

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 1

CAPÍTULO 1: PRESENÇA 5

Onde quer que você esteja, esteja por inteiro	7
O que te Impede de ESTAR FELIZ, AGORA?	9
O que eu preciso FAZER para me SENTIR bem, estar feliz?	12
Como está seu nível de relação como corpo físico em que habita?	16
O que você tem feito para manter em equilíbrio o corpo físico e emocional?	18
Como podemos equilibrar o corpo mental?	20
O que temos feito para nos desenvolvermos e evoluirmos no controle das nossas emoções?	23
Estou preparado emocionalmente e espiritualmente para florescermos e evoluirmos nessa relação juntos, meus filhos adolescentes e eu?	27
O momento presente é a vida... acolha o agora.	31
Uma viagem ao microcosmos	34
Como percebemos a realidade? Como representamos internamente?	37
Os Sabotadores por <i>Shirzad Chamine</i>	44
O Sábio por <i>Shirzad Chamine</i>	45
Como me preparar para um novo dia? O único.	48

José Eduardo Tófoli

Como respirar profundamente?	55
Como fazer um relaxamento profundo e consciente? Por <i>José Silva</i>	56
Meditação Dinâmica por <i>José Silva</i>	64
Meditação da Luz – por <i>Saint Germain</i>	65
Visualização: como atrair para si as coisas que deseja.....	66
18 buracos em sua mente — <i>metáfora</i>	67
Como colocar em prática o poder da Visualização – por <i>José Silva</i>	70
O estado de Benefício por <i>José Silva</i>	73
Modelo de auto-sugestão curativa por <i>Dr. Émile Coué</i>	75
Importante: indicação de autores e texto de auto-sugestão.....	76
Como você quer que seja o dia? Por <i>Louise Hay</i>	78
Mantra da Gratidão por <i>Joanna de Ângelis</i>	82
O que é o tempo?	91
Como estou vivendo meu tempo? Considerando que tempo é vida.	93
O Perdão	98
A História da Ponte e o Valor do Perdão.....	105

CAPÍTULO 2: A JORNADA DA ALMA 109

Como percebo a vida?	111
A Metáfora da Escolha.....	113
Teoria das necessidades humanas básicas de Maslow.....	115
Teoria dos níveis Neurológicos – <i>Robert Dilts</i> e <i>Todd Epstein</i>	118
Níveis de Mudança — PNL	120
O que você quer da vida?	122
Tens bem definido qual é o seu propósito, sua missão de vida?.....	124

O Que Te Impede de VIVER FELIZ?

A paz profunda — <i>metáfora</i>	128
Quais os meus valores fundamentais?.....	129
Propósito e Missão	130
Exemplos de missão pessoal.....	132
Visão Pessoal.....	133

CAPÍTULO 3: CRENÇÁRIO 137

Crenças são profecias autorrealizáveis.....	139
Fórmula de Mudança por <i>Robert Dilts</i>	141
Cérebro Trino por <i>Paul D. MacLean</i>	144
Identificando e trabalhando as Interferências.....	147
Como identificar minhas crenças	154
Como trabalhar crenças limitantes.....	158
A crença em si mesmo – <i>Metáfora</i>	161
Anjos em apuros – <i>metáfora sobre crenças</i>	164
Afinal, o que é essência? — Por <i>Tatiana M. Galvão</i>	167

CAPÍTULO 4: AMOR 171

Amor – Como você define esse sentimento?	173
O que é o amor – para <i>a filosofia</i>	173
O que é o amor – por <i>um monge budista</i>	174
O amor — por <i>Paulo de Tarso</i>	177
O amor e o apego – por <i>um Iogue Indiano</i>	178
Aprendendo a amar a si mesmo – <i>por uma autora motivacional</i>	181
Como reaprender a amar – por <i>um mestre espiritual brasileiro</i>	195

Qual é o oposto do amor?	197
O amor verdadeiro – <i>por um sacerdote católico, escritor, artista, professor universitário e apresentador</i>	198
Amor e Evolução – pela <i>Federação Espírita Brasileira</i>	202
O Amor – <i>por um renomado físico teórico</i>	204
Compaixão, humildade, amor, gratidão – Os quatro portais — <i>por uma renomada hipnoterapeuta, escritora e palestrante</i>	205
O que é o amor para a Psicologia Positiva – <i>por um Psicólogo clínico, Professor, Mestre, Doutor, Coach</i>	206
O verdadeiro amor – <i>metáfora</i>	209
A metáfora da areia – uma reflexão sobre o amor	211
O amor	212

CAPÍTULO 5: LEGADO 217

Qual história estou construindo em minha vida?	219
Como estamos criando uma realidade hoje, para as gerações futuras?.....	220
Teoria dos sete níveis do processo evolutivo — <i>por José Roberto Marques</i>	221
Os papéis que vivemos na vida	224
Como você quer ser lembrado?.....	232
O lápis – <i>metáfora sobre legado</i>	238
A única lembrança que permanece.....	239
A Arte de Ser Feliz	240

O Que Te Impede de VIVER FELIZ?

REFERÊNCIAS 243

ANEXO A

Perguntaram a esta Esposa se seu Marido a faz Feliz:
sua Resposta foi Inesperada.....247

ANEXO B

Exercício de Relaxamento e Consciência Corporal
– Recomendações Básicas 251

ANEXO C

Pressupostos da PNL —*Joseph O'Connor/John Seymour* 255

ANEXO D

Como nos conectamos? 259

ANEXO E

Como nos conectamos? 261

ANEXO F

O que são Metaprogramas? – por *Bento Augusto* 263

ANEXO G

O que são Metaprogramas? 265

José Eduardo Tófoli

ANEXO H

O que são Metaprogramas? – por *Roger Ellerton Ph.D.*267

ANEXO I

Ressignificação em 6 Passos.....277

ANEXO J

Estratégias de Modelagem em PNL – por *Ana Teles Gressinger*285

ANEXO K

Movimento provável do olhos – pistas não verbais 291

ANEXO L

Elementos da Comunicação..... 293