

Vera Luz

Uma Nova Visão do Mundo



Autora e Terapeuta Holística



Uma Nova Visão do Mundo

Vera Luz

*“Temos que aprender uma nova maneira de pensar
antes de sermos Mestres numa nova maneira de
SER.”*

Marianne Williamson

Ficha técnica

Título original: Uma nova visão do mundo

Autora: Vera Luz

Capa: Anabela Francisco

1ª Edição, Cascais, 2016

Este livro é a versão impressa do E-Book disponível em PDF no website da autora. Por essa razão e ao contrário das obras anteriores, este livro é mais pequeno.

A autora escreve de acordo com a antiga ortografia

Índice

Agradecimentos	7
Prefácio	8
Biografia	12
Mensagem pessoal	16
Introdução	24
Crenças medievais / Nova Era	27
Capítulo 1 - Nós somos energia	35
Capítulo 2 - Nós atraímos o que somos	43
Capítulo 3 - Do Karma para o Dharma	54
Capítulo 4 - Nós escolhemos a nossa vida	62
Capítulo 5 - O nosso ego e a nossa Alma	70
Capítulo 6 - Tudo é uma semente	78
Capítulo 7 - Eu mereço melhor!	85
Capítulo 8 - Sair da zona de conforto	93
Capítulo 9 - Honrar as nossas emoções	101
Capítulo 10 - O poder da criança interior	109
Capítulo 11 - A mais elevada versão de ti próprio	120
Capítulo 12 - A vida é uma viagem sagrada	133
Conclusão	140

Agradecimentos

Um ímense agradecimento a todos os que me rodeiam, que tanto pela validação da minha pessoa, como pelo feedback do meu trabalho, sempre me incentivaram a acreditar nesta missão, tanto nas consultas como em palestras e workshops

Um especial agradecimento aos meus filhos pelo apoio e incentivo que me dão todos os dias.

Prefácio

Há quem defenda que os Prefácios são inúteis, uma vez que os livros devem valer por si só, também há quem diga que são um exercício de vaidade para quem os escreve. Pois bem! Assim é!

Efetivamente este livro fala por si só e eu sinto-me vaidosa com esta enorme responsabilidade.

Uma Nova Visão do Mundo não é apenas mais um livro da Nova Era, há nele a sabedoria que te vai permitir mudar não só a forma como te vês, como também a forma como vês o que te rodeia.

“Damo-nos então conta que magoámos quem mais nos amou; Rejeitámos quem trazia as ferramentas da mudança; Julgámos e humilhámos quem se atreveu a por o nosso ego em causa quando apenas tinham a intenção de quebrar o vaso para deixar a luz entrar.”

Escolhi esta frase, de entre tantas outras que me tocaram profundamente, por ser aquela que revela a urgência e a grande necessidade de nos tornarmos adultos, espiritualmente responsáveis e conscientes.

Neste livro/manual está expresso o enorme desafio que temos pela frente em mudar o nosso Mundo, para isso é absolutamente necessário ter uma Nova Visão do Mundo! Qual Mundo? Todos, mas em primeiro lugar o nosso Mundo, a Nossa Visão do Mundo.

Vera Luz, uma amiga e colega de trabalho há mais de 15 anos, um misto de sabedoria e exemplo coerente do que escreve e ensina com a sua vida pessoal. Nos seus livros, textos, consultas e palestras dedica-se inteiramente à sua Missão de transformar o Mundo de cada um de nós num lugar melhor. Neste livro, Manual de Evolução Espiritual, dedicou-se inteiramente ensinar-nos de

uma forma muito clara, a por em prática o que precisamos para a nossa realização pessoal.

Recomendo-te que te entregues nesta viagem ao centro de tí, onde poderás conhecer-te melhor, compreender porque é que existiram e vão sempre existir desafios na tua vida; Onde saberás que nem sempre aquilo que te parece confortável é aquilo que te vai levar onde tu sabes que mereces; Onde vais aprender a lidar com o que te rodeia de uma forma adulta e muito mais harmoniosa; Onde tomarás consciência que tudo o que está na tua vida é apenas um simples resultado de uma escolha ou decisão que tomaste, consciente ou inconsciente, algures no teu passado mais recente ou mais remoto.

Por mim, aceitei este honroso convite, depois de chegar ao último capítulo, em lágrimas de emoção, respeito e muito orgulho por fazeres parte da estrada que percorro todos os dias da minha vida.

Vivo rendida a esta busca incensante de me tornar numa pessoa melhor, e aqui encontrei mais uma vez a validação do caminho certo, na sagrada Viagem que é a Vida.

Grata minha querida Vera Luz.

Para Ti que agora me lê com Amor e Gratidão,

Anabela Francisco

Coach, Hay Teacher; Terapeuta Motivacional e
Espiritual

Biografia

Vera Luz é autora e terapeuta holística, que desde 2001 se dedica a partilhar a sabedoria que o mundo tanto precisa, através de consultas, livros e workshops.

Desde sempre apaixonada pela vida e pelo comportamento humano, procurou um pouco por todo o lado, respostas para as infinitas perguntas existenciais que tinha.

Depois de anos de estudos e descobertas, chegou à conclusão de que o sofrimento e a desorientação em que a humanidade está, se deve principalmente à ignorância espiritual em que vivemos.

Deslumbrados com o progresso material e social, a maior parte vive ainda numa exagerada identificação com o ego e com o mundo material, gastando toda a sua energia nos seus infundáveis

caprichos e ilusões perfeccionistas e de poder material.

Como consequência, o ser humano foi perdendo a conexão com o mundo interior e com a Ancestral Sabedoria, que tanto significado dão à nossa vida. Estejamos conscientes ou inconscientes desta dualidade, vivemos aquém do nosso potencial, presos a padrões de solidão, falta de segurança e amor próprio bastante deprimentes, quando percebemos o poder que vive abafado dentro de nós.

O resultado é a violência, o apego, vidas sem significado, definições de fé deturpadas, egoísmo e materialismo que nos impossibilitam aceder a uma vida feliz.

O seu trabalho com a regressão a vidas passadas e o estudo da Astrologia, juntamente com os seus livros, têm a intenção de proporcionar a cada pessoa informação que o ajude a sair de padrões

de perda repetitivos e a dar início à transformação interior essencial que o estado de paz e abundância exige.

Fez curso de Regressão com a Hipnoterapeuta brasileira Ivete Scarpari e curso de Hipnoterapia com o Dr. Alberto Lopes para além de várias outras formações no mundo das terapias alternativas.

Vera Luz tem 4 livros publicados e um e-book sobre espiritualidade e regressão a vidas passadas, publica regularmente no Sapo Astral e Sapo Zen, promove regularmente o seu trabalho em canais de televisão e desenvolveu ainda o Tarot da Alma, cartas de afirmação positivas para o dia a dia.

- “Regressão a vidas passadas”
- “Do Drama para o Dharma”
- “A cabeça pergunta a Alma responde”
- “Acorda o teu Poder Interior”
- “Uma nova visão do mundo”
- “Tarot da Alma” ~ 46 cartas de afirmações positivas

Mensagem pessoal

Fui criada, como a maior parte de nós no Ocidente, sob regras sociais e religiosas, apoiadas, como bem sabemos, na boa conduta pessoal e social.

Por ser a referência espiritual maioritária no mundo Ocidental, a Igreja Católica influenciou as nossas crenças espirituais fazendo-nos acreditar que procurando a perfeição e purificação aos olhos de Deus, garantiria a felicidade e proteção divina.

Ou seja, fomos incentivados a agir com amor, bondade, justiça, paciência, humildade, respeito e tolerância, mas não nos ensinaram o que fazer com o medo, o egoísmo, a injustiça, o abuso, a intolerância, a maldade, etc...

Muito cedo percebi que era uma filosofia limitada, sem sentido, desatualizada do mundo moderno e que não só não respondia aos meus infinitos porquês como não me ajudava a lidar com a

realidade dual. Mas como era a única que tinha, fui levada pela corrente, vivendo numa triste ignorância acerca da minha essência ou propósito maior. Dessa ignorância vieram as maiores dores e as piores escolhas que só o tempo e uma nova informação conseguiram mudar e sarar.

Posso mesmo dizer que andei perdida de mim própria durante os primeiros 30 anos da minha vida. Não sabia nada da minha história Karmica, ninguém me tinha explicado que havia uma lógica por trás de tudo e por isso não conseguia dar entendimento às situações que ia atraindo. Ia simplesmente vivendo num mundo aparentemente caótico, cheio de aparentes injustiças, vendo as alegrias como sortes e as tristezas como azares.

No entanto algo muito profundo em mim me dizia que um dia eu iria encontrar as minhas respostas.

Costuma-se dizer que quando o aluno está pronto, o Mestre aparece.

Foi exatamente isso que me aconteceu, na forma de pessoas, livros, filmes, cursos, sinais e da Astrologia. Finalmente comecei a entender a minha história e a esclarecer as minhas questões existenciais.

Percebi que trazia comigo energias até ali desconhecidas ou melhor, inconscientes, das quais eu era responsável e que estavam a perpetuar padrões dolorosos na minha vida.

Pela primeira vez ouvi falar da história do meu espírito, do meu Karma e alguém me verbaliza o que há muito sentia: que a vida presente serve o propósito de superar muitos medos e inseguranças e aprender sobre a coragem, independência e autonomia. Esta e muitas outras propostas escondidas no meu mapa astrológico, iam aos poucos sendo trazidas à luz do dia, como se a vida tivesse mostrado que tinha chegado o tempo certo de avançar um novo capítulo no livro da minha viagem pessoal.

É como me disse um dia a maravilhosa Maria Flávia de Monsaraz, nós não evoluímos quando queremos, evoluímos quando os Planetas se alinham.

Aos 31 anos os meus Planetas convidam-me a acordar e lançam-me o desafiante convite de colocar todo o meu mundo em causa e considerar que o propósito da minha encarnação era muito maior do que eu alguma vez tinha considerado até ali. O desconfortável vazio existencial que sempre tentara abafar, ia finalmente começar a ser preenchido, embora com custos elevadíssimos...

Num intenso e alquímico momento cósmico de consciência, foi-me proposto render a uma energia invisível e destruir o que até ali era a minha identidade e verdade. É porque toda a destruição pretende apenas dar lugar a algo maior, fui então obrigada a escolher entre o velho e doloroso, mas familiar padrão da insegurança e dependência

relacional ou aceitar o convite da responsabilidade por uma nova maneira de viver.

A vida não escolhe por nós antes de nos convidar primeiro. Fui atrás de novas regras, crenças e uma filosofia de vida atualizadas, fiz estudos astrológicos e numerológicos, workshops, viagens e terapias para libertar as velhas energias, processos essenciais à proposta de mudança, que me devolveram a minha essência de abundância e equilíbrio.

É precisamente depois desta transformação pessoal que nasce a vontade de escrever e de levar a todos, toda a informação valiosa que tanto me ajudou a dar sentido à minha vida.

Se tinha mudado a minha vida para melhor, porque não proporcionar a mesma mudança aos outros?

Nasce em 2010 o livro “Regressão a Vidas Passadas” onde tentei reunir todas as descobertas que tinha feito até ali; Qual o propósito da vida; quem somos nós; o papel da sombra; as leis

universais; o Karma; o papel das emoções na viagem de evolução; padrões repetitivos; fenómeno dos espelhos e muitas outras informações que hoje considero essenciais para quem está preparado a fazer a sua travessia para uma vida consciente e alinhada com a Verdade Maior.

Aos poucos fui sendo testemunha de mudanças maravilhosas na vida de todos os que se atreviam a mudar a sua visão do mundo. A magia que tinha acontecido na minha vida, acontecia agora na vida dos outros e isso dava-me um sentimento de alegria e preenchimento que me confirmava que finalmente tinha encontrado o meu centro e a minha missão.

Hoje em dia, o propósito do meu trabalho é ajudar cada um a fazer o seu mergulho interior, a identificar os seus padrões negativos e sem qualidade e a perceber qual é afinal a história do seu espírito. Enquanto esses padrões não vierem à consciência, vivem escondidos dentro de nós, recriando de uma

maneira inconsciente, os mesmos dramas nas nossas vidas, tal como acontecia na minha.

Só depois desse trabalho sagrado iniciado é que tomamos consciência do nosso propósito espiritual, pois quando estamos alinhados com a nossa história pessoal, a Abundância e a Paz Interior acontecem naturalmente.

Depois de partilhar em 4 livros toda a informação e sabedoria que me foi oferecida pela vida nos últimos anos, e de ver a magia e transformação que ela causa na vida de tantos, percebi que ainda são muitos os que ainda vivem na ignorância, acreditando piamente que ser uma “boa pessoa” é garantia de proteção divina, ignorando por completo as dinâmicas Kármicas. Obviamente que o processo de evolução é bem mais complexo do que isso. Depois de entendida e integrada toda esta antiga sabedoria, iremos perceber como

TUDO afinal tem um sentido, uma ordem maravilhosa como nos ensinou Carl Jung;

“Em todo caos há um Cosmos, em toda a desordem, uma Ordem secreta”.

Este livro, disponível no formato E-Book em PDF ou em papel, tem o objectivo de compactar aquela que considero ser a informação mais básica e essencial para o entendimento de quem somos e do propósito espiritual comum a todos nós.

Boa leitura!

Vera Luz

Introdução

Nos últimos dois mil anos, em especial as crenças religiosas medievais, incutiram em nós toda uma série de atitudes e posturas perante Deus e a vida que não só são absolutamente obsoletas, como nos mantiveram presos a uma energia que ainda hoje causa as maiores dores das nossas vidas.

Por serem crenças baseadas no medo, no julgamento e na culpa e não no amor, no equilíbrio e na liberdade, a humanidade vive hoje aquém do seu potencial de felicidade e abundância.

Foram tempos menos felizes onde o temor a Deus nos fez obedecer a regras e normas sem sentido, que nos castraram durante gerações e que nos confundem até hoje.

Por exemplo, a autonomia e independência eram apenas para os homens, o amor próprio, a beleza e o prazer eram pecados, a liberdade de expressão

era altamente condicionada, a sombra era negada e reprimida, o casamento tinha que ser para sempre e toda a nossa energia era gasta em tentativas frustradas de atingir a perfeição para encantar o tão exigente Deus.

No entanto, a evolução espiritual é uma constante, os tempos estão a mudar radicalmente e a energia iluminada da Nova Era de Aquário começa já, aos poucos, a trazer uma nova luz às nossas trevas e a ajudar-nos a ver o que antes era invisível. É precisamente essa luz que irá, cada vez, mais iluminar os muitos padrões ultrapassados e crenças antigas, e mostrar-nos que o que antes era desejável ou tolerável, é agora, sob a nova luz, obsoleto.

Mas esta transição não será fácil. Serão as nossas escolhas e o grau da nossa consciência que irão tornar o processo mais leve ou mais pesado.

É impressionante observar como a era medieval está ainda tão viva dentro de nós em pequenos hábitos, manias, vícios, ditados, crenças e posturas sociais e familiares que repetimos sem pensar.

É uma densa energia que vem gravada nas nossas células e que levará o seu tempo a ser limpa. Mas mais preocupante, é como essas heranças, porque ainda são inconscientes, nos condicionam, em 99% das nossas escolhas.

Vejamos então uma lista de crenças ainda bem presentes no nosso dia a dia, que depois de analisadas à luz da nova energia, percebemos que já não fazem sentido.

Crenças Medievais

Nova Era

Medo

Amor

Atingir a perfeição

Evoluir espiritualmente

Ser feliz

Equilíbrio - Yin Yang

Bom/Mau

Tudo é experiência

Obediência a Deus

Respeito pela Essência

Inferno

Reencarnação

Castigo

Lei do Karma

Sorte/azar

Lei da atração

Responsabilidade social

Responsabilidade Karmica

Julgamento

Fenómeno dos espelhos

Sacrifício

Escolher com qualidade

Mártir

Herói

Poder material

Valorização pessoal

Ser bonzinho

Ser transparente

Casamento

Relacionamento

Crenças Medievais

Nova Era

Vitimização

Responsabilização

Modéstia

Abundância

Agenda religioso/social

Agenda pessoal/espiritual

Pureza e perfeição

Integração da luz e sombra

Deus fora

Deus dentro

Culpa

Aceitação

Destino traçado

Poder de escolher/mudar

Máscara

Essência

Fit in - encaixar

Stand out - destacar

Impotência

Livre arbítrio

Mandamentos

Leis Universais

Tradição

Liberdade

Submissão

Poder pessoal

Por mais apelativa que a lista da Nova Era pareça a todos nós, o mundo mostra que ainda estamos longe de a viver e integrar por completo.

O nosso grande trabalho no momento é ir investindo e integrando as características da Nova Era e ao mesmo tempo ir identificando e libertando o que nos prende ainda à lista Medieval.

A dualidade Ego / Alma dentro de nós irá existir sempre. Faz parte do plano de evolução e do desafio espiritual terreno. É a contra-força essencial à superação de desafios que precisamos para evoluir. O tempo medieval transportou essa dualidade para fora de nós nas formas de Deus e diabo, fazendo-nos acreditar que somos apenas vítimas impotentes das suas vontades. O dentro e o fora, o acima e o baixo não existem, são apenas ilusões da visão 3D.

A Unidade é uma só e a energia liga tudo e todos numa rede invisível aos olhos do corpo.

Chegou o tempo de assumirmos que essas duas forças, representadas exteriormente das mais variadas maneiras, existem também dentro de nós e que somos nós os responsáveis pela força e direcção que lhes damos.

Através do nosso livre arbítrio, cada um de nós, a cada momento da nossa vida, está a emanar energia, a escolher como a quer usar e é dessa escolha, seja ela consciente ou inconsciente, positiva ou negativa que iremos experimentar a realidade como co-criadores que somos.

Lá chegará o dia em que percebemos o quanto o julgamento é feito a partir de uma visão limitada. a partir da rede que nos liga, todos somos feitos das mesmas energias numa viagem de experimentação das mesmas, apenas em estágios diferentes.

Muitos são os que se sentem perdidos, presos a responsabilidades que entram em conflito com os

anseios da alma ou simplesmente com a vontade de ser criativo ou livre.

Ainda há quem pense que a evolução espiritual é um estado de FAZER algo extraordinário ou de atingir um qualquer grau de perfeição quando na verdade, é muito mais um estado de SER. Melhor ainda, é o estado de SER amor, de nos conectarmos com a abundância, de nos rendermos ao fluir da vida, de lembrarmos a sabedoria que tanto significado dá à nossa existência.

Não importa para onde as correntes da vida nos levam lá fora no mundo, se és varredor, cozinheiro ou presidente, o verdadeiro processo de purificação e evolução espiritual é sempre interno, pessoal e normalmente imperceptível para quem nos rodeia.

Pelo que tenho observado do ser humano, acredito que no nosso tempo, a verdadeira evolução espiritual se resume à transferência da lista medieval para a lista da Nova Era.

Não é fácil viver atento 24h por dia. Mas se até há bem pouco tempo, poucos tinham a noção de como ou onde procurar informação sobre o propósito espiritual das suas vidas, a energia poderosa da Nova Era está a facilitar o despertar de todos nós através da informação acessível das mais variadas maneiras.

Há cada vez mais livros sobre desenvolvimento pessoal e espiritual, a internet e as redes sociais estão cheias de páginas interessantes, filmes, documentários, canalizações, testemunhos, etc, levando a todos o potencial de nos despertar para a nossa história Karmica e verdadeira essência espiritual. No tempo em que a informação reina, não querer saber é uma escolha.

Tem sido maravilhoso observar esse despertar nos tantos que já por mim passaram dentro ou fora das consultas. Não há nada mais poderoso do que o momento em que o ser humano acorda e percebe

que é bem mais do que um corpo e suas necessidades. Despertar é precisamente a transferência dessa visão curta da realidade para a visão mais ampliada do nosso espírito, e esse sim é o que irá dar significado à nossa vida e co-criar a sua vida. Claro que para aprender a co-criar a sua própria abundância, o ser humano primeiro terá que passar pelo processo de responsabilização de ter co-criado o seu próprio sofrimento. Afinal, tudo começa e acaba em nós...

O propósito deste livro é então o de facilitar uma informação básica, muito acessível que cada um irá integrando e partilhando com quem o rodeia, principalmente com as nossas crianças e os nossos jovens para que possamos educar as novas gerações com uma nova informação e assim dar início à tão ansiada Nova Era.

Nos próximos capítulos iremos abordar a velha sabedoria e fazer despertar dentro de cada um o que a mente nos fez esquecer...

1.

Nós somos energia



- Tens noção de que és um pacote energético composto de luz e sombra?
- Como expressas a Luz através dos teus talentos e potenciais?
- Já reconheceste e te pacificaste com as tuas sombras?

Espero sinceramente que tenhas gostado!

Se estas primeiras páginas do meu E-Book - "Uma nova visão do mundo" te inspiraram a queres saber mais sobre tí e te despertaram para fazeres mudanças positivas, então o meu objectivo foi atingido!

Depois de uma transformação profunda que fiz na minha própria vida, tenho sido testemunha de o quanto a mudança interior activa e é essencial para a mudança exterior e dessa somos nós os únicos responsáveis.

Se já chegaste até aqui, acredito que já começaste a dar os primeiros passinhos e só por isso; **Parabéns!**

Caso queiras saber mais sobre a tua história pessoal e espiritual, qual é o teu propósito na vida presente, porque estás a passar por determinados

desafios, cá te espero para uma sessão de Orientação Espiritual.

Esta sessão pode ser feita presencialmente, por telefone ou Skype.

Envia email para veraluz@veraluz.pt para receberes todos os detalhes das consultas.

Se quiseres comprar o resto do livro escolhe o teu formato preferido acedendo ao meu website.

Abraço até breve! 

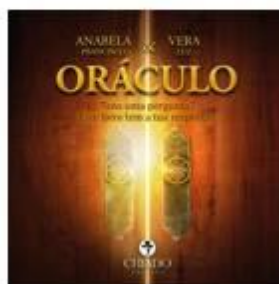
Vera Luz

Para marcações, consultas e inscrições

967 988 990 - 910 832 261

veraluz@veraluz.pt | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [Youtube](#) | [Website](#)

Obras da mesma autora



CONTACTOS

Tel.: 00 351 967 988 990

Tel.: 00 351 910 832 261

Email: veraluz@veraluz.pt

www.facebook.com/veraluz.regressao

www.youtube.com/user/VeraLuzRegressao

www.veraluz.pt/

Uma nova visão do Mundo

Vera Luz tem orientado e ajudado inúmeras pessoas a fazer mudanças internas, e a realinharem-se com a sua história Karmica.

Já conseguiste encontrar um propósito para a tua vida? Já percebeste porque atraís determinado tipo pessoas? Que características negativas precisas libertar? O que te torna único e extraordinário? Sentes que estás a viver uma vida de abundância interior e exterior?

Depois de 4 livros publicados, onde reúne informações valiosas que a todos tocam a alma e inspiram a uma vida mais livre e consciente, nasce mais este livro, o único também disponível em forma de E-Book da sua coleção.

“Uma nova visão do Mundo” é assim uma proposta compacta e acessível de mudança de postura interior sobre o mundo para quem o vê ainda como um palco caótico ou de reforço na visão espiritual de quem já despertou para a magia da vida.

www.veraluz.pt

