

## Adaptação de "As Sete Leis Espirituais do Sucesso"

- um livro do médico holístico indiano, Deepak Chopra -

*Para praticar estas leis, e gradualmente ir-se habituando a elas e aos seus efeitos, aplique uma por cada dia da semana começando no Domingo com a*

### Lei da Potencialidade Pura

*crie tempo (30 min. de manhã e 30 min. à noite) para estar só, em silêncio, e simplesmente Ser comungue com a natureza, observando algum dos seus elementos ou manifestações pratique o não-julgamento, tanto em relação a situações como a pessoas*

### Lei do Dar e do Receber

*ofereça algo (por ex. um sorriso, um cumprimento, ou um desejo) a todas as pessoas que vir receba e agradeça tudo o que a vida lhe oferece dê e receba carinho, afeição, apreço, amor*

### Lei do "Karma" ou da Causa e Efeito

*pense, fale e aja sempre de modo positivo - útil, amável e verdadeiro esteja consciente do presente e das consequências (p/ si e p/ os outros) de cada escolha que faz peça orientação para elas, escutando a sua intuição e as mensagens do seu corpo*

### Lei do Mínimo Esforço

*pratique a aceitação de pessoas, situações, circunstâncias e eventos tal como são e ocorrem tome responsabilidade por tudo o que lhe acontece e não atribua culpas a nada nem a ninguém liberte-se da necessidade de defender o seu ponto de vista, e de querer convencer ou persuadir os outros*

### Lei da Intenção e do Desejo

*liste todos os seus desejos, guarde a lista consigo, e leia-a de manhã e à noite confie, quer se realizem, quer não, lembrando-se que "nada acontece por acaso" aceite o presente tal como ele é, libertando-se da necessidade de saber os resultados*

### Lei do Desapego

*dê a si próprio(a) e aos outros a liberdade de serem quem são não force soluções para os problemas aceite a incerteza e entre no campo de todas as possibilidades antecipe a excitação que pode ocorrer a partir da sua abertura a uma infinidade de escolhas*

### Lei do "Dharma" ou do Propósito da Vida

*procure conhecer e contactar o seu Eu superior abra-se a descobrir as suas qualidades e os seus talentos únicos pergunte como pode melhor servir e ajudar*

---

Texto adaptado por

Lígia Maria Carvalho de Noronha (psicóloga clínica e de aconselhamento)