

**Conselhos de seu mestre  
interior**

**Vera Lucia Fernandes de  
Almeida**

Autor: Vera Lucia Fernandes de Almeida

Design da capa: Vera Lucia F. de Almeida

Isbn: 978-65-00-35272-6

© Vera Lucia Fernandes de Almeida

## Sobre a autora



Vera Lucia Fernandes de Almeida, é luso brasileira, doutoranda em educação pela Universidade de Coimbra, mestre em educação, especialista em direito e processo do trabalho, professora universitária, advogada e escritora.

Ministra cursos e palestras na área de desenvolvimento de pessoas com ênfase em comunicação: “Como falar bem em público” e temas sobre autoconhecimento e espiritualidade.

A tônica de sua vida é motivar pessoas e fazê-las acreditar em seu poder interior oriundo de seu coração.



## **Contato da autora:**

**E-mail:** [veramestreinterior@gmail.com](mailto:veramestreinterior@gmail.com)

**Instagram** [@energiaemotivaçãoeportugal](https://www.instagram.com/energiaemotivaçãoeportugal)

Esta obra encontra-se registrada nos termos e normas legais da lei nº 9.610/1998 dos direitos autorais do brasil.

Conforme determinação legal, este livro não pode ser plagiado, utilizado, reproduzido ou divulgado sem a autorização expressa de sua autora.

Este livro foi concebido na língua portuguesa do brasil.



## **Prefácio**

Ao longo de toda minha vida, desde minha adolescência, sempre acreditei que o mundo era muito mais do que meus olhos podiam enxergar.

Busquei nas religiões as respostas a tantas dúvidas que permeavam minha mente e coração, mas confesso que nenhuma delas conseguiu trazer o esclarecimento que me acalmasse.

Busquei ao longo de minha jornada autodidata os caminhos da espiritualidade (totalmente despida de qualquer traço de religiosidade); algumas filosofias orientais me auxiliaram, nomeadamente o conhecimento da filosofia ou doutrina da seicho-no-ie, que traz como fundamentos a essência do ser, o não julgamento, o agradecimento, a positividade perante a vida, as práticas meditativas, entre tantos outros conhecimentos amorosos e fraternos.

Contudo, sigo meu caminho sem estar ligada a nada a não ser ao “todo”, o divino criador; conectada a meu eu divino em essência e amor.

Minha maior alegria é trazer motivação de vida para as pessoas e assim tenho procurado fazer em todas as áreas em que transito: em família, como professora, palestrante, através de meus cursos, nas redes sociais.

Sempre tive muita vontade de fazer um livro onde as pessoas pudessem beber todos os dias amor, luz e positividade, e agora vejo realizado este desejo de meu coração.

Este livro é para ser lido ou para ser aberto ao acaso todas as vezes que precisar de uma palavra de encorajamento ou de um conselho. É como um querido amigo que está sempre perto de nós, pronto a nos ouvir e a falar palavras que nos encorajem e nos

ajudem a caminhar para frente, resolutos, com fé e determinação.

O nome do livro “Conselhos de seu Mestre Interior” foi assim escolhido exatamente para que você o consulte como se estivesse aconselhando-se com seu eu divino, seu eu superior, seu mestre que o guia sem jamais abandoná-lo!

Fiquem na paz e brilhe a sua luz!

Fraternalmente

**Vera Lucia Fernandes de Almeida**



## Sugestão de uso

Como já mencionado no prefácio, você poderá ler normalmente, como fazemos com qualquer outro livro, mas o mote desta obra é de ser uma ferramenta de motivação; assim, neste contexto, deixo como sugestão que todas as vezes que sentir necessidade de um conselho, pense na sua questão e abra aleatoriamente, para ver qual mensagem lhe será ofertada.

**Muita atenção:** este livro não é adivinhatório e tampouco possui poderes mágicos. Ele unicamente trará para você uma palavra amiga que certamente o motivará a buscar as soluções dentro de você.

**Nunca se esqueça:** todas as respostas estão dentro de nós. Consulte seu coração e esteja aberto a seus sinais.

## PARA HOJE:



Hoje eu escolho ter serenidade...

Serenidade não é estar triste e apagado... não!

Serenidade é estar em profunda interiorização...

É sentir paz... muita paz!

Mesmo em meio ao barulho que possa nos envolver..

Mesmo diante de supostos obstáculos...

É preciso que olhe para dentro de você com tranquilidade e amor e verá que encontro maravilhoso ocorrerá:

- Você e seu eu interior.

Medite sobre estas palavras:

- **Você somente encontrará a paz dentro de você!**



## PARA HOJE:



Se sentir vontade de chorar, chore.  
Não sufoque o que te sufoca!  
Procure um lugar só teu e coloque  
essa angústia para fora...  
Choro reprimido não faz bem.  
Depois do desabafo sentimos um  
alívio tão grande!  
É libertador!  
Tudo bem você desabafar.  
Você é um ser humano...  
Isso não é fraqueza, de jeito nenhum!  
Depois enxugue as lágrimas e siga,  
leve...  
Você verá como se sentirá mais leve e  
fortalecido!  
Você merece ser feliz!  
**Você merece!**



## **PARA HOJE:**



Eleve sua vibração!

Medite, ore, sintonize-se com a força do universo.

Conecte-se com seu eu interior...

Não se culpe, trabalhe seus medos, identifique-os, compreenda-os e deixe-os ir...

Tenha uma atitude positiva diante da vida!

Um coração entristecido carrega um fardo muito pesado!

Você não precisa disso, levante a cabeça!

Empreenda esforços em não reclamar.

Antes...

**Agradeça!**



## **PARA HOJE:**



A mensagem para hoje é simples...  
bem simples...

A felicidade está dentro...

É interna...

Não teime em buscar fora aquilo que  
você somente encontrará no seu coração!

Respire lentamente e concentre-se no  
seu coração...

Perceba o que ele lhe diz...

Ele tem tanto a lhe dizer, tanto a lhe  
ensinar....

Seu coração é sua sabedoria interior!

É necessário que você se sintonize...

Serene seu ser para estabelecer esta  
sintonia...

**Abra-se, sinta e ouça seu coração...**



## **PARA HOJE:**



Você cria seu mundo e sua vida!

Todas as vezes que você entrou na frequência do medo, da falta de alta-estima, escassez e dificuldade, você cria mais dessas energias para sua vida!

Tudo se relaciona com a frequência em que você vibra!

Em qual frequência você está?

Você pode mudar essa realidade!

Basta apenas que você queira essa mudança!

Você é essência divina!

Eleve sua frequência vibracional mantendo pensamentos e atitudes positivas e energias elevadas!

**Crie a vida que você quer!**



## PARA HOJE:



Eu ativo agora, neste presente, a prosperidade em todas as áreas de minha vida!

Todo meu ser se abre a prosperidade!

Eu mereço a prosperidade!

Eu sou próspera!

A prosperidade sorri para mim em cascatas de abundância!

Tudo o que faço, tudo que realizo em minha vida vibra prosperidade!

A prosperidade diz respeito a dinheiro, amor, felicidade ampla em todas as áreas da vida!

Eu aceito a prosperidade em minha vida, eu digo sim!

**Eu recebo a prosperidade de braços abertos agora!**



## PARA HOJE:



Ei, você!

Pare de se cobrar...

Pare de se culpar...

Pare de deixar suas conquistas para  
depois...

Pare de querer agradar aos outros...

Seja feliz!

Agrade primeiro a você!

No primeiro plano está você!

Ninguém pode fazer alguém feliz se  
não estiver feliz!

Até para ajudar aos outros é  
necessário que primeiramente estejamos  
bem e equilibrados!

A felicidade é um estado de alma.

**Comprometa-se primeiro com a sua  
felicidade!**



## PARA HOJE:



Você precisa aprender a receber!

Fazer este aprendizado integra a ordem e equilíbrio da vida!

Não é apenas doar-se, é receber também!

Você merece receber tudo de maravilhoso que o universo de infinitas possibilidades tem para você!

O universo é feito de leis que precisam estar em equilíbrio e quando a lei do dar e receber está em desequilíbrio afeta nossa vida como um todo.

Esse equilíbrio é fundamental em nossa vida!

Liberte-se de crenças limitantes.

**Dê amor e permita-se receber esse mesmo amor!**

