

# Manual de Resumo e Apoio

## Introdução ao tema das Bênçãos e Merecimento

Aula Prática Especial - 22 Março 2025 por Bruno Miranda



Este documento foi realizado para acompanhar a primeira parte do Dia do Merecimento e serve como:

- Resumo acessível aos participantes
- Documento de estudo e prática
- Reforço da metodologia do facilitador

## Tema central: Abertura às Bênçãos e o Treino da Autoconfiança

### 1. Introdução

O valor de afirmar: “Eu sou capaz”

O poder de continuar mesmo sem clareza

### 2. Ideias-Chave / Ensinamentos

- O medo está ligado à incerteza
- A confiança é construída com experiência
- O não merecimento cresce na dúvida
- Pedir clareza é parte do processo
- As bênçãos já existem – o merecimento é a ponte
- A importância da ordem: Bênção → Merecimento → Manifestação

### 3. Frases de Poder extraídas da Aula

- “Eu consigo. Eu sou capaz.”
- “O problema não é não conseguir, é perder força.”
- “Se me vou arrepender por não tentar, então é por aí que devo ir.”

- “Tu és uma alma abençoada na Terra. Tu és uma força poderosa neste mundo.”

#### **4. Conceitos Apresentados**

- Etimologia da palavra Benção
- As 4 dimensões de uma bênção: proteção, prosperidade, reconhecimento, gratidão
- O que é merecimento e como se relaciona com o livre-arbítrio
- Prática mística do foco numa palavra

#### **5. Exercício Prático (Meditação da bênção)**

- Focar na palavra “Benção”
- Deixar surgir uma imagem interna de receber
- Expandir essa vibração pelo corpo e pelo campo
- Repetir diariamente para treinar sensibilidade às bênções

#### **6. Referências usadas na explicação**

- Swami Sivananda
- Jordan Peterson
- Lisa Feldman Barrett
- Experiência pessoal

### **Introdução**

Esta primeira parte do nosso encontro no Dia do Merecimento é sobre um ponto-chave para todos nós: a relação entre merecimento, autoconfiança e a capacidade de abrir às bênções da vida. Falámos sobre o poder das palavras que dizemos a nós mesmos, e de como podemos perder força interior quando nos deixamos levar pela dúvida, pelo medo ou pela sensação de incapacidade.

Nesta parte partilhei uma experiência pessoal que, apesar de simples — ligada à informática — se tornou um exemplo para outras áreas da vida. Quantas vezes, quando nos deparamos com algo novo ou desafiante, surge a voz interna que pergunta: "E agora? Será que sou capaz disto?".

E foi nesse contexto que introduzi uma prática essencial: afirmar com convicção — mesmo em voz baixa, mesmo sem certezas externas — frases como: “Eu sou capaz”, “Eu vou conseguir”.

### **Sobre a perda de força interior**

O maior problema, muitas vezes, não é a vida não nos dar as oportunidades. É perdermos força dentro de nós. Quando essa força enfraquece, qualquer pequena subida transforma-se numa montanha. Qualquer obstáculo parece insuperável. E a verdade é que todos temos tempestades, marés contrárias, fases em que nos sentimos sozinhos ou sem rumo.

Mas é precisamente nesses momentos que afirmar “Eu vou conseguir” pode ser o fio que nos mantém ligados à esperança. À clareza. À ação.

## **A confiança como base**

Partilhei também a minha história de transição de carreira. Durante anos, mesmo já a trabalhar com pessoas, a fazer cursos e a ver resultados, havia dentro de mim uma voz que questionava: "Estará isto certo?". A clareza demorou anos a chegar, e mesmo quando vinha, não era sempre escutada. O nevoeiro interno confundia tudo. Era como se tudo fosse possível e, ao mesmo tempo, nada fosse concreto.

Há momentos em que sentimos que está tudo certo mas, de repente, surge a famigerada pergunta: "E se eu falho? E se afinal eu não sou capaz?". E foi aí que percebi que uma das maiores forças da vida é a confiança. Mas para haver confiança, é preciso experiência. E, muitas vezes, é preciso também um pouco de coragem para tentar mesmo quando não se tem certezas.

## **O papel da dúvida e do arrependimento**

Falei de como podemos ficar presos na passadeira da vida, à espera de saber tudo para atravessar. E como, muitas vezes, o arrependimento maior não é falhar, mas é nunca ter tentado. A pergunta-chave que deixo aqui é: "Eu vou arrepender-me se não tentar?".

Se a resposta for sim, então está aí uma direção. E não importa se ainda não sabes como vais fazer. Importa que comeces. A clareza vem muitas vezes no caminho, não antes de o iniciar.

## **Bênçãos, merecimento e manifestação**

Apresentei uma ordem que considero essencial: Bênçãos → Merecimento → Manifestação. As bênçãos já existem — o simples facto de estarmos vivos já é uma. O merecimento é a ponte entre essas bênçãos e a manifestação concreta na nossa vida. E o que bloqueia essa ponte muitas vezes é a nossa própria percepção. O nosso sentimento de não merecer.

Por isso, a prática que propus foi simples mas profunda: focar na palavra "bênção". Respirar com ela. Sentir a sua vibração. Deixar surgir uma imagem, uma sensação de receber. E depois, expandir essa energia. Reforçar o que já existe de bom, abrir o coração, permitir.

## **A sabedoria de quem inspira**

Swami Sivananda disse: “Tu és uma alma abençoada na Terra. Tu és uma força poderosa neste mundo.” E não o disse apenas sobre ele. Disse-o sobre cada um de nós.

E é com essa frase que termino esta primeira parte. Porque se há algo que pode mudar a nossa vida, é tocar — mesmo que por um segundo — nessa força interior. E quando isso acontece, nunca mais nos esquecemos de quem somos.