-o num amoroso gatinho, alegre e brincalhão.*
- *Se vir uma personagem que o assusta, transforme-a numa personagem simpática e com todas as qualidades que deseja.*

Bom, acho que percebeu como se faz! O objetivo é transformar a energia negativa associada às imagens que receber em algo positivo e gratificante para si.

Porquê? Porque o seu inconsciente não sabe distinguir o verdadeiro do que não é e, por isso, modificando as imagens recebidas vai também mudar a sua energia e assim, a pouco a pouco, forma-se uma nova realidade interior.

**Resumindo e concluindo, o importante nesta visualização de transformação é:**

- Transformar a imagem negativa numa imagem positiva ideal, isto é, criar uma imagem clara daquilo em que se quer tornar; expresse-o **sempre de maneira positiva**, dizendo o que quer alcançar ou obter e não o que já não quer na sua vida;
- Ver nitidamente a transformação acontecer e vivê-la intensamente com todos os seus sentidos (**ouve, sente, vê, vibra...**);
- Levar o tempo que for preciso para fazer o exercício e repita-o quantas vezes for necessário, até o inconsciente “registar e aceitar” definitivamente o novo modelo que concebeu.



#### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Depois de Hiroxima

Lembra-se daquela árvore atomizada de que lhe falei na 4.<sup>a</sup> chave? Coitadinha da árvore que só tinha uma folhinha verde? Era a única coisa que tinha sobrevivido naquele campo devastado que era Hiroxima depois da bomba atómica.

Milagre? Claro que não, mais uma vez, “trabalhei” muito sobre a minha árvore atomizada para ela se tornar forte e vigorosa. Ao mesmo tempo que estava a tratar e a curar a minha árvore, o meu estado interior mudou e, como já disse, salvei-me completamente desta situação em que estava literalmente “atomizada”.

## *A Magia da Intuição*

### **A segunda técnica de transformação**

Quando quiser transformar uma imagem negativa numa imagem positiva, **pode também chamar alguém para o ajudar**: um mentor, uma personagem real, fictícia ou mítica, cujas qualidades admira, um animal com a força e as capacidades apropriadas. Aqui está um exemplo concreto:

#### **A raiva de Paulo**

Paulo é um homem agradável, simpático e generoso, que adora os seus filhos e a sua mulher, mas, de repente, tem ataques de raiva, sem nenhuma razão aparente, o que começa a ser um problema sério para a família.

Como ele tinha grandes responsabilidades profissionais, ele pensava que eram o cansaço e o stress que provocavam estes ataques de raiva. Quando a mulher lhe deu um ultimato, “**ou tratas disto ou a gente separa-se**”, decidiu fazer a sua própria leitura sobre a sua raiva e pediu-me para o guiar nesse processo.

➔ **Nota:** Quando está com raiva de alguém, não é a pessoa com quem está zangado, a causa direta da sua raiva. Na realidade, são as palavras ou as atitudes desta pessoa que inconscientemente reativaram a situação traumática que está na origem da raiva. Enquanto esta não for identificada e desativada, vai continuar a ter crises de raiva.

Voltando ao Paulo.

Ele faz o Esvaziar o Sótão, o seu ritual de preparação e eu guio-o da seguinte maneira:

- Está no seu santuário, calmo, à vontade... descontraído... Agora **peça à sua raiva para vir falar consigo** no seu santuário... e seja qual for a forma que ela assuma, aceite-a...



- E vê-a aproximar-se... o que é que está a aparecer, Paulo?
  - *Um dragão a lançar chamas, não parece muito amável... Está a vir muito rapidamente, brrr... nada simpático...*
- E agora... ele está perto de si.... peça-lhe para se instalar à sua frente... como se sente ao vê-lo tão perto de si... quais as emoções que sente...
  - *Bem, não me sinto realmente muito à vontade, se ele me atira com chamas, morro... acha que é assim que as pessoas me veem quando estou com raiva?*
- **Não pense que o dragão o representa, observe simplesmente e esteja atento às suas sensações...**
- Como se sente ao ver o dragão a lançar chamas?
  - *Na verdade, tenho medo, porque a qualquer momento ele pode queimar-me com o seu lança-chamas... ele é realmente assustador... Francamente, não me sinto nada à vontade... tenho um aperto no estômago...*
- Está surpreendido com esta forma... o que pode, espontaneamente, dizer sobre ela?
  - *Se isto me representa quando estou com raiva, é terrível. Não fazia ideia de que parecia um dragão a lançar chamas. Se é assim que eu fico com a minha família, isso, realmente, deixa-me triste. Não tinha a noção de que era um dragão irritado, um dragão com raiva é mesmo muito perigoso, os meus filhos devem estar a morrer de medo... Percebo que estejam todos fartos...*

Paulo está muito comovido.

- O objetivo, Paulo, não é para ficar triste, mas sim compreender o que faz aparecer o dragão a lançar chamas...
  - *O dragão aparece quando sente que não consegue ser*

## A Magia da Intuição

*ouvido... então, ele lança chamas e as pessoas calam-se e fogem porque têm medo...*

E ele continua:

- Sabe o que me faz lembrar... o meu pai, sempre... aos berros comigo e a dizer-me que era uma nulidade... tinha pavor dele e hoje é a minha família que está com medo de mim...*
- Fale com o seu dragão-raiva... o que ouve, que imagens, sensações, lhe surgem, enquanto fala com ele...
  - Sinto-me oprimido, infeliz, ninguém me ouve, preciso de calma e muitas vezes de estar sozinho para descansar do escritório, e a única maneira de conseguir isto é ficar com raiva de tudo... porque toda a gente desaparece e eu fico sozinho e tranquilo... estou a ouvir o meu pai aos berros comigo... dói-me o estômago...*
- Fale com o seu dragão... fale com ele com gentileza... pergunte-lhe o que é preciso fazer para ele deixar de lançar chamas... Que mudanças deve implementar... Que qualidades... e que capacidades são precisas para superar tudo isto...
  - Preciso de falar com a minha mulher, trabalho de mais e está a torna-se uma loucura... quando chego a casa, expludo. Talvez seja uma boa ideia conversar com os meus filhos... não era assim no início do nosso casamento, mas, depois, com os anos e as responsabilidades tornei-me num dragão.*

Paulo está à beira das lágrimas.

- Tornei-me como o meu pai... lanço chamas, é horrível... meto medo à minha família...*
- Vou voltar a jogar ténis, porque isso com certeza vai permitir-me libertar o stress. E vou fazer mais coisas*

*com a família aos fins de semana, preciso de alegria, prazer, de me divertir, de recuperar a minha alegria de outrora... de ter a coragem de dizer o que não está bem, em vez de guardar tudo para mim...*

- Então, agora vai transformar a sua energia de dragão lan-ça-chamas em calma, prazer, como é que quer fazer isto?  
– *Ah, é muito simples, vou transformar o meu dragão lan-ça-chamas num brinquedo, vou brincar com ele. Olhe, o meu filho tem um, por acaso...*
- Agora, Paulo, leve o tempo que for preciso para brin-car com o seu dragão... (deixo-o fazer isso por alguns momentos...) agora, agradeça ao seu dragão por todas as informações que lhe deu...
- Agradeça à sua intuição... respire 2 ou 3 vezes, lenta e profundamente... e, no seu próprio ritmo... regresse ao estado consciente. Espreguice-se e boceje, se quiser...

Por curiosidade, posso dizer que, mais tarde, o Paulo me confidenciou que comprou um pequeno dragão de borracha que tem sempre à mão e, se a Senhora Raiva mostrar “o seu nariz”, o pequeno dinossauro imediatamente serve de lembrete.



**E se não vier nada, se não vier ninguém para personificar o problema?**

Não entre em pânico, **invente qualquer coisa!** Aqui está um exemplo que vai ajudá-lo.


Uma rapariga, que fez este exercício comigo, estava triste porque não vinha nada para simbolizar a sua falta de afirma-ção e a sua **incapacidade de dizer não.**

- E então disse-lhe: **Invente qualquer coisa!** E espontanea-mente ela disse: um camaleão! (E lá vai ela...)

## A Magia da Intuição

- *Tal e qual eu... sou como os camaleões, mudo de opinião consoante as pessoas com quem estou... digo sim, enquanto dentro de mim, grito “não”!*
- *Durante anos, levei-me a acreditar que era adaptável, que era alguém flexível, mas na realidade não se tratava de flexibilidade, era simplesmente porque tinha medo de que as pessoas não gostassem de mim se dissesse não, sou como os camaleões...*
- Agora, deixe aparecer uma imagem que vai representar os pontos fortes e as qualidades de que precisa para superar esse problema.
  - *Vejo um elefante, como os dos casamentos hindus. Está ricamente enfeitado. O elefante é um animal sagrado, as pessoas respeitam-no e veneram-no, é Ganesh o Protetor.*
- E quais são as qualidades do elefante?
  - *É o símbolo da sabedoria, da força, é respeitado, é majestoso e impõe-se só com a sua estatura. É sólido e tem uma memória excepcional. Vive muito tempo e é fiel. Os Hindus veneram-no, é o animal sagrado por excelência, é ornamentado em ocasiões especiais. Impõe respeito.*
- Perfeito. Agora vai apropriar-se de todas as qualidades do elefante... vai tornar-se o elefante Ganesh... Leve o tempo que for preciso para se fundir com Ganesh e as suas qualidades e viva intensamente estes momentos...
- Agora visualize-se na última situação stressante que viveu. Agora, que tem as qualidades do Ganesh, o que é que acontece?
  - *Oh, isto é realmente formidável, não tem nada a ver. Eu sou o Ganesh, sou um elefante grande e imponente, as pessoas respeitam-me... O Ganesh já não tem medo de se mostrar porque é o Ganesh...*

Ela voltou a fazer o exercício em casa, várias vezes, e hoje consegue afirmar-se só de pensar no Ganesh. Comprou uma pequena estatueta do Ganesh numa loja de produtos indianos e colocou-a sobre a secretária. Esta é a sua “âncora”, agora encontre a sua...

 **Quando fizer a sua autoleitura, faça as suas perguntas, inspirando-se nestes dois exemplos.**

Sabe, agora, que inventar não vem da sua mente e tem um efeito libertador. Como lembrete: isto não significa que deva passar duas horas à procura do que inventar. Deve ser algo que lhe chega **espontaneamente**, mesmo que o que disser pareça completamente louco.



CHAVE SUPLENTE para transformar a sua vida

Pode fazer uma leitura intuitiva acerca de qualquer problema:

- A sua relação com o dinheiro,
- A timidez,
- O medo de falar em público (e todos os seus medos em geral),
- O seu lado de crítico (o que lhe permitirá saber porque o desenvolveu),
- O seu perfeccionismo,
- A sua falta de confiança,
- Etc.

## DESCUBRIR AS LEITURAS INTUITIVAS

### **Resolver disputas, conflitos e dificuldades com os outros**

Se está numa relação conflituosa em qualquer área da sua vida, há uma boa hipótese de que esta relação seja a origem de emoções negativas e de stress, muitas vezes devastadoras. Graças ao exercício seguinte, vai perceber como está a interagir com os outros. Vai saber, sem sombra de dúvida, o que provoca esses conflitos e vai descobrir como pode ultrapassá-los.

O princípio é mais ou menos o mesmo que nos exercícios anteriores, mas desta vez vai pedir à pessoa com quem tem esta relação conflituosa para vir, simbolicamente, ao seu santuário.



#### **Exercício: COMPREENDER E SUPERAR OS SEUS PROBLEMAS RELACIONAIS**

**Duração:** 20-35'.

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão e Meditação do Santuário (obrigatório).

**Tipo de pergunta:** direta.

**Frequência:** tantas vezes quantas desejar.

**Material:** um gravador ou, melhor ainda, um amigo que vai anotar a sua leitura.

**Preparação:** Prepare bem a sua pergunta. Escolha o conflito sobre o qual pretende trabalhar e a pessoa que vai ao seu santuário.

**E agora a prática:**

1. Feche os olhos... e diga a si próprio que este exercício vai dar-lhe as informações necessárias para:

- Compreender a sua relação com X.
  - Perceber e superar a dificuldade que tem com X.
  - Clarificar a situação com X.
  - Etc.
2. Faça agora o seu ritual e, simbolicamente, coloque a pessoa com quem está em conflito no seu coração... Leve alguns momentos para realmente sentir a pessoa no coração...
3. Está agora calmo, relaxado, descontraído no seu santuário... peça à pessoa com quem está em **conflito, ou numa situação delicada, em guerra, o que o contraria, o incomoda** para vir ao seu santuário...
- *Veja a pessoa a aproximar-se... Como é que se apresenta? Vem facilmente ou a “arrastar os pés”? Parece surpreendida, calma, irritada, indiferente?*
  - *Como se sente ao vê-la chegar?*
  - *Peça-lhe para se sentar à sua frente... e... diga-lhe, com franqueza, que deseja realmente resolver o vosso conflito, que vai dizer-lhe o que sente em relação ao problema e que vai ouvir o que ela tem para responder...*
  - *... E comece a falar... mas com o coração... mas diga-lhe mesmo tudo o que tem atravessado...*
  - *Agora ouça bem a opinião da pessoa... sem interromper... peça-lhe para lhe dizer com sinceridade tudo o que não funciona bem nesta relação... do que ela não gosta...*
  - *O que seria preciso que ambos mudassem para terem uma relação agradável para os dois?*
  - *O que sente ao ouvi-la? O que lhe responde?*
  - *O que tem de perceber e aprender com este conflito ou esta dificuldade?*

## A Magia da Intuição

- *Quando sentir que está tudo dito, agradeça à pessoa e veja-a a deixar o seu santuário...*
  - *Como se sente agora? Algo mudou entre a chegada e a partida da pessoa?*
  - *Permaneça por alguns momentos com as suas sensações...*
4. Quando se sentir pronto, agradeça à sua intuição, respire 3 vezes profundamente e abra os olhos ao seu próprio ritmo...

Podem repetir este exercício até que sintam que as coisas estão completamente resolvidas.



Escreva tudo o que experimentou no seu caderno de intuição (com data). O que aprendeu graças a esta leitura? Como é que esta leitura vai transformar a sua relação?



### CHAVE SUPLENTE para leituras bem-sucedidas

Siga o protocolo! Noutras palavras, faça o seu ritual e, depois, siga o encadeamento da leitura conforme indicado. Uma das principais causas de *insucesso*, se assim posso dizer, é perder-se em pormenores inúteis. Assim, no princípio, faça um esforço para respeitar o esquema (não é preciso ser tintim por tintim). Depois, quando já tiver experiência, pode praticar como preferir.



### E se eu não quiser ser amigo dessa pessoa?

O objetivo não é que se tornem inseparáveis, mas que os não-ditos sejam verbalizados, que a relação seja apaziguada, o que com certeza vai acontecer se o seu desejo de paz for sincero. O ambiente vai assim tornar-se mais calmo e sereno, o que, aqui entre nós, é o que se pretende, porque os conflitos geram sempre stress.



➔ Às vezes, é preciso repetir este exercício várias vezes antes de observar uma melhoria na relação; assim, sempre que puder vá ao seu santuário fumar o cachimbo da paz.

*Já conhece todas as técnicas e já tem todas as ferramentas para realmente fazer da intuição o SEU 6.º SENTIDO.  
É hora de...*

## **B. TIRAR PROVEITO DA SUA INTUIÇÃO NO QUOTIDIANO**

A intuição pode ajudá-lo a comunicar melhor, a tomar decisões, a sentir o ambiente do seu trabalho ou de outro sítio, a escolher o que é melhor para si e pode até salvar-lhe vida se estiver em perigo. Mas a intuição também pode ser inestimável no seu dia a dia, porque ela pode evitar imensas pequenas contrariedades que podem custar tempo e dinheiro. Ela também pode ajudá-lo a passar o tempo agradavelmente.

Ganhar o hábito de a utilizar para tudo e em todas as circunstâncias vai cada vez mais facilitar-lhe a vida no seu quotidiano. Ela vai tornar-se na sua bússola interna que vai guiá-lo mesmo sem dar por isso, ela vai realmente transformar-se num sentido extra: o seu 6.º sentido!

É altura de aplicar todos os seus conhecimentos e fazê-lo divertindo-se, porque é uma das prerrogativas da Senhora Intuição: ela gosta de brincar!

### **A intuição ao acordar e mesmo antes de abrir os olhos**

Já sabe como se lembrar e interpretar os seus sonhos (5.<sup>a</sup> chave), logo que acorda, durante alguns segundos, mantenha os seus olhos fechados, sem se mexer. Reviva o seu último so-

## A Magia da Intuição

nho, e logo que tudo esteja claro na sua cabeça, abra os olhos e, rapidamente, escreva os seus sonhos no seu caderno.

Os sonhos, como vimos, têm muitas funções e podem realmente ser uma ajuda preciosa. De facto, durante a noite, o hemisfério direito pode trabalhar a toda a velocidade, sem a interferência do Dr. Juiz que é a mente. À noite, a sua criatividade onírica não tem limites. Então, aproveite!



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Um sonho que me dá forças

Por causa dos meus cinco gatos, que são muitas vezes indisciplinados de manhã, acordo muitas vezes brutalmente e o sonho, volátil por excelência, vai-se embora. No entanto, numa bela manhã de domingo, as coisas não se passaram nada assim.

No dia anterior, tinha tido um ligeiro momento de desânimo por causa da escrita deste livro (coisa natural, disse-me a minha agente!). À noite fui para a cama, fiz o meu postulado como de costume (fiz os meus pedidos aos sonhos) e, no dia seguinte, ao acordar, milagre! Lembrava-se perfeitamente do meu sonho, **é o que chama um grande sonho**, é tão marcante que mesmo passados meses ou anos continua presente.

O impacto desse sonho era tão forte, tão claro, que este domingo foi muito mais agradável. Acabou-se o desânimo porque o sonho me tranquilizou completamente.



**CONSELHOS DE AMIGA** para quem tem dificuldades em se lembrar dos seus sonhos

Acima de tudo, não desanime! Pode ter dificuldades em se lembrar dos seus sonhos, mas talvez possa lembrar-se de

uma frase, uma sensação ou um sentimento ou, por vezes, só uma palavra. Escreva tudo o que se lembrar e, ao reler o que escreveu, alguns dias mais tarde, vai encontrar a mensagem enviada pela sua intuição.

Quanto mais prestar atenção, mais facilidade vai ter em se lembrar dos seus sonhos. O mais importante é fazer regularmente o seu ritual dos sonhos antes de ir dormir, tal como indicado em “A intuição na hora de se deitar” (p. 429).

### A intuição ao levantar-se

Antes de se levantar, pergunte “**Como será o meu dia de hoje?**” E deixe vir uma imagem... sem especiais expectativas.

- *No outro dia, de manhã, **apareceu-me um escorrega. Imediatamente pensei que o dia ia ser movimentado. No entanto, não havia nada de especial previsto para este dia. Que estranho, que estranho! E fiquei com isto na minha cabeça.***
- *Bem, posso dizer-lhe que, quando me fui deitar, pensei: “**Bolas, que dia!**” Surgiram coisas imprevistas, encontros inesperados, telefonemas de surpresa, de tal maneira que **podia falar-se de um dia-escorrega.***

Também pode tirar uma carta de tarô, e graças a 4 ou 5 palavras vai ter o ambiente do seu dia de trabalho, família, etc.

Aqui estão algumas palavras que vieram à minha mente na manhã em que escrevo estas linhas: *neutro, relaxante, simpático e calmo. Descodificação óbvia: nada stressante durante o dia, um dia relaxante e calmo...*

Pode também dizer a si próprio que a primeira coisa que ouvir no rádio ou na TV lhe vai dar o ambiente do dia. Se ouvir imediatamente “dia com sol” é um bom sinal para o dia.

## A Magia da Intuição

### A intuição durante o dia: os transportes

- *Antes de entrar no carro, pergunte à sua intuição para lhe mandar um sinal se houver um problema na estrada, e, se ouvir no rádio que a situação do país se torna cada vez mais difícil, é porque é melhor ir por outro caminho. Se, por exemplo, estiver num grande engarrafamento e ouvir que as relações entre os Estados Unidos e Cuba estão a melhorar, é bom sinal! O engarrafamento é passageiro.*
- *Se vai para uma entrevista e mesmo antes de sair ouvir na meteorologia que estão previstos ventos com rajadas fortíssimas, é melhor escolher outro caminho, caso contrário, corre o risco de chegar atrasado.*

Obviamente, tenha bom-senso: se vive no Nebraska, que é uma das regiões norte-americanas mais afetadas por tornados, há uma boa hipótese de que haja muitas vezes ventos fortes. Neste caso, obviamente, não dê importância ao tempo!

- *Se estiver a pensar ir para as Caraíbas, com a agência Coisinha e ouvir alguém dizer que a agência em questão é cara de mais para os serviços que oferece, veja lá! Parece que a Senhora Intuição está a enviar-lhe uma mensagem...*
- *Se se perguntar se vale a pena comprar o último livro do Zé-Povinho e se ouvir de uma das suas vizinhas, é um livro estupendo, é também uma piscadela de olho da sua intuição.*

**Não é divertido?** Se apanhar o autocarro, ou o metro, ou outro meio de transporte, é a mesma coisa. Ative o seu GPS e esteja atento ao que está a acontecer à sua volta. É realmente mais divertido seguir as piscadelas de olho da intuição do que ouvir falar sobre a crise, não é?

**A intuição durante o dia: as compras.** (É sempre a mesma coisa, ligue as suas antenas!) **Veja este exemplo muito concreto!**

- *No outro dia, fui ao supermercado e esqueci-me da salsa e do pão, duas coisas necessárias para o jantar de família do dia seguinte em minha casa. É realmente uma maçada, mas só de pensar que ia perder quase uma hora para voltar ao supermercado... não dei pulos de alegria.*
- *Sinto que não, não vou voltar lá. Paciência, vai ser sem salsa e em vez de pão, vamos comer tostas.*
- *No dia seguinte, de manhã, mudança de planos: o jantar é cancelado.*

Ouvir a minha intuição não foi uma questão de vida ou de morte, mas ajudou-me a poupar tempo.

Tenha sempre um pequeno caderno consigo para registar tudo o que acontece fora do vulgar, insólito ou totalmente fora do normal, todos os obstáculos, tudo o que o bloqueia durante o seu dia, são pequenos duendes que lhe mandam mensagens. Ouça-os.

### **Um outro exemplo**

Hoje em dia, muitas pessoas fazem encomendas através da Internet e, em geral, funciona muito bem. Em alguns cliques, completa-se a operação. No entanto, por vezes, temos de fazer várias tentativas antes de conseguir.

Com certeza já lhe aconteceu que o seu cartão de crédito não passa, apesar de estar tudo em ordem, mas continua a aparecer a mensagem de que as informações são incorretas ou insuficientes. Pode tentar quantas vezes quiser e continua sem

## A Magia da Intuição

conseguir finalizar a sua encomenda. No entanto, verificou, tornou a verificar e nada!

Então, se está a encomendar qualquer coisa e, por algum motivo, não consegue concluir a transação, pare um momento para pensar nisto. Todos estes incidentes são provavelmente sinais enviados pelo seu sexto sentido.

Então, o que deve concluir destes atrasos ou impedimentos? Será que eles querem dizer que a operação não pode ser feita por razões que desconhece, mas que a sua intuição, obviamente, já captou?

Nestes casos, é sempre altamente benéfico parar para refletir, como vai ver, com estas pequenas histórias.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Café: sim ou não?

Vivo em Lisboa e não consigo encontrar cá as cápsulas de café que costumo usar, e tenho de as mandar vir de França. Normalmente, marco a entrega para o hotel onde a minha filha costuma ficar hospedada. No entanto, na altura de fazer a minha encomenda no site, impossível! Havia sempre algo que não funcionava. Nada a fazer, o cartão não passava, apesar dos meus melhores esforços para contornar o problema. Depois de quase 10 minutos de tentativas, comecei a pensar “*que estranho, que estranho, há qualquer coisa que não está a correr bem, não vamos forçar.*”

Imediatamente falei com a minha filha e disse-lhe que não parecia ser boa ideia mandar entregar o café no hotel. Ela responde: “*É muito aborrecido porque mandei entregar lá dois livros.*” Naquela noite, ela recebeu um e-mail da Amazon informando-a que os dois livros não tinham sido aceites pela receção do hotel!

Publiquei um artigo sobre este acontecimento no meu blog e Alexandra Florence, uma seguidora do blog, escreveu a seguir este comentário:

*Vivi uma experiência muito semelhante à das tuas cápsulas de café. Foi no fim de dezembro. Queria reservar um bilhete de Thalys on-line e foi impossível fazê-lo. (A Alexandra vive na Bélgica e o Thalys é o TGV que liga Bruxelas a Paris.) Foi a primeira vez que isto me aconteceu. Normalmente funciona muito bem. Então, fecho tudo e 10 minutos mais tarde consigo finalmente comprar os bilhetes. Mas a minha intuição dizia-me que havia algo para compreender por que motivo não tinha corrido bem à primeira.*

*Na verdade, dois dias mais tarde, recebi uma carta a convocar-me para uma entrevista que eu não podia falhar de maneira nenhuma no início de janeiro. Portanto, viajar estava fora de questão. Acabei por perder o bilhete porque era um bilhete Last Minute que não podia trocar nem era reembolsável...*

A sua intuição tem acesso a todas as informações possíveis, porque, para ela, não há presente, passado ou futuro. Como já sabemos, ela ri-se dos limites de espaço-tempo. E a vida ensinou-me que, se algo não corre bem, é melhor não forçar, porque deve haver uma boa razão para isso acontecer. Pode não saber qual é o motivo, mas a intuição sabe.

### **A intuição em família**

É realmente o caso perfeito, onde pode realmente ouvir as mensagens da sua vizinha e assim evitar discussões, amuos e vários problemas familiares.

## *A Magia da Intuição*

No seu livro, hoje conhecido em todo mundo, *Os Homens São de Marte, as Mulheres de Vénus*, o autor John Grey estudou profundamente o quão são diferentes as reações e os comportamentos de homens e mulheres, em casais, porque é verdade que os marcianos e os venusianos não são mesmo farinha do mesmo saco.

Quando têm um problema, os homens isolam-se na sua caverna e lá permanecem enquanto não o resolvem. Confrontada com esta atitude, a mulher pensa imediatamente que o seu marido está zangado. O que é que ela terá feito no dia anterior que pudesse provocar esta súbita frieza? E lá vai ela em grande velocidade, numa engrenagem infernal... A bola de neve começa, os pensamentos vêm em catadupa, o carburador mental fica rapidamente sobreaquecido e há, eventualmente, gritos, choro, incompreensão e discussão. E o que é que sai disto tudo? Uma briga dos diabos.

O homem quando chega em casa gostaria certamente de descansar de um dia stressante, mas a sua esposa precisa de relatar todo o seu dia e dizer tudo o que correu bem ou não. As mulheres têm a particularidade de encontrar soluções enquanto falam e o marido está a ouvi-la, contudo, sem prestar atenção. Pode acreditar que a sua mulher sente isso e, a pouco a pouco, a incompreensão vai crescendo entre vocês. “Tu nunca me dás ouvidos, Tu nunca te interessas pelo que me acontece”, etc. etc. E lá acaba tudo outra vez em discussão... choro, amuo e, ao fim de algum tempo, as coisas podem tornar-se mais graves.

Já compreendeu que a comunicação entre os casais é essencial, mas, se ouvir a sua intuição, vai logo sentir que a sua cara-metade tem algo que a preocupa, e vai captar intuitivamente as preocupações, o cansaço, o stress, e assim que ativar o seu GPS vai ser capaz de agir imediatamente.



Lembre-se sempre que a empatia é a Porta Grande para entrar no mundo da Senhora Intuição. Ser empático age como uma bússola que o orienta para ouvir o outro com bondade, paz e segurança.

Ative o seu GPS com toda a família e o ambiente familiar vai tornar-se mais calmo e sereno e as relações vão ser mais cordiais.

*Pessoalmente, ouvir a voz de um amigo ao telefone é o suficiente para saber se ele está ou não nos seus melhores dias. E, imediatamente, me adapto ao que ele ou ela diz na conversa. Mas, acima de tudo, não pergunte “ah, não estás bem, pois não?” Não, limite-se a ouvi-lo. E, se eles quiserem falar sobre as suas preocupações, eles fazem-no.*

É muito importante dar espaço aos seus interlocutores para serem eles a escolher se querem ou não falar sobre os seus problemas. E é aí que a intuição desempenha um grande papel: ela mostra como interagir sem ferir e sem interferir.

### **A intuição com os amigos**

Funciona como a família. Deixe-se guiar completamente por aquilo que sente em tempo real. Mais uma vez, tenha só empatia, não é preciso questionar-se, basta sentir se deve falar ou não.

Aproveite quando estiver com os seus amigos para praticar exercícios de intuição. Aqui estão algumas sugestões:

- *Se decidir experimentar um novo restaurante ou uma discoteca com os amigos, peça à sua intuição que lhe diga o que pensa, pois é certo que ela tem uma opinião...*
- *Se quer ir de férias com alguém, peça um sinal à sua intuição, para ter a certeza de que as suas férias não correm o risco de ser um fiasco...*



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Os conselhos de uma muda!

Um dia, uma amiga disse-me que gostaria de almoçar comigo e sinto no som da sua voz que algo não está bem.

Encontrámo-nos no restaurante e sinto a mesma sensação de mal-estar que tinha tido em casa. Algo não está bem com ela, de certeza, mas eu não pergunto nada, espero que ela me diga o que a preocupa. Ela acaba por falar nisso e, claro, eu ligo-me logo à Rádio Intuição. Ela fala, fala e eu escuto **verdadeiramente**, sem dar opiniões nem pareceres.

Hum... hum... nada mais...

No fim do almoço, ela diz-me: **“ah, obrigada pelos teus conselhos, sinto-me muito melhor, agora está tudo claro na minha cabeça!!!”**

Ter percebido, desde o telefonema, que algo não estava bem, permitiu-lhe confiar-me o que a preocupava e eu só lhe dei ouvidos, sem fazer perguntas inúteis. Bastou dar-lhe ouvidos!

### **A intuição nas salas de espera**

Não sei como é no seu caso, mas, pessoalmente, esperar horas e horas nalgum sítio, não é a minha praia. Então faço um jogo que é realmente super: a **bibliomancia**. Parece mesmo sério, não é?

Na realidade, parece uma palavra cara, mas é só o termo para um exercício de adivinhação. Faça uma pergunta e abra um livro “ao calhas” e ponha o dedo “ao calhas” num parágrafo ou numa palavra e faça a interpretação relacionando-a com a pergunta. Na verdade, também pode fazer isso com um jornal, uma revista, dicionário, enfim, tudo o que pode ser lido.

O escritor Arthur Koestler tinha uma expressão linda para descrever o fenómeno. Ele chamava a isto “o anjo das bibliotecas”.

Então, quanto estiver no médico, no dentista ou no hospital, à espera, e se se esqueceu de levar o seu livro favorito, ou, simplesmente, se o tempo começa a tornar-se interminável, não há problema, pode pedir a ajuda do **anjo das bibliotecas**, porque, nestes sítios, revistas e jornais é o que não falta.



Exercício: PEDIR AJUDA AO ANJO DAS BIBLIOTECAS

**Duração:** 1-3’

**Ritual:** nenhuma preparação especial.

**Material:** uma revista ou um livro que tiver à mão.

**E agora a prática:**

- Faça a sua pergunta.
- Abra a publicação em qualquer sítio e, de forma *intuitiva e espontânea*, ponha o dedo ao calhas num parágrafo e leia o que lá está escrito.
- Vai ter a sua resposta nesse parágrafo e às vezes até na primeira palavra.

**Um exemplo:** Susana vai ser convidada para a festa de Pedro? Abro a revista *Caras* e leio “Matilde e Pedro têm o mesmo carisma”. **Cá está, minha querida Susana, é sim!**

Faça a mesma coisa com um dicionário, um livro, um jornal. É rápido e fiável, e o melhor de tudo é que não vê o tempo a passar e pratica a sua intuição divertindo-se.

### **A intuição num espetáculo**

Chegou mais cedo ou é a hora do intervalo e, também aí, pode fazer um exercício que é parecido com o anterior, mas neste caso, vai deixar o seu olhar ser “atraído” por alguma coisa ou alguém à sua frente.



**Exercício:** OLHOS DE LINCE EM AÇÃO

**Duração:** 1-2’.

**Ritual:** nenhuma preparação especial.

**Tipo de pergunta:** direta ou às cegas (se estiver com amigos, pode ajudá-los fazendo o exercício para eles, o que é mais fiável e mais divertido).

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Material:** o que tem à sua frente.

**Preparação:** Basta pensar numa pergunta e fazer o exercício.

**E agora a prática:**

- Faça uma pergunta (não existencial, obviamente);
- Feche os olhos;
- Abra-os e deixe o seu olhar ser atraído por alguma coisa ou por alguém (não escolha, **deixe só os seus olhos serem atraídos**);
- Comece a dizer, intuitiva e espontaneamente, tudo o que lhe passa pela cabeça e não censure nada.
- Se estiver a fazer o exercício com um amigo, logo que tenha a resposta, digamos assim, diga-lhe e dê-lhe *feedback*. Se estiver sozinho, veja como o que diz responde à sua pergunta.

**Um exemplo:** “Vou vender a minha casa na data prevista?”, pergunta a minha amiga.

*Os meus olhos são atraídos para uma cortina que não está em muito bom estado, está um pouco desbotada e não vai para nova... seria bom que a substituíssem, porque não é bom ter uma cortina daquelas num cinema chique, parece comida pelas traças. Enfim, pessoalmente, nada disto me parece bem.*

Descodificação: a minha amiga sente que não, que a venda não se vai confirmar e tudo o que foi dito só pode reforçar isto (efetivamente os compradores não conseguiram obter o empréstimo).

### **A intuição e os encontros**

Pode pensar que tudo está bem na sua vida, mas, na verdade, escondido dentro de si, há algo a incomodá-lo, sem dar por isso. Agora, vamos ver alguns exercícios simples e lúdicos que vão dar-lhe informações pertinentes sobre o seu estado de espírito do momento...

Faça isto sem moderação, a qualquer hora do dia!

### **Os encontros bizarros ou insólitos da intuição...**

Estes encontros também vão dar-lhe a oportunidade de perceber as suas dificuldades e os seus pontos fracos, onde se sente vulnerável e até mesmo fragilizado, mas também vão deixar emergir, do seu inconsciente, capacidades e qualidades incríveis.

Por isso, não é preciso estar em relaxamento profundo. Basta só observar o que está à sua volta, ligar as suas antenas e servir-se da sua bússola. Não subestime estes “pequenos exercícios” porque eles são muito poderosos. Embora os suportes que vai utilizar sejam um pouco “estranhos”, vai ver as surpresas que vão revelar-se, sem dar por isso.

## A Magia da Intuição

### Encontros insólitos...

Todos os exercícios se fazem da mesma maneira.

- O que um animal me revela sobre mim;
- O que um estranho me revela sobre mim;
- O que um objeto me revela sobre mim;
- O que uma flor me revela sobre mim;
- O que me revela tudo o que atrai a minha atenção sobre mim.



Exercício: TUDO FALA DE MIM

Duração de cada exercício: 2 ou 3’.

O objetivo é sempre sentir-se atraído por alguém ou por alguma coisa e **não escolher mas deixar o seu olhar ser “cativado, guiado” por alguém ou alguma coisa** e, a seguir, começar a falar, dizendo tudo o que lhe vem **espontaneamente**.

No que vê:

- Há algo incongruente, estranho, diferente, que o choca, o entristece, o interpela?
  - *Que emoções, sensações surgem?*
  - *Que pensamentos, palavras, lhe vêm espontaneamente?*
  - *O que será que isso lhe diz sobre si ou quais as ligações que pode fazer com a sua vida?*
  - *Qual é a ação ou quais são as ações que eventualmente tem de tomar.*

Os exemplos que se seguem são de participantes dos meus workshops, pois cada um deles tinha de realizar um exercício destes, à escolha, durante a pausa para o almoço.

**O exemplo da Helena (contabilista numa pequena empresa): O que uma flor revela sobre mim**

Helena faz este exercício no restaurante onde almoça com os colegas e vê uma rosa um pouco murcha sobre uma mesa, uma rosa com muitos espinhos, solitária, numa jarra com muito pouca água.

Ela sente-se triste por ver, coitadinha, esta flor abandonada: “Dói-me o coração, pergunto-me para quê comprar uma flor para, depois, não cuidar dela?”, disse a Helena.

Primeiro, Helena ficou um pouco surpreendida, mas rapidamente descodifica a mensagem.

- *É verdade que me sinto “feia” (nas suas palavras), já não muito jovem (um pouco murcha) e solitária (como a rosa na jarra). Estou cada vez mais frustrada e rabugenta, não paro de “picar” as pessoas à minha volta (os espinhos de rosa), o que causa problemas no trabalho e com a família.*
- *Na verdade, eu não vivo, sobrevivo (a falta de água na jarra) e sinto-me cada vez pior na minha pele e zangada comigo própria, sem forças para nada, já não tenho energia (a pouca água da jarra não era capaz de nutrir a flor).*
- *Ninguém toma conta da flor, o que é que se passa comigo, eu também não tomo conta de mim própria (para quê comprar uma flor para, depois, não cuidar dela).*

**Ação da Helena após esta “descoberta”**

Vou começar a olhar mais para mim, a sair, a conhecer pessoas, em vez de ficar trancada na minha concha. Também vou mudar o meu visual e, sobretudo, vou procurar um curso de desenho, porque há anos que ando a adiar esta decisão. Mas, desta vez, vou fazer-me a vontade e vou inscrever-me

## A Magia da Intuição

num curso para aprender a desenhar. Sonho com isto desde pequenina.

Vou dar mais atenção a mim própria.

### **O exemplo do Mário (corretor num banco): O que um desconhecido e um objeto revelam sobre mim?**

Cooretor: Intermediário em compras e vendas, especialmente de ações na Bolsa (Dicionário Priberam on-line).

- *Vejo um tipo curioso numa Harley Davidson. Mas não parece um motoqueiro. Ele está a armar-se na sua moto, mas está visto que não é a sua cara. Realmente há pessoas que são mesmo pretensiosas. A Harley Davidson não é para qualquer um, é preciso ser-se um determinado tipo de pessoa. Este tipo, para mim, é um pobre coitado, parece estar à nora naquela máquina.*

A descodificação, aqui, custou um bocadinho mas, com a ajuda do grupo, Mário chegou a estas conclusões:

- *Bem, não foi fácil ver o que é que eu tinha a ver com tudo o que eu disse, porque, francamente, comecei a ficar zangado ao pensar que tudo o que disse deste tipo e da sua maldita mota era sobre mim!*
- *Mas depois de refletir e com a ajuda do grupo... tenho de admitir que muitas pessoas me acham arrogante (o que é muito recorrente) e agora não sinto que o trabalho tenha a ver comigo. Este trabalho já não me convém de maneira nenhuma. Fui atraído pelo dinheiro, tenho ganhado muito, mas isso já não é a minha causa.*
- *Quando era criança queria ser veterinário. Não é realmente a mesma coisa, queria tratar de animais e acabei na alta finança e no dinheiro. As pessoas admiram-me, as meninas em particular. Tenho sempre bons carros, vou a*



*bons restaurantes, estou sempre a armar-me. Afinal, tudo isto é verdade (ai, ai, disse ele, a rir-se, isto fere-me o ego)...*

- *Também é verdade que, pessoalmente, me sinto um pouco à nora, faço-me muitas perguntas, o que é que posso fazer, além de ser corretor?*

### **A ação de Mário:**

Vou pensar sobre isto e sobre tudo o que descobri durante este *workshop*. Mas, realmente, há coisas que devo mudar na minha vida. Sinto que estou numa encruzilhada. Tenho de tomar uma decisão porque não estou realmente no lugar certo neste trabalho.

### **Um último exemplo, desta vez pessoal:**

- *Há muito tempo, estava a ir para o cabeleireiro e, de repente, o meu olhar é atraído para uma sem-abrigo, no passeio, na esquina de uma rua. Ela tinha espalhado todos os seus pertences em cima de cartões. Começou a chover e eu senti-me muito mal ao ver esta pessoa, já de uma certa idade, e à mercê da chuva.*
- *Mesmo assim, ela era tão digna! Podia ver que, afinal, não era tão velha como isso, o estar na rua tinha-a envelhecido prematuramente. Deu-me mesmo vontade de chorar de tanta pena que tive dela.*

Não foi muito difícil de descodificar, no meu caso. Estava prestes a ser despedida e o meu maior receio era perder todos os meus recursos e ir para a rua, como esta pobre mulher. Era realmente um medo visceral relacionado com o iminente desemprego. É claro que ver esta sem-abrigo era um reflexo do que podia acontecer na minha vida. Os meus medos eram revelados em cheio!

## *A Magia da Intuição*

**A ação de Sylviane:** Quase ao mesmo tempo, tive o “grande sonho” de que falei na 5.<sup>a</sup> chave, “O elixir da morte”; o que me pôs novamente no trilho da esperança.

### **Conclusão:**

Como vê, não é preciso ir muito longe para que a sua intuição lhe dê uma mensagem acerca das suas preocupações inconscientes. No meu caso, foi o medo de me tornar sem-abrigo, um medo totalmente consciente, mas na maior parte dos casos, estes “pequenos jogos insólitos” da intuição permitem que o seu inconsciente se revele!

Tornar-se consciente dos seus medos permite enfrentá-los e sobretudo afastar o stress que vem com eles. Foi o que aconteceu no meu caso. No caso da Helena e do Mário este joguinho permitiu-lhes mudar comportamentos e situações que já não combinavam com eles.



**CONSELHOS DE AMIGA** para aproveitar ao máximo estes exercícios

Divirta-se a fazer estes exercícios, não pense “Ah, cuidado, estou a falar sobre mim e os meus problemas”, brinque, divirta-se; quando as crianças brincam não estão a pensar se estão ou não a fazer perguntas à intuição, eles falam espontaneamente. Então faça a mesma coisa e reencontre a criança dentro de si e **DI-VIR-TA-SE!**

### **A intuição no trabalho**

É no trabalho que o seu sexto sentido também pode fazer a diferença.

Tire proveito de tudo o que foi dito, e, se sentir que um colega está preocupado, não vale a pena aborrecê-lo para

saber o que se passa. Seja 100% empático e veja como as coisas evoluem, ou fique no seu cantinho para evitar problemas.

Se tiver uma reunião com o seu chefe para a sua avaliação anual, no dia anterior interrogue o seu tarô, as nuvens ou qualquer outro exercício de intuição para saber como tudo vai correr para poder adaptar-se às circunstâncias.

Saber com antecedência como ai correr um encontro (seja ele qual for), permite-lhe preparar-se física, intelectual e psicologicamente, como vai ver no próximo exemplo.

### **Exemplo: uma reunião totalmente inesperada com o big boss**

Sílvio, de 43 anos, quadro superior numa multinacional, tem uma reunião com o big boss. Esta reunião é totalmente extraordinária e na véspera, claro, Sílvio acusa o stress. “*Mesmo sabendo que sou reconhecido, ninguém está a salvo de uma má surpresa*”, disse ele.

Pede-me para ver com ele como vai correr e, como ele não é um grande fã de tarô, digo-lhe que vamos pedir ajuda ao “anjo das bibliotecas”, como já vimos.

Ele fecha os olhos, abre uma revista, depois de a folhear várias vezes, e deixa-se atrair imediatamente por uma foto...

- *É uma publicidade a um perfume, há um casal, eles estão no deserto, não, é ele que está no deserto e ela vai ter com ele, ela chega de algum sítio que não é o deserto, é ele que vem do deserto...*
- *Não está claro se o perfume é para ele ou ela, não está claro, mas, sim, finalmente vejo que é para ele. Ele está no deserto e corre para esta mulher que segura um frasco de aftershave para ele. Os publicitários, certamente, queriam dar a entender que ele está no deserto, sozinho, sem água*

## A Magia da Intuição

*e que a sua salvação vem desta mulher que tem este after-shave, fresco, que lhe vai dar a frescura de que ele tanto precisa...*

- *Vemos que ele está feliz por ter encontrado a sua salvação. Pensava talvez que estava perdido ou numa situação muito difícil, mas a mulher vai salvá-lo porque tudo está bem quando acaba bem. Mas foi por um triz, disse Sílvio a rir-se.*

### Qual o título que daria a esta leitura?

- “Tenho sempre esta marca de *aftershave*...” Não, estou a brincar. Eu diria: “**um encontro desconcertante**”.
- E quais são as suas sensações em função do que disse?

*Oh, não me sinto nada mal, pelo contrário. Achei esta publicidade mesmo divertida. Gostei muito de fazer este exercício. E o que é mesmo surpreendente é que me sinto mesmo relaxado e descontraído em comparação com o início da sessão.*

- Intuitivamente, descodifique tudo o que disse em função da sua pergunta. Como vai correr a reunião de amanhã com o seu big boss?

*Bem, sinto que o assunto da reunião vai ser desconcertante, não estou nada à espera disto... Vou ser salvo pela água-de-colónia, diz o Sílvio, a rir. De certeza que vai ser algo inesperado o que vai acontecer nesta reunião extraordinária.*

*É verdade que estou completamente a nadar. Procuro, procuro, mas o certo é que não pesco nada disto. Não vejo nada do que ele me quer.*

Sinto que vai correr tudo bem, talvez ele me faça uma boa proposta. Mas quanto à salvação, não sei mesmo o que isso significa...

- A sua intuição sabe porque lhe falou através desta revista. É possível que não seja capaz de o descodificar agora, mas amanhã vai ver que tudo se esclarece. O importante é que este exercício o tranquilizou, em relação à reunião de amanhã. Então já se sente mais tranquilo?

*Ah, sim, absolutamente. Estou muito descontraído e à vontade, acho que vou fazer um bom sono esta noite.*

Silvio telefona-me no dia seguinte, hilariante:

*Nunca poderia imaginar, Sylviane, a proposta que ele acabou de me fazer. Quase caí da cadeira. É uma proposta para ir... é melhor sentar-se, Sylviane, nem vai acreditar, para o Dubai, e lá há deserto à farta! Vou com um ordenado muito, muito confortável e é para voltar a pôr uma filial do grupo nos eixos. O meu big boss pensa realmente que eu posso endireitá-la e, sobretudo, salvá-la, porque o investimento foi considerável, pensei logo em si, disse o meu patrão...*

*Bem, obviamente não vou salvar esta filial com um aftershave, disse Silvio, a rir, mas vão ser precisas ideias novas. Vou primeiro sozinho e a minha família vai mais tarde (a minha mulher pode vir com o famoso aftershave!!!).*

Incrível INTUIÇÃO, consegues sempre surpreender-me!

Com certeza que vai ter muitas oportunidades para utilizar o seu sexto sentido durante o dia! Vamos, agora, explorar as suas noites...

### **A intuição na hora de se deitar**

Antes de ir dormir, é altura de apelar a esse enorme reservatório de informações que são os sonhos. Já viu, na 5.<sup>a</sup> chave,

## A Magia da Intuição

o quão essencial é aprender a dar ouvidos e a interpretar os seus sonhos.

Quando sonha, a mente diabrete está a descansar e a sua intuição não é filtrada, por isso dá-lhe todas as informações de que precisa.



À noite, no seu caderno de sonhos, escreva os pontos fortes do seu dia e faça o seu postulado:

- *Esta noite, percebo porque chumbei na minha carta de condução...*
- *Esta noite, aprendo a tornar-me cada vez mais criativo...*
- *Esta noite, sei como resolver o meu problema... (identifique-o).*
- *Esta noite, vejo como realizar o meu projeto...*
- *Esta noite, compreendo porque é que...*
- *Esta noite, vejo como melhorar...*
- *Esta noite, entro em contacto com os meus guias...*
- *Esta noite, lembro-me perfeitamente dos meus sonhos...*
- *Etc.*

Tenha sempre um bloco à mão para anotar rapidamente os pontos fortes do seu sonho, se acordar durante a noite, porque, mesmo que esteja convencido de que se lembrará quando acordar, corre o risco de tudo ter desaparecido completamente algumas horas mais tarde. Por causa de alguns segundos não deixe que o seu precioso sonho entre nas profundezas do esquecimento.



CONSELHOS DE AMIGA para criar uma vida positiva para si próprio

- **Bravo e obrigado!**

À noite:

- Elogie-se por tudo o que fez durante o dia: *Bravo, Jung* (este é o meu apelido, mas também pode ser qualquer um dos seus nomes), *fizeste uma máquina de roupa, telefonaste a D., foste pagar os impostos e ao supermercado, respondeste aos teus e-mails, etc. ... até mesmo as coisas banais são importantes para dormir sobre coisas positivas.*
- Agradeça por todas as bênçãos que tem na sua vida: *obrigada, porque tenho um teto, o que comer, tenho água corrente, tenho emprego, sou saudável, tenho filhos que gostam de mim, tenho amigos, etc.*

E porquê fazer isto tudo? Porque se adormecer sobre coisas positivas, o seu sono será mais calmo e assim os seus sonhos vão aparecer com mais calma e serenidade.

### Conclusão

A intuição pode salvar-lhe a sua vida, mas também pode facilitar muito a sua vida diária. E logo que tomar a decisão de a utilizar em qualquer circunstância, isso vai tornar-se um automatismo, uma segunda natureza, então, força!

Logo de manhã, ponha o seu **GPS interior** na posição “**intuição**” e deixe-se conduzir durante todo o dia. Nunca vai arrepender-se. E se se enganar é a sua mente diabrete, por **ciúmes** (sim, sim, ela é uma grande manipuladora ciumenta), que o fez duvidar. Portanto, continue a intuir, sem nunca desanimar. É essa a chave do sucesso!

Chegamos, agora, ao momento por que muitos esperam com impaciência, tenho a certeza. E é hora de começar a...

## **C. PRATICAR A SUA INTUIÇÃO COM OS OUTROS**

Nos *workshops*, este é o momento por que toda a gente espera impacientemente. “Será que vou conseguir VER alguma coisa no meu parceiro nas leituras intuitivas?” ou “Será que o meu tarô vai funcionar?” São perguntas carregadas de algum receio para os participantes, mas que são rapidamente erradicadas. Como vai poder perceber, por estas razões:

- *Toda a gente consegue captar o inconsciente do parceiro e interpretar as suas mensagens graças à leitura intuitiva.*
- *Toda a gente pode abrir um tarô intuitivo, a partir do momento em que as técnicas da 6.ª chave (e chaves anteriores, claro) foram adquiridas e praticadas.*
- *Toda a gente pode interpretar as mensagens que surgem graças às leituras ou ao tarô. Na verdade, somos todos videntes, só que você pode ainda não o saber.*

### **A intuição, você e os outros**

Se calhar, tem à sua volta pessoas próximas, familiares ou amigos, que precisam da sua ajuda, porque eles:

- *Vivem dificuldades ou têm problemas e não sabem como superá-los;*
- *Têm dúvidas sobre a viabilidade, ou não, de uma relação;*
- *Querem tomar uma decisão sobre um negócio ou qualquer outra coisa;*
- *Estão a atravessar um período de incerteza sobre o seu futuro;*
- *Etc.*

Agora, vai pôr em prática os seus talentos intuitivos, fazendo perguntas à sua intuição, o que é uma verdadeira arte. Vai aprender a:



1. Como fazer uma leitura intuitiva a uma pessoa desconhecida?
2. Como abrir um tarô intuitivo para um amigo?

Também vou dizer-lhe como evitar as armadilhas e a melhor maneira de se sentir sempre à vontade e cheio de entusiasmo.

### 1. Como fazer uma leitura intuitiva a um desconhecido

É muito mais fácil, no início, praticar os seus talentos intuitivos com perfeitos desconhecidos em vez de familiares.

Porquê?

*Porque, no caso dos desconhecidos, a sua mente diabrete não vai dar-lhe qualquer informação sobre essa pessoa, visto que não sabe absolutamente nada acerca dela. Pelo contrário, com familiares, é muito provável que a sua interpretação deslize suavemente entre o conhecido e o deduzido, deturpando, assim, as percepções reais.*

É por causa disso que recomendo sempre cobaias totalmente desconhecidas para treinar, *desde que clarifique que é principiante e que está a praticar*. Acredite em mim, será provavelmente obrigado a recusar candidatos porque as pessoas adoram “ser lidas”.

Assim, treine com cobaias para ficar completamente descontraído e confiante, porque nas primeiras vezes vai provavelmente duvidar do que vê, ouve ou sente, e isso é normal.

Aqui entre nós, mesmo depois de milhares de consultas (leituras e tarô), dadas ao longo dos anos, ainda hoje, quando um parceiro se senta à minha frente, pergunto-me sempre:

- *Vou conseguir ler a pessoa à minha frente?*
- *Vou ser capaz de perceber o que se passa?*

## A Magia da Intuição

- *Vou ser capaz de ajudar?*
- *Será que a minha intuição vai funcionar com esta pessoa?*

Isso leva-nos a um ponto crucial: nunca pense que, uma vez adquirida a técnica, tudo andar  sempre sobre rodas!

Lembre-se sempre de que cada ser humano   diferente e **nunca** vai ter uma leitura (intuitiva ou de tarô) idêntica a outra, porque o mundo interior de cada um   ** nico**, independentemente da cultura, cor de pele ou país.

Mesmo quando as técnicas já não tiverem segredos para si e já estiver a dar consultas a todos os seus amigos, mantenha a humildade e o entusiasmo de um principiante. Isto vai, de certeza, evitar que descarrile nas suas interpreta es.

As perguntas giram muitas vezes   volta dos mesmos temas, mas vai descobrir, com a experiência, que o ser humano   de uma tal complexidade que as mesmas dificuldades se resolvem de maneiras completamente diferentes. O que também explica porque o mesmo símbolo pode ter interpreta es totalmente diferentes em fun o das pessoas que pedem consultas, e   isto que também faz a riqueza das leituras.

### Quem pode ser lido?

Toda a gente, exceto pessoas que têm perturba es psicóticas, pessoas hipersensíveis ou muito emotivas e pessoas que sofrem de uma depressão grave.

*As leituras intuitivas nunca se substituem   medicina.*



CONSELHOS DE AMIGA antes de se lançar nas leituras das suas cobaias

- *Não está a concorrer para entrar na Universidade. A pessoa que tem na frente sabe que está só a começar, que é um principiante. Portanto, não encare esta primeira leitura (e as outras) como uma competição. Tem de sentir prazer em fazê-la.*
- *O que vai acontecer entre si e o seu parceiro é do domínio da privacidade. Quando faz uma leitura, obviamente, não vai divulgar o seu conteúdo aos quatro ventos.*
- *Transmita as mensagens equilibrando os pontos fortes e fracos e fale com delicadeza. Se se apanhar a dizer: “acho que, penso que, creio que” recupere rapidamente o seu estado intuitivo graças a expressões como “sinto que, tenho a sensação de que, vejo, ouço, o que sinto é que...” e refaça a sua âncora.*
- *Também não é o seu papel dizer ao seu parceiro o que ele deve ou não fazer nem de lhe dar conselhos. Está a dar-lhe pistas, a abrir campos de possibilidades, mas nunca lhe diga o que ele tem que fazer. Ajude-o a ver as coisas de uma maneira diferente e com outras perspetivas. É ele que vai encontrar o seu próprio caminho.*
- *Seja conciso, não se perca em pormenores. “Demasiada informação mata a informação”. Veja imediatamente o que é essencial e o que não é. Pessoalmente, nas minhas leituras, descrevo tudo o que vejo, ouço e sinto em tempo real. Desta forma ele também participa na sua própria leitura e, por vezes, uma imagem que parece ser incongruente faz sentido para ele.*
- *Assuma-se, isto é, atire-se na interpretação sem ir à pesca de informações ou para saber se o que está a dizer “está certo”.*
- *Se estiver errado, não faz mal. É um novato. Logo no início da sessão, peça-lhe para não comentar o que disser.*

➔ **NOTA:** sim, sim, sei que não é fácil, sobretudo no princípio, mas se realmente quer tornar-se um craque em intuição, a primeira coisa a fazer é confiar em si e **ACEITAR QUE PODE ERRAR.**

Agora, vai passar à prática e servir-se “simbolicamente” da leitura da **Árvore** (desta vez para o seu parceiro) para se iniciar nas leituras intuitivas com os outros.

Aproveite o suporte da árvore, que vai dar-lhe um quadro concreto, a partir do qual tudo será mais fácil, porque é um símbolo que conhece e vê todos os dias. Isto vai ajudá-lo a ganhar confiança em si para, logo a seguir, fazer a leitura do Castelo (que é um pouco mais difícil) e depois as leituras temáticas.

Esta é a primeira leitura intuitiva que fiz e é sempre aquela pela qual os participantes começam nos meus *workshops* de intuição.

### **A árvore como imagem simbólica**

Parece muito simples e é, mas não pense que as informações que vai receber não têm importância. Pelo contrário, a leitura da árvore permite saber exatamente onde está o seu parceiro na sua vida no momento da leitura e isto em todos os níveis. Vai ficar mesmo muito surpreendido com as informações interessantes que vai conseguir captar.

Aos poucos, vai ganhando a experiência necessária para se lançar nas leituras mais difíceis. Aqui entre nós, mesmo eu, que fiz dezenas antes de me atirar para leituras mais difíceis, ainda hoje, é com o mesmo prazer que descodifico as árvores dos meus clientes. São de uma tal riqueza!



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – A mulher escondida numa palmeira

A minha primeira leitura foi a uma colega de formação que conhecia só de vista. Estávamos na Bélgica, e estávamos aborrecidas, porque todos os outros colegas tinham ido passar o domingo a casa. Pergunto-lhe se ela quer que eu lhe faça uma leitura intuitiva. Ela não faz ideia do que é, mas aceita mesmo sem saber o que a espera (*pessoalmente, acho que ela ficou encantada com a ideia de matar um pouco de tempo*). E começo...

*Vejo uma palmeira enorme, muito alta. Não há nada à volta dela, está sozinha e tu estás empoleirada lá em cima, escondida. Tu estás a olhar para as pessoas que passam em baixo, mas o que estás a fazer nesta palmeira? Como é que queres que as pessoas te vejam?*

Havia outros pormenores de que não me lembro, mas posso dizer que o título teria sido: *sozinha em cima da palmeira*.

#### **Descodificação sucinta (foi a minha primeira leitura!)**

*Parece que preferes ficar no teu cantinho e assim ninguém te incomoda, mas para alguém se aproximar de ti tem de ter coragem e determinação. Nem todos estão prontos para subir à palmeira. Isolaste-te, estás a esconder-te e isso agrada-te.*

Voltei a ver a Luísa muitas vezes e, de todas as vezes, ela me falava da palmeira, dizendo o quanto isto tinha sido engraçado para ela, mas também benéfico por ter uma leitura como esta de alguém que não a conhecia de parte nenhuma. Porque, na verdade, ela vivia muito isolada e realmente mantinha as pessoas à distância.



Exercício: LEITURA DA ÁRVORE

**Duração:** 12-15'

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão, Meditação do Santuário e, no fim do seu ritual, ponha simbolicamente o seu parceiro no seu coração.

Informe o seu parceiro-cobaia que ele pode – se ele assim o desejar – começar a gravar a sessão assim que lhe disser.

**Tipo de pergunta:** direta.

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Pergunta:** descobrir onde está o seu parceiro na sua vida a todos os níveis.

**E agora a prática:**

Sentem-se um em frente do outro (em assentos confortáveis) e a curta distância (entre 60 e 90 cm). Com a prática, vai sentir qual é a melhor distância.

**Agora, um exemplo de uma consulta com um parceiro-cobaia.** Aproveite o que entender conveniente. Pode adaptar o texto com as suas próprias palavras e expressões. O essencial é sentir-se à vontade com o que está a dizer. É só um exemplo sobre o qual se pode inspirar.

Explique ao seu parceiro o que é uma leitura intuitiva e como se vai passar. *(Para mim, numa primeira vez, parece-me importante explicar à pessoa o que é uma leitura intuitiva e como vai desenrolar-se a sessão.)*

E começa a explicar...

- *É uma técnica simples que vai permitir-me entrar intuitivamente em contacto com o seu inconsciente, que vai enviar-me a imagem simbólica de uma árvore que irá refletir o seu estado interior neste momento.*

- *Não faço ideia nenhuma de qual vai ser a imagem que o seu inconsciente vai enviar-me porque você é único, assim como cada leitura.*
- *Vou levar alguns minutos para ficar num estado de relaxamento profundo e durante esse tempo pode fechar os olhos ou não, mexer-se ou tossir, porque isso não me incomoda. O importante é que esteja à vontade...*

A seguir:

1. Feche os olhos e faça o seu ritual (pense na sua âncora intuitiva e ponha a sua cabaia no seu coração).
2. Quando terminar, informe a sua intuição de que vai fazer uma leitura intuitiva do seu parceiro.
3. Diga ao seu parceiro que pode iniciar a gravação.
4. *Peça à sua intuição que lhe mostre a imagem de uma árvore que represente o estado interior da pessoa sentada à sua frente...*
5. Não force...
6. Se não vier nada, peça ao seu parceiro para respirar 2 ou 3 vezes profundamente, para relaxar... *É uma coisa simples e que utilizo porque tem a vantagem de descontraír os dois!*
7. Deixe aparecer a árvore e comece a explorar a imagem. *Seja qual for a árvore que apareça, não censure nada!*
  - *Observe com os olhos do seu espírito... qual é a sua forma... o tamanho... se tem ou não folhas?*
  - *Há algo que imediatamente o surpreende, intriga, desconcerta na árvore que vê?*
  - *Esteja atento ao meio ambiente... onde está localizada... se está rodeada por outras árvores ou não...*
  - *Sente emoções particulares perante o que vê?*
  - *Qual é a estação do ano?*

## A Magia da Intuição

- *Como é o tronco?*
  - *Agora imagine que pode ver a terra onde está plantada... Como são as suas raízes... qual é a qualidade da terra?*
  - *Falta alguma coisa a esta árvore? Fale com ela e sinta a energia da árvore. Do que é que precisa para estar em forma ou, eventualmente, para se curar... sol, ar, uma terra melhor, um enraizamento mais profundo, companhia, outro meio ambiente?*
8. **Agora é hora de fazer a síntese de todas as informações recebidas:**
- *O que deduzir de tudo o que sentiu durante esta leitura da árvore e do seu meio ambiente?*
  - *O que pode dizer ao seu parceiro sobre a sua vida, as suas qualidades e fraquezas, a partir das características da árvore?*
  - *Vá ao essencial, é melhor dizer menos do que afogar o seu parceiro numa grande quantidade de pormenores descritivos que nada vão acrescentar, antes pelo contrário.*
9. Quando sentir que já foi tudo dito, pergunte ao seu parceiro se ele tem perguntas sobre **o que foi dito** e peça à sua intuição para responder a estas perguntas.
10. Depois, interiormente, agradeça ao seu parceiro e à sua intuição por esta leitura, respire 2 ou 3 vezes lenta e profundamente e retome a consciência do que está à sua volta, no seu próprio ritmo... pode espreguiçar-se e bocejar, se desejar.
11. Partilhe esta mútua experiência.

### Perguntas a fazer após a leitura

- *Como recebeste esta leitura?*
- *Como viveste esta leitura em tempo real?*



- *Os símbolos tiveram “ressonância” em ti?*
- *Há coisas que fizeram “clique” em ti?*
- *Será que despertou coisas em ti?*
- *O que é que esta leitura te trouxe?*
- *Isto ajudou-te?*

**Por favor, nunca pergunte:**

- *Então, fui bom?*
- *Foi bom para ti?*
- *Ou qualquer outra pergunta sobre uma eventual avaliação da sua leitura.*



No seu caderno, escreva a data e todas as suas impressões, o que foi fácil ou não nesta leitura, se há algum erro, o *feedback* da sua cobaia, etc.

**Releia com regularidade o que escreveu** para ver os seus progressos e tomar consciência da sua maneira de interpretar símbolos e metáforas, porque cada um tem a sua.



**SOCORRO!** Não apareceu árvore nenhuma no meu santuário!

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Imagine que está a passear numa floresta e, de repente, chega junto de uma árvore e sente intuitivamente que é esta que representa o estado interior do seu parceiro. A partir daqui faça o exercício normalmente.

Ainda tem dificuldades? **Invente uma árvore.** Pode fazer (ou não) desta maneira: “Vou inventar uma árvore que vai representar o estado interior de X.” (o seu parceiro).



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Encontro com um carvalho

Leitura da Noémia (48 anos, médica e empresária). É uma cliente que conheço bem, ela quer perceber porque é que as coisas não estão bem com o seu companheiro Roberto e eu começo...

- *Vejo uma enorme árvore, um carvalho centenário com um tronco também enorme, com uma folhagem tão densa que quase não deixa passar o sol, quase não se vê nada no chão e nem mesmo os pássaros conseguem empoleirar-se porque os ramos estão demasiado intrincados.*
- *A terra é boa e as raízes da árvore são profundas e grossas, vê-se que o carvalho é mais do que centenário e não há nenhum risco de ele desabar, no entanto, está sozinho porque não pode haver outras árvores junto dele, uma vez que ele ocupa demasiado espaço.*
- *Sinto que o carvalho gostaria de ter mais pessoas à sua volta, mas ele não sabe como as atrair e, principalmente, não sabe como as manter junto de si... De qualquer das maneiras, os carvalhos existem para serem fortes, diz-me a árvore a brincar...*
- Pergunto-me interiormente “O que é que é preciso para este carvalho se sentir bem?”

Para se transformar, precisa de ser seriamente podado para deixar passar o sol e é preciso cortar os ramos dos lados, que ocupam demasiado espaço e não deixam que outras árvores venham instalar-se perto dele. Também seria preciso que viessem montes de passarinhos empoleirar-se nos seus ramos para descansarem e divertirem-se. O seu enorme tronco poderia hospedar ninhos, mas algo os impede de vir, eles têm medo do carvalho...

Bem, a descodificação não se revelou muito difícil e digo à minha cliente (lembre-se, sempre com muita delicadeza):

- *Sinto que as coisas estão um pouco difíceis com o seu companheiro, agora, porque parece que o Roberto não tem espaço suficiente para se exprimir. Com certeza também não é fácil para si, porque gostaria de agir de forma diferente, mas não sabe como fazer para que isto mude.*
- *A Noémia é muito sólida e a gente pode confiar em si, tem valores, mas, se calhar, às vezes, pode haver um pouco de rigidez da sua parte na maneira de ver as coisas. Um pouco de flexibilidade talvez fosse bom, podemos também dizer que por vezes fica demasiado presa nas suas opiniões e o Roberto poderá ter algumas dificuldades em entrar no seu espaço porque nem sempre o permite e isto cria tensões.*
- *Talvez precise de se divertir, mas a diversão não é realmente a sua praia. Também poderia, talvez, fazer algumas alterações no seu comportamento com o Roberto e com os que estão à sua volta, porque tem uma personalidade forte e as pessoas têm um pouco de dificuldade em se aproximar de si; pelo que se desligou do Roberto e daqueles que gostariam de a conhecer, enquanto você, com a sua generosidade natural, gosta de receber as pessoas.*
- *Sente-se muitas vezes sozinha, mas, provavelmente, bastaria mudar alguns dos seus comportamentos, para ter um relacionamento realizador com o Roberto.*

Noémia é uma pessoa extremamente generosa, com grandes responsabilidades, pouco acostumada a delegar – mesmo que esteja convencida do contrário – e ocupa o espaço todo no casal.

## *A Magia da Intuição*

Dotada de uma personalidade muito forte, admite com grande dificuldade estar errada, é sensível e carinhosa, mas não consegue mostrá-lo, ela mostra um feitio muitas vezes duro e intransigente.

Neste casamento é ela que usa calças e esmaga literalmente o Roberto e como quase nunca o deixava expressar-se, o Roberto fartou-se e foi-se embora. Ele sentia-se sufocado e era ela que o sufocava, mas nem sequer dava por isso. Noémia tem um bom fundo, mas não sabe agir de outra forma.

**Feedback da Noémia:** Ela acaba de perder a sua mãe, de quem era muito próxima, e sente-se ainda muito vulnerável. É difícil para ela admitir que tem tendência para ocupar demasiado espaço, pelo contrário, ela acha até que deixa muito espaço livre para o seu companheiro “Mas ele nunca tem iniciativa”, diz-me ela, “tenho de ser eu a fazer tudo”.

Noémia ficou realmente abalada com esta leitura e começou uma terapia para casais com Roberto, o que lhes permitiu recomeçar a sua relação noutras bases.

A finalidade de uma leitura não é provar a todo custo que o que foi dito é a **verdade**, nem dizer ao seu cliente que ele **deve** fazer, ou não, certas coisas. Ele ouve o que é dito, encaixa isso na sua cabeça e um dia, talvez, faça as mudanças necessárias.



*Pessoalmente, costumo dizer que “semeio e fico à espera que as sementas cresçam na estação certa”.*

Noémia, após a morte do seu pai, retomou o papel do carvalho esmagador e o Roberto não o suportou e eles separaram-se definitivamente.

Revi a Noémia dois anos após a sua separação e ela realmente estava muito mudada, viajava e saía muito, estava

também mais próxima da sua família. Continuava a ser “um pouco” mandona, diz-me ela, mas estava melhor. A semente tinha crescido e ela sentia-se melhor na sua pele, mesmo se não tenho nenhum parceiro “na minha vida”.



CONSELHOS DE AMIGA para não se afogar nas leituras

Logo que comece a fazer leituras, focalize-se no essencial e não se perca em pormenores.

- *Ver uma árvore numa paisagem idílica com um céu maravilhosamente azul e borboletas que voam à esquerda e à direita... não vai realmente dar informações importantes que ajudem o seu parceiro.*
- *No entanto, se vir uma árvore, na mesma paisagem, que está realmente no seu ambiente com borboletas alegremente à sua volta e pássaros a chilrear de ramo em ramo porque se sentem bem... então, isto é diferente e espero que perceba a diferença ao ler estas linhas.*

**Fala-se sobre a mesma coisa em ambos os casos**, mas no primeiro está simplesmente a descrever a paisagem, enquanto, no segundo, **é a mesma situação** com ação. Você está a ver os vários elementos a “fazer coisas” e a sentir certos sentimentos e emoções.

É isto que é importante fazer para não se perder no labirinto da descrição. Caso contrário, vai ter dificuldades em encontrar uma saída e, sobretudo, isso não vai trazer nada de útil para o seu parceiro.

### O simbolismo da árvore

Para o ajudar na sua interpretação, veja na 4.<sup>a</sup> Chave “cultivar o seu jardim secreto”.

## A Magia da Intuição

Depois de dominar perfeitamente a leitura da árvore, pode começar a da Casa (ou Castelo, se preferir), que é um pouco mais difícil, pois vai explorar várias áreas da vida do seu parceiro. O protocolo continua a ser o mesmo, exceto que, nesta leitura, vai precisar de dominar mais pormenores.



**Exercício:** A CASA COMO IMAGEM SIMBÓLICA

**Duração:** 20-40’.

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão, Meditação do Santuário (ou ritual expresso, se não tiver mesmo o tempo necessário) e, no final, simbolicamente, ponha o seu parceiro no seu coração.

**Tipo de pergunta:** direta.

**Frequência:** 1 vez / trimestre, no máximo.

**Material:** nenhum, é o seu parceiro que anota o que diz ou que grava.

**Preparação:** Decida com o seu parceiro quais os planos da casa que ele deseja explorar. No princípio, três são mais do que suficientes para não se perder de depois vai poder passar a quatro planos. É melhor repetir o exercício se tiver mais planos para estudar (ou questões).

**Os planos mais explorados:** físico, emocional, mental, social, familiar, profissional e espiritual. Quando estiver mais familiarizado com o método, vai poder explorar áreas mais específicas, como a saúde, os bloqueios, a vida de casado, a reforma, descobrir alguma coisa que o apaixone, etc. ...

Cada sala é, então, o plano de vida ou o problema acerca do qual deseja informações e, antes de abrir a porta, em função do plano que pretende estudar, diga a si próprio:

- *Vou abrir a porta da sala que corresponde à vida familiar de X. (o nome do seu amigo ou cobaia).*

- *Agora, abro a porta da sala que corresponda à vida emocional de X.*
- *Agora, vou abrir a porta da sala que corresponde ao plano físico de X.*

Se estiver à procura de informações sobre o passado, desça à cave, e sobre a espiritualidade, suba até ao sótão.

Por exemplo, vamos considerar quatro estados-tipo: físico, emocional, mental e espiritual.

### **E agora a prática:**

Como na leitura da árvore, estão sentados um em frente do outro *e diga ao seu parceiro que pode – se quiser – começar a gravar a sessão assim que lhe disser.*

1. Faça o seu ritual de preparação (pense na âncora e ponha o seu parceiro, simbolicamente, no seu coração).
2. Diga ao seu parceiro que pode iniciar a gravação.
3. Peça ao seu cliente-cobaia para respirar profundamente 2 ou 3 vezes (isto vai ajudar os dois a descontraírem).
4. Peça ao seu parceiro para vir, simbolicamente, ao seu santuário e para se sentar à sua frente.
5. Peça à sua intuição para lhe dar a imagem de uma casa que represente o estado interior do momento do seu parceiro.
6. Deixe a imagem aparecer sem forçar.
7. *Está agora a chegar à porta da entrada...*
8. *E, agora... abra a porta e descubra uma grande entrada com quatro portas. Em cada uma está escrito o nome que corresponde a cada um dos planos escolhidos pelo seu parceiro: físico, mental, emocional e psíquico.*
9. Agora, dirija-se à porta que corresponde... **ao plano físico** e entre.

## A Magia da Intuição

- O que descobre *imediatamente* ao entrar?
  - O que sente? Há algo que *imediatamente* o surpreende, o desconcerta ou o incomoda quando descobre a sala? Tem emoções particulares ao entrar?
- Sente-se à vontade ou não?
  - É uma sala clara, arrumada ou está atafalhada de coisas?
  - Está alguém na sala ou não?
  - Falta alguma coisa nesta sala?
  - É preciso pôr ou tirar alguma coisa desta sala?
  - Esteja atento aos sentimentos que lhe inspiram esta sala.
10. Quando sentir que **já foi tudo dito**, explore outra sala, cada uma segundo o mesmo modelo.
  11. No fim, pergunte ao seu parceiro se ele tem perguntas específicas **acerca do que foi dito** e peça à sua intuição para responder.
  12. Agora imagine que o seu parceiro está a deixar o seu Santuário...
  13. Agradeça interiormente ao seu parceiro... à sua intuição... Respire profundamente 2 ou 3 vezes e, ao seu ritmo, retome a consciência do está à sua volta.
  14. É agora a hora do *feedback* com o seu parceiro.



Escreva todas as suas impressões acerca desta leitura no seu caderno de intuição (com a data, já sabe). Escreva precisamente o que foi difícil para si (ou não), o que o fez ir num sentido errado (se for esse o caso), que símbolos e metáforas surgiram e como os interpretou.

Demore o tempo necessário a escrever tudo e sobretudo não pense que isto é aborrecido ou inútil, porque, ao reler as



suas leituras, daqui a algum tempo, vai ver como conseguiu progredir e o que ainda tem de trabalhar.



**Podemos ajudar o nosso parceiro a transformar-se com estas leituras simbólicas?**

O seu parceiro vai ter todos os elementos para fazer o seu trabalho de casa. É importante que seja ele a tomar as rédeas e a participar no processo. Vai ver que, infelizmente, algumas das suas cobaias não têm qualquer desejo de mudar seja o que for, e essa é uma escolha delas.

Muitas pessoas queixam-se de não conseguirem coisas na vida, mas se o seu parceiro estiver disposto a mudar, ele vai poder fazê-lo através da visualização criativa ou da meditação. Ele vai poder fazer isto consoante os seus gostos e desejos de transformação.

**As leituras intuitivas em direto são as leituras sem apoio de imagens simbólicas, como a da árvore ou a da casa.**

É altura de se lançar sem rede, por outras palavras, **praticar uma problemática do seu parceiro.**

Em vez de uma imagem simbólica, como uma árvore, para o ajudar, vai pedir simplesmente uma imagem que represente a problemática ou a dificuldade da sua cobaia. Depois faça a descodificação da imagem como já sabe.

Não entre em pânico, já tem tudo na mão para se lançar e o único ingrediente que se calhar ainda lhe falta um pouco é **confiança**. Mas deixe-me dizer-lhe uma coisa: a grande vantagem da leitura intuitiva é que ela vai ajudá-lo a desenvolver essa confiança!

O processo é sempre o mesmo para todos os exercícios de intuição. Explore cada imagem que surgir e torne-se num ver-

## A Magia da Intuição

dadeiro Sherlock Holmes da interpretação. Esteja atento ao que sente, faça perguntas às personagens que aparecerem, se necessário, faça associações de ideias, etc.



### Exercício: COMPREENDER PROBLEMAS OU SITUAÇÕES DIFÍCEIS

Esta leitura vai permitir ao seu parceiro perceber as razões que provocaram a situação difícil ou o problema e quais são os caminhos que ele pode implementar para os superar.

**Duração:** 20-30’

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão, Meditação do Santuário ou ritual expresso e, no fim, ponha o seu parceiro, simbolicamente, no seu coração.

**Tipo de pergunta:** direta.

**Frequência:** tantas vezes quanto desejado.

**Material:** nenhum, o seu parceiro aponta ou grava o que disser.

**Preparação:** O seu parceiro diz-lhe do que se trata, qual é o problema, quais são as suas dificuldades, o que é que ele pretende pôr em ordem ou compreender. É importante ajudá-lo a esclarecer o que ele quer resolver ou compreender.

#### E agora a prática:

Sentem-se um em frente do outro e sinta qual é a distância ideal para que se sinta à vontade e diga ao seu parceiro que pode – se assim o desejar – iniciar a gravação da sessão quando lhe disser.

1. Faça o seu ritual de preparação.
2. Diga ao seu amigo que ele pode iniciar a gravação...
3. Peça ao seu “cliente” para respirar profundamente 2 ou

3 vezes (lembre-se que isso vai ajudar os dois a descontraír!).

4. Peça à sua intuição uma imagem simbólica que vai representar o problema do seu “cliente”... deixe aparecer a imagem sem forçar... (às vezes, no princípio, isto pode demorar algum tempo... mas fique calmo...).

Qual é a imagem que lhe aparece? Como se sente ao vê-la? Comece a explorá-la...

- *Há algo que o surpreende, que o faz pensar, que o faz ficar admirado, que o choca?*
- *Que impressões tem ao ver esta imagem? O que lhe vem espontaneamente?*
- *Porque é que esta imagem representa o problema? O que lhe diz?*
- *Esta imagem fá-lo pensar em quê? Que associações de ideias lhe vêm espontaneamente?*

#### **Peça outra imagem, se bloquear...**

- *Que caminhos ou possibilidades entrevê? O que é que o seu parceiro pode fazer para resolver este problema ou superar este obstáculo?*
  - *Quais são as qualidades ou capacidades necessárias para o seu parceiro fazer isto?*
  - *Será que o seu parceiro tem esquemas repetitivos na sua vida que provocam situações semelhantes?*
  - *O que é ele precisa de perceber sobre esses momentos difíceis?*
5. Quando tiver explorado tudo, pergunte ao seu parceiro se ele tem perguntas sobre o que foi dito. Peça à sua intuição para responder...

## A Magia da Intuição

6. Agradeça, interiormente, ao seu parceiro por ele se ter deixado ler e à sua intuição, respire 2 ou 3 vezes profundamente e, no seu próprio ritmo, retome consciência do seu.
7. Dê *feedback* ao seu parceiro.



No seu caderno de intuição, escreva a data e aponte todas as suas impressões sobre esta leitura.



### DUAS PEQUENAS HISTÓRIAS

#### O passarito e os seus irmãos

Francisca quer uma consulta porque está preocupada com a sua loja, tem problemas de tesouraria e, sobretudo, tem uma pergunta que a inquieta “*Ela deve ou não continuar com o seu companheiro como sócio na sua loja?*”

Então, faço a meditação, pondo a Francisca no meu coração e peço à minha intuição uma resposta clara e concreta em relação a estes problemas.

- *A imagem que surge para simbolizar o problema é um pequeno ninho com passaritos. Um deles está quase a cair porque os outros estão a empurrá-lo. Sinto que o passarito, coitadinho, quer mesmo ficar no ninho, mas ele tem de lutar e estar sempre alerta para não cair. O perigo para ele é real porque a sua mãe foi à procura de comida para a sua ninhada.*
- *O passarito não tem chance nenhuma de ficar no ninho por muito que ele se esforce porque não há espaço suficiente e os outros são mais fortes e empurram-no.*
- *Mas o passarito é persistente: ele continua a tentar e não desanima. Não se deixa intimidar e sinto que ele tem força para resistir, porque ele quer viver e que ter*

*o seu lugar, e tem tanto direito a isso como os seus irmãos.*

No fim da sessão, Francisca pergunta porque é que os passaritos querem a todo o custo que o irmão caia.

*Sinto que eles estão com inveja da atenção que a mãe lhe dá, eles gostariam que o irmãozinho fosse para outro sítio.*

### **Descodificação**

A Francisca não tinha espaço ou ela não tomava espaço neste negócio. Ela corria o risco de perder a sua loja, apesar de todos os seus esforços que a deixavam completamente exausta. E a viabilidade do seu negócio dependia disto.

Francisca luta para o manter, mas há uma forte oposição por parte do seu companheiro, que faz tudo para ela deixar o trabalho e a loja. Ele pensa que ela passa demasiado tempo na loja e por isso não tem tempo para ele. Nota-se perfeitamente que a Francisca é determinada e tem as capacidades necessárias para tomar as decisões que se impõem para salvar o seu negócio.

- *É exatamente isso que sinto, disse-me. O meu companheiro ocupa todo o espaço e eu não tenho coragem para assumir o meu. Além disso, ele gostava que eu deixasse de trabalhar para me dedicar a ele. Ainda por isso, este negócio não é a sua onda, e eu dou duro para manter os clientes e equilibrar as contas. Sinto-me exausta.*
- *Realmente, vou ter mesmo de me afirmar, mas isso é capaz de trazer problemas à nossa relação, mas fui eu que fundei esta livraria e eu quero ficar com ela porque ainda pode crescer muito. Sei perfeitamente o que tenho de fazer.*

## A Magia da Intuição

Em nenhum momento, lhe disse o que ela tinha de fazer (ou não), mas, ao ouvir a leitura, ela percebeu imediatamente a metáfora dos passaritos e do ninho.

Vai ver, na próxima história, que nem sempre é assim tão óbvio para todos.



### A recorrência do cancro

Irene é uma cliente que vem regularmente fazer consultas comigo. Ela faz uma marcação para o dia antes da sua hospitalização por causa de uma recorrência do seu cancro, e, como é fácil de imaginar, está muito stressada.

Sinto imediatamente que a operação vai correr bem e “questiono o seu cancro” para descobrir o motivo do seu regresso (sim, também podemos fazer isso!).

*Como esta consulta e leitura aconteceram há mais de 15 anos, já não me lembro com exatidão de todos os pormenores da imagem. No entanto, a interpretação que fiz mantém-se perfeitamente clara na minha memória.*

As doenças não acontecem por acaso e são frequentemente o último recurso da nossa psique para nos dizer que algo está errado nas nossas vidas. Era precisamente o que se passava com Irene.

Ela é uma pessoa com uma generosidade sem limites, e dava todo o seu tempo a associações, cuidava de familiares doentes, passava a vida a correr para a esquerda e para a direita para atender todos os que lhe pediam a sua ajuda. Era também muito dedicada ao marido e aos filhos, sem esquecer que também trabalhava muitíssimo. **Ela não tinha sequer um minuto para si própria.**

A mensagem da recorrência do cancro era clara: o único momento em que Irene se permitiu ter tempo para si, foi durante a primeira operação. Naquela altura, toda a gente percebia que ela não podia estar disponível, pois tinha uma razão de peso para ter algum descanso, **uma vez que tinha cancro.**

Assim, para conseguir algum tempo para respirar sem culpa, o bichinho estava de volta... senti, sem sombra de dúvida, que não haveria uma terceira oportunidade. A mensagem era clara: ou ela fazia mudanças drásticas na sua vida e arranjava tempo para se divertir e, sobretudo, para se **ocupar de si própria, colocando-se em primeiro lugar, em vez de se sacrificar por toda a gente ou...**

Obviamente, eu não disse isto assim. Mas, é claro, insisti que o cancro não regressava “por acaso”. Como tinha na minha frente uma pessoa inteligente, que me conhecia há anos, ela percebeu a mensagem. Irene fez uma mudança radical na sua vida assim que saiu do hospital.

Ela continua a cuidar dos outros porque faz parte da sua natureza. Mas agora já viaja sozinha com o marido e escolhe as atividades que lhe agradam verdadeiramente. Ela passa tempo consigo própria, o que é essencial para o bichinho não voltar.



**SOCORRO!** Não me aparece nenhuma imagem para o meu parceiro.

**NÃO ENTRE EM PÂNICO!** Peça de novo ao seu parceiro para respirar profundamente e faça o mesmo. Isso é muitas vezes suficiente para ambos se descontraírem. Aguarde alguns segundos e peça novamente à sua intuição para lhe fazer aparecer uma imagem simbólica do problema do seu parceiro.

Se não lhe aparecer nada, faça o exercício que se segue.



CHAVE SUPLENTE se não lhe aparecer nenhuma imagem

Se, enquanto estiver em relaxamento com o seu parceiro, nada vier, **peça uma árvore para representar a dificuldade**. E garanto que vai aparecer uma imagem e já assim tem uma imagem e já sabe o que tem de fazer. O importante é não ficar desestabilizado.

**Mas só faz isto se estiver mesmo bloqueado!**

Pessoalmente, em 6000 leituras, só me aconteceu 2 vezes ficar bloqueada e foi no princípio. Então, se não vir nada, não stresse. Lembre o seu parceiro de que é principiante. Não entre em pânico! Faça novamente o exercício com outra cabaia noutra dia. Porquê? Aqui está a explicação.



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Completamente às escuras

Quando comecei a fazer leituras em Lisboa, o boca-a-boca funcionou em cheio e às vezes membros da mesma família vinham “ser lidos”.

- *Em duas semanas dei consultas ao Sr. e à Sr.<sup>a</sup> Ribeiro, a uma das suas filhas, à cunhada e a uma tia. Tudo estava a correr bem, exceto com a Sr.<sup>a</sup> Ribeiro. Foi-me impossível entrar no seu inconsciente. Estava completamente às escuras. Não conseguia fazer nada! Após trinta minutos de tentativas frustradas, desisti.*
- *Alguns dias mais tarde, esta senhora telefonou-me furiosa, completamente fora de si, a dizer: “mas porque é que leu toda a família exceto eu? Tem algum problema*



*comigo, mas eu não lhe fiz nada”, e ela começa a dizer-me coisas realmente pouco simpáticas, convencida de que eu não tinha feito a leitura porque não quis e ela queria saber a razão.*

Estou convencida de que ela, ainda hoje, acha que eu tinha alguma coisa contra ela. É verdade que podia ter feito uma leitura da árvore, mas não me lembrei. É mesmo verdade que é com a experiência e prática que vai tornar-se um craque intuitivo.



### Mas porque é que não conseguiu ler esta senhora?

Algumas pessoas sofrem de uma problemática que envenena a sua existência, mas nem sempre estão prontas para largar esse peso. Bem que podia ficar horas a tentar sem nunca ter sucesso.

Porquê? Porque, felizmente, cada um tem o seu livre arbítrio. Se uma pessoa decidir permanecer, mesmo que inconscientemente, com as suas amarras, nunca vai conseguir furar essa carapaça. É essa a sua escolha.

Também pode ter amigos que, aparentemente, querem descobrir o que se passa, mas, no fundo, preferem ficar com o problema, mas isto não é frequente. Em geral, as pessoas que querem uma leitura, estão desejosas de mudar o que não está bem na vida deles. Mas, mesmo que esteja completamente às escuras, não desanime!



**CONSELHOS DE AMIGA** para aqueles que estão à beira do desânimo

Como é que acha que eu consegui melhorar as minhas leituras ao longo dos anos? Fazer todos os dias o resumo de

## A Magia da Intuição

cada leitura, com os seus símbolos e metáforas foi uma grande ajuda para melhorar as minhas consultas e conseguir ir mais longe. Então, faça como eu. Nunca é tempo perdido, muito pelo contrário.

**Para terminar, vai aprender uma leitura intuitiva que muita gente pede... O AMOR.**

- *Será que a minha relação com a Matilde, que conheci há pouco, vai dar certo? Porque é que a minha relação com o António é sempre tão atribulada? Porque é que o meu casamento não está a correr bem? Porquê? Porquê?*

As questões afetivas são recorrentes no palco das leituras intuitivas e é realmente possível perceber o que se passa numa relação conflituosa e pouco feliz.



**Exercício: LEITURA SOBRE RELAÇÕES AFETIVAS DIFÍCEIS**

**Duração:** 25-45’

**Ritual:** o Esvaziar o Sótão, Meditação do Santuário (ou ritual expresso, se não tiver tempo) e, no fim, ponha o casal simbolicamente no seu coração.

**Tipo de pergunta:** direta.

**Frequência:** 1 / trimestre, no máximo.

**Preparação:** O seu parceiro diz-lhe o que ele quer “trabalhar consigo”. Pessoalmente, gosto de saber o nome do(a) companheiro(a).

**E agora a prática:**

Sente-se em frente do seu parceiro e diga-lhe que vai poder – se desejar – gravar a sessão quando lhe disser.

1. Faça o seu ritual de preparação e no fim...
2. Peça ao seu parceiro para respirar profundamente 2 ou 3 vezes e diga-lhe que ele (ou ela) pode começar a gravar a sessão...
3. Peça ao seu parceiro para, simbolicamente, vir ao seu santuário e ele senta-se à sua frente...
4. Agora peça à outra pessoa para se juntar ao seu parceiro no santuário e... observe como é que esta pessoa está a chegar, ela senta-se ao lado do seu parceiro com facilidade ou sente que está relutante? O que sente, espontaneamente, acerca da relação entre ambos? Eles olham um para o outro? Estão afastados um do outro, ou não?
5. Peça à sua intuição para lhe dar uma imagem simbólica que vai representar o verdadeiro problema que existe entre eles. Comece a explorar a imagem como já vimos...
  - *O que é que não funciona entre eles? O que é que eles têm em comum? Quais são os pontos de fricção? O que se passa realmente entre eles?*
  - *Porque é que eles vivem este impasse?*
  - *O que é que eles podem aprender um com o outro?*
  - *Como é que eles podem superar o conflito? E quais as capacidades e recursos necessários para isso?*
  - *Será que a outra pessoa quer dizer alguma coisa?*
  - *Concordam em conversar um com o outro agora? E, em caso afirmativo, o que é que eles dizem?*
6. Quando sentir que tudo já foi dito, pergunte ao seu parceiro se ele quer explorar melhor **algo que foi dito**;
7. Quando terminar, peça à outra pessoa para deixar o seu santuário... e agradeça-lhe.

## A Magia da Intuição

8. Agradeça também ao seu parceiro e à sua intuição...
9. Respire profundamente 2 ou 3 vezes e regresse ao estado consciente.
10. Dê *feedback* ao seu parceiro.



Escreva a data e todas as suas impressões e, como sempre, repare no que pode, eventualmente, estar errado na sua leitura.



### CONSELHOS DE AMIGA sobre a importância do *feedback*

O *feedback* é essencial, não se trata, como já disse, de pedir uma “avaliação” ao seu parceiro, saber se foi “bom” ou não, mas ouvir como o seu parceiro percebeu a interpretação da leitura.

Se não fizer o *feedback*, nunca vai saber onde se enganou ou onde fez projeções, onde a sua mente diabrete o desencaminhou. Resumindo e concluindo, sem *feedback*, nunca vai ter a possibilidade de aprender com os seus erros nem saber como pode melhorar.

Leve o tempo que for preciso para conversar e partilhar com o seu parceiro, sem se culpabilizar nem pensar que é um zero à esquerda porque interpretou mal isto ou aquilo. Esta é uma oportunidade única para progredir, para ganhar uma extraordinária confiança em si.



### CHAVE SUPLENTE se tudo estiver escuro como breu!

Se estiver “bloqueado”, realmente bloqueado porque nada aparece para simbolizar o problema em questão, peça à sua intuição para lhe mostrar duas árvores, que vão representar a relação do casal. Faça a interpretação destas árvores tal e qual como fizemos neste último exercício.

Aqui está um exemplo para o ajudar a perceber como pode fazer isto. A história que agora vou contar descreve a leitura “experimental” com este método.



#### UMA PEQUENA HISTÓRIA – O abeto e o embondeiro

Carla, 51 anos, está a pôr em causa o seu casamento e não sabe bem o que fazer.

Peço que surjam duas árvores ao meu santuário, não por causa do bloqueio, mas só para experimentar.

- *Vejo aparecer um embondeiro enorme, com raízes gigantescas e os ramos todos intrincados – é a Carla – e um abeto majestoso, como os de Natal – é o seu marido – e, um pouco mais longe, escondidos atrás do grande embondeiro, pequenos embondeiros – são os filhos.*
- *A paisagem é uma paisagem africana, o que está bem para os embondeiros. Mas o abeto alpino, coitadinho, não está nada no seu ambiente. As raízes do grande embondeiro ocupam tanto espaço, que é impossível haver outras árvores ao seu lado. O embondeiro está isolado e triste.*
- *Também vejo muitos pequenos animais que se refugiam na folhagem do grande embondeiro. Eles estão em segurança, pois os predadores não podem vê-los por entre a folhagem.*
- *Sinto o abeto muito triste, nada à vontade nesta paisagem africana. Olha para a outra árvore e os pequenos embondeiros, mas eles permanecem escondidos, não porque eles queiram estar escondidos mas porque o grande embondeiro não os deixa aproximarem-se. Se o fizerem, têm medo que o grande embondeiro não fique contente. O abeto está muito, muito triste e sente-se completamente isolado. Ele realmente gostaria de estar noutra sítio.*

## A Magia da Intuição

### O que fazer para transformar a situação descrita nesta leitura?

- *Seria necessário regar ou chover porque a terra está extremamente árida e precisa mesmo de água. O abeto não está no seu elemento. Normalmente, vive em montanhas com neve e certamente nunca em África. Sinto que ele não deseja transformar-se numa árvore africana. Já que ninguém lhe liga, ele quer voltar às montanhas e os outros que se desenvencilhem.*
- *De repente, sinto uma grande tristeza. Sinto o coração pequenino e estou com vontade de chorar. Estou a ouvir a palavra fracasso. Os embondeiros estão tão juntos uns dos outros e tão quietos. Ninguém faz nada. Haverá uma solução? Talvez, mas só com muitas mudanças.*

### Interpretação:

Sinto que é importante falar com imensa delicadeza, porque senti profundamente a dor das duas pessoas em causa e a Carla chorou durante parte da leitura.

- *Carla, sinto que você, os seus filhos e o seu marido estão a passar tempos difíceis. Há uma grande tristeza nesta leitura, como também o sentiu.*
- *É uma pessoa muito generosa, hospitaleira e protetora, mas “aqui há gato” (digo isso de uma maneira cómica para aliviar o ambiente). Bem, há um grande contencioso entre si e o seu marido. Os seus filhos, pelo visto, estão do seu lado. No entanto, mesmo que eles quisessem ver ou falar com o pai, ia ser difícil porque a Carla está no meio. E o pai está muito triste.*
- *Tenho a sensação de que o seu marido esteve muitas vezes ausente. E por isso teve de assumir o papel de ambos*

*os pais e agora tornou-se mais mãe do que mulher e provavelmente uma mãe-galinha.*

- *Os seus filhos podem contar consigo. É a espinha dorsal da casa, um pilar que ninguém questiona. É uma pessoa muito forte, acostumou-se de tal maneira ao seu papel de pilar que agora está completamente à vontade nesse papel de matriarca protetora.*
- *O seu marido não tem ou já não tem lugar nesta família. Mesmo que as crianças quisessem ver o pai, parecem não ter coragem para sair de trás do grande embondeiro para irem ter com ele. Mesmo assim o seu marido ainda está a tentar comunicar consigo e com os seus filhos. Sente-se a grande tristeza de todos. A Carla está a proteger-se muito bem porque guarda todas as emoções, guarda tudo para si.*
- *O que seria bom para a Carla era exprimir as suas emoções, sair e conhecer pessoas, porque sinto que está muito só.*

A Carla diz-me que tudo lhe faz sentido. O seu marido, muitas vezes, deixava-a sozinha com os filhos por causa do negócio, e ela criou os filhos sozinha. Mesmo que, financeiramente falando, nunca lhe tenha faltado fosse o que fosse, há um pesado contencioso entre eles, porque ele nunca se sentiu muito preocupado com a educação dos filhos, diz a Carla. “Tínhamos sempre a sensação de que ele estava sem estar. Nem dá para contar o número de vezes que ele faltou a um aniversário, ou uma outra festa, nunca se podia contar com ele.”

“Agora, os filhos estão crescidos e ele gostaria de recuperar o tempo perdido, mas o tempo perdido nunca se recupera. Já não acredito nele. É verdade que tenho estado blindada a nível das emoções. Chorei tanto que acho que já não tenho lágrimas. Afinal, ainda tinha”, acrescentou ela.

## *A Magia da Intuição*

“Bom, é verdade que as crianças precisam do pai e também é verdade que ele trabalhou como um louco para nos garantir uma segurança financeira confortável. Talvez devesse abrir um pouco a minha folhagem, disse ela, a rir, só um bocadinho para ver se ele está a ser sincero, veremos com o tempo”. (Por curiosidade, posso dizer-lhe que cresci em África e adoro embondeiros!”)



**Nota:** as leituras de casais andam sempre à volta dos mesmos problemas: má comunicação, não-ditos com muita fatura, problemas de afirmação, tanto nas mulheres como nos homens, falta de confiança, etc.



**CHAVE SUPLENTE** para interpretar os seus símbolos

Quando vai começar a interpretar, pode ficar desorientado porque aparece várias vezes o mesmo símbolo ou uma pessoa conhecida nas suas leituras.

Por exemplo, porque é que aparece a Torre de Londres ou a sua avó paterna?

O mesmo símbolo pode ser interpretado de uma forma diferente em função da pessoa que está diante de si e eu digo sempre aos meus clientes, que o “material” que me manda o seu inconsciente é dele, mas a simbólica é minha. Porque a minha intuição manda-me imagens ou metáforas que “falam comigo” e que eu posso perceber facilmente.

**Vamos ver alguns casos.**

Se o mesmo símbolo aparecer em diferentes leituras, vá, imediatamente, à procura dele no seu “banco de dados pessoal”, e qual a interpretação que pode aplicar-se ao seu cliente.



*Assim, uma borboleta pode significar transformação, mudança, metamorfose (passar de minhoca a borboleta), ressurreição ou renascimento, uma nova fase da vida. Neste caso, poderia significar que o seu cliente está numa fase de transformação ou que ele precisa de fazer mudanças na sua vida, etc.*

*Sinta qual dos significados se aplica ao seu parceiro.*

**Se surgir uma pessoa da sua família, um amigo, uma personalidade viva ou morta; sinta:**

*Qual a faceta da “sua avó”, do super-homem ou do Gandhi se pode aplicar ao seu parceiro, ou que qualidade, fraqueza ou defeito desta pessoa ou destas personagens pode aplicar-se à situação em questão ou à pessoa que está diante de si...*

**Exemplo** – no princípio, muitas vezes me aparecia a Estátua da Liberdade, em Nova Iorque, e cá está a descodificação que fazia em função dos pacientes:

- *Liberdade em todas as suas formas, ou seja, retomar a sua liberdade, ter liberdade para agir, permitir-se momentos de liberdade, poder agir livremente, etc.*
- *O objetivo a alcançar, libertação, esperança de uma vida melhor para os milhões de imigrantes que chegaram de barco aos Estados Unidos e esperavam instalar-se por lá, muitas vezes era mesmo a sua última esperança. Era a terra prometida para aqueles milhões de pessoas;*
- *Ser visto, ser como um farol, ser reconhecido como é o caso da estátua, que se vê ao longe, quando estamos a chegar a Nova Iorque, e que é conhecida em todo o mundo como um símbolo de... liberdade.*

Provavelmente, poderia ter outras interpretações e elas seriam igualmente corretas.

## A Magia da Intuição

Pode agora aperceber-se de que, na verdade, vai aplicar tudo o que aprendeu nas chaves anteriores e, quando a imagem surgir, faça associações de ideias, ou pesquise no seu banco de dados pessoal para procurar os significados associados à imagem.



### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Finalmente a liberdade!

Um cliente, Miguel, vem para uma leitura intuitiva sobre as suas relações. Queria saber se a relação com a sua namorada tinha futuro.

Começo e aparece imediatamente a Estátua da Liberdade. Tinha acabado de começar a leitura e ele exclama: “Liberdade, sim, é o que eu quero, a minha liberdade! Quero viver!” A imagem “falou” de tal forma com ele, que fez ressonância com o seu profundo desejo: terminar a relação tóxica que estava a miná-lo.

É claro que não parei por aí e ele também percebeu porque embarcava sempre em relações difíceis.

### Quando aparece um familiar ou uma personagem famosa durante a leitura

Exemplo: o meu pai, às vezes, aparece e aqui estão alguns traços do seu carácter que podem ser refletidos num cliente:

- *A rigidez,*
- *Uma dificuldade em mostrar os seus sentimentos,*
- *Uma resistência e coragem excecionais,*
- *Uma pessoa culta,*
- *Integridade, honestidade, uma pessoa com valores,*
- *Autoritário e sempre a querer ter razão,*

- *Humor britânico,*
- *Melômano,*
- *Amigo fiel,*
- *Uma pessoa com quem se pode contar, ou, por outras palavras, fiável.*

Então, basta ir buscar nas facetas da avó Gertrudes ou do tio Dagoberto para ver o que se aplica ao seu cliente.



**Mas isto não vai levar muito tempo, esta coisa de ir buscar todas as características das personagens que aparecem na leitura?**

No princípio vai demorar alguns... longos segundos. Não se esqueça: é principiante e não está numa competição olímpica, mas, depois, irá rapidamente fazer malabarismo com palavras e associações de ideias que lhe vêm espontaneamente. Tudo vai aparecer-lhe naturalmente, sem nenhum esforço.

Lembra-se dos seus primeiros passos em criança? Claro que não. Então, com a intuição, é a mesma coisa. O que lhe parece hoje um pouco complexo, será só uma recordação daqui a algum tempo, pois, entretanto, a sua intuição já se terá tornado na sua melhor amiga.



**Outra pergunta: Quando é que posso parar com as cobaias e começar a fazer consultas verdadeiras?**

Se quiser com isto dizer consultas remuneradas, posso dizer que as pessoas que participam nos meus *workshops* – em particular o segundo que é unicamente dedicado às leituras intuitivas – são terapeutas, psicólogos, auxiliares de enfermagem, médicos ou enfermeiros, mas também formei pessoas com outras profissões.

## *A Magia da Intuição*

Essas pessoas têm-se servido profissionalmente do que aprenderam? Sim! Aqueles que já têm profissões relacionadas com a saúde, utilizam o que aprenderam e aplicam-no no exercício da sua profissão. Caso contrário, porque viriam ter comigo? Na maior parte dos outros casos, é a título pessoal.

Porquê?

Fazer uma leitura intuitiva não é um ato sem consequências, porque ela permite, em pouco tempo, chegar ao coração de um problema, o que às vezes é doloroso. Todos aqueles que praticam este tipo de abordagem estão cientes disso.

É por causa disso que quero precisar que as pistas que aqui dou servem só para se fazer uma boa leitura intuitiva e não qualquer forma de terapia médica ou psicológica.

Se a pessoa que está a aprender uma leitura não fez um trabalho sobre si próprio, vai inconscientemente fazer projeções e não vai ser capaz de gerir as possíveis consequências que isso pode ter na pessoa a quem fez a leitura. Noutras palavras, se quiser lançar-se, profissionalmente, nas leituras intuitivas, deve fazer, primeiro, o trabalho consigo próprio, isso parece-me essencial.

Mas a ajuda que poderia, profissionalmente, dar aos seus eventuais clientes é **incontestável**. Se, depois de ler este livro, tiver o gosto de se tornar profissional de leituras intuitivas, força! Agora tem todas as “armas” necessárias para ser um guia competente e eficiente, desde que respeite o que já vimos nos CONSELHOS DE AMIGA antes de se lançar nas leituras das suas cobaias página 434.

Porquê?

Posso dar os seguintes exemplos:

Fazer leituras intuitivas aprende-se num *workshop* específico seguido de encontros mensais, que podemos chamar de supervisão ou de ajuda aos principiantes. Resumindo, depressa me apercebi, logo depois do primeiro *workshop* e só depois de ter feito uma leitura intuitiva (a da árvore) que:

- *Alguns, só com uma leitura, lançavam-se profissionalmente, por várias razões, mas sobretudo financeiras, o que é para mim uma aberração, a maior parte deles sem nunca terem feito um mínimo de trabalho em si próprios;*
- *A maioria dessas pessoas, precisamente por nunca terem feito nem terapia nem um mínimo de desenvolvimento pessoal, deixaram-se levar totalmente pelo ego e pelo poder sem falar nas projeções.*

### **Um exemplo de que me lembro perfeitamente**

Uma pessoa particularmente autoritária faz uma leitura a alguém e diz, sem mais nem menos, que o seu marido está a enganá-la e que ele tenciona fugir com outra mulher. Imagine a tragédia, mesmo que pudesse ser verdade havia outras coisas importantes a dizer a esta senhora, mantendo a honestidade e veracidade.

Lembre-se do exemplo da pessoa que teve a recorrência do cancro. Felizmente, as minhas formações (e a minha psicanálise) ajudaram-me a encontrar palavras verdadeiras mas terapêuticas, para lhe dizer que não haveria uma terceira oportunidade, isto tudo com palavras de terapeuta e não de carrasco.

Então, fazer leituras intuitivas profissionalmente, sim, mas respeitando o protocolo (como sempre) e com o desejo de ajudar a pessoa à frente e não provar o quanto é bom ou que tem um dom excecional. Humildade, humildade e outra vez humildade.

## *A Magia da Intuição*

Agora é hora de começar o tarô intuitivo utilizando todas as ferramentas que já tem. É o que vai finalizar a aprendizagem da intuição. Já falta pouco para poder subir alegremente ao lugar mais alto do pódio.

### **2. COMO ABRIR UM TARÔ INTUITIVO PARA UM DESCONHECIDO OU UM FAMILIAR**

Mais uma vez, comece com desconhecidos, escolha cobaias de quem não sabe absolutamente nada e quando tiver integrado as técnicas, faça da mesma maneira com os seus familiares.

Agora, uma excelente notícia: **o tarô intuitivo não é outra coisa senão uma leitura intuitiva aplicada... ao tarô.** Vai ver, portanto, que não é difícil, nem compreender nem utilizar. Basta seguir todas as técnicas que agora já conhece tão bem e será capaz de decodificar as cartas muito facilmente.

É fácil porque tem um apoio. Não é necessário pedir uma imagem à sua intuição, ela está já diante dos seus olhos. É como se estivesse a ler um livro de aventuras em que acontece muita coisa, e é a intuição que vai guiá-lo para uma carta e não para outra. É a imagem da leitura intuitiva que lhe é transmitida, mas, desta vez, através do tarô.



**Mas qual é a diferença entre uma consulta de tarô intuitivo e de tarô psicológico?**

O tarô psicológico é uma ferramenta terapêutica utilizada numa relação de ajuda. Neste caso, é o cliente que fala. Ele vai projetar-se nos arcanos, para se revelar e encontrar em si próprio as causas do problema ou o porquê e o como da pergunta.

Várias sessões podem ser dedicadas à mesma tiragem para se conseguir compreender o problema. A tiragem da Ponta de

Diamante, vista na chave anterior, é uma ferramenta absolutamente fantástica, mas é preciso dizer que nem toda a gente está preparada para esta abordagem terapêutica.

Pode, claro, utilizá-lo para si próprio, seguindo os protocolo que aprendeu na 6.<sup>a</sup> chave. Aliás, é um excelente hábito para aprender a conhecer-se. Pessoalmente, não recomendo que se lance neste tipo de exploração com os amigos. As consequências emocionais podem ser fortes e pode ter dificuldade para fechar a torneira das emoções...<sup>1</sup>

Numa consulta de tarô intuitivo, como eu o pratico, sou eu que falo. Ao ler as cartas, conto a história da problemática ou da pergunta, indo buscar a origem do problema e dando pistas para o cliente poder resolver a situação da melhor maneira possível, como, por exemplo:

- *Enumerar as chaves para utilizar da melhor maneira as suas qualidades e capacidades;*
- *Identificar o que pode travar ou bloquear, e assim o que o impede de ter sucesso no seu projeto;*
- *Abrir o campo das possibilidades, o que lhe permite ter uma outra perspetiva da problemática, o que vai ajudar a ultrapassá-la.*

O tarô intuitivo é uma ferramenta poderosa, libertando e facilitando a verbalização de sensações do seu parceiro, levando-o a ter uma visão clara dos seus objetivos e dos possíveis obstáculos que ele está a encontrar.

Esta ferramenta permite detetar as crenças falsas ou os medos, identificá-los e formulá-los para melhor os erradicar. Ela permite também focalizar as potencialidades do seu

<sup>1</sup> Boa notícia para os interessados, o meu próximo livro será inteiramente dedicado ao tarô e poderá ser uma boa ajuda.

parceiro para alcançar o desfecho desejado e, assim, evitar a dispersão das ideias, fenómeno que muitas vezes impede a tomada de consciência dos seus recursos e, sobretudo, da sua utilização.



**Então, o tarô intuitivo é tarô divinatório, não é?**

Primeiro vamos definir a palavra “divinatório”.

A arte divinatória é uma técnica que consiste em dar uma previsão, adivinhar ou visualizar acontecimentos, sítios, segredos ou mistérios antecipadamente. Estas informações não são acessíveis através da simples percepção direta dos seus cinco sentidos.

Então, com certeza, o tarô intuitivo é divinatório. Ao desvendar as cartas é a história da pessoa que vai descobrir com os seus olhos. Vai sentir o que vai acontecer na sua vida, se a pessoa persistir nos mesmos comportamentos. Vai também sentir as possibilidades em aberto para o seu cliente, caso ele mude (ou não) uma atitude em função das pistas sugeridas pelo tarô intuitivo.

No entanto, repito mais uma vez que numa consulta não se trata para mim de dizer à pessoa “**vai acontecer isto ou aquilo!**” Para mim, este tipo de tiragem, não ajuda a pessoa de maneira nenhuma porque lhe tira o livre arbítrio. Ela vai perder a sua autonomia porque vai confiar cegamente no que lhe diz o vidente ou tarólogo.



Mas, repare bem que cada um é livre para escolher as consultas que quer. Pessoalmente, prefiro, de longe, dar ferramentas, opções, oportunidades para transformar algumas coisas na sua rotina, nos seus hábitos, no seu comportamento ou nas suas percepções, para o meu cliente obter o que deseja.





### UMA PEQUENA HISTÓRIA – Uma mulher prevenida vale por duas!

Bruna tinha acabado de ouvir falar de uma nova oportunidade de emprego numa associação de vocação comunitária. Ela tinha vontade de se candidatar a este trabalho e sabia que as suas hipóteses eram muito boas, mas, pelo sim pelo não, pediu-me uma consulta. Imediatamente vejo na minha leitura que ela pode conseguir o trabalho, mas que há uma pessoa que vai fazer de tudo para impedir que ela fique com este lugar, e que o irá fazer com raiva e determinação invulgares.

Bruna não faz ideia de quem possa ser, mas vai para a entrevista de pé atrás. Ela acaba por simpatizar com os funcionários. Tudo corre bem, consegue o lugar e é recebida calorosamente e com entusiasmo.

Acaba por saber, alguns dias mais tarde, que a pessoa que ia substituir e que ia formá-la, tinha usado toda a sua influência na administração para impedir esta contratação. Os seus motivos eram unicamente preconceitos culturais. Determinada a opor-se a todo o custo à entrada da Bruna, esta futura reformada encetou uma árdua luta com imensos telefonemas, cartas e outras intervenções diretas para evitar que Bruna ocupasse este lugar. Mas, apesar de tudo isto, não foi bem-sucedida: toda a equipa estava convencida de que Bruna era a melhor candidata possível para o futuro desenvolvimento da associação.

Conhecendo este cenário antecipadamente, advertida de que algo ia ser difícil, Bruna foi capaz, mesmo sem saber de onde viria a ameaça, de a desarmar. Conseguiu fortalecer a sua marca pessoal de simpatia e abertura, demonstrando que era a mais qualificada para esta posição e, a nível humano, era também a melhor pessoa para este tipo de trabalho.

## *A Magia da Intuição*

*O mais engraçado é que a pessoa em questão e a minha cliente acabaram por se tornar grandes amigas...*

Às vezes, como viu neste exemplo da Bruna, se eu sentir que vai haver obstáculos imprevistos, digo. Sabendo isso, a pessoa pode agir, mas, novamente, é uma escolha sua.

Como viu na 1.<sup>a</sup> chave, pode perfeitamente localizar objetos, descobrir sítios e até mesmo ir ao futuro para ver o que lá se passa, graças à visão remota, que é, na verdade, uma forma de vidência.

Então, cada um vai poder utilizar as técnicas deste livro como entender, vidência ou não, adivinhação ou não! O termo escolhido não é importante para o resultado.

Na medida em que vai ajudar a sua cobaia a encontrar maneiras de resolver problemas, compreender o porquê de repetir sempre os mesmos padrões, descobrir porque é que a sua relação afetiva não funciona, melhorar a sua comunicação com um colega de trabalho, etc., tudo isto transformando os seus comportamentos no futuro, então, sim, podemos dizer que é divinatório!

### **Como se faz uma sessão de tarô intuitivo**

**Este é o meu método**, mas não acredite só no que digo, experimente e aperfeiçoe para pôr a sua marca pessoal. Cada um tem uma maneira muito particular de dar consultas, de acordo com a sua sensibilidade e a sua experiência. Pratique até estar perfeitamente à vontade com o seu próprio método.

### **A consulta como eu a pratico**

**Antes de iniciar a sessão:** pessoalmente, faço o ritual expresso e ponho o meu cliente simbolicamente no meu coração. Deixo aqui um exemplo de uma consulta para conseguir as melhores informações.

#### **1. Esclareço com o cliente o que ele deseja trabalhar.**

- **A pessoa que acabei de conhecer é boa para mim?**
- *Boa para quê? Para fazer uma viagem, uma associação, ou para se casar?*
- **A reunião de amanhã vai correr bem?**
- *Para ganhar dinheiro, para ser promovido, para assinar um contrato...*
- **Como vai correr o meu encontro de amanhã?**
- *Com o fiscal das Finanças, com o big boss, ou com a encantadora Francisca...*

Seja para si ou para um cliente, a **precisão da pergunta é sempre essencial** para evitar perdas de tempo e muitas frustrações.

**2. Não quero nenhum pormenor sobre a questão para não ser influenciado.**

**3. Tiro uma carta para ver o estado de espírito do meu cliente e digo-lho.**

A primeira carta dá o tom da tiragem como a primeira imagem dá o tom de uma leitura intuitiva.

- *Ele sente-se bem, triste, aborrecido, calmo ou stressado?*
- *O que é que o preocupa na realidade?*
- *Resumindo, qual é o seu estado de espírito?*

**4. Escolho a tiragem em função da pergunta.**

## *A Magia da Intuição*

As perguntas para o tarô são ilimitadas e o mais difícil é escolher a tiragem para responder o melhor possível à pergunta. Para começar, faça uma tiragem de 3 cartas e depois pratique com 5, 6 ou 13 cartas, como a tiragem da Ponta de Diamante (reveja a 6.<sup>a</sup> chave).

Pessoalmente gosto muito da tiragem em cruz e tem vários exemplos na chave anterior...

**5. Descubro as cartas uma a uma** e começo a falar imediatamente (notei que isto, para mim, evitava que os pensamentos diabretes tomassem o controlo)

- *O que é que eu sinto logo que descubro a carta? O que conta esta imagem?*
- *Que emoções tenho?*
- *É a história de quem e de quê? Ou seja, o que é que se passa? (Lembre-se do que aprendeu na 6.<sup>a</sup> chave e **descreva as ações, não a paisagem!**)*
- *Há algo que me salta à vista?*
- *O que é que as personagens da carta estão a fazer?*
- *Como posso fazer a relação entre as ações das personagens e a situação do meu cliente?*

**6. Se bloquear, tiro uma carta quebra-gelo** dizendo “Esta carta vai dizer-me o porquê deste bloqueio”. E interprete como é habitual.

**7. Uso o mesmo método para todas as cartas.**

**8. Vejo como as cartas podem articular-se umas com as outras e como isso funciona.**

**9. Faço a síntese.**

Pessoalmente, pergunto sempre ao cliente o que lhe trouxe esta tiragem, como é que ele a recebeu e o que ganhou com isso. Estas frases concluem realmente a sessão.



**CONSELHOS DE AMIGA** para os tarólogos principiantes

Não se lance, no princípio, em longas explicações. Mais uma vez, é melhor ir direto ao objetivo e sintetizar, em vez de ir em divagações. Vá sempre para o mais simples e assim vai estar sempre no caminho certo.

**Um exemplo, a pergunta de Fernanda:**

“Gostaria de saber se vai ser bom para mim abrir uma pastelaria perto da minha casa, em X.?”

**A tiragem em cruz que ela escolheu:**

- O projeto,
- O que é que ela vai precisar para este projeto,
- Ao que é que ela vai ter de renunciar,
- Quais são os seus trunfos, e, finalmente,
- Como será o desenrolar do projeto.

**1. O projeto:**



**O que é que se vê?**

Um homem que está a tentar manter o equilíbrio, falta-lhe estabilidade, deve estar realmente atento ao que está a fazer para poder chegar ao outro lado, caso contrário, vai cair.

**Como se pode adaptar à pergunta?**

- Este projeto tem falta de estabilidade, tem certamente pontos que precisam de ser tratados cuidadosamente porque há riscos sérios se não se fizer isto.

## 2. O que é que ela vai precisar para este projeto?



### O que se vê?

Uma mulher carrega trigo, é corajosa e forte, porque isto parece pesado, tem uma foice para cortar o trigo. É ela que faz tudo, semeia o trigo e depois faz a colheita. Há muito trigo, é uma excelente colheita.

### Como se pode adaptar à pergunta?

- Fernanda quer fazer tudo sozinha, sem pedir nada a ninguém. Ela pode contar com a sua força física para alcançar o seu objetivo e podemos pensar que ela vai ganhar dinheiro.

## 3. Ao que é que ela vai ter de renunciar?



### O que se vê?

Uma mulher está a meditar, está zen, calma e relaxada, está sozinha e parece muito concentrada na sua meditação, nada a perturba.

### Como se pode adaptar à pergunta?

- Com a sua pastelaria, sinto que Fernanda não vai ter muito tempo para ela, e estar sossegada, não há tempo para o *dolce fareniente*.

## 4. Quais são os seus trunfos?



O que se vê?

Uma mulher que entrou numa espécie de sol e só se vê metade da figura. Sente-se que a pessoa não tem medo de embarcar no desconhecido. É corajosa e sinto que ela está determinada a ver o que se passa lá dentro, mesmo desconhecendo o que lá pode haver.

Como se pode adaptar à pergunta?

- Fernanda é corajosa e determinada, ela não tem medo do desconhecido, porque é uma pessoa curiosa por natureza. Ela não vai hesitar em se lançar num projeto.

5. Finalmente, como será o desenrolar do projeto?



O que se vê?

Um homem com muitas espadas às costas que não servem para nada e ele está a escalar uma montanha muito íngreme. Ele segura-se numa corda que lhe permite subir mais depressa e, sobretudo, com mais segurança, ele sobe com determinação para chegar ao topo, não há dúvida de que ele vai lá chegar, mas ele devia ter sapatos porque corre o risco de ferir os pés inutilmente, não está suficientemente bem equipado para fazer esta escalada.

Como se pode adaptar à pergunta?

- *Um homem com muitas espadas às costas que não servem para nada* = não faça coisas a mais, veja o que é realmente útil.
- *Ele está a escalar uma montanha muito íngreme* = Bom, com certeza vai haver dificuldades, mas...

## A Magia da Intuição

- *Ele segura-se numa corda que lhe permite subir mais depressa e, sobretudo, com mais segurança* = para o seu próprio bem, é melhor pedir ajuda.
- *Ele sobe com determinação para chegar ao topo, não há dúvida de que ele vai lá chegar* = o projeto vai ter sucesso e a sua determinação é grande, mas...
- *Ele devia ter sapatos porque corre o risco de ferir os pés inutilmente* = não embarque no que tem a fazer sem tomar precauções.
- *Não está suficientemente bem equipado para fazer esta escalada* = reveja bem as coisas porque, por enquanto, há algumas que não foram suficientemente aprofundadas.

### Conclusão-síntese

#### Em poucas palavras foi isto o que eu disse à Fernanda:

Não há dúvida, Fernanda, que o projeto pode ter sucesso. No entanto, deve estudá-lo bem porque certamente há elementos que não foram suficientemente analisados. Tome as suas precauções.

Com certeza vai ter de renunciar à sua tranquilidade, vai trabalhar muito e sobretudo não hesite em pedir ajuda. Não aceite compromissos demasiado pesados e não se deixe levar por coisas que podem ser prejudiciais. O caminho não vai ser um mar de rosas, mas o sucesso espera por si no fim, porque sente-se perfeitamente que é muito determinada.

➔ Fernanda acabou por pedir ajuda à sua cunhada e agora trabalham juntas. A pastelaria anda bem, mas, antes de abrir, Fernanda reviu a fundo todos os aspetos do projeto, entre outras coisas, com bases financeiras mais sólidas a médio prazo, em vez do curto-prazo como ela fazia no início. Ela também



fez uma pesquisa de mercado, que não foi cara e que a convenceu de que tinha feito a escolha certa.

Claro que Fernanda trabalha muito, e não tem um momento de tranquilidade, mas ela já estava à espera disso.



**CONSELHOS DE AMIGA** para o ajudar a avaliar a relevância da sua interpretação

Neste caso, Fernanda percebeu o que estava “certo” no seu projeto, só a ver a primeira carta, disse-me ela. Não era nenhuma novidade. Sentia que havia coisas que não estavam a correr bem.

Muitas vezes, quando acaba de falar, a pessoa diz-lhe que já sentiu o que acabou de dizer, e o papel do tarô é precisamente esse, revelar e trazer à consciência as dúvidas e os medos do seu parceiro.

Respeite os protocolos de todas as técnicas que aprendeu até agora. Está prestes a receber a sua coroa de louros. Portanto, não vacile!



**A mim o que me perturba é aparecer uma carta negativa numa posição positiva.**

É uma excelente pergunta que é feita frequentemente nos *workshops*. Tomemos como exemplo o projeto de Fernanda que acabámos de ver. Imagine que na posição 4 – “Quais são os seus trunfos?” –, o que é que lá vê?

Um carrasco que protege a entrada do castelo. Ele tem 9 espadas de reserva, o que significa que, se alguém o atacar, vai lutar até ao fim e vai fazer de tudo para impedir os atacantes de entrar. É um carrasco, mas faz o seu trabalho, mesmo que não tenha graça nenhuma. Não é o tipo de homem de fugir ao dever.

**Então, como encontrar os trunfos deste projeto com esta carta?**

Fernanda não é de fugir às suas obrigações ou de deixar coisas para o dia seguinte. Ela é uma pessoa determinada, um pouco workaholic, e não vai abandonar o projeto a meio caminho, se surgirem dificuldades. Pode-se contar com ela, mesmo que o projeto seja difícil. Fernanda vai fazer tudo para ter sucesso. E pronto!

Vê, não é difícil, só tem de seguir a história da imagem. Seja conciso. Mais uma vez, vá ao essencial, e à medida que vai tendo mais segurança, vai “captar” outros elementos para enriquecer a sua leitura. Mas ficando nesta descrição, que pode parecer demasiado concisa, nunca vai enganar-se.

**As armadilhas, as dificuldades ou os problemas que pode encontrar nas tiragens do tarô e nas leituras intuitivas.**

Ao fazer sessões com amigos, ou amigos de amigos, pode correr o risco de cair, algumas vezes, sem dar por isso, em algumas armadilhas.

### **1. Pode ser vítima dos seus preconceitos (como já vimos)**

Por exemplo, vê entrar um cliente de rabo-de-cavalo. Inconscientemente, pensa que deve ser um *hippie* ou um artista. E se, além disso, ele tiver tatuagens, é certamente um motoqueiro ou alguém que faz boxe e a consulta vai refletir estes seus preconceitos.

Outro exemplo, aparece uma pessoa com um aspeto antiquado, sem maquilhagem e desmazelada. Parece-lhe alguém que está preso à sua rotina diária, a uma vida caseira, sem grande interesse pela vida, mas esta senhora está a ter aulas de tango e tem uma vida sexual muito ativa. Mais uma vez, a consulta vai refletir a sua primeira impressão.

Como evitar isso? Recentre-se simbolicamente e, sobretudo, volte a pôr essa pessoa, simbolicamente, no seu coração. Fique alguns momentos nesta visualização.

Então, cuidado com os seus preconceitos!

2. **Faz projeções**, isto quer dizer que está a atribuir à pessoa à sua frente, sentimentos, ideias, atitudes, que, na realidade, lhe pertencem.

É uma das armadilhas mais comuns e, antes de se lançar a ajudar os outros, seria útil ajudar-se a si próprio, isto é, conhecer-se para poder recentrar-se logo que sentir que está a ir à toa.



UMA PEQUENA HISTÓRIA – Ah, que bela projeção!

Quando comecei com o tarô intuitivo, uma das minhas primeiras clientes veio para saber se ia ter sucesso na sua vida profissional, mas, na realidade, era para saber se a sua relação com o seu namorado 10 ou 12 anos mais jovem teria futuro.

E lá vou eu para me espalhar ao comprido. Porquê?

Porque, pessoalmente, sempre me senti atraída por homens mais velhos do que eu, eu não pensava (repare que disse “pensava”) que o mesmo pudesse funcionar no sentido oposto, isto é, a mulher mais velha do que o homem!!!

Obviamente, toda a consulta foi por um caminho errado. Eu disse que esta relação estava condenada ao fracasso. No entanto, este casal supostamente improvável (segundo a minha mente diabrete) foi para a frente e alguns meses mais tarde foram viver juntos e esta história continua até hoje!

## *A Magia da Intuição*

Como vê, tem mesmo de ter muita cautela. Este “espalhanço” fez-me descarrilar, mas também foi ele que me pôr novamente no caminho certo, e deu-me em que pensar porque “tudo” o que eu disse estava errado! Parabéns, senhora Jung!

### **3. Está a hesitar entre vidência (ou visão remota) e previsões**

Como leu na 1.<sup>a</sup> chave, a nossa consciência não-local pode ir passear no passado e no futuro. Todas as pesquisas desde há 50 anos confirmam este facto: você, eu, os vizinhos, todos podemos ir buscar acontecimentos do passado e também ir ver o que acontece no futuro.

Assim, vidência, previsão, adivinhação, seja qual for o nome que dê a estes fenómenos, o importante é pedir ajuda à sua vizinha para ela se tornar real e definitivamente no seu 6.º sentido e para ela o ajudar nas suas sessões.

Muitas vezes vai ter a tentação de ver o que se passa no outro lado do véu, porque é lá que está escondido o futuro, e a tentação é grande para o descobrir, sobretudo porque os clientes vão empurrá-lo nesta direção. Mais uma vez, a escolha é a sua.

#### **Os tipos de pergunta a que eu respondo**

- Se um cliente me pede para saber o que eu sinto sobre uma casa ou um carro que ele quer comprar, um local de férias aonde quer ir ou um trabalho que ambiciona, *então, sim, sirvo-me da visão remota para sentir esta casa ou este carro através do tarô...*
- Se uma cliente me pergunta se a relação com o namorado vai dar a casamento, *então, não, não faço uma previsão do tipo sim ou não vai casar-se*. No entanto, examino o que eles têm em comum, o que pode afastá-los, o que

seria desejável alterar, ou não, para que a relação seja boa para ambos. Mas se vai ou não haver casamento é uma decisão dela...

- Se um cliente quer uma consulta para saber se é uma coisa boa tornar-se sócio de X., *então, sim, tal como disse antes, vejo graças ao tarô o que pode ser favorável ou não, o que pode trazer ou não problemas, etc.* Mas, mais uma vez, é o cliente que vai tomar a decisão.

### Alguns exemplos:

Uma cliente pede-me para “ver” a casa que quer comprar, a casa que adora. Já assinou o contrato e quer saber se vai tudo correr bem.

- *Sinto-me imediatamente a afogar, não é muito positivo.*
- *As cartas saem e, sem qualquer dúvida, com os três baralhos de tarô que utilizo sempre nas minhas consultas, sinto que existe um problema relacionado com água e com o terreno e que já existe alguma coisa de contencioso. Há algo de errado com esta casa.*

A minha cliente decide falar com a sua irmã que vive lá perto e que disse:

“A água fornecida pelo município tem enxofre e, por causa da aplicação de estrume numa quinta próxima, podemos sentir o cheiro no bairro.”

E quanto ao contencioso, ela descobre que há um problema por serem casas geminadas (de que ela não estava realmente à espera). Na verdade, todos os trabalhos no exterior da sua casa, pintura, portas, janelas, tudo tinha de ser aceite e carimbado pelo proprietário da casa vizinha, o que pode trazer sérios problemas no futuro. Ela conseguiu, felizmente, parar a papelada a tempo.

**Outro exemplo:**

Um familiar vem ter comigo, de repente, porque quer comprar uma propriedade que parece ser o negócio do século. Tem de decidir rapidamente, porque a agência imobiliária o pressiona.

- *A compra não parece ser positiva. Sinto humidade, algo relacionado com um problema de água, tal como sugerido pelas cartas que saem. Mas a casa é de boa construção e, de facto, parece ser uma pechincha.*
- *No entanto, projeto-me para dentro da casa e alguma coisa me incomoda, qualquer coisa escondida, e as sensações de molhado ou húmido voltam; não estou a dizer que é grave, mas é chato. “Não, não pode ser”, diz o meu familiar, “o apartamento é impecável, está tudo bem.”*

E eu respondo, bem, se calhar estou enganada. No entanto, o que sinto não é positivo: sinto um aperto na garganta, como se alguém me quisesse estrangular (vai ver que a palavra “estrangular” não veio por acaso). O senhor escuta, não diz nada e vai para casa.

Afinal, não vai comprar, porque a casa tinha um problema com o ar condicionado, que aparentemente era difícil de resolver. O dono estava “estrangulado” pelo banco devido a empréstimos e por isso estava a pressionar o meu familiar para comprar.

Vai ver, com a experiência, que pode captar com facilidade os problemas relacionados com água, com ou sem tarô.

**4. Outra armadilha em que pode cair: dar conselhos no fim da leitura,** o que obviamente, já não é a sua intuição a falar, mas a sua mente. Está numa posição de poder, é como se dissesse ao seu cliente: “eu sei melhor o que é bom para si, portanto, ouça-me!”

Quando “lê” uma pessoa ou abre um tarô, vai dar-lhe pistas para encontrar soluções para o seu problema. Não é para lhe dizer o que faria no seu lugar. **Mantenha a neutralidade** em todos os casos, mesmo que a pessoa lhe peça para lhe dizer o que faria no seu lugar.

### **5. Agora, para terminar, a grande dificuldade para os principiantes: delimitar bem o tempo das sessões.**

Esta é a pedra em que vai tropeçar durante as suas primeiras sessões, e muitas vezes, nas seguintes:

- *Quanto tempo dura uma sessão?*
- *Como fazer a leitura no tempo certo sem se deixar afogar por todas as perguntas das suas cobaias?*
- *Como manter o foco e não passar 3 horas numa consulta?*

É um problema que, sublinho, não é só de principiantes! Agora vou dar-lhe algumas dicas que aperfeiçoei ao longo dos anos e, mais uma vez, não acredite cegamente em mim, tente, pratique e encontre o que é melhor para si.

#### **Porquê delimitar o seu tempo?**

- Quando fizer uma leitura intuitiva, falar e ficar 30 a 40 minutos num estado alterado de consciência é muito mais cansativo do que num estado de vigília.
- Se estiver a fazer uma leitura de tarô, o seu parceiro, muitas vezes, vai ter a tendência de lhe pedir para ir ver, só um bocadinho, o que acontece com os seus 5 filhos ou com o seu colega Próspero que envenena a sua vida. Poderia ficar lá horas e horas. O mesmo se passa numa leitura intuitiva.

## A Magia da Intuição

- Se não fixar os seus limites logo no princípio, vai dar consultas de 2 horas ou mais (o que já me aconteceu) e vai acabar totalmente esgotado e chateado consigo próprio porque não foi capaz de respeitar o tempo previsto.
- Se não se habituar, **desde o início**, a ir ao essencial e a fazer a síntese do que o que capta, terá grandes hipóteses de se perder no caminho e assim perder tempo precioso. Por isso, é melhor uma sessão curta e útil em vez de um romance de Proust, sem... a pequena madelena!



### Sim, Sylviane, como se consegue tudo o que diz?

Quando comecei com as leituras intuitivas, era a época dos gravadores de cassetes. Assim, quando a pessoa fazia a sua marcação, dizia-lhe para trazer uma cassete de 60 minutos para a gravação, o que me dava uma indicação do tempo já decorrido, quando a cassete parava e ele tinha de a virar, sabia que íamos para a segunda meia hora.

Infelizmente, hoje em dia, na era dos smartphones e das gravações digitais, isto é impossível. Como vocês são principiantes, eis o que me parece mais prático: peça ao seu cliente que o avise quando passarem 25 minutos, pois nessa altura fica a saber que é tempo de finalizar a leitura. A formulação pode ser algo como isto: “sabe, quando estamos neste estado alterado de consciência, perdemos a noção do tempo (o que é totalmente verdade), pode ter a amabilidade de me avisar quando tiverem passado 25 minutos?”

Toda a gente aceita bem isto e assim sabe que tem de terminar a sua leitura.



**ALGUMAS CHAVES SUPLENTEs** para o ajudar a delimitar o seu tempo



Algumas coisas vão indicar-lhe que é hora de pensar em finalizar a leitura:

- Sente as suas pálpebras a tornarem-se pesadas e começa a sentir-se cansado;
- Começa a gaguejar ou a deixar de ter as ideias muito claras, está à procura das palavras;
- Já não consegue ver, nem ouvir, nem sentir nada, mesmo que o cliente insista em ter ainda mais informações, seja firme (principalmente no início), é hora de terminar;
- Repete as mesmas coisas ou repete-as de outra maneira;
- Se se apanhar a dizer: “acho que, penso que...” é sinal de que já está cansado (estou a referir-me ao fim da leitura. Se isso acontecer no início, torne a centrar-se imediatamente, como já vimos!).

### **Quanto tempo dura uma sessão?**

**Para uma leitura intuitiva**, uma sessão de 60-80 minutos é suficiente para:

- *Conhecer a pessoa à sua frente,*
- *O seu cliente expor o seu problema ou o motivo da sua vinda,*
- *Fazer o seu ritual, a leitura e o feedback.*

Pessoalmente, para uma primeira consulta, levo 80 minutos porque gosto de me sentir à vontade. Depois de 2 ou 3 consultas com a mesma pessoa, 60 ou 65 minutos são amplamente suficientes.

**Para o tarô intuitivo**, as consultas têm uma duração máxima de 90 minutos se o cliente tiver várias perguntas, depois deste tempo apercebi-me de que começo a “andar à roda”.

## *A Magia da Intuição*

**Resumindo e concluindo, se quiser fazer progressos nas suas sessões de leituras intuitivas e de tarô:**

1. Nunca “salte” o ritual, seja qual for a sua duração.
2. Siga os protocolos (**sim, continuo a repisar este ponto, mas é necessário martelá-lo**) e não salte etapas, mesmo que considere que já percebeu tudo.
3. Escreva sempre todas as suas impressões.
4. Escreva sempre as suas experiências (com a data) logo depois do exercício no seu caderno de intuição ou de tarô.
5. Grave as leituras e ouça-as com regularidade (depois de algum tempo, já não será necessário).
6. Veja onde teve dúvidas, o que foi um problema para si e procure perceber porque se enganou e tomou um caminho errado: falta de confiança, medos, preconceitos, não seguiu o protocolo, má interpretação de símbolos, cansaço, etc.
7. Não se julgue. Em vez disso, encoraje-se a si próprio. Não há nada melhor para progredir do que felicitar-se a si próprio (*à noite, quando vai deitar-se, para que o seu inconsciente trabalhe com qualquer coisa positiva, como já vimos*).

**Algumas perguntas recorrentes, que ouço muitas vezes sobre a intuição**

*Quanto tempo é preciso para se ser um bom intuitivo?*

Não há nenhuma indicação de tempo, a única coisa que é certa é quanto mais praticar, mais vai ter chances de que a intuição se manifeste cada vez mais. Mas não se pode quantificar.

*A intuição pode enganar-se?*

Não, a intuição não se engana, se tem uma resposta torta ou que não responde de maneira nenhuma à sua pergunta é

porque a pergunta não está bem formulada ou porque a sua mente diabrete tomou o controlo. Como ela é muito rápida, achou que a mensagem era da intuição, mas foi o seu lado racional que lha deu.

*Às vezes faço jogos de intuição com os meus amigos e eles frequentemente descodificam e interpretam muito bem os meus símbolos ou o que eu digo.*

Atenção, a sua interpretação sobre uma questão sua prevalece sempre sobre a descodificação do seu melhor amigo ou de outra pessoa. No entanto, a descodificação de uma outra pessoa pode dar-lhe uma nova perspectiva, algo que não considerou. Mas isto só se sentir uma ressonância em si. Lembre-se também de que todos interpretam de acordo com a sua experiência, sensibilidade e cultura. A sua simbólica é única e pessoal.

- *Há sempre, entre os participantes dos meus workshops, alguém que quer interpretar outra pessoa. Interrompa imediatamente porque é a outra pessoa quem deve, primeiro, exprimir o que sente, vê, ouve, e depois fazer a sua interpretação.*
- *Depois disso, os outros podem dar a sua descodificação, mas só depois, e se o que for dito não fizer ressonância na pessoa em questão, diga-lhe para esquecer.*

*Será que tudo pode ser dito numa leitura de tarô ou numa leitura intuitiva?*

É uma questão sensível. Alguns dizem que sim, outros que não, mas para que serve uma consulta se não for honesto com o seu cliente?

É tudo uma questão de comunicação e delicadeza. Podemos dizer algo grave ou importante sem nos transformarmos em aves de mau agouro.

## *A Magia da Intuição*

Esta é, naturalmente, uma questão de ética e, pessoalmente, quando “leio” um cliente, quando percebo que a pessoa à minha frente está a caminho de uma catástrofe por causa dos seus comportamentos, digo as coisas, mas de uma forma delicada e continua a ser o meu cliente quem vai tomar a decisão de agir ou não.

Quando a minha cliente Irene teve a sua recorrência do cancro, disse-lhe: “Irene, sabe que o cancro não vem por acaso. Ele voltou porque tem qualquer coisa para lhe dizer, porque talvez haja alguma coisa na sua vida que deve ser alterada. Esta é a segunda vez que ele lhe bate à porta...” Não é preciso dizer mais, a pessoa compreende.

E disse a Simão, uma pessoa com muita raiva, muito racional, e que já tinha sofrido um ataque cardíaco: “Simão, sabe que muitos médicos e os cientistas estudaram exaustivamente os efeitos de determinadas emoções negativas, como a raiva ou o ressentimento, na saúde. E é verdade que os resultados não deixam dúvidas, é devastador.” Simão percebeu sem ser preciso pôr os pontos nos ii.

À Fátima, que está apaixonada por um homem que nunca fez nada para isso e que já tem uma namorada, disse: “sabe, Fátima, por vezes, seguimos um caminho que não é o nosso. Às vezes este caminho leva-nos a um beco sem saída, mas o que é formidável é que podemos sempre voltar atrás...” Fátima não percebeu logo, mas eu cumpri o meu papel, pus lá a semente.

Hélia, que me perguntou como seria o seu divórcio e eu vi que ela ia ficar sem dinheiro, porque não era ela a tratar das contas, disse: “sabe, sinto que há um risco de perder dinheiro, se não estiver atenta. Pode ser útil ir ver como estão as suas contas bancárias.”

*E se virmos a morte?*

Como pode ter a certeza de que é a morte física? Pode ser a morte a simbolizar o fim de um trabalho, de uma relação ou de qualquer outra coisa. Vivemos muitas mortes desde o nosso nascimento: as fases de bebé, de adolescente, de solteiro, de casado, etc. Portanto, tenha cuidado, tenha muito cuidado com o que diz.

Pessoalmente, só vi uma única vez, não a morte, propriamente dita, mas o bicho do cancro exatamente no sítio onde ele viria a aparecer dois anos depois.

Havia um risco sério e as razões para esta macabra descoberta na leitura teve a sua razão de ser, mas eu descodifiquei tudo com luvas e pinças. Para mim, ninguém tem o direito de anunciar uma morte, e ainda bem que assim foi porque esta pessoa está bem e curada. Lembre-se de que nós passamos as nossas vidas a completar ciclos.

Então, chegámos à entrega dos prémios e agora vai subir ao degrau mais alto do pódio e receber a sua coroa de louros. **Bem mereceu entrar no muito seleteo CLUBE dos verdadeiros INTUITIVOS.**



**LEMBRE-SE**

**Pronto para falar com o E. T.?**

1. Graças ao seu sexto sentido pode fazer descobertas entusiasmantes e excitantes sobre si próprio e viver aventuras emocionantes, aproveitando tudo o que aprendeu nas 6 chaves anteriores.
2. Pode realmente utilizar a sua intuição a cada momento da sua vida, de manhã à noite. Ela vai facilitar-lhe a vida

## *A Magia da Intuição*

e guiá-lo para o que é melhor para si, e isto em qualquer circunstância.

3. A intuição não serve só para “adivinhar” coisas, é também uma ferramenta de autoconhecimento maravilhosa e utilizá-la vai ajudá-lo a viver em harmonia consigo e com os outros.
4. A intuição ajuda-o a compreender e a transformar os seus comportamentos mais problemáticos, tomar consciência de capacidades que nem sequer imaginava ter e reforçar a sua confiança.
5. Existe um método simples e eficaz para descobrir os seus medos, bloqueios, crenças e outras pequenas coisas difíceis, que também vai permitir-lhe descobrir e superar todas estas coisas: são as leituras intuitivas.
6. A leitura intuitiva é uma técnica simples, uma ferramenta acessível a todos, que permite ter um acesso direto a tudo o que causa desconforto, mal-estar e dificuldades em si e nas outras pessoas.
7. Durante estas leituras, as mensagens chegam por meio de símbolos, metáforas, sensações e pode também “ouvir” informações quando as imagens aparecem.
8. Sejam quais forem os seus problemas relacionais, dúvidas sobre um projeto de qualquer tipo ou um problema que não consegue resolver, pode encontrar respostas ou soluções numa sessão de leitura intuitiva.
9. Toda a gente é capaz de se “ler” ou de “ler alguém”, e as pessoas que o fazem pela primeira vez ficam “espantadas” por o conseguirem tão facilmente.
10. A leitura intuitiva não só ajuda a saber as causas do seu problema como também lhe dá a capacidade de transformar os seus estados de espírito negativos e até mesmo de

sasar as suas feridas, utilizando técnicas que apelam à visualização, todas elas com sucesso comprovado.

11. Durante estes exercícios de visualização pode transformar em tempo real os elementos negativos ou limitativos que aparecem em qualquer coisa positiva, ou pode pedir a alguém para o ajudar (um mentor, uma personagem real, imaginária ou mítica, que admire pelas suas qualidades, ou um animal pelas forças e habilidades que admira e das quais quer apropriar-se). Sucesso garantido!
12. As leituras intuitivas também o ajudam a perceber porque está “bloqueado” nas suas relações e/ou em conflitos e disputas que o opõem a outras pessoas. Vendo todas as facetas do problema, as leituras intuitivas permitem muitas vezes relativizar e superar esses problemas.
13. Pode utilizar a sua intuição de manhã à noite com exercícios simples e lúdicos. Eles vão guiá-lo e ajudá-lo na sua vida diária, e vão mesmo poder ser uma forma de ocupar o tempo de maneira agradável e divertida se, por exemplo, estiver preso no trânsito, à espera do comboio, ou na sala de espera do seu dentista.
14. Em família, nos transportes, no cinema, no trabalho, enfim, em toda a parte, a intuição revela-se uma ajuda extraordinária, que nunca falha e que nunca se engana. A sua vizinha está sempre pronta para lhe dar uma resposta justa e correta e é grátis!
15. Pode encontrar o seu sexto sentido de uma maneira algumas vezes bizarras ou insólitas. Estes encontros vão permitir descobrir as suas dificuldades e pontos fracos ou o que o preocupa, mesmo inconscientemente. Por isso, não há necessidade de estar em relaxamento profundo, basta observar o que está à sua volta, ligar as suas antenas ou utilizar a sua bússola interior.

## *A Magia da Intuição*

16. Logo de manhã, ligue o seu **GPS interior** em modo **intuitivo** e deixe-se guiar durante todo dia. Nunca se vai arrepender. E, se se enganar, é a sua mente diabrete por **ciúmes** (sim, é uma grande manipuladora e invejosa!) que o faz duvidar. Continue a “intuir” sem desanimar. É a chave do sucesso!
17. Pode ajudar a sua família ou os seus amigos a identificar problemas com que se deparam graças às leituras intuitivas, mas o melhor é começar a praticar as suas capacidades intuitivas com cobaias completamente desconhecidas, porque assim não vai haver “interferência” da sua mente diabrete.
18. Qualquer pessoa pode ser “lida”, exceto as que sofrem de distúrbios psicóticos ou são muito emotivas, hipersensíveis ou pessoas com depressão grave. **As leituras intuitivas não substituem em caso algum a medicina.**
19. Quando tiver o seu parceiro-cobaia à sua frente, é importante respeitar a privacidade e a confidencialidade da sessão, seja imparcial, não lhe dê conselhos e equilibre sempre os pontos fortes e fracos. Se se surpreender a dizer “eu acho, penso, parece”, pare, está no campo da mente e não no campo da intuição.
20. É importante aceitar que aqui, como em todos os exercícios de intuição que vimos, **pode estar enganado**. Se não compreender onde se enganou, nunca vai progredir. Afinal, quanto mais se enganar, melhor será!
21. Para ajudar o seu parceiro a ver o que o preocupa, pode utilizar as técnicas da árvore, da casa (ou do castelo) ou, simplesmente, a problemática em si própria.
22. Para interpretar as mensagens que vêm acerca do seu parceiro, proceda da mesma forma que para as suas próprias descodificações: as perguntas são as mesmas. Só tem de confiar em si.

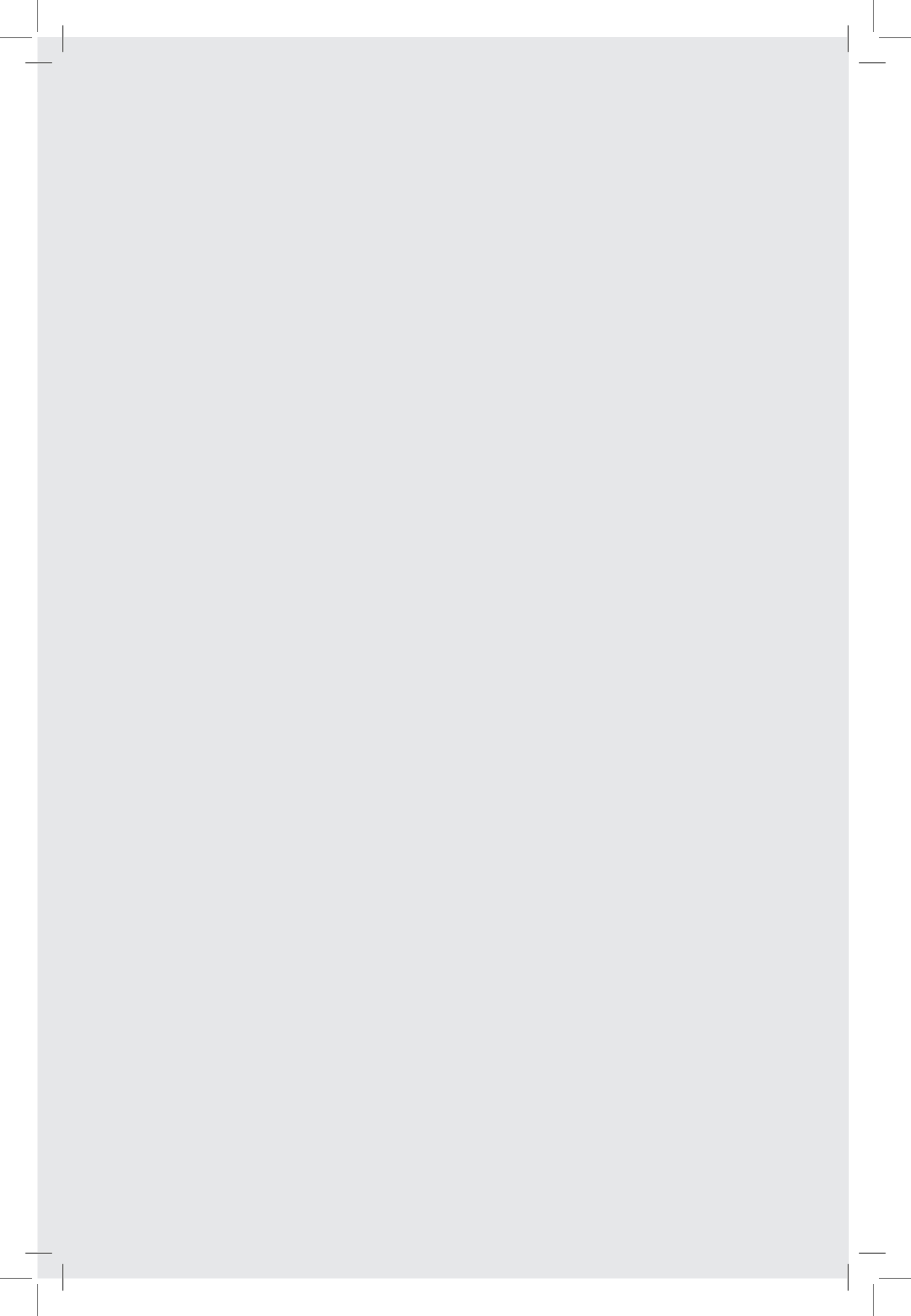


23. Felizmente, há imensas dicas e chaves que vão ajudá-lo a superar os seus bloqueios. Mesmo que esteja completamente às escuras, não desanime, há sempre um plano B.
24. Fazer uma leitura intuitiva não é um ato sem consequências, porque ela permite, em pouco tempo, revelar o problema e isso às vezes é doloroso. Aqueles que praticam este tipo de abordagem estão cientes disso. É por isso que quero esclarecer que as ferramentas que aqui apresentei são para formar em leituras intuitivas e não para qualquer terapia médica ou psicológica.
25. O tarô intuitivo é outra forma de fazer uma leitura intuitiva aplicada... ao tarô... Assim vai ser fácil compreendê-lo e utilizá-lo. Basta seguir todas as técnicas que agora já conhece muito bem e será capaz de decodificar as cartas muito facilmente.
26. Pode utilizar as técnicas que encontra neste livro como preferir: tarô psicológico, divinatório ou intuitivo. Cada um vai poder utilizar o tarô como quiser, porque, antes de tudo, é uma questão pessoal.
27. Quando trabalhar com um amigo ou uma cobaia, é importante esclarecer o que ele quer trabalhar, não aceitar nenhum pormenor para não ser influenciado, escolher a tiragem em função da pergunta e descobrir as cartas uma após a outra.
28. Se tiver algum problema, tire uma carta quebra-gelo ou um joker, e veja como as cartas se articulam entre elas e faça a síntese.
29. Há muitas tiragens, como tiragem em cruz ou a da Ponta de Diamante (que vimos na 6.<sup>a</sup> chave). Não hesite em utilizá-las de acordo com a situação que tem para “decodificar”.

## *A Magia da Intuição*

30. Pode ser que quando fizer sessões de leitura intuitiva ou de tarô intuitivo caia – sem dar por isso – em algumas armadilhas: pode ser vítima de algum preconceito ou fazer esplêndidas projeções. É preciso ter prudência!
31. É importante gerir o tempo das suas sessões desde o princípio. Há indicadores bastante simples de que a sessão está a chegar ao fim: está cansado, repete a mesma coisa, não vê nem ouve nada, tem a cabeça pesada. É hora de parar!
32. Perguntas recorrentes sobre a intuição não faltam, tais como: “Quanto tempo é preciso para se tornar um bom intuitivo?”, “A intuição pode estar errada?”, “Posso dizer tudo num tarô ou numa leitura?”, “O que fazer se virmos a morte?”. Para estas perguntas é preciso, antes de mais, bom senso e delicadeza, elas vão tornar-se cada vez mais fáceis de ultrapassar praticando, praticando e voltando a praticar, sempre!

# CONCLUSÃO



Está finalmente no tão desejado pódio. Em nenhum momento duvidei da sua capacidade para o alcançar. Mas estou disposta a apostar que teve momentos de questionamento, hesitações e incertezas...

Porquê?

Porque tudo o que se relaciona com a intuição é muitas vezes atacado. *A intuição não é científica, é coisa de mulher.* Note que, muitas vezes, há um toque de admiração por trás da ironia... Mesmo assim, fala-se muito de intuição como uma espécie de “coisa” pouco racional que se ouve sobretudo depois dos acontecimentos: “fiz bem em ouvir a minha intuição” ou, por outro lado, “eu devia ter ouvido a minha intuição!”

E agora você, depois de ter descoberto as 7 chaves, a terminar este livro, não só é capaz de dar ouvidos à sua intuição mas também é capaz de procurar sempre que precisar de receber informações precisas e úteis para a maioria das escolhas e decisões que tem de tomar. Ela também pode acompanhá-lo em todos os acontecimentos importantes da sua vida!

Além disso, agora pode ajudar as pessoas à sua volta, a sua família, os seus pais, filhos e amigos, pode ajudá-los a resolver questões importantes nas suas vidas, a guiá-los em caso de dúvida e a orientá-los nas mudanças que podem acontecer neles.

## *A Magia da Intuição*

As 7 chaves que descobriu neste livro, **se respeitou todas as instruções dadas...** então, estas 7 chaves fazem agora parte do seu porta-chaves pessoal para sempre. Não hesite em voltar a esta ou àquela chave se precisar.

Claro que pode gostar mais desta ou daquela técnica porque funciona melhor consigo. É normal! Vai encontrar e utilizar aquelas com as quais tem mais afinidades.

No entanto, aconselho-o a não se instalar numa rotina restritiva e ousar explorar alguma chave que não funcionou tão bem ou que não o deslumbrou da mesma maneira. Todas foram necessárias para se aproximar do pódio. Fez o que devia, mas é bom rever as regras do jogo de vez em quando.

Viu o número de vezes que eu me espalhei ao comprido e certamente que isso vai continuar a acontecer-me de vez em quando. Não se instalar no doce ronronar do hábito e na ideia de que tudo está adquirido é essencial. Lembre-se que aprendemos com os nossos erros. É a única maneira de progredir. E agora que está no topo do pódio, vai ser um craque intuitivo na condição de permanentemente melhorar as suas ferramentas pessoais.

Da minha parte, espero que tenha gostado desta viagem e que ela vá melhorar o seu quotidiano. Também espero que se tenha divertido e que todas estas chaves sirvam nas suas fechaduras pessoais.

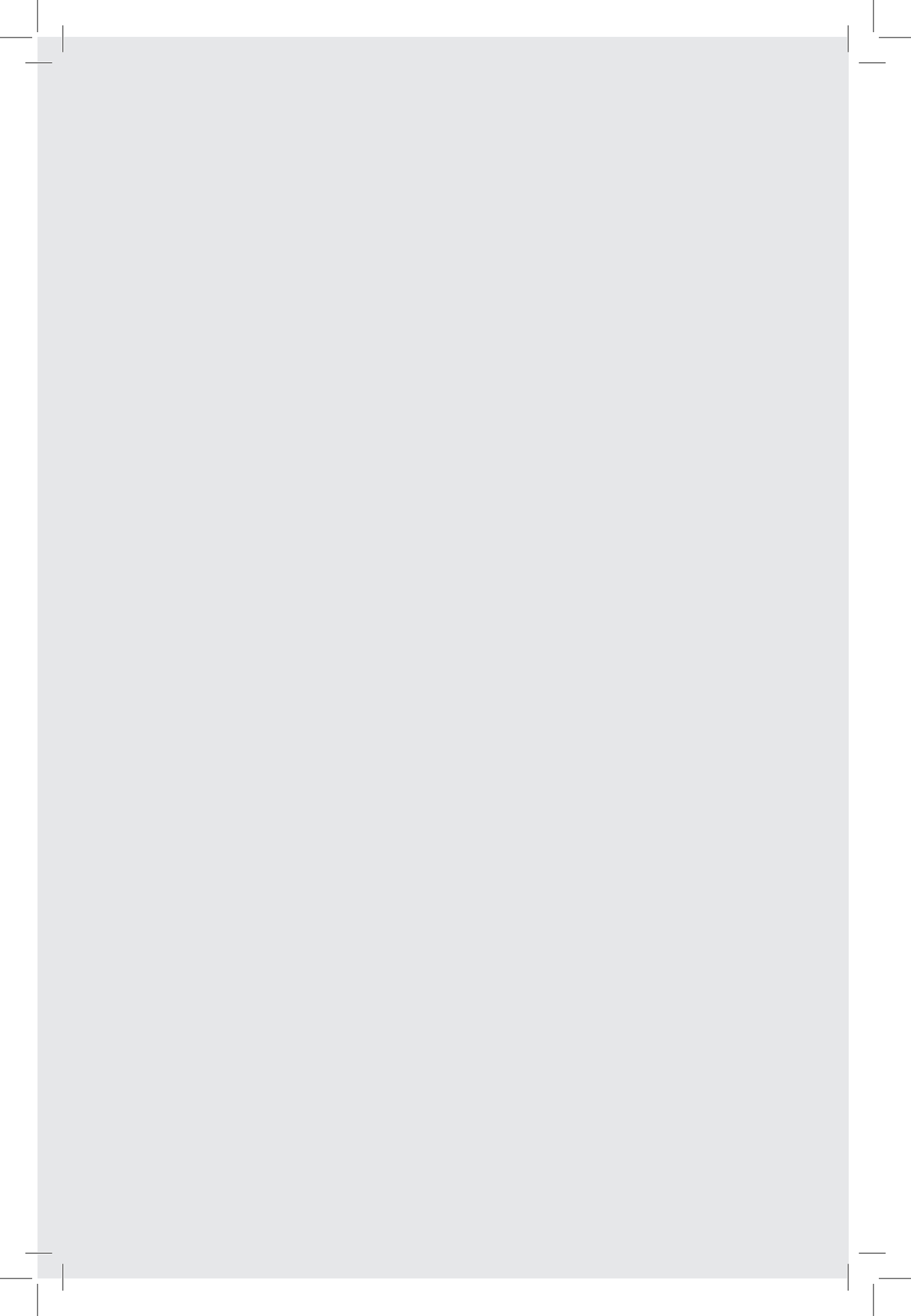
Em qualquer caso, eu, Jung, tive um enorme prazer em partilhar tudo isto consigo! Marco um novo encontro consigo para outras explorações das suas capacidades adormecidas, que só pedem para nascer e crescer para o seu o seu próprio bem e das pessoas à sua volta.

Até breve!

*Sylviane Jung*

# POSFÁCIO

de Paulo Cardoso





## ***A Magia da Intuição, de Sylviane Jung, e a sua mensagem vista sob o prisma da Astrologia***

*A Astrologia fala dos Seis Eixos do Zodíaco. Estes Seis Eixos são uma espécie de ponte entre os 12 Signos, opostos e complementares, tais como o são o Carneiro e a Balança, o Touro e o Escorpião, o Gêmeos e o Sagitário e assim sucessivamente. Eles também representam vários níveis de energia, diferentes degraus a caminho da evolução humana rumo à espiritualidade. Cada ser humano evolui fazendo a síntese, a união, entre estes Signos – que por sua vez são relacionados com os quatro Elementos –, pois todos eles estão presentes no seu “Mapa Astral” ou “Mapa do Céu” de nascimento.*

*O Sexto deles, o último e mais subtil desses Eixos, representado simbolicamente pelos Signos de Virgem e dos Peixes, é traduzido pelos Elementos Terra e Água. Dado que a Terra representa o real, e a Água a espiritualidade, é através dele que o ser humano aprende a lidar com as sincronias, desenvolve a telepatia, passa a estar atento às sincronicidades e interpreta os pressentimentos, traduz as intuições na sua vida.*

*Ora, este livro da Sylviane Jung é justamente um “tratado” de como aprender a tirar partido desta natureza, de como usar esta energia subtil, este DOM que nasce com todos nós (em maior ou menor grandeza), mas que ninguém nos ensina a lidar com ele. Muitas vezes, pelo contrário, somos impelidos pela nossa “educação”, pelo nosso racionalismo ocidental, a desconfiar destas ligações invisíveis entre a matéria (Terra) e o espírito (Água).*

## A Magia da Intuição

*A Astrologia acredita que em todos habita uma aptidão, um talento, uma centelha divina que deverá ser desenvolvida.*

*Quando a Sylviane aqui fala do “Sexto Sentido”, embora sem o referir, está precisamente a falar do Sexto Eixo da Astrologia. A intuição, que é o tema central desta obra, é justamente o Elemento Água na sua expressão mais elevada, mais transcendente, mais espiritualizada. No entanto, para que este processo evolutivo se concretize de um modo harmónico é preciso que a espiritualidade se atinja não desprezando a matéria, o real, a objetividade, a nossa condição humana. E também aqui a autora nos mostra como decifrar os sinais divinos (Água) no nosso quotidiano terreno. Estar atentos às mensagens que podemos decifrar num meio de transporte público, num encontro com alguém, como descodificar os sinais que ocorrem no nosso dia a dia, e que nos podem assegurar o êxito dos nossos desejos, é uma matéria que aqui podemos aprender.*

*Em Portugal esta obra é particularmente importante pois a moral, o racionalismo, o “parece mal”, o preconceito, o medo do ridículo, o não sair da norma, da mediania, amordaçam o processo de desenvolvimento da intuição.*

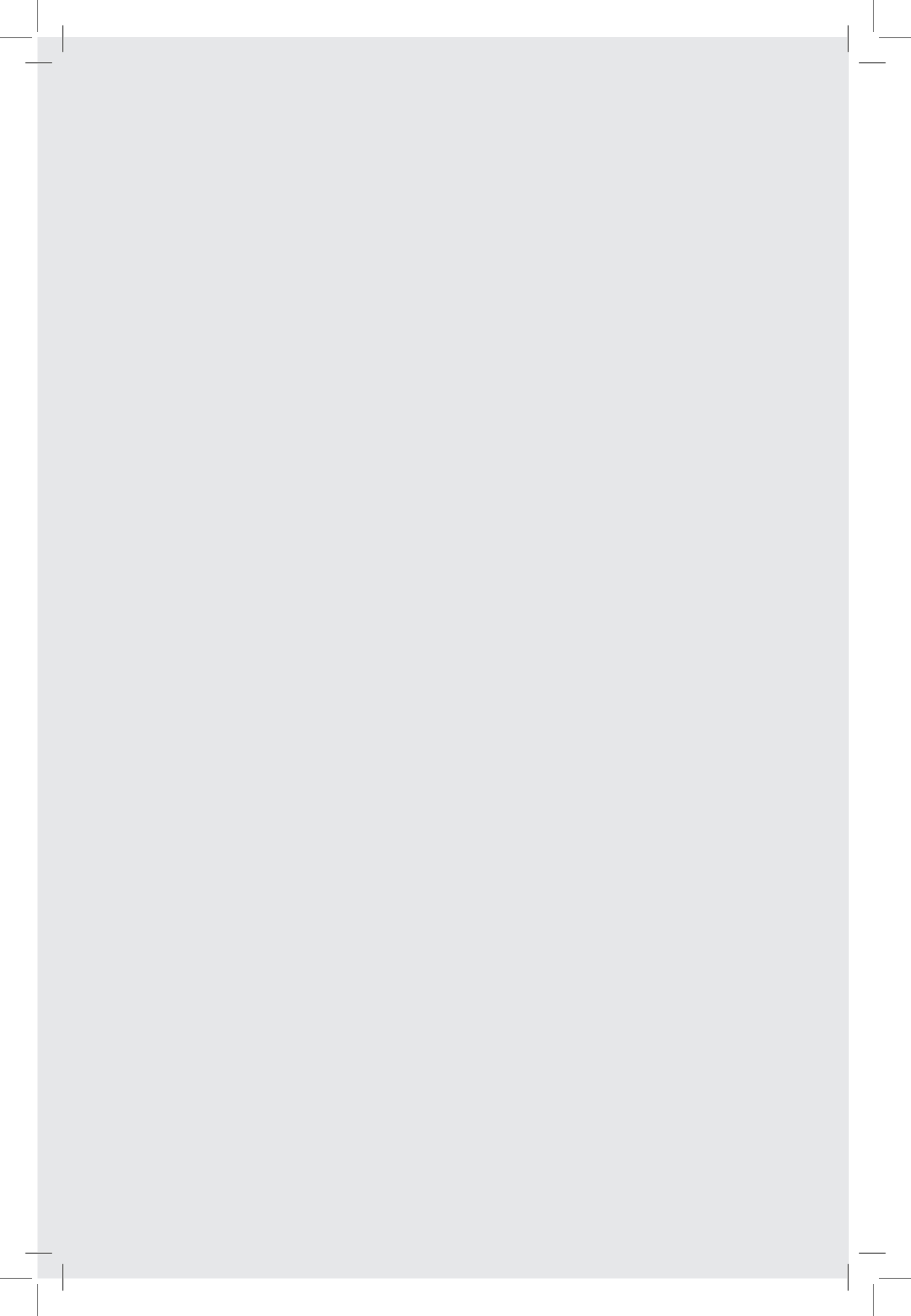
*E como a ligação entre a Terra e a Água não se faz sem um lado funcional, pragmático, este livro está recheado de exercícios práticos que traduzem o próprio Elemento Terra.*

*Por outras palavras, com a Sylviane Jung e a sua Magia da Intuição este caminho em direção ao sagrado não se atinge através da evasão, da fuga à realidade, da inconsciência: o Céu atinge-se com os pés na Terra.*

*Ao apelar a “sentirmos as mensagens do corpo” a autora usou exatamente os fundamentos desta sabedoria milenar que é a Astrologia, assim sendo, muitos parabéns, Sylviane!*

Paulo Cardoso

# ANEXOS



## Anexo I

### Índice de exercícios

Aprender a tornar-se consciente das sensações do seu corpo .....	34
Como sentir o estado emocional das pessoas que o rodeiam .....	35
Como sentir o ambiente de um sítio .....	38
Como sentir um objeto .....	40
Chave suplente para aceder às suas sensações .....	41
Descobrir as imagens da sua intuição	
Qual é a cor do tio Alberto? .....	46
Chave suplente para se treinar na observação .....	49
Ver claramente com a visão remota .....	53
Onde e como vão ser as férias da família Silva .....	58
Desbloquear o travão de mão da visualização à distância .....	60
Quem fala verdade ou não? .....	67
A música fala de si .....	68
A música responde às suas respostas .....	69
Ouvir vozes é bom para a intuição .....	69
Chave suplente para desenvolver a sua intuição através da clariaudição .....	72
Gostos não se discutem. Aprenda a desenvolver o seu faro .....	74
Que sabores, cheiros e imagens surgem espontaneamente .....	75
O Esvaziar o Sótão .....	84
Relaxamento, versão “tenho tempo” .....	87
Relaxamento, versão “rápido” .....	89
Descontraio o meu corpo: versão longa .....	90
Descontraio o meu corpo: versão rápida .....	93
Aprender a visualizar .....	97

## *A Magia da Intuição*

A descoberta... da sua casa... ..	99
Reproduzir no seu ecrã interior um quadro ou uma fotografia .....	100
Um encontro extraordinário no Santuário .....	110
A Meditação do Coração .....	112
Ritual expresso .....	116
Xerazade “Era uma vez” .....	118
Gira carrossel .....	123
Brinque com a sua caixa de intuição .....	128
Como utilizar a caixa de ideias para fazer um jogo de intuição .....	133
A arte de fazer boas perguntas .....	149
À descoberta da sua simbólica pessoal .....	159
Chave suplente para identificar os seus símbolos pessoais. ....	161
Divirta-se a fazer associações de ideias .....	162
Chaves suplentes para o ajudar a descodificar as suas imagens .....	166
O Carteiro .....	171
O Mensageiro .....	172
Chave suplente para evitar ir contra a parede. ....	176
As nuvens .....	193
Cuidado com os semáforos .....	197
Abre-me a porta .....	200
Empurra a porta .....	205
Escolher o bom caminho .....	208
Conselhos de amiga para evitar stresses inúteis .....	215
Descubra a sua árvore .....	216
Chave suplente para encontrar a sua árvore .....	220
Descobrir os segredos do castelo .....	221
Estou perdido no castelo! .....	227
Encontro com o seu mestre interior .....	229
Tornar-se amigo dos animais .....	234
“Cimeira” com o seu animal .....	236
O tarô sem o tarô .....	240
Como aprender a descodificar os sinais coincidências? ..	264

## Índice de exercícios

Como pedir um sinal e como o descodificar . . . . .	269
E como interpretar as coincidências-orientações? . . . . .	278
Chaves suplentes para ajudar a descodificar os sinais . . . . .	280
Pedir um sinal com um código . . . . .	283
À procura dos duendes. . . . .	284
À procura das sincronicidades da sua vida. . . . .	289
Como se lembrar dos seus sonhos . . . . .	297
Como interpretar os seus sonhos? . . . . .	301
Abrir um tarô psicológico . . . . .	329
Chave suplente se nem mesmo a Xerazade conseguir ajudar. . . . .	337
Chave suplente e um exercício estupendo para ir de encontro aos seus medos. . . . .	343
Tiragens com várias cartas . . . . .	345
As tiragens em cruz. . . . .	346
Lançar-se na tiragem de Ponta de Diamante . . . . .	357
Exercício de Tarô intuitivo . . . . .	373
Chave suplente para aldrabar a sua mente: o Joker . . . . .	375
Tornar-se tão bom como a madame Irma. . . . .	376
Reunião ao mais alto nível consigo próprio . . . . .	395
As técnicas de transformação: a primeira . . . . .	397
A segunda técnica de transformação . . . . .	400
E se não vier nada, se não vier ninguém para personificar o problema? . . . . .	403
Compreender e superar os seus problemas relacionais. . . . .	406
Pedir ajuda ao anjo das bibliotecas. . . . .	419
Olhos de lince em ação. . . . .	420
Tudo fala de mim. . . . .	422
Leitura da árvore . . . . .	438
A casa como imagem simbólica . . . . .	446
Compreender problemas ou situações difíceis. . . . .	450
Leitura sobre relações afetivas difíceis . . . . .	458
Chave suplente se tudo estiver escuro como breu! . . . . .	460
Como se faz uma sessão de tarô intuitivo . . . . .	474





## ANEXO II





## BIBLIOGRAFIA

### A INTUIÇÃO – LIVROS PRÁTICOS

- BALANCE, Catherine, *Être intuitif*, Éditions Recto Verseau 2000.
- BALANCE Catherine, *Intuition : Mode d'emploi*, Éditions Recto Verseau 2007.
- BELANGER, Sylvain, *Devenez intuitif grâce à l'écoute imaginaire*, Éditions Quintessence 2003.
- CHOQUETTE, Sonia, *À l'écoute de votre sixième sens – J'ai Lu*, Éditions DA Inc 2005.
- CRAWLEY, Hans, *Comment développer son intuition*, Les éditions Quebecor 2002.
- DARCHE, Claude, *Développer son intuition*, Eyrolles Pratique 2009.
- DAY, Laura, *Guide pratique de l'intuition*, Ambre Éditions 2006.
- DAY, Laura, *Guide pratique de l'intuition dans les affaires*, Éditions Vivez Soleil 2000.
- FONTAINE, Isabelle, *Développez votre intuition pour prendre les meilleures solutions*, Quotidien Malin Éditions 2013.
- GAWAIN, Shakti, *Comment développer son intuition*, J'ai lu 2001.
- GEE, Judée, *Comment développer votre intuition*, Éditions Trajectoire 2010.
- GIFFARD, Michel, *Votre intuition au service du succès*, Presses du Châtelet 2009.
- HOLLAND, John, *Le navigateur psychique. Comment améliorer votre potentiel intuitif (+CD)*, Éditions ADA Inc 2005.
- JOBHE, Catherine, *L'intuition, la voix qui mène de l'émotivité aux choix éclairés*, Le Dauphin Blanc 2005

## A Magia da Intuição

- MIELCZARECK, Vanessa, *Coachez votre intuition et provoquez le hasard – Marabout*, Éditions du Seuil 2015.
- MILLÊTRE, Béatrice, *Réussir grâce à son intuition*, Payot & Rivages 2012.
- MILLÊTRE, Béatrice, *Exercices pratiques pour utiliser votre intuition*, Payot & Rivages 2013.
- MORGAN, Brandt, *La marche de vision – découvrir sa sagesse intérieure*, Éditions Jouvence 2006.
- O'HARE, Dr. David; PHILD, Jean-Marie, *Intuitions : apprenez à écouter votre voix intérieure pour prendre les meilleures décisions*-Thierry Souccar Éditions 2011.
- PEIRCE, Penney, *L'intuition, une voix qui ne trompe pas*, Le Jour Éditeur 1998.
- SI AHMED, Djohar; LEROY-TERQUEM, Gérald, *Développer son intuition même quand on a l'esprit fermé*, Harmonie Solar Éditions 2014.

## A INTUIÇÃO E OS ANIMAIS

- BENHEDI, Louis, *Les animaux et le paranormal*, Dervy 2009.
- DOSA, Dr. David, *Un chat médium nommé Oscar Archi Poche*, Presses du Châtelet 2010.
- MONTE, Laila Del, *Communiquer avec les animaux*, Éditions Véga 2010.
- PIGANI, Erik, *La communication animale*, Éditions JC Lattès 2007.
- SHELDRAKE, Rupert, *Les pouvoirs inexplicables des animaux : présentiments et télépathie chez les animaux sauvages et domestiques*, J'ai Lu 2005.
- SHELDRAKE, Rupert, *Ces chiens qui attendent leurs maîtres*, J'ai Lu 2005.
- WAILLY, Dr. Philippe de, *Le sixième sens des animaux*, J'ai Lu 2009.

## TARÔ, PSICOLÓGICO

- ROUSSEL, Dr. Denise, *Le tarot psychologique miroir de soi*, Éditions de Mortagne 1983.

## Bibliografia

### A INTUIÇÃO – NEUROCIÊNCIAS – CONSCIÊNCIA – FÍSICA QUÂNTICA – PARAPSICOLOGIA

- BEAUREGARD, Mario, *Les pouvoirs de la conscience*, InterÉditions INREES 2013.
- CHILDRE, Doc; HOWARD, Martin, *L'intelligence intuitive du cœur*, Ariane 2005.
- CHOLLE, Francis, *L'intelligence intuitive*, Éditions Eyrolles 2007.
- CHOPRA, Deepak; TANZI, Rudolph, *Le fabuleux pouvoir de votre cerveau*, Guy Trédaniel Éditeur 2013.
- GIGERENZER, Gerd, *Le génie de l'intuition : intelligence et pouvoir de l'inconscient*, Éditions Belfond 2009.
- GLADWELL, Malcolm, *La force de l'intuition*, Ed. Robert Laffont 2006.
- HAAG, Christophe, *La poulpe attitude*, Éditions Michel Lafon 2011.
- HOPCKE, Robert, *Il n'y a pas de hasards*, Robert Laffont/Réponses 2000.
- KINSLOW, Frank J., *La guérison quantique*, Le courrier du Livre 2012-2013.
- MC TAGGART, Lynne, *Le lien quantique*, Macro Éditions 2012.
- MC TAGGART, Lynne, *Le champ de la cohérence universelle*, Ariane Éditions Inc 2005.
- MORISSON, Jocelin, *Intuition et 6<sup>e</sup> sens*, Éditions de La Martinière 2013.
- PIGANI, Erik, *Psi : enquête sur les phénomènes paranormaux*, J'ai Lu, Presses du Châtelet 1999.
- SCHULZ, Mona Lisa, *Le réveil de l'intuition*, J'ai Lu, ADA Inc 2003
- WISEMAN, Richard, *59 secondes pour prendre les bonnes décisions*, Éditions Jean-Claude Lattès 2010.

### COINCIDÊNCIAS, SINAIS, SINCRONICIDADES

- BALANCE, Catherine; BOURDIN, Dr. Dominique, *Ces étranges coïncidences. Le jeu des synchronicités*, Éditions Recto Verseau 2004.
- BOUCHER, Paule, *Et vous, ça roule ?*, Paule Boucher Éditrice 2012.

## A Magia da Intuição

- BOUCHER, Paule, *Les signes de jour : quand la vie nous parle par la synchronicité des évènements*, Éditions le Dauphin Blanc 2002.
- BOUCHER, Paule, *Les signes de jour et les lois spirituelles : intégrer les lois de la vie par la synchronicité des évènements*, Éditions le Dauphin Blanc 2002.
- DYER, Dr. Wayne W., *Il faut le voir pour le croire*, J'ai Lu, Les Éditions un monde différent ITEE 1997.
- GRANGER, Michel; MOISSET, Jean, *Coïncidences, hasard ou destin ?*, Éditions Trajectoire 2003.
- GUILLEMANT, Philippe; MORISSON, Jocelin, *La physique de la conscience*, Guy Trédaniel Éditeur 2015.
- GUILLEMANT, Philippe, *La route du temps*, Éditions Temps Présent 2010.
- JUNG, Carl Gustav, *Synchronicité et Paracelsica*, Albin Michel 1988.
- Mac GREGOR, Trish; Mac GREGOR, Rob, *Les 7 secrets de la synchronicité*, Éditions le Dauphin Blanc 2011.
- MOSS, Robert, *Les trois clés cachées : rêves, coïncidences, imagination*, Guy Trédaniel Éditeur 2010.
- PALAO PONS, Pedro, *Décoder les signes du destin*, Éditions Cristal 2006.
- RACINE, Guillemette, *Enquête sur les coïncidences ou les joies du hasard*, JC Lattès 1996.
- REEVES, Hubert, *La synchronicité l'âme et la science. Existe-t-il un ordre acausal ?*, Diffusion Payot 1985.
- RICHO, David, *Le pouvoir des coïncidences*, Payot 2012.
- RUSHNEILL, Squire, *Le clin d'œil du destin*, Michel Lafon 2004.
- SURPRISE, Kirby, *La synchronicité*, Éditions ADA Inc 2013.
- TEODORANI, Massimo, *Synchronicité*, Macro Éditions 2010.
- VARNER, David, *Interpréter et comprendre les coïncidences*, Les éditions Quebecor 2008.
- VÉZINA, Jean-François, *Les hasard nécessaires. Le rôle des coïncidences dans les rencontres qui nous transforment*, Les Éditions de l'Homme 2001.
- WALSCH, Neal Donald, *Quand Dieu s'en mêle, des miracles arrivent : synchronicités, coïncidences et moments de grâce au quotidien*, J'ai Lu, Guy Trédaniel Éditeur 2011.

## Bibliografia

### OS SONHOS

- AEPPLI, Ernest, *Les rêves et leur interprétation*, Psychologie Payot 1986.
- BOUCHER, Paule, *Rêves et télépathie : communiquer par les rêves télépathiques*, Éditions le Dauphin Blanc 2002.
- BRO, Harmon H., *Edgar Cayce, les rêves et la réalité*, J'ai Lu Éditions de Mortagne 1983.
- BROWNE, Sylvia, *Le livre des rêves*, Éditions ADA Inc 2003.
- CAILLER, Alexandre, *Vos rêves en clair*, Éditions Hermé 1991.
- CAYCE, Edgar, *Les rêves*, Éditions de Mortagne 1994.
- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain, *Dictionnaire des symboles*, Éditions Rober Laffont 1982.
- COUPAL, Marie, *Les dix personnages symboliques du rêve*, Éditions de Mortagne 1995.
- DACO, Pierre, *L'interprétation des rêves*, Marabout 1979.
- DEE, Nerys, *Le langage secret du sommeil ; comprendre vos rêves*, Éditions Amarande 1991.
- DEE, Nerys, *Comment interpréter vos rêves*, Éditions Dangles 1999.
- ELIADE, Mircea, *Mythes, rêves et réalité*, Folio Essais Éditions Gallimard 1957.
- FLUCHAIRE, Pierre, *Apprenez à utiliser vos rêves*, éditions Ellébore 2002.
- FLUCHAIRE, Pierre, *La révolution du rêve*, Éditions Dangles 1985.
- FRANZ, Marie Louise von, *La voie des rêves*, La Fontaine de Pierre 2008.
- FRANZ, Marie Louise von, *Les rêves et la mort*, La Fontaine de Pierre 2011.
- FREUD, Sigmund, *L'interprétation du rêve*, Points 2013.
- GARFIELD, Patricia L., *La créativité onirique du rêve ordinaire au rêve lucide*, J'ai Lu, Éditions de la Table Ronde 1983.
- GARFIELD, Patricia L., *Guérir par les rêves : les interpréter pour se soigner*, Éditions Albin Michel 1994.
- GAUTIER, Elisabeth, *Les messages du rêve*, Éditions Jacques Granger 1993.
- GRATTON, Nicole, *L'art de rêver*, Éditions du Dauphin Blanc 2013.
- GRATTON, Nicole, *Rêves et spiritualité*, Éditions le Dauphin Blanc 2005.

## *A Magia da Intuição*

- JULIEN, Nadia, *Vos rêves sont des messages*, Marabout 1994  
JUNG, Carl Gustav, *Sur l'interprétation des rêves*, Livre de Poche 2000.  
LANGEVIN, Brigitte, *SOS cauchemars : techniques pour s'en libérer*, Éditions Flammarion Québec 2005.  
LANGS, Dr. Robert, *Interprétez vos rêves*, J'ai Lu 1993.  
MacGREGOR, Trish; MacGREGOR, Rob, *Absolument tout sur les rêves*, First Éditions 2000.  
McELROY, Mark, *Le rêve lucide pour débutants*, Éditions ADA Inc 2008.  
PASCHE, Jean-Robert, *Les rêves ou la connaissance intérieure*, Éditions Buchet Chastel 1987.  
PERROT, Etienne, *Les rêves et la vie*, La Fontaine de Pierre, Dervy Livres 1987.  
RENARD, Hélène, *Les rêves et l'au-delà*, Éditions Philippe Labaud 1991.  
RIEDEL, Christiane, *Rêves à vivre*, Éditions de Mortagne 1995.  
ROMEY, Georges, *Dictionnaire de la symbolique – le vocabulaire fondamental des rêves*, Albin Michel 2005.  
TEILLARD, Ania, *Ce que disent les rêves : le symbolisme des rêves*, Éditions Stock 1970, 1979.

### **PREMONIÇÕES – PRESENTIMENTOS – CLARIVIDÊNCIA**

- BROUGHTON, Richard, *Parapsychology : the controversial science*, Rider and Company ; 1<sup>st</sup> United Kingdom Edition 1991.  
DOSSEY, Larry, *La science des prémonitions*, Robert Laffont 2011.  
KATZ, Debra Lynne, *Vous êtes clairvoyant*, ADA Éditions 2009.  
MORISSON, Jocelin, *La voyance*, Éditions de la Martinière 2014.

### **NÃO-LOCALIDADE – VISUALIZAÇÃO À DISTÂNCIA – REMOTE VIEWING**

- GROG, Stanislav, *Quand l'impossible arrive*, Guy Trédaniel Éditeur 2006.  
HOWE, Linda, *Comment lire les dossiers akashiques*, Ariane Éditions Inc 2009.



## Bibliografia

- LASZLO, Ervin, *L'expérience akashique*, Éditions Véga 2013.
- RADIN, Dean, *La conscience invisible*, J'ai Lu, Presses du Châtelet 2000.
- SCHWARTZ, Stephan, *Ouverture sur l'infini*, Éditions Trajectoire 2013.
- TARG, Russel, *L'esprit sans limites – la physique des miracles*, Éditions Trajectoire 2012.
- TARG, Russel, *Perceptions extrasensorielles*, Éditions Trajectoire 2012.
- TARG, Russel; PUTHOFF, Harold, *Aux confins de l'esprit*, Albin Michel 1978.
- TARG, Russel; THOFF, Keith, *L'énergie de l'esprit – Télépathie, prémonition, vision à distance*, Flammarion 1983.

## VISUALIZAÇÃO – RELAXAMENTO

- CHARLES, Rachel, *Les pouvoirs de la visualisation*, Le Jour Éditeur 2001.
- DAY, Jennifer, *Les enfants croient tout ce que vous dites*, Éditions Vivez Soleil 1998.
- DENNING, Melita; PHILLIPS, Osborne, *La visualisation créatrice*, J'ai Lu 1989.
- DYER, Dr. Wayne W., *Le pouvoir de l'intention*, J'ai Lu Éditions ADA Inc 2004.
- EPSTEIN, Dr. Gérald, *Ces visualisations qui vous guérissent*, Poche Jouvence Éditions 1991 e 2008.
- FANNING, Patrick, *Se guérir par la visualisation*, Éditeur JC Lattès 1992.
- HASTINGS, Julia, *Je veux, j'obtiens*, Éditions Vivez Soleil 1996.
- IZSAK, Edith Anny, *Joie de vivre par la visualisation*, Guy Trédaniel Éditeur 1994.
- KRYSTAL, Phyllis, *Visualiser – Fiches pratiques*, Éditeur Le Souffle d'Or 1993.
- LABONTÉ, Marie Lise; BORNEMISZA, Nicolas, *Se guérir grâce à ses images intérieures*, Albin Michel 2006.
- LOISEAU, Patricia; GRESSON, Lucien, *Textes de relaxation et de visualisation pour une vie sans stress*, Éditions de la Martinière 2006 e 2011.

## A Magia da Intuição

- MC TAGGART, Lynne, *La science de l'intention*, Ariane Éditions Inc 2005.
- MEYER, Dr. Mireille, *50 exercices d'auto-hypnose*, Eyrolles 2012.
- MOHR, Barbel & Manfred, *Obtenez ce que vous désirez !*, Éditions Contre-Dires 2009.
- MOHR, Barbel, *Comment « passer commande auprès de l'univers »*, Éditions Contre-Dires 1998.
- MOHR, Barbel, *Comment « faire des réclamations auprès de l'univers » – La règle d'or pour réclamer*, Éditions Contre-Dires 2001.
- MOHR, Barbel, *Nouvelles astuces pour « passer commande auprès de l'univers »*, Éditions Contre-Dires 2006.
- POISSON, Annie, *La visualisation pour atteindre vos buts*, Éditions Québecor 1996.

## TÉCNICAS ENERGÉTICAS

- BODIN, Dr. Luc; EERSEL, Patrice, *Soigner avec l'énergie : Les thérapies quantiques et psycho-énergétiques (ICD audio)*, 2012.
- BODIN, Dr. Luc, *Manuel de soins énergétiques : soigner sans appareil et sans médicament (avec CD)*, Guy Trédaniel Éditeur 2013.
- BODIN, Dr. Luc; Nathalie & GRACIET, Jean, *Le grand Livre de Ho'oponopono*, Éditions Jouvence 2012.
- BODIN, Dr. Luc; HURTADO-GRACIET, Maria-Elisa, *Ho'oponopono : le secret des guérisseurs hawaïens*, Éditions Jouvence 2011.
- BODIN, Dr. Luc, *La méthode Aora : Éveillez votre pouvoir guérisseur*, Guy Trédaniel Éditeur 2013.
- MARTIN, Virgile Stanislas, *50 exercices d'Ho'oponopono*, Eyrolles 2012.
- VITALE, Joe, *Zéro limite*, Éditions le Dauphin Blanc 2008.

## ARTIGOS E BLOGS

- Nexus N.º 70 septembre-octobre 2010, Quand la conscience remonte le temps <http://blog.iqmatrix.com/>
- Nexus N.º 79 mars-avril 2012, Synchronicités de Jocelin Morisson <http://www.doublecause.net/DossierSynchronicitesNexus79.pdf>

## *Bibliografia*

### **BLOGS de:**

Rafael ARIELI, INTUITION ET CONNAISSANCE

<http://www.intuition-et-connaissance.com>

Laura DAY, <http://www.howtoruletheworldfromyourcouch.com/>

Isabelle FONTAINE, HISTOIRES D'INTUITION

<http://histoiredintuition.com/>

Philippe GUILLEMANT, THÉORIE DE LA DOUBLE CAUSALITÉ

<http://www.doublecause.net/>

Katherine HANKE, INTUITION AND CO

<http://intuitionkalunga.blogspot.pt>

Sylviane JUNG, LES CHEMINS DE L'INTUITION

<http://lescheminsdelintuition.com>

Jocelin MORISSON, Prochaine Foi <http://www.jocelinmorisson.fr>

Penney PEIRCE, Penney Peirce's Intuition & Energy Blog

<http://intuitnow.blogspot.pt>



**LUC BODIN** é médico há mais de 25 anos. É especialista em Oncologia mas alia a prática clínica com diversas terapias alternativas, como acupuntura, homeopatia, fitoterapia, osteopatia, PNL e Ho'oponopono.

OBRAS:

*Manuel de soins énergétiques : soigner sans appareil et sans médicament (avec CD)*, Guy Trédaniel Éditeur 2013.

*La méthode Aora : Éveillez votre pouvoir guérisseur*, Guy Trédaniel Éditeur 2013.

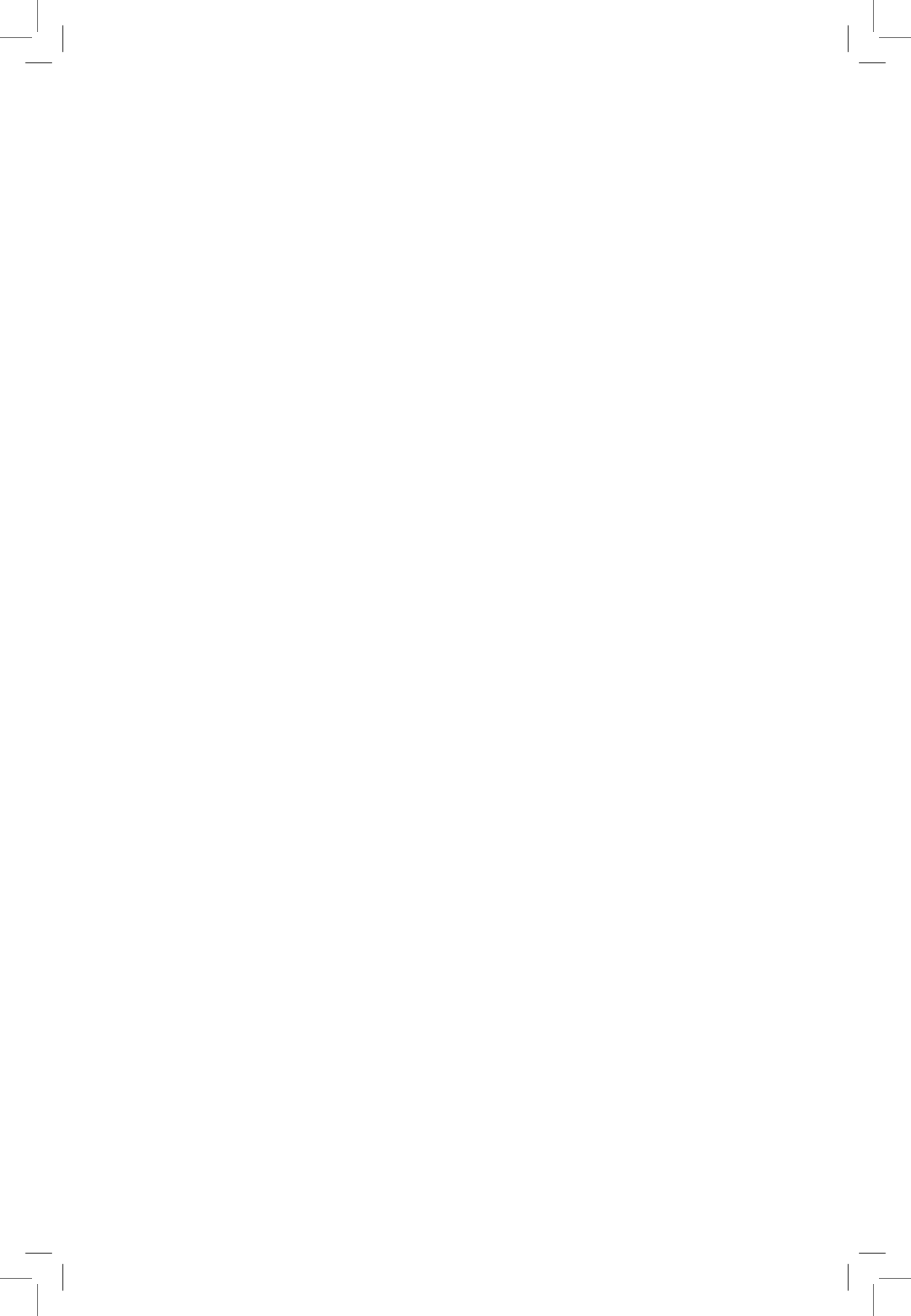
*Ho'oponopono nouveau : Aloha, la Huna, le Pono, le Ha, le Mana*, Éditions Guy Trédaniel 2016.

**PAULO CARDOSO** é astrólogo, pintor e ensaísta, já publicou 45 livros e apresentou cerca de 30 exposições individuais.

Depois de terminar o curso de Química, frequentou simultaneamente o Conservatório Nacional e a Escola Superior de Belas-Artes.

Na área da Astrologia realizou cerca de 19 200 estudos, sendo considerado o mais prestigiado astrólogo português. Entre a sua vasta obra destacam-se *Frei Luís de Sousa – Uma Leitura Esotérica*; *O Seu Bebê e os Signos*; *Conheça os Seus Filhos Através da Astrologia*; *Indícios de Ouro – Às Portas de Um Novo Milénio*; *Fernando Pessoa – Cartas Astrológicas*; *Fernando Pessoa – Astrólogo* (publicado em Itália); *Guia da Astrologia*, com publicação anual desde 1996; *Guia do Amor*, desde 2002.

Colabora regularmente com vários meios de comunicação social.



Para contactar a autora  
e para estar ao corrente da sua atividade de bloger

<http://lescheminsdelintuition.com>

<http://sos.stress.com>

