

Michael J. Losier

# *A Lei da Atracção*

*O Segredo* colocado em prática

**PEÇA, ACREDITE E RECEBA**

**A Lei da Atracção**

Michael J. Losier

Adaptação para a língua portuguesa: Nuno Castro

© PORTO EDITORA, LDA. – 2007

Ideias de Ler™

Capa: propriedade de Hodder & Stoughton Ltd

Design gráfico: Ricardo Moura

Título original:

*Law of Attraction*

© 2003, 2006, 2007 by Michael J. Losier

Published by Michael J. Losier

Victoria, BC, Canadá

ISBN: 0-9732240-0-2

Reservados todos os direitos.

Esta publicação não pode ser reproduzida nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outros, sem prévia autorização escrita da Editora.

SET/2007

ISBN 978-972-0-04158-6

Este livro foi produzido na unidade industrial do **Bloco Gráfico, Lda.**, cujo **Sistema de Gestão Ambiental** está certificado pela APCER, com o n.º 2006/AMB.258

Produção de livros escolares e não escolares e outros materiais impressos.



# Índice

- 05 O que se diz sobre este livro
- 08 Uma breve história da Lei da Atracção
- 10 Já está a experienciar a Lei da Atracção
- 12 A Ciência da Lei da Atracção
- 13 Referências à Lei da Atracção
- 15 Vibrações Positivas e Negativas
- 19 Atracção inconsciente
- 21 *Observar emite uma vibração*
- 23 **Compreender a importância das suas palavras**
- 23 *Palavras, palavras, palavras...*
- 23 *Porque se dá tamanha ênfase às palavras?*
- 24 *Palavras que o fazem atrair o que NÃO deseja*
- 27 *Pergunte a si próprio: “O que quero realmente?”*
- 29 *Redefina as suas vibrações*
- 31 **Atracção Consciente**
- 32 **A Fórmula dos Três Passos para a Atracção Consciente**
- 33 Primeiro passo: Identifique o seu desejo (Peça)
- 33 Segundo passo: Dê atenção ao seu desejo (Acredite)
- 33 Terceiro passo: Permita que o seu desejo se concretize (Receba)
- 34 **Primeiro Passo ⇨ Identifique o seu desejo (Peça)**
- 34 *O que é a Oposição?*
- 34 *A Oposição pode ajudar?*
- 37 *Porque é importante identificar a Oposição?*
- 39 *Quanto mais depressa melhor*
- 41 *A meta é limitar a Oposição em todas as áreas da sua vida*
- 42 *O processo de Clareza pela Oposição*
- 55 **Segundo Passo ⇨ Dê atenção ao seu desejo (Acredite)**
- 55 *Dar atenção aumenta a vibração*
- 56 *O que estou a incluir no meu Espaço Vibracional?*
- 57 *Estou a incluir ou a excluir isto do meu Espaço Vibracional?*
- 61 *Duas ferramentas para aumentar a sua vibração e alimentar o seu desejo*
- 65 Ferramenta n.º 1: Reformule as suas afirmações para que sejam verdadeiras para si
- 66 Ferramenta n.º 2: A ferramenta da Afirmação do Desejo
- 73 *Como criar a sua própria Afirmação do Desejo*
- 78 **Terceiro Passo ⇨ Permita que o seu desejo se concretize (Receba)**
- 78 *O importante é Permitir*
- 81 *O jogo do Permitir*
- 86 *Qual é a origem da dúvida?*
- 86 *O que é uma crença limitadora?*

- 86 Como se identifica uma crença limitadora?
- 89 *Uma ferramenta para o ajudar a Permitir*
- 90 *Fórmula para criar Afirmações de Permissão*
- 94 *Como criar a sua própria Afirmação de Permissão*
- 97 Mais ferramentas para o ajudar a Permitir**
- 99 Ferramenta n.º 1: Celebre a evidência das provas
- 101 Ferramenta n.º 2: Registe as provas da Lei da Atracção
- 105 Ferramenta n.º 3: Reconheça e agradeça
- 107 Ferramenta n.º 4: Inicie frases por: “Estou em vias de...”
- 108 Ferramenta n.º 5: Inicie frases por: “Decidi...”
- 109 Ferramenta n.º 6: Use a expressão: “Muita coisa pode acontecer...”
- 111 Ferramenta n.º 7: Peça informações
- 112 Ferramenta n.º 8: Faça uma Caixa de Atracção
- 113 Ferramenta n.º 9: Crie um Vazio
- 114 Ferramenta n.º 10: Permita que a Lei da Atracção resolva os problemas
- 118 Para além da Fórmula dos Três Passos**
- 119 Viva em abundância e atraia mais dinheiro**
- 123 *Ferramentas para incluir a vibração de abundância no seu Espaço Vibracional*
- 123 Ferramenta n.º 1: Registe provas da sua abundância
- 126 Ferramenta n.º 2: Diga sempre “sim” ao dinheiro
- 126 Ferramenta n.º 3: Agarre bem esse cheque
- 128 As relações pessoais e a sua vibração**
- 129 *A sua “Maria-Negativa”*
- 131 *Como manter a sua vibração positiva*
- 132 *Atrair a sua relação ideal*
- 134 *Conselhos para atrair a sua relação ideal*
- 134 Conselho n.º 1: Não diga a ninguém que o seu encontro foi um fiasco!
- 134 Conselho n.º 2: Elabore uma lista de Oposição
- 134 Conselho n.º 3: Se não se sentir bem, vire a página
- 134 Conselho n.º 4: Exprese aquilo que coincide com o seu desejo
- 136 Pais e professores:**
- como ensinar a Lei da Atracção às crianças**
- 139 *Ferramentas para ensinar a Lei da Atracção às crianças*
- 139 Ferramenta n.º 1: Jogo do Tabuleiro Magnético
- 139 Ferramenta n.º 2: Poster do Interruptor Ligado-Desligado
- 140 Ferramenta n.º 3: Lembrete da Pergunta Secreta
- 140 Ferramenta n.º 4: Reunião de família ou grupo
- 142 Mantenha-se ligado à mensagem da Lei da Atracção**
- 142 *Apoio e recursos*
- 142 *Referências e sugestões de leitura*
- 142 *Agradecimentos especiais*
- 143 *Sobre o autor*

## ⇨ O QUE SE DIZ SOBRE ESTE LIVRO

---

*A mensagem de Michael Losier vai mudar a forma como se vê a si próprio e aos outros. Para mim, A Lei da Atracção é, simultaneamente, uma fonte de inspiração e de cura.*

⇨ Ethelle G. Lord, directora da CCG *Teamwork Development Associates*, empresa de consultoria pessoal e profissional.

*Michael Losier tem o dom de transformar princípios abstractos em resultados efectivos. A Lei da Atracção é um livro fácil de ler, de pôr em prática, e, o melhor de tudo, é que realmente funciona!*

⇨ Mary Marcdante, conferencista, autora de *My Mother, My Friend: The Ten Most Important Things to Talk About With Your Mother*, sobre a importância do bom relacionamento entre mães e filhas.

*Se quer realmente compreender por que razão a sua vida é como é, e se quer mesmo saber como pode mudá-la, transformando-a no que quer, este é o seu manual de instruções, escrito numa linguagem simples.*

⇨ Mark Foster, Inglaterra

*Já tinha lido outros livros sobre a Lei da Atracção, mas sentia sempre que faltava alguma coisa. Losier dá-nos essa peça que completa o puzzle graças aos exercícios que apresenta para obter Clareza através da Oposição e da Afirmação do Desejo.*

⇨ Janet Boyer, editora do *BellaOnline*, um site para mulheres feito por mulheres.

*Um livro estupendo! A fórmula simples e breve que Michael propõe para atrair tudo o que o seu coração deseja vai funcionar às mil maravilhas para quem a seguir. Recomendo vivamente que aplique esses princípios à sua vida para alcançar o maior sucesso!*

→ Zev Saftlas, autor de *Motivation That Works: How to Get Motivated and Stay Motivated*, a bíblia da motivação pessoal.

*Este livro prova que a simplicidade é a melhor meta. De uma forma breve e simples, o autor explica os princípios subjacentes à Lei da Atracção e oferece ainda exercícios práticos para ajudar o leitor a aplicá-los.*

→ Antigone W., leitora da Amazon.com.

*Pode já ter ouvido falar da Lei da Atracção ou lido alguma coisa sobre a seu respeito. Michael apreende o sentido da Lei da Atracção e apresenta-o de uma forma simples e transparente. De tal forma que qualquer pessoa a pode escutar e compreender, seja um perfeito novato ou alguém com uma grande experiência na matéria. É uma leitura fácil e deliciosa!*

→ Eva Gregory, leitora da Amazon.com e autora de *The Feel Good Guide to Prosperity*, sobre a influência do bem-estar pessoal num Espaço Vibracional propício a atrair prosperidade.

*Tive a imensa sorte de assistir, e foi mesmo por acaso, a um seminário sobre a Lei da Atracção apresentado por Michael Losier. Bem, Michael é um conferencista divertido, dinâmico, que capta a nossa atenção, e os seus ensinamentos mudaram a minha vida.*

*Sendo uma pessoa bem-disposta e positiva, fiquei extremamente surpreendido ao descobrir que as minhas conversas quotidianas estavam, literalmente, a dar cabo dos meus esforços para atrair o tipo de relações e bens que eu queria na minha vida (e já li centenas de outros livros de desenvolvimento pessoal, escritos por grandes especialistas da actualidade). Os métodos do Michael são muito mais do que afirmações positivas ou mantras esotéricos banais. O material que ele apresenta é prático, de fácil assimilação e, apesar de aparentemente simples, extremamente poderoso. A Lei da Atracção é um livro precioso, e recomendo vivamente a sua leitura a quem quer que esteja interessado em melhorar a sua qualidade de vida.*

⇨ John Goudie, profissional de aconselhamento de jovens com problemas de inserção social.

*De todos os livros e materiais que comprei a respeito do tema “como alcançar a sua vida ideal”, “A Lei da Atracção” de Michael Losier é, sem dúvida alguma, o manual mais acessível que já li. É ponto final. O que Losier ensina neste livro NÃO é como nos tornarmos em alguém que atrai resultados – porque isso já todos nós fazemos. O que ele nos ensina, em linguagem simples, é como nos tornarmos um pólo de atracção CONSCIENTE e começarmos a atrair mais as coisas que queremos e menos as que não queremos. Recomendo vivamente este livro. Se não pudesse obter outro exemplar, não venderia o meu nem por mil dólares!*

⇨ Tony Rush, um dos mais respeitados *life coach* dos Estados Unidos.

## → UMA BREVE HISTÓRIA DA LEI DA ATRACÇÃO

---

É muito provável que já tenha ouvido falar da Lei da Atracção, e que esteja neste momento a aprender um pouco mais sobre este tema.. Sabemos hoje que a Lei da Atracção está documentada desde os princípios do século XX. Eis uma breve história cronológica do seu estudo:

**1906 – Atkinson, William Walter**

*A Vibração do Pensamento ou a Lei da Atracção no Mundo do Pensamento*

**1926 – Holmes, Ernest**

*Conceitos Básicos da Ciência da Mente*

**1949 – Holliwell, Dr. Raymond**

*Trabalhar com a Lei*

Nos princípios do século XX, a teoria da Lei da Atracção tornou-se amplamente conhecida graças às publicações de Jerry e Esther Hicks. Aliás, foi através dos seus ensinamentos que eu compreendi verdadeiramente este fenómeno.

A partir do ano 2000, surgiram vários artigos e livros sobre a Lei da Atracção e o interesse pelo assunto aumentou, alargando-se a um público cada vez mais vasto. No futuro, muitos mais autores e professores escreverão certamente sobre o tema, uma vez que a mensagem da Lei da Atracção continua a atrair a atenção de muita gente.

Em Portugal, como por todo o mundo, há cada vez mais pessoas interessadas em conhecerem melhor a Lei da Atracção.

## O que torna este livro diferente?

Em 1995, estudei Programação Neuro-Linguística para compreender como funcionam a nossa mente e os nossos pensamentos. Esta aprendizagem proporcionou-me um profundo entendimento da forma como as pessoas aprendem. À medida que for folheando este livro, aperceber-se-á que recorre a uma estrutura bem conhecida.. Cada uma das secções tem por base a anterior e, como em qualquer manual de formação, disponibiliza uma série de ferramentas, exercícios e guiões a que deve recorrer para se manter ligado à Lei da Atracção.

Muitos dos livros a que tive acesso apresentavam abordagens teóricas e pouco aprofundadas sobre o tema da Lei da Atracção. Não consegui encontrar em lado algum uma resposta à minha pergunta: “Como posso realmente FAZER isto?” Com os meus conhecimentos de Neuro-Linguística e de como ensinar usando diferentes estilos de aprendizagem, criei um manual fácil de seguir para si e para todos os interessados em estudar a Lei da Atracção. Com os exercícios e ferramentas deste livro, será muito fácil compreender o conceito da Lei da Atracção e, portanto, poderá começar a aplicá-lo já à sua própria vida.

O elogio mais frequente, e também mais agradável, que costumo receber é que o meu livro é SIMPLES de ler e que os exercícios são fáceis de realizar. Este livro foi adoptado por um grande número de grupos espirituais e religiosos. Além disso, tornou-se leitura obrigatória para muitos grupos de vendas, empresas de *marketing*, imobiliárias, consultorias financeiras e outras organizações empresariais. Em resumo, é indiscutível que este livro desperta o interesse de muita gente.

## → JÁ ESTÁ A EXPERIENCIAR A LEI DA ATRACÇÃO

---

Já reparou que, por vezes, aquela coisa que há muito tempo queria acaba por acontecer de uma forma inesperada ou aparece simplesmente através de um telefonema? Ou já lhe aconteceu cruzar-se na rua exactamente com aquela pessoa em quem tinha estado a pensar? Talvez tenha conhecido o cliente perfeito ou um companheiro para toda a vida, só pela força do destino ou por estar no sítio certo no momento certo. Todas estas experiências são provas da influência da Lei da Atracção na sua vida.

Com certeza conhece histórias de pessoas que passam a vida a envolver-se em relacionamentos problemáticos e se queixam de atraírem sempre o mesmo tipo de relação. A Lei da Atracção também está a exercer a sua influência sobre elas.

A Lei da Atracção pode ser definida da seguinte forma: *“Atrai para a sua vida as coisas a que dedica a sua atenção, energia e interesse, quer sejam coisas boas ou más.”* A leitura deste livro fará com que compreenda de que forma isto acontece.

Há certas palavras ou expressões que evidenciam as provas da Lei da Atracção. Sempre que utiliza uma destas palavras ou expressões está, na realidade, a referir-se à Lei da Atracção.

Eis alguns exemplos:

- Foi um desses acasos da vida!
- Não estava nada à espera disto!
- Coincidência
- Destino

- *Karma*
- Intuição
- Sem mais nem menos
- Sorte
- Estava destinado a acontecer

Neste livro, compreenderá de que forma estas experiências acontecem. E, o que é ainda mais importante, descobrirá como utilizar a Lei da Atracção de uma forma consciente. Poderá atrair tudo o que necessita de fazer, saber e ter e, com isso, conseguirá mais do que quer e menos do que não quer. E o resultado será o seu cliente ideal, o seu trabalho ideal, a sua relação ideal, as suas férias ideais, a saúde perfeita, uma conta bancária mais recheada, tudo o que desejar. A sério!

## → A CIÊNCIA DA LEI DA ATRACÇÃO

---

Há uma base fisiológica para o pensamento positivo e para os seus efeitos na criação da Lei da Atracção.

Há muitas formas de energia: atómica, térmica, electro-motora, cinética e potencial. A energia nunca poderá ser destruída.

Como sabe, toda a matéria é constituída por átomos, e cada átomo possui um núcleo (que contém protões e neutrões) à volta do qual orbitam os electrões.

Os electrões nos átomos deslocam-se sempre em determinadas “órbitas” ou níveis de energia que garantem a estabilidade do átomo. Os electrões podem ser obrigados a passar para órbitas mais elevadas pelo aumento de energia, ou podem emitir energia ao passar para uma órbita menos elevada. Quanto às vibrações, se os átomos estiverem alinhados, criam uma força motora, movendo-se todos na mesma direcção, como acontece com os metais, que podem ser magnetizados através do alinhamento das suas moléculas na mesma direcção. Esta criação de pólos positivos (+) e negativos (-) é um facto da natureza e está mais do que provado. E a partir daqui basta lembrar-se de que a ciência demonstrou que, se há leis físicas que podem ser observadas e quantificadas numa área, existe uma grande probabilidade de haver leis semelhantes noutras áreas, mesmo que não possam ser quantificadas neste momento.

Como pode ver, a Lei da Atracção não é um termo fantasioso ou relacionado com o esoterismo. É uma lei da natureza à qual todos os átomos do seu ser respondem constantemente, quer se aperceba disso quer não.

## ⇨ REFERÊNCIAS À LEI DA ATRACÇÃO

---

Muitos autores têm escrito sobre a Lei da Atracção. Aqui ficam registadas algumas das muitas abordagens feitas à Lei da Atracção.

⇨ *Os semelhantes atraem-se.*

Jerry e Esther Hicks, (*The Teachings of Abraham*)  
*Ask and It Is Given*

⇨ *Aquilo que emite nos seus pensamentos, sentimentos, imagens mentais e palavras é atraído para a sua vida.*

Catherine Ponder, *Dynamic Law of Prosperity*

⇨ *Nunca espere algo que não deseja, nem deseje nada que não espera. Sempre que espera algo que não deseja, está a atrair o indesejável, e sempre que deseja algo que não espera, estará pura e simplesmente a dissipar uma valiosa força mental. Por outro lado, se esperar com perseverança aquilo que deseja, a sua capacidade de atracção tornar-se-á irresistível. A mente é um íman e atrai o que quer que corresponda ao seu estado de espírito dominante.*

Dr. Raymond Holliwell, *Working with the Law*  
*11 Truth Principles for Successful Living*

⇨ *Todos os pensamentos devem manifestar-se de acordo com a sua intensidade. O mais leve pensamento de Inteligência desencadeia um poder na Lei para produzir um efeito correspondente.*

Ernst Holmes, *Basic Ideas of Science of Mind*

⇨ *Não se esqueça que é um íman vivo: atrai para a sua vida pessoas, situações e circunstâncias que estão em harmonia com os seus pensamentos dominantes. Aquilo a que a sua consciência se dedica manifesta-se na sua experiência.*

Brian Tracy

Lembre-se que...

Tudo aquilo a que  
dedicar a sua atenção,  
energia e interesse,  
seja a algo positivo ou  
a algo negativo,  
será atraído para a  
sua vida.

## ▸ VIBRAÇÕES POSITIVAS E NEGATIVAS

---

A palavra *vibração* é frequentemente utilizada para descrever um estado de espírito ou um sentimento que se recebe de outra pessoa ou de alguma coisa. Por exemplo, pode dizer que sente *boas vibrações* quando está junto de uma determinada pessoa. Ou pode dizer que recebe *más vibrações* quando passeia em determinadas partes de uma cidade ou de um bairro. Em qualquer destes casos, a palavra *vibração* é utilizada para descrever o estado de espírito ou sentimento que experiencia. Resumindo, uma *vibração* é um estado de espírito ou um sentimento.

No mundo “vibracional”, só há dois tipos de vibrações: positivas (+) e negativas (-). Qualquer estado de espírito faz com que emita, envie ou proporcione uma vibração, que pode ser positiva ou negativa. Se consultar um dicionário e seleccionar todas as palavras que descrevem sentimentos, verá que as consegue classificar numa destas duas categorias. Cada palavra descreve um sentimento que gera uma vibração positiva ou um sentimento que gera uma vibração negativa.

Cada um de nós emite vibrações positivas ou negativas. Aliás, estamos constantemente a emitir vibrações. Pense nas expressões: “Ele transmite boas vibrações” ou “Este bairro dá-me más vibrações”.

Na página seguinte, encontrará exemplos de sentimentos que geram vibrações positivas ou negativas.

## Vibrações (sentimentos)

POSITIVAS	NEGATIVAS
alegria	desilusão
amor	solidão
entusiasmo	carência
riqueza	tristeza
orgulho	confusão
conforto	stresse
confiança	raiva
afecto	mágoa

Todos os momentos da sua vida estão marcados por um estado de espírito ou um sentimento. Neste preciso momento, o estado de espírito ou sentimento que está a experienciar faz com que emita uma vibração positiva ou negativa.

É aqui que entra em cena a Lei da Atracção. A Lei da Atracção (energia universal que nos rodeia e que obedece às leis da Física) responde à vibração que cada um de nós emite. Agora, neste preciso momento, está a responder à sua vibração, devolvendo-lhe aquilo que está a emitir, quer seja positivo quer seja negativo.

Por exemplo, quando uma pessoa acorda na segunda-feira de manhã cedo, aborrecida e irritada, está a emitir uma vibração, negativa. E, enquanto está a emitir esta vibração negativa, a Lei da Atracção responde, coincidindo com a vibração que está a emitir e dando a essa pessoa mais do mesmo. (Nota: a Lei da Atracção responde sempre de forma similar à vibração emitida – quer seja positiva quer seja negativa.)

Assim, esta pessoa sai da cama, torce o pé, queima as torradas, apanha um engarrafamento, um cliente cancela uma encomenda e acaba por desabafar: “Hoje não devia ter saído da cama!”.

Pense agora num vendedor entusiasmadíssimo com uma importante venda que acaba de celebrar, enviando, portanto, uma vibração positiva. Logo de seguida, fecha outro negócio excelente. Acabará por dizer a si mesmo: “Estou imparável!”

Ambos os exemplos mostram a Lei da Atracção em pleno funcionamento, desenvolvendo e orquestrando tudo o que precisa de acontecer para proporcionar a estas duas pessoas mais do mesmo, quer seja positivo quer seja negativo.

Com este livro, aprenderá a identificar a vibração que está a emitir e será capaz de efectuar uma escolha consciente sobre se deseja continuar a emití-la ou mudá-la. No capítulo dedicado à Atracção Consciente, aprenderá o que deve fazer para emitir, conscientemente, uma vibração diferente. Aprenderá a tornar-se um “emissor” consciente das suas vibrações, o que lhe permitirá mudar os resultados que obtém e receber mais do que deseja e menos do que não deseja.



PEÇA,  
ACREDITE  
E RECEBA.

# *A Lei da Atracção*

Compre já via [Webboom.pt](http://www.webboom.pt) com **10% de desconto** e **portes grátis** e habilite-se a **prémios até 20 mil euros!**

→ <http://www.webboom.pt/ficha.asp?ID=163572>

Pedro Ferreira e a esposa compraram e ganharam!  
Confira em:

→ [http://www.leiattracao.com/2007/12/18/com-a-lei-da-atraccao-e-possivel/!](http://www.leiattracao.com/2007/12/18/com-a-lei-da-atraccao-e-possivel/)

[www.leiattracao.com](http://www.leiattracao.com)