

OITO  
SEMANAS PARA  
MUDAR SUA  
VIDA



Solicite nosso catálogo completo, com mais de 300 títulos, onde você encontra as melhores opções do bom livro espírita: literatura infantojuvenil, contos, obras biográficas e de autoajuda, mensagens espirituais, romances palpitantes, estudos doutrinários, obras básicas de Allan Kardec, e mais os esclarecedores cursos e estudos para aplicação no centro espírita – iniciação, mediunidade, reuniões mediúnicas, oratória, desobsessão, fluidos e passes.

E caso não encontre os nossos livros na livraria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você.

*Edição e distribuição*

**EDITORA EME**

Caixa Postal 1820 – CEP 13360-000 – Capivari – SP

Telefones: (19) 3491-7000/3491-5449

vendas@editoraeme.com.br – www.editoraeme.com.br

Elaine Aldrovandi

OITO  
SEMANAS PARA  
MUDAR SUA  
VIDA

Capivari-SP

- 2013 -

© 2013 Elaine Aldrovandi

Os direitos autorais desta obra foram cedidos pela autora para a Editora EME, o que propicia a venda dos livros com preços mais acessíveis e a manutenção de campanhas com preços especiais a Clubes do Livro de todo o Brasil.

A Editora EME mantém, ainda, o Centro Espírita “Mensagem de Esperança”, colabora na manutenção da Comunidade Psicossomática Nova Consciência (clínica masculina para tratamento da dependência química), e patrocina, junto com outras empresas, a Central de Educação e Atendimento da Criança (Casa da Criança), em Capivari-SP.

1ª edição – setembro/2013 – 4.000 exemplares

CAPA | Rafael Suzuki Gatti  
DIAGRAMAÇÃO | Victor Augusto Benatti  
REVISÃO | Paulo R. Santos

Ficha catalográfica elaborada na editora

Aldrovandi, Elaine, 1966

Oito semanas para mudar sua vida / Elaine Aldrovandi – 1ª ed. set. 2013 – Capivari, SP : Editora EME.  
168 p.

ISBN 978-85-66805-13-0

1. Princípios básicos do espiritismo. 2. Autoajuda. Motivação.  
3. Terapia do passe e evangelho no lar. 4. Reforma íntima  
I. TÍTULO.

CDD 133.9

## SUMÁRIO

<b>Seja líder de si mesmo .....</b>	<b>9</b>
<b>1ª Semana .....</b>	<b>19</b>
O que é o espiritismo	
<i>Objetivo:</i> levar o indivíduo ao conhecimen- to mínimo do que é a doutrina espírita, es- sencial para entender as propostas do livro. Ensinar a realização do Evangelho no Lar.	
<b>Tarefa da semana - humildade</b>	
<b>2ª Semana .....</b>	<b>35</b>
Hábitos para uma vida saudável	
<i>Objetivo:</i> levar o indivíduo a entender por	

que está adoecendo e situá-lo como coautor de sua cura.

**Tarefa da semana - compreensão e tolerância**

**3ª Semana .....51**

Fluidoterapia: o passe e a água fluidificada

*Objetivo:* levar o indivíduo a entender o alcance do tratamento espiritual e incentivar a realização da reforma moral como meio para manter-se saudável

**Tarefa da semana - paciência**

**4ª Semana .....73**

Combatendo a síndrome do “encosto”

*Objetivo:* explicar a obsessão e como combatê-la

**Tarefa da semana - vigilância e oração**

**5ª Semana .....89**

Ame-se e cure a sua vida

*Objetivo:* levar o indivíduo ao desenvolvimento da autoestima

**Tarefa da semana - abnegação e renúncia**

**6ª Semana .....101**

Se a mágoa aprisiona, o perdão liberta

*Objetivo:* levar o indivíduo a entender a dinâmica do perdão como forma de libertação do sofrimento

**Tarefa da semana - misericórdia, piedade e indulgência**

**7ª Semana .....119**

Libertando-se do sentimento de culpa

*Objetivo:* promover o autoperdão

**Tarefa da semana - generosidade e beneficência**

**8ª Semana .....133**

Lei de ação e reação - carma e sofrimento

*Objetivo:* entender o sofrimento como consequência de escolhas equivocadas e não como castigo divino

**Tarefa da semana - resignação e desapego**

**Anexo I .....149**

Orientações aos leitores e aos que buscam o tratamento espiritual

**Anexo II.....155**

Para casas espíritas





## SEJA LÍDER DE SI MESMO

O título é de impacto. *Oito semanas para mudar sua vida*. Seria isso possível? Leia o livro e responda você mesmo. De uma coisa eu estou certa: uma palavra, um sentimento, uma atitude podem mudar uma vida porque a vida é feita de escolhas. Se esse livro ajudar você a pensar antes

de tomar decisões ele já estará promovendo mudanças em sua vida, porque a maior parte dos seres humanos age e reage de forma automática, impulsiva, sem pensar nas consequências do que faz a curto, médio e longo prazo.

Decidi escrever esse livro com o objetivo de ajudar meus leitores a deixarem de ser reféns da vida para se tornarem autores de sua própria história. Desejo que sejam felizes, mesmo que as coisas não aconteçam exatamente como planejaram, pois penso que a felicidade é uma escolha, um jeito de olhar a vida e buscar enxergar o lado bom de tudo, o que não significa negar a dor, mas vivenciá-la com coragem e fé, encarando as dificuldades como oportunidades de crescimento pessoal.

Nos momentos de prazer nossa alma se expande em alegrias, enquanto nos momentos em que sofremos nossa alma se retrai para se concentrar na busca de respostas e saídas para as dificuldades e nesse enfrentamento, cresce, amadurece, aprende e evolui. Por isso eu disse que felicidade é escolha, ou seja, você pode escolher ver a vida

sempre agradecendo ao bom e ao ruim, porque tanto um como o outro é importante para seu desenvolvimento pessoal, mas pode também escolher se tornar uma pessoa amarga, revoltada, vítima da vida, refém dos seus problemas.

Frequentemente condicionamos nossa felicidade à mudança das pessoas ou situações à nossa volta. Seguimos prisioneiros do humor dos que convivem conosco. Se nos tratam bem, ficamos bem; se nos tratam mal, ficamos mal. Vivemos, assim, como folhas ao vento, jogadas de um lado para o outro rumo à tristeza e à alegria, ao sabor dos companheiros de jornada terrestre. Porém a sua vida muda quando você muda!

Somos capazes de enfrentar desafios e vencê-los. Somos capazes de triunfar sobre nossos problemas. Educamos e somos educados o tempo todo na escola da vida. Podemos escolher conduzir nossas vidas rumo às estradas que nos conduzem ao aperfeiçoamento moral e intelectual ou ficarmos inertes e permitir que os outros nos conduzam para onde queiram.

Ao contato de pessoas que buscam a casa espírita em que trabalho percebi que o espiritismo é visto por elas como um pronto-socorro espiritual para as horas difíceis. Passam pelo tratamento, melhoram e logo desaparecem do centro para retornar, um pouco mais adiante, com os mesmos problemas ou com novos conflitos, quase todos tendo como base a baixa tolerância à frustração, ou seja, dificuldade de enfrentar contrariedades no campo material ou espiritual. Procuram o espiritismo para aliviar suas dores, mas não têm a menor noção de como evitá-las ou enfrentá-las. Creem que, milagrosamente, os espíritos resolverão todos os seus problemas. Desconhecem que a solução da maioria de suas dores está em suas próprias mãos. Da mesma forma, pacientes lotam consultórios de médicos buscando soluções mágicas, preferencialmente uma pílula da felicidade.

Pensei então em escrever um livro simples, que tivesse um mínimo conteúdo doutrinário para instruí-las a respeito do que é o espiritismo para que pudessem usar os conceitos espíritas a

favor de seu equilíbrio pessoal, mas *meu objetivo principal é levar os leitores à reflexão sobre a causa de seus problemas que resultam, quase sempre, de escolhas equivocadas que fazem e na maneira distorcida como enxergam a realidade à sua volta.*

Mas este livro está indicado não somente aos que buscam a doutrina espírita nas horas difíceis para o alívio de suas dores, mas para toda e qualquer pessoa que deseje a libertação real.

Gostaria que esta obra ajudasse as pessoas a permanecerem de pé diante das dificuldades descobrindo o poder dentro de si e buscando a felicidade dentro e não fora de si mesmas.

Estudando a doutrina espírita compreendemos por que estamos aqui, de onde viemos e para onde vamos; aprendemos que temos livre-arbítrio e passamos a comandar boa parte dos acontecimentos à nossa volta e nos tornamos autores de nossa própria história. Deixamos de ser plateia e passamos a atuar no palco da vida, determinando nosso próprio destino.

Conhecendo nossa vida psíquica perceberemos

mos que o acúmulo de mágoas e culpas, a baixa autoestima, o orgulho, a vaidade, a ambição e o apego geram grande parte de nossos sofrimentos. Esses vilões estão dentro e não fora de nós e são eles que roubam a nossa paz, não os outros. Por isso pensei: “preciso fazer algo mais por essas pessoas do que simplesmente aliviá-las; preciso ajudá-las a enxergar o que as está adoecendo; apontar caminhos que elas possam seguir e que as liberte”. Daí nasceu o livro.

Quando indico o conhecimento da doutrina espírita, não objetivo fazer com que as pessoas abandonem sua religião para se tornarem espíritas. Penso que ao conhecer o espiritismo encaramos a vida com muito mais serenidade. Podemos continuar frequentando a religião de nossos familiares e acrescentar conhecimentos libertadores.

A maior parte das pessoas entra em contato com a doutrina tão somente por sua face consoladora. Mas o espiritismo tem outras faces, todas elas reunidas nos livros básicos da codificação, a saber:

*O Livro dos Espíritos* – formulado em perguntas

e respostas, contém toda a filosofia<sup>1</sup> espírita e é o livro que deve ser lido por todos os que querem conhecer o espiritismo. Em *O Céu e o Inferno*, obra em que Allan Kardec aborda as penas e gozos vividos pelos Espíritos após sua passagem pelos umbrais da morte, podemos entender a filosofia da semeadura na vida material e colheita na vida espiritual.

*O Evangelho segundo o Espiritismo* - explica o evangelho de Jesus à luz dos princípios básicos da doutrina espírita<sup>2</sup>, sendo, portanto, sua face religiosa.

*O Livro dos Médiuns* contém a face científica do espiritismo, pois explica os fenômenos espirituais que nos rodeiam dando a eles as explicações que lhes cabem, retirando-lhes a aura de sobrenatural.

*A Gênese* também tem o objetivo de explicar de forma lógica e racional, portanto, científica, os fenômenos aparentemente sobrenaturais que envolvem a criação do mundo e os milagres de Jesus.

---

1 Filosofia - conjunto de princípios de uma doutrina que dá uma maneira especial de encarar a vida.

2 Ver primeira semana - o que é o espiritismo

Desse modo decidi iniciar o livro explicando de forma sintética a doutrina e os fundamentos do tratamento espiritual: passe, fluidoterapia e Evangelho no Lar. Explico o que é a obsessão e como combatê-la.

Sigo abordando os temas: culpa, mágoa, perdão, autoestima. Tento levar o leitor a entender a utilidade da dor em sua vida como propulsora do progresso espiritual e intelectual, assim como levar à reflexão de como suas escolhas impactam sobre sua vida. Reservei um espaço para reflexão semanal em torno de virtudes que nos conduzem ao equilíbrio.

Começo pela humildade, pois sem essa virtude não há abertura para o aprendizado. Somente quem é humilde se dispõe a pensar sobre as propostas desse livro. Abordo a tolerância e a compreensão, virtudes essenciais para o bom relacionamento com outras pessoas. Paciência é a virtude necessária para se implantar mudanças em si mesmo e aguardar que os companheiros de jornada também façam isso, no ritmo deles, pois ninguém muda de uma hora para outra.



Vigilância é a virtude que nos leva a observar nossa vida psíquica e nos leva ao autoconhecimento, fundamental para a reforma que se propõe realizar ao longo dessas oito semanas.

Abnegação e renúncia vem junto ao capítulo que fala sobre autoestima, para ajudar o leitor a diferenciar essas virtudes da autoanulação imposta pela baixa autoestima.

A misericórdia e a piedade facilitam o exercício do perdão na semana que trata desse tema. Quando abordo o tema culpa associo o estudo da generosidade e da beneficência para que aquele que se sente culpado perceba quantas coisas boas é capaz de realizar, o quanto é ou pode ser um ser humano bom.

Finalmente ao abordar o tema que fala a respeito do sofrimento, associo o estudo do desapego e da resignação para facilitar o desprendimento de tudo o que nos causa dor.

Sugiro que você anote a virtude da semana em papéis, agendas, na página inicial do computador, na porta da geladeira e do armário, no console do

carro, amarre uma fita no pulso, enfim, crie uma maneira de lembrar o tempo todo que você está disposto a desenvolver aquela virtude e treine a semana toda até integrá-la. Se uma semana for pouco tempo, repita o exercício quantas vezes desejar e não se limite às virtudes propostas. Busque outras<sup>3</sup> e treine exaustivamente até perceber que naturalmente elas brotam nos momentos em que a vida exige. Observe diariamente seu humor, seus pensamentos e suas atitudes se modificando e parabenize-se após cada vitória. Acolha-se em cada derrota e tente outra vez.

Use essas sugestões ou crie outras, mas torne-se líder de si mesmo!

Lembre-se: a vida muda quando você muda  
e se torna autor de sua própria história.

---

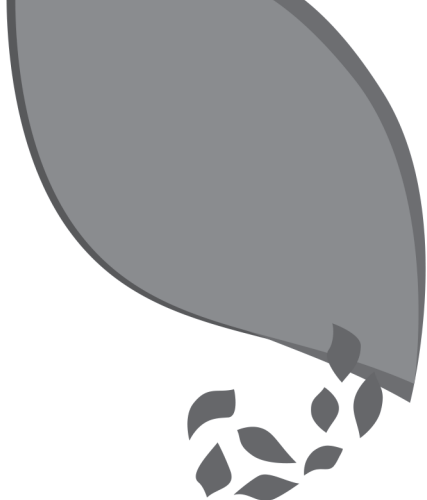
3 No livro *Manual prático do espírita* de Ney Prieto Peres da Editora Pensamento há um estudo das virtudes e dos defeitos morais que serviram de base para a confecção das tarefas da semana. Lá você encontrará outras virtudes e um modelo de autoconhecimento para sua transformação moral.



1<sup>A</sup> SEMANA







## O QUE É O ESPIRITISMO

***Objetivo:** levar o indivíduo ao conhecimento mínimo do que é a doutrina espírita, essencial para entender as propostas do livro. Ensinar a realização do Evangelho no Lar.*

### TAREFA DA SEMANA – HUMILDADE

Por falta de conhecimentos sobre os múltiplos aspectos da doutrina espírita, o espiritismo é popularmente confundido com os cultos afro-brasileiros, tais como a umbanda e o candomblé. Muitos vão ao centro pela primeira vez imaginando que vão encontrar atabaques, velas,

cachimbos, danças e vestimentas especiais, colares ou guias, pontos cantados, imagens de santos ou qualquer apetrecho que sirva para algum tipo de ritual.

Saiba, porém, que o espiritismo é uma doutrina filosófica e científica que tem consequências religiosas, pois seus ensinamentos morais se baseiam nos ensinamentos de Jesus. O codificador da doutrina espírita diz: *“reconhecereis o verdadeiro espírita pelos esforços que faz para dominar suas más tendências”* e *“fora da caridade não há salvação”*. Portanto, ser espírita é ser seguidor e tarefeiro do Cristo.

Para conhecer sua face moralizante e religiosa, que visa a ligação do homem com Deus, devemos estudar *O Evangelho segundo o Espiritismo*, onde os ensinamentos do Cristo são lembrados em sua pureza e simplicidade originais e analisados à luz da filosofia espírita.

O espiritismo foi ditado pelos próprios espíritos, através de vários médiuns (intermediários

entre o plano material e espiritual), em lugares e em tempos diferentes. Coube ao renomado professor, filósofo, cientista e escritor francês do século XIX, Denizard Hipolyte Léon Rivail, cujo pseudônimo é Allan Kardec, o papel de codificar, ou seja, compilar a obra ditada pelos Espíritos em um livro para que pudesse ser estudado e compreendido por todos. Esse primeiro livro ditado pelos espíritos<sup>4</sup> a Kardec chama-se: *O Livro dos Espíritos*.

Os princípios básicos do espiritismo são:

- Crença na existência de um só Deus, a inteligência suprema que criou o Universo e que o mantém em equilíbrio.
- Crença na existência dos espíritos, que são as almas de pessoas que viveram sobre a Terra. Quando morremos, ou melhor,

---

4 Espíritos são as almas das pessoas que viveram sobre a Terra e que espontaneamente se manifestam através da faculdade humana conhecida por mediunidade.

desencarnamos,<sup>5</sup> continuamos vivos, mas em outra dimensão, num universo paralelo ao universo material que conhecemos.

- Crença na imortalidade da alma – o corpo morre, mas a alma é imortal.
- Crença na comunicação dos espíritos através da mediunidade – pessoas dotadas de percepções extrassensoriais – chamadas médiuns –, podem captar o pensamento dos espíritos e transmiti-los aos que se encontram encarnados na Terra, através da escrita (psicografia) ou da fala (psicofonia). Alguns médiuns também conseguem ver (vidência) e ouvir (audiência) os espíritos. A história relata fatos de materialização de espíritos, ou seja, espíritos que podem ser vistos e tocados<sup>6</sup>.

---

5 “Desencarnado”, na linguagem espírita, refere-se ao morto e o termo “encarnado”, ao vivo. A vida nunca se extingue: ora estamos revestidos do corpo carnal, ora nos desvencilhamos dele no fenômeno conhecido como morte.

6 Procure na internet – materialização do espírito Katie King com o pesquisador Willian Crookes (na Inglaterra) e do espírito Madre Josefa através do médium Peixotinho (no Brasil).