

PATRÍCIA JARIMBA



M E N S A G E N S
P A R A A A L M A

3 6 5 R E F L E X Õ E S

P A R A T O D O S O S D I A S D O A N O



Grupo  Planeta

Planeta de Livros Portugal
Calçada Ribeiro Santos, n.º 37 – 2.º
1200-789 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos
de acordo com a legislação em vigor

© 2023, Patrícia Jarimba

© 2023, Planeta de Livros Portugal

Revisão: Sónia Lopes

Paginação: Susana Monteiro

1.ª edição: Janeiro de 2024

Depósito legal n.º 525 247/23

Impressão e acabamento: Guide – Artes Gráficas

ISBN: 978-989-777-791-2

www.planetadelivros.pt

«Alimente apenas o amor no seu coração.
Quanto maior for a sua aliança com o bem,
maior será o bem na sua vida.»

Yogananda

Apresentação

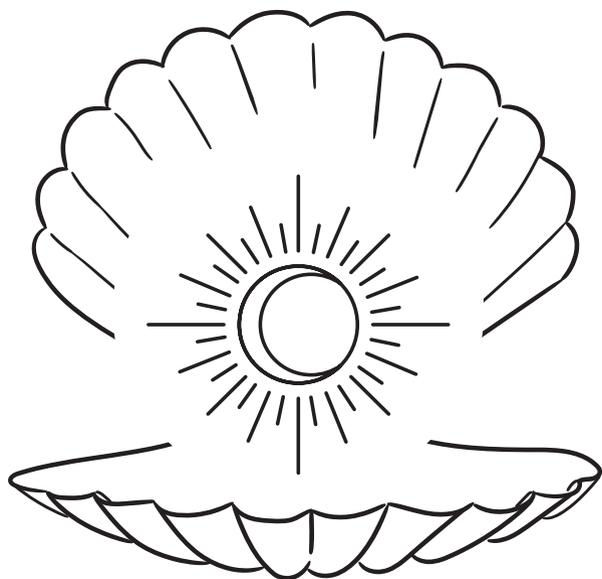
Querido leitor, já há alguns anos que tinha a intenção de escrever este livro.

Este foi concebido para o acompanhar durante um ano, com o intuito de ajudá-lo a refletir sobre si e sobre a vida. Habitue-se a tê-lo presente, desvendando a mensagem diária, de preferência logo pela manhã, para se preparar para a energia do dia. Relativamente à afirmação, aconselho que a leia em voz alta, três vezes seguidas – e, se o desejar, repita ao longo do dia.

Como sabe, qualquer ano lhe traz desafios e oportunidades, e como já comprovou em variadas alturas, com pensamentos e vibrações positivas não há nada que não consiga resolver ou concretizar.

Desejo que as mensagens que constam neste livro sejam inspiradoras e reconfortantes, tocando de forma especial na sua alma e tornando este seu ano espetacular.

JANEIRO



1 de janeiro

FESTEJE O SEU ANIVERSÁRIO COM UM BOLO. Não interessa quantas pessoas estarão consigo a festejar o início de mais uma volta ao Sol. Pode ser até que esteja sozinho, mas o seu aniversário é uma data importante que merece ser celebrada; ele representa o início da sua aventura na Terra. *Qual é o seu bolo favorito? Ou está inclinado para experimentar um novo sabor?* Quando o seu dia de aniversário chegar, encha-se de orgulho pela sua capacidade de resistência. Os caminhos da vida nem sempre são fáceis. Às vezes, é normal sentir-se cansado de tanto persistir, mas o sabor da vitória compensa toda a luta.

Afirmção do dia: *Celebro a vida.*

2 de janeiro

VISTA UMA PEÇA DE ROUPA COLORIDA. Se não é habitual para si usar roupas com tonalidades alegres, comece a adicionar um toque de cor às suas indumentárias. As cores das roupas que usa transmitem na maior parte das vezes o seu estado de espírito. Se ele está em baixo ou turbulento, use cores vibrantes, e como que por magia será regado pelas energias da alegria, leveza e paz. Se já usa cores alegres, faça por contagiar as pessoas à sua volta. Seja uma explosão de cores, como no *paintball*. O mundo precisa de pessoas coloridas, pois as cores adicionam um toque de alegria à vida.

Afirmção do dia: *Sou uma pessoa multicolorida.*

3 de janeiro

PARA SEU BENEFÍCIO, DESCONTRAIA O CORPO E EQUILIBRE A MENTE. Não precisa de ser já ativo, por temer perder o fluxo energético das oportunidades que este novo ano lhe trará. Também não necessita de delinear de imediato as estratégias para cumprir as suas metas pessoais, para provar a si mesmo, ou mostrar aos outros, que está dedicado. É importante abrir-se para o estado de tranquilidade, de modo a organizar as suas ideias. Quando o seu mundo interior se encontra bem, atrai situações e pessoas confiáveis, e percebe que as ferramentas para ser feliz e bem-sucedido estão contidas em si.

Afirmção do dia: *É seguro parar e contemplar a vista.*

4 de janeiro

DESENVOLVA UMA RELAÇÃO PRÓXIMA CONSIGO. É a pessoa que passa mais tempo na sua companhia. Em vez de se definir através da perceção dos outros, julgando-se ou reconhecendo o seu valor de acordo com a forma como o veem ou com o que esperam de si, conheça-se a si próprio. O seu eu é vasto e complexo, mas também fabuloso e repleto de saberes, pelo que pode surpreender-se com um potencial ainda por revelar. O seu eu, resultado da sua experiência de vida particular, tanto o ajuda a triunfar como a bloquear-se. Conheça o que ainda o limita e potencialize o que o fará brilhar.

Afirmção do dia: *Sou o meu melhor amigo.*

5 de janeiro

MANTENHA-SE NO FLUXO DA VIDA. Quando estiver a enfrentar uma situação complicada ou uma doença, agarre-se à vida. Não há nenhuma situação que não tenha solução. As doenças por vezes são o resultado de emoções mal digeridas, de que precisa de tomar consciência para haver cura, não uma sentença de morte ou de incapacidade. Revoltar-se pelo sucedido contra a divindade é revoltar-se contra si, pois o leitor é uma parcela dela. Não encurte a sua viagem terrena com condutas e pensamentos nocivos. Reveja-se nos que se reergueram. Confie e permaneça ligado à vida, que possibilita que milagres aconteçam.

Afirmção do dia: *A chama da vida intensifica-se em mim.*

6 de janeiro

HÁ SEMPRE UMA ESTRELA QUE O GUIA. Nunca está só, seja nos momentos bons ou nos mais desafiantes. Mesmo quando tem dúvidas, há uma força poderosa e invisível que o orienta e o protege. Já quando acredita, sem precisar de provas, essa ligação torna-se de tal maneira fortalecida que tem certezas frequentes de qual a direção a seguir e sente a presença dos seus amigos espirituais ao seu lado. Nunca se separe da sua natureza espiritual e da sua fé. Nutra o seu corpo físico, permita curar-se das emoções negativas que o condicionam e regue a sua mente com positividade e esperança.

Afirmção do dia: *Sou divinamente orientado e protegido.*

7 de janeiro

SAIA DE SI E TENDE ENTENDER O OUTRO. Em qualquer relacionamento que estabelecer, seja tolerante e paciente. Disponha-se a aprender com qualquer pessoa que se cruzar no seu caminho. Disponibilize o seu coração para a energia infinita e poderosa do amor e assim atrairá pessoas e situações bondosas. Há imensa benevolência ao seu redor e ao seu dispor, nos gestos e palavras, esteja por isso desperto para ela. Vibre na força do amor e da compreensão e verá como é fácil entender e auxiliar os outros, bem como ser compreendido e auxiliado.

Afirmção do dia: *Aqueço o meu coração com amor.*

8 de janeiro

DEMONSTRE APREÇO PELO TRABALHO DO OUTRO, APESAR DE TER PAGO. Todas as pessoas têm uma finalidade na vida; possuem algo de singular para oferecer à humanidade. Por isso, mesmo que esteja a pagar pelo serviço, mostre gratidão por a pessoa ter desenvolvido as suas qualidades, colocando-as à sua disposição. Também possui dons especiais, que desempenha melhor do que ninguém. É a forma de a sua natureza espiritual poder manifestar-se na Terra. Expresse os tesouros escondidos dentro de si. Além da agradável sensação de estar a fazer o que gosta, criará abundância na sua vida e na dos outros.

Afirmção do dia: *Sou uma edição limitada.*

9 de janeiro

OS MEDOS IMPEDEM-NO DE ESTAR ALINHADO COM A SUA ESSÊNCIA DIVINA. Os medos travam a sua capacidade de iniciativa e autoconfiança. Não há ninguém que não possua medos. Se alguém disser que não os tem, é porque não se conhece. Alguns medos são importantes para a sua sobrevivência e outros devem perder poder sobre si à medida que o tempo passa. Identifique os medos que continuam a travá-lo, encare-os e ultrapasse-os. Não deixe que eles o condicionem, convencendo-o de que não possui capacidades para triunfar ou para ser feliz. Mantenha a esperança acesa no seu coração e ilumine os seus medos.

Afirmção do dia: *Os meus medos dispersam-se no ar.*

10 de janeiro

O QUE FAZ PROFISSIONALMENTE DEVE TER A VER CONSIGO. Nem sempre os trabalhos satisfatórios são os mais remunerados. Um bom ambiente de trabalho e a satisfação pessoal devem ser os principais critérios na escolha da sua ocupação. Se o que faz o leva a reclamar com frequência, a sentir-se frustrado, stressado, preocupado ou com a sensação de falta de reconhecimento, talvez tenha chegado a altura de procurar outra alternativa. Se estiver inserido num ambiente tóxico ou onde recai demasiada pressão sobre si, é um problema que tem de resolver. Se os seus colegas de trabalho não cooperam ou dão azo a mexericos, repense sobre o seu futuro profissional.

Afirmção do dia: *Priorizo o meu bem-estar mental e físico.*

11 de janeiro

SINTA GRATIDÃO PELAS PESSOAS QUE PASSARAM NA SUA VIDA. Esteja agradecido pelas pessoas que o ajudaram de forma proveitosa, mas acima de tudo pelas que lhe trouxeram os maiores desafios, desapontamentos ou dores. Todas desempenharam o seu papel e contribuíram, em maior ou menor grau, para definir a pessoa que é. Sorria para as lembranças vivenciadas com elas e entenda que não precisa de continuar a carregar tristezas ou mágoas. Tudo fazia parte do plano de evolução da sua alma, e tudo se encontra no passado, por isso arrume-o bem.

Afirmção do dia: *O meu mundo interior está bem.*

12 de janeiro

QUANDO CHOVER, AGRADEÇA POR ESSA DÁDIVA DOS CÉUS. Não deixe que a possibilidade de vir a molhar-se ou o caos do trânsito, em consequência da chuva, atrapalhe o seu estado de espírito. Os povos antigos veneravam a Terra e faziam rituais aos deuses para serem abençoados com chuva. Esteja grato por ela, que rega as plantaes que o vo alimentar, que satisfaz a sede dos animais e a sua. *Como costuma reagir  variaes climáticas? Aceita-as bem ou tende a reclamar do frio, da chuva, do vento e do calor? A forma como reage  alteraes climáticas revela o modo como lida com os vários estágios da sua vida.*

Afirmção do dia: *Sou um ser abenoadado.*

13 de janeiro

FECHE OS OLHOS E, A PARTIR DO CORAÇÃO, CONECTE-SE COM O UNIVERSO. Ainda que esteja a fazer a sua jornada particular de evolução na Terra, é um ser multidimensional e pertence a um vasto universo. Quando se sentir perdido ou com uma sensação de inutilidade, coloque-se num estado meditativo e conecte-se com as estrelas, com os cometas, com os planetas e sinta-se parte de um cosmos em expansão. Faça diariamente práticas para se ligar com a sua essência espiritual e preencha-se de força para cada dia que nasce. Escute a melodia do universo, que sempre tem algo de interessante para lhe transmitir.

Afirmção do dia: *Sou um ser espiritual.*

14 de janeiro

COMA UMA REFEIÇÃO DELICIOSA NA COMPANHIA DE PESSOAS AGRADÁVEIS. Dedique parte do seu dia a socializar e a divertir-se. Interagir com pessoas animadas e que estima é benéfico para a sua saúde física e emocional. Se tem tendência a adiar ou a evitar convívios, é a altura ideal para se organizar nesse sentido. *Quantas vezes não lhe apetecia ir e depois até gostou?* As relações íntimas, sejam familiares ou de amizade, precisam de ser cultivadas. Nem sempre partilha o mesmo ponto de vista dos outros, porém o objetivo não é afirmar-se, mas sim desfrutar.

Afirmção do dia: *Descontraio e divirto-me.*

15 de janeiro

ESCUTE A BANDA SONORA DA SUA VIDA. Oiça as músicas que apreciava na infância, na adolescência ou em jovem adulto. Deixe que a sensação de nostalgia o faça rememorar esses tempos desafiantes, mas igualmente ricos em passagens admiráveis e felizes. Com certeza algumas vezes ansiou que os anos passassem depressa para chegar a uma determinada etapa. *Mas já constatou, com pena sua, que teria sido bom naquela época ter usufruído mais?* Não tenha pressa de chegar ao fim do seu destino; aproveite todos os momentos que a vida lhe oferece e faça-se acompanhar por uma boa sonoridade.

Afirmção do dia: *Usfruo de todos os momentos.*

16 de janeiro

RESPEITE O SEU ESPAÇO E O ESPAÇO DO OUTRO. O seu tempo é tão precioso como o tempo do outro, por isso não ceda ao impulso de ligar a alguém, que pode estar ocupado. Envie-lhe antes uma mensagem e aguarde pelo retorno. Muitas vezes, no calor do momento, pode invadir o espaço do outro, podendo vir a afastá-lo, se se tornar uma presença indesejável. Igualmente, seja firme na delineação dos seus limites de espaço. Nem sempre pode estar disponível ou possui os recursos para ajudar. Se sentir que precisa de se afastar, faça prevalecer essa intenção, promovendo a sua paz de espírito.

Afirmção do dia: *Procuru encontrar o equilibrio interior e exterior.*
