

# BLISS TIME

**WORKBOOK** prático sobre como se reconectar com a sua luz interior e viver de forma autêntica, plena e feliz.



---

**“SER FELIZ NÃO SIGNIFICA QUE  
TUDO ESTEJA PERFEITO.  
SIGNIFICA QUE VOCÊ DECIDIU  
OLHAR PARA ALÉM DAS  
IMPERFEIÇÕES.”**

**- Autor desconhecido.**

---

---

## O QUE É FELICIDADE PARA VOCÊ?

Eu não poderia começar esse *e-book* de outra maneira que não fosse simples e direta... o que você entende como felicidade? Já parou por um segundo hoje para respirar fundo e perceber o quão abençoado você é e o quanto a vida tem para te oferecer?

.....

***“A VIDA É AQUILO O QUE FAZEMOS  
DELA.”***

*- Autor desconhecido.*

.....

Tendemos a nos perder em meio a tantas tarefas, desafios e problemas e acabamos por esquecer que a vida pode ser tão infinitamente bela.

Você só precisa continuar acreditando na beleza dos seus sonhos e se comprometer todos os dias a acessar aquela parte em você onde tudo é possível e o onde a felicidade é rainha.

*Sente-se confortavelmente, feche os olhos e respire devagar contando até cinco na inspiração, segure no topo e, contando até cinco na expiração, segure na base e, repita por três vezes.*

*Permaneça assim por 1 minuto e com a mão no coração, repita mentalmente “eu me amo e me aceito incondicionalmente.”. Por 1 minuto se dê o amor, o respeito e a*

---

---

*atenção que você tanto precisa. Acolha isso com alegria e gratidão.*

*Respire profundamente por três vezes e continue a leitura.*

Vamos começar pelo ponto mais básico. No que você realmente acredita nessa vida?

Eu acredito que nós somos tudo aquilo o que pensamos, acreditamos, sentimos, buscamos, fazemos e dizemos.

Para mim, temos um poder infinito de manifestar em nossas vidas tudo o que mais queremos mas, para isso acontecer, precisamos trabalhar em todos aqueles pontos que nos impedem de crescer e de viver plenamente.

Precisamos aprender a curar e a remover todos os bloqueios que nos impedem de nos sentir profundamente amados, apoiados, plenos e abundantes diariamente, uma vez que essa é a nossa realmente essência – somos seres abundantes.

Eu sei que pode parecer difícil, por exemplo, da noite para o dia criar o hábito de digerir nossas emoções em vez de deixá-las guiar nossas escolhas e reações como estamos tão acostumados a fazer e que, por vezes, pode ser até assustador encarar padrões de pensamento e comportamento tão arraigados e que quando transformados, poderiam nos tornar alguém diferente daquele que nossa família e amigos estão tão acostumados a conviver.

Quebrar um padrão e criar um caminho para se seguir nunca será fácil!

Requer coragem olhar para dentro de si e enfrentar não somente os desafios da nossa vida mas, também, curar e trazer mais luz para todos os nossos conflitos internos que se disfarçam por trás da máscara dos medos, das inseguranças, das dúvidas

---

---

paralisantes, da falta de fé, daquela idéia de que somente nós temos a razão o tempo todo, dos conflitos interpessoais, etc.

Acredite, eu entendo que o que eu estou te propondo pode ser extremamente difícil no começo mas, eu te garanto que você não se arrependerá de tentar se conectar diariamente com a sua luz interior que é fonte de toda a felicidade que você está aqui para viver, sentir e compartilhar com o mundo ao seu redor.

Não existe alegria maior do que começar cada dia de forma proativa e guiada sabendo que você não nasceu a esmo mas, sim, com um propósito e uma missão:

→ é ter a certeza de que podemos remover todas as camadas em nosso interior que nos impedem de ser mais e de viver de forma autêntica e fiel ao nosso propósito de vida.

→ É saber que quando confiamos na orientação Divina que recebemos, podemos tranquilamente colocar nossa vida inteira nas mãos e aos cuidados do Criador e podemos conviver com desafios, problemas e contratempos, pois, sabemos que eles existem para nos ajudar a refocar quando precisamos daquele empurrão que somente o Universo sabe nos dar.

→ É saber que precisamos sempre nos abrir para aceitar o processo da vida, resistir menos às mudanças e contratempos e, ter muita paciência, pois, o crescimento às vezes dói, às vezes é rápido e radical demais o que nos assusta e, em algumas vezes, parece que vai levar uma vida inteira para acontecer o que nos deixa desanimados e desmotivados.

→ É saber que não estamos sozinhos e isolados no mundo e que para cada ação ou pensamento que colocamos no mundo, obteremos uma reação que poderá definir

---

---

muitas coisas em nossa vida. Por isso, viva a cada dia com o amor e a luz que você quer experimentar – seja um espelho que reflete somente aquilo o que você mais quer!

Sem resiliência, paciência e uma boa dose de proatividade não conseguimos viver em paz e criando a nossa vida da melhor forma possível.

.....

***“O MUNDO EXTERIOR É UM  
REFLEXO DO SEU MUNDO  
INTERIOR.”***

*- Um Curso em Milagres.*

.....

E, o que define se obteremos sucesso em algo que queremos muito é a nossa capacidade de aceitação daquilo o que não podemos mudar, a nossa flexibilidade perante aquilo o que podemos transformar e reformular e, o nosso nível de paciência para que consigamos acalmar nossos nervos, fazer a nossa parte diante de desafios sem perder a cabeça, sem descontar nossas emoções em ninguém e sem perder a nossa fé.

O mundo exterior que vivemos todos os dias é um reflexo do nosso mundo interior.

Perceba que quando você está vibrando positivamente e se sente extremamente feliz e abundante, tudo tendo a fluir bem – seus relacionamentos melhoram, sua saúde se fortalece, você consegue boas notas em seu curso ou reconhecimento do seu chefe, de repente parece que seu dia tem 48h porque você consegue fazer tudo o que escreveu

---

---

na sua agenda e ainda tem tempo para descansar e se divertir com a família.

Nós criamos a nossa existência com nossos pensamentos e com as nossas emoções. Preste atenção em como os seus pensamentos criar e recriam as suas emoções.

Pense em algo triste ou que te deixe com raiva e instantaneamente você se sentirá sensível ou terá uma discussão mental com alguém que nem está perto de você.

Agora pense em algo lindo e positiva e perceba como você instantaneamente sorrirá e sentirá vontade de dançar, cantar, abraçar seu cachorro ou dar um beijo em quem você ama.

Crie consciência em relação aos seus pensamentos e perceba como eles ditam as suas emoções e, como suas emoções afloradas e não administradas tendem a gerar todos os problemas da sua vida.

Sim, estou falando daquela mensagem enviada e não repensada, naquela palavra grosseira dita ao vento quando você estava de cabeça quente e naquela afirmação que mais te trouxe dores no coração do que qualquer outra que alguém te disse e você abraçou para si como se ela fosse a única verdade possível: “eu não sou bom o suficiente para fazer isso... quero dizer, quem sou eu para conquistar isso?”.

Tenha paciência consigo, pois, tudo nessa vida é uma questão de consciência. Quanto mais você criar clareza em torno daquilo o que tem te bloqueado para viver com mais amor, felicidade e abundância de coisas boas, mais força e foco você terá para aprender e crescer.

**PORTANTO, COMO ANDA A SUA PACIÊNCIA?**

---

---

Pare por um momento e reflita sobre como você tem reagido a tudo o que acontece na sua vida – principalmente, aos contratemplos e aos nãoos que você pode ter recebido até aqui.

Você é uma pessoa flexível e que consegue se adaptar a novas situações e experiências – mesmo às mais assustadoras – ou é do tipo que surta diante do primeiro obstáculo que desafia a sua força interior?

E, finalmente, você consegue aceitar a sua vida completamente e incondicionalmente? Ou viver como se estivesse sempre correndo atrás de algo – como se o Universo estivesse favorecendo outras pessoas, menos você?

Saiba que quando conseguimos aceitar o processo da nossa vida e a amamos incondicionalmente, conseguimos enxergar o quão rica ela é e quais pontos precisam ser mudados para vivermos em maior nível de consciência em relação a sua abundância e sua felicidade.

Acredito que o que realmente nos torna seres felizes não é somente carregar várias conquistas nas costas mas, poder cultivar dentro de nós a capacidade de agradecer e ser extremamente feliz com o que já temos e, posteriormente, com aquilo o que conquistaremos ao longo do caminho.

Uma vez eu li em um livro que somente conseguimos manifestar milagres em nossa vida quando já nos sentimos milagrosos, quando estamos prontos para acolher tal prosperidade por termos deixado para trás os bloqueios que nos impedem de perceber que nossa real essência é milagrosa e próspera.

Basicamente, isso quer dizer que só conseguimos conquistar nossos sonhos quando encaramos nossos maiores medos e entendemos de uma vez por todas que somos

---



---

merecedores daquilo o que faz nosso coração vibrar forte e, que somos capazes e suficientes porque Deus está nos preparando para viver um plano muito maior do que aquele que nós traçamos inicialmente para a nossa vida.

E, agora, como aprender isso tudo e viver em total harmonia e felicidade? Criando mais consciência, se conhecendo melhor, se abrindo para refletir e mudar aquilo o que tem te bloqueado e sendo ainda mais proativo no dia-a-dia. Siga os passos abaixo:

→ Comece fazendo uma lista de tudo pelo que você se sente grato e medite por um momento sobre o quanto cada item é importante por você e como ele afeta a sua vida; isso te ajudará a abraçar mais clareza.

→ Depois, se pergunte como você gostaria de se sentir hoje, o que quer criar amanhã e daqui um mês e trace um *road map* intuitivo (abaixo); isso te ajudará a estabelecer novas metas de longo e curto prazo e a desenhar um futuro melhor a cada dia que você viver.

● **Amor-próprio:**


● **Saúde e bem-estar:**


---

---

--

● **Projetos e carreira:**


● **Espiritualidade:**


● **Sonhos:**


● **Relacionamentos:**


→ Agora, pense sobre o processo da sua vida. Como você chegou até aqui? Como

---

---

criou as experiências que vive nesse exato momento? Consegue nomear seus padrões negativos e positivos? O que mais marcou a sua história? Pense com carinho, se conecte consigo e, preencha com seus pensamentos, abaixo:

● **Infância:**


● **Adolescência:**


● **Vida adulta:**


É sempre muito importante conseguir ver que tudo o que você viveu te preparou para esse momento presente, que cada etapa da sua vida te pedirá por uma versão nova e atualizada de você e que seu futuro somente depende das escolhas que você fizer hoje.

Por isso, deixe ir todos aqueles pensamentos que reforçam que os outros são culpados

---

---

pelo ritmo do seu desenvolvimento pessoal e entenda que você é o único responsável pela sua felicidade – isso mesmo, seu crescimento nessa vida e sua felicidade não dependem do seu parceiro, dos seus amigos, da sua família e nem de mais nada nesse mundo.

Antigamente, eu me sentia extremamente sufocada e ansiosa quando eu pensava que a minha vida só dependia de mim. Hoje, eu me sinto grata por ter a oportunidade de me arriscar, tentar, errar, fracassar, recriar meu caminho e enfrentar meus desafios internos todos os dias porque eu sei que estou dando o meu melhor e fazendo o possível para aprender com todas as experiências que tenho.

Dou graças a Deus por ter uma abundância de experiências, pessoas queridas que são verdadeiros professores em minha vida, por ter uma conexão profunda com a minha luz interior e por ter uma vida pela frente que me permite continuar realizando um sonho de cada vez de forma milagrosa mas, também, muito consciente, trabalhosa e proativa.

A felicidade, ou *bliss time*, já está aí dentro de você – assim como o amor, o sucesso, o reconhecimento profissional e todos os outros sonhos que você carrega em seu coração - só é necessário que você escolha se reconectar diariamente com essa abundância de felicidade com consciência, resiliência e gratidão.

Acredito que temos o dever de nos reconectar com a nossa paz interior, com o nosso amor-próprio e com a nossa felicidade de momento a momento e que somos responsáveis pela energia que compartilhamos com o mundo.

Lembre-se, nossa energia – nosso mundo interior – cria e recria todos os dias o nosso mundo exterior. Quando você vive um caos interno, também o viverá externamente, mas quando você consegue viver um equilíbrio interior, nem o maior dos caos

---

---

externos te abalará – você continuará forte e focado.

→ *Bliss time* para mim é todo e qualquer momento no qual eu me reconecto com a minha paz interior e consigo me lembrar do porquê de estudar e trabalhar tanto, do meu real propósito de vida e da minha missão nesse mundo.

→ *Bliss time* é eu poder escolher todos os dias me abrir para lições, para o meu crescimento pessoal e espiritual, para as experiências que quero e estou destinada a viver.

→ *Bliss time* é eu conseguir sair da minha zona de conforto e criar possibilidades, abrir portas e espalhar amor e luz em um mundo que tem perdido a fé, a paciência e a esperança.

→ *Bliss time* é eu poder cantarolar, brincar, fazer *snaps*, ser a única que não está jogando o jogo do momento mas sim lendo e tomando um café ou chá em algum lugar e ser autêntica sem medo de ser feliz, de ser julgada ou incompreendida.

Para mim, uma das coisas mais tristes que se tem no mundo é a incapacidade de algumas pessoas de não conseguir ser feliz com o que se tem e não deixar sua alegria transbordar e aquecer outros corações.

Dito isso, se permita refletir por um momento:

## **O QUE É BLISS TIME OU MOMENTO DE FELICIDADE PARA VOCÊ?**

Conecte-se com a sua luz interior e deixe-se guiar pela sua intuição. Abrace cada centímetro da sua história, seus sonhos, suas metas, seus desejos mais profundos e se honre. Escolha nesse momento ser mais autêntico e mais fiel ao que te faz feliz, ao

---

---

que aquece o seu coração, ao que te traz um senso de direção e ao que alimenta a sua alma.

Respire profundamente, coloque as mãos cruzadas no peito e diga “*eu quero me conectar com a minha felicidade, eu posso acessá-la sempre que quero, eu vou acessá-la nesse momento.*”.

Afirme com consciência que você pode, deve e irá ser abundantemente feliz a partir de agora e que encarará seus problemas como oportunidades de crescimento, que quando se desesperar; se lembrará que você pode recomeçar seu caminho com paciência e resiliência.

Lembre-se, somente os seus medos do passado que você ainda permite te influenciar no momento presente – e tudo o mais que o seu ego/mente negativa te convence a acreditar - te impedem de viver os seus sonhos e experienciar momentos de felicidade todos os dias. Por isso, traga-os para a luz, crie consciência em relação a eles, deixe-os ir, seja mais proativo ao encará-los e chute-os para escanteio espalhando alegria pelo mundo!

→ Por, fim, escreva aqui um manifesto da sua felicidade com tudo o que te faz extremamente feliz e tudo o que você quer criar mais tempo para viver na sua vida: (Termine assinando com o seu nome e se comprometendo a ser feliz hoje e sempre cultivando momentos de *bliss time* e não mais dependendo dos outros ou das circunstâncias da vida para ter.!)





*Assinado:*

***Manifesto por uma vida mais leve, Feliz, cheia de amor, esperança e alegria.***

Luz+Amor,

Maiariane.



---

**“NÃO POSSO VOLTAR PARA  
ONTEM PORQUE LÁ EU ERA  
OUTRA PESSOA.”**

**- Alice no País das Maravilhas.**

---



---

Se você gostou desse e-book, talvez, goste das minhas publicações!

Visite o blog, o endereço é <https://lepapillonmnds.weebly.com> e o meu canal, o endereço é <https://youtube.com/maiarianeduarte>

.....

Para mais informações sobre sessões de coaching ou questões relacionadas ao blog, envie um e-mail para [maiariane.duarte@gmail.com](mailto:maiariane.duarte@gmail.com) ou me siga nas redes sociais:

**INSTAGRAM/TWITTER:** Maiariane Duarte

**SNAPCHAT:** maiarianeds

**FACEBOOK:** Blog Le Papillon

.....

### **SOBRE MIM:**



Formada em Relações Internacionais pela PUC-SP, coach de vida holística e

---

---

blogueira por paixão e vocação. Para mais informações, acesse: <https://lepapillonmids.weebly.com/sobre.html> ou entre em contato comigo no endereço de e-mail: [maiariane.duarte@gmail.com](mailto:maiariane.duarte@gmail.com)

---