

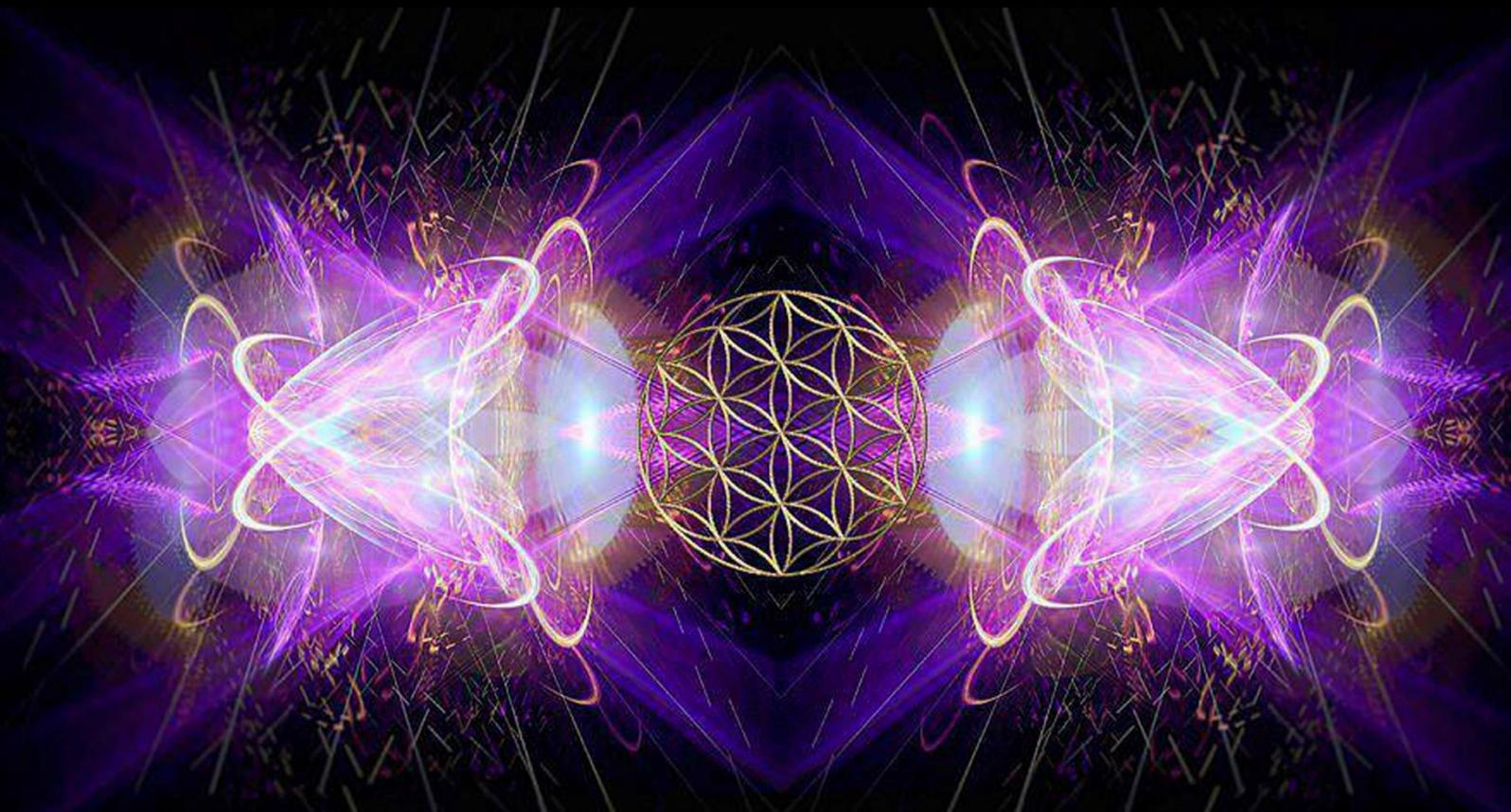
*Roberto Nogueira*



# *CÓDIGOS ARCTURIANOS*

*Volume I*

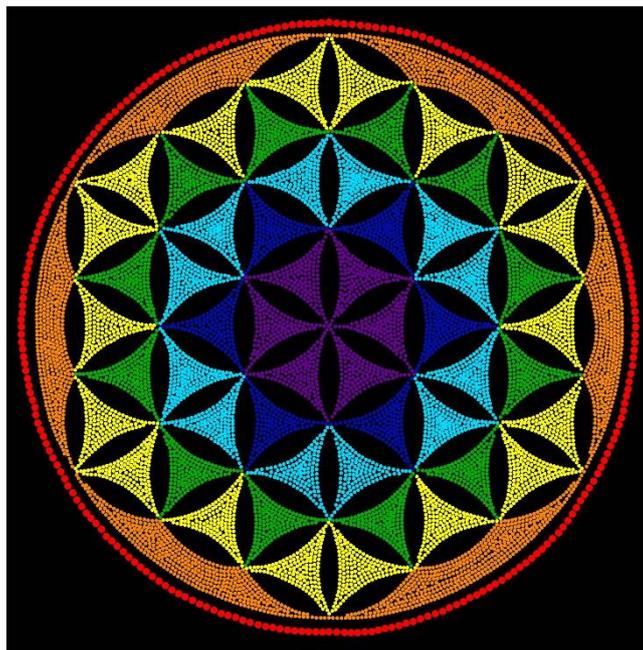
*Arcturianos, Telepatia e Hologramas*



**A VENDA OU QUALQUER OUTRO TIPO DE  
COMERCIALIZAÇÃO DESTE E-BOOK É PROIBIDA.  
PARA ADQUIRIR UM EXEMPLAR GRATUITAMENTE  
ACESSE A PÁGINA:**

<http://www.espiritualismo-yoga.wixsite.com/citara/e-book>

## **MAÑDALA FLOR DA VIDA**



A flor da vida indica algo em expansão, que cresce, se desenvolve e se transforma constantemente. É o fluir da vida, nascendo, desabrochando, florindo, murchando e morrendo, para dar lugar a um novo florescimento. A vida está sempre se transformando. Não há um início, nem um término; somente um constante reciclar. Cada momento é sempre novo. Existe um grande poder na criação que se renova a cada instante. Este poder flui através de nós - somos cocriadores do Universo. Temos o poder de criar nossos próprios caminhos, a partir de nossas escolhas. Cada instante é um recomeço. Mergulhar neste intervalo, entre um instante e o seguinte, nos possibilita acessar a Suprema Inteligência que nos criou e obter todas as soluções, curas e respostas sobre a vida e o Universo. Enfim, integrar-se ao Todo.

(desenho e texto de Roberto Nogueira)

## ÍNDICE

OS ARCTURIANOS	6
MECANISMOS DA TELEPATIA	7
DESBLOQUEANDO OS CENTROS	13
DECIFRANDO OS CÓDIGOS	14
UM PEQUENO RELATO	14
ABERTURA	17
ABUNDÂNCIA	18
ACEITAÇÃO	19
ALEGRIA	20
ALTIVEZ / ORGULHO	21
AMOR INCONDICIONAL	22
AMOR PRÓPRIO	23
ANCORAGEM	24
AQUIESCÊNCIA	25
ASCENSÃO	26
AUTENTICIDADE	27
AUTO CONFIANÇA / SEGURANÇA EM SI MESMO	28
AUTOCURA	29
AUTOESTIMA	30
AUTORREFLEXÃO	31
AVANÇO	32
CAPACITAÇÃO	33
CHAMADO	34
CHEGADA	35
CICLO	36
CLAREZA	37
CO-CRIAÇÃO	38
COMPAIXÃO	39
COMUNICAÇÃO	40
COMUTAÇÃO	41
CONCORDÂNCIA	42
CONEXÃO	43
CONFIRMAÇÃO	44
CONHECIMENTO	45
CONSCIÊNCIA	46
CONSCIÊNCIA CRÍSTICA	47
CONSCIÊNCIA DE UNIDADE	48
CONSCIÊNCIA INTEGRAL OU DA TOTALIDADE	49
CONTATO	50
CONVERSÃO / TRANSMUTAÇÃO	51
CONVITE	52
CREAÇÃO	53
CULPA	54
CURA	55
DESBLOQUEIO & LIBERTAÇÃO	56
DESCONEXÃO	57
DESDOBRAMENTO	58
DESEJO	59
DESENVOLVIMENTO	60
DESMASCARAR	61
DESPRENDIMENTO	62

DEVOÇÃO	63
DIREÇÃO	64
DUALIDADE	65
ECO	66
ELEMENTO	67
EMERGÊNCIA	68
ENTREGA	69
EQUILÍBRIO	70
ESCOLHAS / CAPACIDADE DE ELEGER	71
ESSÊNCIA	72
EXPANSÃO	73
FÉ / CONFIANÇA	74
FLUXO	75
FOCO	76
FREQUÊNCIA	77
GRATIDÃO	78
HARMONIA	79
ILUMINAÇÃO	80
ILUSÃO	81
IMPRESSÃO	82
INFINITO	83
INICIAÇÃO	84
INOCÊNCIA	85
INTEGRAÇÃO	86
INTENÇÃO	87
INTUIÇÃO	88
LEALDADE	89
LEMBRANÇA	90
LIBERAÇÃO	91
LIBERDADE INTERIOR	92
LIBERDADE	93
LIBERTAÇÃO	94
LIMITAÇÕES	95
MANIFESTAÇÃO	96
MESTRADO	97
MOMENTUM	98
MOVIMENTO	99
MOVIMENTO CONTÍNUO / MUDANÇA	100
MUDANÇA DE TEMPO	101
NASCIMENTO	102
OPORTUNIDADE	103
OPOSIÇÃO	104
OSMOSE	105
PACIÊNCIA	106
PAIXÃO	107
PAZ	108
PERDÃO	109
PERSEVERANÇA	110
PERSPECTIVA	111
PLANO DE VIDA	112
PLENITUDE	113
PODER DE AÇÃO	114
PONTO DE INFLEXÃO / MOMENTO CRUCIAL	115
PRESENTE	116
PROCESSAMENTO	117

<b>PROFUNDO DESPERTAR</b>	<b>118</b>
<b>PROJETO</b>	<b>119</b>
<b>PROTEÇÃO</b>	<b>120</b>
<b>PUREZA</b>	<b>121</b>
<b>PURIFICAÇÃO</b>	<b>122</b>
<b>REALIZAÇÃO</b>	<b>123</b>
<b>RECONHECIMENTO</b>	<b>124</b>
<b>REFORDAÇÃO</b>	<b>125</b>
<b>REFINAMENTO</b>	<b>126</b>
<b>REFORMA</b>	<b>127</b>
<b>RENASCIMENTO</b>	<b>128</b>
<b>REPETIÇÃO</b>	<b>129</b>
<b>RESGATE</b>	<b>130</b>
<b>RESILIÊNCIA</b>	<b>131</b>
<b>RESISTÊNCIA</b>	<b>132</b>
<b>RETORNO FINAL</b>	<b>133</b>
<b>REUNIFICAÇÃO</b>	<b>134</b>
<b>REVELAÇÃO</b>	<b>135</b>
<b>RITMO</b>	<b>136</b>
<b>SABEDORIA</b>	<b>137</b>
<b>SACRIFÍCIO</b>	<b>138</b>
<b>SATISFAÇÃO</b>	<b>139</b>
<b>SEM LIMITES</b>	<b>140</b>
<b>SEMENTES</b>	<b>141</b>
<b>SENSAÇÃO DE SEGURANÇA / CONFORTO</b>	<b>142</b>
<b>SENSIBILIDADE</b>	<b>143</b>
<b>SEXUALIDADE</b>	<b>144</b>
<b>SILÊNCIO</b>	<b>145</b>
<b>SINCRONICIDADE</b>	<b>146</b>
<b>SINERGIA</b>	<b>147</b>
<b>TEMPO NATURAL</b>	<b>148</b>
<b>TEMPO RECÉM-NASCIDO</b>	<b>149</b>
<b>TERCEIRA ONDA</b>	<b>150</b>
<b>TRANSCENDÊNCIA</b>	<b>151</b>
<b>TRANFIGURAÇÃO</b>	<b>152</b>
<b>TRANSFORMAÇÃO</b>	<b>153</b>
<b>TRANSIÇÃO</b>	<b>154</b>
<b>UNIÃO</b>	<b>155</b>
<b>UNICIDADE</b>	<b>156</b>
<b>VERDADE</b>	<b>157</b>
<b>VITÓRIA</b>	<b>158</b>
<b>VOZ INTERIOR</b>	<b>159</b>
<b>VULNERABILIDADE</b>	<b>160</b>
<b>REEQUILÍBRIO ESPIRITUAL Nº 1 (LIMPEZA &amp; CURA)</b>	<b>161</b>
<b>REEQUILÍBRIO ESPIRITUAL Nº 2 (FOCO &amp; FIRMEZA)</b>	<b>165</b>
<b>REEQUILÍBRIO ESPIRITUAL Nº 3 (EMPODERAMENTO)</b>	<b>169</b>

# CÓDIGOS ARCTURIANOS – VOLUME I

## OS ARCTURIANOS

Os Arcturianos são os mestres da tecnologia da luz e Arcturo é uma das civilizações mais avançadas espiritual e tecnologicamente, habitada somente por Mestres Ascensos. Uma forma rápida de aumentar o quociente de luz de nosso corpo é obter ajuda dos arcturianos e pedir-lhes para que aumentem as frequências de luz no sistema de nossos quatro corpos inferiores e elevar nosso quociente de luz até sua capacidade máxima. Isso pode ser feito enquanto você dorme, assiste televisão, trabalha ou faz uma outra coisa qualquer. Basta pedir para que seja atendido.

Arcturo é atualmente considerada pela NASA como uma estrela gigante alaranjada na constelação *Boötes* (Boieiro ou Pastor), e é a estrela mais brilhante desta constelação, distando 36 anos-luz da Terra. É a quarta estrela mais brilhante no céu noturno. Seu diâmetro chega a ser 27 vezes maior que o do nosso Sol e 1733 vezes maior que o planeta Terra. É visível do Hemisfério Norte de Março a Novembro. Estrelas supergigantes vermelhas são precursoras das supernovas, estrelas de nêutrons, e buracos negros (assim se acredita).

Grandes seres de luz como *Arcturus*, *Saie*, *Yeredun*, *Azembor*, *Barhedeck* e *Yoronash* vem dessa esfera. O campo de atividade de *Arcturus* é o raio violeta da liberdade, do ritual, da invocação, da transmutação, da transcendência, da caridade, e do desejo de fazer todas as coisas novas com a aplicação das leis da alquimia. As pulsações da Chama de Luz Violeta emanadas de seu coração produzem o ritmo e o ritual da aplicação da lei pelo serviço e reverência para a vida. *Arcturus* aplica a Chama Violeta, focalizando a ação científica da lei e a essência transmutadora da liberdade, enquanto *Victurian*, sua chama gêmea, irradia a Chama Lilás, representando a caridade e o amor da liberdade. A energia de *Arcturus* é intensa, mas amorosa, sua orientação é clara e positiva.

Os Arcturianos estão na primeira linha do resgate e da instrução dos seres humanos. Eles são, por sua natureza, telepáticos. Eles não podem nos ajudar a resgatar a qualidade e o atributo da telepatia, enquanto não subirmos a frequência em alguns aspectos no uso de nossa mente. A purificação e o desenvolvimento do *Ājñā Chakra* (Terceiro Olho) é o primeiro passo nessa direção. É esse *chakra* que nos permite apreender o que é a Ordem Universal – a verdadeira Lei da Evolução. A Terra está para ascender ao plano da Verdade, mas nossa mente inferior da 3ª dimensão foi criada com o intuito de lidar com a ilusão e a mentira. Assim tem sido porque assim é o caminho da evolução em nosso planeta. Tudo está certo, pois tudo é a manifestação do Espírito Universal.

Por isso, como parte do processo de evolução, precisamos aprender como limpar a mente da 3ª dimensão. Uma mente limpa é essencial em nosso tipo de comunicação telepática. Precisamos aprender a receber, tanto quanto projetar! Ouvir é outra forma de limpar a

mente e de lhe permitir receber informações. Para ser positivo e receber, a alma precisa aprender a aumentar sua frequência vibratória, e deve haver um sentimento de paz e satisfação interior antes de a frequência começar a aumentar. Quando essa frequência começa a acelerar, começa a realizar milagres dentro do ser. Tudo que é preciso é banhar-se na luz dourada solar líquida para sentir a limpeza, a purificação e a paz que ela proporciona.

## MECANISMOS DA TELEPATIA

Todos os pensamentos são impulsos elétricos circundados por um campo de energia eletromagnética. Esse campo de energia tem a capacidade de se mover a velocidades que a mente humana não pode sequer começar a compreender. Nesse movimento, são transferidas imagens diretamente relacionadas a visualizações, emoções e sistemas de códigos da língua universal.

Enviar ou não os impulsos magnéticos para um outro lugar é uma opção individual, determinada pela quantidade de emoção e força de vontade que um ser é capaz de armazenar. Com essa opção e consciência da mente, um ser determina o grau de controle sobre a comunicação telepática que vai obter numa vida. A força que impulsiona e projeta os pensamentos baseia-se numa equação constituída de duas partes de energia eletromagnética e uma parte de emoção.

O cérebro e a mente de um indivíduo, combinados à opção e à sua convicção determinam a capacidade de enviar mensagens. Os pensamentos fazem parte da Mente Universal, e a energia que os põe em movimento na consciência humana é a intensidade da convicção, da necessidade de entrar em comunhão e de ser um com esse poder.

Todas as manifestações de energias criativas resultam de combinações de frequências da energia da luz e das vibrações sonoras. Ao combiná-las, o ser é capaz de assimilar o poder de criar proveniente da Mente Universal, tendo acesso aos seus códigos.

Os arcturianos afirmam que a forma mais elevada de telepatia acontece de alma para alma e só é possível quando o ser está integrado e tem a capacidade de focalizar a consciência da alma. Sugerem também que, para compreender de fato a telepatia, é preciso compreender a natureza da força, das emanações e irradiações das correntes de energia.

Nossa mente contém três campos distintos: consciente, subconsciente e supraconsciente. Tratemos um pouco sobre a consciência humana, para que compreendamos os mecanismos da telepatia.

Nossa consciência apresenta um aspecto *consciente*, que é a parte conhecida de nós mesmos, e outro *inconsciente*, que representa a nossa parte não conhecida.

O consciente, também chamado de “*campo da consciência*”, ou seja, é aquela porção de consciência que o eu racional dispõe em dado momento. De fato, os conteúdos deste campo de consciência também podem variar conforme a direção e a focalização da atenção.

Na verdade, é a atenção que nos torna conscientes de um determinado fato. Ela é comparada a um feixe de luz que podemos

orientar em qualquer direção, sendo tanto mais intensa quanto maior for sua concentração, podendo ainda ser circunscrita, tal como a luz de uma lâmpada, que amparada por um quebra-luz, ilumina uma determinada área, enquanto todo o resto permanece na penumbra, e da qual chamamos de “*pré-consciente*”.

O inconsciente apresenta três níveis diferentes: inferior, médio e superior. O inconsciente inferior ou *subconsciente* representa o nosso passado, os nossos instintos atávicos, porém sempre ativos e vitais, exercendo uma profunda influência sobre o nosso comportamento e sobre a nossa maneira de pensar. Além disso, contém todas as experiências, eventos, sofrimentos e traumas que ficaram indelevelmente impressos no nosso inconsciente, desde os primeiros passos no caminho evolutivo como consciência individualizada.

O inconsciente médio é o *pré-consciente* falado acima. Representa o presente, isto é, compreende todos os conteúdos da psique que podem entrar facilmente no campo da consciência, caso direcionemos a nossa atenção para eles. É toda aquela parte da nossa psique que, apesar de ser atual, não podemos ter completa consciência, seja por que a nossa atenção é restrita, seja por que não temos ainda a “continuidade de consciência”, isto é, o conhecimento simultâneo de todos os nossos veículos sutis.

O inconsciente superior ou *supraconsciente* representa, em certo modo, o nosso futuro, isto é, as nossas mais altas e nobres faculdades, potencialidades e energias superiores que, latentes, não conseguimos manifestar, já que não nos achamos suficientemente amadurecidos.

A consciência humana, além de ser caracterizada pelos diferentes níveis, apresenta também a aparente presença de dois “eus”; um deles localizado no ápice do supraconsciente – nosso “*eu essencial*” – e o outro no centro do campo de consciência, como reflexo do anterior.



Desta forma, na realidade, não existem dois “eus”, mas um só. Tal aparente dualidade se deve a um fenômeno ilusório criado pelo estado de carência e ignorância de si mesmo, que nos faz identificar com os veículos inferiores de manifestação do Ser (físico, emocional e mental), criando uma personalidade falsa, condicionada a padrões defendidos pré-estabelecidos.

Nosso verdadeiro Eu vibra no ponto mais alto da supraconsciência, sendo, portanto, “inconsciente” em relação à consciência comum. O *Eu Real* representa uma abstração, algo de vago, ainda a ser alcançado e definido. O eu consciente não é o *Eu Real*, mas é parte dele que se filtra em nosso conhecimento ordinário e, em razão disso, se altera e se distorce.

O objetivo do ser humano é expandir o campo da consciência, diminuindo a distância e, conseqüentemente, as distorções entre o eu inferior e o *Eu Superior*, para contatar o estado de consciência cósmica. Energia e consciência querem dizer a mesma coisa, sendo que uma expressa o aspecto vital da realidade e a outra o aspecto transcendental, que desperta pouco a pouco. A energia é consciência em estado potencial.

Voltando, então, ao nosso tema, a comunicação telepática interessa-se pelo campo supraconsciente da mente, aquela parte nossa que não está preocupada com questões de sobrevivência, como a “mente inferior”, e sim com as razões de estarmos aqui, qual é o verdadeiro sentido de nossa vida, qual é nosso destino. A mente supraconsciente é o canal para todas as comunicações que vêm dos reinos superiores. Toda comunicação vem através do *Eu Superior*.

A comunicação telepática é uma faculdade natural do ser humano e se manifesta naqueles que alinham sua frequência com a sintonia superior de sua essência divina. O mesmo acontece com a clariaudiência, cura pelas mãos, clarividência, bilocação, etc. Alguns indivíduos são psicicamente “dotados” de clarividência, clariaudiência etc., mas a clareza da mensagem e/ou visão é equivalente à pureza do médium ou canal.

A telepatia é governada pela Lei Universal da Revelação — aquilo que você procura, saberá. A ciência registra e mede correntes elétricas no cérebro provocadas por distúrbios mentais e emocionais. A metafísica afirma que a energia segue o pensamento e que os pensamentos são formatados através da intenção que, por sua vez, é gerada pela força da vontade.

A telepatia permite-nos sintonizar com pensamentos ou com a orientação de nosso Mestre Interior (o EU SOU) e/ou outros seres, tanto do plano astral quanto de outros planos superiores, dependendo das transmissões e sinais que emitimos combinados à clareza de nossa intenção e vontade.

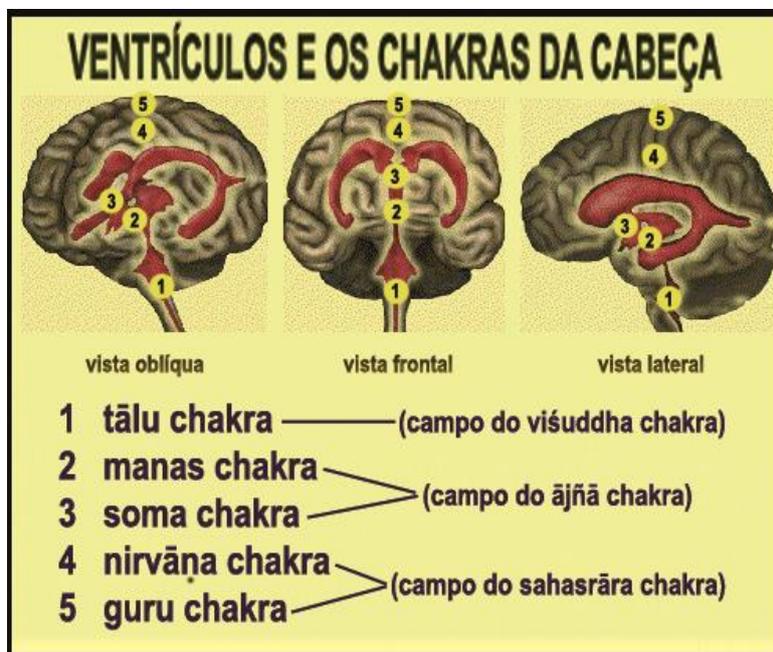
A dinâmica do cérebro para a comunicação é a seguinte:

1. Hipófise — ponto de contato negativo e receptor de informações.
2. Pineal — ponto de contato positivo e transmissor de informações.
3. Córtex cerebral.
4. Cérebro — centro tensor.
5. Tálamo.

6. Cerebelo.

7. Espaço de sinapse entre o córtex cerebral e o cérebro.

As funções do cérebro humano são variadas e de grande alcance, e ainda estão sendo exploradas e compreendidas tanto pela medicina quanto pela ciência. Vejamos como ocorre a comunicação telepática.



A glândula hipófise (*manas chakra*) é considerada um receptor e o ponto de contato entre o cérebro físico, que possibilita a entrada de pensamentos vindos de fora, e seu envio a uma área do centro tensor denominada hipotálamo (*soma chakra*) em ressonância para serem interpretados.

A glândula pineal (*nirvāṇa chakra*) tem sido chamada frequentemente de a verdadeira glândula-mestra e o transmissor de pensamentos. A ação positiva flui pela entrada da pineal, a ação negativa flui pela hipófise. Ambas agem em Uníssono para equilibrar todas as faculdades mentais.

O córtex cerebral, área controlada pelo *guru chakra*, é onde o pensamento, a lógica, a dedução, a avaliação, a memória de curto prazo, etc. acontecem. Ele também controla a função dos cinco sentidos físicos e o movimento e expressões do corpo (cabeça, tronco e membros). É o coletor de informações destinadas aos vários planos da consciência. Essa área interfere constantemente na comunicação telepática e precisa ficar silenciosa para receber instruções provenientes da mente supraconsciente (superior). Dizem que constitui 20% do peso do cérebro.

O cerebelo, controlado pelo *tālu chakra*, representa um ponto de assentamento no meio do trajeto que leva ao inconsciente e armazena informações até elas serem conduzidas para o porão do inconsciente. Também regula funções corporais e hábitos; coordena a ação muscular, o equilíbrio e a postura, e muito mais.

O tálamo é uma massa de núcleos radiantes formados por corpos neuronais, com sua massa cinzenta dividida por uma faixa de substância branca (prolongamento dos neurônios revestidos por um material branco

e isolante que promove a aceleração da condutibilidade elétrica ao longo da fibra nervosa) que forma um leito no hemisfério esquerdo do cérebro, e outro no direito. A atividade elétrica do córtex é estimulada pelo tálamo, que sustenta e regula os ritmos normais de repouso do córtex.

O tálamo é um banco de dados energizado pelo *nirvāṇa chakra* e dizem também que é onde os sonhos se formam. Suas células nervosas são desenhadas especialmente para formar imagens mentais. O tálamo é conhecido como nossa “televisão mental”. É uma área eletromagnética que, pertencendo ao sistema límbico, responde às emoções fortes como medo, raiva, etc. Por isso, dizem que cria uma matriz do que estão sendo enviadas para atrair situações, coisas e pessoas para você, conforme o que você transmite.

Vindas do cérebro, axônios (prolongamentos) de células nervosas, onde se efetuam as sinapses (transmissões dos estímulos nervosos), chegam perto, mas não tocam o córtex cerebral. Eles se comunicam por meio de centelhas ou descargas elétricas. Esta área encefálica profunda dimensiona o potencial de ação do pensamento que existe na área de sinapse. O córtex é o ponto físico onde os impulsos elétricos, originados nas áreas sensitivas, são transformados em sinais sutis e emitidos aos campos de energia humana mais refinada, através de um gradiente de energia que entra em ressonância de acordo com a sua característica vibratória. Da mesma forma que os impulsos são levados aos campos de energia sutil do homem, deles descem respostas que, ao atingir o campo de energia física densa, penetram no córtex cerebral, onde são transformados em energia nervosa, saindo em forma de impulsos nervosos (eletroquímicos) que inicia e comanda os movimentos voluntários, estando a ele também relacionados toda a gama dos fenômenos psíquicos.

O cérebro é considerado o “gigante adormecido”, a enorme área da cabeça que parece não ser utilizada. É nosso ovo Cósmico de infinita inteligência e sabedoria — nosso guru pessoal e o centro de nossa faculdade eletromagnética de ressonância.

Constitui 80% do peso do encéfalo. Imagine um carro andando com 1/5 de sua capacidade. É isso o que estamos fazendo por não trabalhar conscientemente com o encéfalo. O pleno potencial humano só pode ser realizado se os 4/5 restantes forem despertados.

A Mente Universal é atraída por esse centro por meio do campo de ressonância eletromagnética que circunda a forma física. Depois os pensamentos vão para o córtex a fim de serem traduzidos, aplicados e utilizados na ação.

No desenvolvimento espiritual mais elevado há uma ação coordenada entre o cérebro e o córtex. Esse centro de ressonância atua independentemente do processo de pensamento humano, mas é de onde vem toda consciência e inspiração espiritual. É a supraconsciência, o meio para fenômenos extra-sensoriais e todas as faculdades paranormais.

A ressonância é uma energia propulsora, que abre caminho entre as partículas vivas de luz, impulsionadas pelo pensamento. A telepatia ocorre quando a pessoa está mentalmente aberta para receber e projetar. A intenção atrai os pensamentos do remetente que, em resposta, envia a

energia mental para a estação receptora. A ressonância mental é uma propriedade que realiza ligações entre as mentes.

A mente pode ser comparada a um vácuo que atrai para si aquilo que a envolve em termos de impulsos elétricos. Depois manipula esses impulsos até eles se tornarem pensamentos. Por meio de processos cerebrais que se conectam com o campo da intencionalidade ele, então, ganha uma forma e se torna uma ideia, para depois uma ação.

Só se inicia a transferência de pensamentos quando o cérebro e, principalmente, o córtex está tranquilo. Primeiro o remetente se conecta através de um feixe de energia que fisga o campo eletromagnético do destinatário. A forma-pensamento ou ideia é então filtrada pelo centro tensor do cérebro e é convertida em palavras. Quando palavras bem distintas são recebidas, significa que temos, tanto a recepção quanto a mensagem, claras. Quanto menos bloqueios elétricos houver, tanto mais clara a comunicação. Para tal, precisamos limpar nossos canais alinhando-se conscientemente com as frequências e energias superiores através de meditação, dieta, etc.

A telepatia possibilita que se explorem mundos invisíveis. A telepatia dá a capacidade de viajar para lugares onde não existe acesso por outros meios. Existem muitas frequências eletromagnéticas, como o infravermelho e ultravioleta, que estão contíguas à faixa de frequência visível, mas não a enxergamos. Nem por isso deixaram de existir, assim como as ondas de rádio. A capacidade de perceber frequências sutis além do espectro de seus sentidos normais é algo a ser desenvolvido. São nessas frequências que tomamos consciência dos seres de outras dimensões e dos reinos onde residem outras entidades vivas como nós.

A crescente capacidade telepática dá condições de se comunicar com outros seres vivos, como as plantas e os cristais, e com seres de outros reinos, à medida que se desenvolve uma sintonia fina com sua consciência.

Assim como uma centelha de luz radiante que se expande com a mesma força em todas as direções, o pensamento também é enviado em múltiplas direções, através do campo mental. O processo de canalização acontece naturalmente quando alinhamos nossas frequências com as oitavas superiores da luz. Quanto mais alinhado estivermos com o aspecto mais puro de nosso Eu Divino, tanto mais coisas serão possíveis. Somos sistemas de energia que emitem sinais e transmitem frequências, sintonizando-se como se fosse um rádio e se conectando com quem se queira.

Entrar em sintonia com as frequências da luz significa estabelecer contato com os Seres de Luz, pois esta é a faixa vibratória deles. Toda comunicação com esses Seres de Luz dos planos superiores é telepática. Toda comunicação telepática é uma forma de linguagem da luz e é a mais elevada que conhecemos, pois é uma comunicação instantânea com a Mente Universal por meio da cibernética ideográfica e pictográfica. Os Códigos Arcturianos são a base dessa linguagem.

A grandeza e a beleza da telepatia é que a comunicação é pura, pois não precisa passar pelos “filtros” mentais da mente inferior, com sua percepção limitada baseada apenas na realidade subjetiva. Basta relaxar

o córtex cerebral, diminuindo sua atividade e permitindo a formação de novos canais e de novas transmissões nervosas (sinapses).

## DESBLOQUEANDO OS CENTROS

É de extrema importância que, ao usarmos estas energias, estejamos devidamente equilibrados para que se faça a ponte energética de comunicação telepática. Uma vez que seremos os canais do envio desta energia precisamos estar com nossos centros energéticos desbloqueados, permitindo que o fluxo de energia seja harmonioso. Podemos usar estas energias de cura em nosso processo pessoal de cura e equilíbrio. Um dos melhores métodos de se criar cura e equilíbrio são através da palavra falada, verbalizando decretos e apelos. Temos que ser cocriadores das ordens que enviaremos às nossas células. Para começar a sentir uma mudança verbalize diariamente os seguintes apelos:

*“Eu peço à minha estrutura celular que realize uma permanente e completa limpeza de toxinas, com a retirada de todas as células defeituosas e de gordura desnecessárias”.*

*“Eu peço à minha estrutura celular que se regenere a si mesma, me mantendo saudável de corpo, mente e alma”.*

*“Eu peço que seja feita uma limpeza e transmutação de todos os pensamentos, emoções e sentimentos, doenças físicas, emocionais e espirituais e que estas energias sejam transformadas em energias mais harmoniosas promovendo o meu perfeito equilíbrio”.*

Podemos agora abrir a comunicação telepática seguindo os passos:

1. Procure aquietar-se e mantenha sua atenção plena. Medite. Faça sua conexão através da respiração e da luz dourada solar. Saiba que todos nós temos essa faculdade e não crie dúvidas, pois elas atrapalham o progresso.

2. Invoque a luz e crie um tubo de luz dourada solar envolvendo todo seu corpo. Inspire essa luz pelos poros da pele e preencha todas as células de seu Ser.

3. Enquanto seus *chakras* absorvem o dourado solar, visualize ou apenas pense num triângulo equilátero preenchido pela luz azul. Do centro de cada *chakra* um pilar de luz flui para o alto, um dentro do outro de baixo para cima, permitindo que a comunicação divina inunde seu Ser.

4. Unifique os pilares de luz, integrando seus *chakras*, e gire-o para irradiar luz aos seus órgãos e a todos os campos de energia de seus corpos. Isso vai elevar suas frequências e aumentar a receptividade.

5. Seu próximo passo será pedir que se estabeleça a comunicação. Chame aqueles com quem deseja se comunicar. Diga mentalmente: *“Somente Seres de Luz que trabalham para meu bem pleno estão convidados a se comunicar comigo”.* Isso, combinado aos passos acima, elimina a possibilidade de forças ou energias negativas ou perniciosas se conectarem com você em resposta a seu apelo.

6. Seu último passo será aprender a ouvir. No início é como um sussurro intuitivo, ou só um saber, uma “sensação” de clareza a respeito de um assunto. Com a prática regular, isso vai se intensificar até chegar

a uma voz alta, clara, incontestável. Você sabe quando a informação recebida é para o seu bem pleno.

Este exercício vai gerar harmonia entre os centros da hipófise (frontal ou terceiro olho – *ājñā*) e da pineal (coronário – *sahasrāra*). Desta forma, você fará uma limpeza profunda e o desenvolvimento destes dois centros, pondo-o em contato com a interdimensionalidade, eliminando a dúvida e a contaminação, sem pôr em risco a eficiência do processo. Desenvolver os *chakras* frontal e coronário é abrir uma “janela” para o Cosmos e recuperar a consciência de quem nós somos.

## DECIFRANDO OS CÓDIGOS

Passemos, agora, aos Códigos Arcturianos. Esses códigos surgiram a partir de um pesquisador dos Círculos nas Plantações (Crop Circles) ou Agroglifos chamado *Janosh*. Os agroglifos contêm diferentes códigos com uma influência específica para nossa mente inconsciente. Contatado pelos Arcturianos desde 2003, *Janosh* começou a desenvolver um trabalho gráfico com as *maṇḍalas* dos agroglifos, onde as reproduziu dentro de padrões gráficos áureos da geometria sagrada da Flor da Vida. A atuação dessas *maṇḍalas* se processa através de frequências de luz. A sua visualização auxilia na reorganização e ativação do DNA, aumentando o quociente de luz. Estimula a Consciência Cósmica e favorece o despertar da memória de nossa origem cósmica e espiritual.

Até agora foram catalogadas 144 *maṇḍalas* que, inicialmente são reproduções dos agroglifos (crop circles) que estão espalhados pelo planeta, reproduzidas através de computação gráfica por *Janosh*, e outras (a maioria) canalizadas por ele, a partir de seus contatos com os Arcturianos.

Suas cores, formas e aspectos tridimensionais lhes dão não apenas uma beleza indescritível, como também uma paz e harmonia que se aprofunda em nossa Alma, além da mudança de padrão energético e consciencial ao contemplá-las.

Então... vamos praticar. Respire lenta e pausadamente. Mantenha o olhar fixo em suas formas geométricas em estado meditativo por um tempo, até que o holograma pareça se mover. Enquanto isso continue a respirar suave e profundamente. Feche seus olhos e permaneça nesse estado por alguns minutos, para que seu inconsciente absorva a frequência de luz. Abra seus olhos e volte a focar a *maṇḍala*. Esta prática pode variar de 10 a 60 minutos. De preferência, coloque música tranquila com sons lineares do tipo “música das esferas”, um incenso de boa qualidade e um lugar para se sentar confortavelmente.

Boa viagem!

## UM PEQUENO RELATO

Em janeiro de 2016, apesar de conhecer os Crop Circles já havia algum tempo, tive um contato mais profundo com eles, através do e-mail

de um amigo, e fiquei muito impactado quando, ao pesquisá-los, encontrei as *maṇḍalas* feitas em computação gráfica por *Janosh*. Meu encantamento foi profundo! Logo adquiri o livro “Mandalas Extraterrestres” de *Janosh*. Fui entrando no mundo fluídico desses hologramas e comecei a catalogar cada um deles. Fiquei horas e horas, noite a dentro a contemplar esses desenhos magníficos. Foi quando comecei a escrever sobre cada um deles, sob a orientação, do início ao fim, de meu querido e Amado Mestre *Azembor* (um ser de luz já muito conhecido por mim desde a juventude). No início eram 130 *maṇḍalas* catalogadas, de onde brotaram textos com um enfoque puramente espiritual em menos de 1 mês. Em algumas delas sentia a presença de uma energia diferente daquela a qual estava acostumado. Foram duas energias diferentes e que me induziam a escrever em um estilo um pouco diverso. Perguntei inúmeras vezes de quem se tratava e finalmente obtive a resposta: *Barhedeck* e *Yeredun*. Assim surgiu essa obra, bem como umas meditações diferentes daquelas propostas por *Janosh*.

Outro detalhe: a parte inicial, onde explano sobre os Arcturianos teve como fonte de pesquisa diversas páginas na internet (todos dando as mesmas descrições) com pequenas inserções sugeridas por *Azembor*. O tema sobre os mecanismos da telepatia, em parte foi desenvolvido a partir do estudo das obras de *Jasmuheen*, e em outra parte (a maior) é fruto de estudos orientados por *Azembor* desenvolvidos por mim.

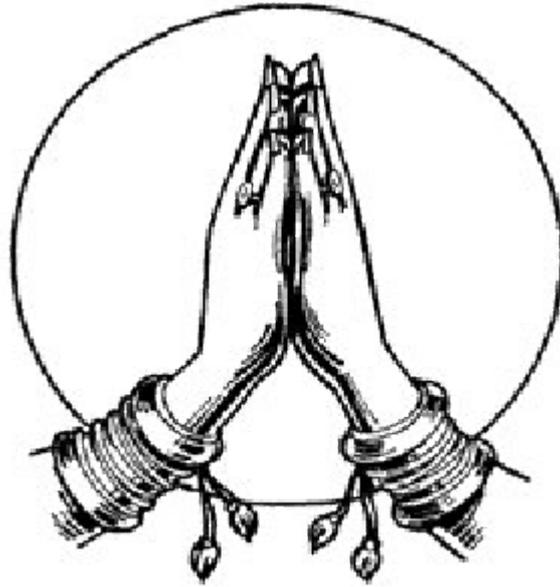
#### **OBSERVAÇÕES:**

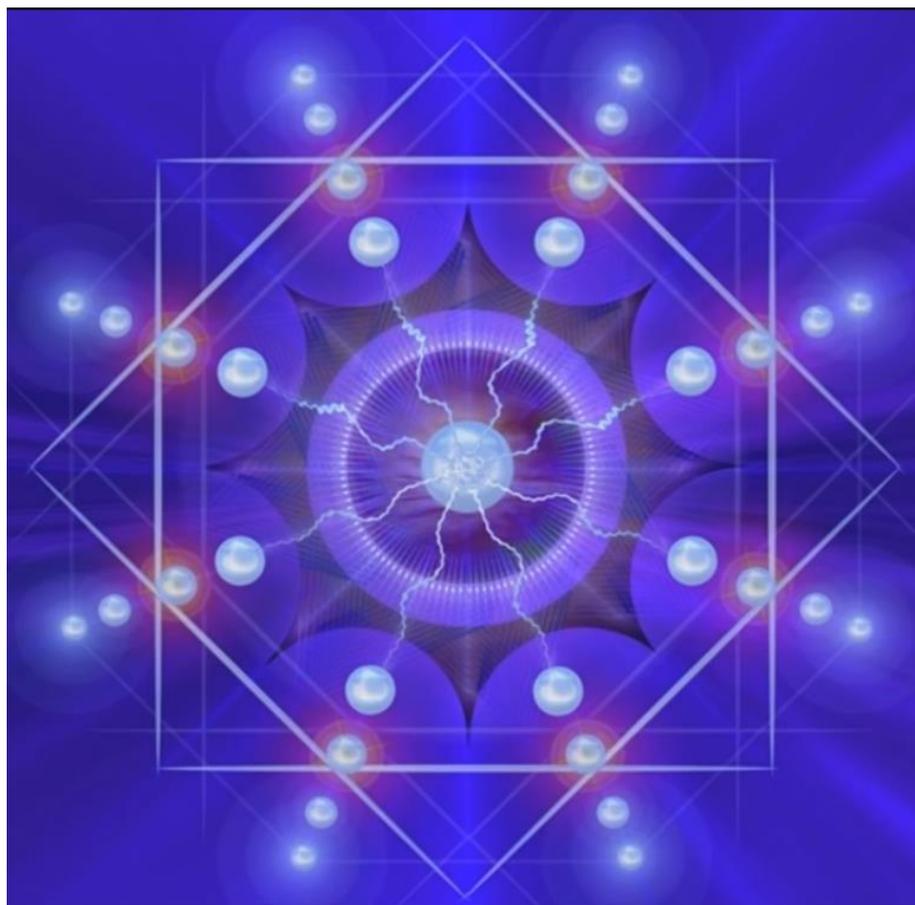
1. *a seguir, as frases e afirmações em **itálico azul** são de autoria de Janosh ([www.janosh.com](http://www.janosh.com)). Algumas maṇḍalas Janosh não complementou com as afirmações. Para que o trabalho não ficasse sem elas fui auxiliado por Mestre Azembor a formulá-las e estão em **itálico azul escuro**.*
2. *as maṇḍalas com (\*) asterisco são algumas das que encontraram nas plantações. Hoje, já são dezenas delas, principalmente na Inglaterra.*
3. *as maṇḍalas estão em ordem alfabética.*
4. *todo o restante foi organizado e escrito por mim (Roberto Nogueira) com auxílio dos Arcturianos Azembor, Barhedeck e Yeredun.*

**A VENDA OU QUALQUER OUTRO TIPO DE  
COMERCIALIZAÇÃO DESTE E-BOOK É PROIBIDA.  
PARA ADQUIRIR UM EXEMPLAR GRATUITAMENTE  
ACESSE A PÁGINA:**

<https://espiritualismo-yoga.wixsite.com/citara/e-book>

**NAMASTE**





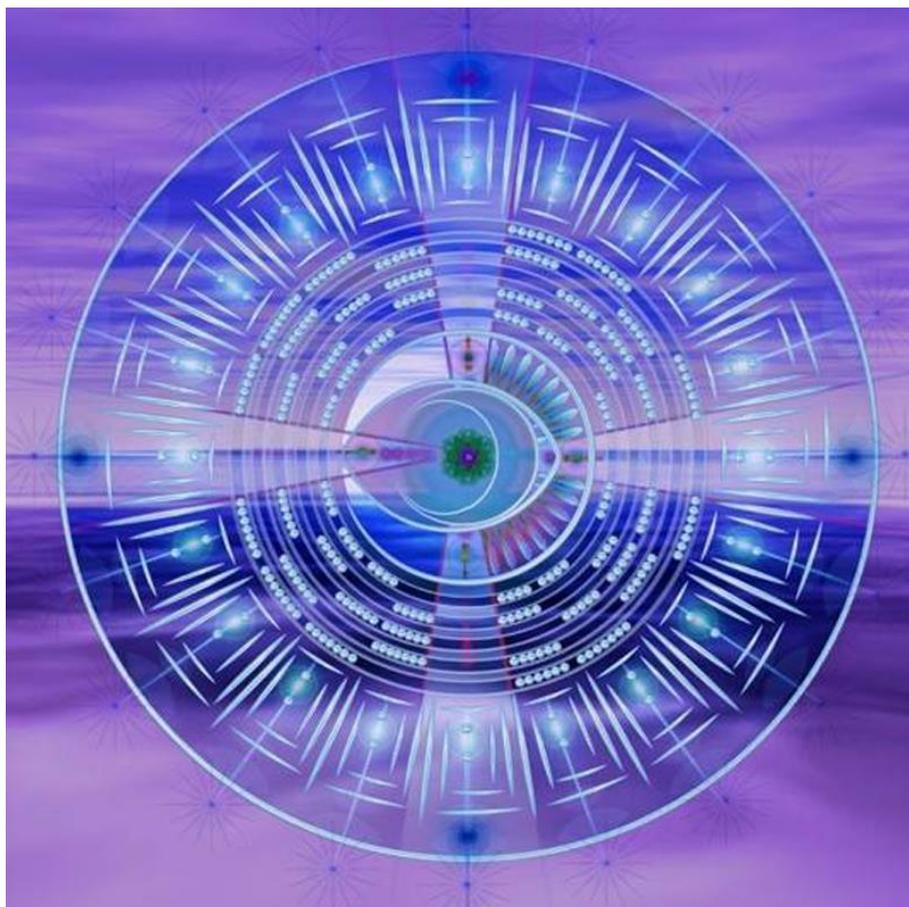
### ABERTURA (\*)

*A frequência de Abertura te ajuda a olhar para si honestamente. Frequentemente encontramos diversos sabotadores trabalhando a nosso desfavor em níveis subconscientes, impedindo-nos de sentir o que realmente nos preenche. Essa frequência nos ajuda a entender isso e a experimentar-nos em um nível mais profundo.*

Permitamo-nos olhar para nossos mecanismos de defesa e detectar quais aqueles que sonégam nosso crescimento. Um dia, tais mecanismos já foram úteis e serviram ao nosso propósito evolutivo, mas o movimento da Alma em direção a Plenitude é ininterrupto e em dado momento deixam de ser necessários. Deveríamos desprogramá-los e descartá-los, mas, ao contrário, devido aos nossos apegos e carências, guardamos no subconsciente, ficando a contaminar tudo que está a sua volta, como um alimento estragado em contato com outros. Abrir nosso coração e olhar para nossos sentimentos, fortalece nosso intelecto e nos torna mais perceptivo. Ao fortalecer a luz do supraconsciente, iluminamos o nosso baú e, deste modo, ganhamos condições de enxergar o que nos sabota.

#### *Afirmção:*

*Eu abro meu coração para as pessoas ao meu redor.*



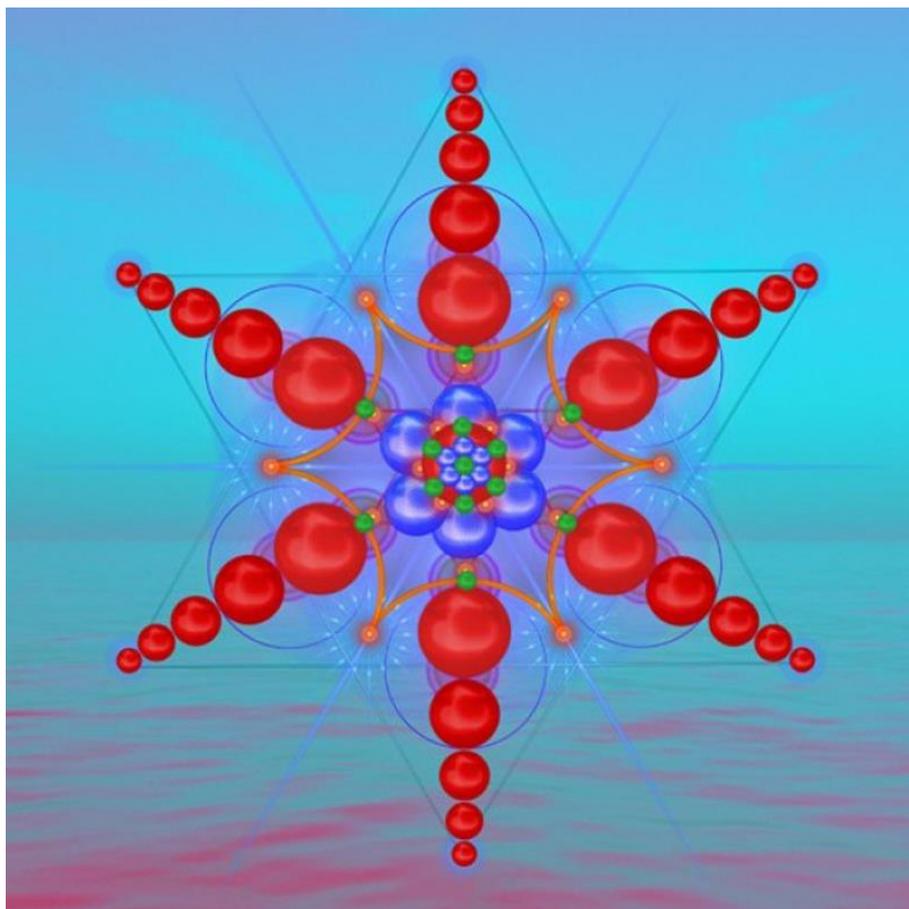
## ABUNDÂNCIA

*A frequência de Abundância mostra que você já tem tudo que precisa para realizar seus sonhos, não importa quão grande são as suas ambições.*

Vimos a este mundo com um propósito definido que, em muitos casos, devido às urgências do dia-a-dia e aos encantos da vida, entramos em um turbilhão de afazeres e nos esquecemos ao que viemos. Para realizar nosso propósito, a Suprema Inteligência nos presenteou com todas as ferramentas e habilidades que são necessárias. Basta acessá-las e usá-las! Não percebemos isso e estagnamos o processo. Portanto, tomemos consciência de que somos um ser vital e que devemos concretizar tudo que viemos fazer nesta vida de uma maneira simples, sagrada e espiritual.

*Afirmção:*

*Eu valorizo o que tenho e estou receptivo para mais.*



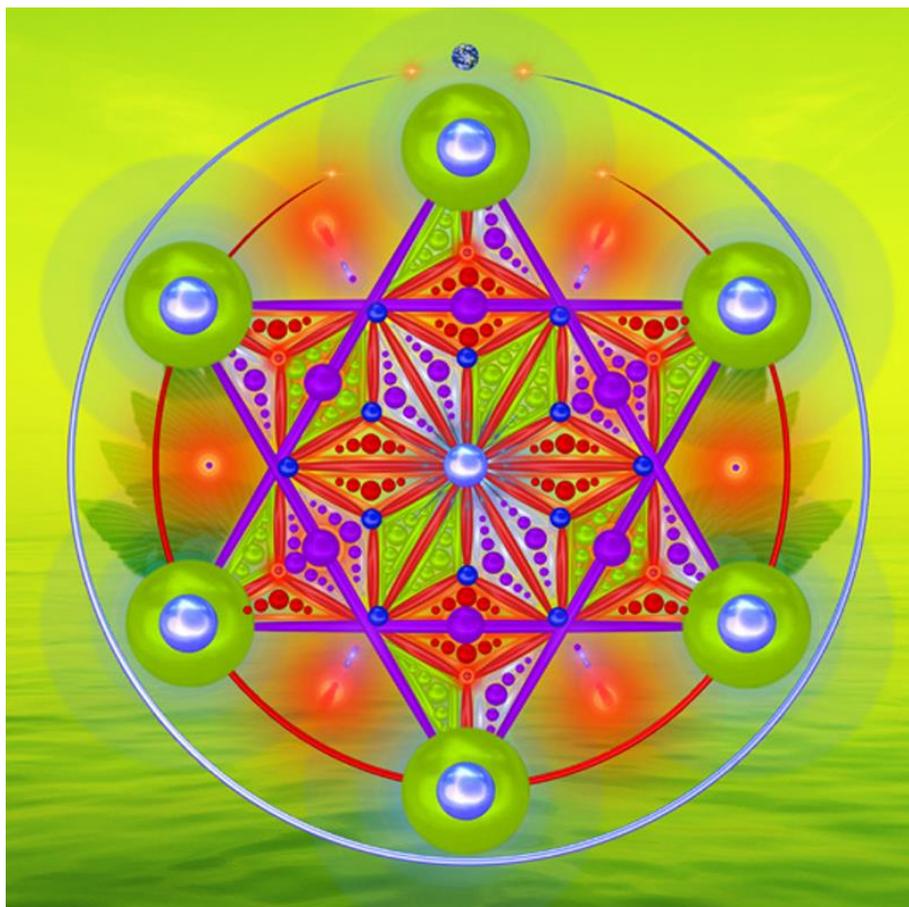
## ACEITAÇÃO

*A frequência de Aceitação ajuda a aceitar que não se pode mudar tudo de uma vez. Basta começar a dar o primeiro passo e o resto se seguirá.*

No exercício da aceitação existe um imenso aprendizado, que nos lapida as arestas do ego e nos faz entender que tudo na vida muda, se transforma e transmuta, somente através da Benção da Suprema Inteligência. Cabe-nos apenas agir para que o processo ganhe movimento. Não há nada neste mundo que se manifeste sem a Presença Divina. Não somos os diretores da peça deste Grande Teatro. Nós somos os atores e cabe-nos apenas atuar e representar bem o nosso papel. Portanto, ajamos pelo não-agir; avancemos acolhendo os obstáculos. Aprendamos a caminhar dando um passo de cada vez.

*Afirmção:*

*Eu aceito que a mudança precisa ser dividida em etapas.*



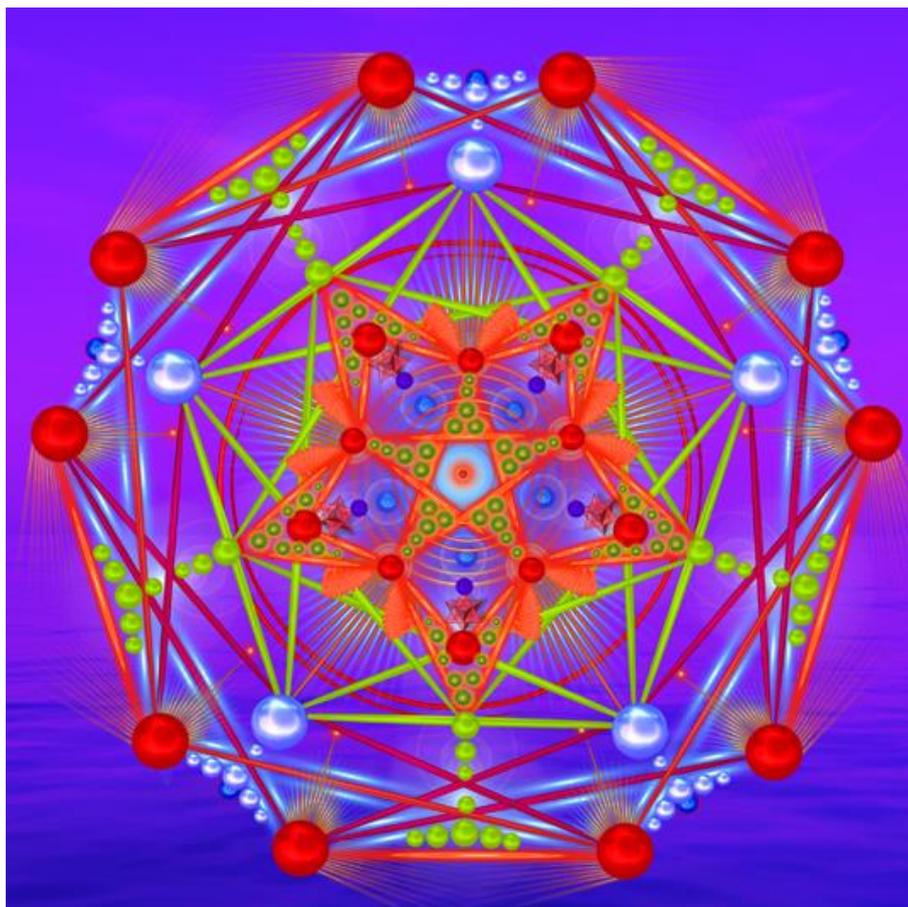
## ALEGRIA

*A frequência de Alegria ajuda a aprender as lições da vida de uma forma alegre, permitindo assim uma transição suave.*

A vida fica mais fácil quando levamos os desagradados dos fatos e as desavenças das pessoas na esportiva e com luz no coração. Um coração alegre dá lucidez à mente. Por esta perspectiva, nossas experiências do cotidiano, sejam elas boas ou ruins, produzem bons aprendizados que se sedimentam espontaneamente. A alegria desfaz a tensão na Alma e nos faz enfrentar a vida com coragem e determinação. Quando nós sorrimos para a vida, ela se abre e, aos nossos olhos, se torna um maravilhoso desfrutar mesmo que aos olhos do outro seja vista cheia de atropelos. Então... enxerguemos a vida pelos olhos da alegria!

*Afirmção:*

*Eu vejo com humor o meu processo.*



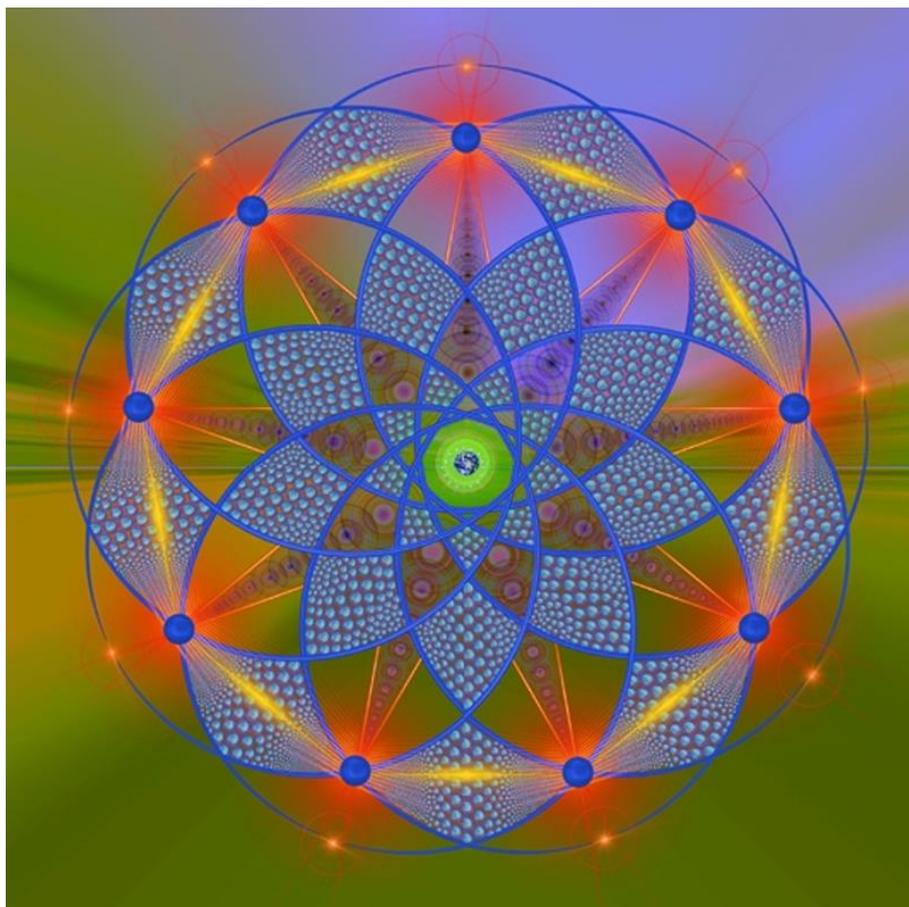
### ALTIVEZ

*A frequência de Altivez estimula você a ter satisfação de quem você é, o que você conseguiu e aonde você quer ir.*

A altivez se traduz como o esforço de continuidade; o vigor para manter o brilho daquilo que nós propomos. Sejam vibrantes conosco mesmo! Manifestemos o nosso potencial com naturalidade. Mas, saibamos que nós também somos Obra Divina e que nada disso se manifestaria senão pela Vontade Divina. Somos meros atores no Grande Cenário Divino, mas devemos representar nosso papel com brilho, entusiasmo e convicto de que alcançaremos a Meta.

#### *Afirmção:*

*Eu me sinto digno de todas as escolhas que fiz.*



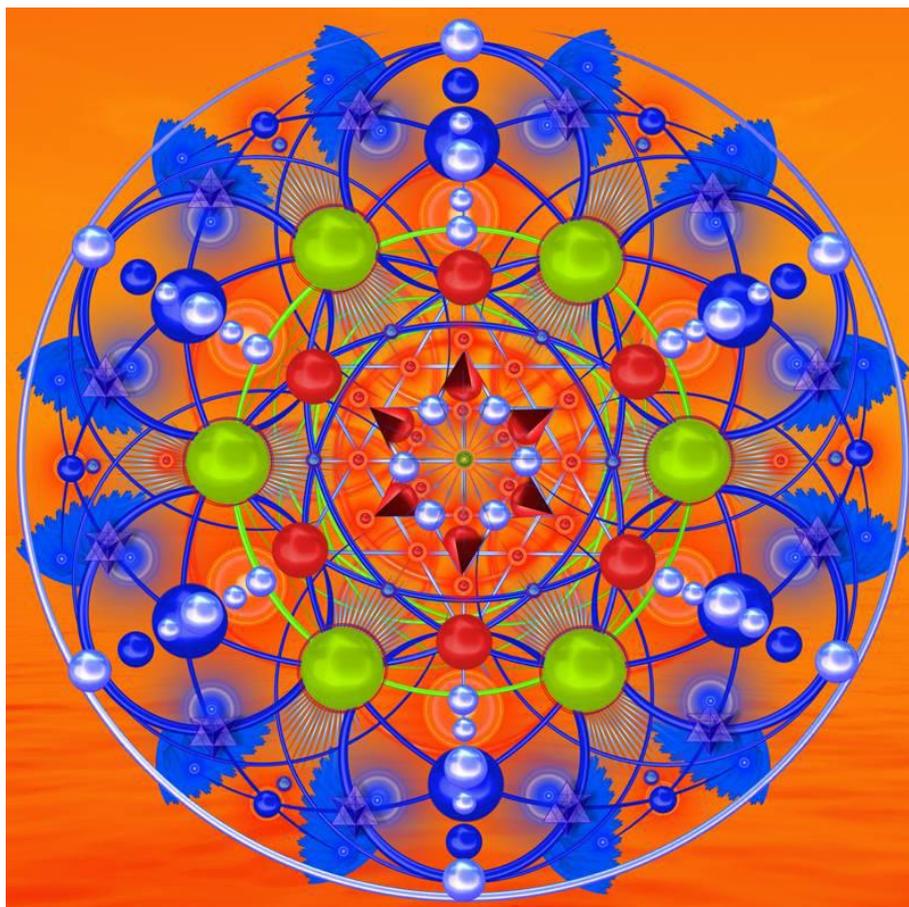
### AMOR INCONDICIONAL

*A frequência de Amor Incondicional ajuda em primeiro lugar, a desenvolver o amor incondicional por si mesmo antes de ir procurá-lo em outros.*

Entenda que todos nós temos o potencial divino no mais íntimo de nossa Alma. Procurar fora o que está dentro é um grande engano. Se não despertamos os potenciais divinos dentro de nós, como podemos identificá-los corretamente nos outros e em tudo que nos cerca? O Amor Incondicional é o maior de todos os potenciais divinos – o único que nos abençoa com a bem-aventurança. Que nós o desenvolvamos!

*Afirmção:*

*Eu me amo e estou autorizado a ser.*



### AMOR PRÓPRIO

*A frequência de Amor Próprio ajuda a dar mais energia e amor a si mesmo, o que lhe permite ser mais significativo para os outros.*

Amar aos outros como a si mesmo – aqui está a lei da reciprocidade. O amor é magnético e atrativo. Quanto mais nos amamos e, em extensão, os outros, pela lei da reciprocidade, mais os outros nos qualificarão como grandes almas. Portanto, amemo-nos e quebreemos nossos preconceitos e defesas amando aos outros como a si mesmo. Por extensão, sejamos abençoados pela Suprema Inteligência.

*Afirmção:*

*Eu me amo por quem eu sou.*



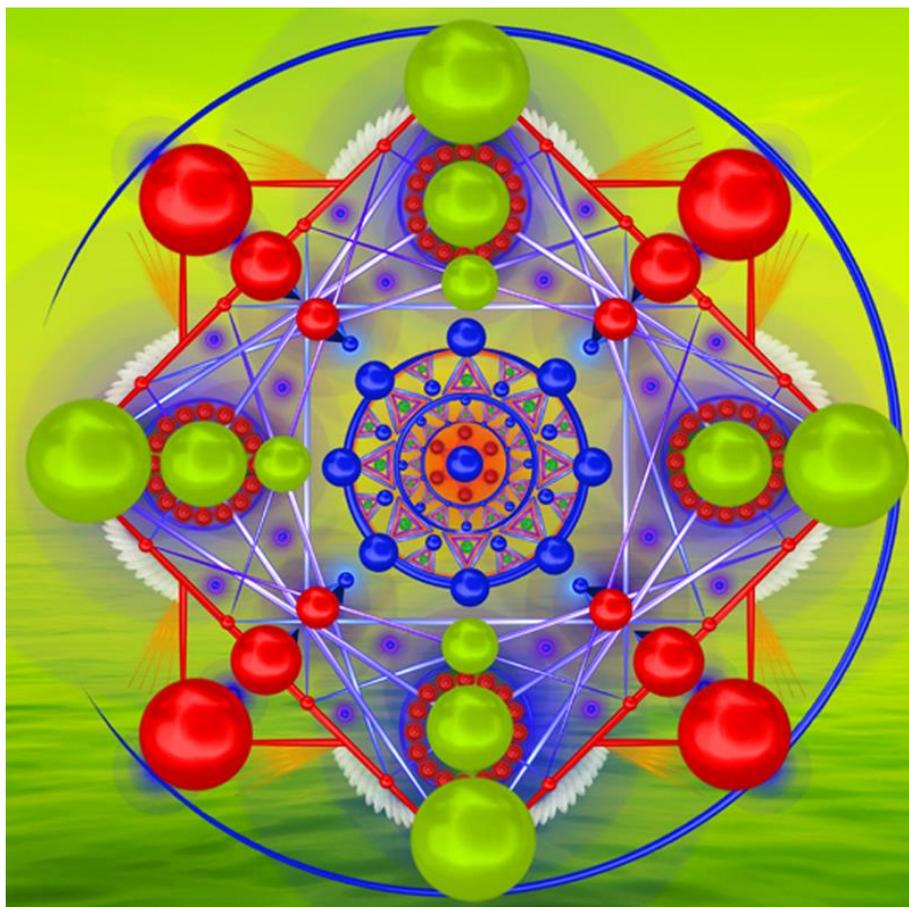
### ANCORAGEM

*A frequência de Ancoragem ajuda seu crescimento para que você se sinta seguro e continue a ascender.*

Nosso crescimento interno deve estar fundamentado e ancorado na reta conduta, na verdade e no amor. Do contrário, ele é falso e passível de retrocessos. O caminho espiritual tem diferentes fases a serem conquistadas. A ansiedade de progredir no caminho nos faz negligenciar etapas, tornando o aprendizado incompleto. A calma e a prudência nos levarão a ascensão. Para isso, é necessário que estejamos sempre em comunhão com a Suprema Inteligência, além de atentos aos falsos propósitos e armadilhas da mente em manter tendências inferiores.

*Afirmção:*

*Eu aproveito este momento para ancorar o meu crescimento.*



## AQUIESCÊNCIA

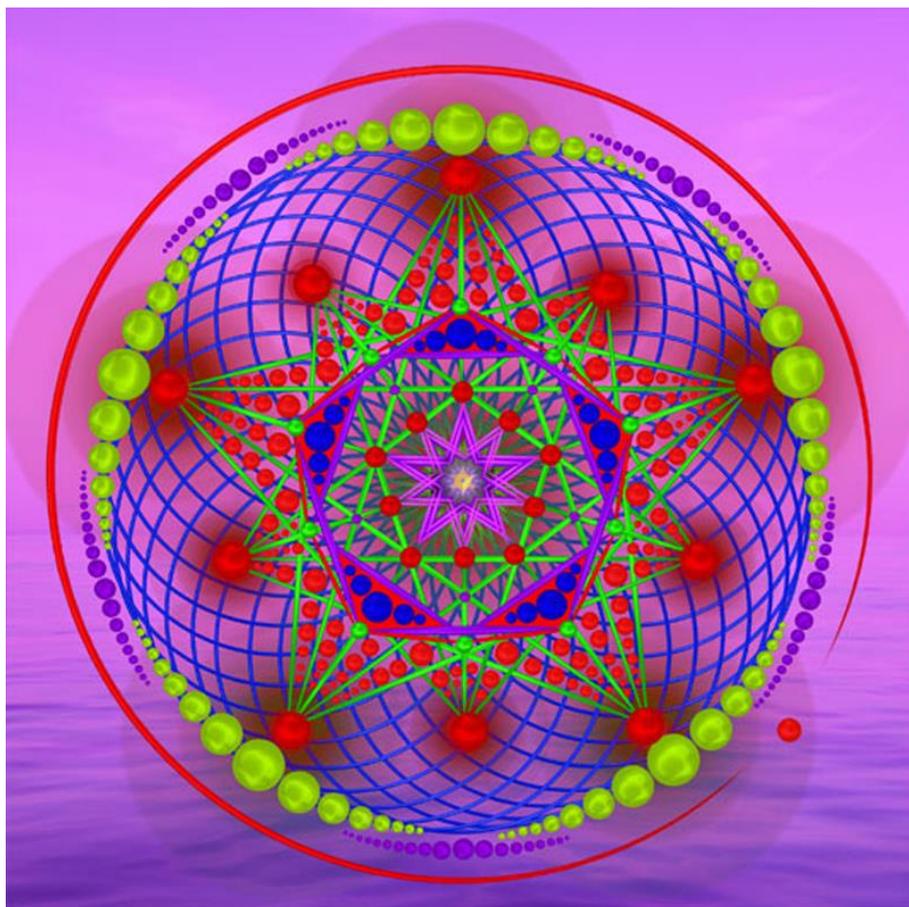
*A frequência de Aquiescência ajuda você a encontrar a calma em situações de falha e a encontrar a força para fazer novas escolhas.*

Aflições e ansiedades, ou qualquer outro tipo de nervosismo nos tira a capacidade de raciocinar e nossos sentidos ficam confusos. Perdemos a capacidade de discernimento e ficamos à mercê de forças intrusas.

Aceitar que os nossos atos nem sempre correspondem às nossas expectativas é o melhor caminho. Somos seres em evolução e nos encontramos num patamar onde ainda falhamos mais do que acertamos. Portanto, mantenhamos a calma e entendamos que cada falha guarda em si o potencial da retidão, da verdade e da capacidade de agir corretamente. Caminhemos com calma, desapeguemo-nos dos frutos e mantenhamos a lucidez!

*Afirmção:*

*Este é o tempo de fazer novas escolhas.*



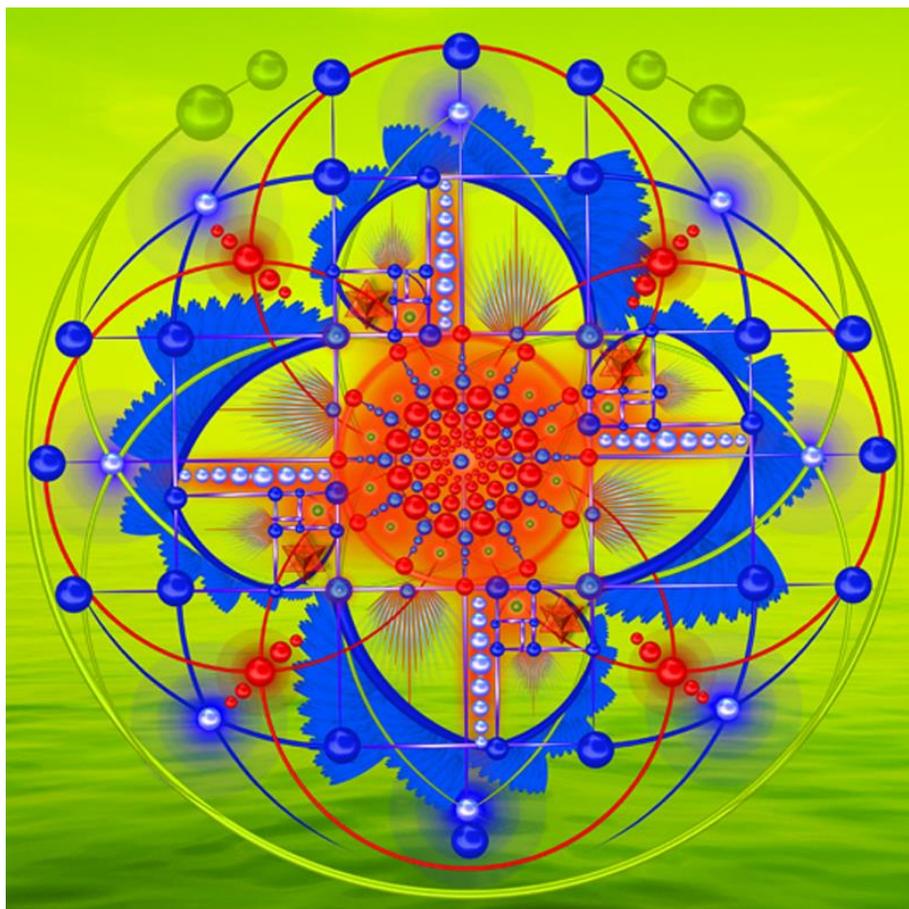
## ASCENSÃO

*A frequência de Ascensão ajuda você a entrar em contato com a sua própria verdade, quebrando assim o padrão a ser seguido.*

Cada um de nós tem a sua própria verdade; cada um tem o seu próprio caminho. Às vezes, nos encantamos pela verdade do outro e achamos que seguindo o padrão do outro alcançaremos a nossa ascensão. Grande engano! Não queiramos morrer na cruz, porque este foi o caminho apresentado pelo Plano Supremo a Jesus – ele pode não ser o nosso. Não queiramos se recolher na floresta e jejuar, porque isto foi o que a Suprema Inteligência ofertou a Gautama como caminho para a ascensão – provável não ser o nosso. Portanto, entremos em contato com nossa própria verdade e sigamos o nosso caminho para a ascensão.

*Afirmção:*

*Eu sou o produtor da minha própria vida.*

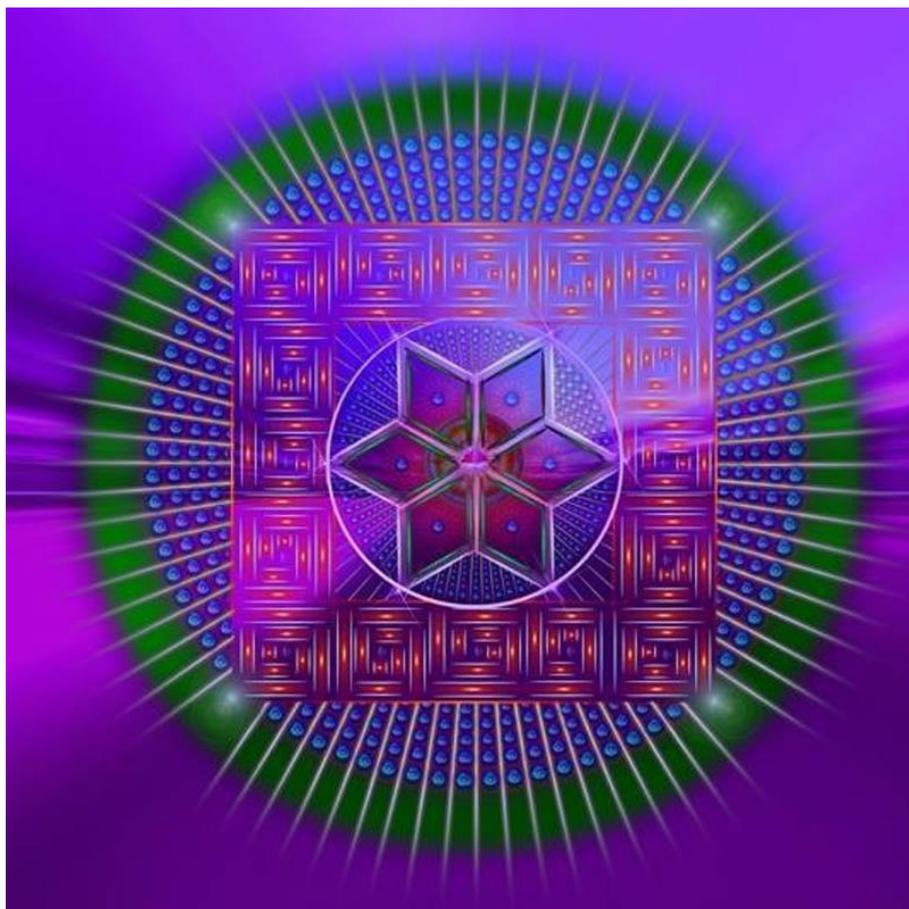


## AUTENTICIDADE

*A frequência de Autenticidade ajuda você a acreditar em si mesmo e a soltar a tendência para o comportamento adaptativo.*

Normalmente, seguimos um tipo de comportamento associado ao inconsciente coletivo, devido ao medo e a baixa autoestima. Quebrar esta tendência significa romper com os valores de uma sociedade para seguir os nossos próprios valores. Seguir nossos próprios valores nos ensina muito mais do que seguir os valores dos outros. E assim é, porque eles estão em alinhamento com nosso caminho de evolução – o nosso *dharma*. Sejamos nós mesmos sempre, mas não nos esqueçamos que aprimorar a linha de comportamento é sempre benéfico.

*Afirmção:  
Eu sou um ser especial e único.*



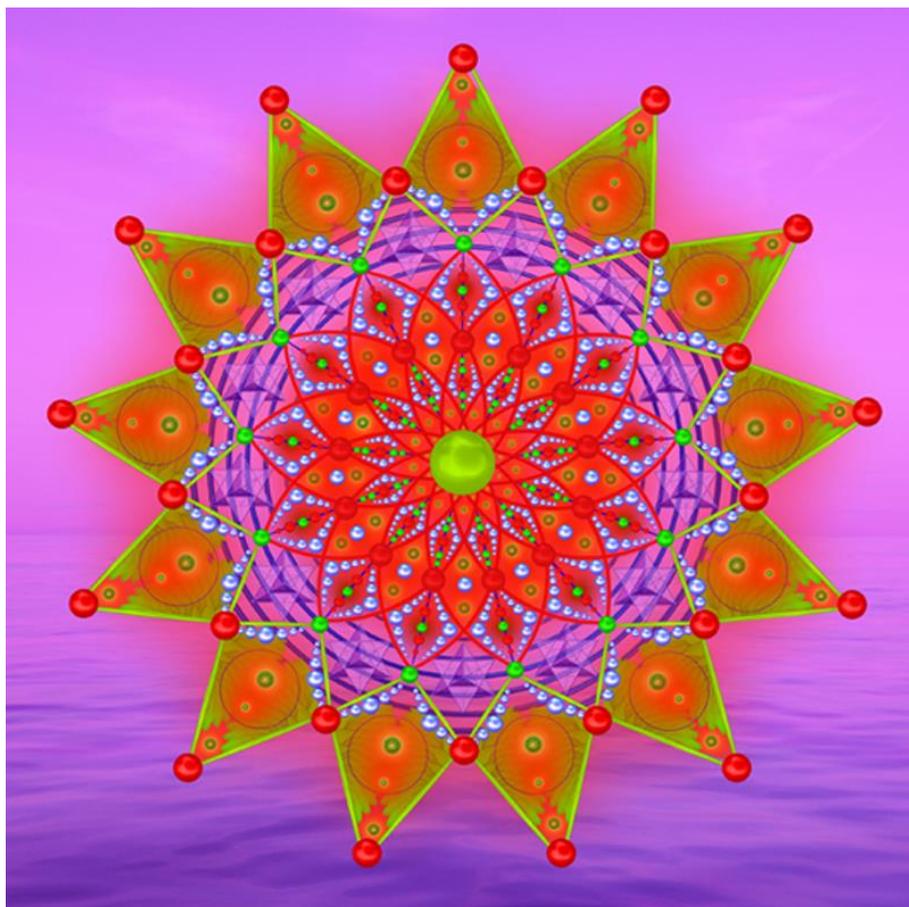
### **AUTOCONFIANÇA – SEGURANÇA EM SI MESMO**

*A frequência de Autoconfiança estimula a confiança e a fazer as escolhas certas.*

Quando estamos seguros em nós mesmos, a turbulência emocional se desfaz, porque estamos conectados ao nosso caminho. Deste modo, sabemos perfeitamente para qual lado devemos nos dirigir e, assim, agimos. Não há dúvidas de como agir, pois a confiança é um canal direto com a Suprema Inteligência e é Ela a nossa bússola. Confiemos na mão da Suprema Inteligência e apenas ajamos, e veremos que seremos conduzidos para a escolha certa.

***Afirmção:***

***Eu confio em mim mesmo e nas escolhas que faço.***



### AUTOCURA

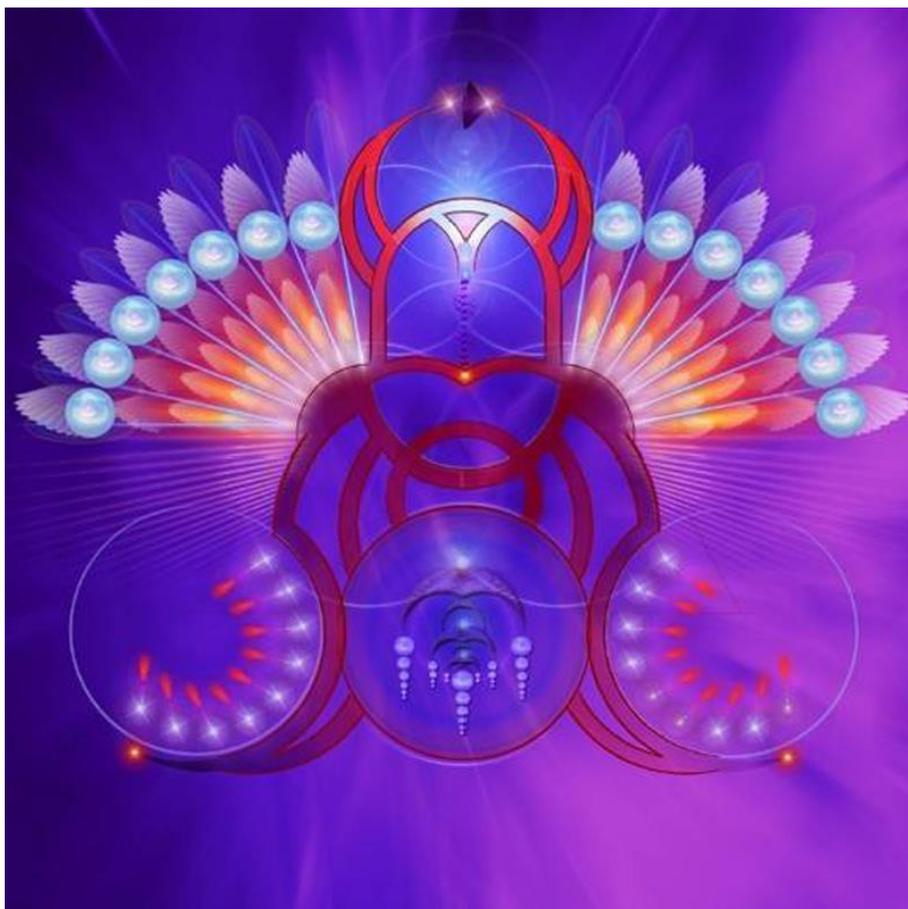
*A frequência de Autocura ajuda a limpar a dor emocional que você contraiu no passado, ajudando-o a curar rapidamente.*

Todos nós carregamos muitas dores emocionais, devido à falta de compreensão das causas e efeitos que as atitudes humanas podem gerar. Limpar a dor emocional significa olhar para o passado com neutralidade.

As dores estarão sempre lá e tiveram a sua importância em nosso processo evolutivo. Mas, agora, elas não devem nos machucar mais. Elas fazem parte da vida e as contemplamos sem apegos nem aversões. Isto produz um verdadeiro salto quântico em nossa cura.

*Afirmção:*

*Eu posso me curar de tudo.*



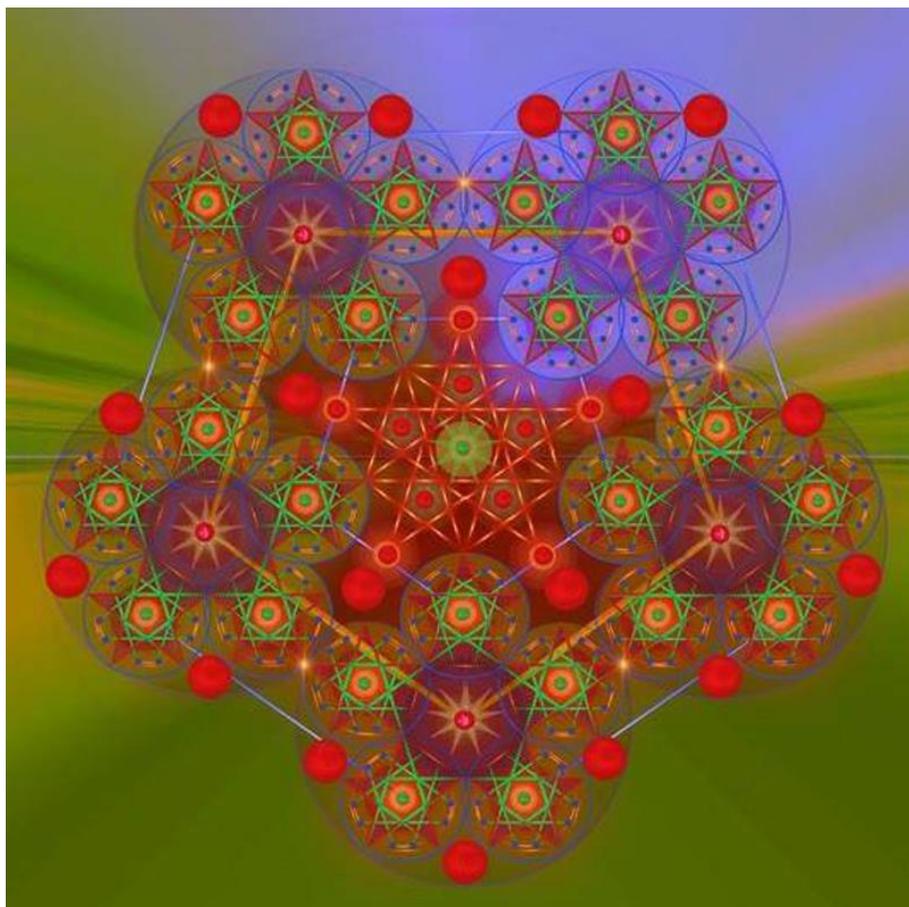
### **AUTOESTIMA**

*A frequência de Autoestima ajuda a ver que você é especial, com todas as características que estão presentes dentro de si.*

Cada um de nós cumpre um papel no cenário da vida e todos os papéis são igualmente importantes. Isto nos dá uma magnitude. Por isso, desempenhemos o nosso papel como sendo o mais valioso, para que o grande espetáculo da vida seja aplaudido de pé pelo seu escritor, diretor e produtor – a Suprema Inteligência. A visão equânime de que tudo e todas as ações se encaixam perfeitamente para a boa evolução de um enredo nesta grande obra, nos fortalece a autoestima e nos qualifica como especial para a vida.

*Afirmção:*

*Eu aprecio quem eu sou e o que faço.*



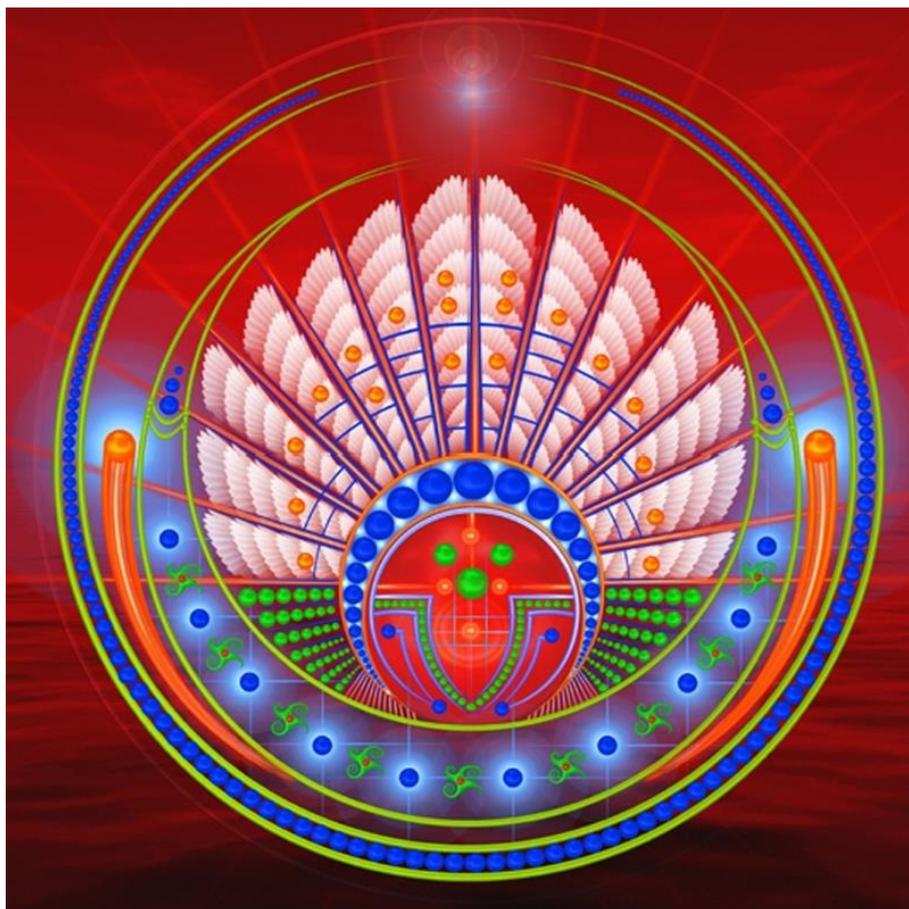
### AUTORREFLEXÃO

*A frequência de Autorreflexão ajuda a olhar para si mesmo a partir de uma distância e avaliar suas escolhas.*

A dissolução das couraças do ego permite a comunicação entre nosso “eu persona” e nosso Eu Superior, o que possibilita receber o conhecimento diretamente da Fonte Divina, descortinando nosso mundo interior para compreender as sutilezas de nossa mente. Isto nos leva a um questionamento de nossa trajetória de vida, nossas escolhas e possibilidades. Reflitamos sobre nós mesmos e descubramos as tendências de nossas aspirações mais elevadas. Eduquemos nosso ego e anulemos sua influência, para que possamos olhar para nós mesmos de uma forma equânime e neutra.

*Afirmção:*

*Eu cresço por ser honesto comigo mesmo sobre o que tenho que mudar.*



### AVANÇO – DESCOBERTA

*A frequência de Avanço pode lhe dar um empurrão para que descubra os passos finais, muitas vezes difíceis, em um novo desafio.*

Tudo que é novo proporciona uma expectativa e em inúmeras vezes, o simples fato de termos que lidar com o inesperado, nos causa uma paralisia. Não concluímos nossos intentos por medo. Portanto, avancemos, concluamos e descobriremos novas possibilidades e novos desafios! Novos aprendizados virão! Invistamos em nosso crescimento!

*Afirmção:*

*Eu agora escolho pelo meu avanço.*



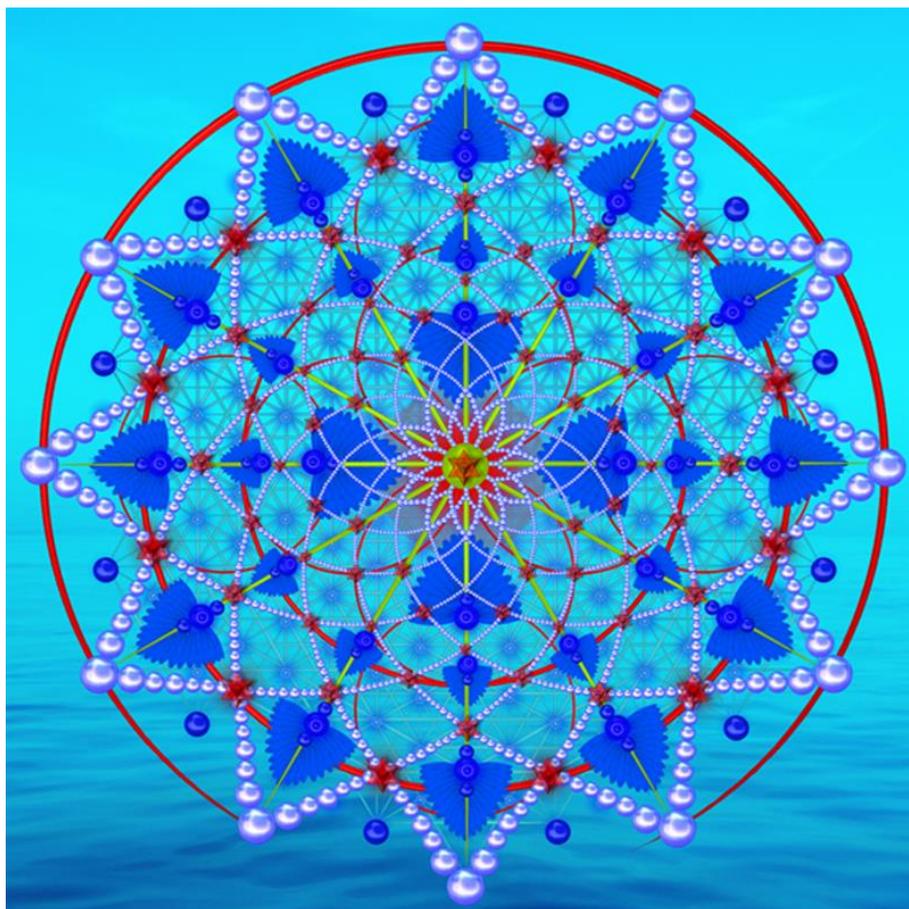
### **CAPACITAÇÃO – EMPODERAMENTO**

*A frequência de Capacitação te lembra que seu poder é imensurável. Não se esconda atrás de medos, pois você tem inúmeras capacidades. Aceite-as e seja tudo o que você é.*

Carregamos em nós o poder infinito da Suprema Inteligência, mas ao longo de nossa trajetória nos distanciamos e esquecemos disso. Devido ao nosso estado primário de ignorância, estruturamos o nosso ego sob o ponto de vista do medo, quando paralisamos; ou o convertemos em raiva, quando atacamos. Isto nos afasta de nossa Essência, nublando nossos dons. Que possamos perceber nossos medos e saíamos de trás deles para que brilhe a nossa Essência Divina. Que saibamos acolher nossa raiva e a coloquemos no domínio do Eu Maior para que a Luz Infinita não seja ofuscada pela agitação do ego.

***Afirmção:***

***Eu tenho a força para realizar o meu sonho.***



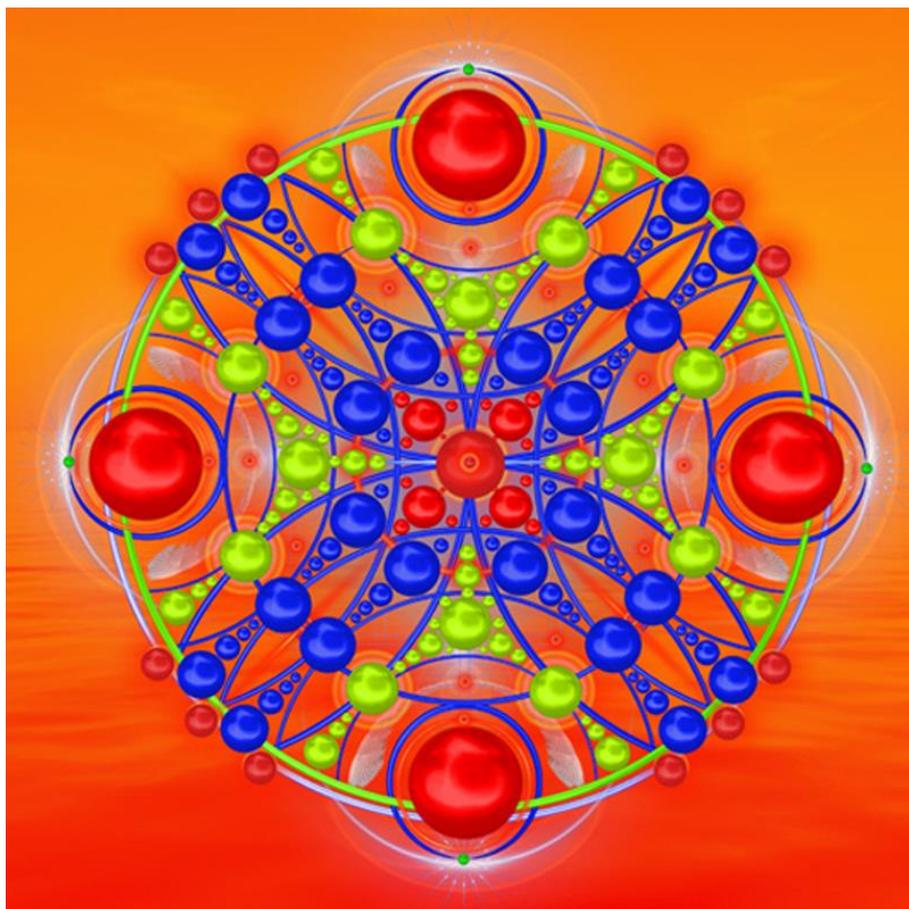
### CHAMADO

*A frequência de Chamada te traz para o contato com o propósito maior em sua vida.*

Em cada existência terrena de nossa Alma existe um propósito – uma lição a ser aprendida. Não existem lições mais difíceis e outras mais fáceis. Todas estão niveladas ao nosso estágio de consciência; mas, às vezes, por rebeldia, negligência ou apática desistência, nós nos afastamos deste propósito. Se quisermos expandir nossa consciência e avançar no caminho, deveremos, inteligentemente, manter o foco em nosso propósito maior – a plenitude do Ser – e vivenciá-lo.

*Afirmção:*

*Eu faço as coisas que me dão força agora.*



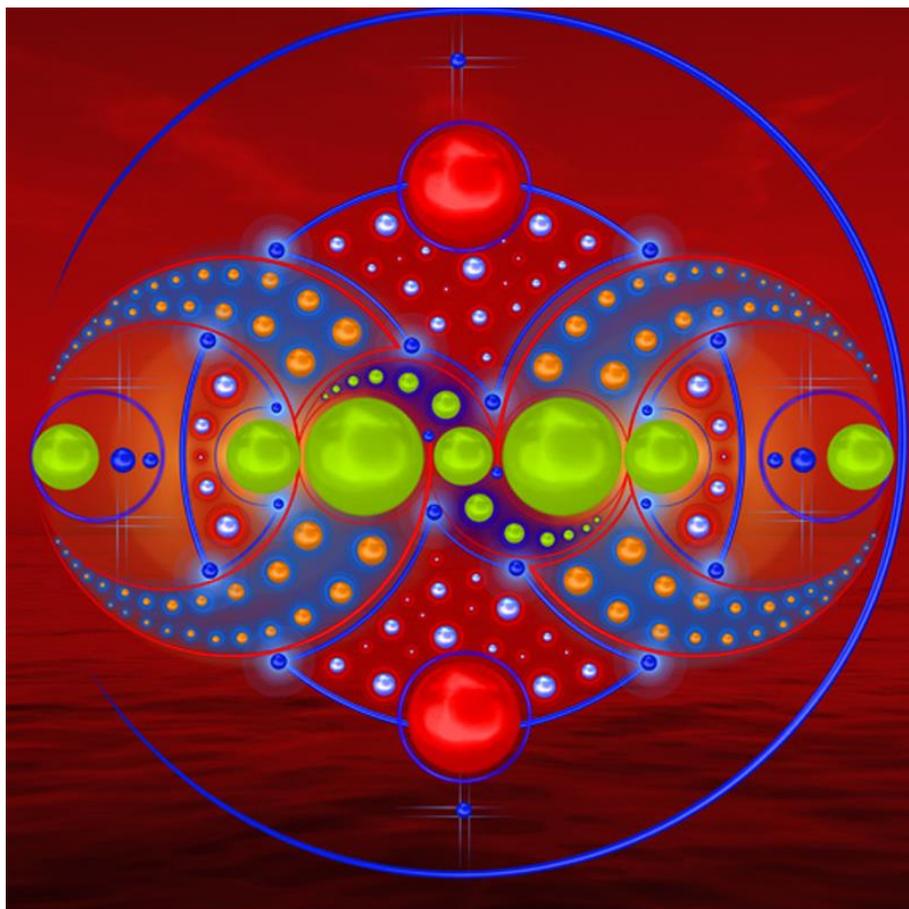
### CHEGADA

*A frequência de Chegada ajuda você a ter fé em sua própria viagem e, voltar para a casa de seu verdadeiro EU.*

A fé é primordial para que possamos perceber que já estamos em casa – que nós nunca saímos de nossa casa! Devido a nossa ignorância, perdemos o referencial e passamos a crer que nossa casa está lá fora e inacessível. Revestido em um sistema de crenças errôneo, vagueamos vida após vida. Para superar este engano, temos que nos apoderar de uma fé inabalável e começar o desmonte de todo este sistema de crenças que nos cercamos. Este é o caminho: pelo poder da fé, desmontar nossas crenças e perceber que já estamos em casa. A farsa do ego acabou. Podemos chegar em paz e perceber que sempre estivemos sob os cuidados da Suprema Inteligência.

*Afirmção:*

*Eu tomo o caminho mais curto para o meu destino.*



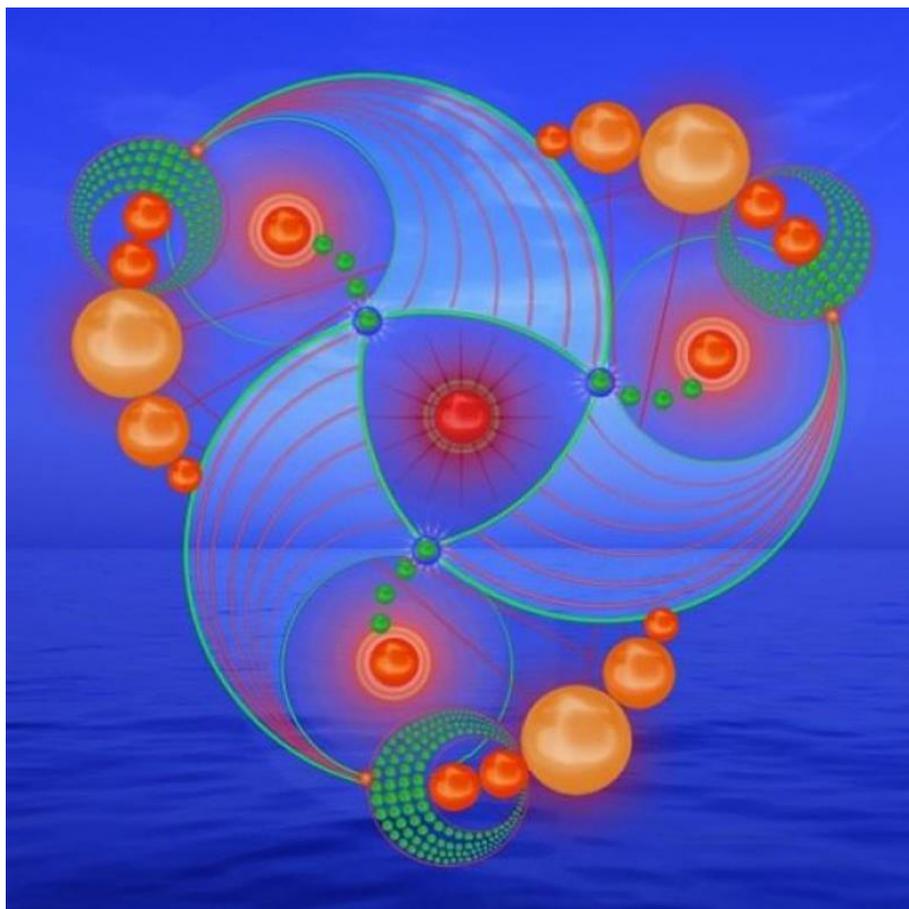
### CICLO

*A frequência de Ciclo ajuda a romper a ordenação do círculo vicioso para que você inicie completamente novo.*

No transcurso de nossas inúmeras existências, adquirimos comportamentos que se repetem, tornando-se hábitos que nos fazem caminhar em círculos. Deste modo, estagnamos, até que aprendamos a romper o ciclo. O rompimento ocorre somente quando, entediados com nossa estupidez, buscamos e ganhamos, no íntimo de nossa alma, a força e a coragem, para olhar de frente nosso novo e desconhecido papel no Grande Cenário da Vida. Assim, derrubamos as barreiras criadas pelo medo de ir adiante e subimos mais um andar no ciclo da Infinita Espiral da Evolução.

*Afirmção:*

*Eu estou começando do princípio de um novo ciclo.*



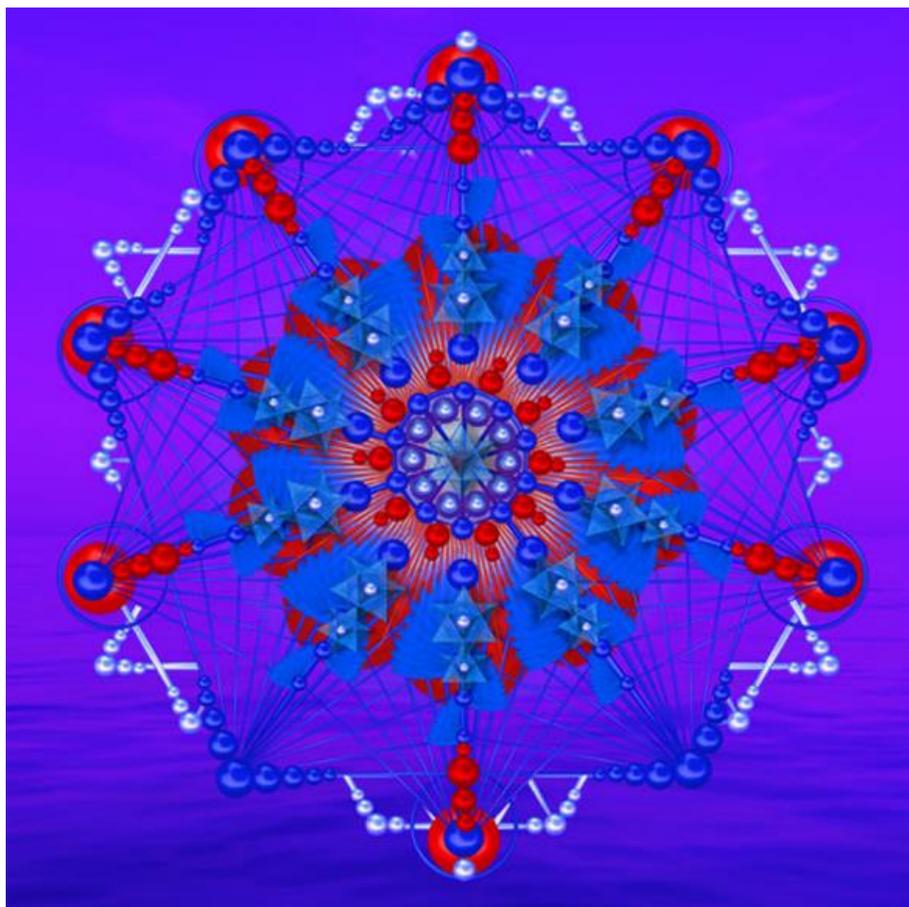
### CLAREZA

*A frequência de Clareza ajuda você a dar um passo atrás em uma situação, ajudando a criar uma visão geral do que você deseja alcançar.*

Inúmeras vezes torna-se necessário em nossa vida recuarmos e nos distanciarmos do fato em questão para que tenhamos uma noção mais realista do que queremos. Quando saímos das correntezas da vida, percebemos em qual situação estávamos e, assim, temos mais clareza e lucidez para ajustar a trajetória e atingir o alvo. Da mesma forma, só temos a clara noção das dimensões de uma cidade, quando alcançamos o cume da montanha mais alta que nela existe.

*Afirmção:*

*Eu aponto claramente o que eu quero.*



### COCRIAÇÃO

*A frequência de Co-criação irá inspirá-lo a soltar o ego e avançar coletivamente com igualdade, através do poder dos opostos.*

Somos todos frutos da Suprema Criação. Só avançamos em nosso desenvolvimento quando entendemos que fazemos parte de uma coletividade. Não há crescimento unilateral. Somos parte de um todo. Portanto, para avançarmos na senda transcendental é imprescindível desenvolver o princípio de cooperação e crescimento juntos. Cada um de nós tem a sua singularidade e juntos podemos somar a luz, através do princípio da complementariedade. Temos que compreender que não somos apenas uma consciência individualizada, mas uma consciência coletiva com aspectos e contornos individuais.

*Afirmção:*

*Eu e o outro somos um e unidos avançamos.*



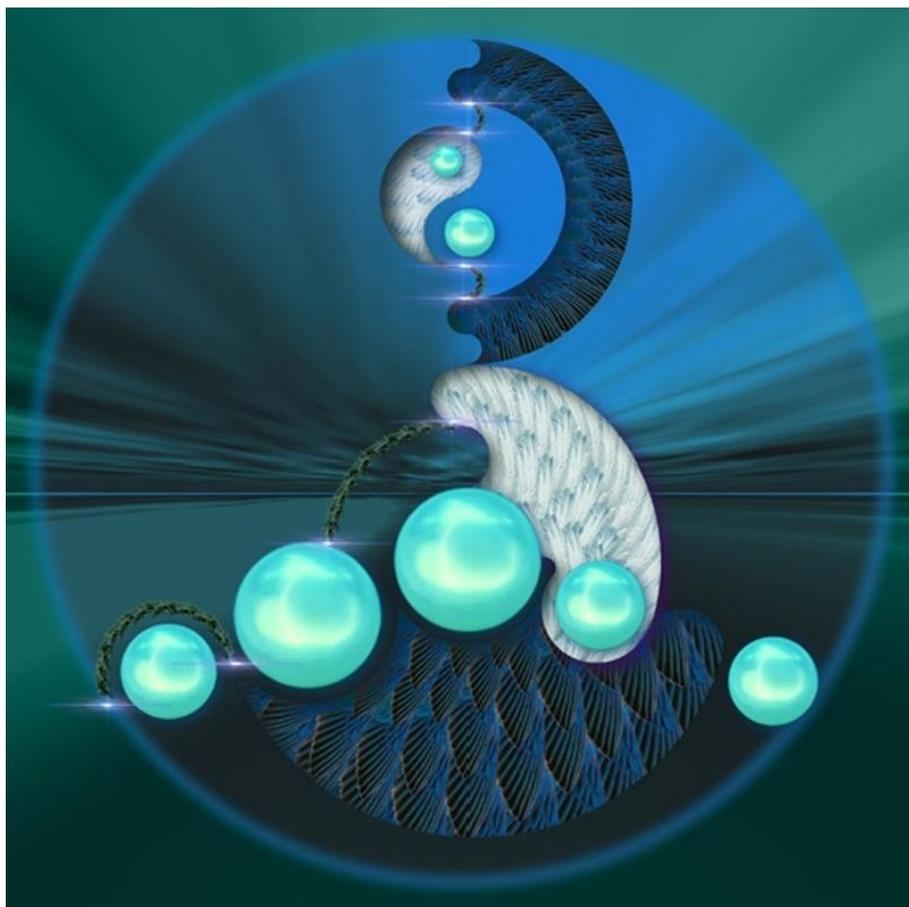
## COMPAIXÃO

*A frequência de Compaixão ajuda a entender que todo mundo anda por um caminho diferente, de modo que você pode liberar o seu julgamento dos outros.*

É peculiar a cada Alma o caminho que a levará ao encontro de sua própria luz. Todos nós caminhamos entre erros e acertos. Nossos erros de hoje serão os acertos de amanhã. Entre erros e acertos alcançamos a neutralidade. Da neutralidade, sem julgamentos, despertamos a compaixão – o estado do amor compreensivo. Assim, entendemos o valor que há em ajudar o próximo. Quem de nós não gosta de receber auxílio, quando tropeçamos no caminho? Quem de nós nunca fraquejou? Quem de nós nunca saiu de olhos vedados errantes em alguma de nossas vidas? Deixemos o julgamento para aquele que é livre de conceitos, como erros e acertos, e permanece firme na compassiva neutralidade – a Suprema Inteligência.

*Afirmção:*

*Eu permito aos outros espaço para o processo deles.*



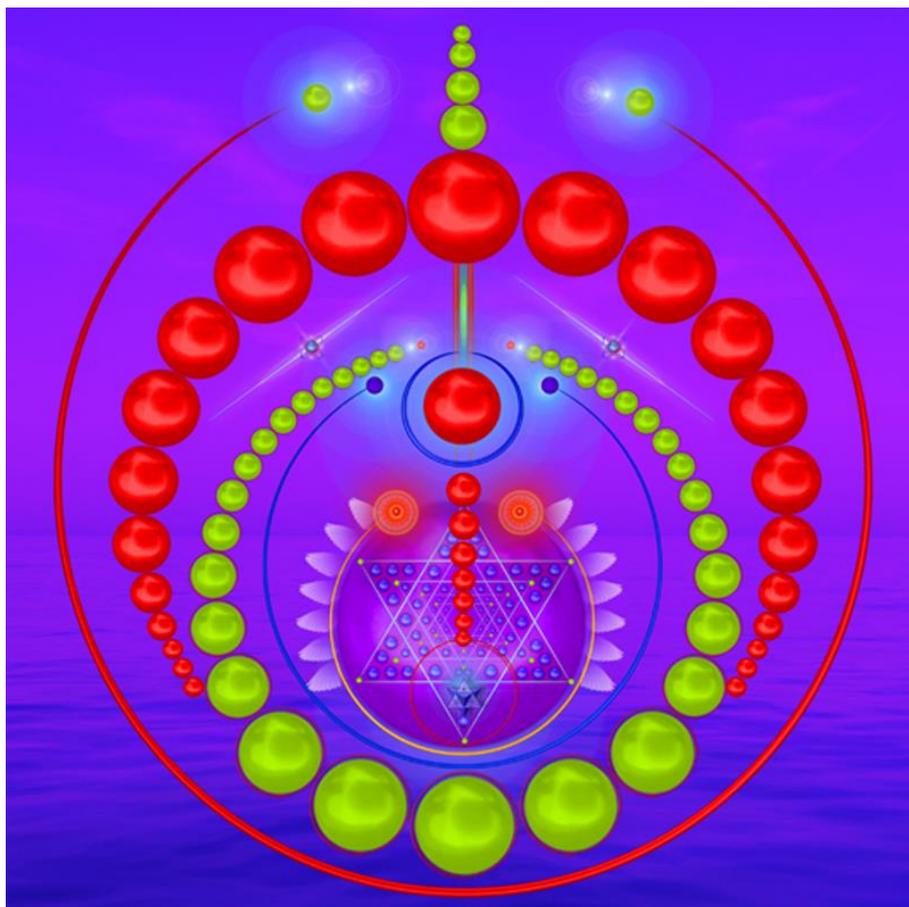
### COMUNICAÇÃO (\*)

*A frequência de Comunicação te torna consciente de sua capacidade de se comunicar com seu corpo, entendendo seus sinais e solucionando desconfortos. Essa energia leva corpo e espírito a ficar mais próximos um do outro.*

O enaltecimento do corpo nos afasta dos propósitos espirituais. Quando olhamos somente para aquilo que está aparente, fechamos o canal que nos comunica com nossos aspectos sutis. A linguagem do espírito é feita através de sinais corporais e atitudes simbólicas, para expressar suas necessidades e, principalmente, os desvios em nossa conduta. Manter uma constante comunicação entre o corpo e o espírito é a forma mais saudável de crescimento. Desenvolvamos a linguagem sutil dos sinais e símbolos e percebamos o que nosso espírito envia para nosso corpo!

*Afirmção:*

*Eu levo a sério os sinais de meu corpo.*



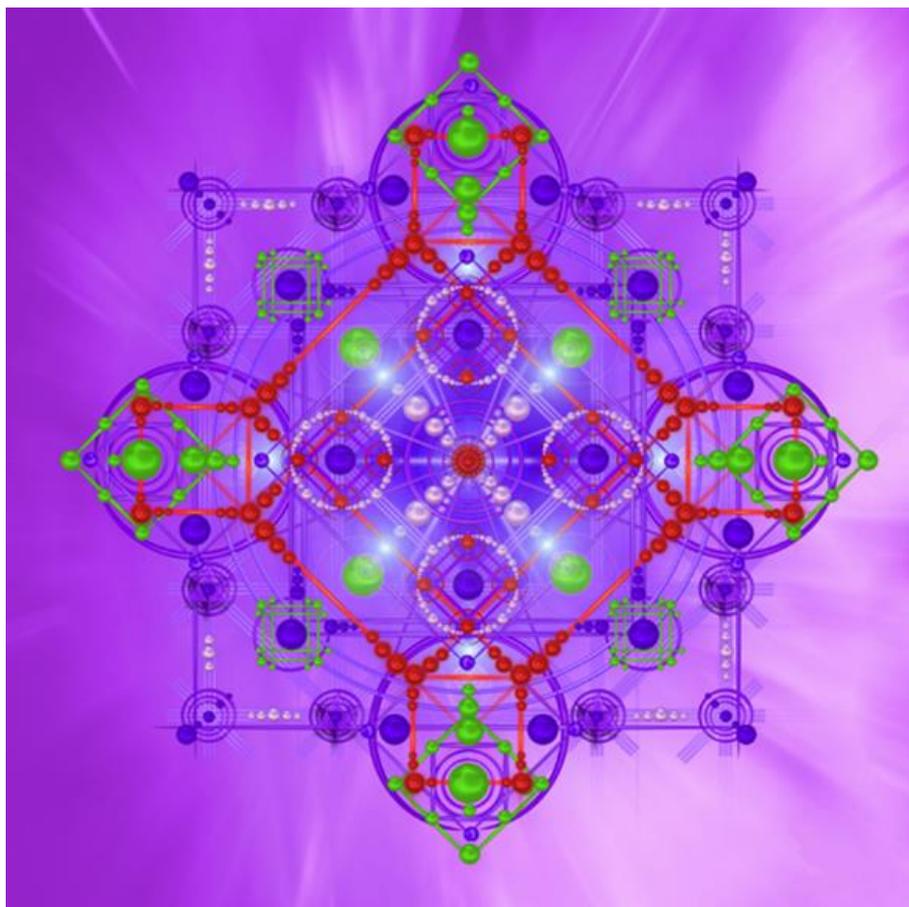
## COMUTAÇÃO

*A frequência de Comutação ajuda a acelerar o processo de alternar entre o mundo exterior e sua experiência interior.*

A fluidez entre nosso mundo externo e o interno é de grande valia, pois nos expressamos através desse mundo dual configurado por fenômenos. Temos que aprender a buscar no mais profundo de nossas experiências internas a essência, e trazê-las à tona, manifestando-as no mundo das dualidades. Devemos entender que este mundo que vemos, ouvimos, tocamos, cheiramos e degustamos – o mundo dos sentidos – é impermanente e composto de dualidades. Ele é a camada mais externa da Criação. Nosso mundo imutável e eterno está guardado no mais profundo campo do Universo e é o fundamento de toda manifestação. O intercâmbio entre eles – interno e externo – é o que faz a vida fluir.

*Afirmção:*

*Eu sou eu mesmo em todas as situações.*

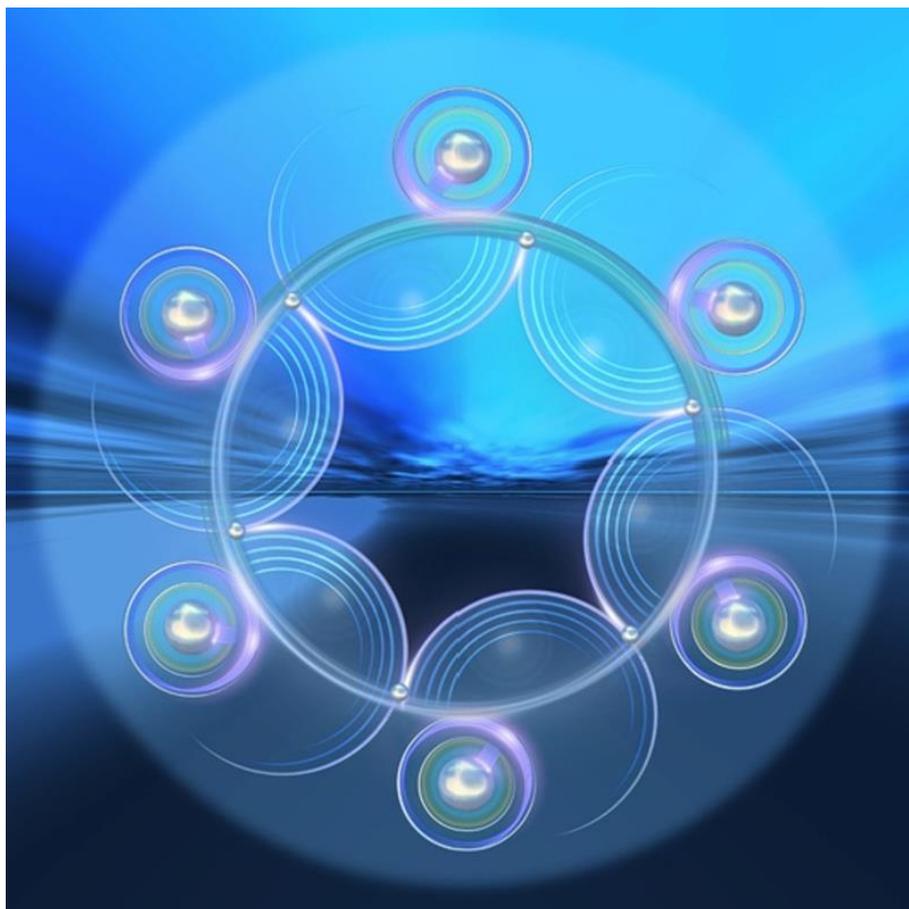


### CONCORDÂNCIA – HARMONIA

*A frequência de Concordância/Harmonia mostra que, em frequências altas, tudo pode ser unido e tornar-se acessível.*

Somos criados pela Suprema Inteligência em um estado de total inconsciência e de plena restrição. Nosso Eu Superior é delimitado por uma couraça de ignorância que nos leva a uma falsa identificação com um eu menor, ao qual denominamos de ego. Conforme avançamos na evolução, nossa consciência vai soltando as amarras da ignorância e os véus da ilusão vão caindo. Desta forma, manifestando-se em estados vibracionais cada vez mais altos, percebemos que tudo está interligado, como uma rede de pura luz e amor; que não estamos separados do todo. Vivenciamos o todo como nós e nós como o todo. Não há dissonância! E vamos nos desenvolvendo até presenciarmos o estado de Correlação Infinita, de Conhecimento Puro e das Infinitas Possibilidades, onde tudo é realizado e está em plena concordância.

*Afirmção:  
Eu abraço o novo mundo.*



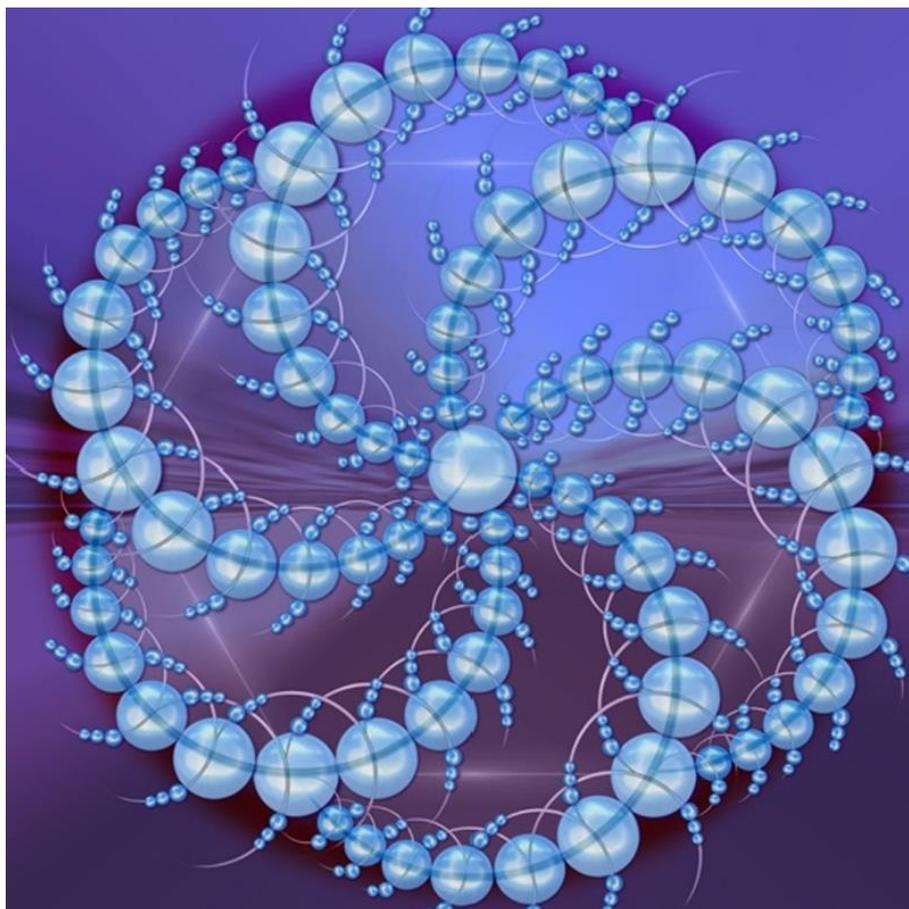
### **CONEXÃO (\*)**

*A frequência de Conexão ajuda a conectar seu coração com a sua Consciência Maior. Escute essa sabedoria interna.*

Uma das chaves para o aprendizado espiritual é manter a constante ideia na mente e atenção em nosso Eu Maior. A ideia de que nós somos a Luz, a Alma Universal ou a Suprema Inteligência nos abre um portal para a Sabedoria Infinita. É a Suprema Inteligência que age através de nós. Por isso, ser tão importante nos mantermos livres da dúvida, do medo e da falta de amparo. Somos Deus em ação e devemos agir pela vontade Dele. Do contrário, perdemos a conexão e ficamos com a falsa noção de que agimos só. Esta prática nos quebra a prepotência do ego e nos coloca como humildes seres ao serviço da Luz.

**Afirmção:**

*Eu me conecto à minha fonte interior de sabedoria.*



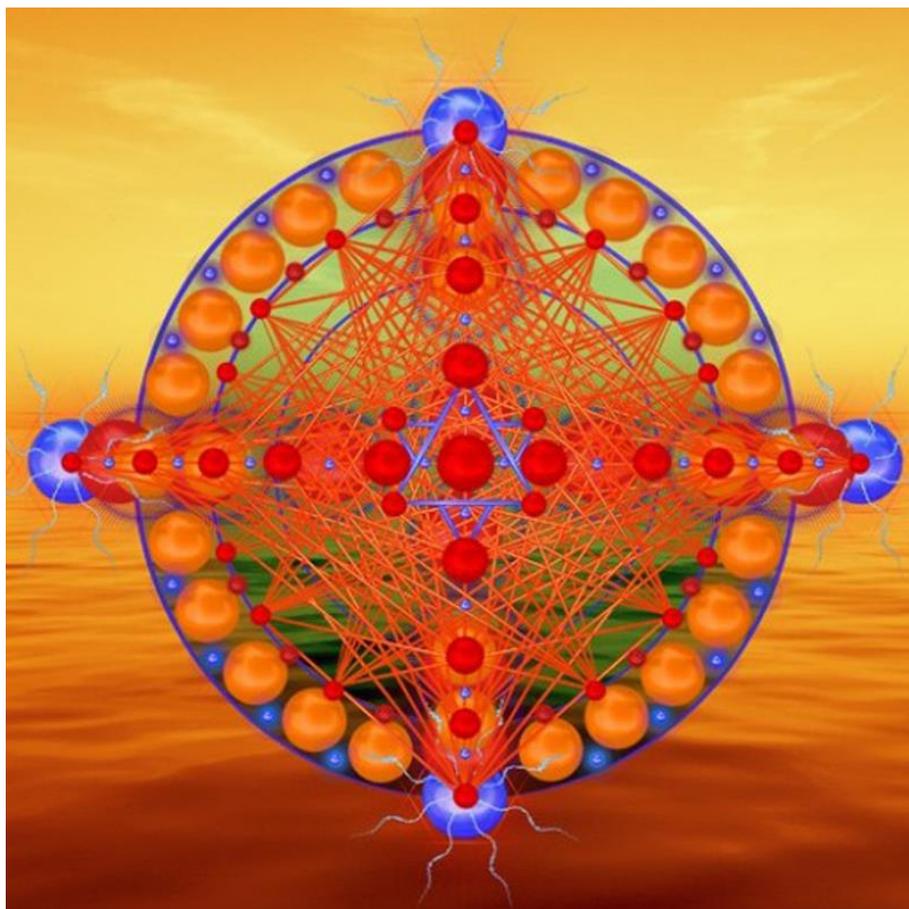
### CONFIRMAÇÃO (\*)

*A frequência de Confirmação nos diz que sua consciência está se desenvolvendo rapidamente. Tudo o que pensamos se confirma. Se vivermos ou pensarmos baseado no medo, esse medo se confirmará. Desenvolva o poder do pensamento e crie o que quiser. Então seus desejos se confirmarão.*

Nossos desejos se confirmam, conforme a carga de intenção que nutre nossos pensamentos e que poderá nos dar uma forma decisiva ou não. Esta intenção deve ser justa, precisa, constante e inabalável. Por isso, tomemos cuidado com a qualidade e a força magnética que alimenta nossos pensamentos! A mente humana é capaz de produzir maravilhas e catástrofes! cedo ou tarde nossos desejos se transformam em realidade e se confirmam em fatos, palavras ou ações.

#### *Afirmção:*

*O que eu penso e expresso hoje, será confirmado espontaneamente.*



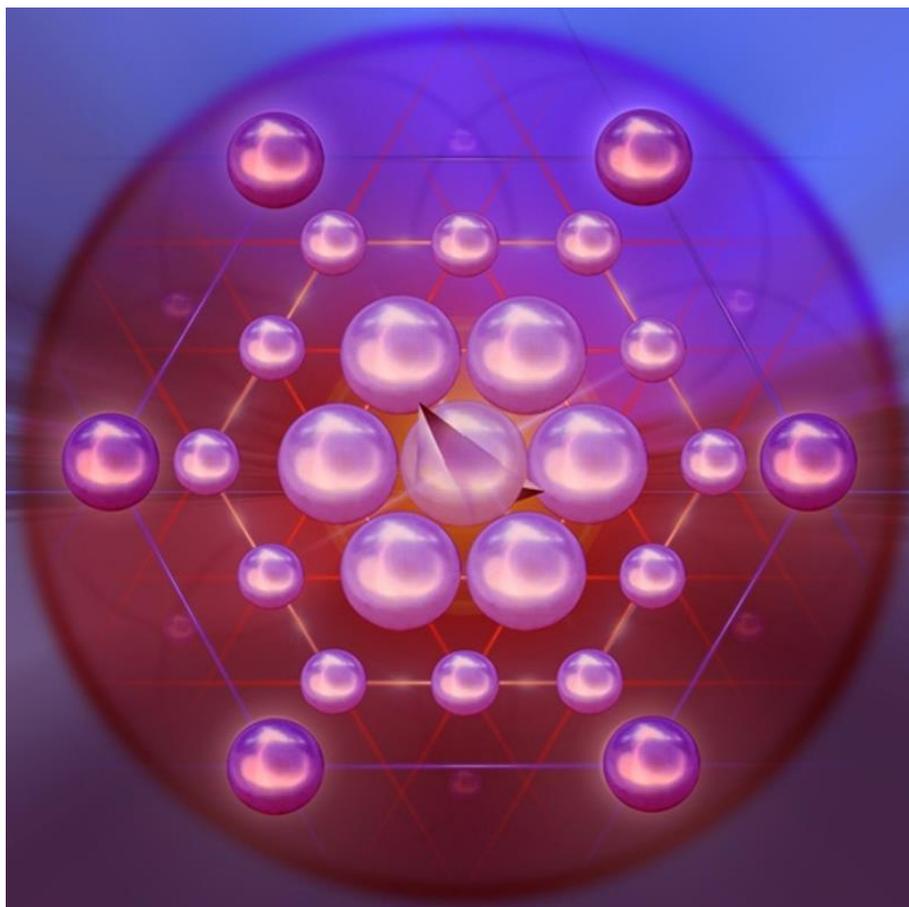
## CONHECIMENTO

*A frequência de Conhecimento coloca você em contato com tudo o que sabe, mas não surgiu (aflorou) ainda.*

Guardamos em nós, no campo do inconsciente ou das infinitas possibilidades, um vasto conhecimento, relativo às inúmeras culturas que já participamos em existências anteriores e futuras. Muitos afloram como dons e capacidades inatas que nos impulsionam a evolução. Outros se reservam ao anonimato para que não se atrepele a Lei Natural de Evolução. Através da meditação ou pela inferência acessamos esse corpo de conhecimento. Mas, saibamos que ele só emerge quando estamos suficientemente amadurecidos. Quando o discípulo está pronto o Mestre Interno se manifesta e o Mestre externo aparece para orientar o caminho.

*Afirmção:*

*Eu confio no conhecimento que está oculto em meu interior.*



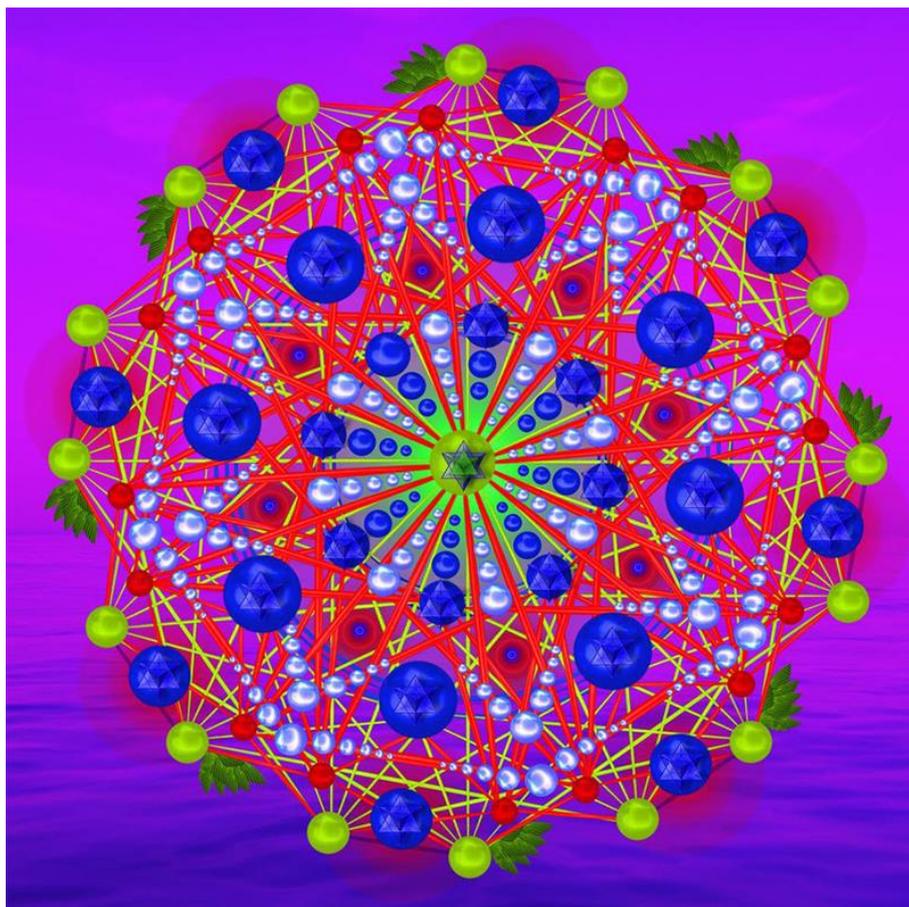
### CONSCIÊNCIA (\*)

*A frequência de Consciência o faz enxergar que existem coisas que os olhos não podem ver. Mantenha-se no estado de “aqui e agora” e se torne alerta.*

No estado de atenção plena nossos sentidos se abrem e passamos a ver, ouvir e sentir além de nossa percepção comum. Mas, só alcançamos este estado, quando nossa mente se acalma. Por sua vez, a mente está inteiramente condicionada ao estado interno do coração, onde expressamos nossos afetos, estabelecendo nossas relações com o mundo. Sendo assim, torna-se importante que eliminemos as aflições do coração, entendendo que tudo só acontece, a seu tempo, pela Ordem Divina. Não apressemos o rio! Sejamos como o lago da montanha: imóvel e profundo. Imóvel diante das agitações de nosso coração inquieto e defendido, e profundo em nossas percepções.

*Afirmção:*

*Eu confio que há sempre auxílio quando eu necessito dele.*



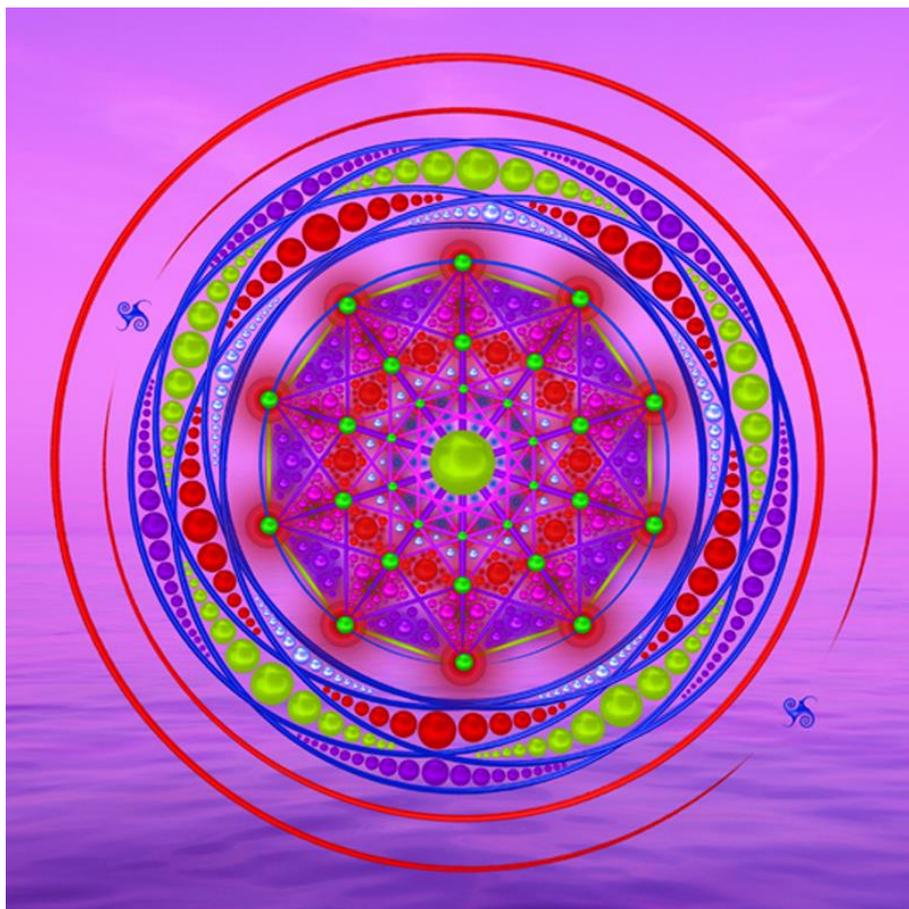
## CONSCIÊNCIA CRÍSTICA

*A frequência da Consciência Crística ajuda você a entrar em contato com o Poder Divino da criatividade, que está escondido dentro de si.*

Todos nós possuímos um alto potencial criativo. Somos educados por uma sociedade ainda limitada, que nos impõem diversos automatismos e “fórmulas prontas” que inibem nosso desenvolvimento criativo. A diversidade de formas, cores, elementos, mecanismos de ação, seres, etc., indicam a potencialidade divina em criar. A Suprema Inteligência, por intermédio de Seu Poder Crístico, expõe a cada instante Sua Infinita Possibilidade de criar diante de Sua magnífica criação – o Universo e suas criaturas. Este é o maravilhoso Poder Crístico que está reservado a cada um de nós. Basta acessá-lo!

*Afirmção:*

*Eu creio nos poderes divinos que eu possuo.*



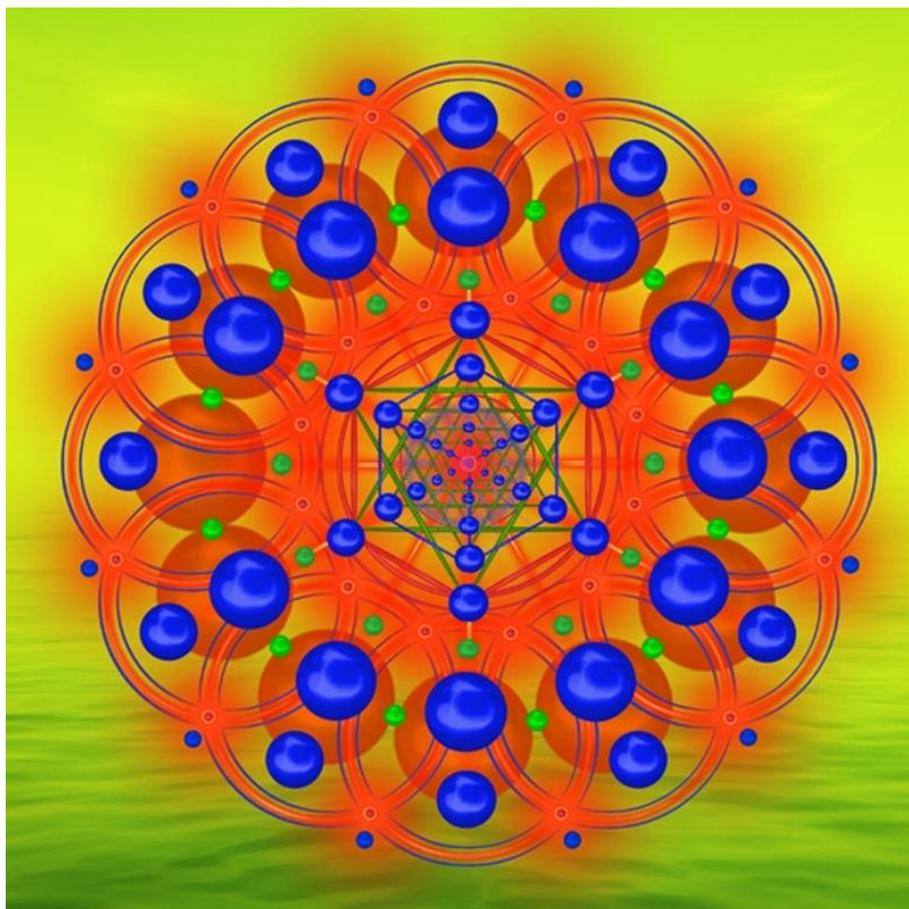
### CONSCIÊNCIA DE UNIDADE

*A frequência de Consciência de Unidade ajuda você a entrar em contato com o novo nível de consciência que está se manifestando atualmente para todos nós.*

A humanidade caminha do estado de consciência individualizada para o de consciência coletiva, tornando-se universal, plena e bem-aventurada. Soltar o conceito de que somos seres individualizados e nos abrir para o nível de consciência da unidade, onde todos nós estamos unidos, é o nosso desafio. Que possamos acordar para a consciência de unidade e vivenciar a humanidade unida, com suas fronteiras, costumes e culturas, onde a única linguagem seja o amor!

*Afirmção:*

*Todos nós somos conectados uns aos outros.*



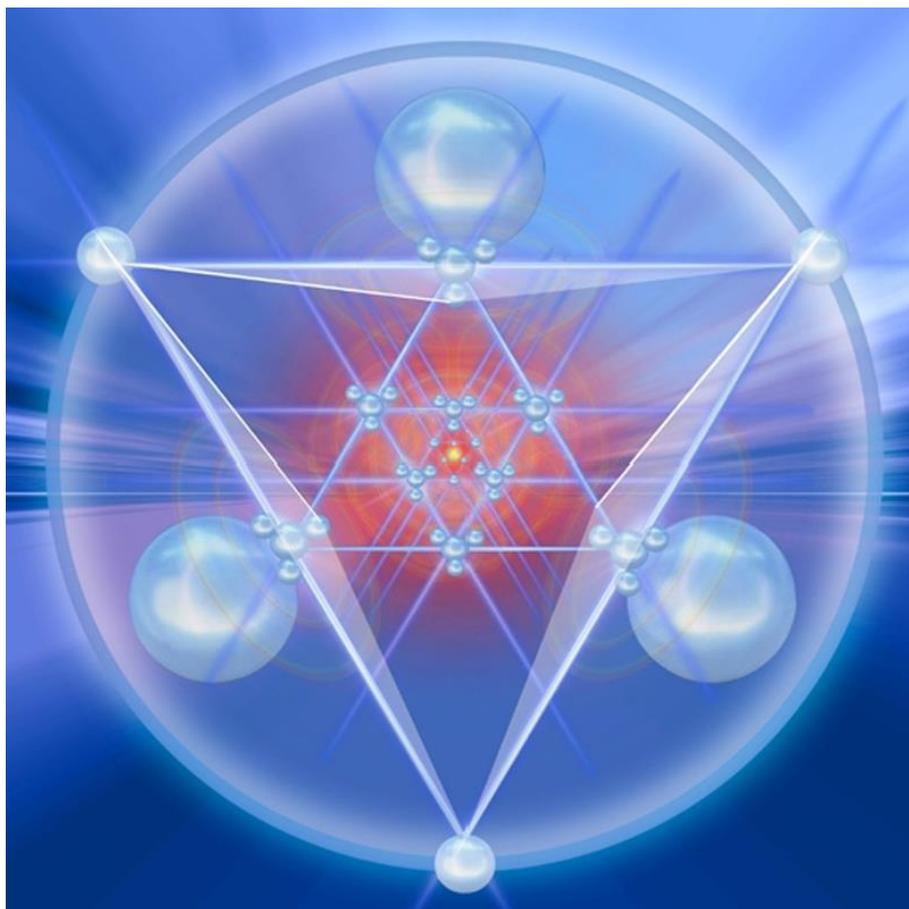
### CONSCIÊNCIA INTEGRAL OU DA TOTALIDADE

*A frequência de Consciência Integral ajuda a transcender a consciência limitante da dualidade, de modo que você vai crescer para a unidade.*

O nível de consciência que estamos nos permite viver a realidade dual. O mundo da dualidade é relativo, temporal, espacial e efêmero – é o mundo limitado dos fenômenos e está em constante movimento, inquieto e condicionado aos altos e baixos. O mundo da unidade é absoluto, atemporal, imutável e abarca todas as dimensões – é o mundo divino da essência, da consciência plena e profunda, e está eternamente estável, pacífico e amoroso. Nossa grande conquista é transcender a dualidade e acordar para a verdade eterna – a realidade una e absoluta. Vivamos no mundo dos fenômenos, mas mantenhamos a consciência na totalidade!

*Afirmção:*

*Eu deixo de lado meu julgamento da situação.*



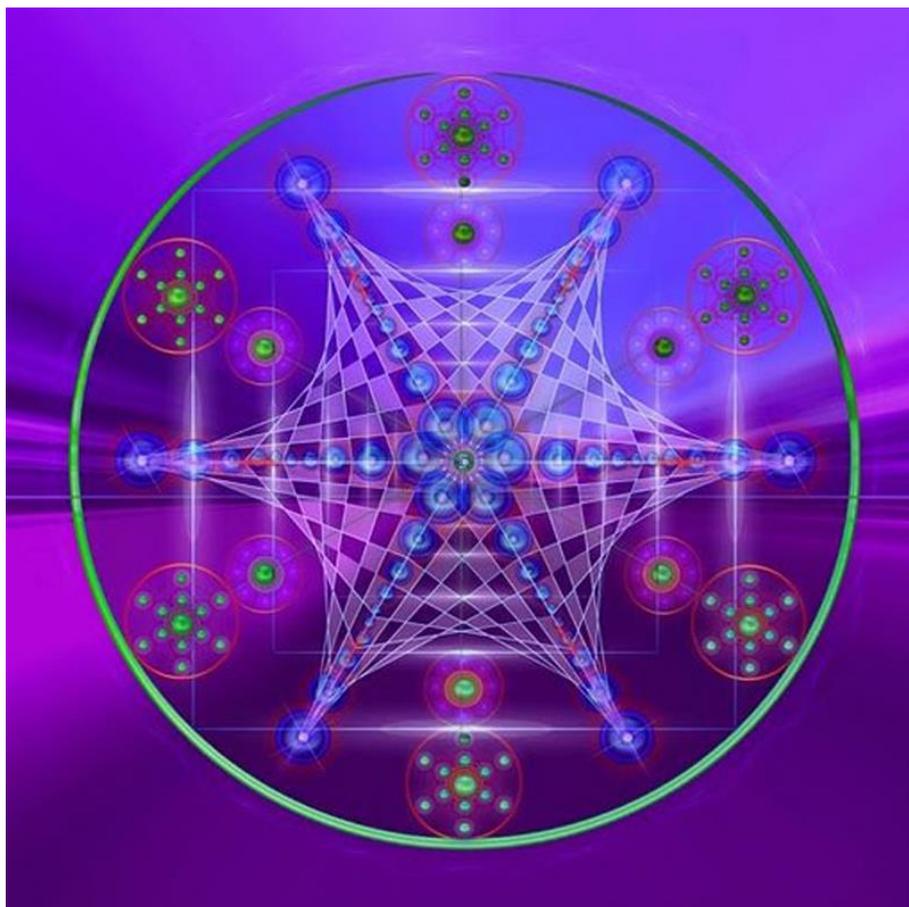
### CONTATO (\*)

*A frequência de Contato te permite sentir que todas as portas da fonte interna se abrirão quando você se render e seguir o fluxo, como a água.*

Enquanto o ego dominar o fluxo de nossa vida, nos manteremos presos aos caprichos dos gostos e aversões, das alegrias e tristezas, e da agitação do ir e vir, do ter e perder, e do ser e não ser. Este fluxo de altos e baixos nos desvia a atenção. Desta forma, o fogo eterno não brilha, a água pura não nutre e o solo sagrado não nos ampara, pois, a fonte interna está impossibilitada de se abrir. Render-se e seguir o fluxo implica em fazer o ego soltar o controle. Desenvolver a maleabilidade e a adaptabilidade, assim como faz a água, é um bom começo.

*Afirmção:*

*Eu faço contato consciente com qual lugar eu quero ir.*



## CONVERSÃO

*A frequência de Conversão lhe ajuda a criar de dentro para fora, em vez do contrário.*

Nosso referencial criativo deve ser interno para que possamos desenvolver o nosso potencial. Criar baseado no que está do lado de fora não é autêntico, não é genuíno e sempre se tornará uma cópia, mesmo que ela seja aprimorada. Esta experiência tem pouca afinidade com nosso real crescimento, e sendo assim, convertemos quase nada de nossa energia mental em consciência, em sabedoria. O poder da transmutação está em fazer a mente dual e externa convergir para o interno e absoluto.

### *Afirmção:*

*Eu me apodero de minha liberdade e crio a partir do coração.*



### CONVITE

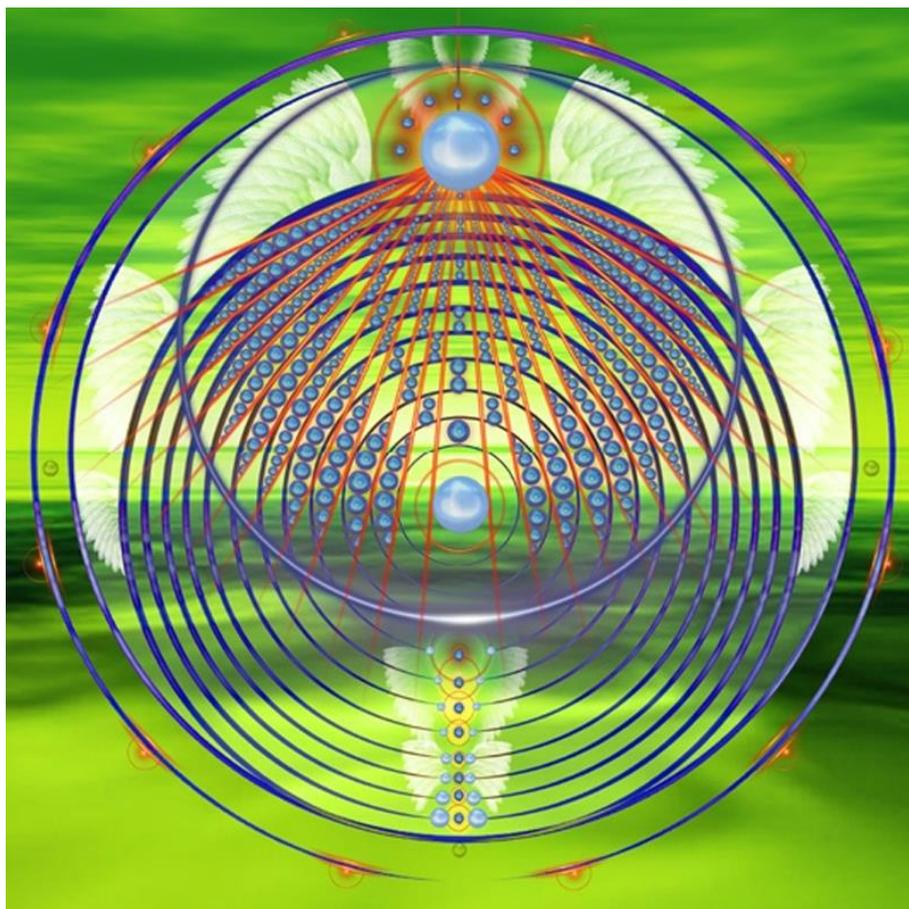
*A frequência de Convite ajuda a perceber que você é o historiador de sua vida.*

Infinitas são as possibilidades de desvio no curso existencial e de como somos convidados a escrever o livro da vida. A forma como vamos encerrar essa história, muitos de nós já sabemos: nas Mãos Divinas, no estado de bem-aventurança ou iluminação. Como vamos escrever cada capítulo para alcançar a meta, depende de nós. Somos dotados de escolhas que vão nos ensinar e orientar cada detalhe de nossa história.

Esta é a beleza da Criação Divina: a singularidade de cada ser, construindo a pluralidade da manifestação de Deus. Não existe uma rosa igual a outra – cada uma tem sua forma, cor e aroma peculiar de sua natureza interna. Portanto, percebamos como nós escrevemos nossa história.

#### *Afirmação:*

*Eu aceito todos os convites para me desenvolver.*



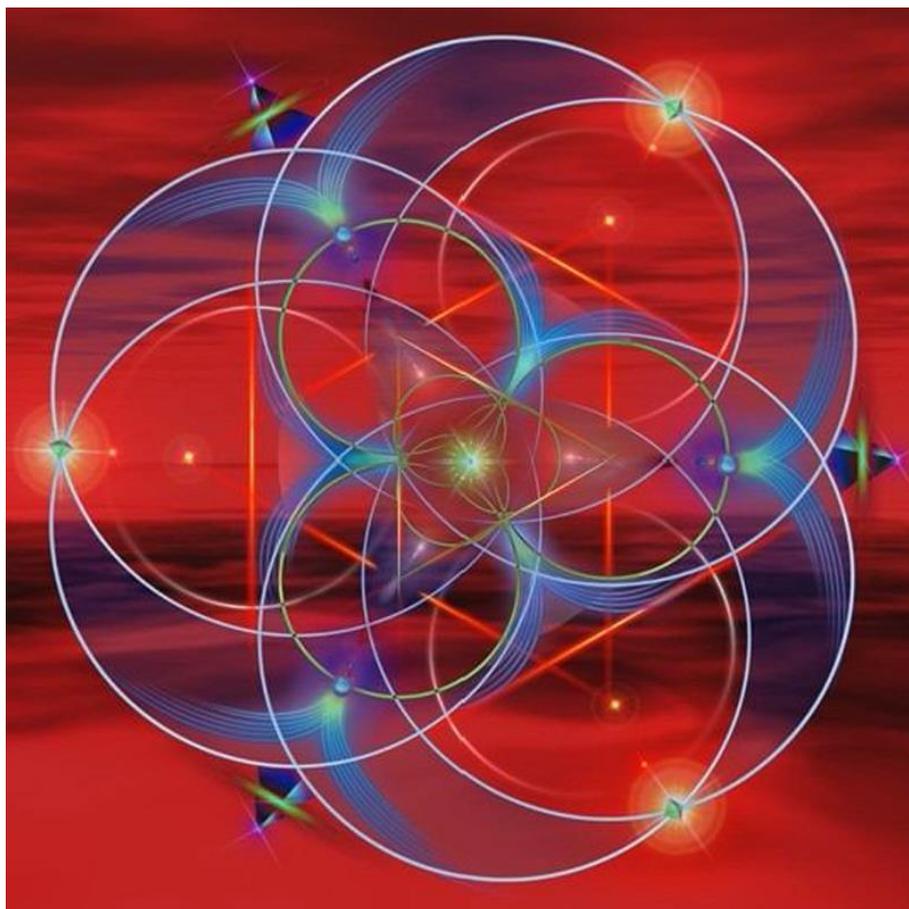
## CRIAÇÃO

*A frequência de Criação aumenta a sua capacidade de criar, para que você tenha mais inspiração em manifestar exatamente o que você quer.*

Nossa criatividade está ligada diretamente ao nosso potencial de luz. Todos nós temos este potencial. O que difere a capacidade de criar de uma Alma para outra é a quantidade de luz que acessamos em nosso âmago. Por sua vez, o que define a quantidade de luz que recebemos é a qualidade de nossos canais – as impurezas e interferências que permitimos atuar e dificultam a passagem da luz. Portanto, abramos espaço em nossa mente, purifiquemos nossos canais e permitamos a entrada do que é novo e criativo em nossa vida.

*Afirmção:*

*Quanto mais estou limpo, mais posso criar tudo que quero.*



## CULPA

*A frequência de Culpa permite-lhe ver que a culpa não tem nenhum propósito, nem para você ou qualquer outra pessoa.*

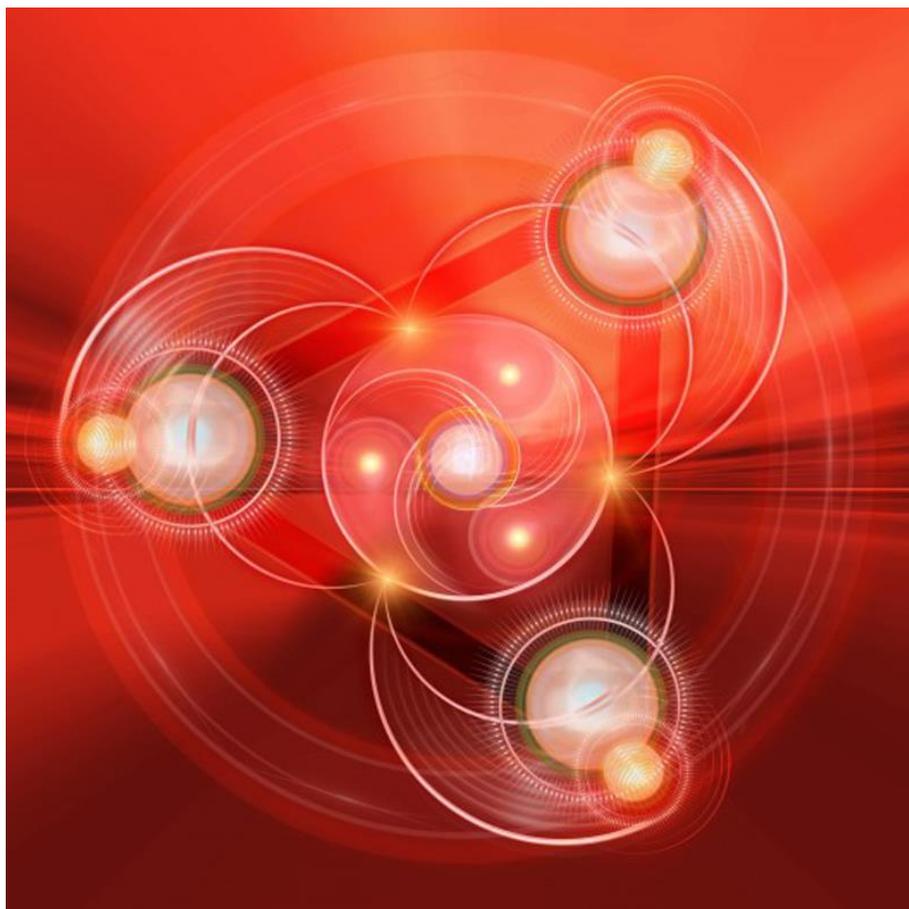
A culpa é um sentimento que vem do ego. Sendo assim, não é real, além de ser impregnado de sentimentos de posse e controle. Quando nos sentimos culpado, é porque perdemos o controle e supomos ter errado.

Mas, tudo está certo dentro da Ordem Cósmica. Ninguém erra nem acerta! Apenas acumulamos experiências e, desta forma, expandimos nossa consciência e evoluímos. Quem guarda culpas e remorsos fica atrelado ao passado ou angustiado pelo futuro, e não vive o presente, que é a Oferta Divina. Vivamos o presente, sem culpa nem remorsos!

**Aprendemos a lição e sigamos em frente!**

### *Afirmção:*

*Eu sou responsável apenas pelos meus próprios atos.*



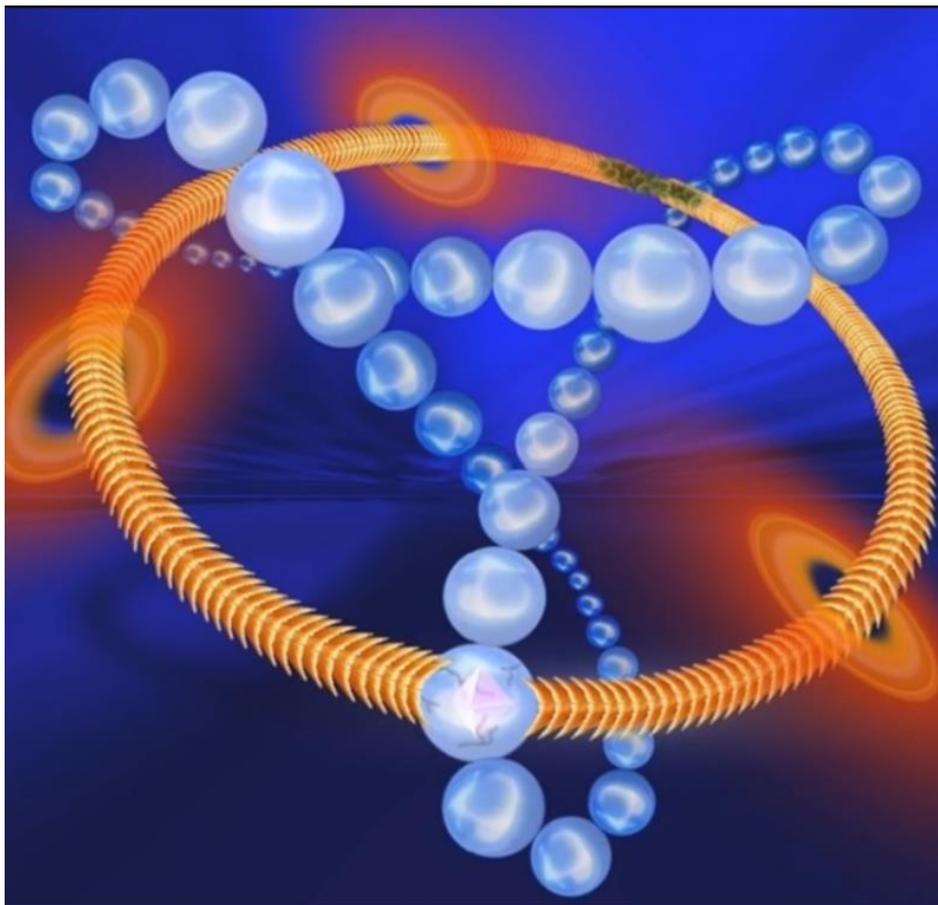
### **CURA (\*)**

*A frequência de Cura te ajuda a curar a si mesmo primeiro e, em seguida, a curar os outros e a tudo que estiver a sua volta, assim como a onda que é produzida por uma pedra ao ser lançada na água.*

Todo o processo evolutivo emerge sempre no íntimo de nós mesmos. Somente assim poderemos nos doar ao outro, consolar o outro, compreendê-lo e amá-lo. Como poderemos dar ao outro algo que não descobrimos em nosso íntimo? A cura deve se iniciar no mais sutil, na alma, para alcançar sucessivamente o campo mental, o emocional e, enfim, o físico. A cura produzida em nosso interior reverbera por todo o Cosmos como uma onda de luz. Assim como a luz de uma lâmpada ilumina todo o ambiente quando acesa, nós seres humanos, quando estamos saudáveis de corpo, mente e espírito, irradiamos a todo o ambiente e a todos os seres, a alegria, a firmeza, a vitalidade, a harmonia, o equilíbrio, a verdade e o amor.

#### **Afirmação:**

*Eu estou atraindo do espaço o que eu preciso para curar a minha dor.*



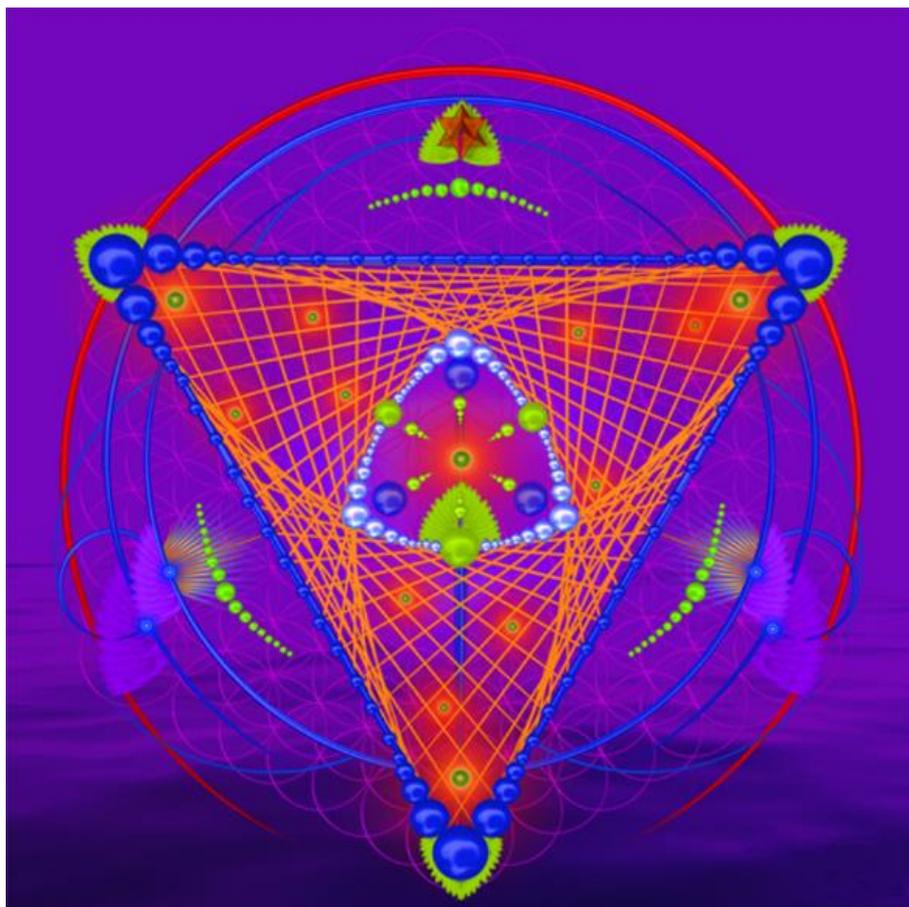
### DESAPEGO & LIVRAMENTO (\*)

*A frequência de Desapego e Livramento mostra quem você realmente é, e te livra do que te prejudica. Dessa forma, e através da forma modificada de pensamento, seu cérebro ativa seu DNA para ser desenvolvido.*

Nada melhor do que manter a verdade de quem somos, demonstrando em qual nível nossa consciência se encontra. Assim, evidenciamos as mais sutis armadilhas de nosso eu inferior e ganhamos condições de desativá-las. Nosso eu inferior atua através das sombras da mente e há de se estar alerta para que não caiamos em suas armadilhas. Para tal, temos que perseverar na reta conduta e na verdade, para soltarmos o que prejudica nossa reforma íntima. Quando alinhamos o caminho da retidão com o da verdade, desbloqueamos o campo da Potencialidade Pura e da Infinita Correlação, e atingimos o alvo.

*Afirmção:*

*Eu me livro de tudo que restringe meu crescimento.*



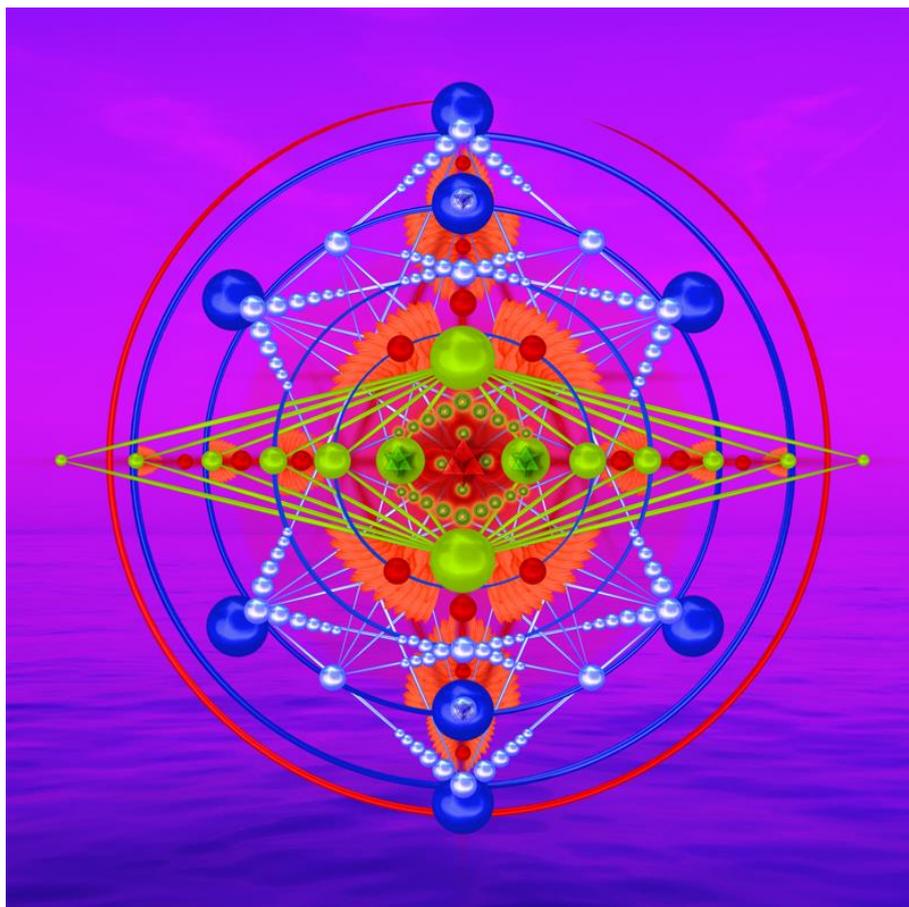
## DESCONEXÃO

*A frequência de Desconexão ajuda você a quebrar todas as conexões energéticas ao seu redor e distinguir a diferença de quem está ou não prejudicando, de modo que a clareza retorne, equilibrando e harmonizando a sua vida.*

Precisamos, de tempos em tempos, sair das tramas energéticas que nos envolvemos para readquirir a lucidez. A águia, ao ganhar grandes altitudes, tem a perfeita clareza de todo seu campo de ação. Nos desconectar de nossas relações da vida e mergulhar no silêncio de nós mesmos nos proporciona uma profunda limpeza de Alma e nos possibilita desapegar de pessoas, coisas e fatos que nem sempre cooperam com nossos objetivos, quer sejam materiais ou espirituais. Assim, podemos nos reequilibrar e caminhar com leveza.

### *Afirmção:*

*Eu quebro todas as conexões energéticas e readquiro a lucidez.*



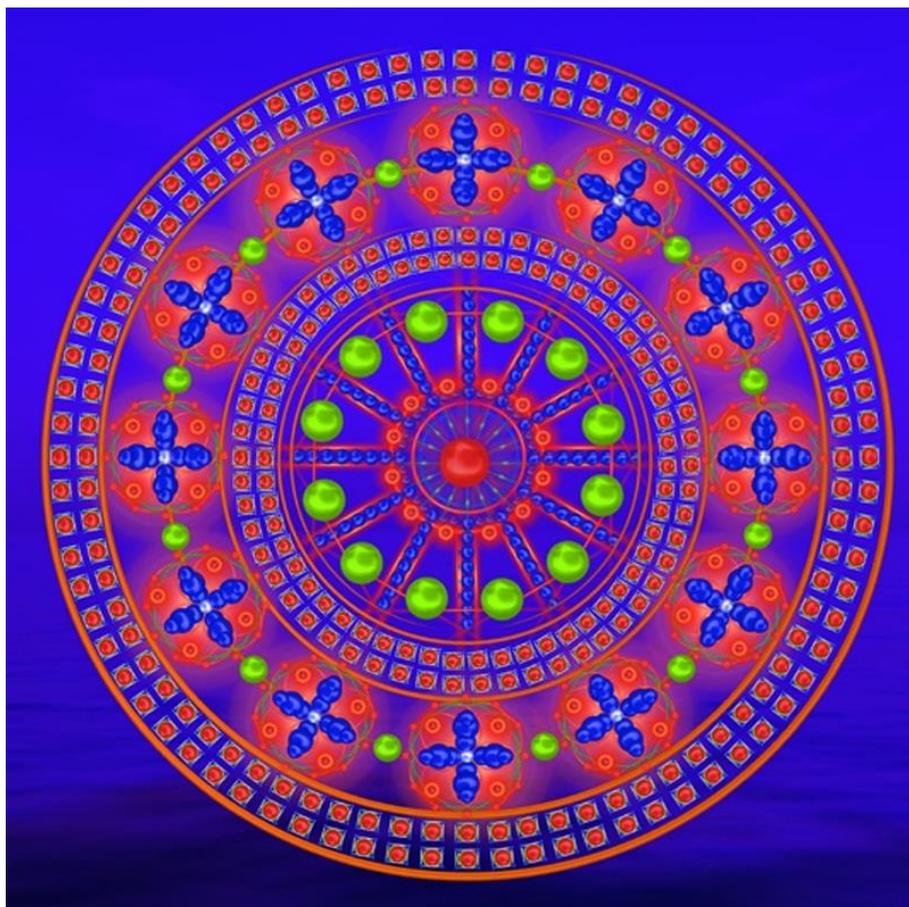
## DESDOBRAMENTO

*A frequência de Desdobramento ajuda você a permitir que o processo de mudança progrida de forma natural.*

Temos muito medo do desconhecido e, por esta razão, estamos sempre tentando controlar os acontecimentos para que tudo transcorra conforme o nosso ego. Não percebemos o quanto esta atitude bloqueia o nosso progresso, o quanto que deixamos de receber do Plano Divino – quantas pérolas, que nos impulsionariam em direção ao nosso crescimento, ficamos sem apreciar, porque nosso eu menor, o intransigente e cego ego, bloqueou, rejeitou, menosprezou e desvalorizou. Quando aceitamos as mudanças que ocorrem durante a existência, mesmo que não seja o que planejamos, mas tendo-as como um presente da Suprema Inteligência, a vida flui melhor, aprendemos mais e crescemos, pois saímos do centro do ego, nos libertamos do seu domínio e nos voltamos para a Luz do Supremo Pai.

*Afirmção:*

*Eu confio nas escolhas que faço.*



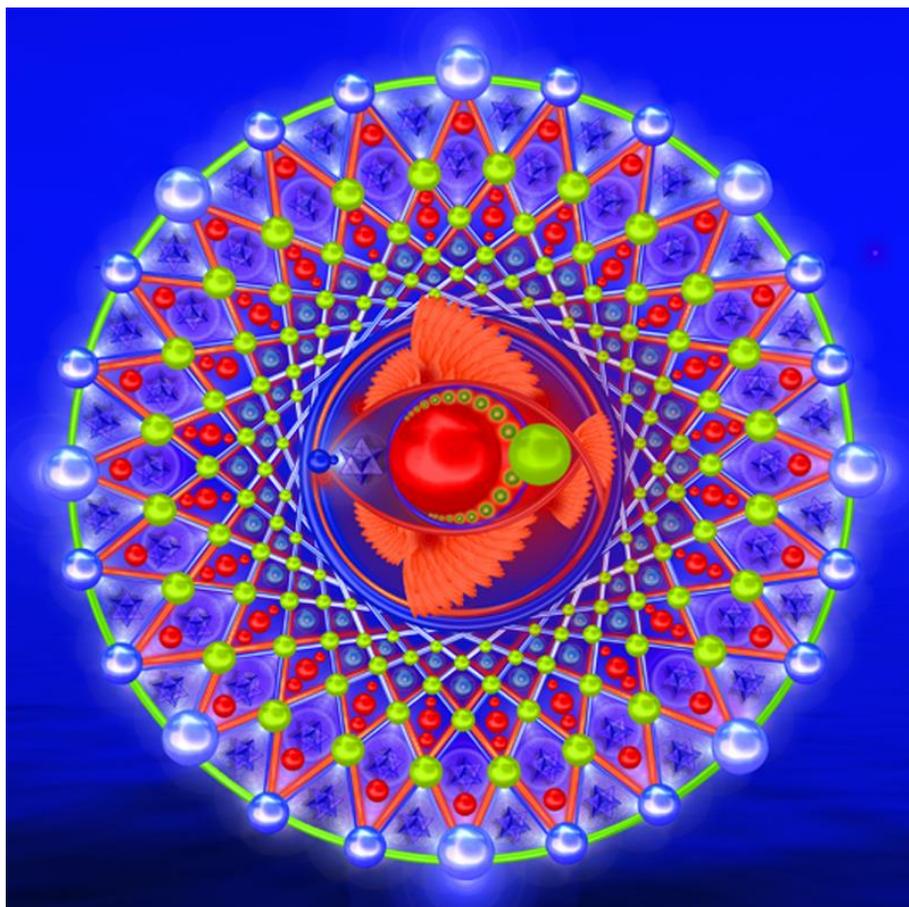
## DESEJO

*A frequência de Desejo fortalece nossa determinação para superar questões e julgamentos.*

Devemos ser assertivos e desenvolver a fé para que não deixemos espaço para contaminação das dúvidas que enfraquecem a nossa determinação. Em diversas fases de nossa vida passamos por situações turbulentas, onde temos que tomar atitudes, enfrentando críticas que abalam nossos alicerces. Somente um forte desejo alimentará nosso destemor. Assim, delibramos de nossa mente julgamentos e condenações. Superemos a autocrítica impiedosa – ela é apenas um reflexo de nosso ego.

*Afirmção:*

*Eu abraço meus desejos e ousa a admi-los.*



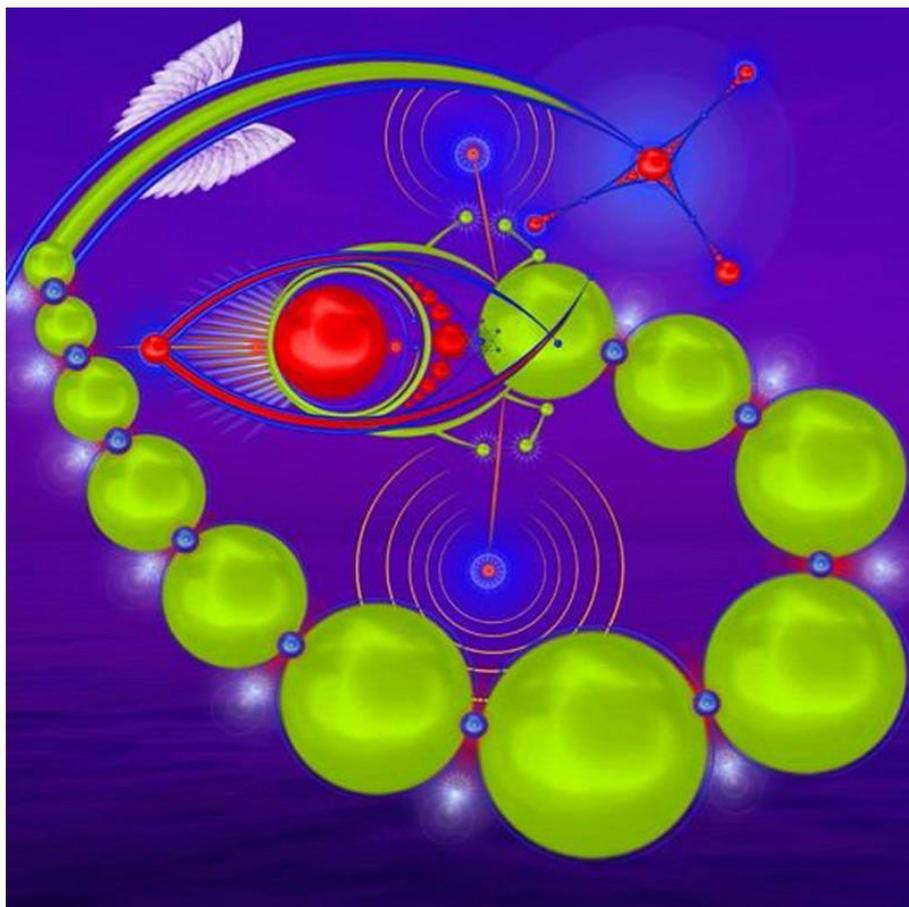
## DESENVOLVIMENTO

*A frequência de Desenvolvimento ajuda a reparar as suas ações ao receber de volta a energia que você enviou.*

Só aprendemos as lições da vida, quando, ao agir, recebemos o resultado de nossas ações, estando atentos a ela e sem julgamentos preconcebidos. A expansão de nossa consciência ocorre somente quando abrimos mão de nossas falsas crenças. Separamos o que é falso daquilo que é verdadeiro em nosso íntimo, através da ação feita com consciência e distanciamento. Deste modo, podemos operar em nosso íntimo e redirecionar os nossos atos, palavras e ideias que obtiveram resultados reversos. Se não tivermos a capacidade de voltar atrás, reconhecer os erros cometidos e recontar a história de forma diferente com novas perspectivas, ficaremos a patinar na lama da arrogância ou da dependência culposa.

*Afirmção:*

*Eu tenho tudo em mim para ser bem-sucedido.*



## DESMASCARAR

*A frequência de Desmascarar ajuda você a se lembrar de que você está usando uma máscara, que você pode colocá-la ou tirá-la quando quiser.*

A cada existência no plano terreno desempenhamos inúmeros personagens. Ora na família como pai, mãe, filho ou irmão; ora na profissão como empregado ou patrão; e, ora na vida social como amigo, amante, companheiro ou colega. O que nos causa a estagnação é a fixação em um papel que não nos cabe mais. Alguns papéis seguem até o fim de nossa existência física, mas se transformam no curso de sua representação. Outros são de curta duração. Em ambos os casos, quando nos mantemos apegados ao papel inicial, deixamos de expandir nossa consciência. Portanto, soltemo-nos e lembremo-nos que os personagens podem e devem se modificar!

*Afirmção:*

*Eu ousar ser diferente do que é considerado normal.*



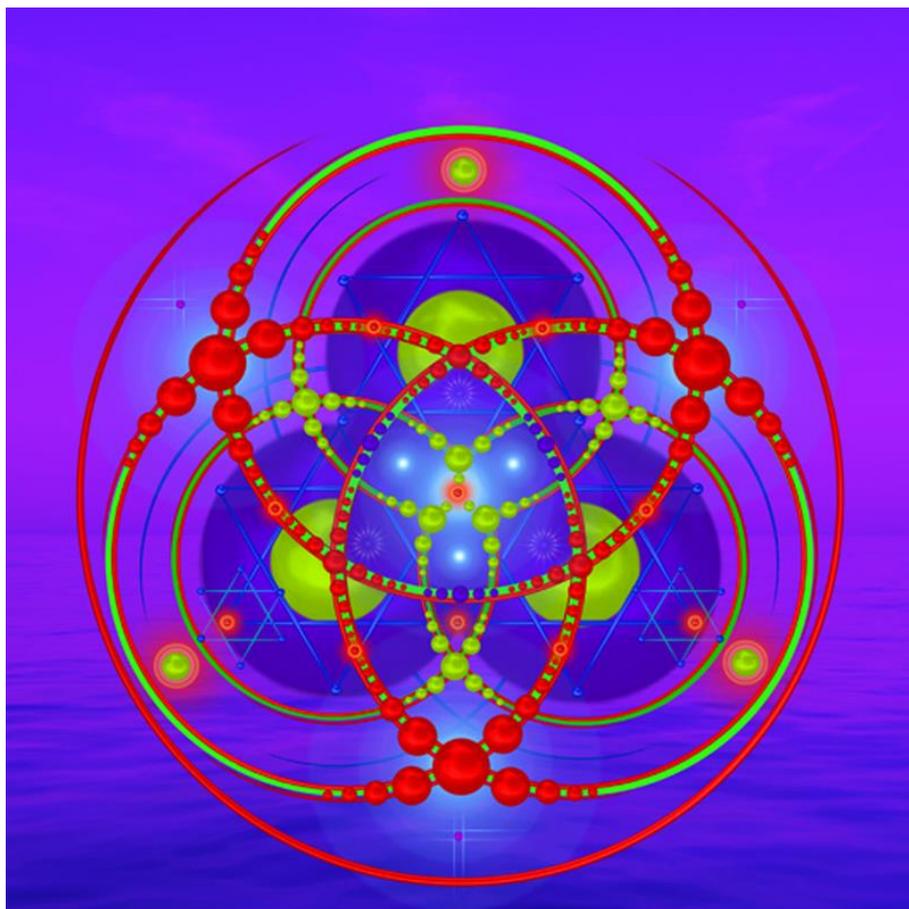
## DESPRENDIMENTO

*A frequência de Desprendimento ajuda você a deixar ir o que está velho, suas velhas crenças, e abrir mais espaço para um novo fluxo, desenvolvendo a força interior.*

Para que possamos crescer é importante que abandonemos os conceitos, ideias e crenças que não nos servem mais. A vida é um eterno fluir e devemos deixar que ela flua para que aumentemos o nosso potencial, através das experiências que vamos acumulando e que apenas nos servem para ampliar a percepção e a análise do comportamento do mundo. À medida que compreendemos os mecanismos, aos quais somos parte, podemos descartar as antigas crenças, rançosas, estáticas e sem brilho, para assimilar as novas tenras, frescas e vitais. Isto faz com que a vida esteja sempre dinâmica e forte. Mudemos nossos pensamentos!  
Mudemos nossas palavras! Mudemos nossas atitudes!

*Afirmção:*

*Eu deixo de lado tudo que me sobrecarrega.*

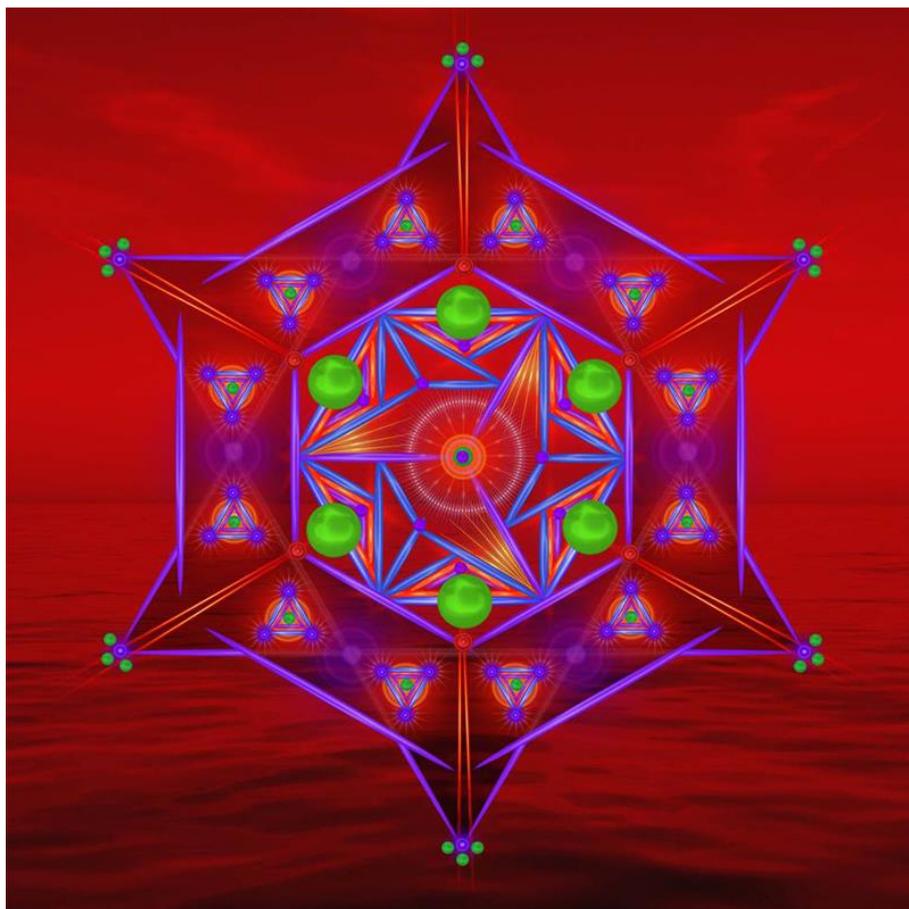


## DEVOÇÃO

*A frequência de Devoção ajuda você a equilibrar a dedicação que se deve ter a si mesmo, em vez de se concentrar somente nos outros.*

Olhar também para si mesmo não é egoísmo. Temos que dedicar um tempo para nos cuidar, atendendo às nossas necessidades, para que possamos ajudar o outro. A primeira devoção que devemos acionar é pelo divino que abrigamos no templo físico de nossa alma. Sendo assim, cuidemos bem de nós mesmos! Mas, sem exageros! Um caminhão com um motor fraco e sem manutenção não pode levar grande quantidade de areia! Assim, também somos nós! Em nosso caminhão, a alegria é o combustível; a paz é o lubrificante; a atenção, o condutor; a verdade, o caminho; e o amor, a meta.

*Afirmção:  
Eu sou dedicado a mim mesmo.*



## DIREÇÃO

*A frequência de Direção ajuda a perceber que você é seu próprio guia de viagem e que pode escolher qual direção você quer ir, quando e onde quer que seja.*

Enquanto estamos neste mundo de dualidades, temos a possibilidade de fazer algumas escolhas e traçar nosso próprio caminho, mesmo que precariamente. Somos livres para agir, mas os resultados não dependem de nós. Isto nos propicia uma experiência de vida muito grande. Somos forjados, a todo instante, no fogo da responsabilidade pelos nossos atos.

A ação, que está implícita nas nossas escolhas, nos expande a consciência e nos faz seres maduros, firmes, livres, alegres e amorosos. Neste mundo de dualidade, escolher a direção e agir é o melhor mestre da vida que podemos confiar.

### *Afirmção:*

*Eu escolho confiante minha própria direção.*

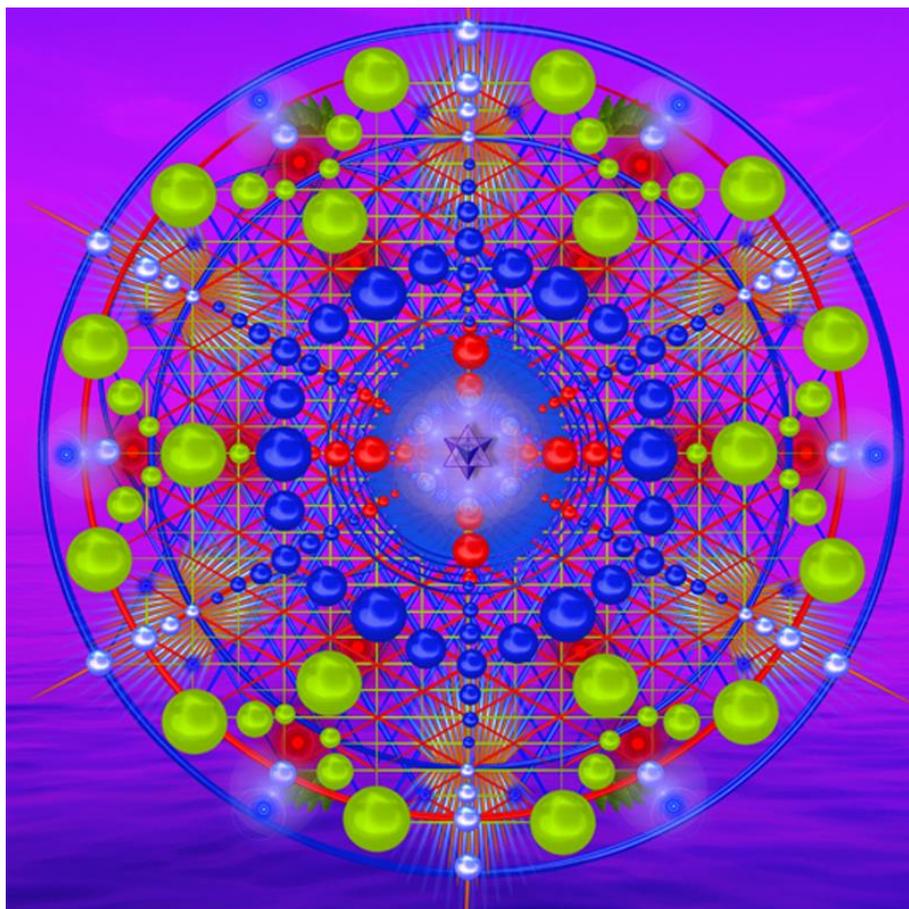


### DUALIDADE (\*)

*A frequência de Dualidade te ajuda a encontrar paz em sua própria dualidade. Ajuda-te a viver em equilíbrio, em abertura e harmonia, de forma que você continue em sua caminhada para a consciência cósmica. Ajuda-te a descobrir a vida através da alegria e da brincadeira.*

Quando temos a consciência de que este mundo é feito de altos e baixos, de prazeres e dores, de conquistas e perdas, aceitando esta dualidade, uma leveza invade nossa Alma, porque paramos de nos preocupar com os resultados. Tudo vem até nós para que desenvolvamos a luz e o amor. Portanto, não temos o que temer, pois a vitória é certa. cedo ou tarde chegaremos lá. E, sendo assim, a vida passa a ser um jogo de dados alegre e brincalhão, onde os lançamos no tabuleiro da vida e aguardamos o resultado, para que escolhamos uma nova atitude.

**Afirmção:**  
*Eu libero todos os meus julgamentos.*



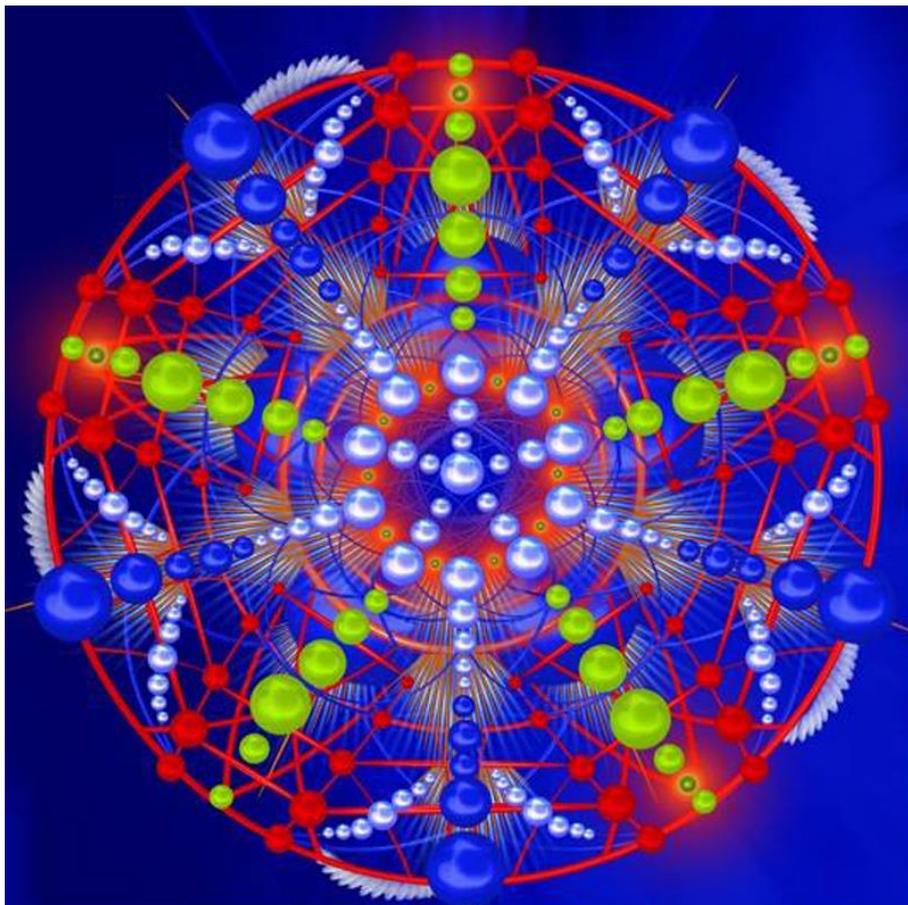
### ECO

*A frequência de Eco lhe dá uma percepção clara sobre que energia você transmite e quando ela vai ecoar de volta para você.*

Toda energia que emitimos se transforma em ações, quer sejam em atos propriamente ditos, palavras ou pensamentos. Todas as nossas ações geram resultados, aos quais chamamos de “os frutos” das ações. Cedo ou tarde, nós colheremos e provaremos desses frutos. Ações harmônicas resultam em frutos saudáveis e que nos dão prazer. Ações desarmônicas resultam em frutos amargos e que nos causam dor. O entendimento dessa dinâmica é libertador e não deve nos deixar nem apegados aos bons frutos, nem avessos aos maus. Portanto, estejamos atentos à sincronia da energia que emitimos agora, com os frutos que nos chegam. Entendamos como nossa energia repercute no Universo.

#### *Afirmção:*

*Eu percebo com clareza tanto o que transmito quanto o que recebo, através dos ecos da Alma.*

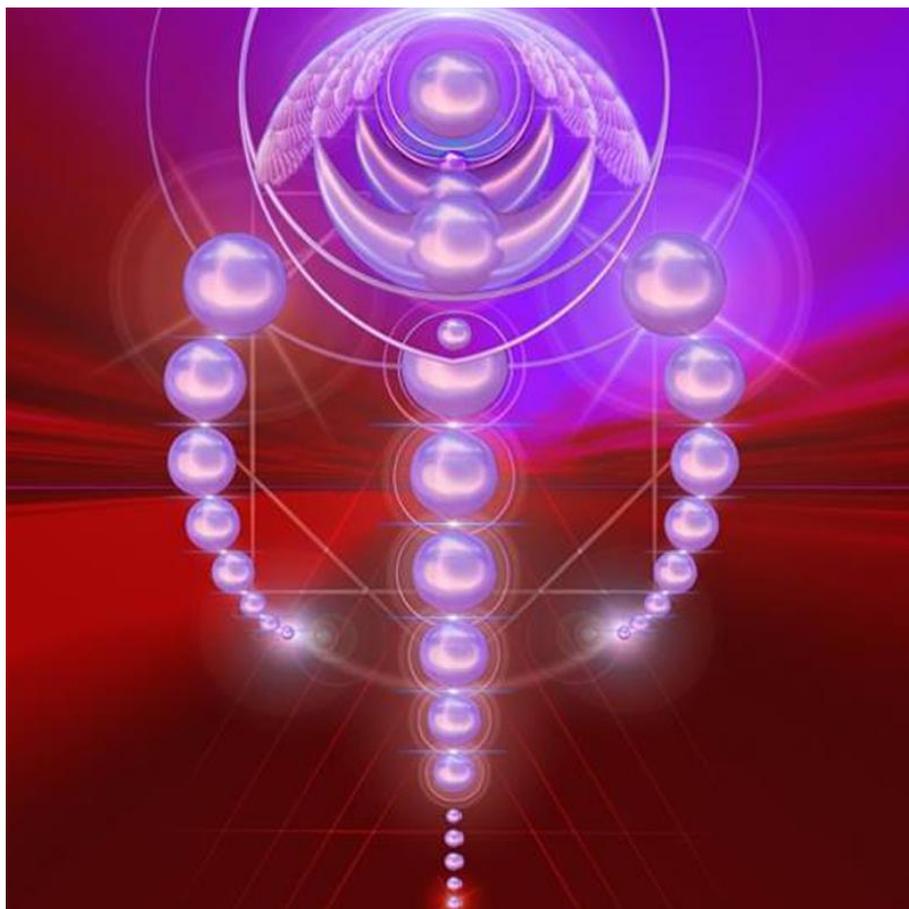


## ELEMENTO

*A frequência de Elemento ajuda você a decidir o que é apropriado para você e o que não é.*

Cada objeto, pessoa ou situação mantém uma afinidade mais forte com determinada qualidade da matéria, devido às suas propriedades e características. Cada um de nós tem uma qualidade da matéria que é predominante. Algumas qualidades são mais agradáveis à nós e fáceis de lidar, enquanto outras não. Alguns objetos, pessoas ou situações nos proporcionam uma aceleração em nosso processo de expansão da consciência, ao passo que outros nos causam atrasos. Saber escolher o que nos é adequado é uma arte e requer atenção e análise. Alinhemo-nos com o nosso elemento predominante e deixemos que a Suprema Inteligência conclua.

*Afirmção:  
Eu nasci para o que faço.*



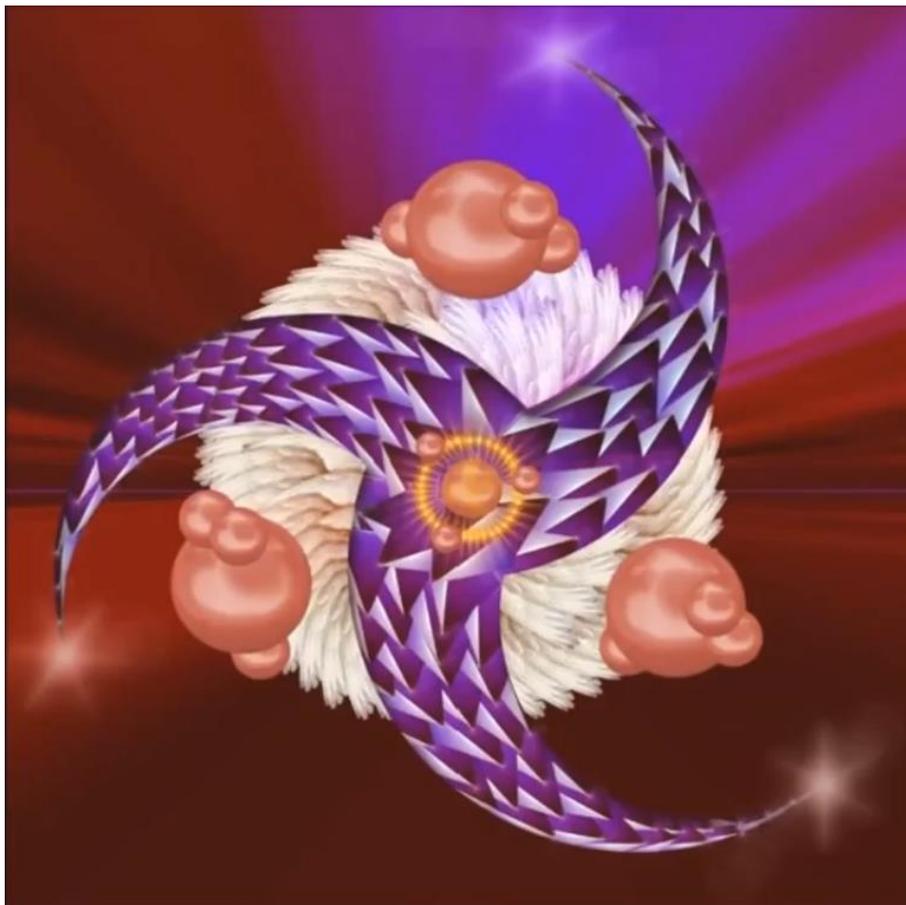
### EMERGÊNCIA (\*)

*A frequência da Emergência te ajuda a abandonar seu casulo de uma vez por todas, sem sentimentos de dúvida e insegurança, de forma que você possa abrir suas asas e mostrar quem realmente é.*

Ficar escondido em nossa zona de conforto não nos traz evolução. Para crescermos, temos que entrar em cena e atuar. Temos que nos expor. Nossa evolução ocorre através de tentativas e erros, quando, então, nos aproximamos do ponto de equilíbrio – a transcendência ou unidade da vida. Enquanto não alcançamos esse ponto, navegamos por águas turbulentas, que nos causam medos, dúvidas, desesperos e erros. Acuados, precisamos de um apoio. Entendamos que todo apoio está dentro de nós. O que deve vir à tona de forma emergencial é o nosso Mestre Interno. Apoiemo-nos Nele, abramos nossas asas e voemos bem alto, sem medo de errar.

#### *Afirmção:*

*Eu assumo o desafio de mostrar quem eu realmente sou.*



### ENTREGA (\*)

*A frequência de Entrega te ajuda a focar em seu coração e em seus sentimentos. A entrega é necessária para se livrar de padrões antigos que te impedem de abrir o seu coração. A entrega faz o medo sumir.*

**A entrega representa deixar tudo sob a vontade da Suprema Inteligência.**

**Só entregamos todos os nossos atos, palavras e pensamentos ao Universo, quando despertamos o Amor ao Supremo, reconhecendo que é, através Dele, que tudo se manifesta e que tudo é Ele. A entrega é o fruto deste amor. O ato de entregar tudo nos fortalece e nos imbui grande coragem para desfazer os nós que nos impedem o crescimento.**

**Abaixemos nossa guarda e nos entreguemos ao Supremo, pois tudo segue a Sua Ordem Cósmica.**

***Afirmção:***

***Eu abro meu coração, entregando-me inteiramente a ele.***



### EQUILIBRIO (\*)

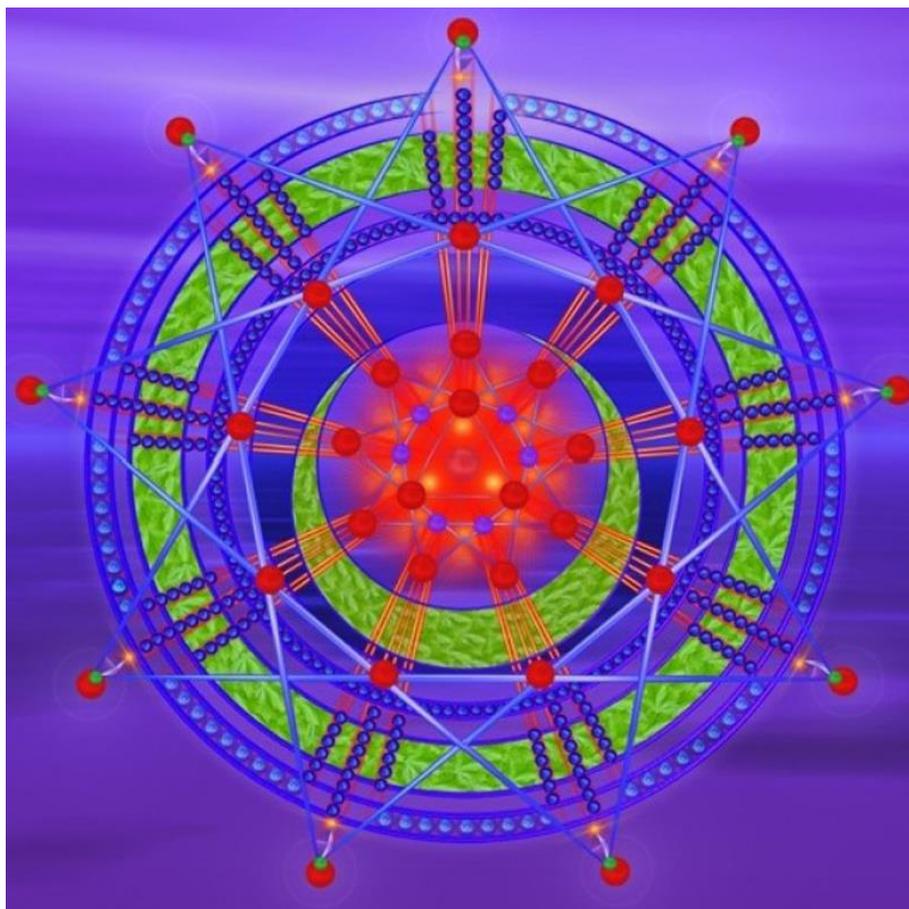
*A frequência de Equilíbrio te ajuda a se reconhecer. Se for fiel aos seus sentimentos e se reconhecer sua própria verdade e seus próprios talentos, nada poderá te desequilibrar.*

Temos que entender onde estão nossas carências e aptidões e, deste modo, pacificar nossas emoções. Os verdadeiros sentimentos só afloram de nosso íntimo, quando encontramos a paz. A paz se manifesta quando assumimos o compromisso de olhar para dentro de nós. Daí podemos fazer este mergulho e reconhecer um natural caminho de evolução.

Assim, nada poderá nos desviar e nos desequilibrar – estamos comprometidos com a retidão. Portanto, o equilíbrio só existe onde há ponderabilidade. Nossa capacidade de ponderar os fatos e atitudes apazigua e clareia nossa mente, nos proporcionando olhar para os nossos sentimentos com mais realidade. Assim, mantemos firme nossa caminhada.

*Afirmção:*

*Eu estou firme e equilibrado.*



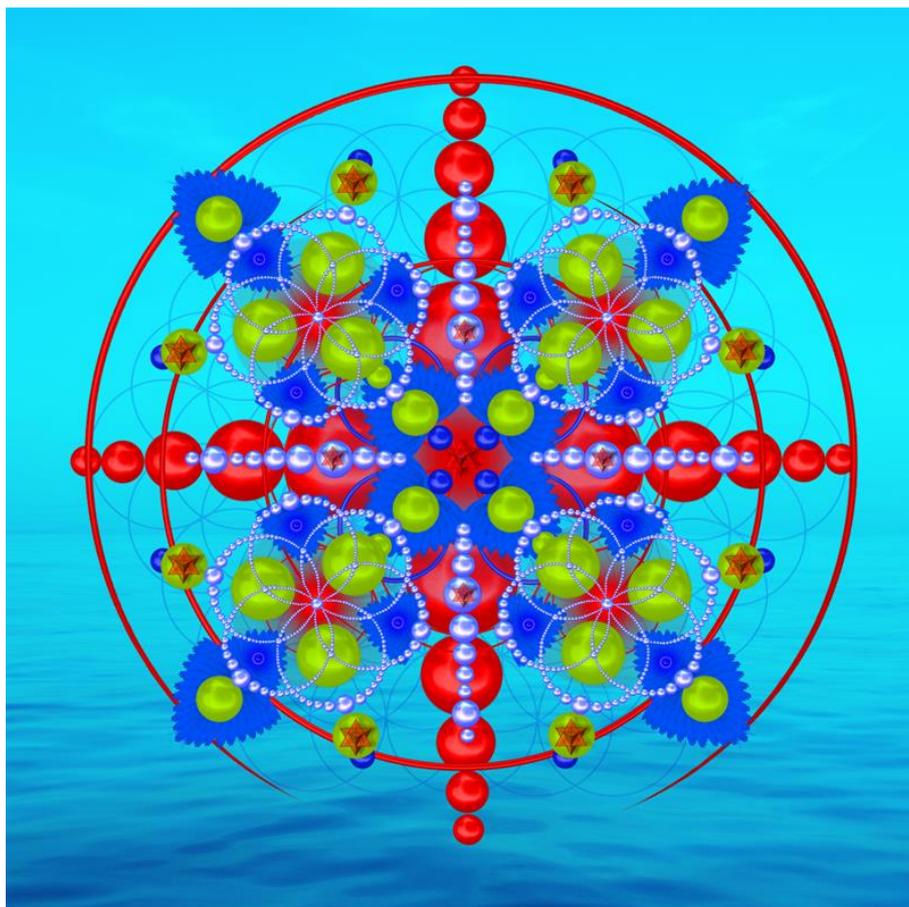
### ESCOLHAS – CAPACIDADE DE ELEGER

*A frequência de Escolhas ajuda você a entender as suas escolhas e de aproveitar esta experiência contigo para o próximo momento de escolha.*

Expandimos nossa consciência e evoluímos a partir de nossas ações. Para agirmos, precisamos escolher as ações a serem tomadas. Através das escolhas, experimentamos as mais diversas situações de vida. Isto nos aprimora o discernimento, que nos levam a novas escolhas mais elaboradas e conscientes. Aceleramos este processo, quando tornamos nossa atenção plena na ação e passamos a perceber os detalhes das atitudes tomadas. Estejamos atentos e compreendamos cada detalhe de cada ação que escolhemos.

*Afirmção:*

*Eu aceito as consequências das escolhas que fiz.*

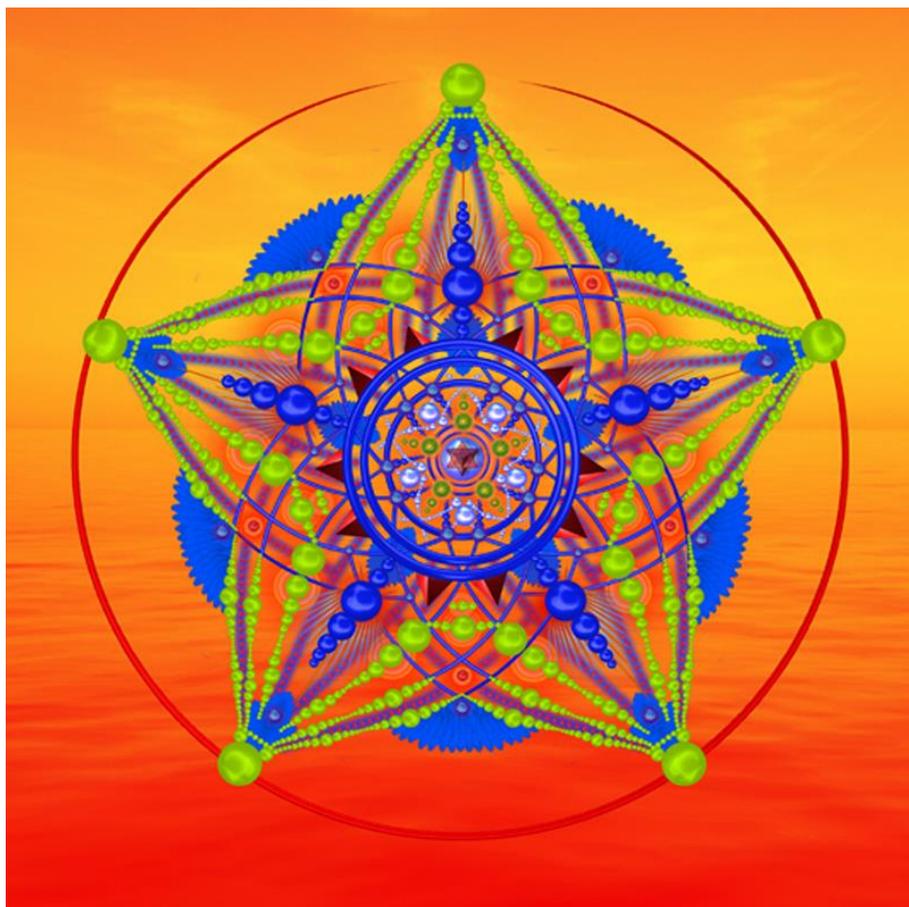


## ESSÊNCIA

*A frequência de Essência ajuda você a recuperar a confiança em si mesmo, deixando todo o barulho em torno e fora de você desaparecer.*

**Mergulhem em si mesmo! Temos todas as respostas dentro de nós. Opiniões e conselhos nem sempre significam o melhor para a nossa realidade mais íntima. Aprendamos a ouvir a voz da Essência, nossa melhor conselheira, confiando que tudo que nos é importante para o nosso crescimento vem de dentro. As vozes de fora são muitas e diferentes e é quase certo que não ressonem com nosso verdadeiro caminho de aprendizado. Portanto, fechemos as portas externas e confiemos na luz profunda da Essência.**

***Afirmção:  
Confio na sabedoria de minha alma.***



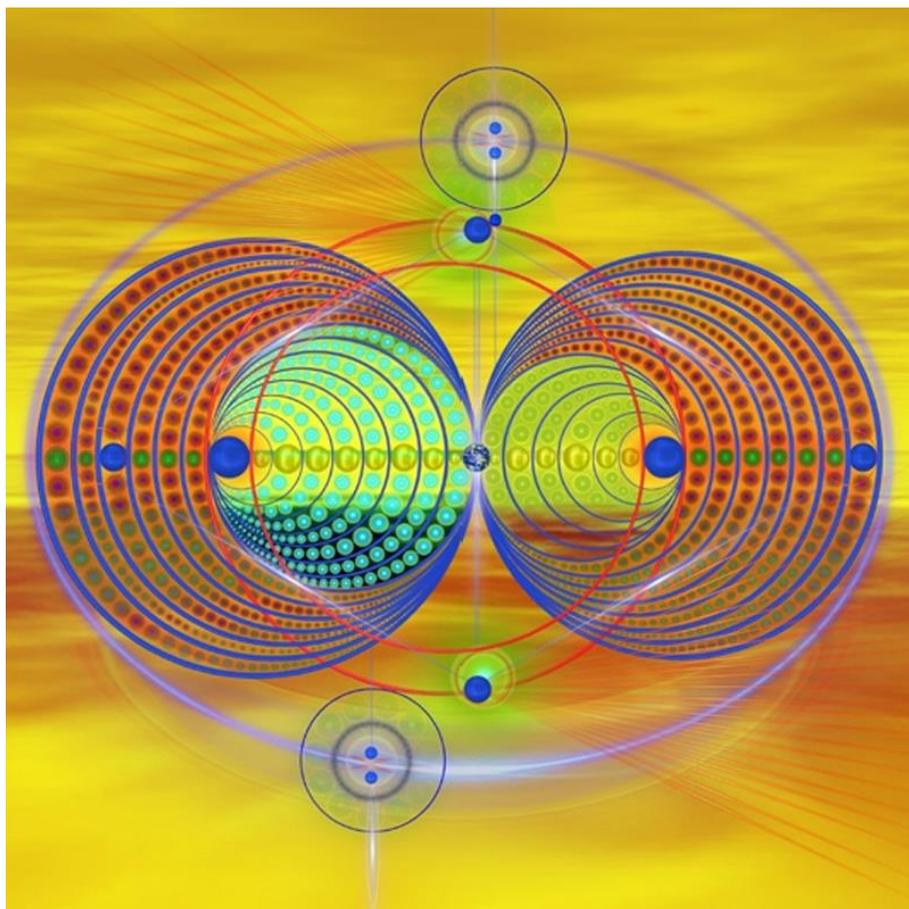
## EXPANSÃO

*A frequência de Expansão ajuda você a ampliar seu campo de energia e entrar em sincronia com pessoas e/ou situações que ressoam com você.*

Somos seres sociais que se desenvolvem interagindo com outros. Vivemos em coletividade, o que nos possibilita ampliar nossas escolhas (gostos e aversões) e ativar o intelecto. Mas, em determinado momento, ao atravessar o portal para o caminho de volta ao Supremo, após o despertar, necessitamos encontrar pessoas que se encontram na mesma frequência. Neste aspecto, estabelecer contato com grupos, onde mantemos afinidades, é primordial. Assim, precisamos sair da casca de defesa e projetar nossa energia com vigor, para que nosso campo funcione como uma antena, fazendo com que estejamos com as pessoas certas no momento certo.

### *Afirmção:*

*Eu me abro para o mundo e percebo a sincronicidade dos fatos e pessoas em minha vida.*

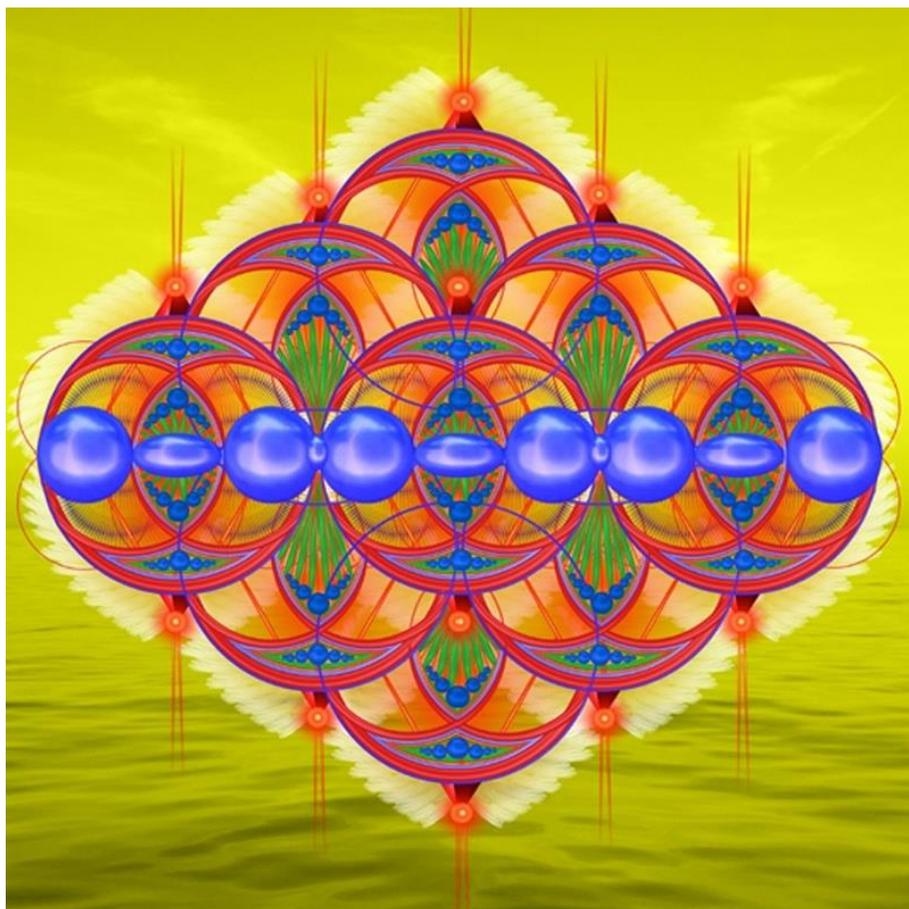


### FÉ – CONFIANÇA

*A frequência de Fé irá ajudá-lo a compreender que confiando em si mesmo, no seu coração, onde reside a sua verdade, estará no caminho certo. Não duvide de si mesmo. Confie. O que você está sentindo é certo. A energia de Fé ajuda a confiar nas mensagens que você recebe de seu inconsciente.*

Nada é tão poderoso quanto à fé. Ela é o alimento da Alma. Ela é o contato direto com o Supremo. Como disse o Profeta: a fé remove montanhas. Porque a fé é o reconhecimento da Providência Divina ofertada pela Suprema Inteligência e fundamentada na própria experiência. A Vontade Divina nos indica o caminho em tempo integral, mas, por falta de fé, não reconhecemos o sinal. Por falta de fé não desenvolvemos a coragem para transpor todos os obstáculos que surgem no caminho indicado pela Suprema Inteligência. Portanto, estejamos atentos à mensagem que vem de nosso âmago, exercitando a fé no Poder Divino e vamos em frente com coragem e confiantes.

*Afirmção:  
Eu tenho fé no que sinto se aproximar.*



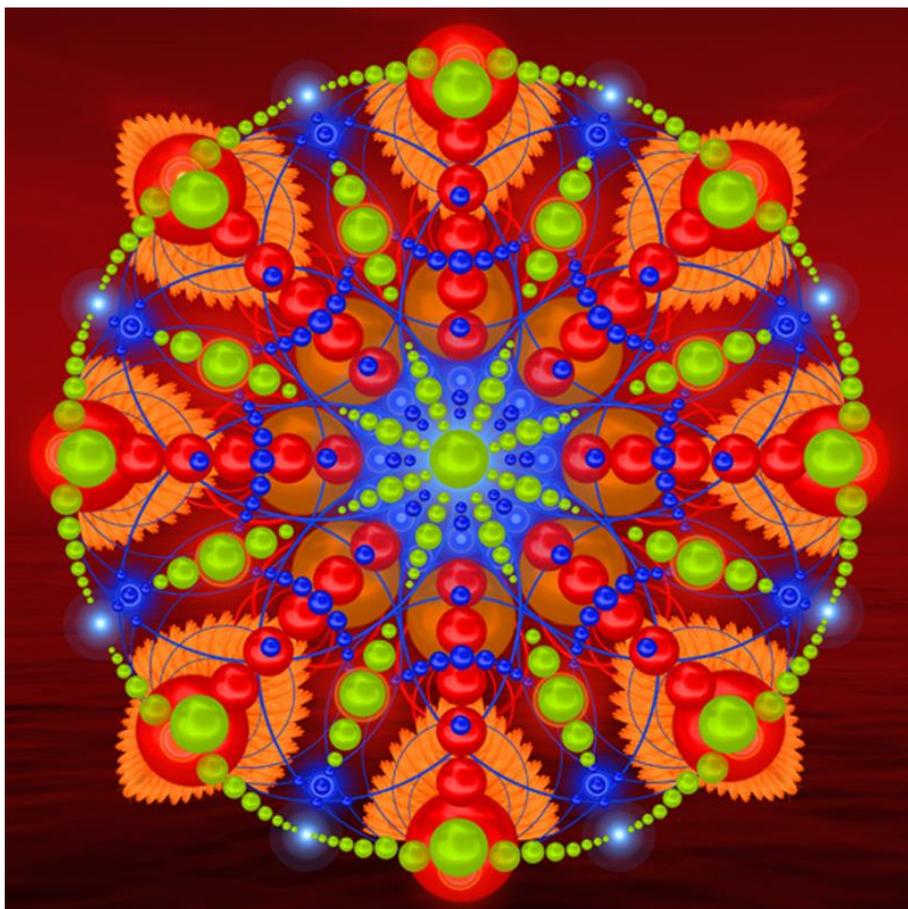
## FLUXO

*A frequência de Fluxo ajuda a perceber que a descida da onda é um desafio ao invés de um drama.*

Em todo momento somos levados a aprender com o fluxo gerado pela dualidade; ora em cima, ora embaixo. Existem ensinamentos tanto quando estamos na subida da onda, quanto em sua descida. Devido ao apego pelo prazer (momento de subida da onda) e aversão à dor (momento de seu declínio), somos impelidos a resistir e fugir do momento de declínio. Passemos, então, a olhar para este momento como aquele em que mais crescemos e aprendemos a lidar com a trama da vida. O fluxo de descida não é uma punição, mas um presente da Suprema Inteligência para que possamos expandir a luz, transcendendo o campo da dualidade e atingindo a Unidade.

*Afirmção:*

*Eu entro nas ondas de minha criação.*



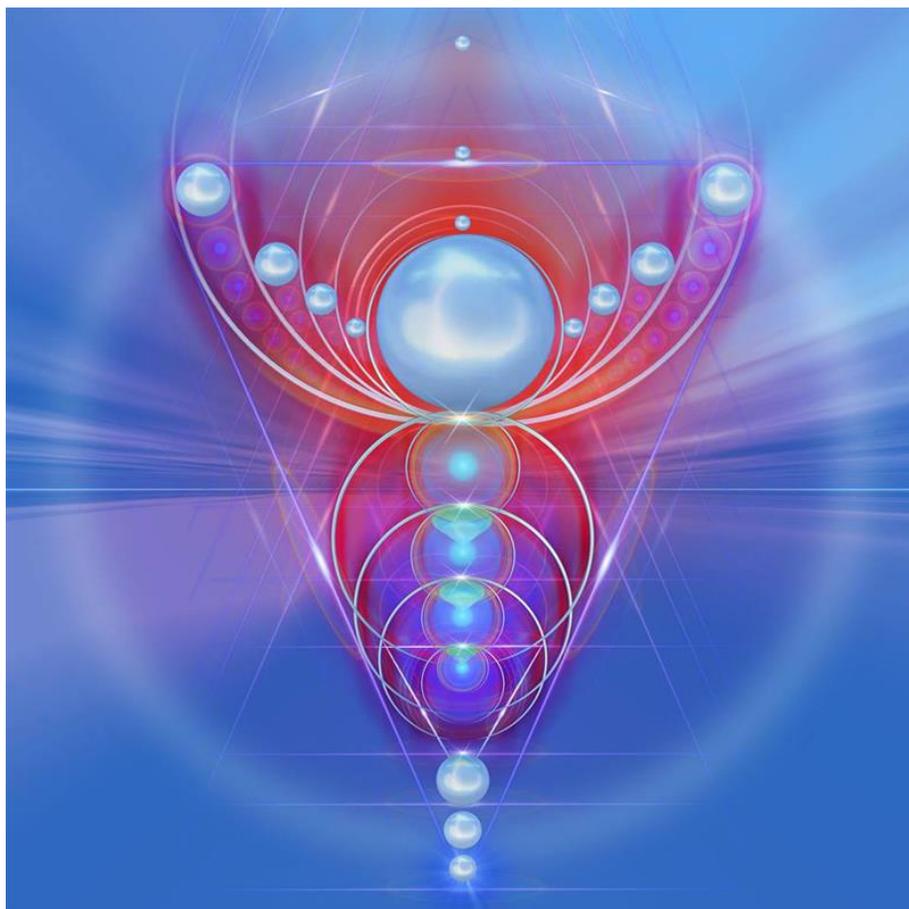
### FOCO

*A frequência de Foco ajuda você a manter o foco em seu objetivo, resistindo às distrações.*

Neste mundo moderno somos desviados de nossos objetivos a cada instante. O apego ao prazer e a identificação com o plano da matéria nos empurra para um mundo de competitividade, agressividade e conquista, que nos escraviza a uma teia de causas e efeitos, e que nos faz rodar em círculos e nos atolar no pântano dos desejos insaciáveis. Por falta de discernimento, ficamos à mercê de nosso ego e nos permitimos vagar pelo mar das ilusões, distraído nos brinquedos do mundo. A primeira grande Iniciação nos impõe que não saiamos do caminho nem para praticar boas ações que não estejam vinculadas ao nosso crescimento espiritual. Portanto, tomemos fôlego, enchendo de energia nosso cérebro, coração e mãos, e mantenhamos nossa atenção plena na Luz do Âmago – o nosso objetivo maior.

*Afirmção:*

*Eu estou focado no que me faz pleno.*



### FREQÜÊNCIA (\*)

*A freqüência de Freqüência te ajuda a permanecer em sua própria energia. Frequentemente nos sujeitamos aos outros e, dessa forma, nos elevamos ou rebaixamos a uma freqüência que não é a nossa.*

Para vivermos em comunidade não é necessário que misturemos nossa energia com os outros. Pois, perdemos nossas características de individualidade e, conseqüentemente, nosso poder de agir, de comandar, de ajudar, de ensinar ou curar. Quando misturamos, perdemos energia e adquirimos o que não é genuinamente nosso. Nossa evolução fica confusa, até aprendermos a nos doar e nos relacionar sem se perder. O que torna a vida um esplendor é justamente a diversidade de dons, habilidades e comportamentos que, em cooperação, reproduzem a beleza e magnanimidade de Deus. Mantenhamo-nos comprometidos com a nossa luz e com a nossa evolução. Saibamos definir qual é o nosso caminho. Lembremo-nos: unidos pelos elos de Deus alcançamos a Glória.

*Afirmção:*

*Eu estou emitindo minha própria freqüência.*



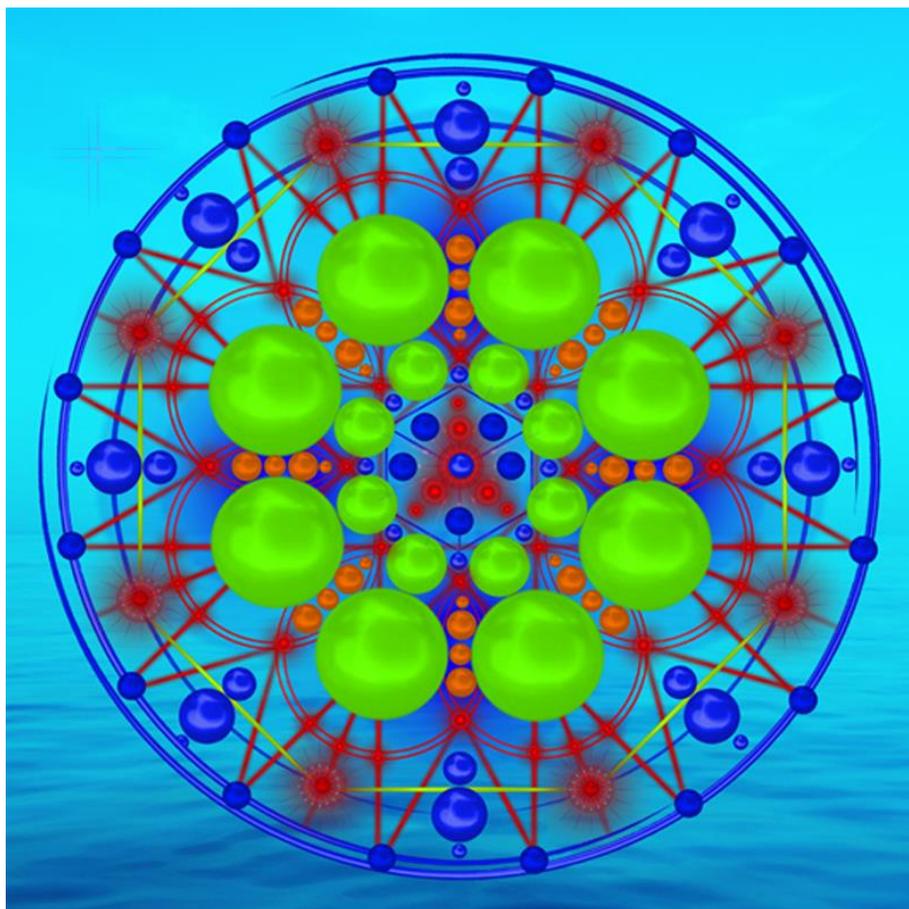
## GRATIDÃO

*A frequência de Gratidão nos ajuda a lembrar e a sermos gratos por tudo o que acontece em nossas vidas, pois fomos nós quem o criamos.*

A gratidão é uma importantíssima chave para se descobrir a felicidade e a plenitude que já somos, mas não reconhecemos. Somente através da gratidão, conseguimos pacificar nosso ego e torná-lo equânime, sem atitudes tempestivas e violentas. Com o ego pacificado, vislumbramos um largo horizonte para praticar o amor, que se refina passo a passo, para alcançar o amor universal. Quando agradecemos o que recebemos do plano divino, ou seja, nosso corpo, nossos pais, companheiros, amigos, saúde, trabalho e amores, abrimos um imenso campo de atração daquilo que desejamos e achamos ser o melhor para nossas vidas.

*Afirmção:*

*Eu sou grato por tudo que me fez ser quem eu sou.*



## HARMONIA

*A frequência de Harmonia ajuda você a se conectar com o sentimento de coletividade e compreender, com uma perspectiva mais ampla, a vida na Terra.*

Em nossa jornada de desenvolvimento, evoluímos de um estado de consciência individualizada para um de consciência coletiva, para que nos tornemos plenos, universais e bem-aventurados. Nosso grande desafio é soltar o conceito de que somos independentes e reconhecer, conscientemente, que somos Almas coletivas. Estamos todos interligados! O Criador nos fez codependentes para que despertássemos a consciência de unidade na diversidade – o senso de fraternidade. Assim, eliminamos os conflitos e geramos harmonia, para que possamos alcançar a maestria da vida.

### *Afirmção:*

*Eu vivo em harmonia com meu Eu Interior e o meu ambiente.*



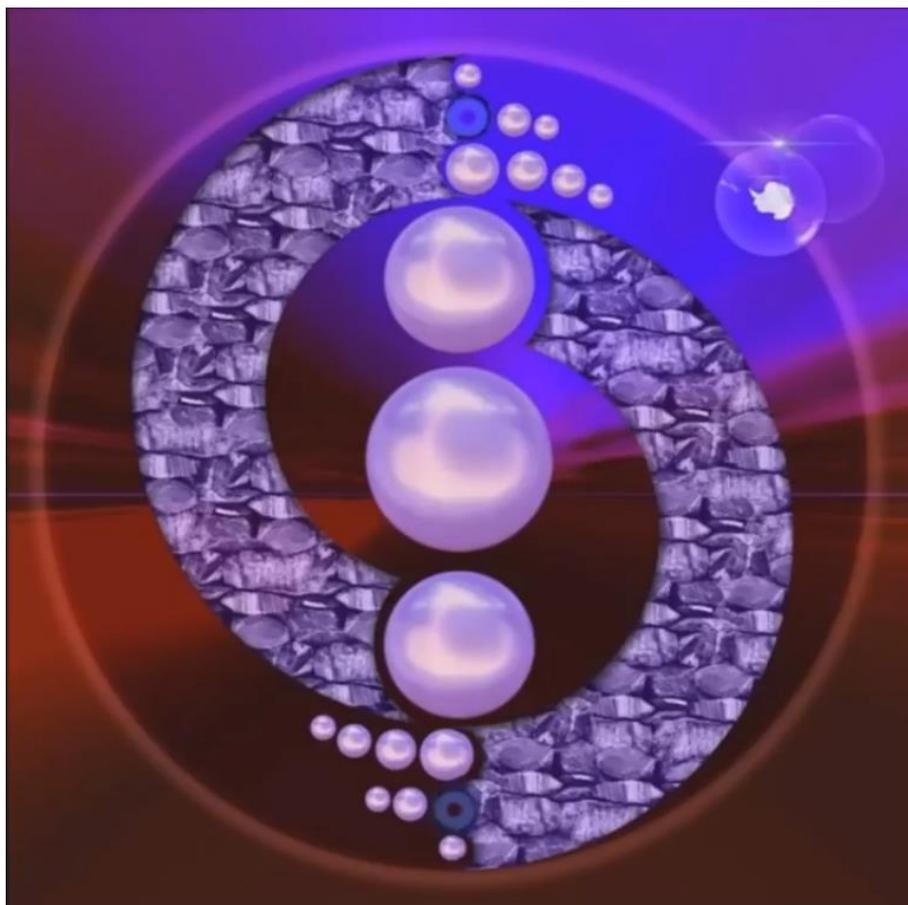
### ILUMINAÇÃO (\*)

*A frequência de Iluminação faz com que você se conscientize de que é um ser de luz. Você é a personificação de Força e Divindade.*

Temos que estabelecer a sintonia com nosso senso mais profundo de segurança e força. Nossa luz interna nos faz abrir para a criatividade, tornando-nos um ser radioso e ativo. Nosso poder está em realizar o propósito dos Céus na Terra. Podemos concretizar tudo que viemos fazer neste mundo de uma maneira sagrada e espiritual. Não estamos sozinhos na existência e fazemos parte de um todo. Em nossa luz existe toda a potencialidade da vida e da criação – a síntese do Universo. Reconhecer essa luz é integrar-se com a Suprema Inteligência e compreender a frase: “Eu e o Pai somos Um”.

#### *Afirmção:*

*Tudo o que eu experimento me ajuda a ficar mais iluminado.*



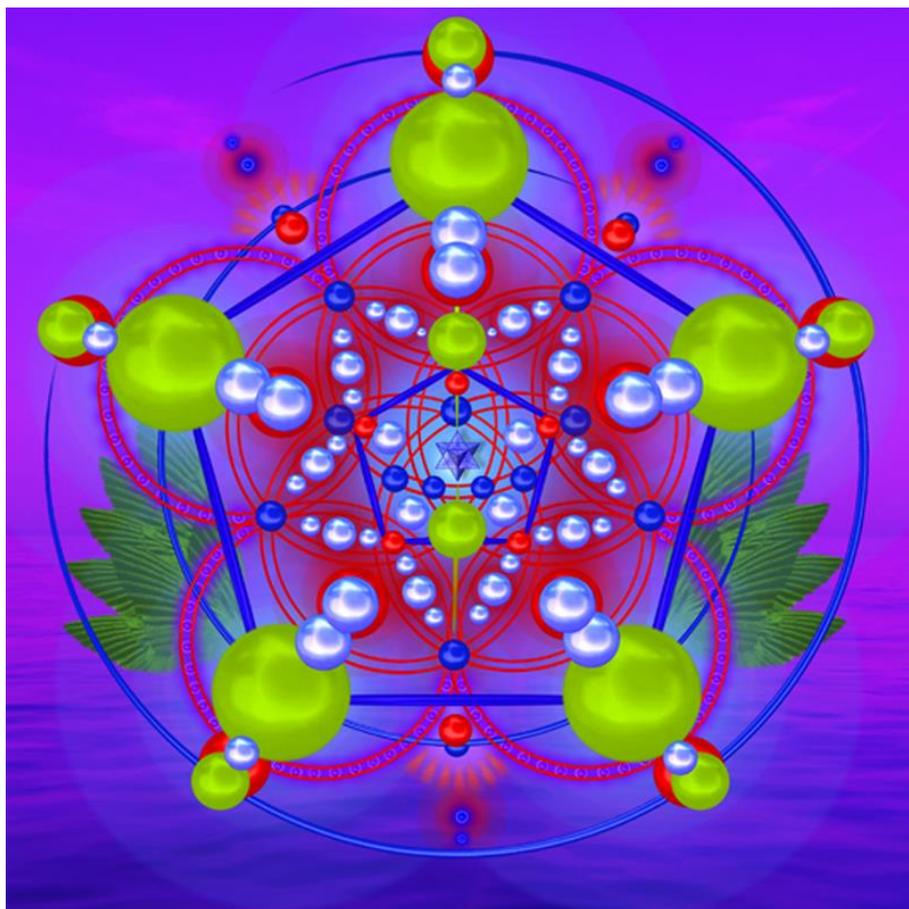
### ILUSÃO (\*)

*A frequência de Ilusão te torna consciente de que você só encontrará segurança dentro de você mesmo. Pare de procurar a mesma em outros lugares, pois será uma ilusão com certeza.*

Dentro de cada um de nós encontra-se a Casa de Deus – a única em que podemos nos refugiar. Estamos condicionados pelos órgãos dos sentidos a perceber somente o que está fora – nos tornamos escravos manipulados pela visão, audição, tato e todos os estímulos externos, e aprendemos a dimensionar a vida e seus acontecimentos, através do campo da efemeridade, do impermanente e ilusório. Isto é um grande engano! Somos portadores das infinitas possibilidades, da potencialidade pura, do conhecimento puro e das infinitas correlações com a vida, com as pessoas e com o Cosmo. Portanto, reparemos a Luz que brilha, o som que vibra e o ritmo que pulsa – tudo dentro de nós – e nos refugiemos nele.

*Afirmção:*

*Eu estou acima do meu medo da mudança.*



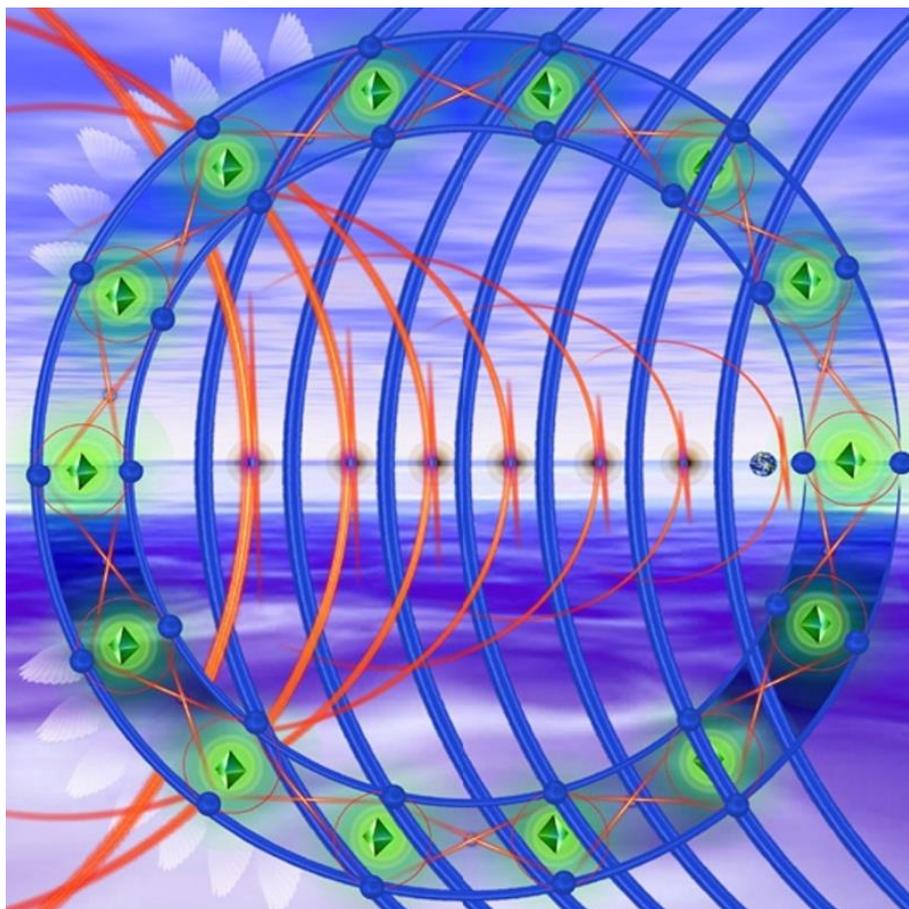
### IMPRESSÃO - MARCA

*A frequência de Impressão ou Marca ajuda você a fazer um julgamento imparcial sobre o seu passado, para criar um rápido resumo sobre o que você quer, onde você está e como você chegou aqui.*

Se quisermos saber quais os métodos e técnicas que a Suprema Inteligência acessa para o nosso aprendizado – que direção deve-se tomar para que se tenha uma experiência edificante – precisamos, com neutralidade, observar nossos hábitos e tendências de comportamentos. Nossas atitudes de hoje são o resultado de nossas experiências de ontem. Esta é a nossa marca. São as atitudes impressas no livro de nossas vidas que norteiam o que somos aqui e agora. Portanto, meditemos em nossos hábitos e descubramos quem nós estamos representando agora. Podemos reparar que são apenas personagens; e que, em verdade, somos luz.

*Afirmção:*

*Eu prezo pelo que tenho alcançado até agora.*



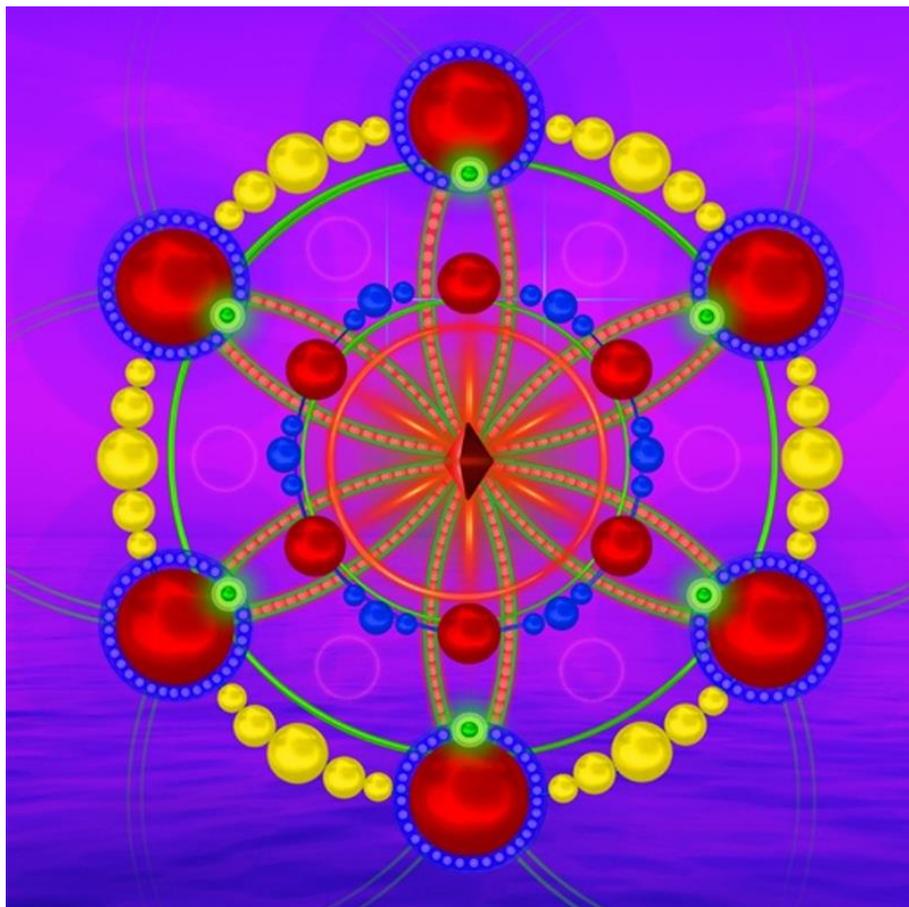
## INFINITO

*A frequência de Infinito ajuda a lembrar que a sua força interior é interminável e que nunca se esgota.*

As dificuldades batem à nossa porta para nos mostrar que somos infinitamente fortes e eternamente nutridos pela Suprema Inteligência. A infinitude e a eternidade são características daqueles que se guiam pelos ditames divinos e que só têm olhos para a Suprema Criação do Universo.

Quando lembramos de entregar ao Supremo Criador todas as nossas experiências em relação a tudo que vivenciamos, despertamos um infinito e inesgotável amor por tudo. Este amor se converte em uma infinita e esplendorosa força interior.

*Afirmção:  
Meu poder é grande e infinito.*

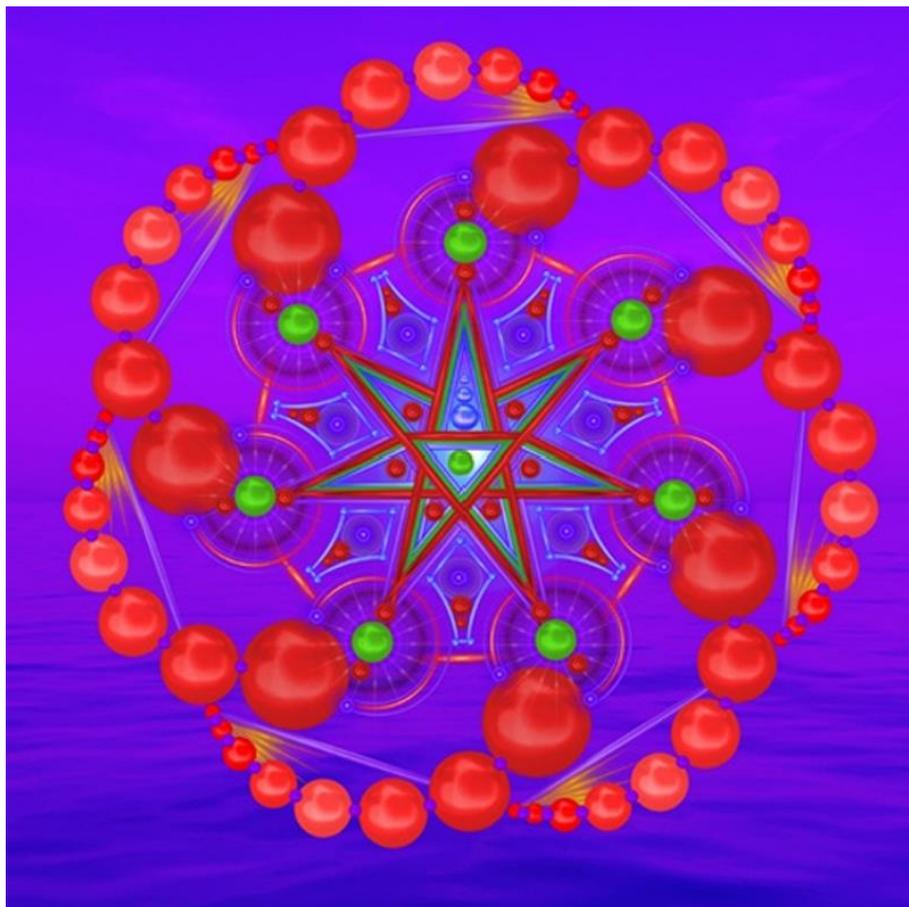


## INICIAÇÃO

*A frequência de Iniciação o ajuda a lembrar que você tem uma escolha entre “parar” a transformação ou ver o seu medo como sinal para o novo e desconhecido; aquilo que você não sabe ainda.*

Toda “Iniciação” significa a abertura de um Portal ou a escolha de um caminho que não conhecemos, ou seja, não estamos familiarizados. Nossa individuação como Alma consciente de si mesma é uma Iniciação. Nosso nascimento e morte, ambos são Iniciações. Para alcançarmos a Grande Meta temos que adentrar no oceano do inconsciente, vislumbrar os mistérios da Criação e permitir que nossa sombra transforme nosso caminho em Luz. Olhar para o nosso lado sombrio, medroso e turbulento é despertar a luz, a coragem e a paz, compreendendo que ainda temos muito que aprender.

*Afirmção:  
Eu vivo em liberdade.*



## INOCÊNCIA

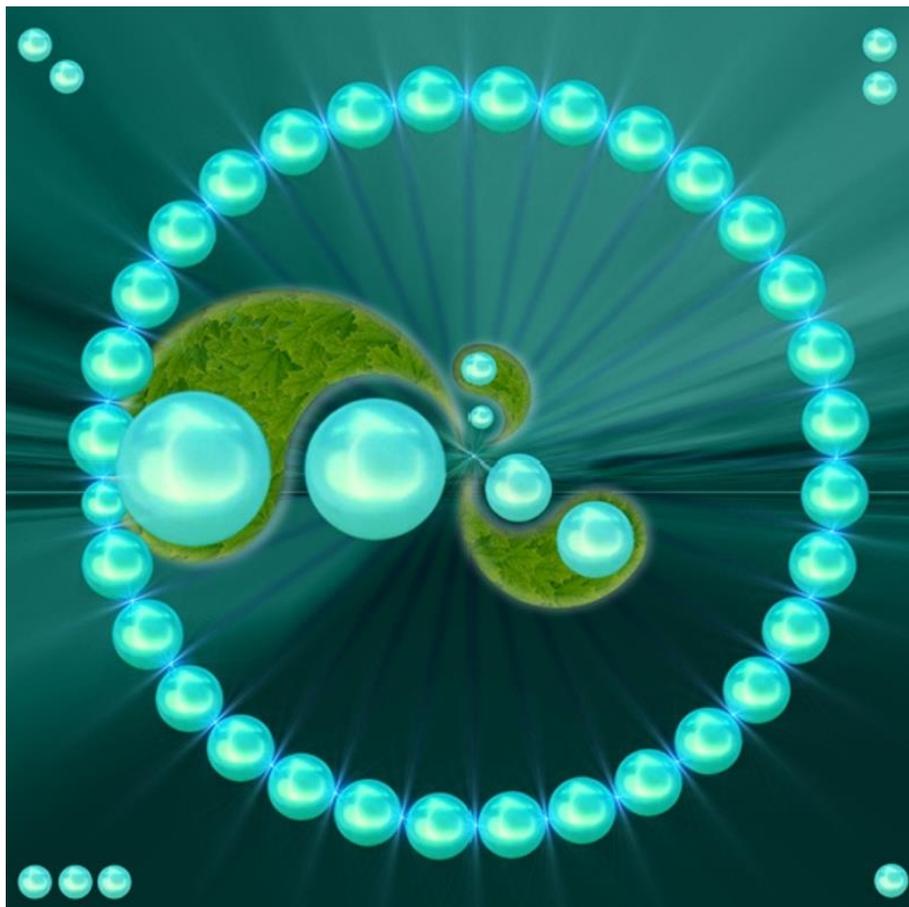
*A frequência de Inocência traz de volta os sentimentos que você tinha quando era criança: puro, sincero e brincalhão, sem inibições, inseguranças, medos e dúvidas.*

“Bem-aventurados os puros de coração, porque eles verão Deus.” Assim ensinou o Amado Jesus. A pureza do amor incondicional nos faz seguir o caminho da verdade. Não mais nos importamos com rótulos, valores e estratégias, porque entendemos que tudo é obra da Suprema Inteligência.

A vida é uma grande brincadeira que devemos levar a sério. Nossas escolhas sempre vão pelo caminho certo. Despertar a inocência é romper com a realidade do mundo das disputas, das meias verdades, das máscaras, e tornar-se o “Louco de Deus”. O portal da inocência é estreito e único, e somente através dele alcançamos a Luz.

*Afirmção:*

*Eu estou autorizado a brincar livre como uma criança.*



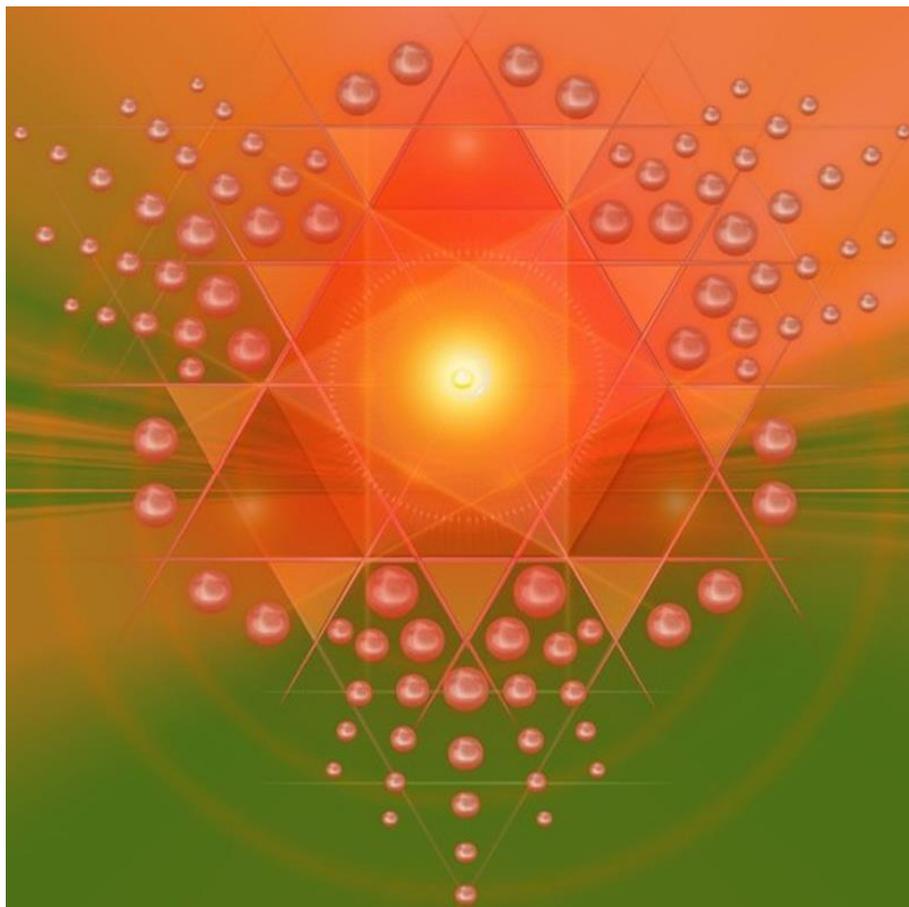
### INTEGRAÇÃO (\*)

*A frequência de Integração te ajuda a aplicar suas novas verdades no seu dia-a-dia. Essa energia te lembra que você é responsável por suas atitudes.*

Tudo que aprendemos deve ser posto em prática. A prática integra nosso campo celestial e nossas aspirações, com o campo material e nossas realizações. Tudo que experimentamos e aprendemos fica registrado em nossa memória, sendo usado para estruturar nosso conhecimento e nossas novas verdades. Para transformá-los em sabedoria temos que colocá-los em prática. É o princípio universal da ação (*karma*) associado ao da condução didática (*dharma*). Somente assim integramos nossas aspirações, ideias e conceitos, como nossas palavras e atitudes.

**Afirmção:**

*Eu faço parte das lições da minha vida diariamente.*



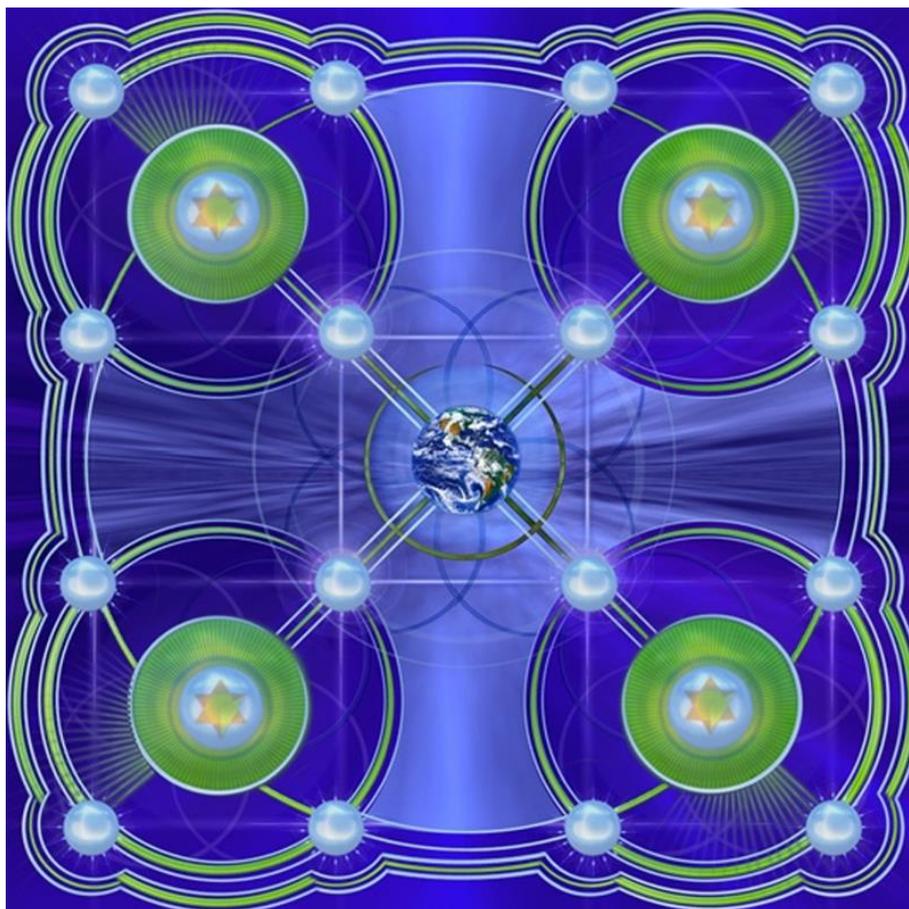
### INTENÇÃO (\*)

*A frequência de Intenção te ajuda a confirmar suas escolhas. Confie nas escolhas que faz, acreditando que foram as melhores que poderia tomar.*

Por mais caótico que possa parecer, nossas escolhas são sempre as mais certas para o nosso aprendizado naquele momento. Nada do que escolhemos para nossas vidas poderia ter sido de outra forma. Nem mesmo as escolhas mais ínfimas. Quando escolhemos algo, é porque, a partir de tal escolha, situações tinham que acontecer para que pudéssemos aprender alguma lição. Portanto, o que foi escolhido é tudo que poderíamos escolher. Para a Suprema Inteligência do Universo nada acontece fora da hora e sem um propósito. Nada surge em nossas vidas por acaso, para que tenhamos que tomar decisões sem que houvesse o propósito de um ensinamento.

*Afirmção:*

*Eu levo minhas intenções a sério.*



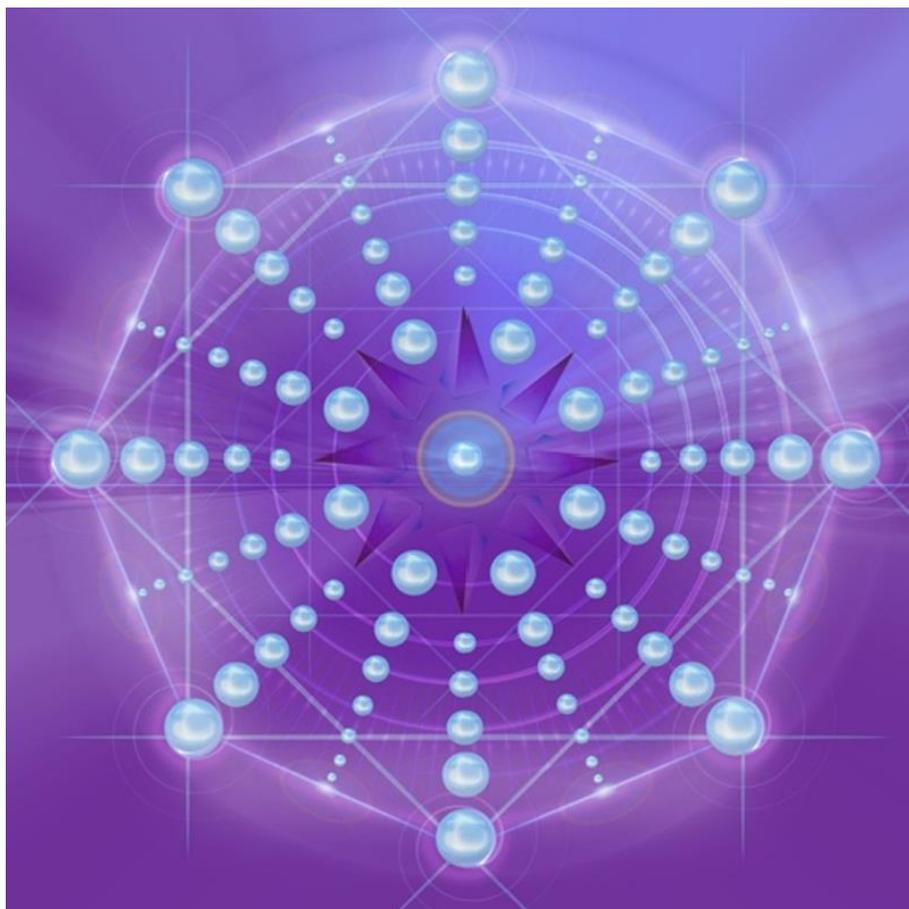
## INTUIÇÃO

*A frequência de Intuição te ajuda a confiar em seus sentimentos, sublimando seus medos e emoções mais densas para poder fazer escolhas importantes com autoconfiança.*

A intuição é uma função de conexão com os mundos celestiais, enquanto nossas emoções mais densas, como o medo, a raiva, a inveja e o ciúme são funções primitivas que nos conectam ao ego e aos mundos subumanos. A intuição é bloqueada se estamos identificados às funções primitivas (medo, raiva, etc.), e ela aflora se estamos abertos para a Vontade da Suprema Inteligência. Quando seguimos o fluxo, confiante nos desígnios da Divina Providência, despertamos, cada vez mais e mais, o poder da intuição. Nossa mente deve estar tranquila para que o coração se purifique, e vice-versa. Portanto, a mente e o coração devem estar em alinhamento e afinados para que a intuição brote em nosso Ser.

*Afirmção:*

*Eu escuto meus sentimentos e ajo em direção a eles.*



### LEALDADE (\*)

*A frequência de Lealdade te ajuda a se manter leal a si mesmo. Às vezes isso pode significar ser desleal com outra pessoa, talvez até a um grande amigo. Quando aprender a fazer isso, será leal sempre, sem se esquecer de si mesmo.*

A lealdade proporciona um grande bem-estar interno e devemos praticá-la com todos. Para ser leal é necessário eliminar a maledicência e desenvolver a coerência em nossos pensamentos, palavras e ações – é tornarmos-nos luminosos. A lealdade contribui com a união dos seres. Começemos por nós mesmos, agindo conforme nossos próprios princípios luminosos. Com o esforço contínuo, veremos que esta luz se expande para todos, pois ser leal com a Luz Interior é seguir os Princípios Divinos do Universo.

#### *Afirmação:*

*Eu sou leal a mim mesmo e ao que eu defendo.*



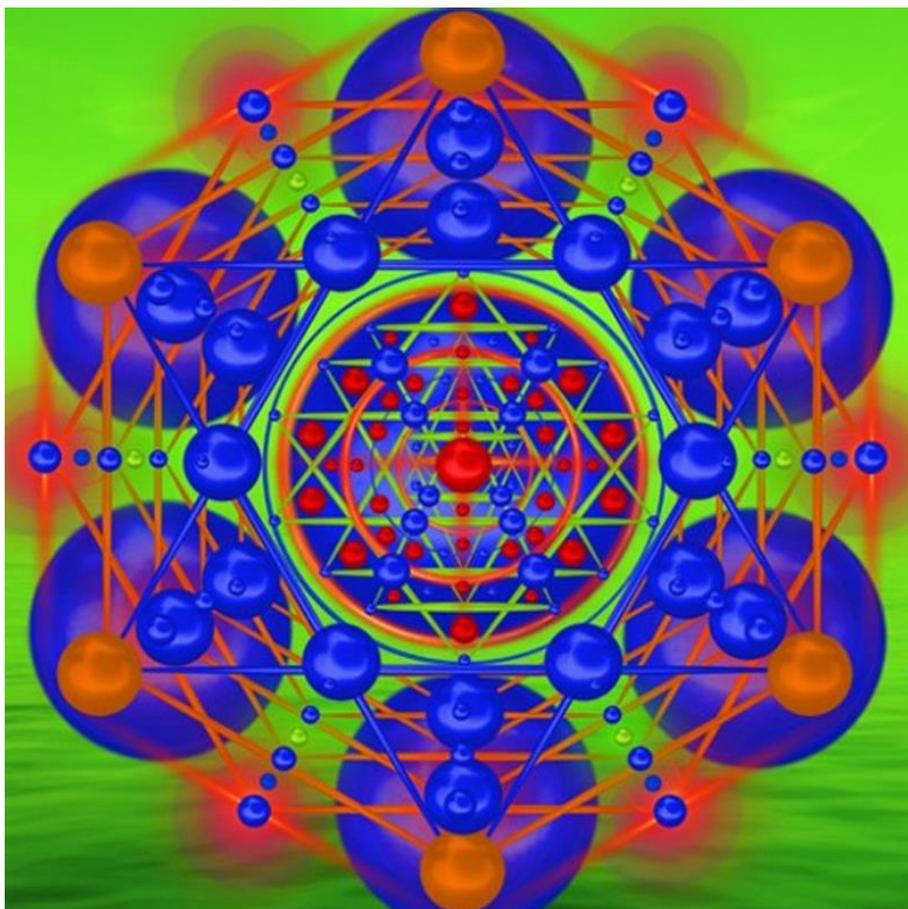
### LEMBRANÇA (\*)

*A frequência de Lembrança te ajuda a alcançar seu conhecimento interno, onde sua verdadeira força reside. Frequentemente pensamos que não damos conta de fazer algo ou não estamos prontos para aquilo. Se lembre que toda a força reside em você, e você só precisa se lembrar disso.*

Vimos de um mundo de luz, de total pureza e harmonia, lugar onde se manifesta nosso verdadeiro “Eu”. Em um descenso da energia, nos manifestamos no mundo terreno para que façamos a conexão entre a dimensão celestial e a natureza terrena. Nesta descida, perdemos o contato integral que tínhamos com a Luz Divina, tornando-o parcial ou até mesmo uma tênue ligação. Esquecemos o “Paraíso”, o campo da potencialidade pura e da correlação infinita, e nos subestimamos. Portanto, lembremos que a Luz Infinita da Suprema Inteligência habita, sempre habitou e habitará em nós. Porque nós somos a Luz, a Potencialidade Pura e o Conhecimento Puro.

*Afirmção:*

*Eu me lembro para o que eu nasci.*



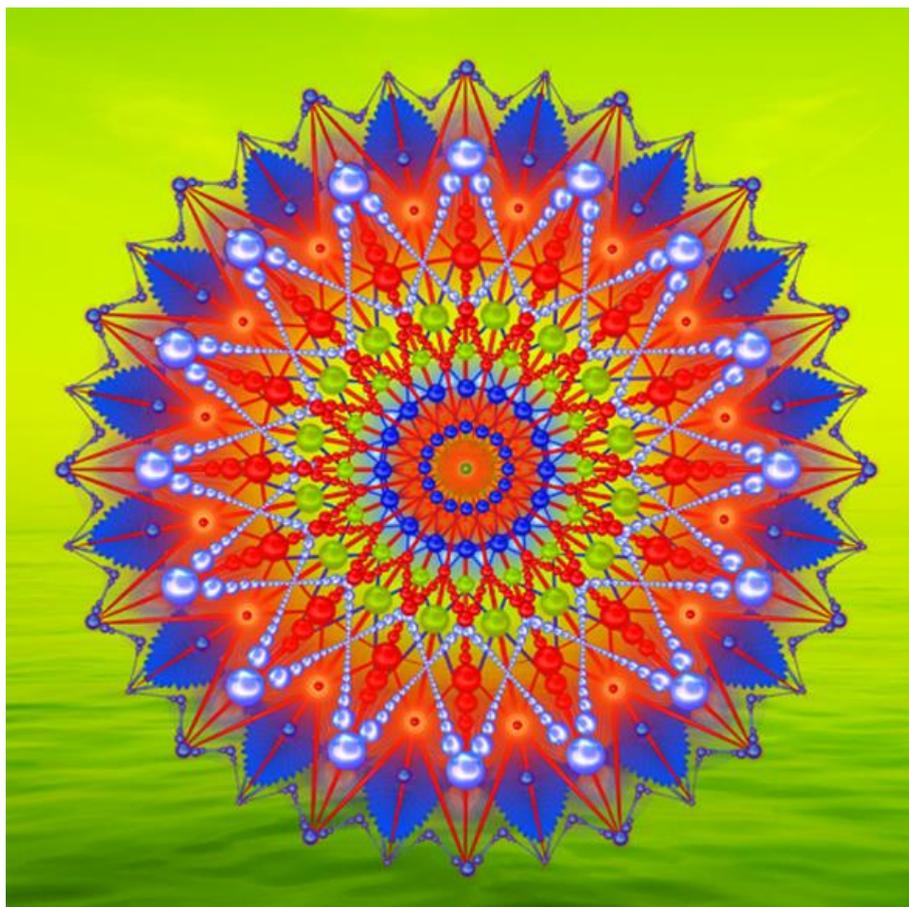
## LIBERAÇÃO

*A frequência de Liberação ajuda a trazer a liberdade interior, que você experimentou como uma criança, de volta para sua vida.*

Durante a nossa existência terrena, conforme a educação que recebemos, inicialmente de nossos pais e mais tarde da sociedade, internalizamos inúmeras crenças que nos aprisionam e limitam nossas experiências, impedindo nosso crescimento. Ao nascermos, estamos abertos a todas as experiências. Somos livres para vivenciar todas as sensações e sentimentos – prazer ou dor, alegria ou tristeza, aprovação ou reprovação. Mas, crescemos e adquirimos hábitos, condicionamentos, automatismos e preconceitos, que são ditados por uma sociedade de consciência limitada. Agora, temos que resgatar a liberdade interior perdida. A liberdade é a maior dádiva divina; é aquela que nos permite crescer.

*Afirmção:*

*Eu dou liberdade para a minha criança interior.*



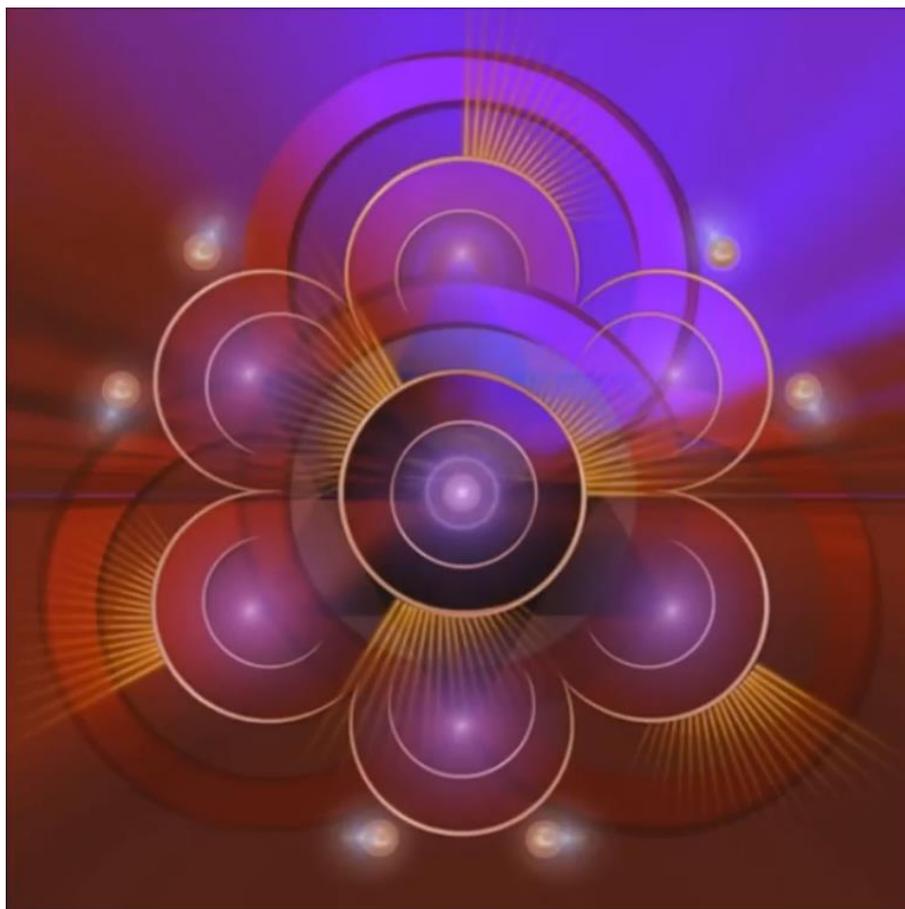
### LIBERDADE INTERIOR

*A frequência de Liberdade Interior ajuda você a ser aberto e honesto, compartilhando o que você sente e precisa, sem ter qualquer medo de que as pessoas vão culpá-lo.*

São inúmeras as experiências traumáticas que arrastamos, intactas, de uma existência para a outra, devido às crenças de que erramos ou não fomos honestos ou caluniamos e que, por elas, fomos julgados e acusados. Sejam experiências de coisas que foram ditas ou ações exercidas, elas ainda reverberam negativamente. Mas, entenda que estamos todos em fase de aprimoramento e tudo, à medida que amadurecemos, nos é útil para ampliarmos a consciência. Portanto, liberte sua Alma da culpa que lhe foi atribuída e perceba quão importante é a sua liberdade interior para que você possa expressar suas ideias e sentimentos, e compartilhá-los. Respeite a si mesmo! Respeite sua necessidade de se expressar! Somente a Suprema Inteligência pode nos julgar; e Ela é a Infinita Bondade.

#### *Afirmção:*

*Eu respeito a minha liberdade interior para expressar o que quero.*

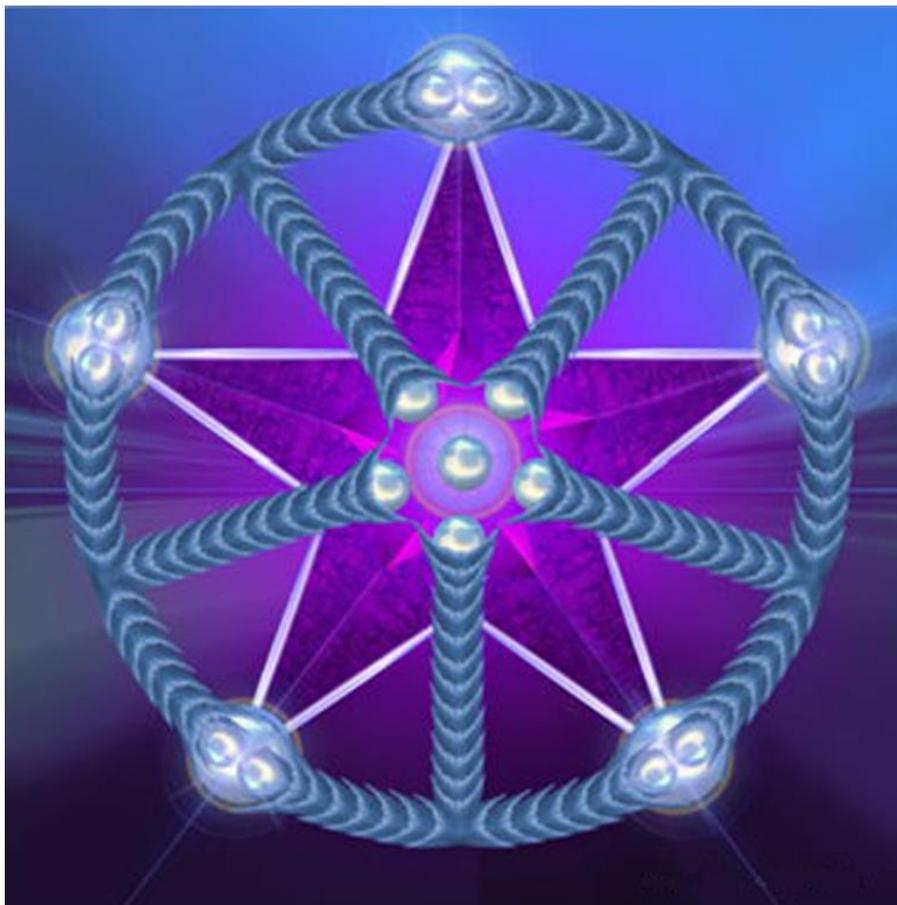


### **LIBERDADE (\*)**

*A frequência de Liberdade nos ajuda a vivenciar nossa própria Liberdade. Frequentemente buscamos a liberdade fora de nós mesmos, o que nos faz sentir ora presos, ora incompetentes e ora impotentes. A liberdade não tem nada a ver com as circunstâncias que nos rodeiam. É uma emoção que só podemos encontrar internamente.*

O mundo externo é dual e, como tudo que é dual, manifesta-se em altos e baixos. O mundo dual é impermanente, mutável e, por isso, ilusório. Viver a liberdade fora de nós mesmos requer um esforço contínuo para adequar situações externas às nossas necessidades, aos nossos gostos e aversões. E isto cansa e acaba nos causando agonia. Quando vivemos a liberdade dentro de nós, o resultado é a paz interior, onde podemos vislumbrar as situações externas com equanimidade, espontaneidade e alegria no coração.

**Afirmção:**  
*Eu me dou a liberdade de Ser.*



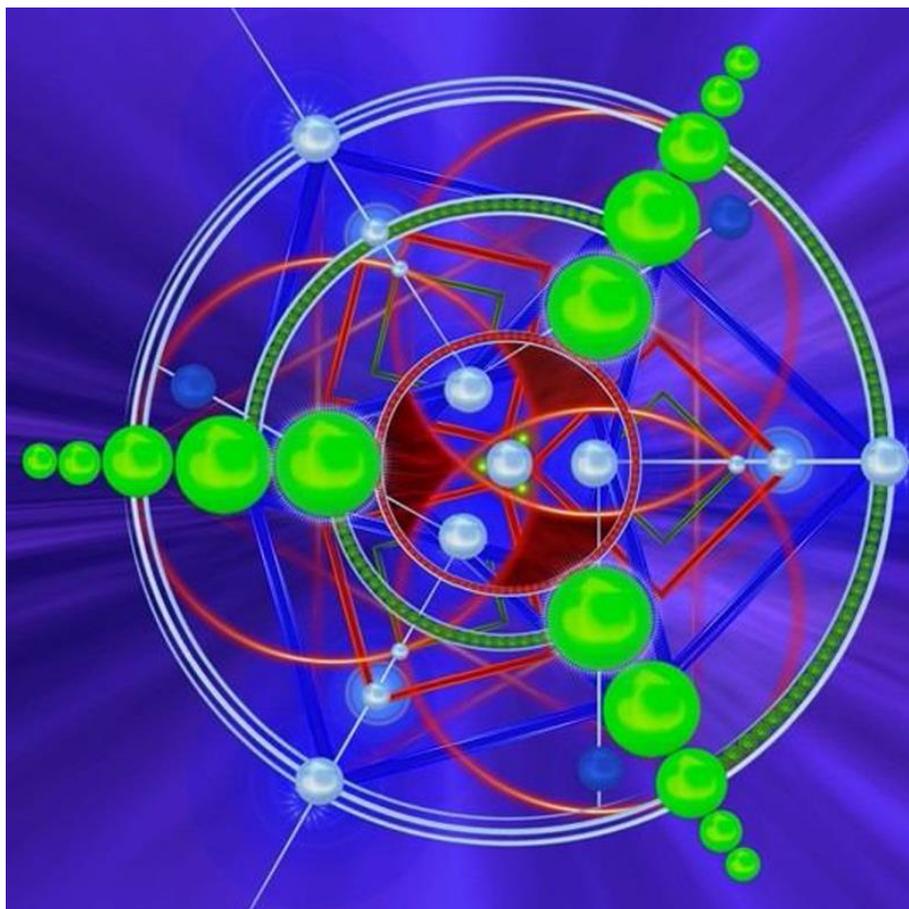
### LIBERTAÇÃO (\*)

*A frequência de Libertação te dá a força para se livrar de julgamentos que faz sobre si mesmo. A liberdade que chega aumenta sua autoestima e autoimagem.*

A força que nos livra de condicionamentos, preconceitos e críticas sobre nossas atitudes, vem da Luz da Suprema Inteligência que permeia todo o Universo e se encontra em nosso âmago. Lá, nós vislumbramos nossa verdadeira imagem e, com isso, ampliamos o amor e a valorização de nosso verdadeiro “Eu”, pois não só reconhecemos como também vivenciamos a realidade de que somos todos a mesma Luz Divina. Só assim nos capacitamos a amar a tudo e a todos. Portanto, transcendamos a barreira dos julgamentos e libertemo-nos das críticas e rótulos que impomos a nós mesmos.

*Afirmção:*

*Eu me liberto das críticas que faço sobre mim mesmo.*

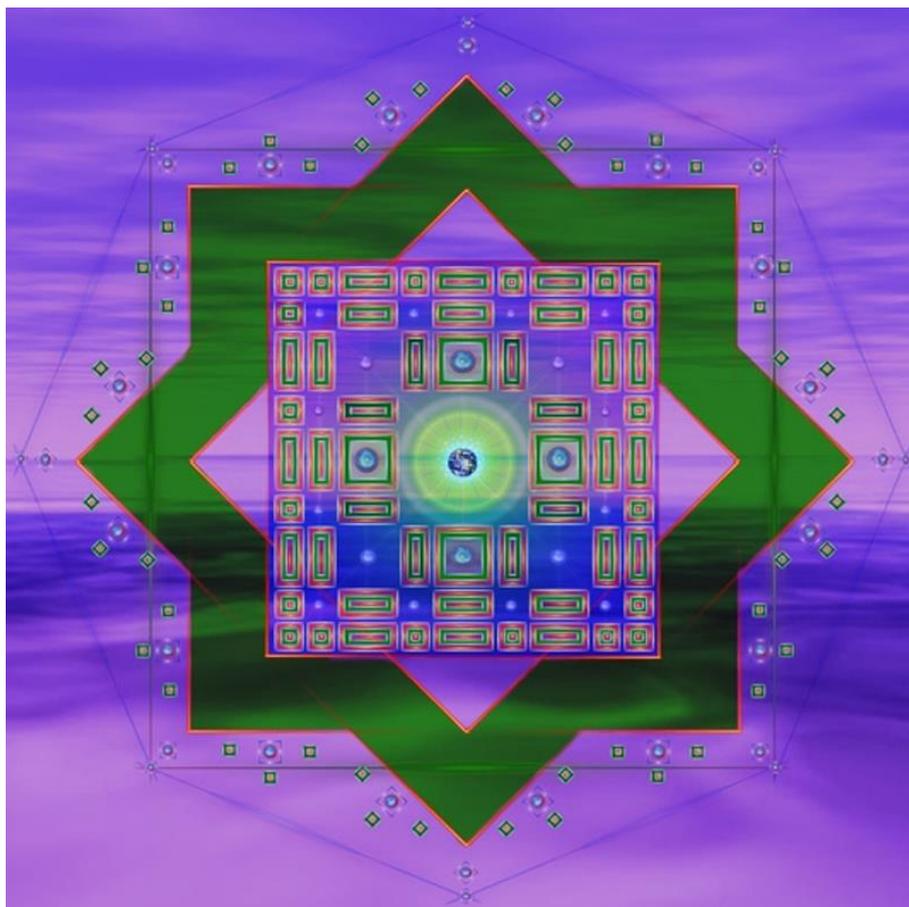


## LIMITAÇÕES

*A frequência de Limitações permite que você entenda que elas são ilusões, um reflexo de sua própria incerteza.*

Nossas limitações são criadas pela mente quando esta, por sua vez, está a serviço do ego. Elas fazem parte do jogo da dualidade e, portanto, estão condicionadas à vulnerabilidade e à impermanência, próprias do mundo psíquico e fenomênico. Imaginemo-nos num labirinto formado por um jogo de espelhos e percebamos o quão incerto é a visão que temos de inúmeras imagens aprisionadas em nossa mente e que nos dão uma falsa ideia de onde está a saída! Assim, é o jogo da mente manipulada pelo ego – nos ilude o tempo todo e nos mantém refém de nossas próprias ilusões. Entendamos que nossos sentidos, pertencentes à mente e adestrados pelo ego, captam apenas reflexos de nossa verdade. Portanto, mergulhemos em nós mesmos, de modo a transcender a mente, e descubramos o ilimitado campo da verdade.

*Afirmção:  
Eu continuo o que eu comecei.*



## MANIFESTAÇÃO

*A frequência de Manifestação ajuda você a lembrar que você tem dentro de si a capacidade de criar tudo o que quiser.*

Nossa mente é capaz de criar maravilhas e catástrofes. Temos infinitas possibilidades de criar e recriar, seja no campo material, psíquico ou espiritual. Tudo que nos rodeia e vivenciamos – nossa vida material, nossas amizades, amores, enfim, nossas relações e situações de vida – são criações de nossa mente. Com consciência ou não, somos nós que construímos o ambiente e o sistema que vivemos. Quando estabelecemos contato com a fonte da potencialidade pura, das infinitas correlações e do pensamento puro, um grande portal de luz se abre diante de nós, disponibilizando um imensurável reservatório de criatividade. Se vamos transformar esta luz em trevas, cabe somente a nós – a responsabilidade é nossa. Usemo-la com sabedoria!

*Afirmção:*

*Eu ousou manifestar o que eu realmente quero.*



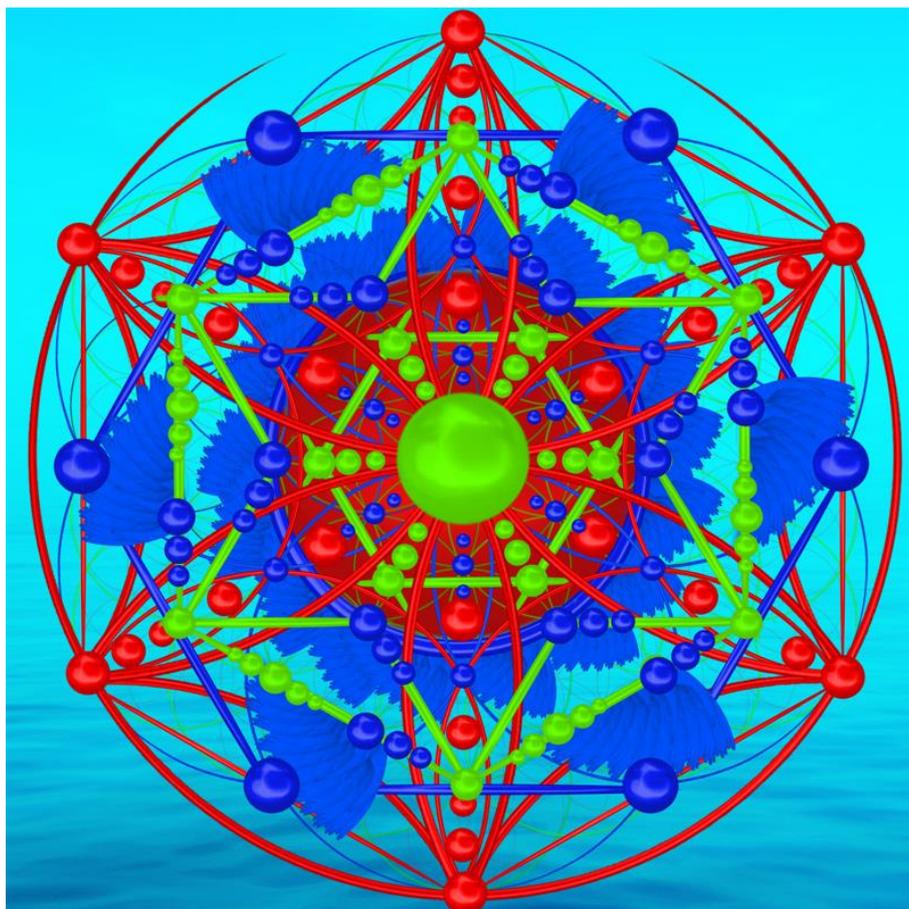
## MESTRADO

*A frequência de Mestrado ajuda você a soltar o controle e destemidamente ir em frente na vida.*

Quando realmente nos encaixamos dentro de nós mesmos. Quando finalmente encarnamos e fincamos a nossa autoridade em nossa Essência de Luz, todas as dúvidas, receios e rótulos se dissolvem como num passe de mágica. Porque estamos fundamentados na fé consciente de que tudo acontece por amor da Suprema Inteligência. Não há fuga nem confronto, somente uma liberta aceitação, pois tudo está sob intervenção divina. Assim, a vida flui e através de nós o plano divino se cumpre, porque somos o próprio Supremo em ação. Não há ofensa que se perdue, não há discórdia que se alastre, nem tristeza que nos afunde, e muito menos treva que nos sucumba. Pois, somos a essência da consolação, da compreensão e da amorosidade. Somos o pensamento divino, o verbo divino e a atitude divina! Somos a infinitude, a eternidade e a glória!

*Afirmção:*

*Eu sou o que eu sou, livre para ser.*



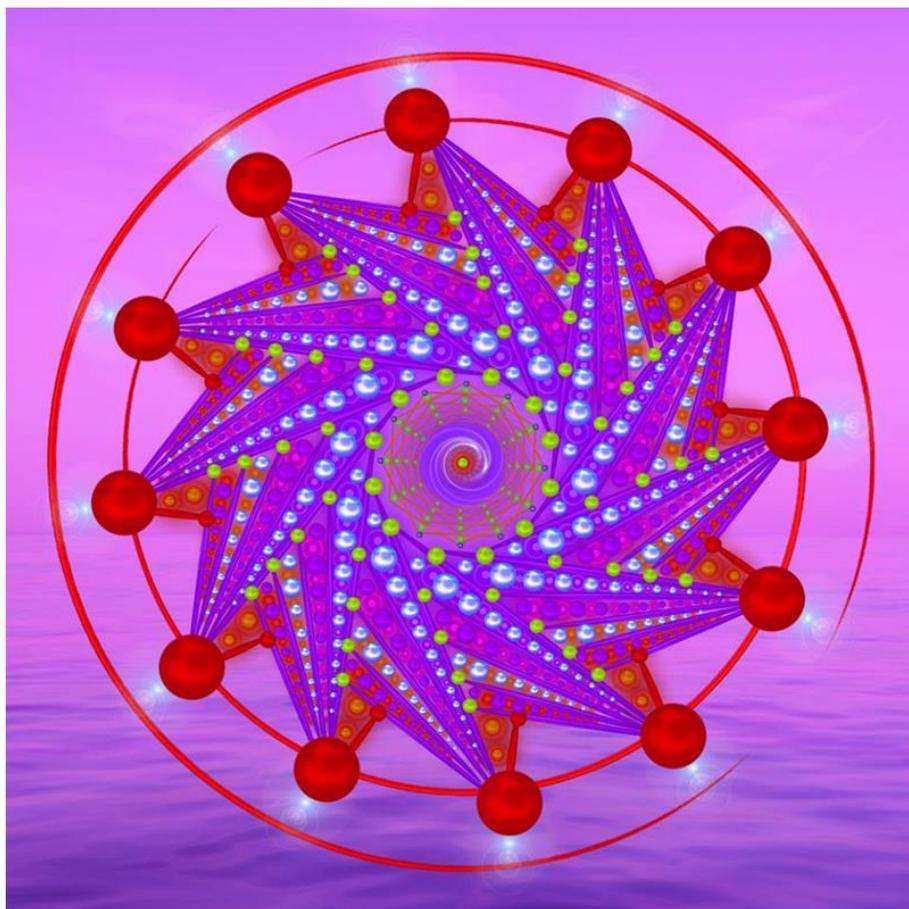
### **MOMENTUM – IMPULSO**

*A frequência de Momentum ajuda você a encontrar o impulso, a força e o tempo certo para decidir seu próximo passo.*

Estar encaixado no fluxo do Cosmos é uma grande benção que está disponível, aguardando uma atitude nossa. Para encontrar o fluxo, o ritmo certo, a direção adequada e a força propulsora, que vai gerar a realização de algum evento, é importante estarmos em conexão com a fonte da vida. Esta fonte se manifesta somente no momento presente, isto é, no aqui e agora. Este é o momento! Sem estar preso às ações passadas, nem com dúvidas quanto ao futuro, que possamos viver o presente e entrar no fluxo da vida, no pulsar do Cosmos, para nos autorrealizarmos.

*Afirmção:*

*Eu confio que, no momento certo, farei o que tenho que fazer.*



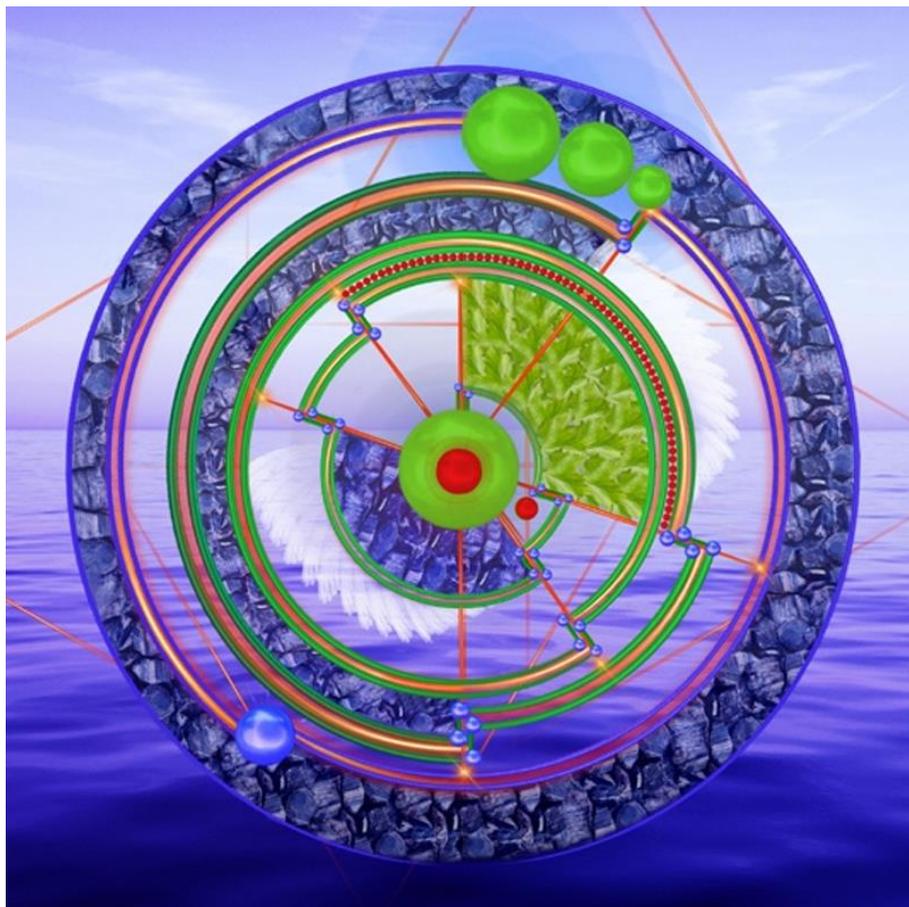
## MOVIMENTO

*A frequência de Movimento o ajuda a manter o seu próprio movimento crescente e resistir à tentação de competir com os outros.*

Cada qual tem o seu plano de evolução. Cada qual tem os seus talentos e aptidões. Cada um de nós ocupa um espaço adequado no campo da vida, assim como cada peça de um quebra-cabeça tem a sua localização certa. Estamos numa grande escola de evolução, ou melhor, a maior escola, que é a vida, seja neste plano ou noutro. Cada um de nós está numa sala de aula, com matérias próprias para a nossa evolução. Não há outra sala igual a nossa – com os mesmos aprendizados, a mesma conduta e as mesmas matérias. Portanto, não há razão para competirmos uns com os outros. Devemos focar apenas em nosso crescimento, ajustando-se ao outro e alinhando-se ao outro. Sem competir, e muito pelo contrário, devemos alavancar o outro para o movimento crescente, respeitando seu ritmo e movimento evolutivo. Tenhamos a devida sensibilidade!

*Afirmção:*

*Eu percorro meu caminho no meu próprio ritmo.*



### **MOVIMENTO CONTÍNUO – MUDANÇA**

*A frequência de Mudança ajuda você a entrar na onda das novas energias da Terra que aumentou em completa rendição.*

De tempos em tempos nosso planeta recebe um incremento de energia de maior frequência e melhor capacidade de ação. Isto faz com que tenhamos que nos adaptar ao novo padrão energético, que se reflete em novas tecnologias, novos comportamentos sociais, novos padrões econômicos, novos conceitos sobre o meio-ambiente, onde a verdade, a justiça e a reta conduta estão mais claras e evidentes. Se não mudamos nossos conceitos e nossas maneiras de se relacionar com o mundo e a sociedade, contribuimos com a deterioração do planeta e estagnamos nossa evolução.

*Afirmção:*

*Eu me conecto com a energia do momento.*



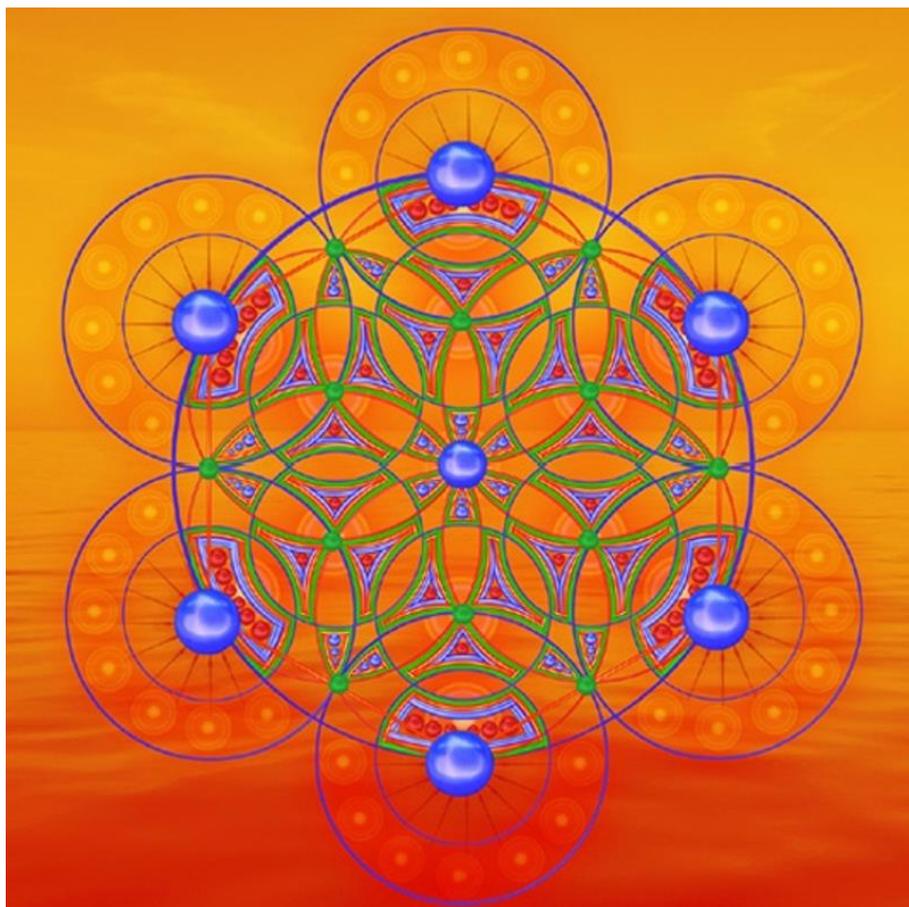
### MUDANÇA DE TEMPO (\*)

*A frequência da Mudança de Tempo te faz lembrar de que você tem mais experiências que já viveu do que tem ainda a viver. O tempo parece aumentar de velocidade até 2012. Essa energia ajuda a amenizar a sensação de que não há tempo suficiente para fazer tantas coisas. Há tempo de sobra.*

Não somos Almas novas. Nossa trajetória evolutiva já percorreu inúmeros lugares e já vivenciamos uma grande quantidade de situações. É preciso que acordemos para a realidade e tiremos proveito de todas as experiências que acumulamos. Que mergulhemos profundamente em nosso inconsciente e elaboremos uma síntese de nós mesmos, para que haja o escrutínio de nossa real identidade divina. Para tal, é preciso que estejamos no tempo presente e percebamos que ele é eterno. Portanto, não há pressa; há tempo para tudo. Apesar da noção de tempo acelerado, ele cabe inteiramente em nossa mente. Basta estarmos presentes. O tempo só acelera e temos a sensação de “tempo perdido”, quando a mente se fixa no passado ou se perde no futuro.

#### *Afirmção:*

*Eu tenho tempo suficiente para fazer tudo que eu quero.*

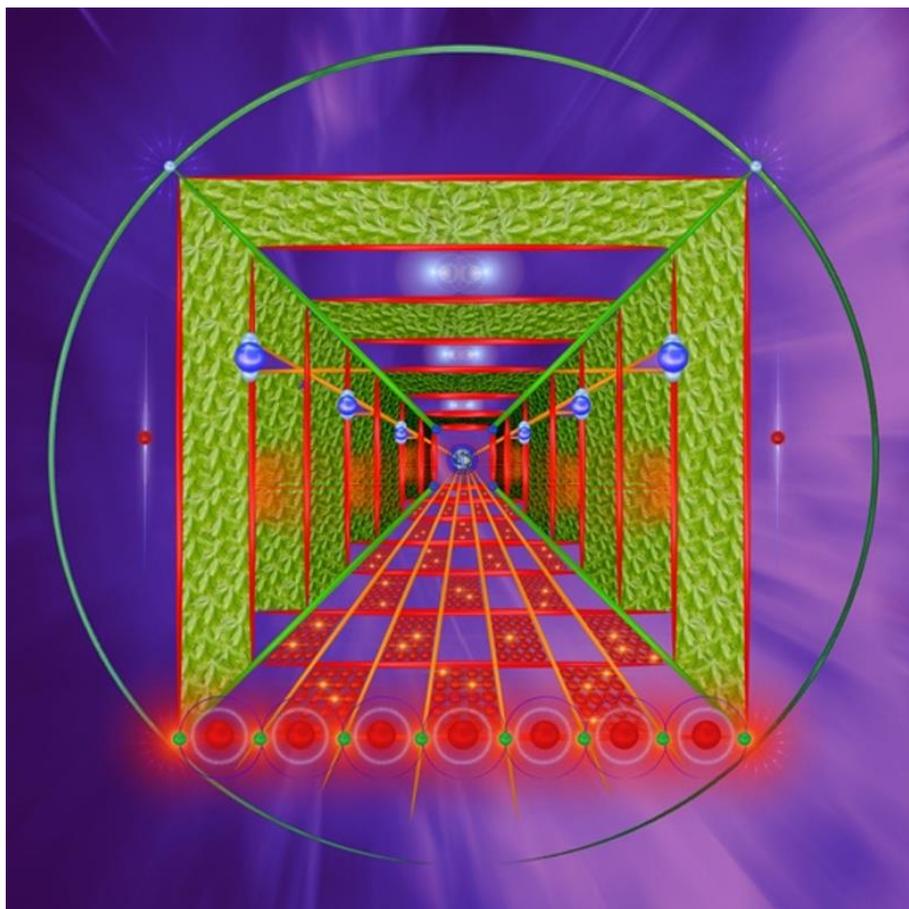


## NASCIMENTO

*A frequência de Nascimento ajuda você a deixar ir todos os quadros e as limitações, de modo que você possa começar de novo como uma pedra limpa.*

Todo nascimento significa um novo começo. Podemos estar sempre começando, de modo a direcionar nossas ações para um novo fim. A cada nascimento temos a oportunidade de refazer nossa trajetória evolutiva. Não podemos voltar ao passado e refazer de forma diferente nossas atitudes, mas podemos estar no presente e tomar uma atitude agora de forma diferente. Para isto, é necessário soltarmos as correntes que nos aprisionam ao passado. Para isto, é necessário deixar morrer nossos velhos padrões e nascer de novo.

*Afirmção:  
Hoje eu saúdo meu novo eu.*



## OPORTUNIDADE

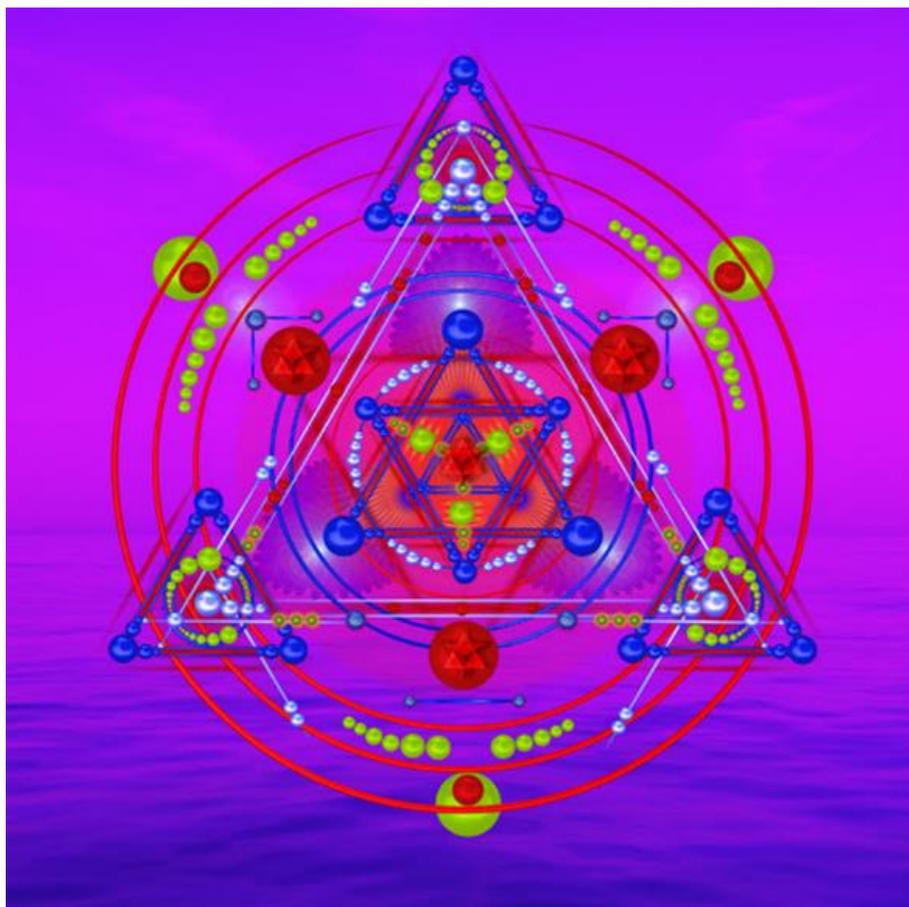
*A frequência de Oportunidade mostra que existem infinitas possibilidades para tirar o máximo proveito da vida.*

No campo do pensamento puro, nosso Ser é dotado de uma potencialidade pura com infinitas correlações, nos dando tantas oportunidades, quantos anseios tivermos. As oportunidades surgem em diversos campos de ação de nossas vidas, e nem sempre as agarramos. Deixamos de experimentar algo valioso para o nosso crescimento porque, devido as defesas do ego orgulhoso, prepotente e ignorante, criamos o medo do inesperado, que bloqueia toda tentativa de ação por não dominar a dinâmica do que será experimentado. Só aproveitamos o máximo das experiências propostas pela vida, quando, lucidamente, nos tornamos o “Louco de Deus” – aquele que sempre quer, vai em busca de saber e ousa viver.

*Afirmção:*

*Eu tenho infinitas possibilidades para alcançar o sucesso.*





## OSMOSE

*A frequência de Osmose ajuda você a aflorar, em si e no outro, o que há de melhor e juntos se misturarem em algo novo.*

Criamos máscaras para não revelar ao outro as nossas carências, nossas inseguranças e tudo que supomos ser ruim em nós. Desta forma, não interagimos com o outro com autenticidade. Tudo porque nos identificamos com o externo, com o aparente. Mas, existe um ponto de luz dentro de nós, que mantém permanente contato com a Fonte – a Suprema Inteligência. Esta luz precisa brilhar, se expressar, para que possamos interagir com o outro plenamente. Quando ambos percebem o valor que há nesta plena troca de luz, as defesas começam a se dissolver e as duas partes da Suprema Inteligência, que aparentemente guardavam dissonâncias, entram em um processo de equalização e se relacionam em níveis cada vez mais profundos e plenos para aumentar a luz e crescer.

### *Afirmação:*

*Eu sou permeável a tudo que há de bom em mim que o outro precisa e a tudo que me oferece em reciprocidade.*



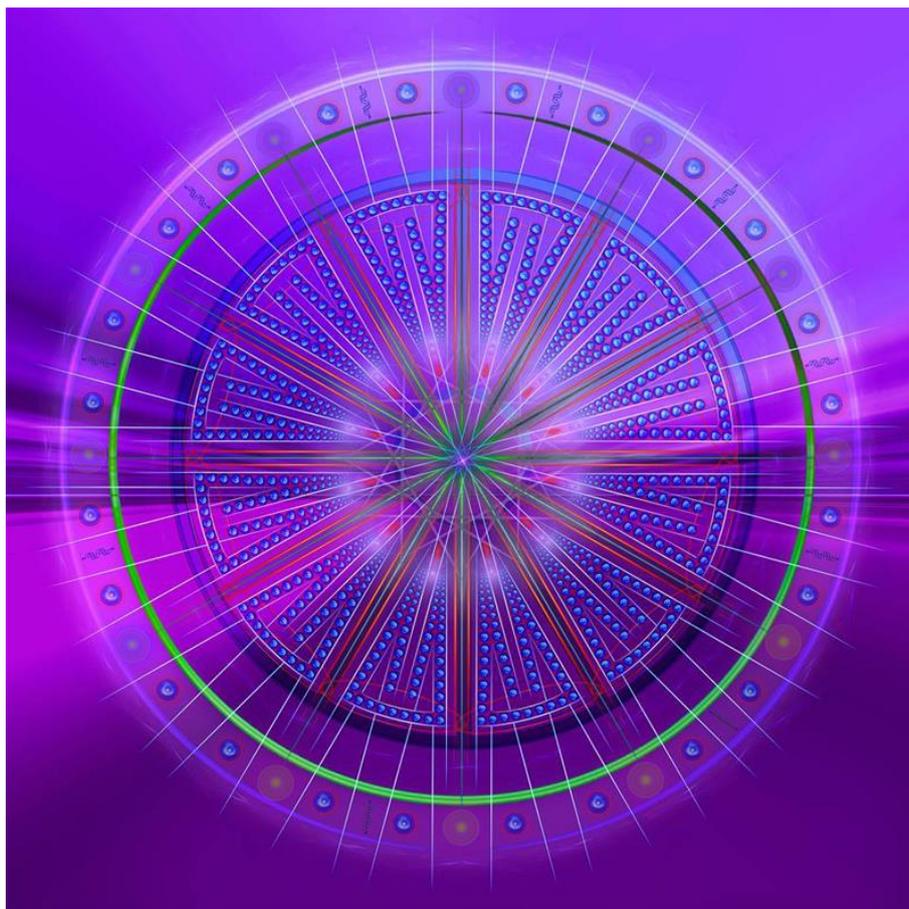
## PACIÊNCIA

*A frequência de Paciência ajuda você a ficar no lugar de vez em quando, e deixar ir as suas expectativas.*

Um dos grandes obstáculos ao crescimento humano é a ansiedade. Portanto, que possamos parar, respirar profundamente e nos conectar com a Suprema Inteligência! É importante saber calar, após plantar, para deixar brotar, crescer e florescer, regando, a cada dia, só para manter o foco – o nutriente divino que faz tudo se realizar. Alimentar expectativas atrapalha o processo da criação e manifestação. Falhamos em nossas realizações, porque não esperamos pelo momento oportuno. Sendo assim, aprendamos a ficar em nosso próprio lugar! Aprendamos a calar! Aprendamos a nos manter em nosso tempo presente e esperemos!

### *Afirmção:*

*Eu estou deixando passar minhas expectativas e abrindo-me para aquilo que é possível receber.*



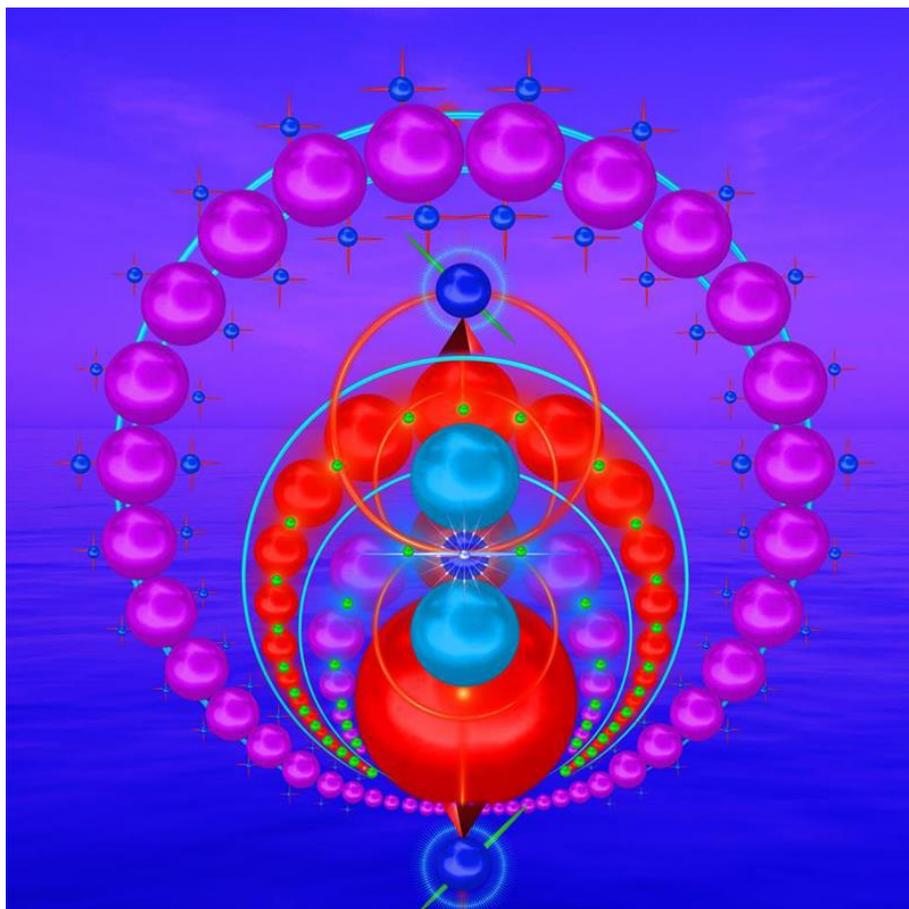
## PAIXÃO

*A frequência de Paixão ajuda você a entrar em contato com o seu poder de criação e, mostrar-lhe que você pode conseguir qualquer coisa, caso siga o que realmente deseje.*

Quanto mais nos afinamos e nos conectamos com aquilo que desejamos, mais aumentamos o poder de realizar nossos intentos. É esta força de coesão que nos faz acumular grande energia para realizar algo. Desejemos ardentemente alguma coisa e ousemos. Em seguida, soltemo-la, esqueçamos e aguardemos. Mas, é preciso ousar para realizar. A ousadia só é possível quando nos apaixonamos por aquilo que desejamos. Portanto, nos apaixonemos pelo que desejamos e veremos se manifestar nosso poder de criar. O Cosmos só se formou, devido à paixão de seu Criador em criá-lo.

### *Afirmção:*

*Se eu faço o que eu gosto de fazer, tudo dará certo.*



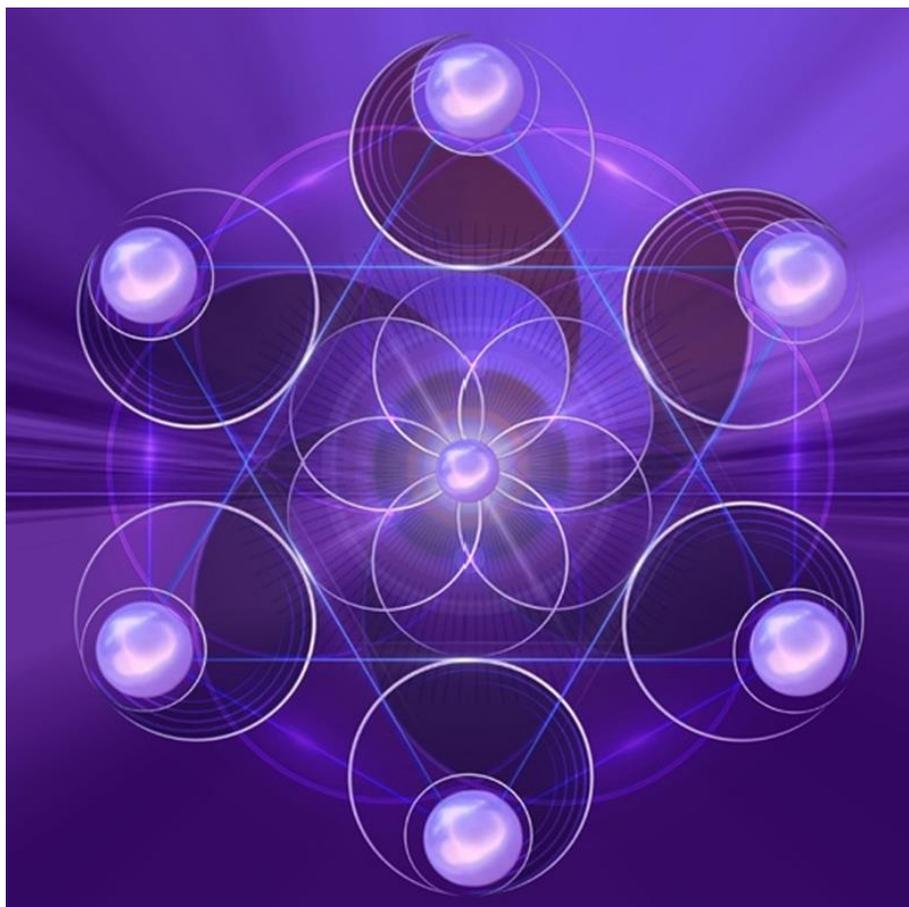
## PAZ

*A frequência de Paz ajuda a lembrar que você tem a opção de liberar as emoções antigas e criar a paz dentro de si mesmo.*

Quando remoemos velhas questões de vida e não as superamos, com uma atitude de descartá-las, criamos um estado de autotortura, que nos submete às intermináveis oscilações de humor. A paz interior nasce quando aceitamos a vida do jeito que ela é, ou melhor, do jeito que a fizemos ser. A aceitação é viver o momento presente, deixando que o passado se vá e não se preocupando com o que irá acontecer. Portanto, façamos um esforço por assimilar esta lição e conquistemos a paz.

### *Afirmção:*

*Eu crio a paz em mim e na minha vida.*



### PERDÃO (\*)

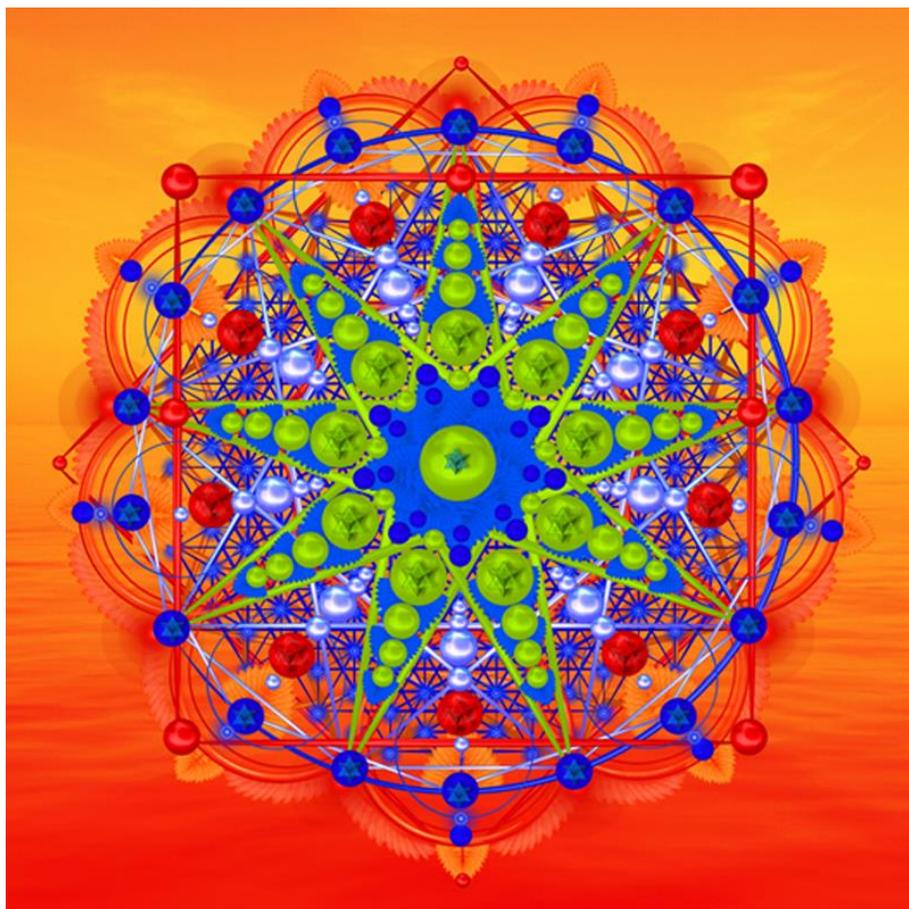
*A frequência do Perdão te ajuda a encontrar forças para perdoar a si mesmo por qualquer julgamento que se impôs. Se perdoe porque você age em acordo com o conhecimento que obteve até aquele momento. Não há erros. O perdão mostra que não há nada a ser perdoado.*

Entenda que na vida não existem erros nem acertos, somente experiências que nos capacitarão para o próximo passo. As experiências que não são aprendidas são repetidas até que assimilamos a sabedoria que nelas contêm. Todas as nossas ações e seus respectivos frutos, mas também a de nosso próximo, tem o propósito de impulsionar a todos nós para a Luz, mesmo que não haja reconhecimento desta Didática Divina.

Reconhecer isto, nos dá condições de absorver, de modo natural, as nossas imperfeições, bem como as do outro. Assim aprendemos a perdoar, tanto a nós mesmos como o outro. Se não perdoamos, paralisamos apegados aos resultados negativos das ações e deixamos de crescer. Mas, tudo tem um motivo. Por isso, perdoemos e permitamos o perdão do próximo!

#### *Afirmção:*

*Eu me perdoou pelo que eu tenha gostado de fazer de forma diferente.*



## PERSEVERANÇA

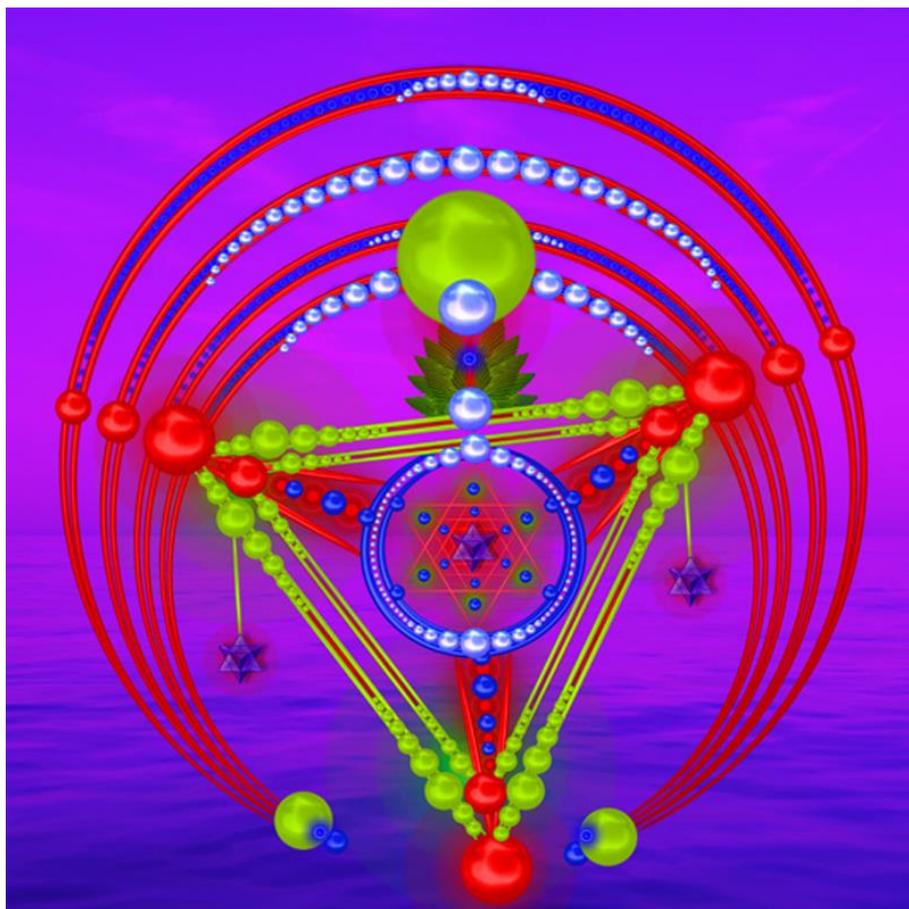
*A frequência de Perseverança dá-lhe força para continuar durante as fases difíceis e ignorar a tentação de desistir.*

Para sermos perseverantes precisamos de vitalidade. O objetivo a ser alcançado deve estar bem claro e delineado para que a nossa vontade não se transforme no devaneio do sono desperto. Devemos entender que, cada obstáculo que aparece, é necessário ao nosso crescimento, e foi ali colocado por ação divina. A perseverança aumenta quando entendemos as ações divinas, passando a entregar todos os nossos atos ao Supremo.

Portanto, não desistamos e aprendamos com o retrocesso e a impermanência das coisas e fatos, pois fazem parte do processo de crescimento da Alma. Aceitemos a existência de percalços com resignação e humildade, tomando para si a responsabilidade e o desafio de transpor os obstáculos. Que possamos fortalecer o alinhamento com o Propósito Divino e entender que nada acontece sem a permissão Dele.

*Afirmção:*

*Eu sei o que eu quero e para onde vou.*



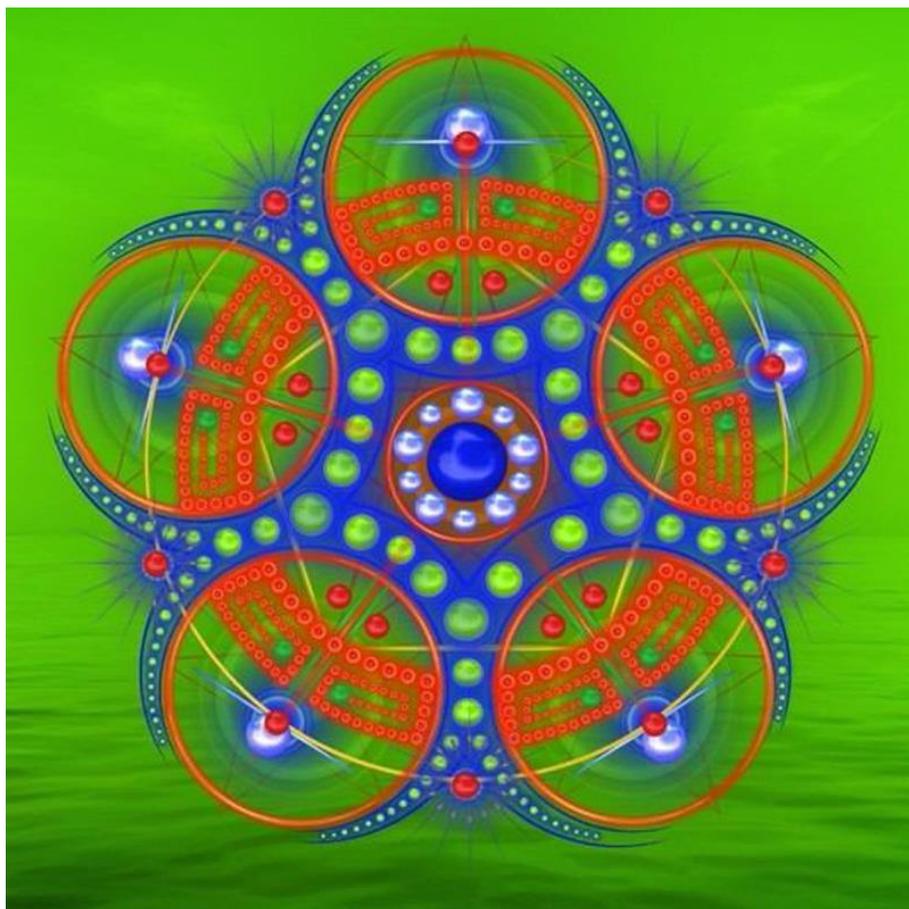
### PERSPECTIVA

*A frequência de Perspectiva o ajuda a ver os desafios de agora e a cada vez que se manifestam, sem que ocorram retrocessos que o levem a se fixar na dor e na frequência da miséria, redirecionando o passado e olhando para os fatos de forma diferente. O que você experimenta é um fato, mas como você experimenta é sua escolha.*

A vitimização é uma atitude muito ruim para o crescimento da Alma. Pois, retroagimos a um campo de descrédito e desmerecimento com uma profunda autotortura. E isto é puramente ilusório – somos todos feitos de luz e estamos neste mundo para descortinar essa luz e fazê-la brilhar. Ficamos atrelados a situações do passado, para onde o sol se põe e a noite escura surge, e deixamos de olhar para o sol nascente, luminoso e criativo. Vejamos a vida com alegria e entusiasmo! Aproveitemos as experiências que nos foram oferecidas pelo Universo com sabedoria, certos de que somos dignos da Luz Divina.

*Afirmção:*

*Eu posso transformar qualquer situação a meu favor.*



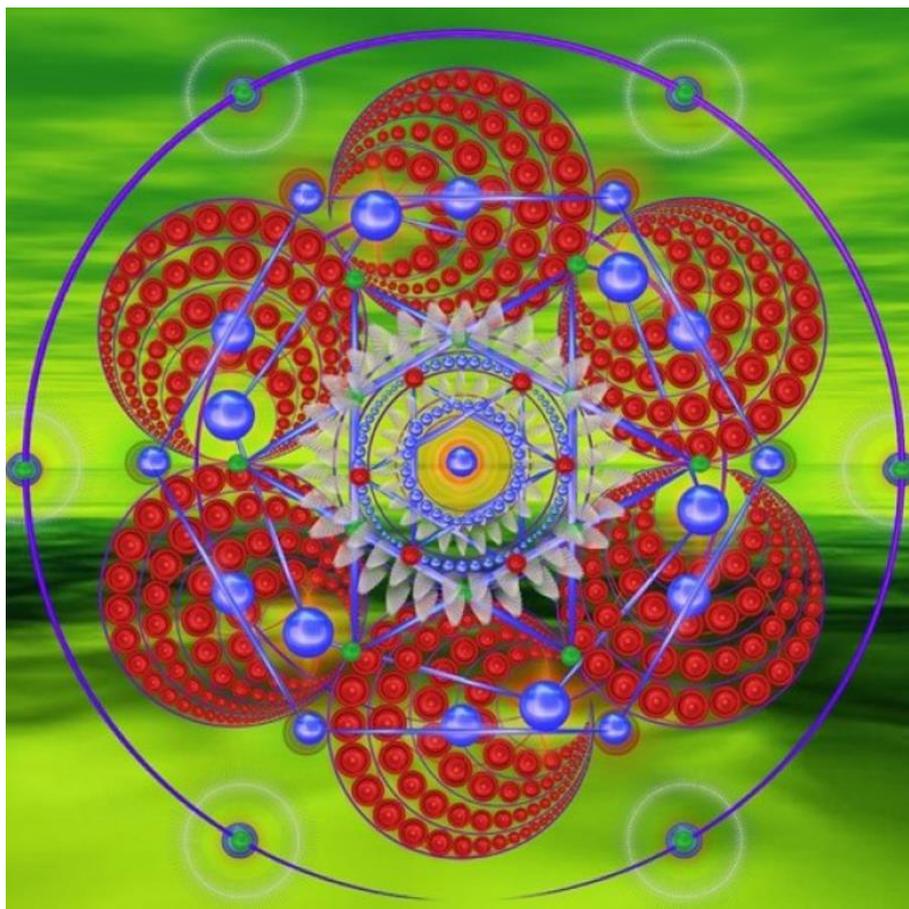
### PLANO DE VIDA

*A frequência de Plano de Vida ajuda você a descobrir os detalhes no plano de sua alma através de um contato mais profundo com o seu saber interior.*

Ao mergulhar profundamente no inconsciente, temos a possibilidade de descortinar nossas existências passadas e a trajetória de nossa Alma no mundo impermanente do tempo. Descobrimos as tramas deste enredo complexo, que se chama *sarṁsāra* – ciclo de nascimentos e mortes –, e as razões de determinadas atitudes, que nos conduzem à importantes experiências. Tudo sabiamente orientado pela Suprema Inteligência. Nosso plano de vida é redefinido a cada instante, a cada nova atitude que tomamos. Ele é absolutamente fluido e maleável, para que possamos alcançar a Luz Suprema da forma mais segura e bem fundamentada possível.

*Afirmção:*

*Eu creio que minha alma tem acompanhado o plano de vida.*



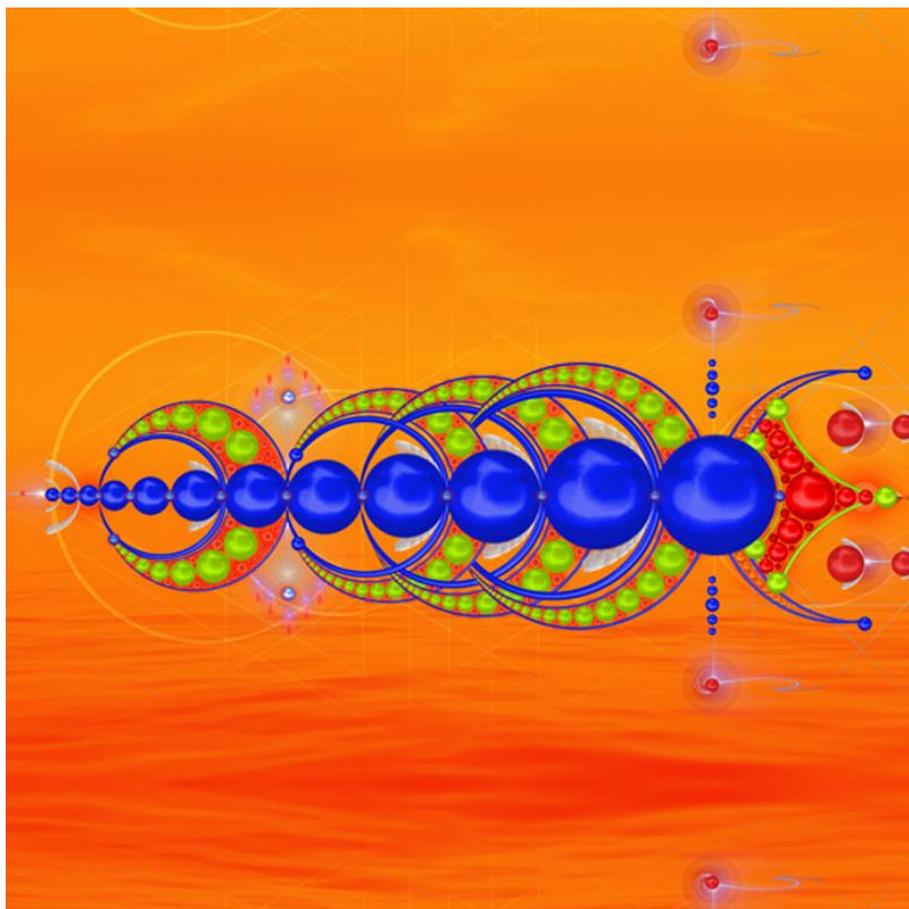
### PLENITUDE

*A frequência de Plenitude ajuda você a aceitar plenamente a si mesmo, tanto o seu lado bom como o ruim.*

Em qualquer processo de crescimento e expansão da consciência só há evolução, caso comecemos a nos aceitar. Temos sempre três caminhos a trilhar: a fuga, o confronto e a aceitação. A fuga indica uma flacidez de caráter, que só faz adiar a evolução da Alma. O confronto ocorre quando há uma rigidez de caráter, onde não se abre mão de velhos conceitos e crenças e, conseqüentemente, uma estagnação do processo evolutivo. Resta-nos apenas a aceitação, como indicador de que estamos abertos ao diálogo conosco mesmo e, portanto, ao crescimento interno. Este é o ponderado caminho do meio, que nos leva à plenitude do Ser.

#### *Afirmção:*

*Eu reconheço todas as minhas características, boas ou más.*



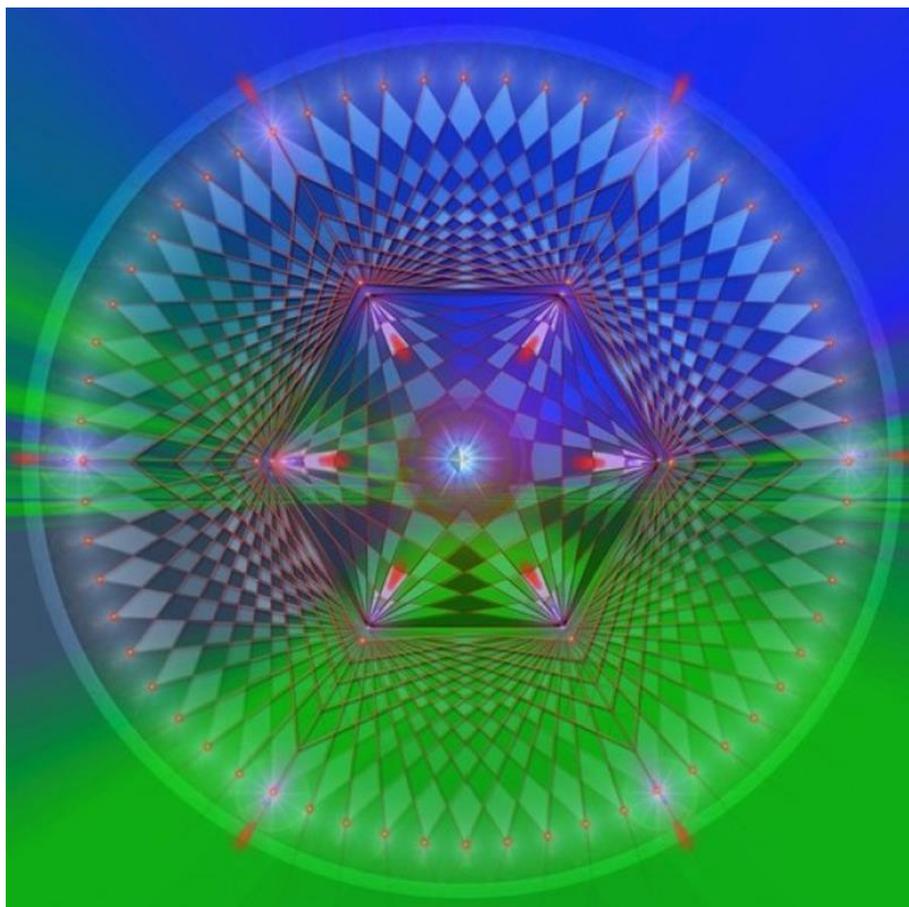
### PODER DE AÇÃO

*A frequência de Poder de Ação te inspira a fazer escolhas e trocar seu conhecimento e sentimento por ação.*

Agir é a melhor maneira de crescermos, e quando agimos somos invariavelmente impelidos a fazer escolhas e tomar decisões. Desta forma, construímos material suficiente para desenvolver nossa capacidade de discernir qual é a atitude que nos faz enxergar e vivenciar a unidade da vida. Sem colocar nosso conhecimento em ação, como poderemos avançar no caminho? Sem manifestar nossos sentimentos, como saberemos se ele está adequado ou não às nossas necessidades e em comunhão como as necessidades do outro? Sem fazer escolhas, como reconheceremos que estamos no caminho? Portanto, desenvolvamos nossa capacidade de agir e ponhamos em prática aquilo que já assimilamos! Assim, aprimoramos nosso poder de agir!

*Afirmção:*

*Eu converto meus planos em ações.*

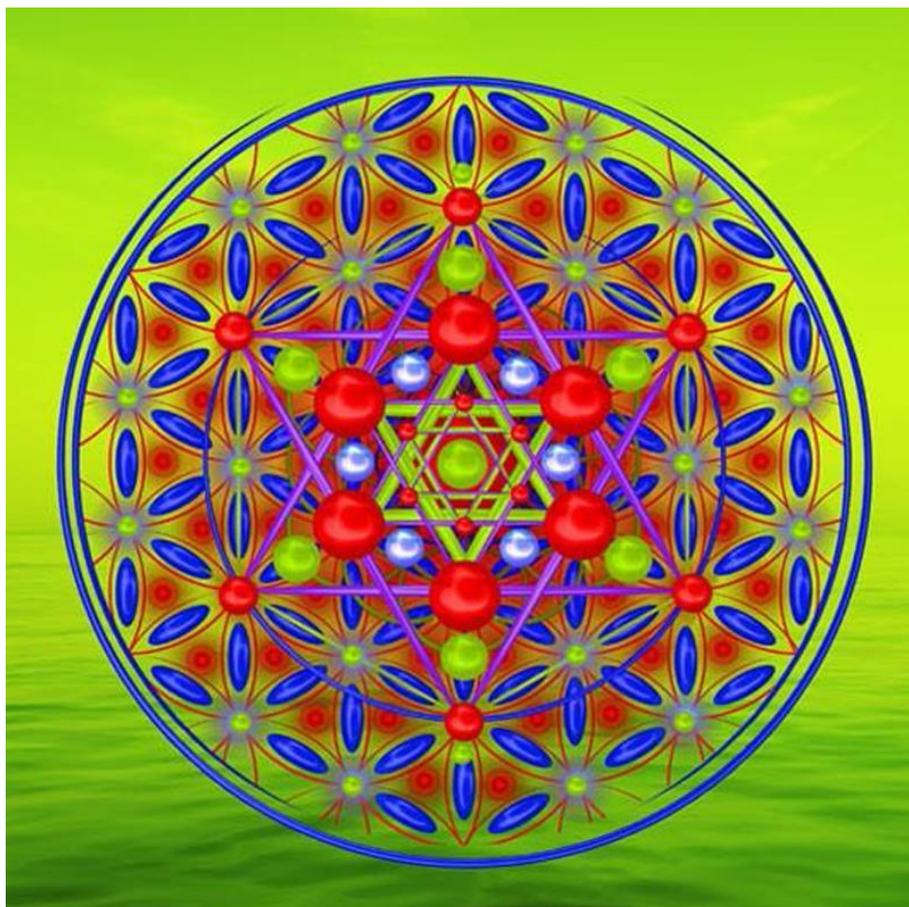


### **PONTO DE INFLEXÃO – MOMENTO CRUCIAL**

*A frequência de Ponto de Inflexão ajuda você a ver que pode escolher a mudança a qualquer momento.*

Inúmeras vezes ficamos travados devido aos preconceitos, condicionamentos, vícios e crenças criados pelo ego, numa visão errônea da vida. Não mudamos por pura rigidez do ego, que se traduz em orgulho e extrema vaidade. Deixamos de crescer, e isto nos gera uma forte angústia, que pode nos levar a um estado letárgico e apático. Portanto, soltemo-nos! Permitamo-nos mudar! Vejamos quão grandes eram os pesos que carregávamos nos ombros, por causa de um ego inflado! Quando optamos pela mudança a vida flui e crescemos. Não tenhamos medo!

***Afirmção:***  
***É hora de fazê-lo de forma diferente.***

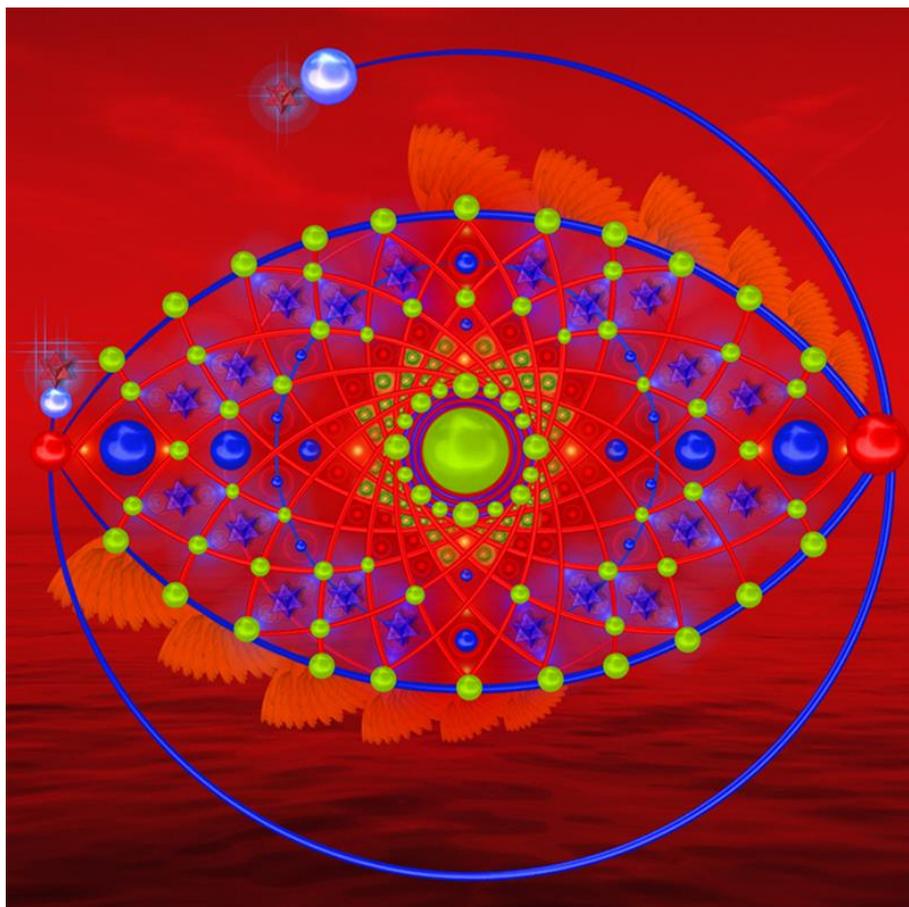


### **PRESENTE – DOM**

*A frequência de Presente ajuda a se conectar com a sua capacidade de reconhecer o caminho para seus sonhos e ideais, para que você possa alcançá-los.*

Nossos sonhos e ideais estão intimamente relacionados aos nossos dons e talentos. É muito importante, para o nosso processo evolutivo, identificar quais são os nossos talentos para que possamos realizar nossos ideais. Nossos dons e talentos são ofertas feitas pela Graça Divina como um presente, devido às experiências e aprendizados que tivemos no transcorrer de nossas inúmeras existências no plano terreno. Se os utilizarmos de forma promissora e equilibrada, eles nos guiarão pelo caminho reto, com firmeza e prosperidade, para a consumação de nosso propósito. Estejamos receptivos aos nossos dons e talentos! Eles irão expandir a nossa luz!

*Afirmção:  
Eu reconheço meu dom sem igual.*



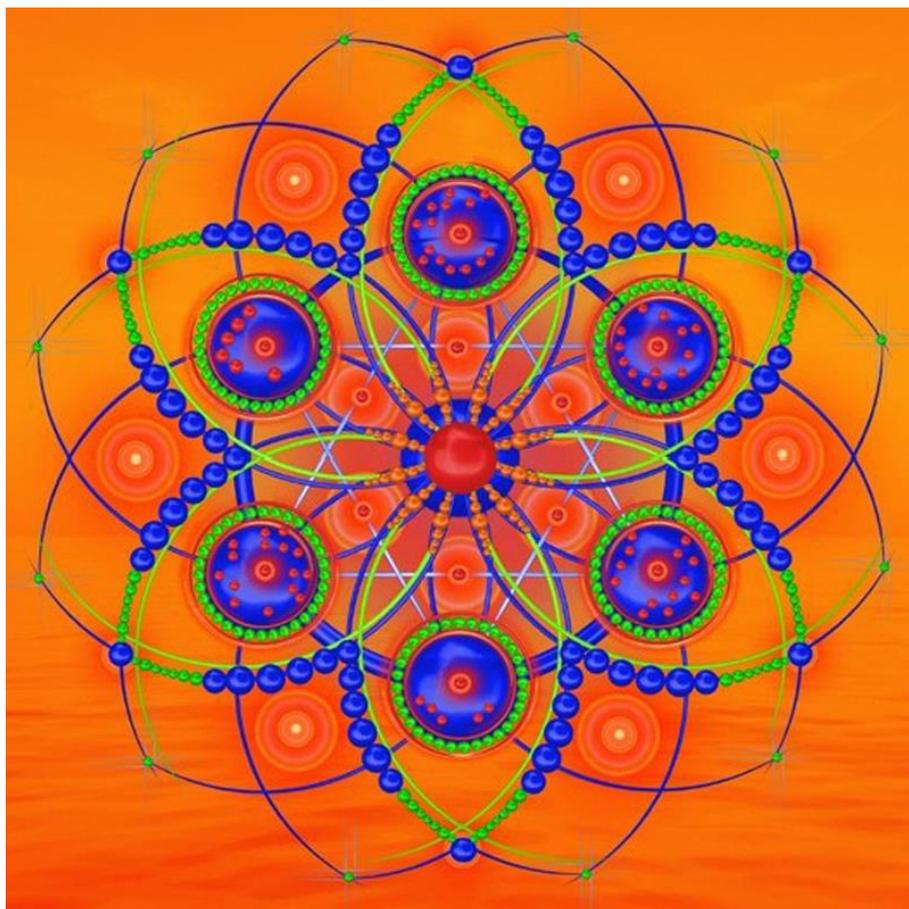
## PROCESSAMENTO

*A frequência de Processamento ajuda a limpar rapidamente o seu sistema, já que não há mais espaço para a energia e concepções novas.*

Durante as variadas existências da Alma, com suas múltiplas experiências, acumulamos em nossos registros cósmicos uma enormidade de informações que se tornam, com o natural amadurecimento do Ser, um entrave para a expansão da consciência. Em dado momento, é necessário o descarte de muitas informações que não nos servem mais, abrindo espaço para o novo, fresco e vital. Para isso, deve haver um intenso trabalho interno de desapego, neutralizando o inflamado ego emocional, pelo simples direcionamento da Alma à Luz da Suprema Inteligência. Portanto, mantenhamos o foco no Supremo, oferecendo-Lhe todas as nossas ações e intenções. Desta forma, fazemos uma verdadeira assepsia e imunização de nossa consciência menor.

*Afirmção:*

*Eu assimilo meu passado em paz e quietude.*



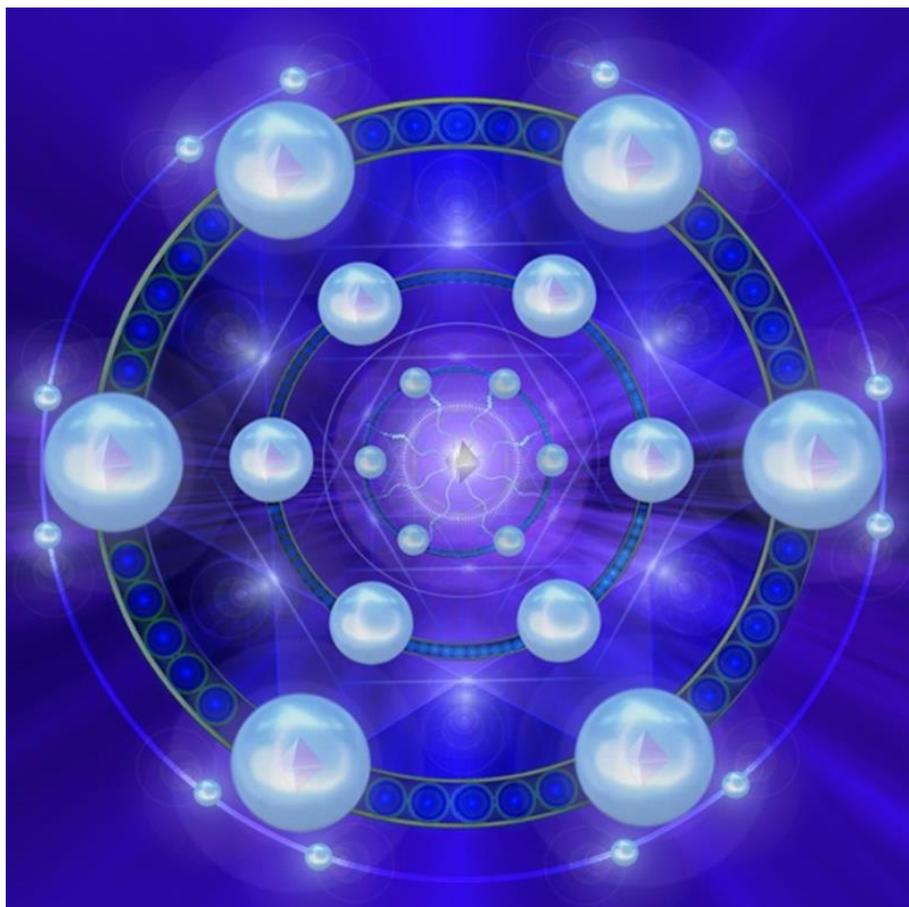
### PROFUNDO DESPERTAR

*A frequência de Profundo Despertar ajuda a mover programas e clichês antigos, além de armadilhas e boicotes mentais, de modo que você acorde em um nível mais profundo.*

Temos dificuldade de nos aprofundar no campo da consciência e entender nossas atitudes, por causa da tendência da mente de se fixar no passado – nos mecanismos comportamentais que aprendemos em existências anteriores, aos quais, dentre muitos, se tornaram obsoletos para esta existência. O aprofundamento da consciência e sua consequente expansão é atingido somente quando nos mantemos no estado presente, se desidentificando do passado, nem ansiando o futuro. Entenda que o tempo, que está intimamente relacionado à mente, é a grande armadilha do ego para continuar no comando. Portanto, que possamos viver o agora e acordar!

*Afirmção:*

*Eu estou ciente do que me ajuda a avançar e do que me obstrui.*



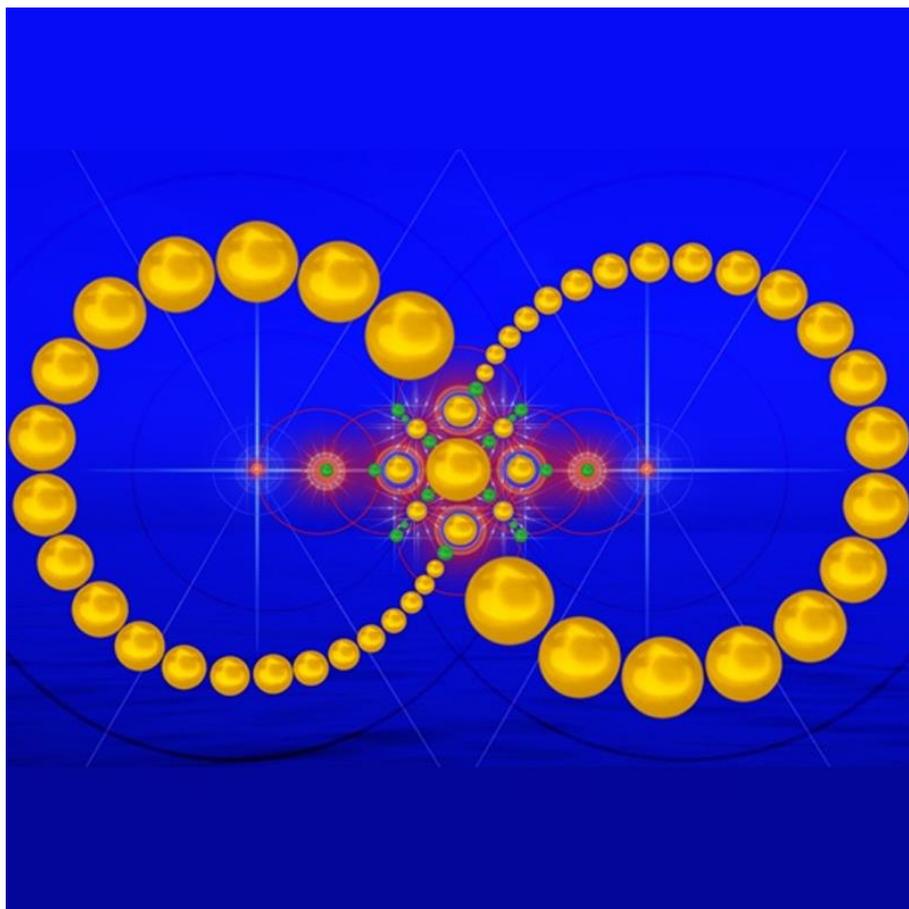
### PROJETO (\*)

*Todos nós temos um projeto, nossa própria programação que trouxemos conosco em nossa vinda a Terra. A fim de ficar totalmente equilibrado devemos voltar ao nosso programa mais básico, de forma que possamos seguir o caminho certo. A frequência de Projeto o ajuda a limpar seus programas poluídos e excluir o que não lhe serve mais e que não faz mais sentido.*

Conforme experimentamos nossas variadas existências na Terra, anexamos conceitos e crenças em defesa do ego. Devido à nossa evolução, a partir do momento que modificamos estes conceitos e crenças, seus mecanismos se tornam bloqueadores. Sendo assim, mecanismos como, por exemplo, atitudes viciosas, atrapalham nosso roteiro inicial e nos distanciam do propósito a que viemos – lapidar nosso ego. Além do mais, assumimos contratos, acordos, juramentos e votos, neste ou em outros planos existenciais, que já não servem à nossa elevação espiritual. Portanto, liberemos todos os mecanismos controladores do ego e retornemos ao projeto original: a iluminação.

*Afirmção:*

*Eu confio no plano que me trouxe até aqui.*



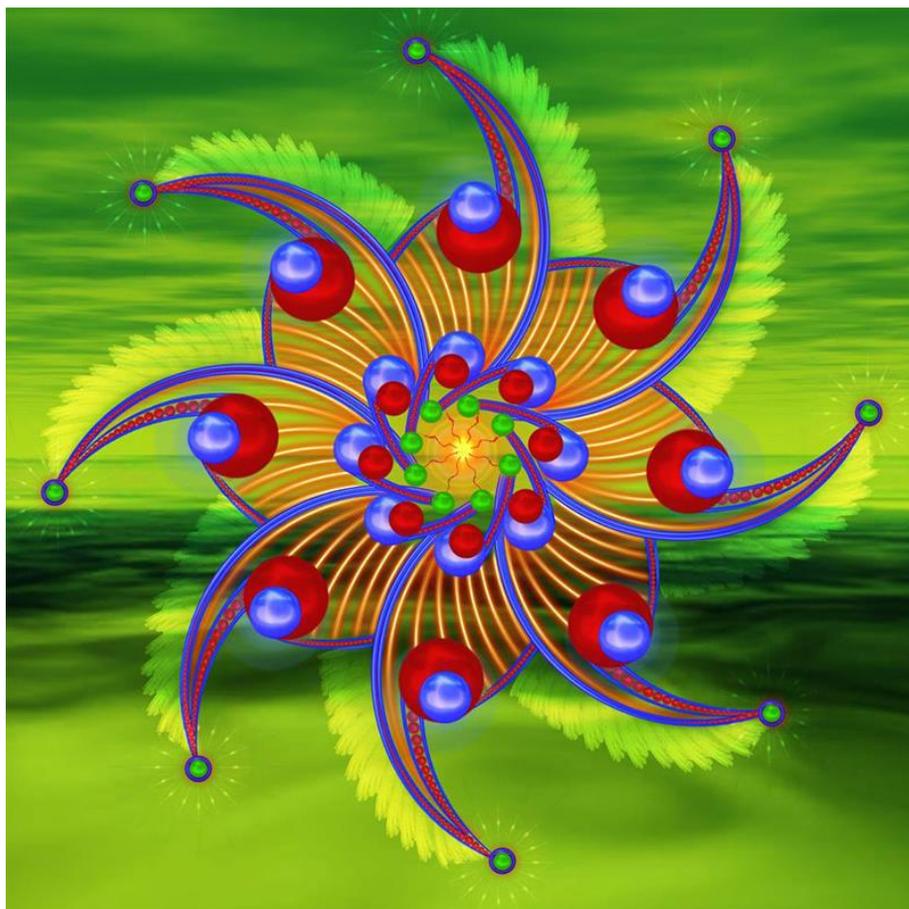
### PROTEÇÃO

*A frequência de Proteção ajuda a se fechar para energias que são mais baixas do que a sua própria energia, de modo que você possa ficar melhor dentro do fluxo.*

Recebemos muitas investidas dos planos inferiores e submundos. Somos perturbados por seres sombrios, encarnados ou não, a todo instante, para drenar nossa energia, aprisionar nossa mente e subjugar nossa Alma. Energias de ciúme, inveja, desprezo e ódio são lançados em nossa atmosfera psíquica, e se não estivermos constantemente atentos e em contato com a fonte da Pura Luz Divina iremos captá-las de forma integral ou parcial, nos causando distúrbios físicos e/ou psíquicos, que nos desviarão do fluxo natural de nosso Ser. Colocando-nos aos pés da Suprema Inteligência, que nos doa o Conhecimento Puro e suas Infinitas Correlações, ganhamos proteção.

*Afirmação:*

*Eu estou emitindo minhas próprias frequências.*



### PUREZA

*A frequência de Pureza ajuda você a dar uma olhada honesta e pura em si mesmo, sem apontar o dedo para alguém ou renegando suas responsabilidades.*

O estado de pureza nos faz olhar para dentro de nós mesmos com clareza, sem colocarmos atenuantes e justificativas para os nossos atos. A pureza de coração nos é conferida pela condição de sermos equânimes conosco. A responsabilidade pelos nossos atos está na base de nosso comportamento. Quando assumimos os nossos atos, o castelo das dúvidas se desmorona e manifestamos claramente a nossa posição no jogo da vida. Isto só é possível, devido à pureza de coração aliada à honestidade da mente, e pela completa dissolução do ego.

***Afirmção:**  
Eu respondo aos outros com pureza.*



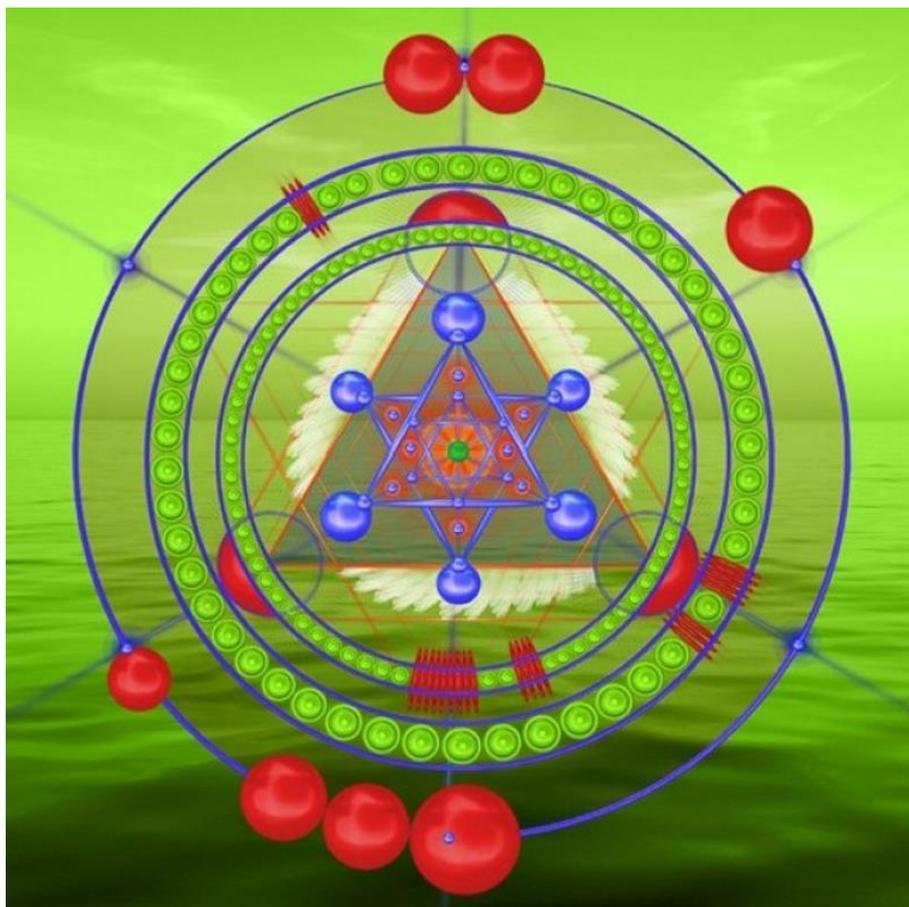
### **PURIFICAÇÃO**

*Antes de podermos nos curar, necessitamos primeiro sermos verdadeiros conosco. A frequência de Purificação irá ajudá-lo a ser honesto consigo mesmo por ter feito escolhas que não entendeu completamente nesse momento. A partir do instante em que esteja liberto de arrependimentos ou de pena de si próprio, pode começar a curar-se, e em seguida irá automaticamente curar todos à sua volta com amor radiante e incondicional.*

Para prosseguir no reto caminho da vitória sobre a ignorância e alcançar a cura e a plenitude do Ser, é impossível fazer qualquer progresso interno, caso não esteja decidido a ser puro de coração e perfeitamente honesto para consigo e para com os outros. Porque somente estes estão aptos a adentrar no Reino dos Céus. Pois, da Suprema Inteligência, que é onisciente, onipresente e onipotente, nada escapa. Por isso, analisemos quais os disfarces que ainda usamos para proteger os vícios, as maledicências e perversidades de nosso ego.

*Afirmção:*

*Eu me curo, tornando-me honesto comigo mesmo.*



## REALIZAÇÃO

*A frequência de Realização ajuda você a acreditar ainda mais em si mesmo e, confiar e acreditar na capacidade de realizar “milagres”.*

Temos o poder infinito dentro de nós. Acessa-lo é uma questão de ressonância com o padrão da luz. Quando nós vibramos no padrão “eu posso”, “eu faço” e “eu sou”, uma fonte inesgotável de luz se abre para que realizemos milagres. A realização ocorre quando ofertamos nossas ações ao Propósito Divino, silenciando nossa mente. Através do esforço contínuo, ousamos e nos debruçamos sobre a conquista da realização. Só podemos ousar se conhecemos os procedimentos e os instrumentos para a conquista. E para tal intento, basta termos uma vontade firme, confiando e acreditando na Luz da Suprema Inteligência.

*Afirmção:*

*Eu percebo que posso criar o que eu quero.*



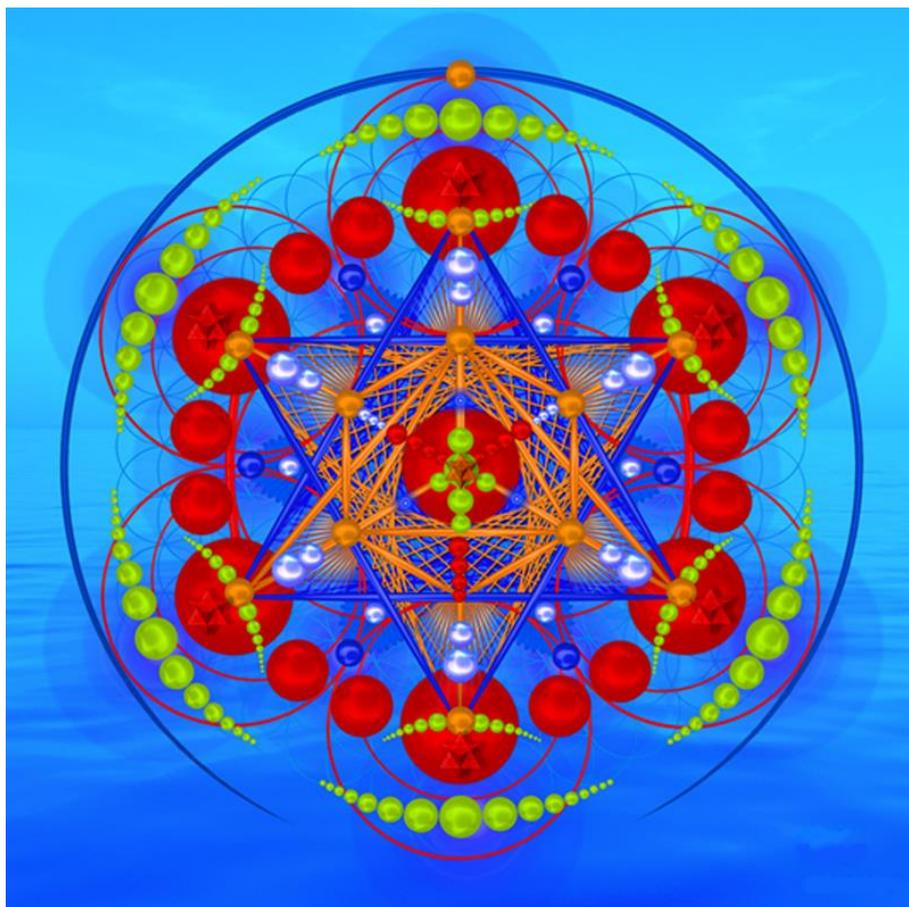
### RECONHECIMENTO (\*)

*A frequência do Reconhecimento te ajuda a olhar de forma diferente para si mesmo. Nós nos criticamos muito, o que leva nossa autoestima a abaixar. O medo frequentemente é a barreira que nos impede de fazer o que realmente queremos. Reconheça a si mesmo!*

Que possamos reconhecer o nosso valor! Entendamos que nós viemos a este mundo para realizar algo único, de uma forma sagrada e espiritual. Para que isso aconteça, temos que nos expor sem medo de acertar ou errar. Somente quando nos manifestamos é que podemos nos reconhecer e ajustar as nossas ações. A autocensura habita na ignorância do ego, que a tudo quer controlar, sem reconhecer que devemos agir pela Vontade da Suprema Inteligência. Esta falta de reconhecimento nos distancia da Fonte Divina, nos deixando solitários e medrosos. Desta forma, paralisamos na sombra de um ego ignorante e não realizamos nosso propósito na vida. Portanto, reconheçamos a Fonte Divina que brilha ininterruptamente dentro de nós e realizemos os propósitos do Céu na Terra!

#### *Afirmção:*

*Eu me concedo a oportunidade de cometer erros.*



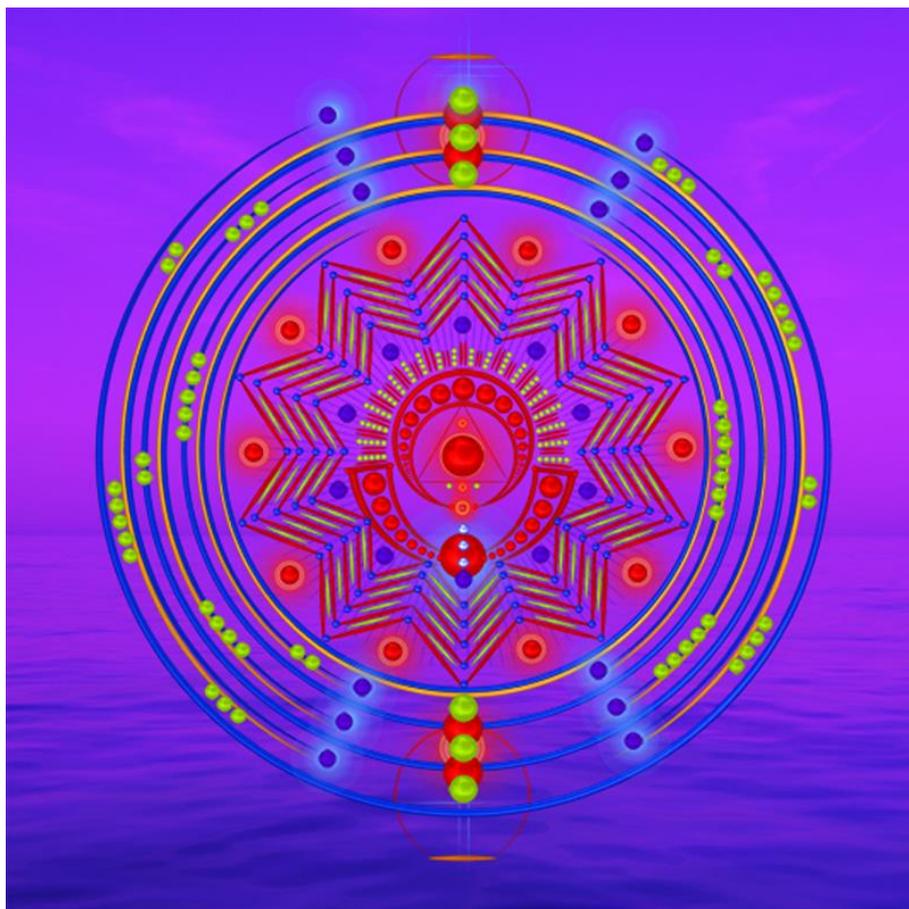
## RECONSIDERAÇÃO

*A frequência de Reconsideração te ajuda a ver as consequências de decisões importantes e a decidir o que é melhor para você.*

Somos constantemente influenciados por nossas tendências do passado, quer sejam desta existência ou de outras. Essas tendências nos encaminham para determinadas escolhas. Nem sempre suas consequências são as melhores para o nosso aprimoramento. As consequências de nossos atos geralmente não são assimiladas prontamente e, muito menos, registradas como um ensinamento, caso resulte em dificuldades. Por isso, precisamos retornar a elas inúmeras vezes para que aprendamos e as não repitamos mais. Recapitular as decisões pretéritas, mantendo o distanciamento emocional, é sempre vital para nós. Assim, nos oportunizamos a dar um passo de melhor direção rumo ao despertar maior. Que possamos rever o nosso passado, sem apegos nem aversões, sem rancores nem nostalgias, com equanimidade para que alimentemos nossa alma com positividade, abundância e sucesso espiritual!

*Afirmção:*

*Eu vejo com nitidez as consequências de minhas ações para melhor escolher agora.*



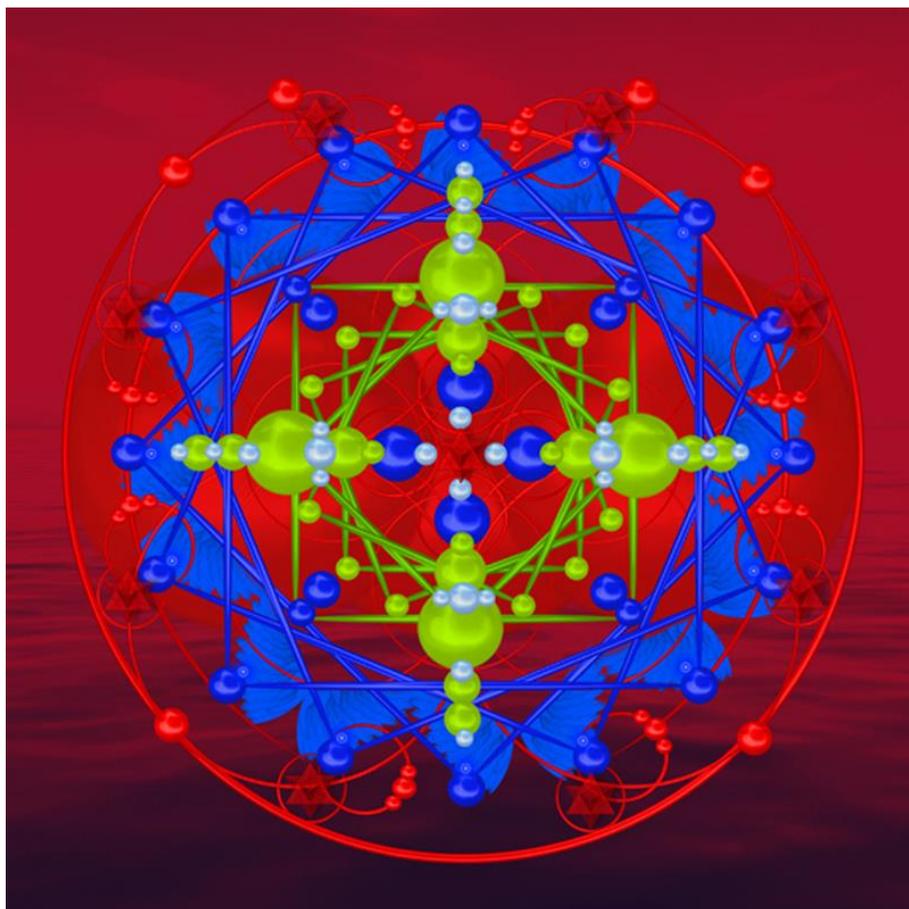
### REFINAMENTO

*A frequência de Refinamento vai ajudar você a refinar o seu crescimento espiritual, que por sua vez irá acelerar o seu processo de Ascensão.*

Só estabelecemos sintonia com os planos celestiais e, conseqüentemente, com os seres de alta luz, se aprimoramos e elevamos nosso padrão vibratório. Temos que sutlizar nossa energia para que possamos entrar em ressonância com o campo do conhecimento puro e da potencialidade pura. Quanto mais estabilizamos nosso padrão vibratório na alta frequência, maior é o nosso crescimento e mais rápido alcançamos o estado ascensional. Por isso, devemos estar em constante contato, através da vontade firme e determinada, com a Suprema Inteligência. Nosso olhar deve se refinar cada vez mais para que percebamos com nitidez a ação divina oculta em cada movimento e em cada manifestação nas diversas dimensões do Universo.

*Afirmção:*

*Eu estou autorizado a desfrutar o meu processo de crescimento.*



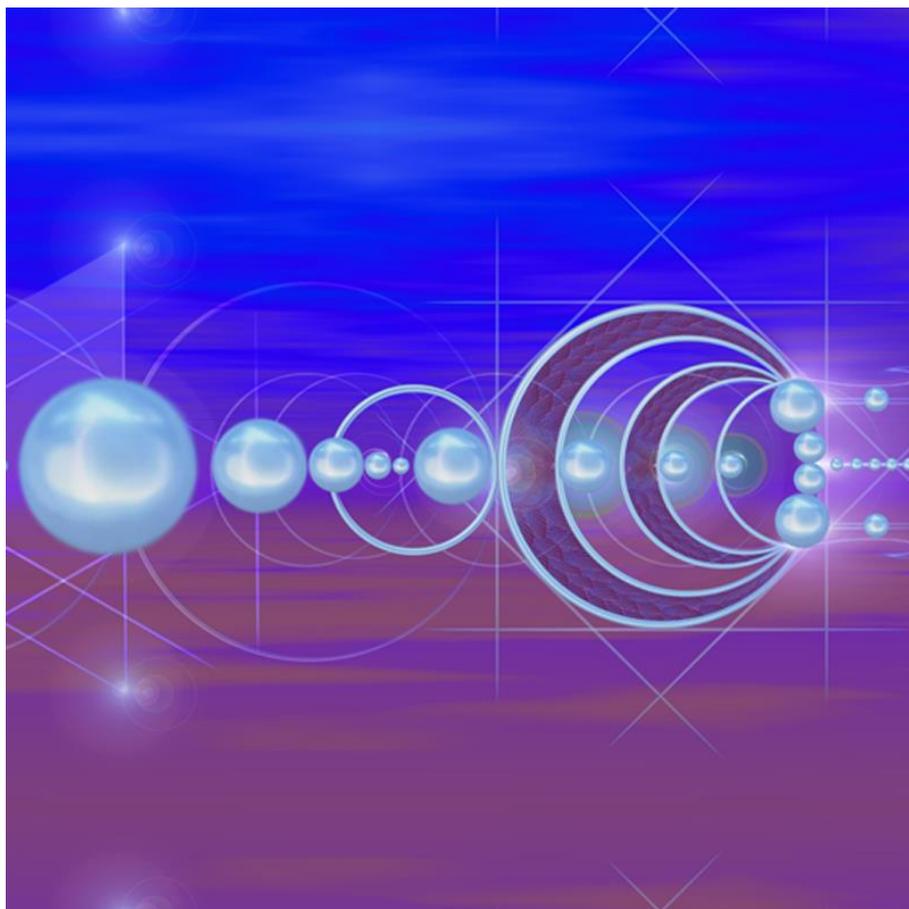
## REFORMA

*A frequência de Reforma ajuda a construir um novo sistema que o permite se libertar de situações restritivas.*

Somos seres que viemos e nos formamos a partir de um estado primário de autoconsciência e de total ignorância da plenitude da Luz Divina que somos portadores, e que é em última análise, a nossa realidade. Por decorrência, em diversos momentos em nossas inúmeras existências, agimos de forma defensiva, por medo e necessidade de sermos felizes. A ação defensiva, após ser condicionada à nossa rotina de vida, nos traz limitações que atrapalham o caminho de volta para a Luz. Quando tais restrições começam a nos incomodar, é porque chegou o momento de realizarmos uma reforma interna. Precisamos de apoio, que virá pela Providência Divina, instalando um novo sistema formado por novas pessoas, novos ambientes e novas atividades, que nos possibilitarão a reforma interior.

*Afirmção:*

*Eu estou pronto para realizar a reforma interior que me libertará.*



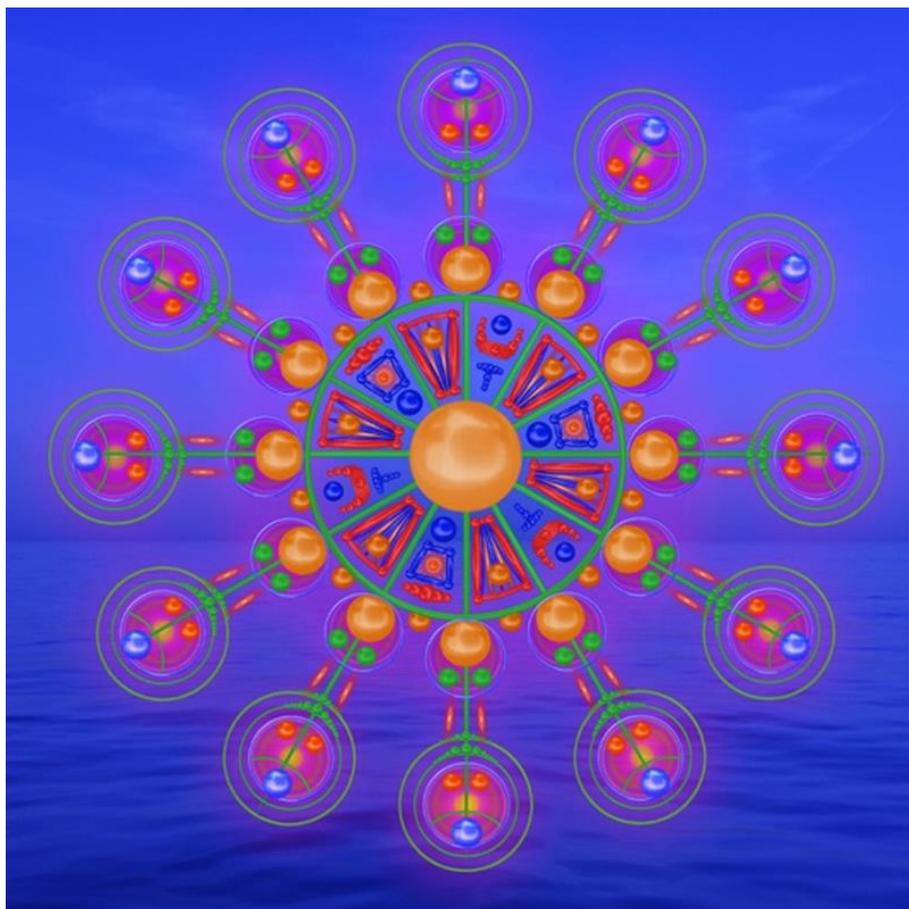
### RENASCIMENTO (\*)

*A frequência de Renascimento te ajuda a se livrar de tudo o que é velho. Ela te ajuda a se familiarizar com tudo o que é novo, permitindo que se acostume com sua nova realidade.*

Só assim há evolução. Tudo no plano da dualidade, no mundo fenomênico, nasce, se desenvolve, vivencia experiências, amadurece, envelhece, morre e renasce, num ciclo existencial fenomenológico, onde tudo se transforma e é recriado. No plano da dualidade nada é eterno, tudo é impermanente – exatamente para que possamos vivenciar as infinitas correlações e possibilidades, e despertar do sonho do jogo dos opostos – ou dos contrastes – e perceber claramente a unidade, que oculta nas entranhas do Universo. Apegados ao que nos é familiar, costumamos a descartá-los e abrir espaço ao que é novo e vital, impedindo novas experiências e limitando a expansão da consciência. Portanto, soltemos tudo que estamos acostumados, pois isto representa nossa “zona de conforto”, bem como a estagnação. Abramos espaço para tudo que é novo e vital, como o “Louco de Deus”.

#### *Afirmção:*

*Eu me desprendo de tudo o que é velho e me envolvo com o que é novo.*



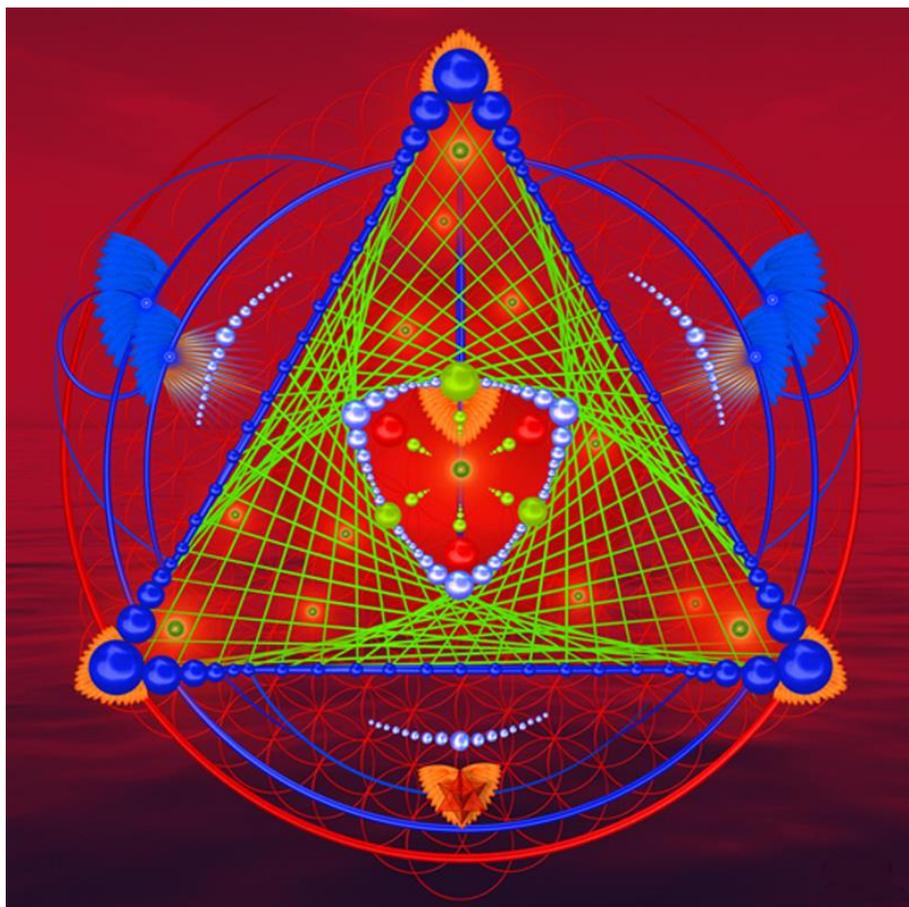
## REPETIÇÃO

*A frequência de Repetição ajuda a reconhecer padrões de retorno, como processo de limpeza para a sua verdadeira essência.*

Em inúmeras fases, a ansiedade de progredir no caminho, nos faz atropelá-las sem que absorvamos as lições adequadamente. A preguiça, a falta de atenção e as preocupações mundanas seduzem e corrompem nosso progresso, devido às ilusões e crenças que, mesmo que sutilmente, ainda alimentamos. O primeiro passo para limpar esses registros de nosso campo psíquico é tomar consciência desses padrões, que nos recuam e nos fazem repetir a lição quantas vezes forem necessárias. Ao reconhecer esses padrões, aceitemo-los e observemo-los atentamente para que possamos transcendê-los. Repetimos as lições até aprendê-las.

*Afirmção:*

*Cada repetição é um novo desafio para crescer.*



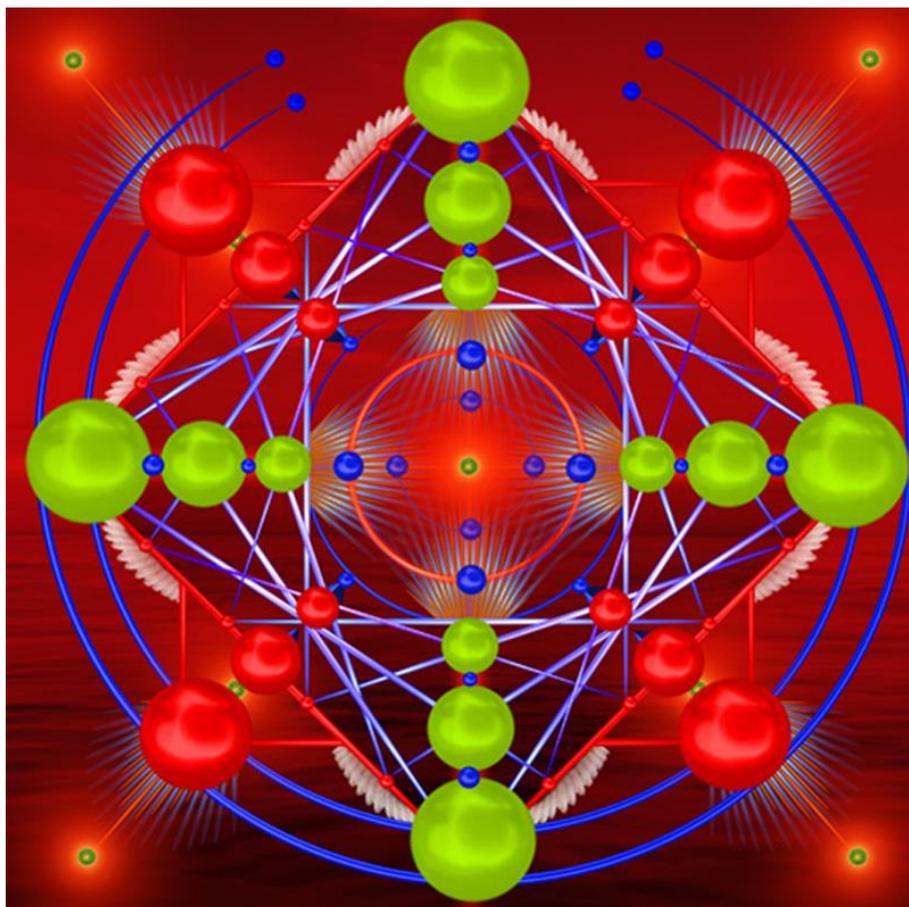
## RESGATE

*A frequência de Resgate ajuda você a retornar diretamente à sua energia básica, de modo que você possa se reconectar às questões terrenas com confiança, a partir de um descanso.*

A vida “moderna” que levamos nos consome muita energia. Somos bombardeados por inúmeras informações diariamente. Isto nos desvia do alvo – a plenitude ou bem-aventurança que nos aguarda. Nossa energia primordial está ancorada na Luz Divina que reside em nós e que permeia todo o Universo. Se queremos crescer e transcender, temos que, antes de tudo, resgatar nossa luz – o farol que clareia nossa mente e que nos traz soluções para nossa vida terrena. Temos que ter nossos pés bem plantados no chão, mas nossa atenção deve estar constantemente direcionada para a Fonte, a Suprema Inteligência. Precisamos aprender a alquimia do coração, que enquanto bombeia sangue para a cabeça, também dá suporte às pernas, braços e tronco. Se com fé não nos firmamos no Supremo, como podemos conquistar nosso alvo dignamente, sem enganos?

*Afirmção:*

*Eu paro e retorno à minha luz, que me dá confiança.*

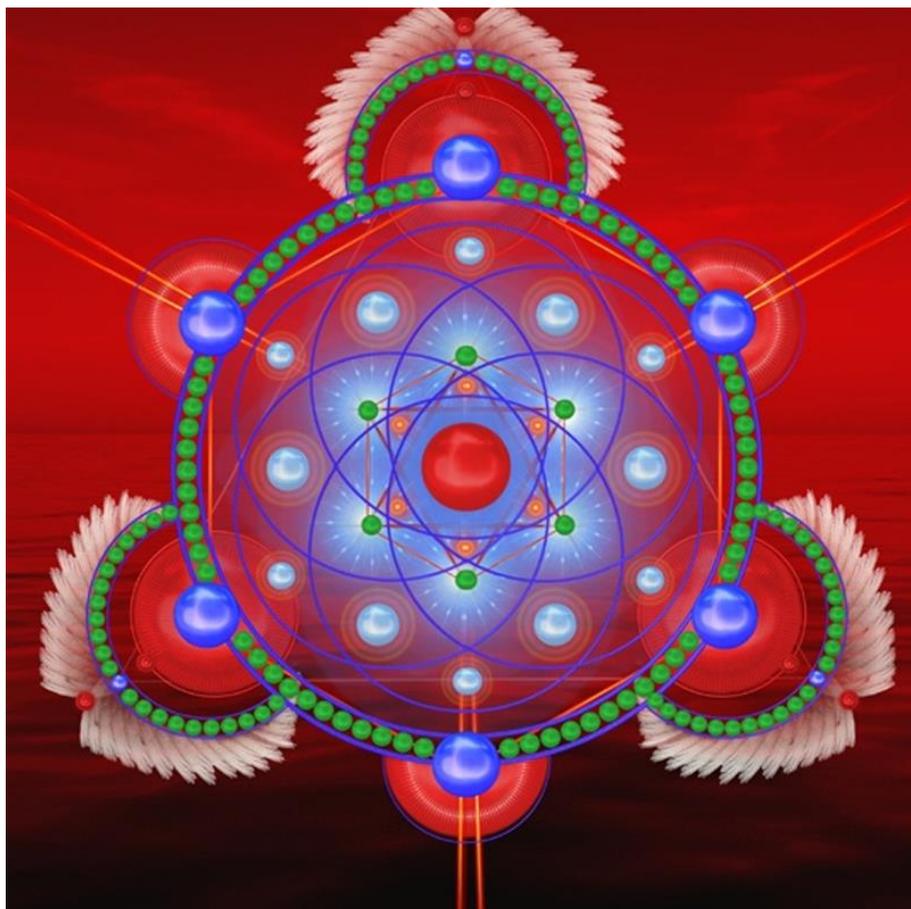


## RESILIÊNCIA

*A frequência de Resiliência ajuda em momentos de recaída, para rapidamente pegar o fio novamente.*

Enquanto não despertamos para o estado de plenitude ou bem-aventurança, que ocorre no campo da unidade, ficamos à mercê de forças intrusas ou, de forma mais profunda, de questões internas ou mal resolvidas ou mesmo sem resolução, que nos impelem aos deslizes e recaídas em nossa jornada. Precisamos ter a capacidade de retomar o caminho e entender que, qualquer retroagida que nos tenha ocorrido, faz parte do aprendizado e nos fortalece, para que possamos quebrar a rígida casca do ego, sem desânimos nem desesperanças. Quanto mais rápido nos recompomos, maior é a nossa resiliência e capacidade de transcender.

*Afirmção:  
Eu também supere os deslizes e recaídas.*

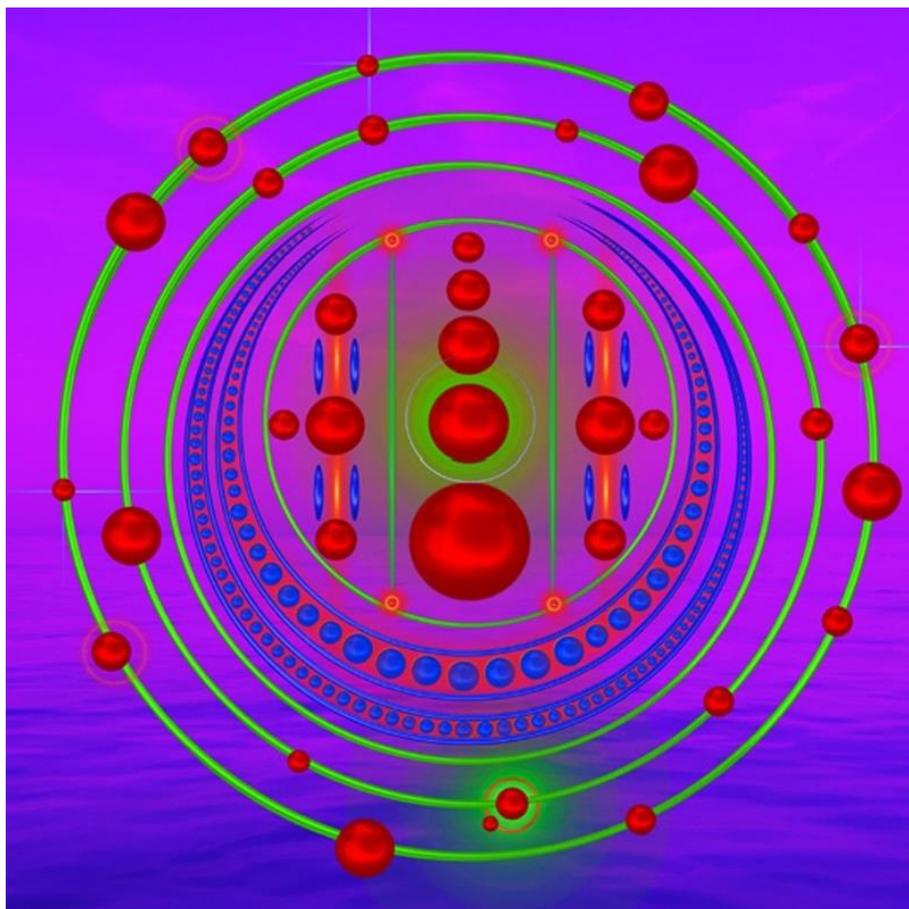


## RESISTÊNCIA

*A frequência de Resistência ajuda a remover bloqueios emocionais dentro de si mesmo para que você possa se desenvolver no mesmo ritmo que a nova frequência de ressonância da Terra se encontra.*

Nosso planeta tem aumentado seu padrão vibratório gradativamente. Novas tecnologias, novos conceitos sociais, morais, ecológicos e comportamentais estão mudando a energia da Terra. Estamos com mais luz e precisamos acompanhar este movimento de forma harmoniosa e sem solavancos. A verdade está cada vez mais evidente. Emoções e pensamentos estagnados e cristalizados impedem de acelerar nosso desenvolvimento e ressonar com o novo padrão da Terra. Portanto, quebrems a resistência, liberemos esses bloqueios e deixemos fluir!

*Afirmção:  
Eu faço o que eu realmente quero.*



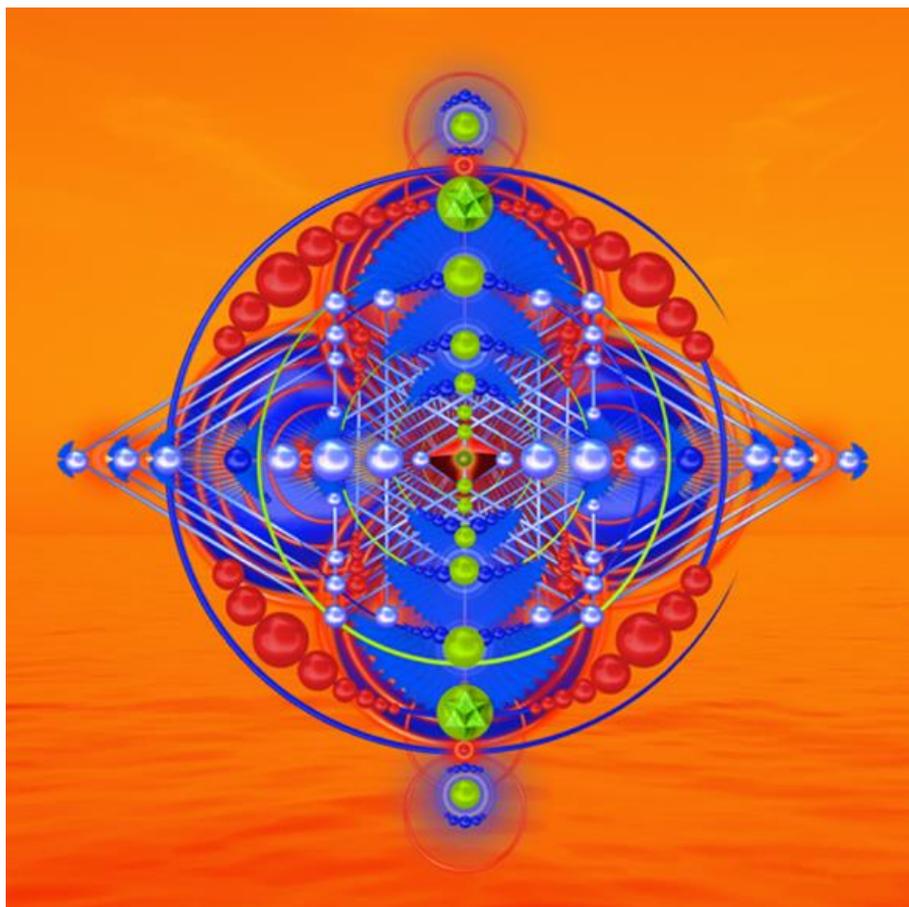
### RETORNO FINAL

*A frequência de Retorno Final o ajuda a voltar para o autêntico você, desde antes de você nascer.*

Somos verdadeiramente bombardeados por informações oriundas de uma sociedade cheia de hábitos culturais, condicionamentos e preconceitos da família que nascemos. Assimilamos esses vícios e tendências sem nos dar conta de que eles foram introjetados de maneira contundente pelo ambiente social que vivemos. Para que continuemos a crescer, temos que, por nós mesmos, agir com grande esforço para desidentificar nossa mente de tais condicionamentos. Temos que voltar ao estado natural de quando nascemos. Este estado nos remete para a inocência, a pureza e criatividade – um estado mais próximo da luz que somos portadores; a luz da Suprema Inteligência.

*Afirmção:*

*Eu sou o mestre do meu próprio processo criativo.*



## REUNIFICAÇÃO

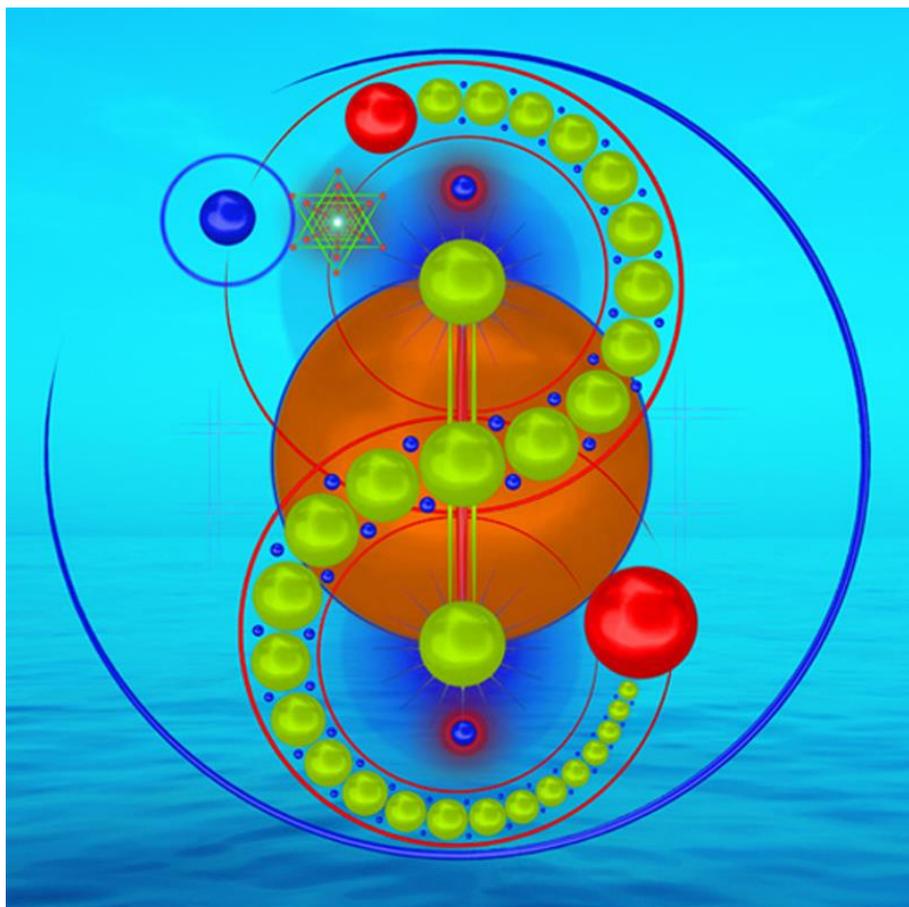
*A frequência de Reunificação o ajuda a liberar medo e bloqueios que podem estar no caminho de você encontrar seus parentes da alma.*

Em nossa jornada existencial, abrigamos em nosso campo vibracional diversas entidades, quer sejam humanas ou não, às quais vamos construindo laços de amor. São nossos parentes de alma! Devido a nossa ignorância, esses laços de amor se transformam, não menos fortes, em discordâncias, desavenças e desarmonias. Aparentemente, eles nos levam a cisões causadas pelas distorções do ego. Discutimos, brigamos e até executamos crueldades em nome de uma suposta “honra”, que só existe em nossos devaneios mentais. Dilacerados, precisamos primeiro reconciliar nosso ego, inflado de medo e orgulho, com nosso Eu Maior – a Suprema Inteligência.

Precisamos acolhê-lo em nosso coração espiritual! Somente assim estaremos qualificados à reconciliação com nossos parentes de alma – aqueles seres que remontam a nossa egrégora espiritual. A reunificação de si mesmo começa em nosso íntimo, retirando o véu do medo que encobre o profundo amor que nos permeia, bem como a toda a criação, e esquecendo de si mesmo. Esqueça de si e apenas sinta a reunificação acontecendo!

*Afirmção:*

*Eu me abro para meus parentes da alma.*

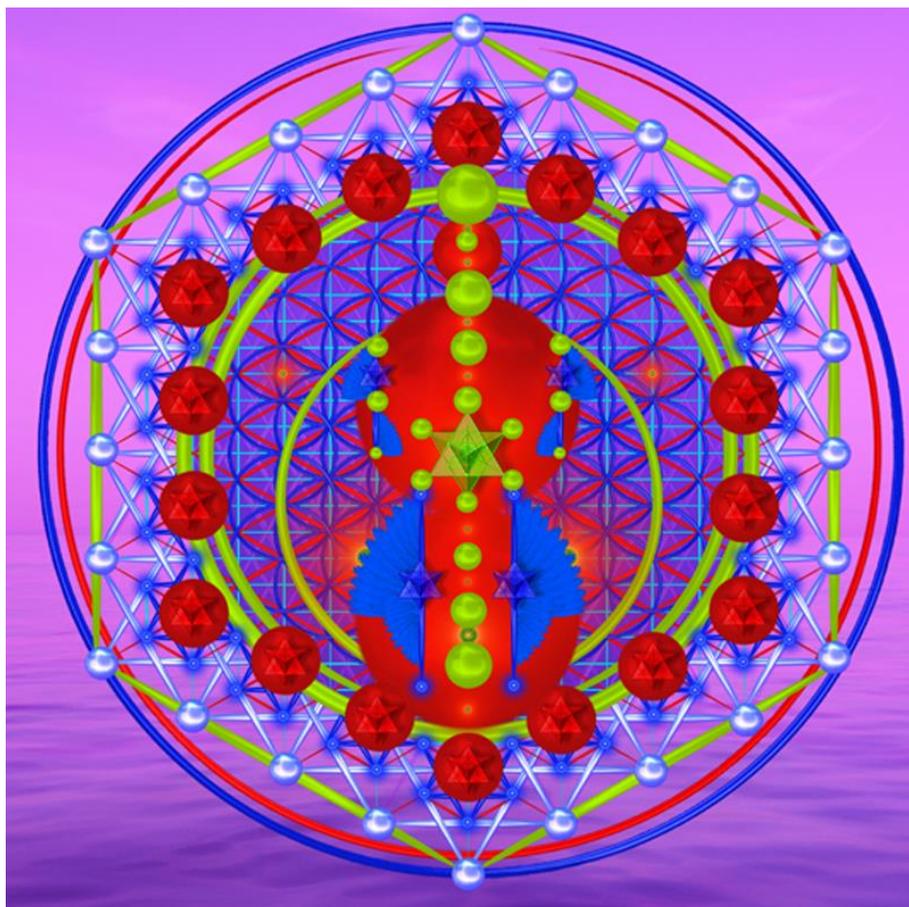


## REVELAÇÃO

*A frequência de Revelação ajuda a sair do esconderijo, abrir suas asas e, se revelar para o mundo.*

A vida é um grande teatro. Cada um tem seu papel fundamental nesta peça. Alguns entram em cena cedo; outros, tardiamente. Mas, todos entram em cena. Durante a jornada das existências, todos vão do papel de um simples figurante, até encenar o papel principal. E é isto que faz do ser humano aquele que alcança a plenitude do ser. Devido às inúmeras existências com suas infinitas experiências, a Alma humana compreende o sentido da vida e o propósito divino. No momento certo temos que nos abrir para o mundo e revelar a Luz, assim como as crisálidas se transformam em borboleta. Um dia um fio d'água de uma insignificante nascente se torna um oceano.

*Afirmção:  
É hora de mostrar quem eu realmente sou.*



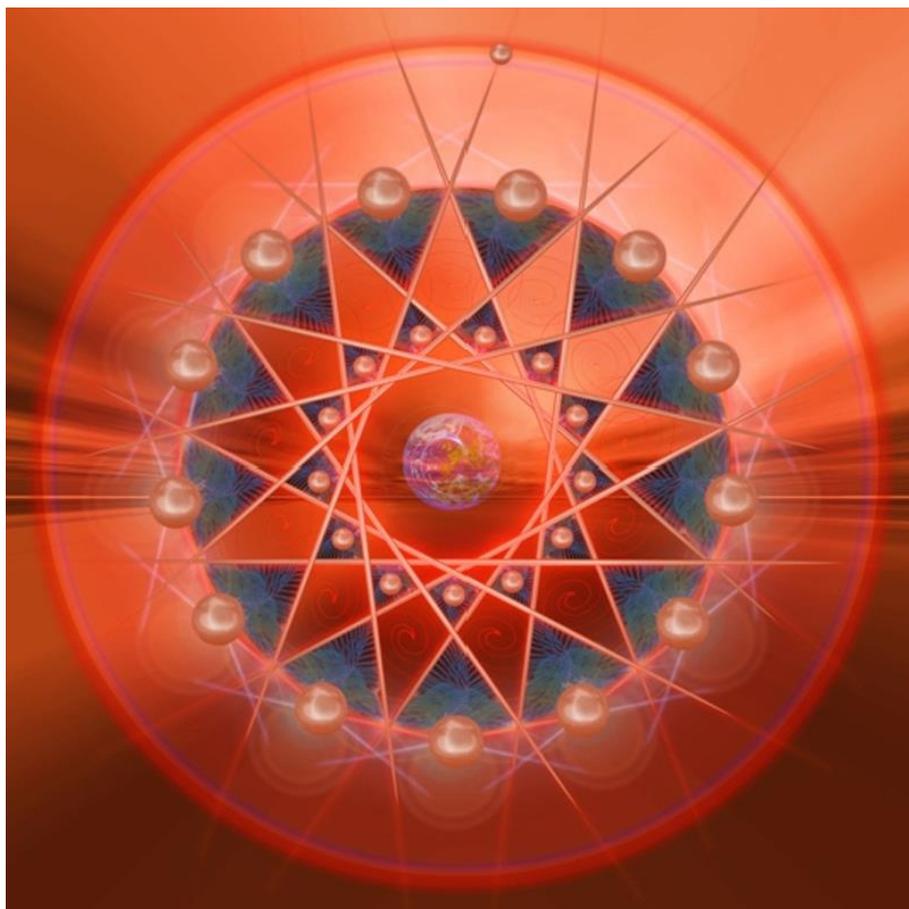
## RITMO

*A frequência de Ritmo ajuda você a fazer escolhas importantes, que ressoam com o ritmo de sua vida.*

Algumas pessoas são mais dinâmicas e, portanto, mais aceleradas; outras são mais lentas e possuem um ritmo de vida mais cadenciado. Tudo está dentro da Ordem Cósmica, assim como o mecanismo de um relógio: a engrenagem maior move-se devagar e faz o ponteiro da hora girar lentamente, enquanto a engrenagem menor gira velozmente, promovendo o movimento do ponteiro dos segundos. O ponteiro das horas jamais deverá ser mais rápido que o dos segundos, senão isto quebrará a harmonia do relógio e ele perderá seu objetivo – marcar o tempo. Não mudemos o ritmo dos fatos! Percebamos qual o nosso ritmo para que nossas escolhas se encaixem no relógio de nossa vida.

### *Afirmção:*

*Eu faço escolhas que ressoam com o ritmo da vida.*



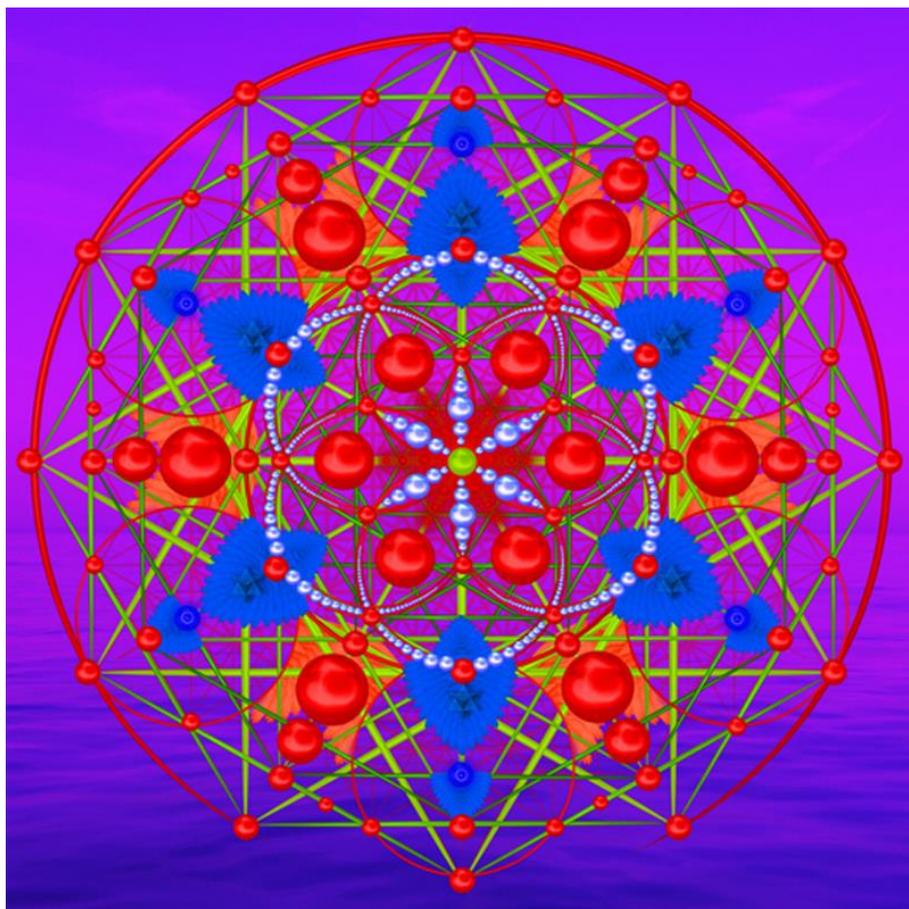
### SABEDORIA (\*)

*A frequência de Sabedoria te torna centrado em seu próprio corpo, dessa forma permitindo acesso à sua sabedoria interna.*

Quando a mente está turbulenta e o corpo, agitado, eles giram em círculos e permanecem na superficialidade da vida. Para acessar a Luz Interna da Suprema Inteligência precisamos ter a mente tranquila e centrada. O centramento da mente surge a partir do silêncio do corpo. No momento que aceitamos nosso corpo com suas dores e restrições, abrimos um imenso campo para a quietude, o que nos induz a transcender o campo da mente dual e entrar em contato com o campo do Ser Absoluto – o campo da consciência pura, de onde surgem as infinitas possibilidades e correlações, de onde brota a potencialidade pura.

#### *Afirmção:*

*A resposta para quem eu sou encontra-se dentro de mim.*



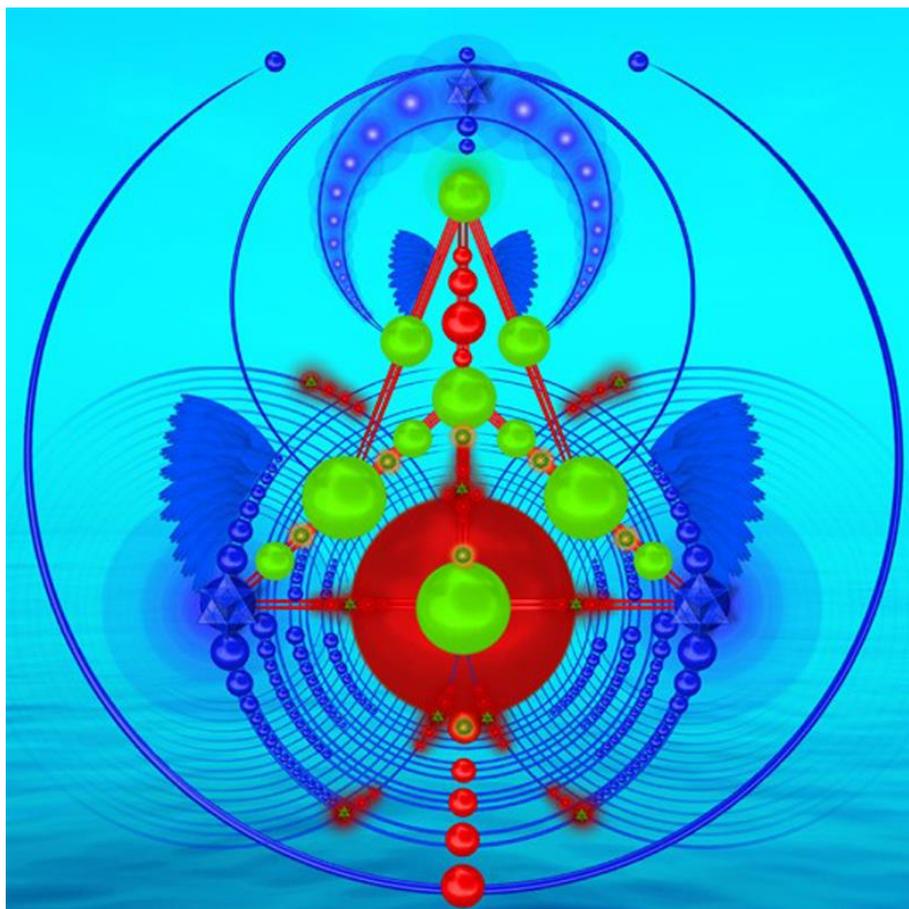
## SACRIFÍCIO

*A frequência de Sacrifício ajuda a aliviar o peso das escolhas que você tem que fazer.*

Na base de cada ato está a capacidade de escolha – temos que escolher para agir. Toda escolha é continuada por uma ação. Toda ação é feita pelo Poder Supremo, pois nada escapa a Ele. Portanto, toda ação é sagrada e corresponde a um sacrifício – *sacrum facere*, ou seja, tornar algo sagrado. No sacrifício não há sofrimento. Devemos entender isso. Todo sacrifício é uma ação em favor de algo maior, ou seja, em favor do Supremo. Para que não sintonizemos com a energia do sofrimento, que é densa e nos produz inércia, passemos a olhar para todos os nossos atos como sagrados, oferecendo-os ao Supremo Criador do Universo.

*Afirmção:*

*Eu escolho conscientemente alcançar meu objetivo.*

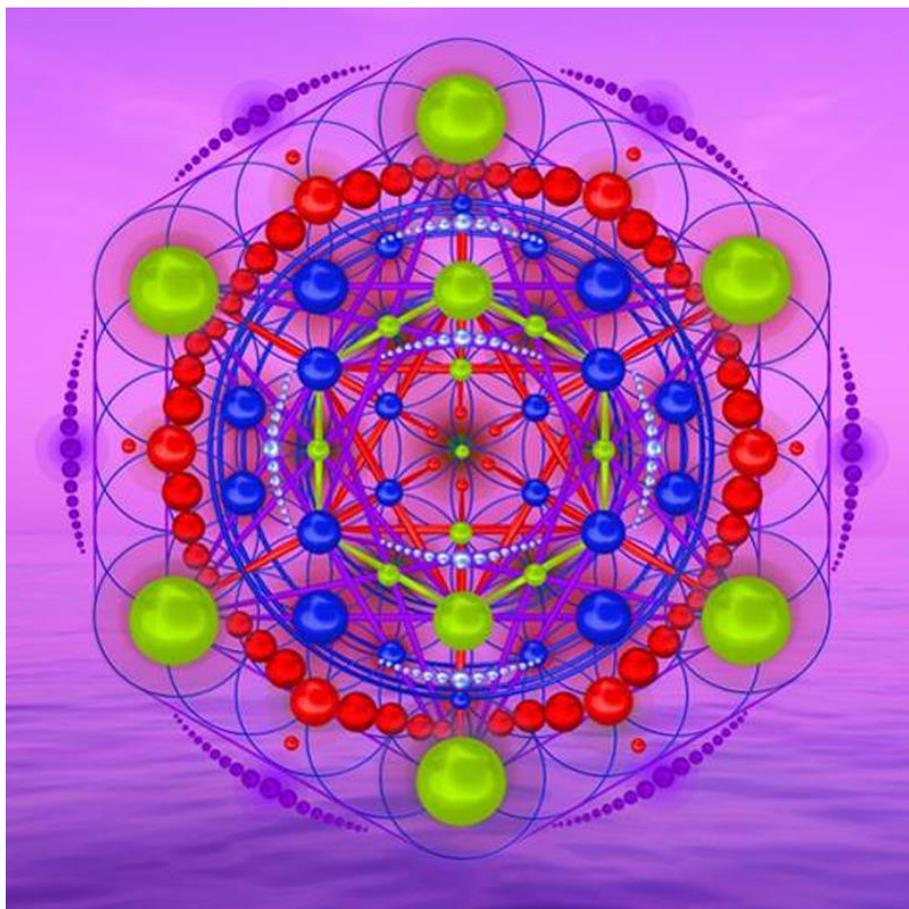


## SATISFAÇÃO

*A frequência de Satisfação ajuda a criar, a partir do seu coração, permanecendo junto ou integrado a si mesmo.*

Toda criação, seja qual for o canal artístico, deve nascer no coração para que ganhe expressão, força e luz. A energia do coração (o sentimento puro) alimenta e dá base para a energia da cabeça (o pensamento puro). A integração desses dois polos de energia (coração e cabeça) gera a plenitude – o estado de consciência pura. A amorosidade representada pelo coração fecunda e desenvolve a mente analítica representada pela cabeça. Quando criamos através do coração, um estado de intensa luz resplandece de nosso âmago, fazendo brilhar nossos olhos e toda a parte superior de nosso corpo, gerando um halo luminoso de beatitude.

*Afirmção:  
Eu aumento a qualidade da minha vida.*

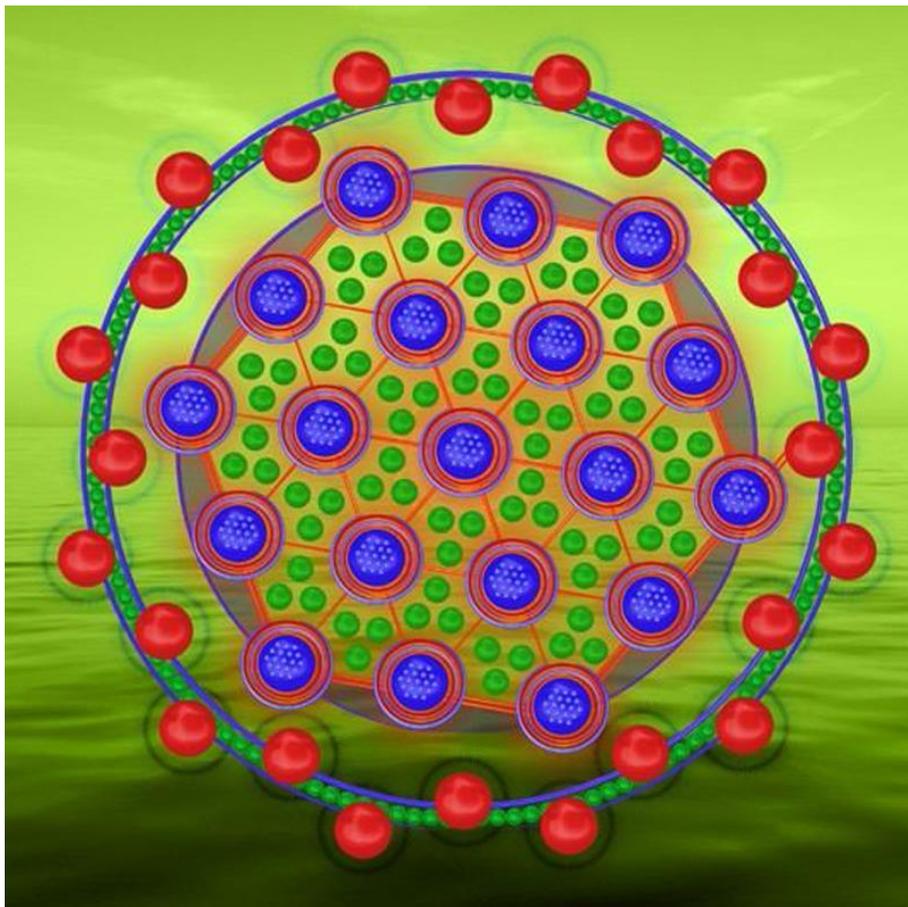


### SEM LIMITES

*A frequência de Sem Limites ajuda a abrir as fronteiras demarcadas, de modo que você possa ser você mesmo em todos os lugares e com todos.*

Temos o hábito de estabelecer regras e acordos dentro de cada contexto social, onde o ego prevalece com suas defesas e arrogâncias. Deixamos de agir desta ou daquela forma, devido a uma censura imposta pelo inconsciente coletivo de uma sociedade e incorporada pelo nosso eu menor. Desta forma, limitamos o nosso agir ao marcar território e nos manter na “zona de conforto”, ceifando nossa espontaneidade. Portanto, olhemo-nos por dentro, vejamo-nos como um raio da Luz Divina e manifestemos a nossa mais íntima e natural realidade. Sejam sempre nós mesmos!

*Afirmção:  
Meu poder é ilimitado.*



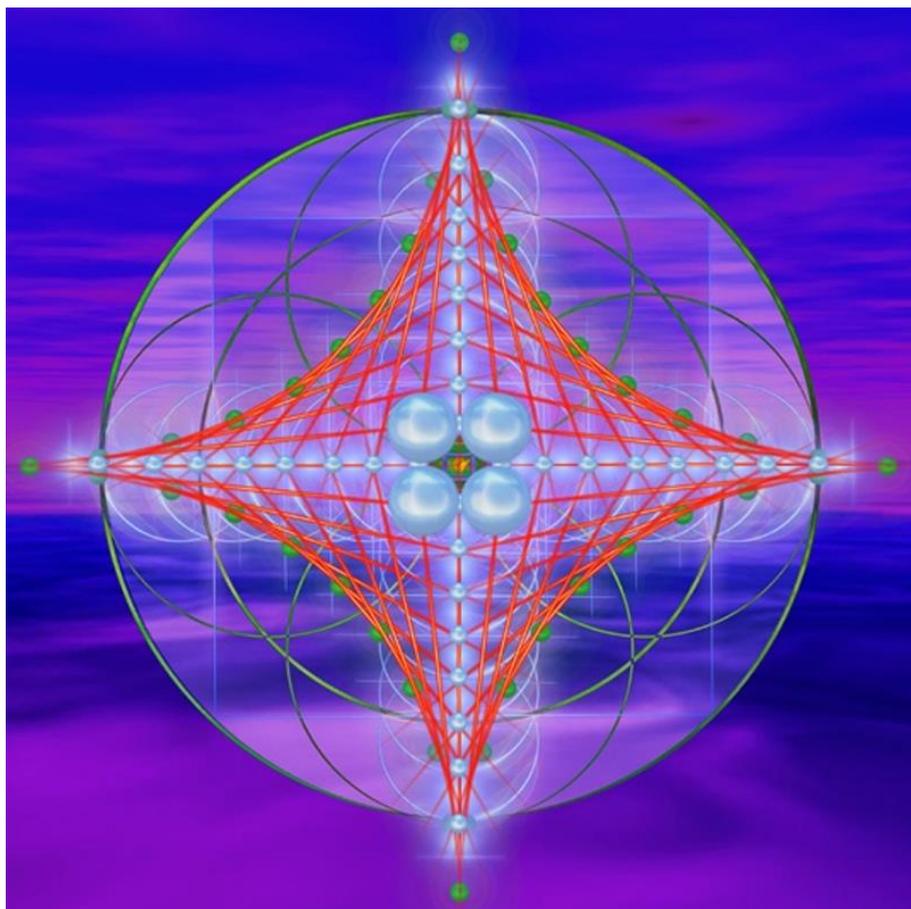
## SEMENTES

*A frequência de Sementes ajuda a ver que se você semear em cada passo que você der, eventualmente, alguma coisa vai crescer com ela.*

Não há como colher frutos se não existe semeadura. O ato de lançar ideias e implantá-las no solo fértil da sociedade enriquece a todos, pois nos dá material para análise e uma consequente ampliação de nosso intelecto, de onde se origina o discernimento tão necessário ao desenvolvimento da nossa Alma. Quando aumentamos a frequência de semear, possibilitamos o florescimento de muitas possibilidades de agirmos, o que, invariavelmente, nos traz grande experiência e conhecimento, fortalecendo nossa capacidade de escolha e expandindo nossa consciência. Portanto, plantemos! Acreditemos na semeadura e veremos crescer inúmeros projetos de luz.

*Afirmção:*

*Hoje eu planto as sementes de meus ideais.*



### SENSAÇÃO DE SEGURANÇA – CONFORTO

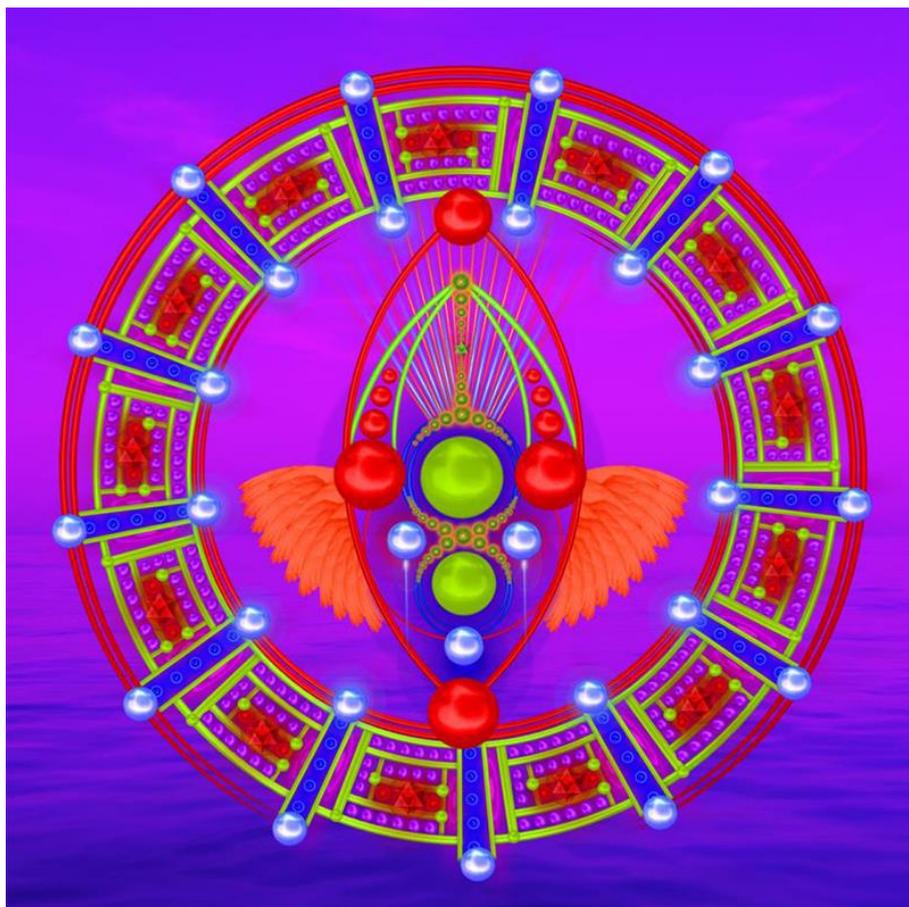
*A frequência de Sensação de Segurança o traz para mais perto de si mesmo. Então, você não precisa de ninguém para experimentar a sensação de segurança.*

A turbulência da agitada vida mundana nos afasta de nossa essência. Com isto uma sensação de orfandade nos invade e, com ela, o medo da vida. Imaturos e focados no mundo externo, buscamos o apoio, ou seja, segurança e prazer, fora de nós mesmos, o que é um grande engano.

Esqueçemos que somos a própria Luz Divina, um raio da Suprema Inteligência. Portanto, percebamos que ninguém precisa de nada externo. Basta dirigir o foco para dentro de nós, fincar os pés em nós mesmos e afirmar: “Eu sou Luz”. Esta é a reta atitude, o caminho do meio ou o caminho do *dharma*. Confiemos na Luz Suprema! Ela é nossa real natureza! Avancemos com a verdadeira segurança, força e vitalidade, para alcançar a liberação, pois somos a própria luz que nos protege!

*Afirmção:*

*Eu preciso somente de mim para me sentir seguro.*



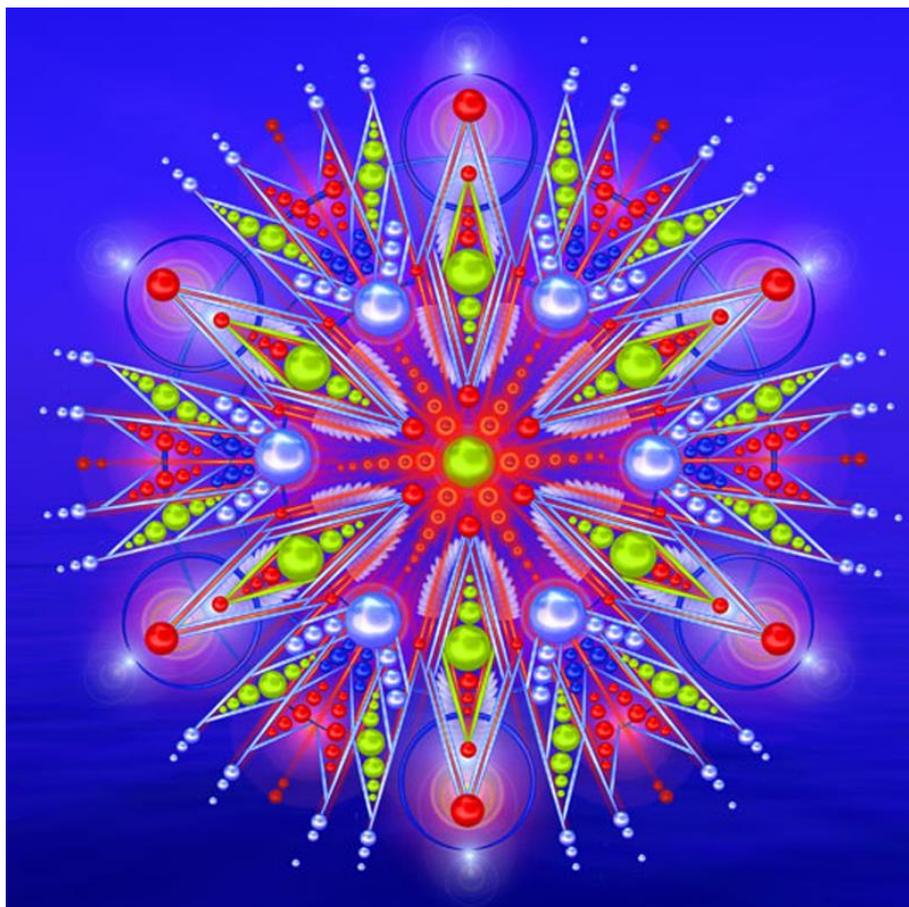
## SENSIBILIDADE

*A frequência de Sensibilidade ajuda você a intuir mais conhecimentos e ideias, permitindo que você seja mais aberto.*

Lidamos a todo tempo com situações densas e, muitas vezes, agressivas. Isto gera um fechamento de nossas portas de percepção, diminuindo nossa capacidade de sentir e analisar corretamente os fatos, pessoas e coisas. Criamos um escudo de defesa, causado pelo medo, e paralisamos. Desta forma, o primeiro canal a se fechar é o da intuição, porque o medo produz uma desarmonia em nossas ondas cerebrais, que se tornam assíncronas e dissonantes. Portanto, relaxemos e despertemos nossa sensibilidade, dando espaço em nossa consciência para novos conceitos.

*Afirmção:*

*Eu confio em minhas sensações e nos sinais que eu capto.*

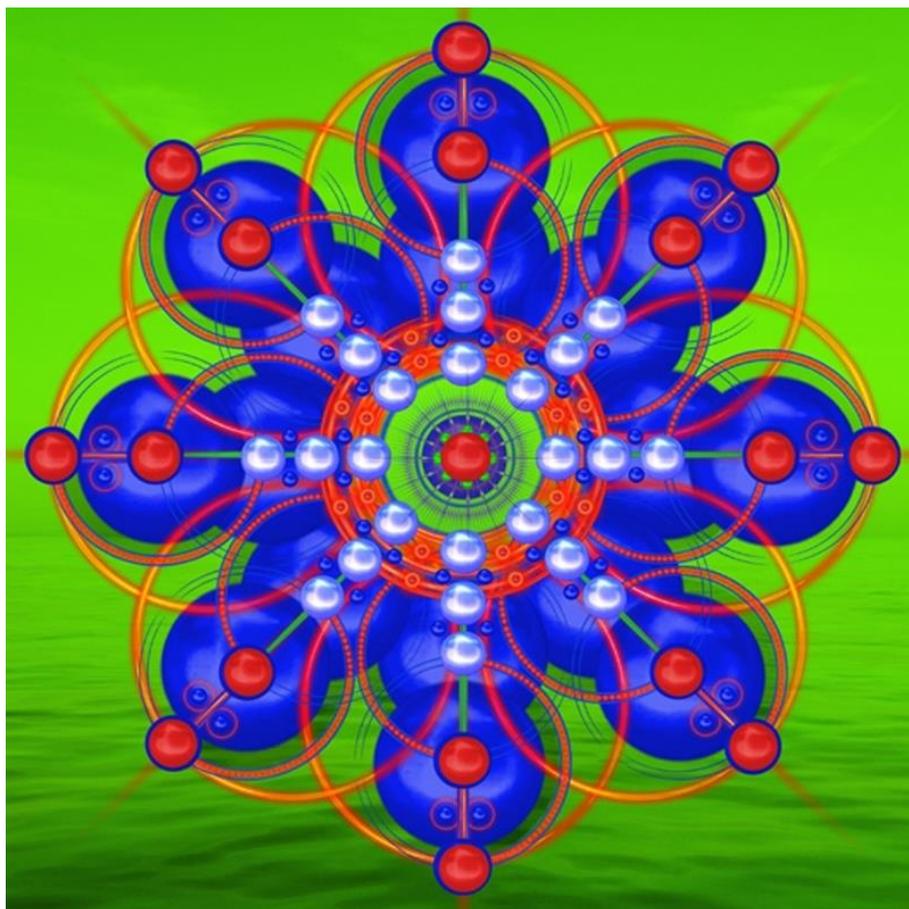


## SEXUALIDADE

*A frequência de Sexualidade abre o canal para a energia sexual, para que o amor e a força de vida possam começar a fluir mais livremente em você.*

É importante alertar que sexualidade não é somente genitalidade. A energia sexual está diretamente condicionada à espiritualidade, que é o amor em sua forma implícita e força de vida em sua forma explícita. Nossa energia sexual deve ser cultivada e aprimorada de modo que encontre o caminho da unidade. Quando, viciosamente, nos mantemos no campo da dualidade, ficamos ao sabor dos gostos e aversões, o que, por sua vez, nos rouba a paz de espírito e impede a manifestação do verdadeiro amor, da criatividade, da intuição e força de vida. A energia sexual, quando aplicada corretamente e bem direcionada, é a força que nos faz ser nós mesmos e expressar a luz, o amor e vida divina. A verdadeira sexualidade se expressa na forma de como exaltamos a beleza da vida.

*Afirmção:  
Eu posso me dar amor.*



## SILÊNCIO

*A frequência de Silêncio inspira que, ocasionalmente, se experimente o silêncio e tranquilidade para si mesmo.*

A turbulência da vida, com seus problemas, questionamentos e oscilações, nos torna a mente agitada e defendida, dificultando nosso contato com a luz interna e condicionando nossas ações a mecanismos automatizados. Perdemos a naturalidade, a essência de nós mesmos em favor de uma proposta de vida, muitas vezes, enganosa, e nem sempre necessária para a nossa manutenção no plano material. A identificação com a vida agitada nos afasta do campo da unidade. O silêncio nos proporciona sair do mundo dos opostos, peculiar do meio externo, e buscar o mundo da unidade, própria do verdadeiro estado do Ser. Portanto, recolhemo-nos no silêncio e mantenhamo-nos vinculado ao propósito de nosso Eu Maior eterno e imutável: a plenitude do Ser.

*Afirmção:*

*Eu me conecto com o silêncio em meu coração.*



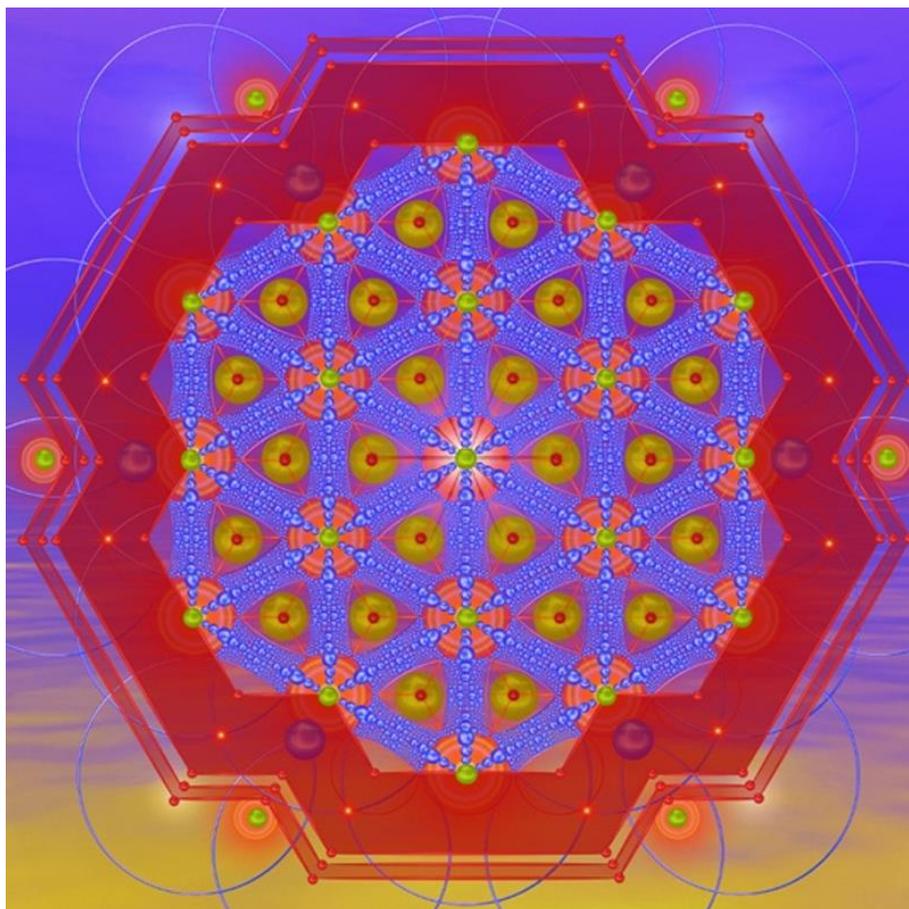
### SINCRONICIDADE

*A frequência de Sincronicidade abre seus olhos para os sinais que vêm em seu caminho, para que você possa fazer suas escolhas de forma mais consciente ou alterá-los, se desejar.*

A natureza segue uma sequência de eventos que a faz evoluir da unidade para a diversidade, retornando ao estado de unidade. Cada movimento está encaixado a outro de tal forma a gerar uma harmonia de eventos – o movimento de um influencia ao do outro e vice-versa. Nós, seres humanos, como parte integrante da natureza, tínhamos esta sincronia no início de nossa existência escassamente individualizada. Mas, a perdemos, à medida que fomos instalando a noção do eu (ego) e, gradualmente nos afastando desse estado natural de divindade. Desta forma, perdemos diversas oportunidades, por não perceber estas passagens por nossas vidas. O Universo dialoga com nosso inconsciente o tempo todo através de símbolos. Temos que estar atentos para embarcar no evento que segue o fluxo da Natureza Cósmica e, assim, seguir o caminho que nos leva a um estado de lucidez mais significativo.

*Afirmção:*

*Eu estou alerta aos símbolos que indicam o caminho.*

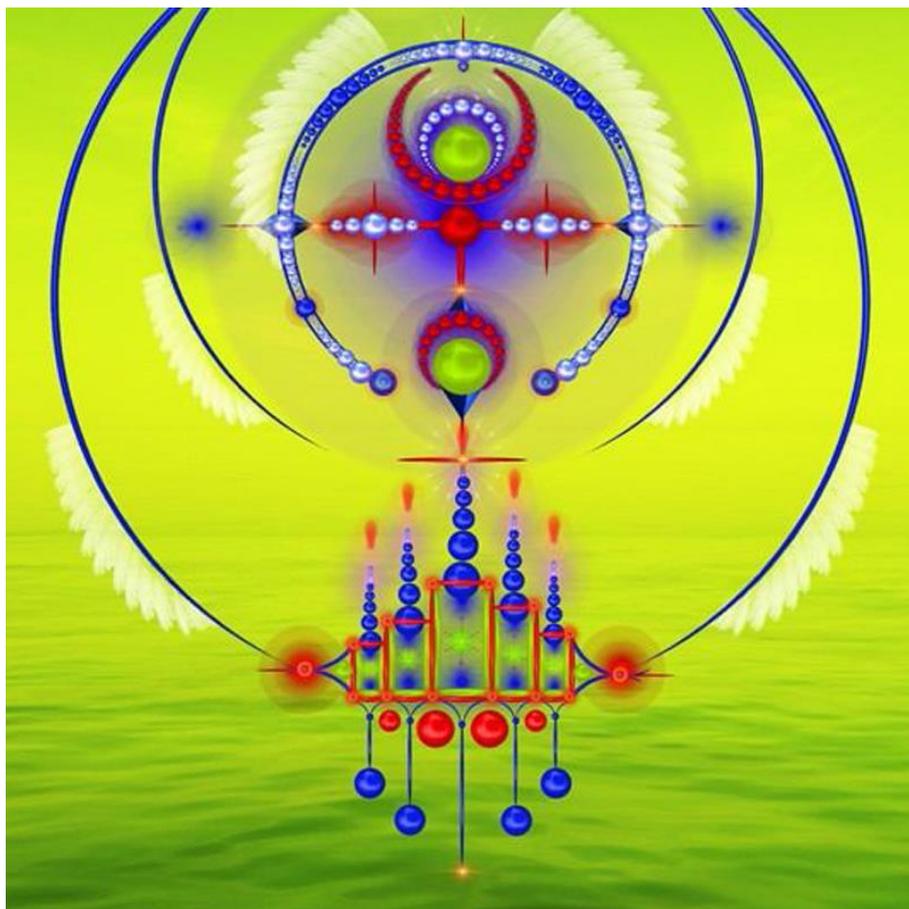


### SINERGIA

*A frequência de Sinergia ajuda o lado esquerdo cerebral a trabalhar em conjunto com o lado direito, para que se tenha mais eficiência.*

Nosso hemisfério cerebral direito está capacitado a intuir, idealizar e criar. Já o esquerdo é apropriado a manifestar, produzir e concretizar. A desconexão entre eles nos leva a uma cisão em nosso comportamento. Daí, tendemos a exaltar e trabalhar mais com um lado do que o outro. Por um lado, se enalteçemos mais o lado esquerdo, podemos nos tornar pessoas mais mecânicas e que não abstraem nem criam, sem aspirações. Pelo outro, quando valorizamos o lado direito, nos tornamos sonhadores, idealísticos e nos arriscamos a adentrar no mundo da fantasia. O intercâmbio harmonioso entre os dois hemisférios cerebrais, nos proporciona a síntese, a união dos opostos, o alcance da unidade, a manutenção do tempo presente, enfim, o contato com a Suprema Inteligência. A Luz Divina deve fluir de um para outro e vice-versa – ora canalizando, ora realizando.

*Afirmção:  
Minha cabeça e coração são um.*



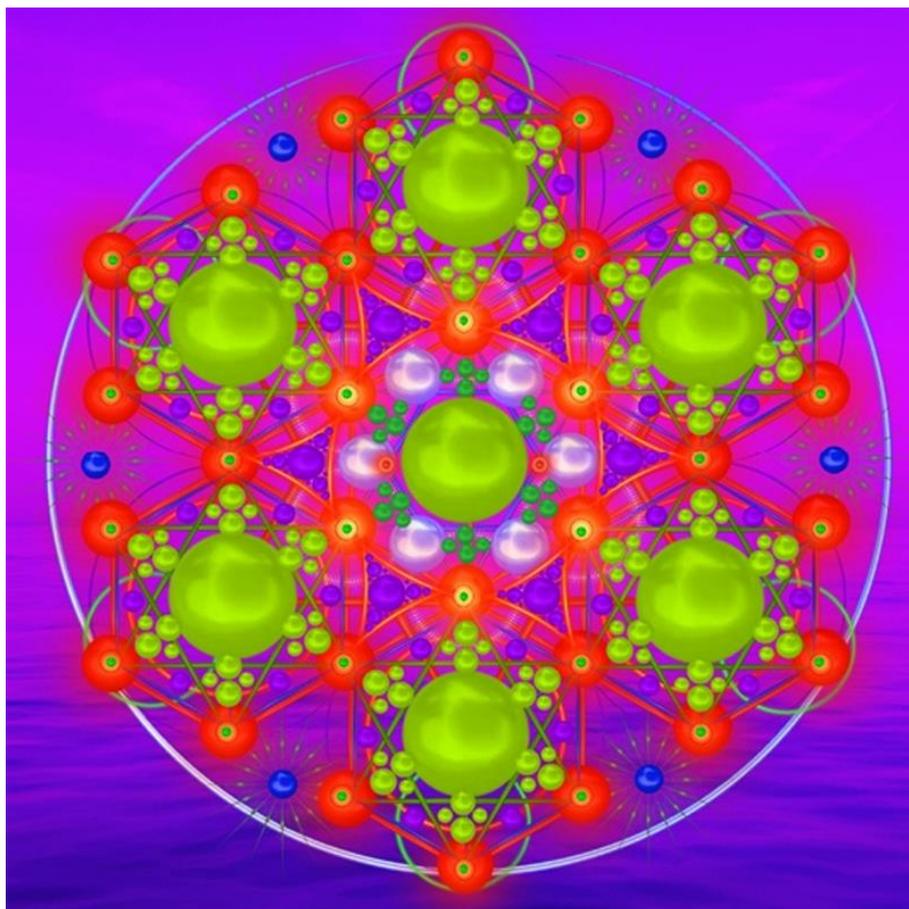
### TEMPO NATURAL

*A frequência de Tempo Natural ajuda a transcender o tempo linear para acelerar o seu ciclo atual, de modo que um novo ciclo possa começar.*

O tempo é completamente relativo e está inteiramente condicionado à nossa mente. Podemos a qualquer momento transcender no tempo, ou seja, retroagir ou avançar no tempo. Isto significa sair do tempo linear e entrar no tempo pluridirecional. Desta forma, entendemos a dimensão correta dos acontecimentos, unificamos as experiências e fechamos um ciclo para abriremos outro. Portanto, entenda que o tempo é algo que faz parte da sua mente e não representa a realidade.

*Afirmção:*

*Eu entro em sintonia com o ritmo da natureza.*



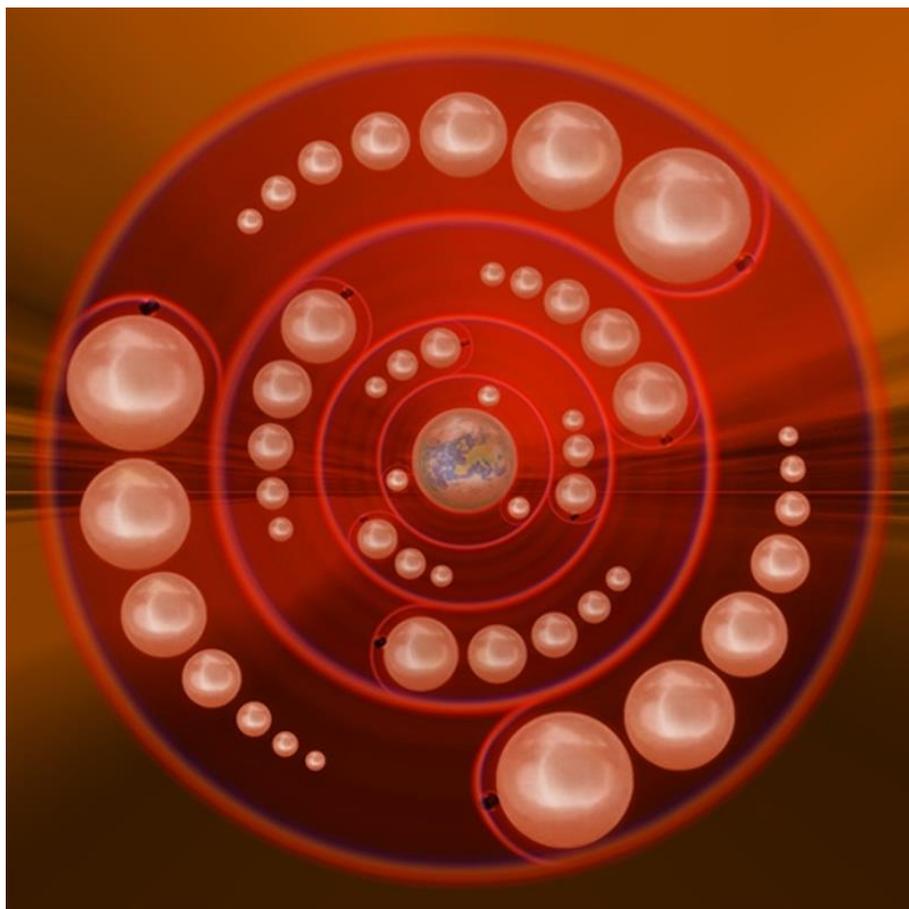
### TEMPO RECÉM-NASCIDO

*A frequência de Tempo de Recém-nascido o ajuda a sincronizar a energia masculina e feminina dentro de si, e aumentar a sua energia geral.*

Biologicamente nascemos como um ser masculino ou feminino. Mas, psiquicamente temos as duas polaridades (masculina e feminina). Já no campo espiritual, também temos os dois polos, mas buscamos o androginato, ou seja, a sincronização e, posteriormente, a fusão da energia masculina com a feminina. Quando essas duas energias se fundem, ocorre um novo nascimento – o nascimento espiritual, que desperta a Serpente de Luz Sagrada e nos impulsiona para a iluminação. Portanto, deixemo-nos unir pelas duas forças do mundo da dualidade e transcendamos para a unidade da Suprema Inteligência.

*Afirmção:*

*Eu me ofereço a uma nova chance.*



### TERCEIRA ONDA (\*)

*A frequência da Terceira Onda te faz consciente de sua escolha para estar aqui na Terra neste momento.*

Todos nós escolhemos estar aqui nesta fase de transição planetária, por mais estranho e caótico que seja. Esta é a nossa chance de crescer e seguir em frente. Esta é a hora de impulsionarmos a Terra para um nível de mais harmonia e luz. Fomos escalados para estar aqui e aceitamos ajudar a grande massa da humanidade que ainda vive na obscuridade e fazê-la despertar para a necessidade de irradiar a paz, a luz e o amor. Se estamos neste caminho, é porque somos guerreiros portadores da Luz Sagrada. Portanto, confiemos em nossa escolha, pois ela é glorificada pela Suprema Inteligência.

*Afirmção:*

*Eu me responsabilizo por um mundo melhor.*



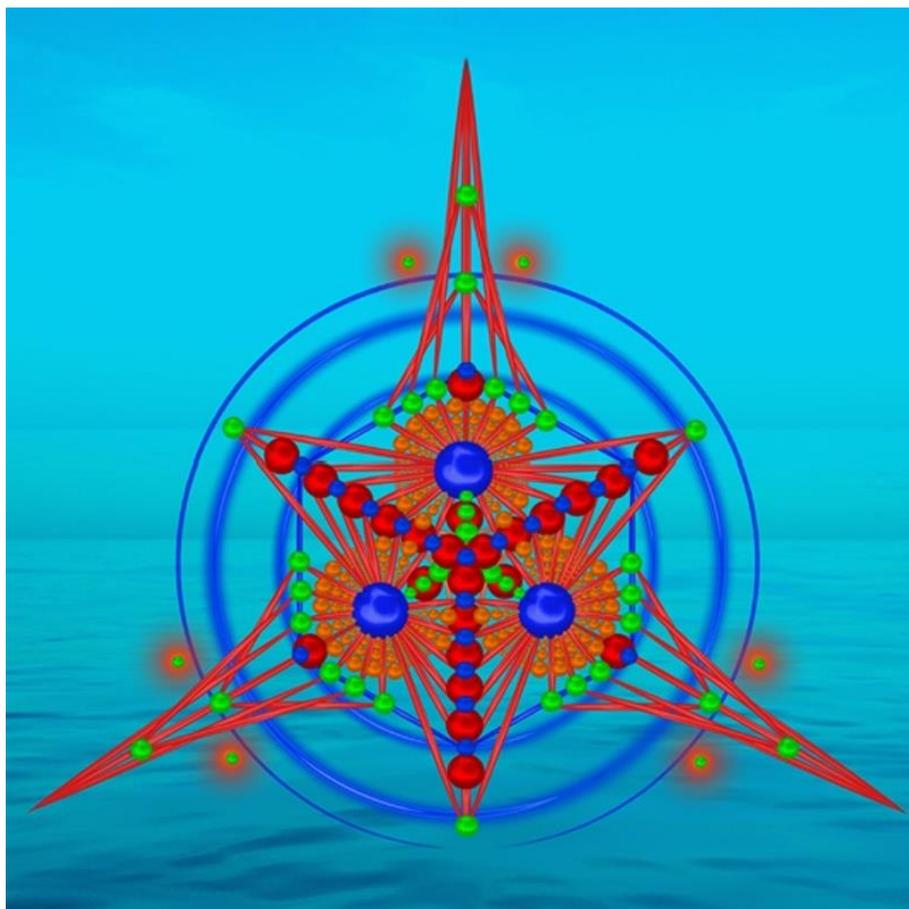
## TRANSCENDÊNCIA

*A frequência de Transcendência ajuda você a soltar o controle e a navegar no seu caminho, para o seu verdadeiro estado de Ser.*

Dois comportamentos travam o nosso crescimento: o sentimento de posse e a necessidade de controle. Tanto um como o outro está sob a tutela do ego, e este não representa nosso Eu Maior. O ego está mergulhado na ignorância e na parcialidade tendenciosa dos pontos de vista em relação à vida, enquanto o Eu Maior é a totalidade da vida e tem a visão do real estado do Ser. Soltar o controle é tirar a tutela do ego e entregá-la à Suprema Inteligência, para que o nosso caminho seja o mais profícuo possível. Portanto, deixar ir o controle é transcender o campo da dualidade da vida e navegar pelas águas calmas das profundezas do oceano, mesmo que as águas da superfície sejam turbulentas e tortuosas.

*Afirmção:*

*Eu transcendo meus medos e limitações.*

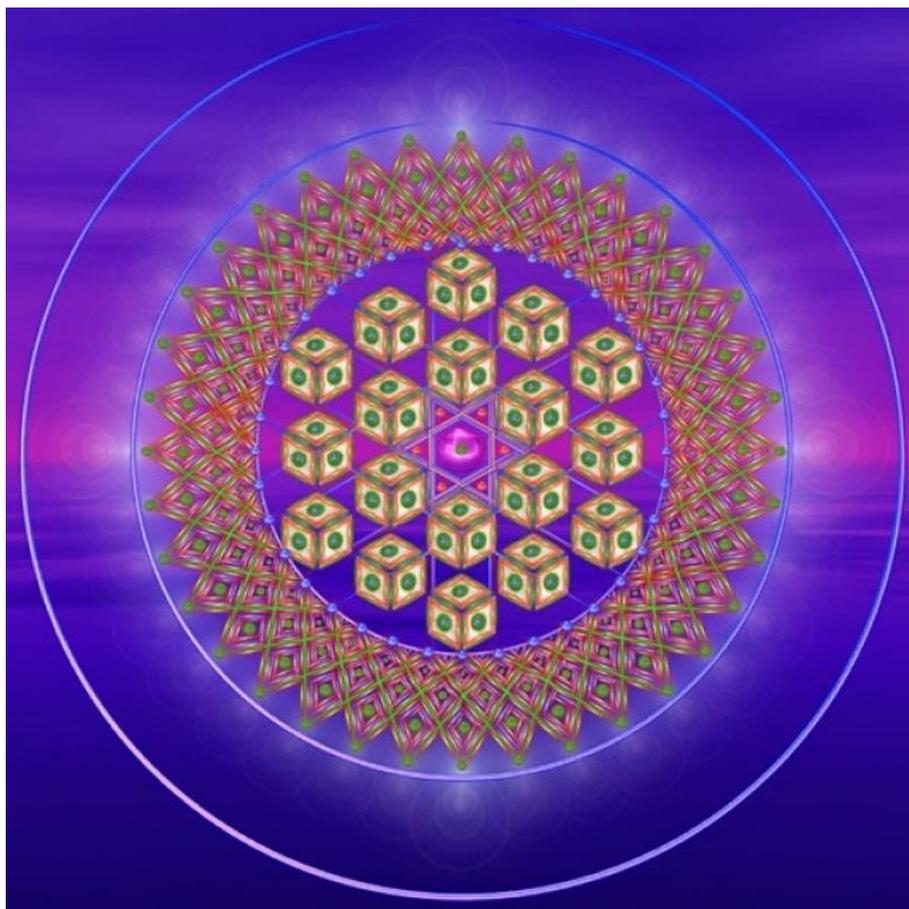


### TRANSFIGURAÇÃO

*A frequência de Transfiguração ajuda você a encontrar descanso durante esses períodos de mudança, de modo que os efeitos colaterais físicos vão desaparecer no fundo.*

Toda mudança tende a ser turbulenta e agitada. A mente, apegada a algumas questões do período que se finda, além do medo do que vislumbra na nova fase, tende a produzir um grande desgaste com efeitos ao nível orgânico. Durante o período de mudança, concentremo-nos no momento presente e encontraremos uns intervalos de serenidade. Mudando o foco do nosso olhar, bem como nosso estado de espírito e nossa maneira de pensar, sentir e agir durante a turbulência, em resumo, transfigurando nosso Ser, conseguimos dissolver as tensões e solucionar o momento de transição com maestria.

*Afirmção:  
Eu aceito o desafio de mudar.*



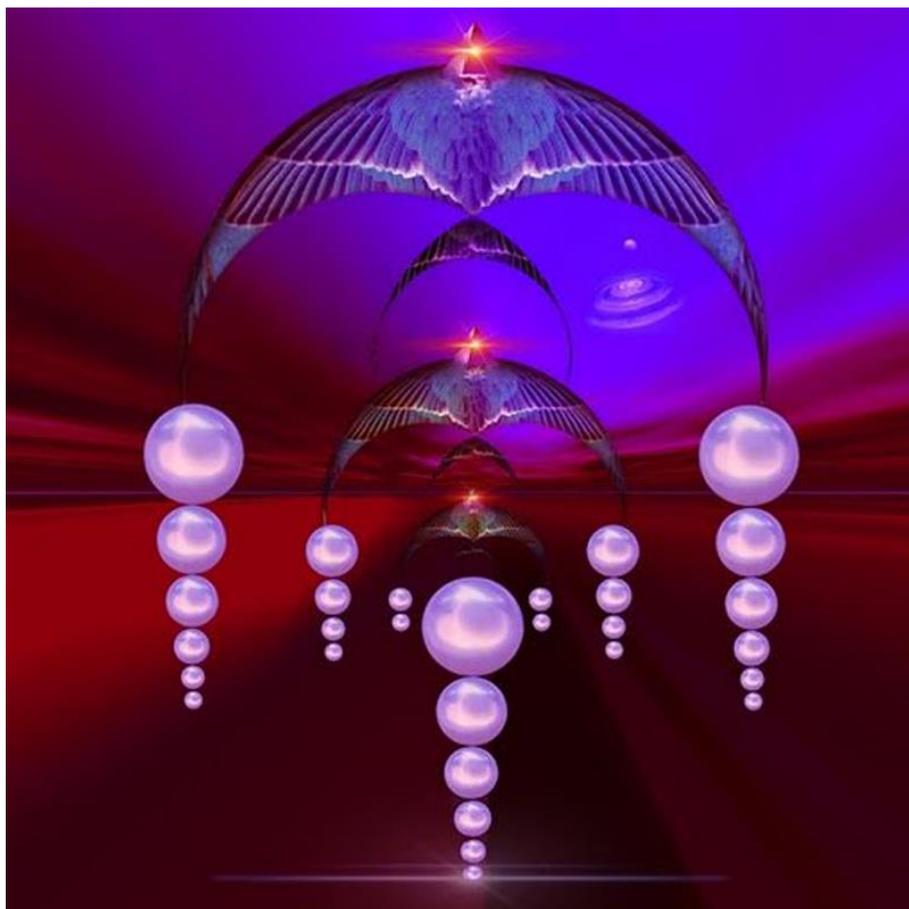
## TRANSFORMAÇÃO

*A frequência de Transformação ajuda você a iniciar mudanças para aumentar o seu nível de consciência.*

Mudanças nos obrigam a fazer escolhas e estas, nos desenvolvem o discernimento. Por conseguinte, expandem nosso campo de consciência. Mudanças representam novos pontos de vista, novos relacionamentos, enfim, novas experiências, enriquecendo nossas vidas com novas maneiras de agir. Portanto, não nos deixemos levar pela inércia. A melhor conduta para a vida na matéria é agir. Somente pela ação é que expandimos a consciência e nos oportunizamos a transcender o campo da dualidade da vida e reconhecer a unidade plena que somos.

*Afirmção:*

*Eu vou ao limite para realizar meu sonho.*



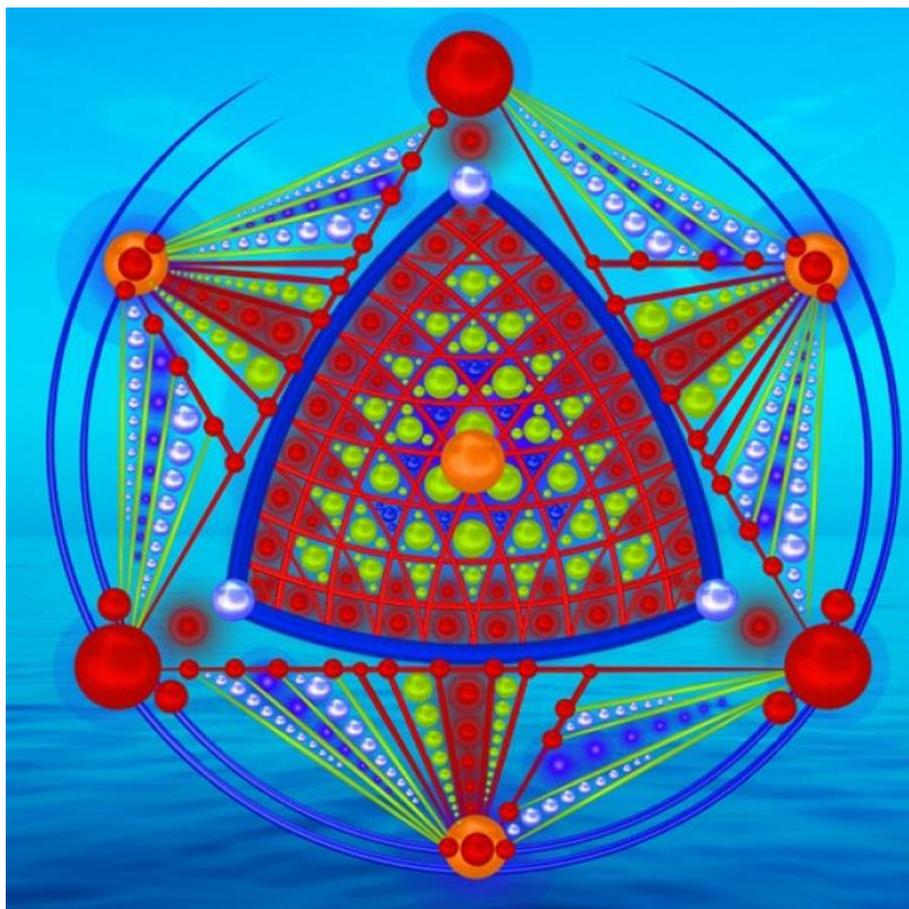
### TRANSIÇÃO (\*)

*A frequência de Transição irradia confiança e te prepara para os novos tempos (nova era).*

Em tempos de transição, onde o caos se manifesta para que possamos separar a luz das trevas, ficamos temerosos e acuados. Neste momento, o mais importante é reforçarmos a confiança nos Propósitos Divinos. É nesta fase que amadurecemos e alargamos nossos pontos de vista, para que estejamos prontos para as novas lições da nova era que se vislumbra em nosso planeta. A confiança nos fortalece os alicerces e nos vincula de modo profundo com a Suprema Inteligência. Esta força é que nos impulsiona, através da chuva de bênçãos que recebemos, a abrir a porta para um mundo próspero, com relações mais dignas, fundamentadas no amor e no desejo de fazer somente o bem.

*Afirmção:*

*Eu me entrego ao desconhecido.*



## UNIÃO

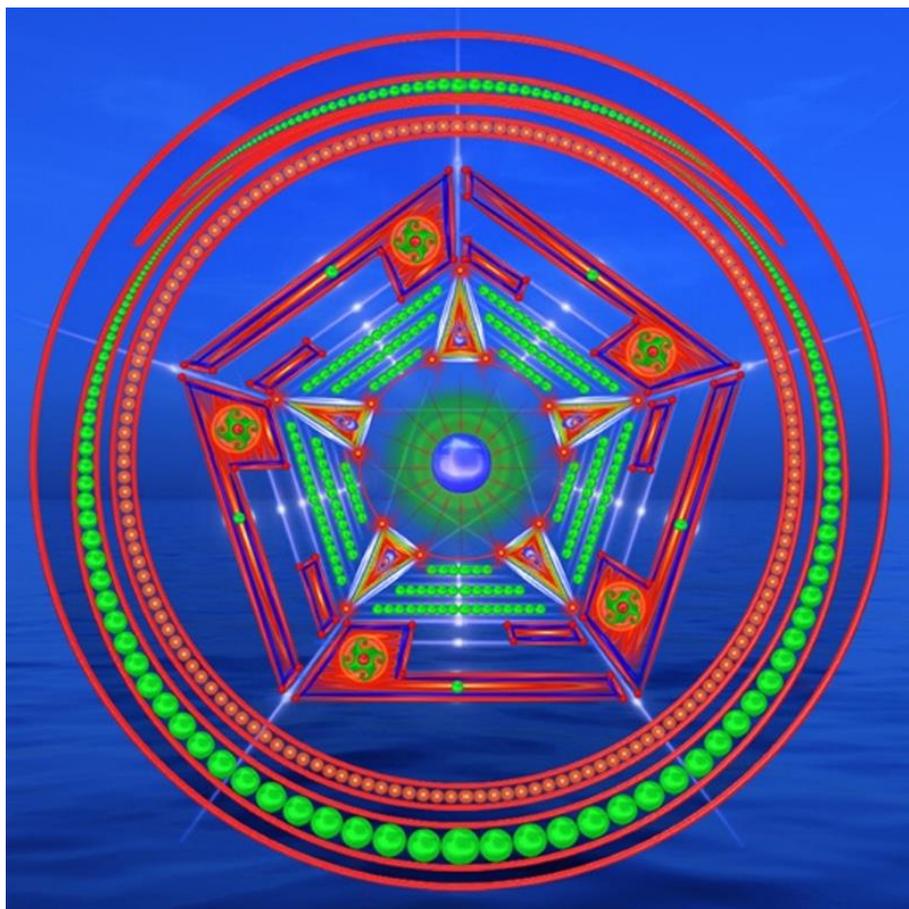
*A frequência de União vai ajudar você a se conectar com aqueles que optam pelo amor, assim como você.*

Para aquele que está na busca dos valores espirituais da retidão, da paz, da não-violência, do amor e da verdade, encontrar o seu grupo, a sua comunidade, ou seja, pessoas que vibram na mesma sintonia de fé, é primordial para o seu crescimento interno. Procuremos, então, por aqueles que, como nós, buscam o desenvolvimento do amor verdadeiro como campo de abrigo e de fortalecimento de nossas intenções, para que possamos expandir a Luz e realizar o propósito da Suprema Inteligência.

Essa união é apenas o ponto de apoio para que tenhamos condições sólidas de levar a todos os seres o amor, a luz, a paz e a vitória sobre nós mesmos. Como se diz no popular: a união faz a força.

### *Afirmção:*

*Eu compartilho meu coração, porque eu sou um desbravador.*



### UNICIDADE

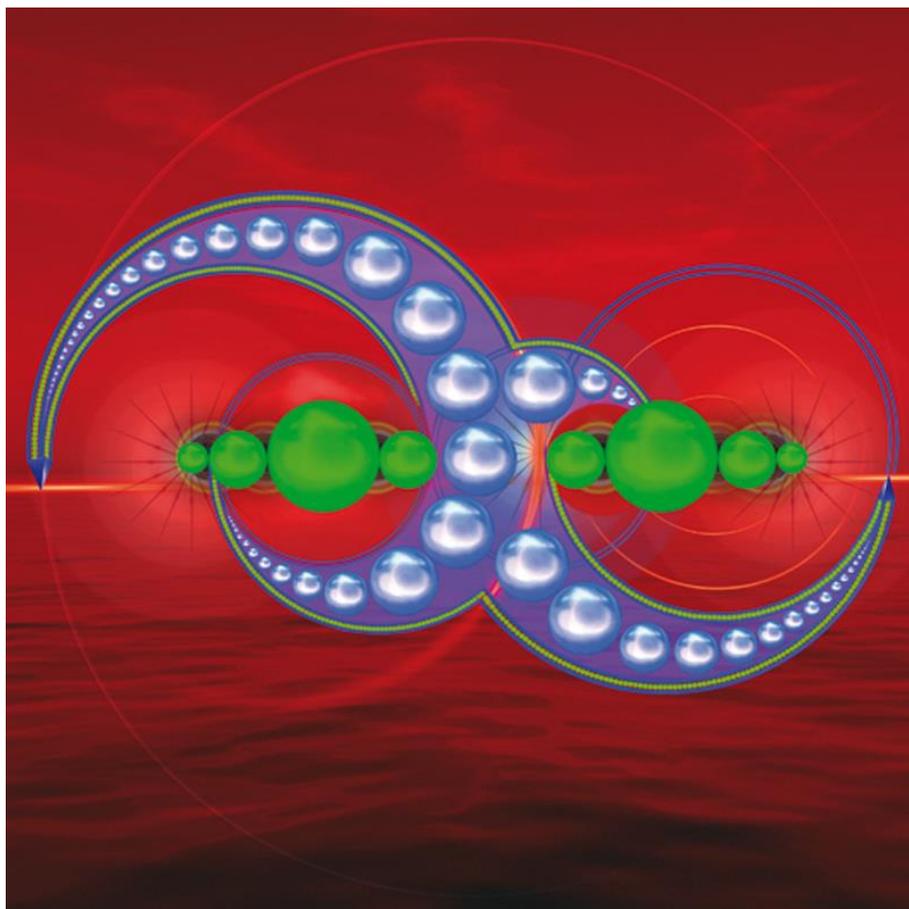
*A frequência de Unicidade inspira você a equilibrar o seu sentimento com o seu pensamento.*

Temos que ser coerentes! O nosso pensamento deve estar de acordo com a nossa fala, e esta, em comunhão com as nossas atitudes. Para que não nos tornemos hipócritas, o que expressamos, quer seja pela palavra ou pela atitude, tem que estar em consonância com nossos sentimentos.

Caso contrário, estaremos sendo articuladores de uma falsa noção da realidade. E ainda, estaremos tamponando uma sangria de sentimentos genuínos e mascarando nosso crescimento, dando vazão ao despotismo do ego.

*Afirmção:*

*O que eu penso e sinto são igualmente importantes.*



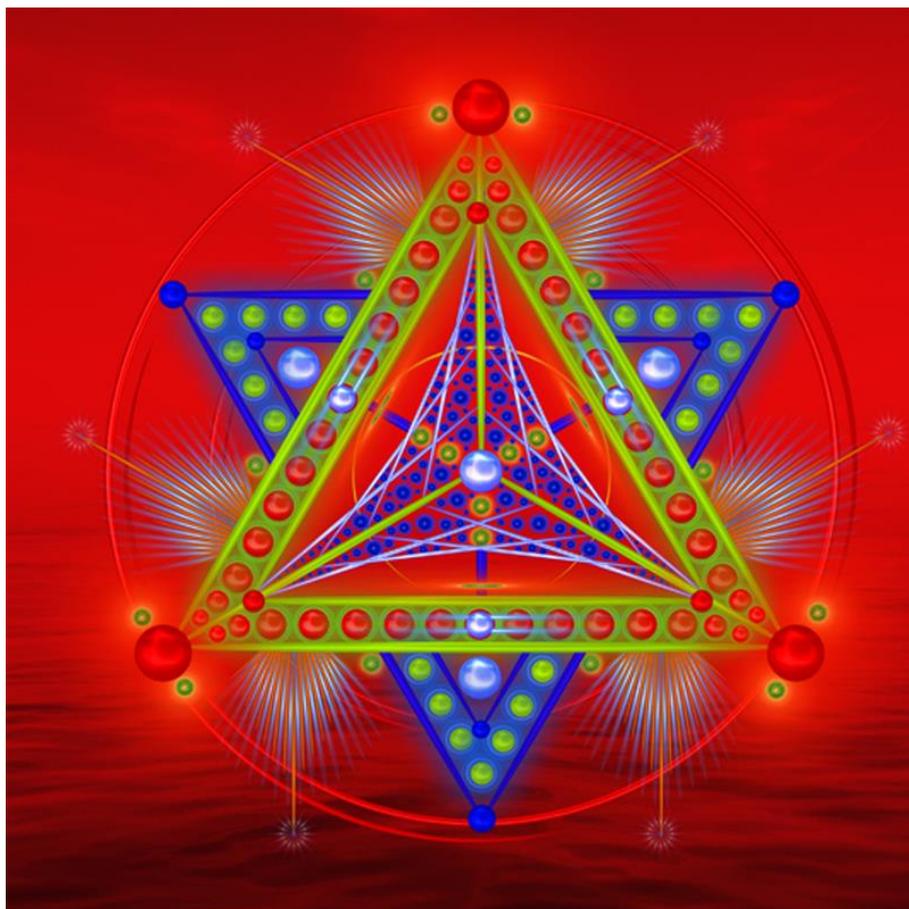
## VERDADE

*A frequência de Verdade ajuda você a acreditar em sua própria verdade e não na do outro.*

Devemos aceitar e incorporar as ideias alheias somente quando as mesmas ressoam em nosso coração. Para crescermos espiritualmente é importante que estejamos convictos de nossas ideias como base de nossos caminhos, mesmo que elas sejam distorcidas e falaciosas. Precisamos dessa experiência para que tenhamos a capacidade de discernir. Quando titubeamos entre a própria verdade e a do outro, estabelecemos a dúvida e acabamos por não agir adequadamente. Portanto, sigamos aquilo que mais motiva a nossa Alma, pois representa o que há de mais verdadeiro em nós e o que nos levará ao melhor aprendizado – o que realmente precisamos neste momento.

### *Afirmção:*

*Minha verdade é fundamentada no que eu sinto.*

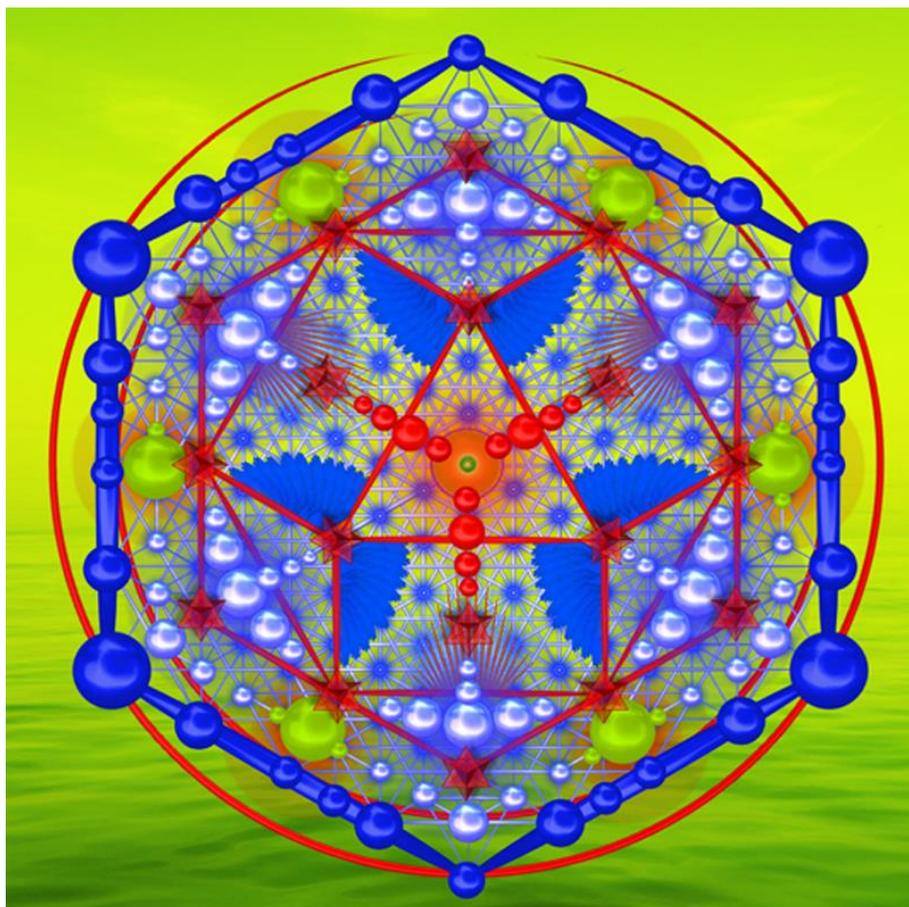


## VITÓRIA

*A frequência de Vitória lhe dá a força para acreditar em si mesmo nos momentos importantes.*

A vitória é a consequência da fé inabalável no sagrado propósito que nos foi outorgado pela Suprema Inteligência. Na busca incessante pela luz, todos os momentos são importantes e, portanto, devem estar imbuídos da inexplicável força de uma vitoriosa conclusão. Somos vitoriosos pelo simples fato de nascer, crescer, agir, aprender, amadurecer e morrer para renascer. Ser consciente da vida que vivemos é a grande vitória no campo de batalha do Ser. Nada é mais vitorioso do que compreender que somos a Luz Divina em ação.

*Afirmção:  
Eu vou fazê-lo! Eu já venci.*



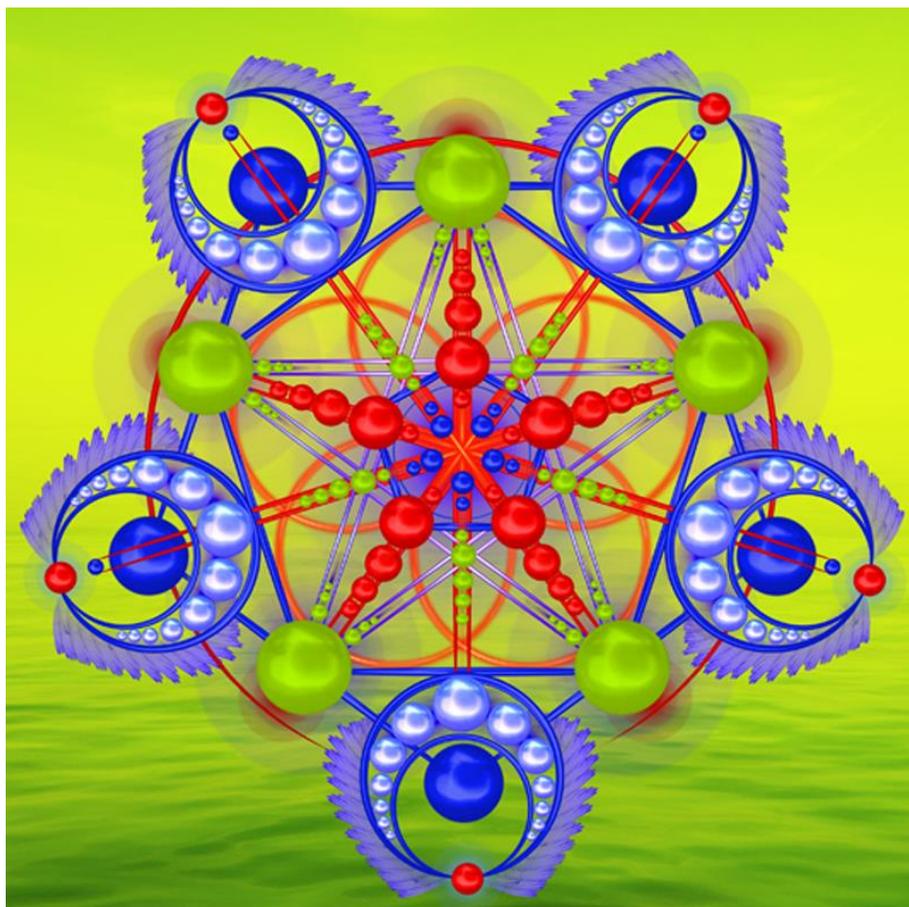
### VOZ INTERIOR

*A frequência de Voz Interior o ajuda a entender as mensagens positivas e negativas de seu subconsciente e escolher aquelas que seu coração deseja.*

De nosso coração ecoa o imaculado som da voz interior. Seguir a voz interior é permitir que nosso Eu Maior nos conduza pelo caminho de maior benefício para a nossa Alma; é ignorar as tempestuosas e irascíveis determinações do ego. Quando acalmamos a tagarelice do ego mental e deixamos advir o silêncio do âmago, ganhamos condições de ouvir o imaculado conselho do coração – a arrebatadora voz interior. Essa voz nos traz segurança, confiança e leveza para prosseguirmos em nossa jornada espiritual. Não há conselheiro melhor do que nossa voz interior.

*Afirmção:*

*Eu estou sempre ouvindo a sabedoria de meu coração.*



## VULNERABILIDADE

*A frequência da Vulnerabilidade o ajuda a largar todos os escudos e armas, e compartilhar sua natureza sensível, revelando o que você sente. Seja vulnerável e você vai se surpreender com o quanto recebe em troca.*

Tornar-se vulnerável significa largar as defesas do ego. Ao longo de nossa trajetória evolutiva, identificados com uma noção de si mesmo equivocada e fragmentada, vamos incorporando mecanismos de defesa que só nos causam um afastamento de nossa verdadeira natureza luminosa, pura e inocente. Deixamos de agir pelo canal do coração, que é sensível ao estado de plenitude, pureza e unicidade e passamos a agir, cada vez mais, pelo canal da mente inferior, que está vinculado aos nossos sentidos grosseiros parciais, cindidos e dicotomizados. Desta forma, distantes de nossa verdadeira natureza – a Suprema Inteligência – agimos por medo, constituídos por sentimentos possessivos e controladores. Portanto, abaixemos as guardas e deixemos que o Propósito Divino aja por nós!

*Afirmção:  
Eu ousar mostrar minha vulnerabilidade.*

## REEQUILÍBRIO ESPIRITUAL Nº 1 (LIMPEZA E CURA)

### 1 – Evocação de Abertura da Sessão:

Ó poderosa Divina Presença “Eu Sou”;

Em nome da Santíssima Trindade Brahma, Vishnu e Shiva;

Em nome de Immanuel, o anjo da paz universal;

Em nome dos Divinos Mestres da Grande Fraternidade Branca;

Com a colaboração dos seres iluminados dos centros de luz do oriente e ocidente;

E a orientação dos Senhores de Arcturus, que compõem esta egrégora, damos início aos nossos trabalhos espirituais, livres de influências externas perturbadoras da ordem, certos de estarmos assim servindo ao propósito divino e ao desenvolvimento da reta conduta, da paz, da não-violência, do amor e da verdade. Que assim seja!

1º om (alento azul)

2º om (alento dourado)

3º om (alento rosa)

### 2 – Decretos de Reequilíbrio, Limpeza e Cura:

“Eu sou a Verdade. // Eu sou a Luz que emana da Verdade. // Eu sou a Luz que extingue a ilusão. // Eu sou o Caminho que nunca se afasta de Deus. // Eu sou a Vida abundante, saudável e imortal.”

“Eu sou a redenção que me abençoa com o Reino Celestial, // onde este mundo é apenas a sombra. // Eu reconheço que em meu interior está o Reino Celestial. // Eu sou a projeção do mundo interior no exterior, // gerando a Vida de Saúde Infinita.”

“A saúde verdadeira não está na matéria, não está no corpo. // A vida verdadeira não está na matéria, não está no corpo. // O Eu verdadeiro não está na matéria, não está no corpo. // No âmago da matéria, Eu existo perfeito e maravilhoso. // No âmago do corpo, Eu sou a Vida eternamente saudável e imperecível. // Eu transcendo, agora mesmo, a matéria e o corpo, // e desperto para o Reino Celestial da Vida Una, Plena e Saudável.”

### 3 – Exercício de Reequilíbrio e Abertura dos Canais:

1. Procure aquietar-se e mantenha sua atenção plena. Medite. Faça sua conexão através da respiração e da luz dourada solar. Saiba que todos nós temos essa faculdade e não crie dúvidas, pois elas atrapalham o progresso.

2. Invoque a luz e crie um tubo de luz dourada solar envolvendo todo seu corpo. Inspire essa luz pelos poros da pele e preencha todas as células de seu Ser.

3. Enquanto seus *chakras* absorvem o dourado solar, visualize ou apenas pense num triângulo equilátero preenchido pela luz azul. Do centro de cada *chakra* um pilar de luz flui para o alto, um dentro do outro de baixo para cima, permitindo que a comunicação divina inunde seu Ser.

4. Unifique os pilares de luz, integrando seus *chakras*, e gire-o para irradiar luz aos seus órgãos e a todos os campos de energia de seus corpos.

5. Peça que se estabeleça a comunicação. Chame aqueles com quem deseja se comunicar. Diga mentalmente: **“Somente Seres de Luz que trabalham para meu bem pleno estão convidados a se comunicar comigo”**.

6. Aprenda a ouvir. No início é como um sussurro intuitivo, ou só um saber, uma “sensação” de clareza a respeito de um assunto. Com a prática regular, isso vai se intensificar até chegar a uma voz alta, clara, incontestável. Você sabe quando a informação recebida é para o seu bem pleno.

### **Meditação Arcturiana nº 1**

#### **Primeira Mandala – Conexão:**

Conecte seu coração com a sua Consciência Maior. Escute essa sabedoria interna.

Uma das chaves para o aprendizado espiritual é a constante ideia e atenção em nosso Eu Maior. A ideia de que nós somos a Luz, a Alma Universal ou a Suprema Inteligência nos abre um portal para a Sabedoria Infinita. Esta prática nos quebra a prepotência do ego e nos coloca como humildes seres ao serviço da Luz.

*Afirmção: “Eu me conecto à minha fonte interior de sabedoria”.*

#### **Segunda Mandala – Abertura:**

Olhe para si honestamente. Frequentemente encontramos diversos sabotadores trabalhando a nosso desfavor em níveis subconscientes, impedindo-nos de sentir o que realmente nos preenche. Essa frequência nos ajuda a entender isso e a experimentar-nos em um nível mais profundo.

Permitamo-nos olhar para nossos mecanismos de defesa e detectar quais aqueles que sonégam nosso crescimento. Um dia, tais mecanismos já foram úteis e serviram ao nosso propósito evolutivo, mas o movimento da Alma em direção a Plenitude é ininterrupto e em dado momento deixam de ser necessário. Deveríamos desprogramá-los e descartá-los, mas, ao contrário, devido aos nossos apegos e carências, guardamos no subconsciente, ficando a contaminar tudo que está a sua volta, como um alimento estragado em contato com outros. Abrir nosso coração e olhar para nossos sentimentos, fortalece nosso intelecto e nos torna mais perceptivo. Ao fortalecer a luz do supraconsciente, iluminamos o nosso baú e, deste modo, ganhamos condições de enxergar o que nos sabota. Esta frequência abre e ilumina o nosso intelecto.

*Afirmção: “Eu abro meu coração para as pessoas ao meu redor”.*

#### **Terceira Mandala – Perdão:**

Encontre forças para perdoar a si mesmo por qualquer julgamento que se impôs. Se perdoe porque você age em acordo com o conhecimento que obteve até aquele momento. Não há erros. O perdão mostra que não há nada a ser perdoado.

Entenda que na vida não existem erros nem acertos, somente experiências que nos capacitarão para o próximo passo. As experiências que não são aprendidas são repetidas até que assimilamos a sabedoria que nelas contêm. Todas as nossas ações e seus respectivos frutos, mas também a de nosso próximo, tem o propósito de impulsionar a todos nós para a Luz, mesmo que não haja reconhecimento desta Didática Divina. Reconhecer isto, nos dá condições de absorver, de modo natural, as nossas imperfeições, bem como as do outro. Assim aprendemos a perdoar, tanto a nós mesmos como o outro. Se não perdoamos, paralisamos apegados aos resultados negativos de nossas ações, e deixamos de crescer. Mas, tudo tem um motivo. Por isso, perdoemos e permitamos o perdão do próximo!

*Afirmção: “Eu me perdo pelo que eu tenha gostado de fazer de forma diferente”.*

#### **Quarta Mandala – Purificação:**

Antes de podermos nos curar, necessitamos primeiro sermos verdadeiros conosco. Seja honesto contigo mesmo por ter feito escolhas que não entendeu completamente nesse momento. A partir do instante em que esteja liberto de arrependimentos ou de pena de si próprio, pode começar a curar-se, e em seguida irá automaticamente curar todos à sua volta com amor radiante e incondicional.

Para prosseguir no reto caminho da vitória sobre a ignorância e alcançar a cura e a plenitude do Ser, é impossível fazer qualquer progresso interno, caso não esteja decidido a ser puro de coração e perfeitamente honesto para consigo e para com os outros. Porque somente estes estão aptos a adentrar no Reino dos Céus. Pois, da Suprema Inteligência, que é onisciente, onipresente e onipotente, nada escapa. Por isso, analisemos quais os disfarces que ainda usamos para proteger os vícios, as maledicências e perversidades de nosso ego.

*Afirmção: “Eu me curo, tornando-me honesto comigo mesmo”.*

#### **Quinta Mandala – Autocura:**

Limpe a dor emocional que você contraiu no passado e cure-se rapidamente.

Todos nós carregamos muitas dores emocionais, devido à falta de compreensão das causas e efeitos que as atitudes humanas podem gerar. Limpar a dor emocional significa olhar para o passado com neutralidade. As dores estarão sempre lá e tiveram a sua importância em nosso processo evolutivo. Mas, agora, elas não devem nos machucar mais. Elas fazem parte da vida e as contemplamos sem apegos nem aversões. Isto produz um verdadeiro salto quântico em nossa cura.

*Afirmção: “Eu posso me curar de tudo”.*

#### **Sexta Mandala – Profundo Despertar:**

Mova programas e clichês antigos, além de armadilhas e boicotes mentais, de modo que você acorde em um nível mais profundo.

Temos dificuldade de nos aprofundar no campo da consciência e entender nossas atitudes, por causa da tendência da mente de se fixar no passado – nos mecanismos comportamentais que aprendemos em existências anteriores, aos quais, dentre muitos, se tornaram obsoletos para esta existência. O aprofundamento da consciência e sua conseqüente expansão é atingido somente quando nos mantemos no estado presente, se desidentificando do passado, nem ansiando o futuro. Entenda que o tempo, que está intimamente relacionado à mente, é a grande armadilha do ego para continuar no comando. Portanto, que possamos viver o agora e acordar!

*Afirmção: “Eu estou ciente do que me ajuda a avançar e do que me obstrui”.*

#### **4 – Evocação de Encerramento da Sessão:**

*Ó poderosa Divina Presença “Eu Sou”;*

*Em nome da Santíssima Trindade Brahma, Vishnu e Shiva;*

*Em nome de Immanuel, o anjo da paz universal;*

*Em nome dos Divinos Mestres da Grande Fraternidade Branca;*

*Em nome dos Senhores de Arcturus;*

*Peço a vossa permissão e a dos seres iluminados que aqui estiveram colaborando conosco, para darmos por encerrados os nossos trabalhos espirituais, livres de influências externas perturbadoras da ordem, servindo sempre ao propósito divino e ao desenvolvimento da reta conduta, da paz, da não-violência, do amor e da verdade.*

*Que assim seja!*

*1º om (alento azul)*

*2º om (alento dourado)*

*3º om (alento rosa)*

## REEQUILÍBRIO ESPIRITUAL Nº 2 (FOCO E FIRMEZA)

### 1 – Evocação de Abertura da Sessão:

*Ó poderosa Divina Presença “Eu Sou”;*

*Em nome da Santíssima Trindade Brahma, Vishnu e Shiva;*

*Em nome de Immanuel, o anjo da paz universal;*

*Em nome dos Divinos Mestres da Grande Fraternidade Branca;*

*Com a colaboração dos seres iluminados dos centros de luz do oriente e ocidente;*

*E a orientação dos Senhores de Arcturus que compõem esta egrégora, damos início aos nossos trabalhos espirituais, livres de influências externas perturbadoras da ordem, certos de estarmos assim servindo ao propósito divino e ao desenvolvimento da reta conduta, da paz, da não-violência, do amor e da verdade. Que assim seja!*

1º om (alento azul)

2º om (alento dourado)

3º om (alento rosa)

### 2 – Decretos de Reequilíbrio, Foco e Firmeza:

*“Eu crio agora o círculo eletrônico ao meu redor, // perfeito, sem fendas ou rupturas, // e recebo ilimitadamente sabedoria, amor e luz. // Eu não aceito condições de quem quer que seja, // nem de coisa alguma que me cerque // a não ser de Deus, do Bem e do meu Eu sou, // sempre comandado por Deus.”*

*“Eu sou senhor do meu mundo. // Eu sou a vitoriosa inteligência que o governa. // Eu lanço em meu mundo // essa poderosa, radiante e inteligente energia de Deus. // Eu comando que ela crie toda a perfeição, // que ela atraia para mim a prosperidade de Deus, // tornando-a visível em minhas mãos // e para meu uso.”*

*“Eu sou a Presença Mestra que atingiu a estatura completa, // e eu falo e comando com autoridade. // Eu sou a supremacia do homem onde quer que eu vá. // Eu sou o poder que governa e ordena tudo harmoniosamente. // que me precede por toda parte // onde quer que eu esteja, // ordenando perfeita paz e harmonia // em todas as minhas atividades.”*

### 3 – Exercício de Reequilíbrio e Abertura dos Canais:

1. Procure aquietar-se e mantenha sua atenção plena. Medite. Faça sua conexão através da respiração e da luz dourada solar. Saiba que todos nós temos essa faculdade e não crie dúvidas, pois elas atrapalham o progresso.

2. Invoque a luz e crie um tubo de luz dourada solar envolvendo todo seu corpo. Inspire essa luz pelos poros da pele e preencha todas as células de seu Ser.

3. Enquanto seus *chakras* absorvem o dourado solar, visualize ou apenas pense num triângulo equilátero preenchido pela luz azul. Do centro de cada *chakra* um pilar de luz flui para o alto, um dentro do outro de baixo para cima, permitindo que a comunicação divina inunde seu Ser.

4. Unifique os pilares de luz, integrando seus *chakras*, e gire-o para irradiar luz aos seus órgãos e a todos os campos de energia de seus corpos.

5. Peça que se estabeleça a comunicação. Chame aqueles com quem deseja se comunicar. Diga mentalmente: **“Somente Seres de Luz que trabalham para meu bem pleno estão convidados a se comunicar comigo”**.

6. Aprenda a ouvir. No início é como um sussurro intuitivo, ou só um saber, uma “sensação” de clareza a respeito de um assunto. Com a prática regular, isso vai se intensificar até chegar a uma voz alta, clara, incontestável. Você sabe quando a informação recebida é para o seu bem pleno.

### **Meditação Arcturiana nº 2**

#### **Primeira Mandala – Foco:**

Mantenha o foco em seu objetivo, resistindo às distrações.

Neste mundo moderno somos desviados de nossos objetivos a cada instante. O apego ao prazer e a identificação com o plano da matéria nos empurra para um mundo de competitividade, agressividade e conquista que nos escraviza a uma teia de causas e efeitos, e que nos faz rodar em círculos e nos atolar no pântano dos desejos insaciáveis. Por falta de discernimento, ficamos à mercê de nosso ego e nos permitimos vaguear pelo mar das ilusões, distraído nos brinquedos do mundo. A primeira grande Iniciação nos impõe que não saiamos do caminho nem para praticar boas ações que não estejam vinculadas ao nosso crescimento espiritual. Portanto, tomemos fôlego, enchendo de energia nosso cérebro, coração e mãos, e mantenhamos nossa atenção plena na Luz do Âmagô – o nosso objetivo maior.

*Afirmção: “Eu estou focado no que me faz pleno”.*

#### **Segunda Mandala – Desejo:**

Fortaleça sua determinação para superar questões e julgamentos.

Devemos ser assertivos e desenvolver a fé para que não deixemos espaço para contaminação das dúvidas que enfraquecem a nossa determinação. Em diversas fases de nossa vida passamos por situações turbulentas, onde temos que tomar atitudes, enfrentando críticas que abalam nossos alicerces. Somente o forte desejo alimentará nosso destemor. Assim, debelamos de nossa mente julgamentos e condenações. Superemos a autocrítica impiedosa – ela é apenas um reflexo de seu ego.

*Afirmção: “Eu abraço meus desejos e ousar admiti-los”.*

#### **Terceira Mandala – Perseverança:**

Adquira força para continuar durante as fases difíceis e ignorar a tentação de desistir.

Para sermos perseverantes precisamos de vitalidade. O objetivo a ser alcançado deve estar bem claro e delineado para que a nossa vontade não se transforme no devaneio do sono desperto. Devemos entender que, cada obstáculo que aparece, é necessário ao nosso crescimento e foi ali colocado

por ação divina. A perseverança aumenta quando entendemos as ações divinas, passando a entregar todos os nossos atos à Supremo. Portanto, não desistamos e aprendamos com o retrocesso e a impermanência das coisas e fatos, pois fazem parte do processo de crescimento da Alma. Aceitemos a existência de percalços com resignação e humildade, tomando para si a responsabilidade e o desafio de transpor os obstáculos. Que possamos fortalecer o alinhamento com o Propósito Divino e entender que nada acontece sem a permissão Dele.

*Afirmção: “Eu sei o que eu quero e para onde vou”.*

#### **Quarta Mandala – Voz Interior:**

Entenda as mensagens positivas e negativas de seu subconsciente e escolha aquelas que seu coração deseja.

De nosso coração ecoa o imaculado som da voz interior. Seguir a voz interior é permitir que nosso Eu Maior nos conduza pelo caminho de maior benefício para a nossa Alma; é ignorar as tempestuosas e irascíveis determinações do ego. Quando acalmamos a tagarelice do ego mental e deixamos advir o silêncio do âmago, ganhamos condições de ouvir o imaculado conselho do coração – a arrebatadora voz interior. Essa voz nos traz segurança, confiança e leveza para prosseguirmos em nossa jornada espiritual. Não há conselheiro melhor do que nossa voz interior.

*Afirmção: “Eu estou sempre ouvindo a sabedoria de meu coração”.*

#### **Quinta Mandala – Paciência:**

Fique no lugar de vez em quando, e deixe ir as suas expectativas.

Um dos grandes obstáculos ao crescimento humano é a ansiedade. Portanto, que possamos parar, respirar profundamente e nos conectar com a Suprema Inteligência! É importante saber calar, após plantar, para deixar brotar, crescer e florescer, regando, a cada dia, só para manter o foco – o nutriente divino que faz tudo se realizar. Alimentar expectativas atrapalha o processo da criação e manifestação. Falhamos em nossas realizações, porque não esperamos pelo momento oportuno. Sendo assim, aprendamos a ficar em nosso próprio lugar! Aprendamos a calar! Aprendamos a nos manter em nosso tempo presente e esperemos!

*Afirmção: “Eu estou deixando passar minhas expectativas e abrindo-me para aquilo que é possível receber”.*

#### **Sexta Mandala – Poder de Ação:**

Faça escolhas e troque seu conhecimento e sentimento por ação.

Agir é a melhor maneira de crescermos, e quando agimos somos invariavelmente impelidos a fazer escolhas e tomar decisões. Desta forma, construímos material suficiente para desenvolver nossa capacidade de discernir qual é a atitude que nos faz enxergar e vivenciar a unidade da vida. Sem colocar nosso conhecimento em ação, como poderemos avançar no caminho? Sem

manifestar nossos sentimentos, como saberemos se ele está adequado ou não às nossas necessidades e em comunhão como as necessidades do outro? Sem fazer escolhas, como reconheceremos que estamos no caminho? Portanto, desenvolvamos nossa capacidade de agir e ponhamos em prática aquilo que já assimilamos! Assim, aprimoramos nosso poder de agir!

*Afirmção: “Eu converto meus planos em ações”.*

#### **4 – Evocação de Encerramento da Sessão:**

*Ó poderosa Divina Presença “Eu Sou”;*

*Em nome da Santíssima Trindade Brahma, Vishnu e Shiva;*

*Em nome de Immanuel, o anjo da paz universal;*

*Em nome dos Divinos Mestres da Grande Fraternidade Branca;*

*Em nome dos Senhores de Arcturus;*

*Peço a vossa permissão e a dos seres iluminados que aqui estiveram colaborando conosco, para darmos por encerrados os nossos trabalhos espirituais, livres de influências externas perturbadoras da ordem, servindo sempre ao propósito divino e ao desenvolvimento da reta conduta, da paz, da não-violência, do amor e da verdade. Que assim seja!*

1º om (alento azul)

2º om (alento dourado)

3º om (alento rosa)

## REEQUILÍBRIO ESPIRITUAL Nº 3 (EMPODERAMENTO)

### 1 – Evocação de Abertura da Sessão:

*Ó poderosa Divina Presença “Eu Sou”;*

*Em nome da Santíssima Trindade Brahma, Vishnu e Shiva;*

*Em nome de Immanuel, o anjo da paz universal;*

*Em nome dos Divinos Mestres da Grande Fraternidade Branca;*

*Com a colaboração dos seres iluminados dos centros de luz do oriente e ocidente;*

*E a orientação dos Senhores de Arcturus que compõem esta egrégora, damos início aos nossos trabalhos espirituais, livres de influências externas perturbadoras da ordem, certos de estarmos assim servindo ao propósito divino e ao desenvolvimento da reta conduta, da paz, da não-violência, do amor e da verdade. Que assim seja!*

1º om (alento azul)

2º om (alento dourado)

3º om (alento rosa)

### 2 – Decretos de Reequilíbrio e Empoderamento:

*“Eu sou Deus em ação. // Eu sou a vida, a verdade e a prosperidade manifestadas já. // Eu sou a ressurreição e a vida. // Eu sou o princípio ativo de Deus, // eternamente dentro dele próprio, // como a única fonte de vida ativa, de inteligência e plenitude. // Eu sou a plena compreensão e iluminação // de tudo que eu preciso saber e compreender.”*

*“Eu sou o amor, a sabedoria e o poder // com sua inteligência ativa que atua agora // em cada coisa em que eu pense ou faça. // Eu ordeno a esta Atividade Infinita // que seja a minha proteção // e que atue em todos os momentos, // fazendo com que eu me mova, fale e proceda // dentro da Ordem Divina.”*

*“Eu sou a única e perfeita energia agindo aqui e agora. // Eu sou esta Inspiração Pura. // Eu sou esta Luz Pura em ação exatamente aqui. // Eu sou esta Revelação Pura de tudo o que desejo saber e ser. // Eu sou o poder que governa e ordena tudo harmoniosamente. // Eu sou Deus em ação.”*

### 3 – Exercício de Reequilíbrio e Abertura dos Canais:

1. Procure aquietar-se e mantenha sua atenção plena. Medite. Faça sua conexão através da respiração e da luz dourada solar. Saiba que todos nós temos essa faculdade e não crie dúvidas, pois elas atrapalham o progresso.

2. Invoque a luz e crie um tubo de luz dourada solar envolvendo todo seu corpo. Inspire essa luz pelos poros da pele e preencha todas as células de seu Ser.

3. Enquanto seus *chakras* absorvem o dourado solar, visualize ou apenas pense num triângulo equilátero preenchido pela luz azul. Do centro de cada *chakra* um pilar de luz flui para o alto, um dentro do outro de baixo para cima, permitindo que a comunicação divina inunde seu Ser.

4. Unifique os pilares de luz, integrando seus *chakras*, e gire-o para irradiar luz aos seus órgãos e a todos os campos de energia de seus corpos.

5. Peça que se estabeleça a comunicação. Chame aqueles com quem deseja se comunicar. Diga mentalmente: **“Somente Seres de Luz que trabalham para meu bem pleno estão convidados a se comunicar comigo”**.

6. Aprenda a ouvir. No início é como um sussurro intuitivo, ou só um saber, uma “sensação” de clareza a respeito de um assunto. Com a prática regular, isso vai se intensificar até chegar a uma voz alta, clara, incontestável. Você sabe quando a informação recebida é para o seu bem pleno.

### **Meditação Arcturiana nº 3**

#### **Primeira Mandala – Terceira Onda:**

Conscientize-se de sua escolha para estar aqui na Terra neste momento.

Todos nós escolhemos estar aqui nesta fase de transição planetária, por mais estranho e caótico que seja. Esta é a nossa chance de crescer e seguir em frente. Esta é a hora de impulsionarmos a Terra para um nível de mais harmonia e luz. Fomos escalados para estar aqui e aceitamos ajudar a grande massa da humanidade que ainda vive na obscuridade e fazê-la despertar para a necessidade de irradiar a paz, a luz e o amor. Se estamos neste caminho, é porque somos guerreiros portadores da Luz Sagrada. Portanto, confiemos em nossa escolha, pois ela é glorificada pela Suprema Inteligência.

*Afirmção: “Eu me responsabilizo por um mundo melhor”.*

#### **Segunda Mandala – Transição:**

Confie e te prepare para os novos tempos, a Nova Era.

Em tempos de transição, onde o caos se manifesta para que possamos separar a luz das trevas, ficamos temerosos e acuados. Neste momento, o mais importante é reforçarmos a confiança nos Propósitos Divinos. É nesta fase que amadurecemos e alargamos nossos pontos de vista, para que estejamos prontos para as novas lições da nova era que se vislumbra em nosso planeta. A confiança nos fortalece os alicerces e nos vincula de modo profundo com a Suprema Inteligência.

Esta força é que nos impulsiona, através da chuva de bênçãos que recebemos, a abrir a porta para um mundo próspero, com relações mais dignas, fundamentadas no amor e no desejo de fazer somente o bem.

*Afirmção: “Eu me entrego ao desconhecido”.*

#### **Terceira Mandala – Mudança de Tempo:**

Lembre-se de que você tem mais experiências pelo que já viveu do que tem ainda a viver. O tempo parece aumentar de velocidade. Portanto, amenize a sensação de que não há tempo suficiente para fazer tantas coisas, pois há tempo de sobra.

Não somos Almas novas. Nossa trajetória evolutiva já percorreu inúmeros lugares e já vivenciamos uma grande quantidade de situações. É preciso que

acordemos para a realidade e tiremos proveito de todas as experiências que acumulamos. Que mergulhemos profundamente em nosso inconsciente e elaboremos uma síntese de nós mesmos, para que haja o escrutínio nossa real identidade divina. Para tal, é preciso que estejamos no tempo presente e percebamos que ele é eterno. Portanto, não há pressa; há tempo para tudo. Basta estarmos presentes. Apesar da noção de tempo acelerado, ele cabe inteiramente em nossa mente. O tempo só acelera e temos a sensação de “tempo perdido”, quando a mente se fixa no passado ou se perde no futuro.

*Afirmção: “Eu tenho tempo suficiente para fazer tudo que eu quero”.*

#### **Quarta Mandala – Consciência Crística:**

Entre em contato com o Poder Divino da criatividade que está escondido dentro de si.

Todos nós possuímos um alto potencial criativo. Somos educados por uma sociedade ainda limitada, que nos impõem diversos automatismos e “fórmulas prontas” que inibem nosso desenvolvimento criativo. A diversidade de formas, cores, elementos, mecanismos de ação, seres, etc., indicam a potencialidade divina em criar. A Suprema Inteligência, por intermédio de Seu Poder Crístico, expõe a cada instante Sua Infinita Possibilidade de criar diante de Sua magnífica criação – o Universo e suas criaturas. Este é o maravilhoso Poder Crístico que está reservado a cada um de nós. Basta acessá-lo!

*Afirmção: “Eu creio nos poderes divinos que eu possuo”.*

#### **Quinta Mandala – Consciência Integral:**

Transcenda a consciência limitante da dualidade, para que você cresça para a unidade.

O nível de consciência que estamos nos permite viver a realidade dual. O mundo da dualidade é relativo, temporal, espacial e efêmero – é o mundo limitado dos fenômenos e está em constante movimento, inquieto e condicionado aos altos e baixos. O mundo da unidade é absoluto, atemporal, “onidimensional” e imutável – é o mundo divino da essência e está eternamente parado, pacífico e amoroso. Nossa grande conquista é transcender a dualidade e acordar para a realidade una e absoluta. Vivamos no mundo dos fenômenos, mas mantenhamos a consciência da totalidade!

*Afirmção: “Eu deixo de lado meu julgamento da situação”.*

#### **Sexta Mandala – Consciência da Unidade:**

Entre em contato com o novo nível de consciência que está se manifestando atualmente para todos nós.

A humanidade caminha do estado de consciência individualizada para o de consciência coletiva, tornando-se universal, plena e bem-aventurada. Soltar o conceito de que somos seres individualizados e nos abrir para o nível de consciência da unidade, onde todos nós estamos unidos, é o nosso desafio. Que possamos acordar para a consciência de unidade e vivenciar a

humanidade unida, onde as nações estão unidas, com suas fronteiras, costumes e culturas, onde a única linguagem seja a do amor!

*Afirmção: “Todos nós somos conectados uns aos outros”.*

#### **4 – Evocação de Encerramento da Sessão:**

*Ó poderosa Divina Presença “Eu Sou”;*

*Em nome da Santíssima Trindade Brahma, Vishnu e Shiva;*

*Em nome de Immanuel, o anjo da paz universal;*

*Em nome dos Divinos Mestres da Grande Fraternidade Branca;*

*Em nome dos Senhores de Arcturus;*

*Peço a vossa permissão e a dos seres iluminados que aqui estiveram colaborando conosco, para darmos por encerrados os nossos trabalhos espirituais, livres de influências externas perturbadoras da ordem, servindo sempre ao propósito divino e ao desenvolvimento da reta conduta, da paz, da não-violência, do amor e da verdade.*

*Que assim seja!*

*1º om (alento azul)*

*2º om (alento dourado)*

*3º om (alento rosa)*

## LIVROS À VENDA



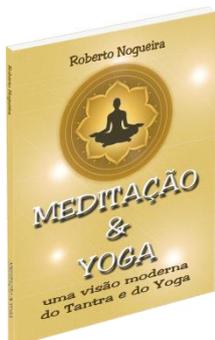
“Ame ao Senhor de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento”, falou Yeshua (Jesus). E completou: “ame ao teu próximo como a ti mesmo”. Essa é a tônica de todo esse maravilhoso texto ensinado por Nārada Muni a mais de cinco mil anos atrás aos seus discípulos, mantendo-se vivo, verdadeiro e de grande importância até os dias de hoje. Nārada propõe um modo de vida dedicado ao amor pleno e incondicional ao Criador e todas as suas criaturas. Em sua visão de mundo, tudo pertence a Īshvara, o Supremo Senhor do Universo, tudo é sua manifestação. Segundo Nārada, entender, aplicar e incorporar os conceitos aqui ensinados é libertador, porque nos traz paz de espírito e discernimento de que tudo está em uma Ordem Divina. (98 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/no-caminho-da-devcao>

“Em Busca da Luz” mergulha profundamente nos padrões de comportamento humano à procura da essência que nos faz crescer e experimentar estados de consciência cada vez mais próximos da plenitude, da totalidade, da infinitude e eternidade que já somos e ainda não reconhecemos. Precisamos que haja um despertar da vida de dualidade, na qual estamos identificados, para percebermos a unidade da vida essencial, que é pura Luz Divina. Esta obra filosófica nos traz questionamentos e dicas que nos impulsionam ao caminho da Luz para que possamos entender o quanto que nós já somos plenos. (238 páginas)



Para adquirir o livro acesse; <https://clubedeautores.com.br/livro/em-busca-da-luz>



O objetivo dessa obra é proporcionar ao leitor uma noção sobre a prática corporal do Yoga, com suas posturas, respirações e relaxamentos, possibilitando a realização de uma série simples que irá preparar para o aprofundamento nas técnicas de meditação. Organizei várias formas de meditar para que o leitor possa descobrir, através da prática, qual o método que mais se afina, seja pelo canal da audição (mantra), da visão (yantra) ou do sentido tátil-cinestésico (mudrā). (141 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/meditacao-e-yoga>

O Yoga Sukṣma Vyāyāma é uma série regular de exercícios ritmados onde músculos, articulações, respiração, coordenação e concentração são trabalhados para integrar corpo, mente e espírito. Esses exercícios facilitam a eliminação de resíduos que se acumulam no organismo e bloqueiam a passagem do sangue, dos estímulos nervosos, do fluxo alimentar, das trocas respiratórias e, nos níveis sutis, do prāṇa (energia vital). Conforme energizamos os chakras (centros vitais) e aumentamos o fluxo energético nos nāḍīs (canais de interação), afrouxamos também as couças musculares e desbloqueamos as articulações. (189 páginas)

Para adquirir o livro acesse: <https://clubedeautores.com.br/livro/desenvolvimento-do-vigor-corporal>



# CONTATOS

<http://www.citara-espiritualismo-e-yoga.com>

[www.facebook.com/citara.yoga](http://www.facebook.com/citara.yoga)

[www.t.me/acordes\\_citara](http://www.t.me/acordes_citara)

[www.citarayoga.blogspot.com](http://www.citarayoga.blogspot.com)

[www.youtube.com/c/citaraespiritualismoeyoga](http://www.youtube.com/c/citaraespiritualismoeyoga)

[citarayoga@gmail.com](mailto:citarayoga@gmail.com)

