

VITAMINAS PARA O ESPÍRITO

de

Carmen Trigo

Janeiro 2009

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO: Edição do Autor
TÍTULO: Vitaminas para o Espírito
AUTOR: Carmen Trigo

CAPA: Carlos Neves Melâneo
PAGINAÇÃO: Paulo Silva Resende

1.ª EDIÇÃO
LISBOA, 2010

IMPRESSÃO E ACABAMENTO: Agapex
ISBN: 978-989-20-2011-2
DEPÓSITO LEGAL: 311110/10

© **CARMEN TRIGO**

PUBLICAÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO
Sítio do Livro, Lda.
Lg. Machado de Assis, lote 2 — 1700-116 Lisboa
www.sitiodolivro.pt

Introdução

Nós somos pequenas moléculas no Universo conectadas entre si. O nosso pensamento desloca-as para onde a nossa vontade, ou força interior as impele para se sentirem um todo. É assim que eu vejo, ou melhor sinto e mais tarde experiencio tudo o de bom me acontece na vida.

Uma das pessoas que se cruzou no meu caminho foi Brian Weiss. Sempre senti que o ia conhecer pessoalmente durante esta vida e foi o que exactamente aconteceu. Ele veio a Portugal no princípio do ano passado (para dar um seminário), eu escrevi-lhe uma carta, posteriormente na sessão de autógrafos falámos. Disse-me que no outro dia ia ter um seminário ao que eu fiz questão de participar. Só que não fazia a mínima ideia que o manager do Dr. Brian Weiss me iria propor para ser eu a apresentá-lo. Isto para mim foi a resposta para as minhas “certezas”.

Carmen Trigo

As coisas podem acontecer, quando estamos preparados para as receber e muitas vezes uma coisa não vem só. Em continuação do nosso encontro e depois de lhe ter mostrado o esboço do livro, ele disse-me: “Vai em frente!”. E eu decidi avançar pois quero que a vida me continue a surpreender a mim e aos outros.

Carmen Trigo

Vitaminas para o Espírito

Agradecimentos

Sabem qual é o maior segredo – É a vida!

Por isso quero agradecer primeiramente o facto de estar a partilhar convosco esta experiência, pensando em todas as pessoas, que de uma forma ou de outra se cruzaram no meu caminho (e a tornaram, numa história muito interessante).

Principalmente, à minha mãe (que me pôs neste plano), ao meu pai que em espírito está comigo, ao meu irmão, ao meu marido, meu companheiro de vida, acima de tudo a Deus, criador de tanta beleza!

Que a vida vos dê, o que vocês lhe souberem dar, e muito mais!

Vitaminas para o Espírito

Não há som mais profundo que o som do silêncio!
A alma escuta o silêncio e busca-o na contemplação.

A sabedoria experimenta-se quando os sons do mundo
se transformam em meditação!

Sente a tua vida como um acontecimento único,
e todos os eventos relacionados com ela...

Respira cada flor
Voa em cada pássaro
Sente todos os lugares e pessoas onde se manifesta
a beleza e o amor.

Vitaminas para o Espírito

Há sempre uma frase, um pensamento que, ao lê-lo, nos faz pensar, e talvez até nos possa ajudar...

O âmbito deste livro é partilhar estas frases, estes pensamentos contigo!

Não estão organizados por assuntos, para que o leitor possa ser surpreendido.

O que hoje pode não ter sentido para ti, amanhã pode fazer todo o sentido. Pensa nisso! Mas sobretudo ama-te a ti mesmo, pois é o passo mais rápido para chegar aos outros!

Sê Feliz!

Vitaminas para o Espírito



A nossa dignidade está no nosso pensamento!
Pensamos, logo somos!
Mas será que somos o que pensamos?