



Como Liderares a Tua Vida

com o Multiplicador
de Felicidade Interna Bruta

MFIB

Branca Amorim

www.humanlight.pt



Espaço de Desenvolvimento Integral

Se alguma vez te questionaste:

- “Porque é que isto me está sempre a acontecer?”
- “Não tenho sorte nenhuma” ou
- “Tudo me acontece.. só a mim mesmo...”

Então neste ebook vais perceber o que é que tens que fazer para descobrires o significado escondido por debaixo desses eventos recorrentes - e como é que quebras o padrão repetitivo.

Eu não sei quanto a ti, mas a mim essas perguntas há uns anos perseguiam-me diariamente para todo o lado onde eu estivesse, fosse acordada ou a dormir ao ponto de colocar tudo o que fazia em causa e deixar de encontrar satisfação na vida “normal”.

Com a informação que vais descobrir neste pequeno eBook vais ser capaz de abraçar a mudança por que tanto tens procurado... mas em vez de esperares que algo aconteça vindo de fora - como ganhares o euro-milhões ou ser-te dada uma promoção no teu emprego - vais ser capaz de assumir a responsabilidade por criares conscientemente mudança na tua vida.

Neste eBook quero falar-te de algo que desenvolvi com formação e experiência vivencial na minha vida - o Multiplicador de Felicidade Interna Bruta - MFIB, que vai permitir que identifies os teus padrões e te consigas colocar num ponto ativo da tua vida, apreciando cada experiência como válida no momento que a



recebes tornando-te 100% consciente de tudo o que tens na tua vida e passando a ser tu e apenas tu a escolher aquilo que mais te importa experienciar. E vai ajudar-te também a não entrares no papel de vítima e culpa aos outros pelo que te acontece. Não irás mais ficar com aquela sensação impotente que “se não fosse aquilo que ele/ela me fez eu estaria bem melhor”!

Com o MFIB irás estar com os outros numa forma tranquila e os outros vão sentir-se inteiros contigo. Serás uma **lufada de ar fresco** para ti e para os outros e isso irá automaticamente refletir-se na qualidade das tuas relações, sejam pessoais sejam profissionais.

Enquanto não relaxares contigo mesmo não só irás continuar na mesmice da tua vida até agora como vais aumentar a frustração da não compreensão dos outros em ti e irás continuamente cultivar o afastamento ou a presença “por obrigação”.

Ao implementares ativamente na tua vida o que te falarei neste eBook vais sentir dentro de ti uma constante plenitude por seres quem és e por aquilo que atraís. As lágrimas já não vão doer, como costumo dizer, pois irás sentir-te sempre responsável por tudo aquilo que tens na tua vida e terás o discernimento de te observar interna e externamente **sabendo quando é a hora de parar ou avançar!** Uma sensação de liberdade total pela tua vida, e também de muita responsabilidade na ação.

Está na hora de deixares de sonhar apenas de noite e em fantasia! Já chega de sentir a “obrigação” de primeiro preencher as necessidades de quem te rodeia (namorada, patrão, amigos) e nunca te colocares em primeiro lugar na tua vida, adiando constantemente, e numa forma cada dia mais dolorosa, aquilo que tu queres concretizar na tua vida.



Espaço de Desenvolvimento Integral

Assim, **se queres duma vez por todas abraçar uma mudança em ti pela qual tanto tens procurado nos últimos tempos**, o Multiplicador de Felicidade Interna Bruta - MFIB vai ajudar-te nessa busca com toda a segurança e respeito por tudo aquilo que és.

Já pensaste?

- E se de repente descobres a fórmula mágica?
- E se, independentemente do que esteja a acontecer na tua vida hoje, fores capaz de encontrar a causa do que te impede de avançar e entrar em ação para a corrigir?
- E se de repente conseguires ver luz ao fundo do túnel para aquilo que há meses negas em ti porque achas que não consegues?

Pára um pouco, fecha os olhos e imagina o cenário daquilo que tu tanto **desejas concretizar** no momento, seja o que for.

Vá, senta direito, respira fundo, fecha os olhos e fica! Simplesmente fica a “visualizar” na tua mente esse cenário fantástico que te faz sentir as borboletas no estômago. E sente qual a sensação que fica em ti! Depois volta aqui :).

Que tal?



Espaço de Desenvolvimento Integral

Vou-te contar como foi a minha experiência com este mesmo exercício que fez um clique em mim em Outubro de 2010 quando terminava a minha formação nível 2 de Coaching.

Antes de fazermos a certificação tivemos uma sessão de coaching com um coach já experiente em que o “objectivo da sessão” foi precisamente perceber o que me impedia de avançar com o que eu sentia que queria fazer. Então, depois de termos percebido parte da(s) causa(s) e de me perguntar exatamente o que eu queria para mim, ela pediu para fechar os olhos e imaginar como seria se eu conseguisse concretizar e para ir relatando o que eu via na minha mente. Foi uma sensação magnífica e tão real que aquela sessão fez uma reviravolta em mim, e aquilo que eu sentia e sonhava ser algo muito complexo e difícil para mim, pelas mais variadas razões/desculpas, passou a ser uma certeza tão grande que nada mais me parou até eu conseguir concretizar aquilo que o meu interior dizia SIM a toda a hora! E em 2012 consegui finalmente concretizar tudo o que eu tinha “visto” na minha mente naquela sessão.

Então, eu volto a perguntar-te:

- E se tudo aquilo que tu achas que te impede, simplesmente deixa de existir?
- E se tu consegues mesmo alcançar os teus objectivos?

No final deste eBook saberás ao certo se efectivamente queres saber qual é o teu



Espaço de Desenvolvimento Integral

Quociente de Felicidade Interna Bruta - QFIB (mais à frente explico este conceito) e quão importante é para ti a multiplicação do mesmo para que duma vez por todas páres de te lamentar e de apenas admirar todos os outros que conseguem e comeces a criar o início da metamorfose das borboletas que tanto querem expressar-se dentro de ti!

Estás pronto/a para olhar para as situações na tua vida a partir de ti como personagem principal?

É provável que sintas algum cepticismo ao ler a frase anterior, mas a verdade é que qualquer pessoa pode assumir o papel de personagem principal na sua vida.

Acredita, que se eu consegui, depois de mais de 20 anos a ser formatada para ser uma pessoa “normal”, então tu também consegues.

Acredita que TU consegues!

Como uma miúda bem comportada e introvertida foi capaz de transformar uma depressão num ponto de viragem.

Desde miúda, fui sempre muito reservada, obediente, tendo no entanto tido sempre interiormente um espírito “crítico” do que tinha que aceitar dos outros, mesmo sem o demonstrar. Anos a fio a ser o que esperavam que fosse levaram-me a uma completa desilusão comigo mesma, onde iniciei o caminho para o fundo do poço, tendo inevitavelmente chegado a uma valente depressão, e que ninguém à minha volta entendia a sua existência (e nem mesmo eu).



Espaço de Desenvolvimento Integral

Perguntava-me a mim mesma, aos 33 anos, o que raio tinha feito eu para me sentir assim tão azarada e recusava-me a aceitar que eu tinha um “problema”. Dizia toda cheia de razão (pensava eu) que o mundo está todo ao contrário e que eu estava bem.

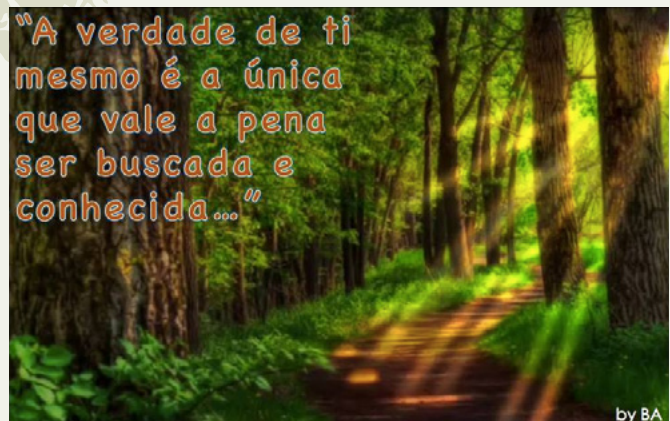
Este é um ponto da nossa vida, desculpa a expressão, bastante lixado! Lixado, porque é como se nós tivéssemos duas palas nos olhos, que nos forçam a olhar somente numa direção não aceitando nenhuma outra, ou seja, só nós (achamos que) temos razão.

Frases do tipo

- “ não me venham com tretas, eu é que sei o que passo na minha vida ”, e
- “ ninguém me compreende ”

passam a ser muitas vezes verbalizadas. O sentimento é de frustração e revolta nesta altura, e se deixarmos isto à margem de nós mesmos sem dar nenhuma importância passa a ser um estado residente em nós que depois será difícil de o identificar e saber separar qual dos estados somos nós!

Este ponto lança-nos para um dilema: ou deixamo-nos levar pela frustração e revolta ou vamos explorar caminho. **Porque na verdade tudo isto é um convite para ouvir a nossa voz interna (talvez até pela primeira vez na**





Espaço de Desenvolvimento Integral

vida). Sim, aquela que tantos falam que nos berra aos ouvidos em horas de desespero...

No entanto, voltando à minha história, a vida pregava-me sempre as mesmas partidas, sentindo-me cada vez mais incomodada.

Já te sentiste assim?

E então os “PORQUÊS” de tudo começaram a surgir e a dúvida a se instalar dentro de mim. Já te sentiste assim? É assim que começa a reviravolta.

Comecei a pôr em causa tudo na minha vida e percebi que não estando obviamente nem louca nem doente queria entender **O QUE** raio se passava na minha vida.

Depois da negação inicial, a confusão instala-se e ocupa um lugar de destaque bem no meio da nossa vida! Como se fosse um grande sofá bem visível e que convida a sentar para contemplar a confusão externa e interna na nossa vida.

Percebi que não podia simplesmente ser azar e o problema ser só os outros... Sendo eu uma pessoa muito mental, racional, tentei observar primeiro em mim as reações do meu corpo físico e emocional às diversas situações que me iam surgindo, fossem elas pessoais, profissionais ou simplesmente sociais. Após algum tempo, cheguei a uma terrível conclusão: precisava procurar ajuda! Confusa com tudo, percebi que **não poderia ser uma ajuda muito convencional**, porque com os pensamentos que me ocorriam iriam certamente diagnosticar-me



Espaço de Desenvolvimento Integral

qualquer coisa que não seria de todo a realidade...

Precisava de algo **mais assertivo e de maior consciência de mim para mim.**

Mas eu já tinha batido as portas todas...

1. Os médicos, para lidar com as intermináveis dores de cabeça e pequenos mal-estares que iam surgindo fisicamente, assim como psicólogos... esta opção tornou-se ineficaz porque tudo voltava e tudo não tinha uma explicação plausível, segundo esses especialistas.

2. Tentativa de aproximação dos familiares mais diretos numa busca de maior conforto, mas na verdade ou conseguia apenas algo muito superficial e momentâneo ou conseguia era aumentar a minha insatisfação porque nada era como eu esperava (ou queria).

3. Procura pelos amigos, que na verdade na altura nem tinha grandes amigos, o que me levou a uma triste conclusão! Se deixar de ter as pessoas com quem vivo não me sobra ninguém a quem recorrer, e os que poderei recorrer eu não tinha vontade nenhuma de me abrir simplesmente por pensar que eles também não me iam perceber... Percebi depois que a maior ratoeira é o que nós pensamos que os outros pensam, e não o que os outros pensam de facto!

Esgotavam-se as hipóteses de fuga, aumentavam as marcas da dor...

Então **COMO** me consegui perceber, deves estar a questionar-te...

Não te sei dizer o como especificamente, mas sei que a partir do momento em que me rendi à dura verdade de que eu tinha que fazer algo por mim e que mais ninguém o ia fazer, é como se tudo por magia começasse lentamente a aparecer...



Espaço de Desenvolvimento Integral

Calma, eu explico! :)

Fica Atento!

Quando realmente estás a mudar, a mudança mostra-se em pequenos sinais.

Coisas tipo, começar a prestar atenção em publicidades que antes não prestava, e a começarem a surgir uma espécie de pensamentos não habituais aos quais dava maior importância que me levaram até soluções que jamais pensaria passar por elas. Esta **nova dinâmica de pensamento e observação** permitiu-me obter uma coisa que não sentia há imensos anos, que era o início duma **nova liberdade interna** que eu não sabia explicar.

Então mantive-me nesta onda nova de ver as coisas, sem que me deixasse influenciar muito por quem estava à minha volta. Confesso que o melhor era mesmo eu nem falar muito sobre o que eu andava a pensar ou a experienciar em mim mesma.

A verdade é que resultou e muito bem (para minha total surpresa)! **Primeiros sintomas a desaparecer: dores de cabeça e sensação de “coitadinha”**.

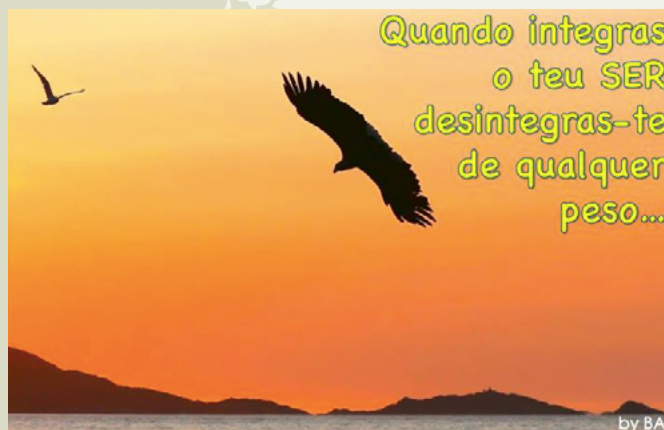
Lembro-me dum episódio nestes primeiros passos para a minha consciencialização, de estar a ler um livro. Ena!!! Um livro! Eu detestava ler... E era um livro que me ensinava a ver como é que eu poderia contornar tudo o que me acontecia tomando consciência que tudo partia de mim, independentemente do que eu recebia do mundo.



Espaço de Desenvolvimento Integral

Então, retomando, lembro de ver a cara dum irmão meu e do meu marido ao olharem para mim e verem-me a **sorrir** colocaram umas caras de espantados tipo aquela que diz assim “*olha, avariou de vez...*”! Não só fizeram essa cara típica como falaram coisas que normalmente me limitavam: “*Estás parva? Olha para ti? Tem juízo e faz o que tens a fazer e não te distraias com palermices*”. E ignoravam-me completamente. Meses antes eu sentir-me-ia completamente humilhada, mas naquele momento eu percebi que tinha andado a “dormir” na minha vida...

Foi imensamente transformador e marcante esse pequeníssimo momento, porque eu sentia-me viva e a sorrir (algo que já não acontecia com honestidade há imenso tempo) e estava-me a borrar para o que eles pensassem (algo ainda mais longínquo de eu me lembrar fazer).



Quanto de ti ÉS?

Define essa quantidade através do Quociente de Felicidade Interna Bruta (QFIB)

Dentro desta temática da autoconsciência, há um factor a meu ver muito importante que é necessário entender e que defino como **Quociente de Felicidade Interna Bruta (QFIB)**, que é nada mais do que a tua capacidade em atingires o máximo



Espaço de Desenvolvimento Integral

da tua liberdade interna, sendo que esse máximo (ou mínimo) é definido única e exclusivamente por ti!

- **Quanto de ti está disposto em alcançar o teu maior potencial** para atingires os teus sonhos e a plenitude dos teus relacionamentos?
- **Quanto de ti está empenhado em quebrar** dum vez por todas as barreiras que te impedem de seguir o rumo que tanto almejas?

Repara na palavra Quo-ciente - quanto de ti está ciente e consciente das tuas reais ferramentas internas de poder criativo e quantas vezes mais as vais negar? Esta é a melhor definição que te posso dar do que podes obter com o QFIB!

Como dizia Mahatma Gandhi “Não existe um caminho para a Felicidade. A Felicidade é O Caminho”! Então a proposta é que aprendas a multiplicar o teu Quoficiente de Felicidade Interna Bruta em 4 passos ao longo dum caminho que tu escolhes a todo o momento!

Quando comecei a aplicar o Multiplicador de Felicidade Interna Bruta - MFIB na minha vida, inicialmente julguei-me a mim mesma questionando o que eu estaria a fazer e tinha sempre muita dificuldade em analisar a sua praticidade. No entanto empenhei-me e decidi montar um “laboratório de pesquisa ambulante” - eu mesma! O que começou a acontecer é que eu realmente comecei a sentir a minha vida de volta, porque as vozes intermináveis da minha cabeça começaram-se a sentir ameaçadas pela minha persistência e resultados que ia obtendo.

A base do Multiplicador de Felicidade Interna Bruta MFIB funciona tão assustadoramente e simplesmente dum forma bem científica: entendendo e obedecendo, sem resistência, à simples lei da ação/reação, segundo o tão



Espaço de Desenvolvimento Integral

conhecido Isaac Newton. A frase que define esta lei é deveras tão concreta e resumida no que faz toda a diferença entre uma vida tranquila ou uma vida tortuosa **“a inércia de um corpo depende do seu conteúdo de energia”**, $E=mc^2$. Este conceito chama-se de equivalência massa-energia e diz que qualquer massa possui uma energia associada e vice-versa. Se refletirmos nesta frase para a nossa vida, teremos respostas para muitas das dúvidas sem sequer precisarmos sair do sofá... O desafio é saíres do sofá e pegares nessa frase e aplicá-la na tua vida, e aí verás e sentirás tudo aquilo que te venho a dizer.

Assume-te Consciente!

Quando a mudança é efectiva os pequenos sinais passam com o tempo a ser uma manifestação mais visível ao nível físico, emocional, mental e espiritual.

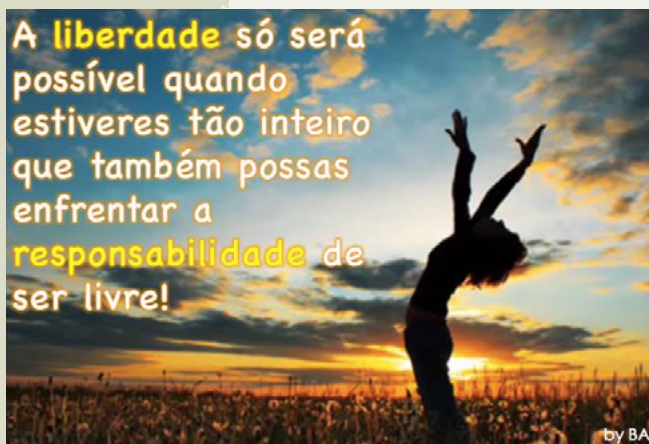
E é isto tão simplesmente que eu comprovei quando..... Sabes aquela imagem mental que todos temos quando estamos num lugar que não gostamos mas estamos por obrigação ou para agradar alguém, e ao mesmo tempo idealizamos aquele lugar que nos faz sentir bem? Pois a partir desse momento decidi não mais idealizar mas sim fazer por concretizar.

Então, essa foi a alavanca para a minha tomada de consciência que me permitiu sair “do buraco”, **do desconforto interno projetado num (aparente) conforto externo.**

Os resultados mais práticos e concretos que obtive na minha vida, numa forma

muito resumida, ao aplicar o Multiplicador de Felicidade Interna Bruta - MFIB foram os seguintes:

- ao nível físico, o desaparecimento por completo das intermináveis enxaquecas, o cansaço e o início dum (pequeno) emagrecimento sem qualquer plano nutricional, o que me mostrou uma série de outras coisas.
- ao nível emocional, uma maior satisfação por mim e o desaparecimento da sensação de vítima.
- ao nível mental, uma maior abertura de soluções e o desaparecimento de infinitas vozes críticas e de julgamento por tudo e qualquer coisa que eu fazia.
- ao nível espiritual, uma total descoberta inesperada e muito reveladora.



E imagina!

Não é tão difícil quanto possa parecer. São apenas precisos 4 passos mágicos para transformares e usares a força do medo em Mais Energia para Dobrar Obstáculos para atingires o Teu Nirvana!

Os 4 Passos para Amplificar a Felicidade Interna Bruta são:

- A Consciencialização
- A Responsabilização



Espaço de Desenvolvimento Integral

- O Compromisso
- A Ação

Para o primeiro passo, o da **consciencialização**, há a necessidade do contacto visual com a realidade em que te encontras e a real percepção da importância do deixar o velho para entrar o novo (o cair da folha para que uma nova possa florescer). Isto para que tenhas a capacidade de decifrar o que estás a receber da vida e o que fazeres com isso, sem caíres na habitual lenga lenga do muro das lamentações. E assim tomas real consciência em que estado de ti te encontras.

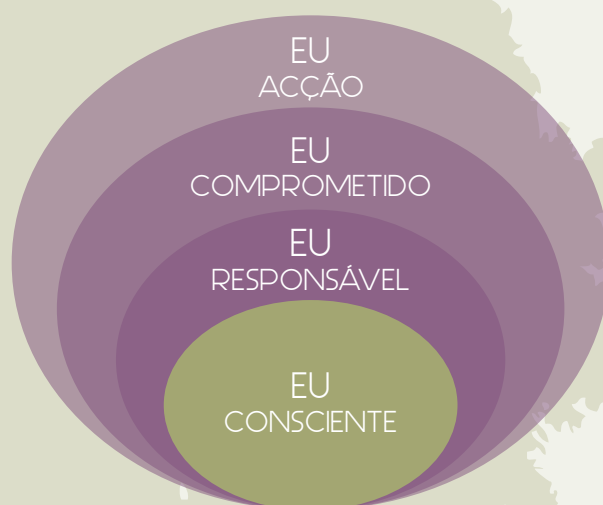
No passo seguinte, o da **responsabilização**, pretende-se que tomes um impacto profundo de quem verdadeiramente ÉS e sintas uma vontade interna (um fogo que cresce) de implementares conceitos novos na tua vida, em que um dos mais fundamentais é a Lei Universal da Ação-Reação, ou seja, todos os acontecimentos e pessoas que fazem parte do teu quotidiano estão em sintonia com a tua **vibração interna**. E tudo o que te acontece fora é um espelho de como tu estás dentro. Nesta fase terás muito trabalho interno para fazer, com muitas vivências, que te irão permitir assumir o comando e liderança da tua vida.

Quando segues para o passo seguinte, o do **compromisso**, o caminho torna-se mais sério e divertido ao mesmo tempo porque inicias uma resignificação total da tua vida, nas áreas que mais estiverem a chamar por ti para que finalmente comeces a construção dos alicerces daquilo que sentes ser o que é mais “certo” para a tua energia e para a tua vida! Neste ponto aprendeste a dizer NÃO, fidelizando-te a ti mesmo(a) sem retornares ao drama.

No último dos passos, a tão esperada **ação**, tornas-te um co-criador consciente

com uma capacidade brutal de aceitação e integração daquilo que te chega, sem dramas, sem desesperos, sem medos... E então sabes exatamente qual o significado da palavra **LIBERDADE**, pois ela só é possível quando te encontras **inteiro(a) o suficiente para enfrentares a responsabilidade de seres livre**, o que implica a total consciência das escolhas que fazes e das que não fazes. E finalmente estás totalmente presente na tua vida!

Basicamente eu ponho tudo isto neste diagrama abaixo para que comeces a visualizar a potencialidade do MFIB e a integres isso em ti como um “**corpo crescente**”!



Expansão do Desenvolvimento do Processo Interno

A passagem pelos 4 passos pressupõe que ao sentires o teu Eu Consciente, uma vontade de expandir para o teu Eu Responsável surge levando-te a “verbalizar” todas as tuas emoções que afloram e que te impulsionam para o teu Eu Compromisso, o qual te escolhe a ficar por algum tempo nas tuas células preparando-te para o nascer do teu Eu Ação.



Espaço de Desenvolvimento Integral

Desafio-te...

Se queres introduzir o Multiplicador de Felicidade Interna Bruta MFIB na tua vida, desafio-te a fazeres primeiro este simples exercício:

Pega numa folha A4 branca, lisa sem nada. Coloca-a na tua mão dominante e abana-a com toda a tua força. Ouves o ruído que ela faz? Muito bem.

Agora, lentamente e com cuidado vai amarrotando essa mesma folha, até a tornares numa pequena “bola”. Já está?! Ok!

Então, agora vou pedir-te que a abras novamente, com muito mas mesmo muito cuidado para não a rasgares até obteres novamente a folha A4 distendida. Repete o que pedi atrás, colocando-a numa só mão (a tua dominante) e abanando-a novamente. Observa e escuta.

Para onde foi o ruído?!?! Já não ouves nada comparativamente com a do momento antes de a teres amarrotado pois não? O que sentes? Que conclusão podes tirar?

Experimenta agora responder a estas questões abaixo da seguinte forma: lê a pergunta, fecha os olhos, voltas a fazer a pergunta mentalmente e observas a primeira resposta que vier assim como o sentimento/incómodo associado. E depois escreves.

Nota: divide numa folha a meio, do lado esquerdo a questão 1 e do lado direito a questão 2.



Espaço de Desenvolvimento Integral

1. Qual a pessoa que mais dificuldade tens em te relacionar neste momento?
 - a) Quais os motivos desta dificuldade?
 - b) Como reages a este conflito? Consegues encontrar soluções?

2. Qual a (tua) característica que mais dificuldade tens em aceitar em ti mesmo?
 - a) Qual o motivo da não aceitação e que efeitos essa característica acarreta nos teus relacionamentos, numa forma geral?
 - b) O que podes fazer para minimizar os efeitos indesejados ou ainda uma forma de transformar essa característica em algo produtivo e melhor?

Questiona-te...

Estes dois pequenos e muito simples exercícios fazem-nos refletir numa pequena e importante questão: “Sou eu que conduzo a minha vida ou estou a deixar-me conduzir?”.

A folha lisa sem nada, representamos a nós próprios, com o nosso **maior potencial e saber**.

As marcas depois de a teres amarrado representam as crenças limitadoras, os desejos dos outros, a falta de amor-próprio, a falta de confiança, o focarmo-nos apenas no passado ou futuro e não viver o presente, os ressentimentos escondidos dentro de nós, raiva até em alguns casos, entre outras situações que apenas nos



Espaço de Desenvolvimento Integral

mantêm numa aparente vida.

Percebes a diferença? Percebes como a “nossa voz é calada”? Percebes a importância de nos auto-consciencializarmos da real paisagem que temos dentro de nós? Percebes o que os **condicionalismos e crenças nos fazem (des)fazer** na nossa própria vida?

Agora, antes de continuares a ler, respira profundamente para integrares qualquer insight que possas ter tido.

A partir deste ponto estarás pronto para iniciares os procedimentos atrás falados, com muitos outros exercícios... ou não!



Queres experimentar?

A melhor maneira de implementares o MFIB na Tua Vida.

A maior parte das pessoas deixa de implementar uma mudança efetiva naquilo que querem/ambicionam, ou desistem algures no caminho, porque não conseguem atingir uma fidelização delas mesmas consistente o suficiente ao ponto de se manterem engajadas com a sua própria vida.

A melhor forma de resistires à tentação de recuares é manteres-te consciente de



Espaço de Desenvolvimento Integral

que irás sempre ter desafios constantemente e que é permissível ficares na “onda de baixo”, e isto vai permitir que aceites a melancolia e a velocidade mais lenta do processo que possa ocorrer. Com isto manténs-te no processo sem que venham as vozes mentais e o desânimo. **Uma auto-alimentação da não manipulação automaticamente se instala como que um programa informático antiviral e ficas “protegido” no caminho que é o teu!**

Não há melhor barómetro de como estás no processo do que o feedback que vais tendo da tua vida real. Usa a forma como (re)ages para te direccionar na melhor forma do teu compromisso.

Quando tu largas as expectativas, quando tu páras de te queixar, quando tu simplesmente te entregas a ti mesmo e assumes as tuas fragilidades contigo mesmo, de repente **a vida envia-te uma mensagem precisamente no momento que menos esperas da forma que menos esperas**, para te dar aquele “colo” que de alguma forma tu procuras... e aí sabes que a vida te estava a escutar nesse preciso momento e que a mensagem é de extrema importância... E então não existe espaço nenhum para que resistência entre e te tire a tração do processo.

Perspectiva e Atitude Fazem a Diferença

Em todo o caso, sempre que te estejas a sentir em dúvida com o feedback, ou te sentires mais em baixo/desacreditado, podes optar sempre por ter este pequeno texto/exercício sempre à mão e recorre a ele:

Hoje foi absolutamente o pior dia de sempre
E nem tentes convencer-me que
Existe algo bom em cada dia
Porque, quando olhas bem de perto,



Espaço de Desenvolvimento Integral

Este mundo é um lugar bastante mau.
Mesmo se
Alguma bondade brilha de vez em quando
Satisfação e felicidade não perduram.
E não é verdade que
Está tudo na cabeça e coração
Porque
Felicidade verdadeira pode ser obtida
Apenas se o que nos rodeia é bom
Não é verdade que o
Bem existe Tenho a certeza que concordas que
A realidade
Cria
A minha atitude
Está tudo fora do meu controlo
E nunca na vida me ouvirás dizer que
Hoje foi um bom dia

AGORA LÊ TUDO DE BAIXO PARA CIMA

E Agora?

Resgata e Recupera o Prazer da Aventura

Ao seguires os passos do Multiplicador de Felicidade Interna Bruta - MFIB terás uma fórmula básica para tudo na tua vida, em que englobas todas as técnicas e exercícios que aprenderás aqui.

Neste caso, uma regra da linguagem de programação de computadores, os comandos “if, then, else, end if”, pode ser usada para que te ajude a **clarificar**

e a compreender melhor toda e qualquer “situação de risco” que te possa levar “fora do caminho”. A regra é simples e consegues entendê-la e integrá-la na perfeição ao visualizares o seguinte diagrama de fluxo:

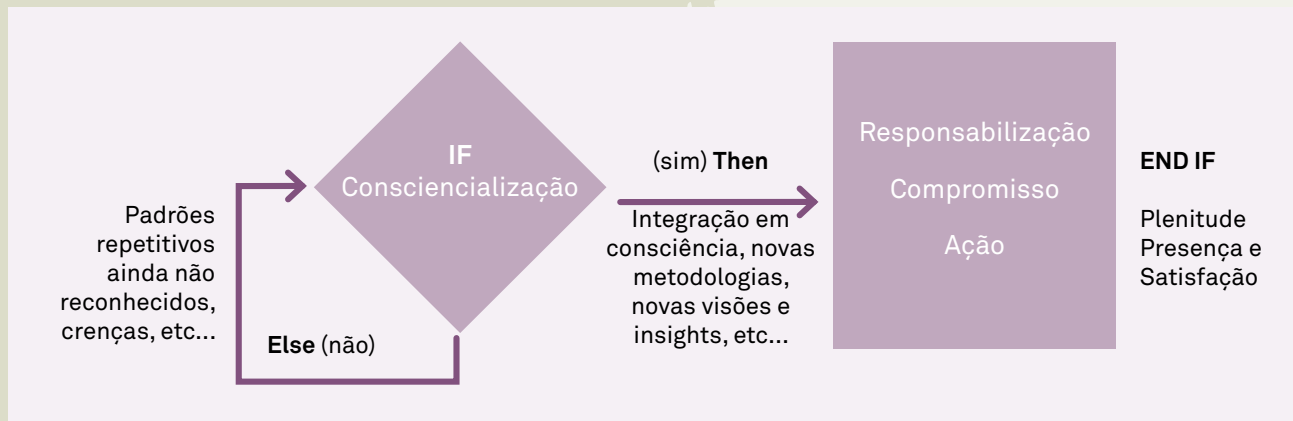


Diagrama de Fluxo do Processo Interno

Ou seja, qualquer que seja a situação em que estás não te queixes ou reclames, aceita-a e cria a realidade que queres, tendo sempre o livre arbítrio da escolha que possas fazer.

Absorve e Integra...

E com isto, estes são alguns dos Muitos Benefícios que obterás para a Tua Vida:

- Liberdade interna 24h/dia
- Responsabilização na co-criação
- Amor próprio fortalecido
- Satisfação constante pelas tuas conquistas e escolhas

- Relacionamentos mais saudáveis
- Abertura para novos caminhos
- Satisfação profissional
- Independência emocional
- Assertividade
- ...

Como usares esta informação

O Multiplicador de Felicidade Interna Bruta MFIB é válido para todo o tipo de situações de vida pessoais e interpessoais. Sempre que o testares na tua vida mundana/quotidiana terás sempre resultados práticos e infalíveis.

Por exemplo, um dia apliquei grande parte destes procedimentos na seguinte situação:

Numa altura em que eu tinha apenas uns meses de aprendizagem no que é o auto-conhecimento, estava a acontecer-me algo que eu não estava a compreender porquê, pois achava que já devia estar a atrair mais harmonia (erro idiota mas normal e comum no início do trilho da auto-consciência).

Tinha uma pessoa na minha vida que me andava a incomodar pelas palavras cobradoras que me dirigia e não estava a entender porque me fazia aquilo. Eu apenas passei a ter maior consciência de mim e a querer estar no meu canto (afastamento natural do comum quando iniciamos auto-consciência), e não entendia a insistência dessa pessoa e daquelas palavras.



Espaço de Desenvolvimento Integral

Inicialmente era suave, aumentou de frequência e fazia em pensamento aquilo que aprendia até então, enviando harmonia para essa pessoa e tentando o pensamento construtivo positivo. Durou algumas semanas, abrandou, e de repente volta a insistência e uma cobrança mais agressiva.

Cansada um pouco da situação, um dia acordo de manhã e fez-se “plim”. Tinha tido um sonho muito elucidativo da questão e do porquê disto estar a acontecer. **A famosa lei da ação/reação em movimento na prática e em flagrante na minha vida.** Então nessa manhã compreendi o porquê da vida me estar a devolver uma situação aparentemente sem nexos e que noutra altura eu me colocaria no papel da vítima.

Assumi nesse mesmo dia o papel da “co-criadora”.

Apercebi-me que uns bons anos atrás eu própria tinha sido a protagonista do papel de “cobradora” noutra situação. Então, do nada, compreendi que não bastava enviar harmonia e pensamento construtivo positivo, pois eu, o meu corpo celular, precisava de passar por uma experiência maior, além de me perdoar a mim mesma e da compreensão da situação.

Do nada, peguei no carro, desloquei-me a 1h de percurso para ir falar com a pessoa a quem muitos anos atrás eu fui uma gradíssima cobradora (mesmo que aparentemente com razão naquela época, eu preciso de entender ao nível celular a situação). A pessoa não entendeu nada, mas aceitou, e a outra pessoa que no presente me estava a cobrar simplesmente do nada parou de o fazer (sem ter conhecimento do meu processo entretanto, como é óbvio).

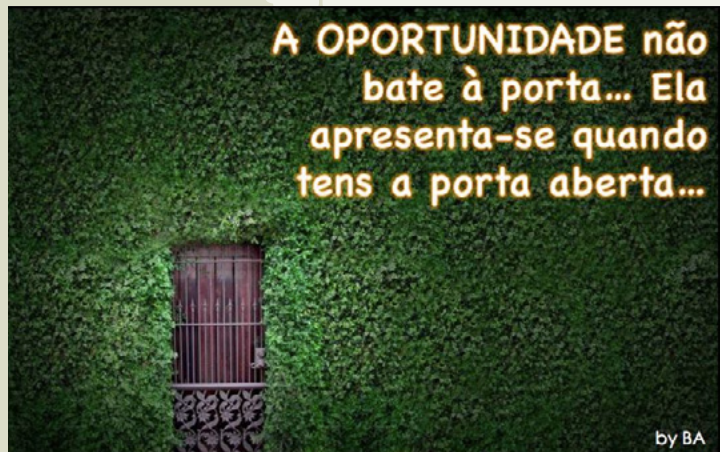
A partir desse dia eu compreendi o verdadeiro significado e poder do que é co-criar a nossa própria vida e também da lei da ação/reação. Este exemplo é muito claro das inúmeras situações onde aplicar este método na tua vida, o que por si só elimina a maior parte de todos os teus problemas.

Como evitares seres visto como um desajustado

Estes procedimentos não devem ser usados para usar em estratégias de trabalho profissional.

Podes usar para entender os padrões dos relacionamentos no trabalho por exemplo, mas não para atingir determinado posto de trabalho, ou discutir alguma estratégia de equipa.

Se o levares ao extremo e usá-lo nestas situações irás ser visto como um “desajustado” no ambiente de trabalho e o que se pretende é precisamente o oposto.





Espaço de Desenvolvimento Integral

Vais Escolher-te?

Implementação do MFIB na Tua Vida - Póximos Passos

Porque acredito que o tomar consciência de nós mesmos nos leva a que o percurso de qualquer caminho que escolhamos seja feito com serenidade, existindo ou não muitas ou poucas dificuldades.

E também porque não acredito em nada que nos torne dependentes, este método ajudar-te-á a ser co-criador e co-observador sempre com a certeza que terás os alicerces bem sedimentados para o melhor desempenho das **tuas maiores potencialidades ao serviço da tua vida e para o bem de todas as tuas relações.**

Cada um de nós é livre para tudo o que entender na sua própria vida. E por isso, se queres ter aquela liberdade de movimentos na tua vida, este é um caminho seguro e sem dependências.

Arrisco-me a usar aquela frase já tão usada **“queres ter razão ou ser feliz?”**. Eu usei-a montes de vezes comigo, porque ela me permitiu confrontar sistematicamente com o meu orgulho, com a minha teimosia, com minha racionalidade extrema, até entender que **ou me escolhia a mim ou me excluía a mim!**

No percurso, é óbvio que vacilei muitas vezes, é óbvio que errei muitas vezes, mas o que conquistei foi que hoje em dia quando erro, não me culpo nem aos outros por isso, aprendo, e já não vacilo! Esta é a pérola de tomar real consciência da nossa vida – o **sentirmo-nos plenos sem julgamentos ou culpas!**



Espaço de Desenvolvimento Integral

Se estas palavras extensas ecoaram em ti, se pretendes sair desse estado vicioso e sem entendimento, seja em que área for na tua vida, então convido-te para uma sessão de estratégia de vida GRATUITA comigo e prepara-te para a **ESTRATÉGIA DA TUA MUDANÇA**.

Estes são alguns dos benefícios da sessão que terás comigo, por skype:

- Criarmos uma visão clara e definida do que é que queres conseguir.
- Revelar desafios escondidos que te podem estar a “obrigar” a viver a mesma situação vez após vez.
- Renovar o teu compromisso em relação à mudança e de uma vez por todas abraçares esse novo patamar de liberdade que sabes ser o que queres.

E como nota final não podia deixar de dizer... Sabias que no Butão em vez de medirem o crescimento do país baseado no produto interno bruto, eles preocupam-se com a **Felicidade Interna Bruta (FIB)**?!? [Clica aqui](#) para espreitares um vídeo sobre isso.

E agora, assiste a esta apresentação e inscreve-te para uma sessão gratuita de Estratégia de Mudança” <http://humanlight.pt/recursos/mfib/convite/>

Explora-te!

Abraço-te empaticamente,

Branca Amorim



Branca Amorim

- Life Coaching;
- Terapia Energética Multisensorial
- Reiki;
- Cursos de Autoconhecimento;
- Curadora da Alma;
- Hipnose e Regressão;
- Xamanismo;
- Hay Teacher (Facilitadora Credenciada e Registada da filosofia Louise Hay)

Nasci no ano de 1975, numa pacata freguesia do concelho de Baião, onde cresci e vivi até aos meus 18 anos.

Sou ainda do tempo da Telescola (atual 5.º/6.º ano)...

Aos 18 anos, fui estudar para Vila Real, o que na altura era para mim uma grande cidade.

Só aos 24 anos vim viver para a Maia, por motivos profissionais.

Trabalhei durante 12 anos na área técnico-comercial em diversas empresas, nacionais e internacionais, sempre na área da engenharia electrotécnica, mais concretamente na iluminação profissional. Foram anos de muita aprendizagem, nomeadamente no contacto humano onde diariamente lidava com muitas pessoas diferentes. Empreendedorismo, criatividade e dinamismo foram também características que ficaram.

Desde miúda, fui sempre muito reservada, obediente, tendo no entanto tido sempre interiormente um espírito “crítico” do que tinha que aceitar dos outros, mesmo sem o demonstrar. Anos a fio a ser o que esperavam que fosse levaram-me a uma completa desilusão comigo mesma, onde iniciei o caminho para o fundo do poço,



Espaço de Desenvolvimento Integral

tendo inevitavelmente chegado a uma valente depressão, e que ninguém à minha volta entendia a sua existência (e nem mesmo eu).

Em finais de 2003, estando o meu pai na fase terminal dum cancro do cólon e a minha mãe acamada fruto dum AVC, foi-me diagnosticado um cancro de pele (melanoma).

Apenas em 2009, na viragem dos 33 aos 34 anos, é que descobri o autoconhecimento, primeiro através dos livros da Louise L. Hay (o meu precioso “O Poder Está Dentro de Si”) e só depois passando pelo Reiki. Ainda hoje afirmo que foi a maior descoberta da minha vida, pois aquelas leituras e o Reiki transformaram por completo a minha vida, a percepção da mesma e de tudo à minha volta. Finalmente comecei a SORRIR! Por dentro e por fora!

Em 2012, após diversas formações nestas áreas, e uma grande convicção do que estava cá a fazer no planeta, dediquei-me integralmente a um novo projeto, que é mais do que uma profissão, é um caminho de vida - o Espaço HUMAN LIGHT!

Hoje sinto-me completa, porque faço o que gosto e gosto do que faço! Cada vez mais consciente, e sempre em constante aprendizagem. Costumo dizer “sou um laboratório de mim mesma”, pois tudo o que partilho com as pessoas é fruto da minha própria experiência. E digo sempre “não acreditem em nada do que digo, experimentem”.

Formação

- Licenciatura em Engenharia Electrotécnica, na UTAD (1998)
- Cursos de Reiki Essencial (nível 1, 2 e 3), no Centro Anastacia (2010/2011)
- Formação Avançada para Mestres de Reiki Essencial, no Centro Anastacia (2011)
- Feng Shui Essencial (casa), no Centro Anastacia (2011)
- Curso de Cromoterapia de Base com Dr. Fausto Pagnamenta, com Harmocor (2011)
- Coaching Profissional (nível 1, 2 e certificação), na AEP/ISPC (2011/2012)
- Hipnose e Regressão, nível 1, na Clínica Dr. Alberto Lopes (2013)
- Hipnose e Terapia de Vidas Passadas, na Clínica Dr. Alberto Lopes (2013)
- Xamanismo, Terapeuta Xamã, com Anna Xara em Belo Horizonte e Amazónia (2013)
- Raindrop Therapy e Emotional Clearing Technique, Young Living Oils, com Rebeccah Steele em Londres (2013)
- Terapeuta Educacional, com Anna Mikii (2014)
- Hay Teacher - Curso de Facilitadores do Método da Louise Hay “Cure a Sua Vida. Conquiste os Seus Sonhos”, com Vera Faria Leal (2014)
- Feminidade Cosnciente, com Vera Faria Leal (2015)
- LYD - Vivendo o seu Ser - sistema Human Design, com Idalina Fernandes (2015)



Espaço de Desenvolvimento Integral

HUMAN LIGHT, LDA.

Branca Amorim

[+351] 910 272 447

info@humanlight.pt

www.humanlight.pt

Segue-nos no Facebook