


Na infinidade da vida onde estou,  
tudo é perfeito, pleno e completo.  
Vivo em harmonia e equilíbrio com todos  
que conheço. Bem no centro do meu ser  
existe uma fonte infinita de amor.

Agora deixo esse amor vir à tona.  
Ele enche meu coração, meu corpo,  
minha mente, minha consciência, todo o  
meu ser e irradia-se de mim em todas as  
direções, voltado a mim multiplicado.  
Quanto mais amor uso e dou, mais tenho  
para dar. O suprimento é infinito.

Sinto-me bem com o amor, e  
essa sensação é uma expressão de minha  
alegria interior. Eu me amo.

Portanto, cuido carinhosamente de meu  
corpo. Amorosamente eu o alimento com  
minhas comidas e bebidas nutritivas.

Amorosamente exercito e arrumo meu  
corpo, e ele, com carinho, me responde  
com saúde e energia vibrantes.





Eu me amo.


Portanto, dou-me um lar confortável, que atende minhas necessidades e onde sinto prazer em mora. Encho seus cômodos com a vibração do amor, e assim, todos os neles entram, eu inclusive, sentem esse amor, e por ele são nutridos. Eu me amo.

Portanto, trabalho no que realmente gosto de fazer, usando meus talentos e habilidades criativas.


Trabalho para e com pessoas que amo e me amam, recebendo um bom pagamento pelos meus serviços.

Eu me amo.

Portanto, ajo e penso de forma carinhosa com todos, pois sei que o que eu dou volta a mim multiplicado. Atraio somente pessoas carinhosas para o meu mundo, pois elas são um reflexo de mim.








Eu me amo.  
Portanto, perdoo e  
liberto totalmente o passado e todas as  
experiências passadas.

Eu estou livre.

Eu me amo.  
Portanto, vivo plenamente o presente,  
vivenciando cada momento como  
bom e sabendo eu meu futuro é brilhante,  
alegre e seguro, pois sou um filho  
amado do Universo e o Universo, com todo  
o amor, cuida de mim agora e para  
sempre.

Tudo está bem no meu mundo.



Do livro Você Pode Curar a Sua Vida  
De Louise L. Hay  
Capítulo 10