Essas práticas são trechos retirado do livro Diário de um Mago do Paulo Coelho (ISBN: 978-85-7542-762-0) publicado pela editora Sextante.

"[...] A única maneira de salvarmos nossos sonhos é sermos generosos conosco. Qualquer tentativa de autopunição, por mais sutil que seja, deve ser tratada com rigor. Para saber quando estamos sendo cruéis conosco, temos que transformar em dor física qualquer de dor espiritual: como culpa, remorso, indecisão, covardia. Transformando uma dor espiritual em dor física,saberemos o mal que ela pode nos causar. [...]

[...] Antigamente eles usavam um alfinete de ouro para isto [...] hoje em dia as coisas mudaram como mudam as paisagens. [...]

[...] Pense em algo cruel que você fez hoje consigo mesmo e execute o exercício. [...]

[...] Só conseguimos ser generosos conosco nas poucas horas que precisamos de severidade. [...]"

> "[...] Toda vez que um pensamento que você acha que lhe faz mal passar-lhe pela cabeça – ciúme, autopiedade, sofrimento de amor, inveja, ódio, etc. – proceda da seguinte maneira:

All rights reserved © Ordem dos Venatores

> Crave a unha do indicador na raiz da unha do polegar, até que a dor seja bem intensa. Concentre-se na dor: ela está refletindo no campo físico o mesmo sentimento que você está tendo no campo espiritual. Só afrouxe a pressão quando o pensamento lhe sair da cabeça.
>
> Repita quantas vezes for necessário, mesmo que seja uma atrás da outra, até que o pensamento o abandone. Cada vez, o pensamento voltará mais espaçadamente, e sumirá por completo, desde que você não deixe de cravar a unha toda vez que ele voltar. […]"

Esse texto foi retirado integralmente do livro citado acima sem quaisquer alterações, não nos responsabilizamos pelo mau interpretamento do mesmo.

Para ler a continuação Click Aqui.

Att. J.F.

All rights reserved © Ordem dos Venatores