

Wanderley Oliveira

CRISE EXISTENCIAL ESTRESSE PAIS FILHOS AMADURECIMENTO RELAÇÕES
TÓXICAS AUTOABANDONO AUTOAMOR CARIDADE CRISE EXISTENCIAL ESTRESSE
PAIS FILHOS AMADURECIMENTO RELAÇÕES TÓXICAS AUTOABANDONO AUTOAMOR
CARIDADE CRISE EXISTENCIAL ESTRESSE PAIS FILHOS AMADURECIMENTO
RELAÇÕES TÓXICAS AUTOABANDONO AUTOAMOR CARIDADE CRISE EXISTENCIAL

DESCOMPLIQUE
seja leve

FILHOS AMADURECIMENTO RELAÇÕES TÓXICAS AUTOABANDONO AUTOAMOR
CARIDADE CRISE EXISTENCIAL ESTRESSE PAIS FILHOS AMADURECIMENTO
RELAÇÕES TÓXICAS AUTOABANDONO FILHOS CARIDADE CRISE EXISTENCIAL
ESTRESSE PAIS AUTOAMOR AMADURECIMENTO RELAÇÕES AUTOABANDONO
AUTOAMOR CARIDADE CRISE EXISTENCIAL ESTRESSE PAIS FILHOS

DESCOMPLIQUE

seja leve

Wanderley Oliveira


Dufaux
editora

SUMÁRIO

Prefácio.

Leveza emocional nos relacionamentos.....10

Capítulo 1.

Interessei-me por alguém fora do casamento. E agora?.....13

Capítulo 2.

Você não é responsável pelas pessoas que ama17

Capítulo 3.

Você precisa de religião ou de terapia?21

Capítulo 4.

Crise existencial25

Capítulo 5.

Culpa por não gostar de alguém29

Capítulo 6.

Estresse, doença silenciosa33

Capítulo 7.

Temos de ter educação para discordar37

Capítulo 8.

Existem pessoas que ofendem sem intenção de fazê-lo.....41

Capítulo 9.

A culpa não é dos pais45

Capítulo 10. Controladores	49
Capítulo 11. O sentimento que mais corrói sua proteção energética.....	53
Capítulo 12. O amadurecimento é libertador.....	57
Capítulo 13. Floresça, sendo você mesmo!	61
Capítulo 14. Todos precisam de ajuda.....	65
Capítulo 15. Autocobrança: qual a razão para exigir tanto de si mesmo?.....	69
Capítulo 16. Ter dó de alguém	73
Capítulo 17. Lidar com a culpa: um aprendizado fundamental para sua paz.....	77
Capítulo 18. Para ajudar é necessário preparo	81
Capítulo 19. Perdoe-se por não ser quem gostaria	85

Capítulo 20.	
Caro e barato: duas palavrinhas muito chatas	89
Capítulo 21.	
Cordões energéticos: você pode estar preso a alguém	93
Capítulo 22.	
Proteção contra más energias	97
Capítulo 23.	
O maior sabotador de sua felicidade.....	101
Capítulo 24.	
Pessoas espiritualizadas.....	105
Capítulo 25.	
Amar não é se afundar com quem não quer caminhar	109
Capítulo 26.	
Quando não é possível amar, ter respeito já é um grande avanço.....	113
Capítulo 27.	
Roubo de energia nos relacionamentos	117
Capítulo 28.	
Más energias travando sua vida?.....	121
Capítulo 29.	
A missão dos pais não é se responsabilizar pela felicidade dos filhos	125
Capítulo 30.	
Ninguém é exatamente como você gostaria que fosse.....	131

Capítulo 31.	
Não maltrate seu filho lhe dando de tudo (1)	137
Capítulo 32.	
Não maltrate seu filho lhe dando de tudo (2)	141
Capítulo 33.	
Problemas espirituais ou emocionais?.....	145
Capítulo 34.	
Autoamor: o melhor escudo de proteção energética contra o mal	149
Capítulo 35.	
Ganhos secundários nas relações tóxicas	155
Capítulo 36.	
Afinidade de lados sombrios.....	161
Capítulo 37.	
Como tratar a mágoa	165
Capítulo 38.	
Quantas pessoas você carrega nas costas?.....	169
Capítulo 39.	
Projeto autoperdão: o caminho para uma vida leve e saudável.....	175
Capítulo 40.	
Como somos prejudicados pela energia sexual dos outros	179
Capítulo 41.	
Egoísmo ou amor?.....	183

Capítulo 42. Assédio energético nas relações conjugais	187
Capítulo 43. Disputa	191
Capítulo 44. Pretensão: a ilusão sobre seu próprio limite	195
Capítulo 45. Autoabandono e caridade	199
Capítulo 46. Limerência: eu me apaixonei pelo que inventei de você	203
Capítulo 47. Ganhos secundários de pais controladores	209
Capítulo 48. Resgatando os laços de amor na família	213
Capítulo 49. O "salvador" – Postura dos controladores	217
Capítulo 50. O foco mental no presente	221

PREFÁCIO

Leveza emocional nos relacionamentos

Os relacionamentos humanos possuem uma parte oculta estruturada em emoções e energias, determinante na convivência, mas que não é considerada ou estudada.

A culpa, a inveja, o medo, a tristeza, a raiva, a mágoa, o orgulho e todas as emoções que nos infelicitam têm muita força e geram impactos que não podem ser ignorados, que se expressam nos problemas de saúde, nos conflitos de opinião e na forma como cada de um de nós pensa e se sente a respeito das pessoas que nos cercam.

Tomar consciência da vida emocional e energética que gerenciam os contatos humanos é, sem dúvida, organizar recursos que alinham novas posturas diante dos acontecimentos que envolvem os seres humanos na escola da convivência.

Um dos principais focos do meu trabalho terapêutico é orientar o que fazer para utilizar, transformar e gerenciar os mecanismos invisíveis e sutis que regem a interação entre pessoas com seus respectivos laços afetivos.

Não existe conquista mais poderosa do que aprender a lidar com os sentimentos, reconhecer seus potenciais energéticos e saber o que e como usá-los para o bem de si mesmo e, conseqüentemente, de todos.

O desenvolvimento de relacionamentos leves e duradouros é a grande meta para todos nós. Herdamos a missão de amar e de nos nutrir de amor como sendo nossa rota principal perante a vida.

Com muita leveza na alma, entrego ao leitor minhas reflexões com uma única esperança: apoiar sua caminhada na aquisição de uma vida mais suave e rica de alegrias na convivência.

Wanderley Oliveira
Belo Horizonte, abril de 2016.

Capítulo 1

INTERESSEI-ME
POR ALGUÉM FORA
DO CASAMENTO.
E AGORA?

Pergunta:

Meu casamento está ruim e me interessei por alguém que também se interessou por mim. Mesmo sem trair meu marido, este fato aumentou minha autoestima, me fez bem, me fez sentir viva. Com esse alguém eu pude sentir o quanto estou deixando de ser feliz na minha vida, o quanto estou presa e limitada. Ele despertou sensações e desejos muito bons, que nunca senti antes. Será que isso é normal?

Resposta:

Seu casamento está morno e sem sentido. Então, acontece algo novo.

Sabe aquele sentimento bom e gostoso que surge por alguém fora do seu casamento, que dá vontade de largar tudo? Tenho uma boa e uma má notícia sobre isso.

A má notícia é que isso pode ser uma porta que se abre para você tornar seu casamento e sua vida piores do que já estão, dependendo do encaminhamento que você der ao fato.

A boa é que esse sentimento não pertence à pessoa pela qual você sentiu algo, pertence a você. Ele surge apenas para dizer que você está vivo, que pode e deve viver com mais amor e motivação. Só não precisa, necessariamente, complicar ainda mais a sua vida, desencadeando rolos afetivos.

O desafio de saber o que fazer com esse sentimento inusitado requer ajuda especializada, porque você ficará muito confuso sobre o que fazer com ele.

Se as pessoas soubessem que esse sentimento surge apenas para mostrar que algumas mudanças são urgentes, muito sofrimento poderia ser evitado no mundo!

Nem sempre mudar de cônjuge será a solução para garantir esse estado de coisas no seu coração. Nessas horas, as escolhas devem ser direcionadas para a revitalização de cada um. O que importa é que esse sentimento de autoamor, despertado por outra pessoa, seja entendido como um sinal claro de que a vida está pedindo a sua renovação.

Ame-se mais e perceba que um casamento não pode matar seu amor-próprio se você souber como zelar por esse sentimento.

Capítulo 21

GORDÕES
ENERGÉTICOS:
VOCÊ PODE ESTAR
PRESO A ALGUÉM

Cordões energéticos são laços criados com quem se compartilha relações de afeto. São comuns entre familiares, amigos, conhecidos e até entre pessoas que passaram mais rapidamente pela vida umas das outras e com as quais foram criados laços afetivos, ou também com lugares e objetos. Existem dois tipos de cordões: os luminosos, que são frutos do amor, e os tóxicos, que são resultantes de relacionamentos mal encerrados ou mal orientados.

Cordões energéticos tóxicos podem causar muitos prejuízos e mantê-lo preso a alguém. Eles são sustentados pela troca energética e vínculos de força astral nos quais você emite e recebe uma carga doentia e destrutiva. Por essa razão, são mais comuns essas conexões sombrias entre familiares, colegas e amigos.

O envolvimento emocional é o componente básico para a formação dos cordões dessa natureza, criando um intercâmbio energético parasitário e explorador porque foi criado um processo de convivência mais longo e formaram-se cordões doentios.

A presença da decepção, da mágoa, do ciúme, da inveja, da disputa, da posse, da superproteção e tantas outras emoções na convivência, pode contaminar sua aura e criar enfermidades no corpo físico e no campo mental.

Você não precisa da presença de espíritos nem de magias para tornar sua vida carregada, pesada e infeliz. Os relacionamentos altamente tóxicos com pessoas encarnadas são capazes de causar danos muito maiores em sua vida em

função do impacto que os sentimentos desgovernados e típicos desse contexto causam.

Os cordões são indícios de necessidades pessoais. É indispensável uma investigação do relacionamento que você tem com alguém para descobrir porque está conectado a ele e que tipo de emoções mantém esse vínculo. Eles não podem ser cortados nem extintos. Pode-se desintoxicá-los. Com técnicas próprias e educação emocional, é possível o asseio dessas ligações perigosas, verdadeiras algemas invisíveis.

Algumas técnicas para higienizar os cordões tóxicos já foram desenvolvidas e os resultados são muito saudáveis. Existem tratamentos em fase de desenvolvimento para tratar os efeitos perturbadores que esse quadro pode criar na vida das pessoas.