

Os 30 Passos do Auto Amor



Maria Teresa Mantelli

Os 30 Passos do Auto Amor

Introdução

Qualquer caminhada se inicia com um primeiro passo...

O Caminho do Auto Amor (AA) não é diferente. São atitudes aparentemente, pequenas que, somadas, farão toda a diferença na sua Vida.

Para adquirir um novo hábito (e se amar é um hábito) precisamos praticar e repetir muito, até incorporarmos essa nova conduta.

Nesse livro, sugiro 30 passos, 30 ações para você refletir, praticar e, aos poucos, transformá-las numa nova maneira de viver.

Mas qual é a importância do Auto Amor?

Amar a si mesmo é honrar a sua existência, é enxergar-se como Sagrado e tratar-se com respeito.

Na prática, é realizar seus projetos, é cuidar da sua integridade, parar de procrastinar e aceitar os presentes do Universo, reconhecendo-se como merecedor de uma Vida abundante e extraordinária.

Definitivamente, quem se ama não se sabotar, não se coloca em segundo plano, não permite que invadam seu Espaço Sagrado, nem profanem sua História.

Se amar incondicionalmente: esse é o grande desafio da nossa existência, ainda agravado por crenças que se amar demais é egoísmo ou arrogância.

Tudo começa em nós, nessa primeira relação com a gente mesmo. A qualidade desse encontro irá determinar como serão todos os demais...

Pronto para exercitar o AA?

Então vamos juntos!

Apresentação

“Não, definitivamente, nem sempre me amei; aliás, ousou dizer que me odiei por muito tempo, só isso justificaria os atos de desamor que infringi contra minha saúde, integridade e até, contra a minha sanidade.

O fundo do poço foi a catapulta que me trouxe de volta... E foi por pouco, viu!

Assim começou meu retorno à Vida, talvez mais lúcida, mais humilde e mais consciente do valor de estar viva.

O Autoconhecimento me salvou e me mantém em movimento. Dedico minha Vida a espalhar seus benefícios, a inspirar transformações e ser um agente de cura para os que me procuram.

Eu acredito sim, que Autoconhecimento cura, afinal, ele me curou.

Pequenos gestos diários e constantes fazem toda a diferença.

Esses que compartilho agora, fazem parte da minha rotina.

Que eles façam sentido para sua caminhada!”

Maria Teresa

Relacionamento

Todo relacionamento começa com um olhar...

Lembra o dia que você conheceu o Amor da sua Vida (calma, esse dia vai chegar)?

A primeira coisa que aconteceu foi uma troca de olhares, talvez uma encarada e um sorriso...

Houve então, uma aproximação, vocês começaram a conversar, se conhecer melhor e pode ter surgido assim, uma amizade.

Essa amizade se transformou em amor, que pode ter resultado num namoro ou casamento, ou seja, numa união.

Com a gente mesmo, o processo não é diferente!

Para se apaixonar por você, será necessário seguir esses passos.

Então, comece arrumando um espelho bem bonito para começar a paquera!!

Praticando o AA

A maioria das ações é interna. Você não terá que FAZER nada, mas começar a SER diferente, pensar de uma nova forma e tratar-se com mais atenção e carinho.

Portanto, a auto-observação será fundamental para você identificar seu comportamento e a sua maneira de pensar. Você não poderá mudar aquilo que não vê!

Sugestão: num primeiro momento, trabalhe com uma ação por dia, durante o mês. Reflita sobre ela, experimente e a modele do seu jeito! Aos poucos, vá somando mais ações à sua rotina.



1

Espelho, espelho meu...
Faça do seu espelho, seu aliado.

Use-o muito e constantemente; sorria para si, observe o que você tem de belo, diga “eu te amo” para seu reflexo.

Olhe no fundo de seus olhos e encontre a sua beleza.



2

Valorize seus pontos fortes!

Se alguém perguntar sobre seus defeitos, talvez você faça uma lista. Mas, na hora das qualidades, somos “miseráveis”, exigentes demais, escondendo nossos pontos fortes sob o manto da modéstia. Assuma quem você é, valorize seus talentos, seus esforços, a sua vontade de tornar-se uma pessoa melhor. Procure se incentivar sempre, aplaudindo suas vitórias e reconhecendo seu avanço.



3

Cuidado com o que coloca depois de

“Eu sou...”

A palavra tem poder! Tudo que você fala é energia, vibra pelo ar e atrai mais do mesmo.

Jamais use palavras negativas depois de
“Eu sou...”



4

Não se critique

Cale a voz do tirano que existe na sua
cabeça e que fica cobrando perfeição e
performance, fica dando ordens
e exigindo ação.

Pega leve com você!



5

Não se assuste

Não faça terrorismo com você esperando sempre o pior de cada situação. Aquela manchinha que apareceu na pele? Não é câncer de pele (tá, vá ao dermatologista).

O chefe te chamou na sala dele? Não vá pensando que ele vai te demitir! Não tire conclusões antecipadas que façam seu coração disparar!



6

Seja amável, gentil e paciente consigo.
Tenha compaixão por si.
Use palavras gentis e seja delicado na
maneira como se trata. Respeite seu tempo
de aprendizado e seus ritmos.

Olhe o quanto você já caminhou não o
quanto falta para chegar lá (seja lá onde
for).



7

Relaxe e respire

Faça pequenas pausas durante o dia e respire fundo. Tenha um dia por semana apenas para curtir a Vida, relaxar, se divertir, e apenas SER (Você é um ser humano e não um fazer humano).

Tire férias e se possível,
faça uma viagem!



8

Meditate e visualize

Meditar é estar presente no agora, corpo e mente no mesmo lugar. Encontre sua maneira de fazer isso.

Visualizar é incrível: seu cérebro não sabe se você está vivendo uma situação ou imaginando-a. Hormônios são liberados e isso vale para o bem e para o mal. Portanto, visualização só positiva; solte sua imaginação e permita-se sentir liberdade e prazer!



9

Elogie-se
Em voz alta, para o espelho,
para alguém que o apoie.

Seja generoso!



10

Peça ajuda

Você pode pedir ajuda, isso não é sinal de fraqueza.

Além disso, os outros não tem obrigação de adivinhar que você necessita de algo.



11

Cuide do seu corpo e da sua saúde
Seu corpo é o veículo dessa Vida; sem ele,
você não chegará a lugar algum. Portanto,
zele pelo seu bem estar, cuide da sua saúde,
faça exames regulares, nutra seu corpo com
alimentos saudáveis, hidrate-o, movimente-
se e tenha sono regular.

Seu corpo é seu bem mais precioso!



12

Respeite seu tempo.

O tempo é um bem precioso, escasso e
veloz.

Invista seu tempo no que vale à pena, não o
desperdice e aproveite cada momento de
forma plena.



13

Cuide de seu espaço sagrado.

“Sagrado é o local onde seus pés estão”
faça disso sua realidade!



14

Silêncio.

Nesse mundo barulhento e de conexões constantes é fundamental fazer uma pausa e silenciar, nem que seja por alguns minutinhos diários.

O Silêncio é Mestre.



15

Detox regular.

Desligue tudo, se desconecte do mundo exterior e fique com você, sua melhor e mais constante companhia.



16

Crie seu mantra.

Sabe aquela frase de apoio, que o ajuda a manter o foco e que o incentiva?

Ache a sua e faça dela seu cajado na jornada da Vida.



17

Faça coisas novas, inusitadas.

Saia da mesmice de vez em quando.

Vá a um lugar novo, experimente uma comida diferente, assista a um filme ou ouça uma música de estilo diverso.

Permita-se arriscar e ousar.



18

Se arrume para você.

Ocasão especial é o momento presente que
é único e nunca mais se repetirá.

Fique bonito para a pessoa que está do
outro lado do espelho.



19

Gratidão.

Seja grato pela sua existência, pela pessoa que você é com toda sua luz e sombra, certezas e dúvidas, com sua maneira singular de ser, que faz de você Único e inigualável.



20

Honre seu passado.

Seu passado o trouxe até aqui.

Não há como mudá-lo, mas você pode olhar
para ele e para seus antepassados sob uma
nova perspectiva.



21

Respeite seus valores.

Faça uma lista com seus valores, aquilo que é inegociável para você e que não abre mão em hipótese alguma.

Seja fiel a eles sempre!



22

Prepare refeições dignas para você
Nada de “qualquer coisinha para mim está bom!”

Seu corpo precisa de nutrientes e a
alimentação é uma forma de prazer que
você tem direito



23

Não aceite nada ordinário (comum) na sua
Vida...

Você merece o EXTRAORDINÁRIO.

Não aceite migalhas na Vida, nem de
comida, nem de afeto, nem de nada!



24

Faça coisas que te deixem feliz: cantar,
dançar, ler...

Sabe aquilo que o faz sorrir como uma
criança?

Vai lá e faz!



25

Reconheça seus direitos.

Você tem direitos e não apenas deveres.

Reivindique e honre seus direitos.



26

Celebre suas vitórias.

Cada passo merece ser comemorado, pois
ele já o tirou de onde estava...



27

Receba com alegria
A Vida nos dá vários presentes diariamente.

Aceite-os com alegria!

E quando ganhar algo de alguém, nada de
“não precisava, eu não mereço e blá, blá,
blá”...



28

Não se compare.

Você é Único, modelo exclusivo e original.

Seja você mesmo.

O mundo já está cheio de pirataria!



29

Ria de si mesmo.

Bom humor é tudo! Aprenda a não se levar
tão à sério.



30

Decida o que vai fazer você se amar mais...

Esqueça tudo que eu escrevi e faça sua própria lista. A Vida é sua e a caneta que vai escrever a sua História, está em suas mãos.

(escreve uma história feliz tá, nada de dramalhão, por favor!)

Um grande obstáculo para o Auto Amor é sentir culpa, ter ressentimentos com relação ao passado e dificuldades para lidar e aceitar as próprias sombras.

Você não pode mudar sua História, mas pode desenvolver um novo olhar, ter uma nova perspectiva sobre ela.

Quer saber mais?

Conheça o Programa Superar.

Beijo no coração!

Maria Teresa Mantelli

www.mariateresamantelli.com.br

falecomigo@mariateresamantelli.com.br