



**DA DOR À FELICIDADE**  
8 PASSOS PARA CRUZAR ESTA PONTE E ESTAR EM PAZ

*Shirayam Daniele Ribeiro*

# INTRODUÇÃO

## Você tem medo da dor?

Da dor emocional, da tristeza, do medo, da raiva, de todas as sombras de  
nosso ego?

Então bem-vindo ao clube!

A dor é algo que evitamos, nos afundamos nela, a exageramos, nos  
viciamos, culpamos o outro, nos culpamos.

Então, aproveitei o fato de ter passado e passar por todas essas experiên-  
cias, mais as de meus trainees, coachees, familiares, amigos e participantes  
de nossos seminários Free Mind CB, para criar um mapa do que foi mais  
saudável para todos nós, e compartilhar com você o que fazemos para  
cruzar essa ponte da Dor à Felicidade.

Então isso significa que não vou mais sentir dor?

Vai sim! Fique tranquilo, você vai passar pela mesma tempestade; não há  
como evitar nosso processo de evolução, só que agora, talvez com um  
melhor barco, uma melhor bússola, e uma melhor apreciação e gratidão  
pela sua coragem e honestidade consigo mesmo ao navegar nesse mar, e  
começar a escolher crescer também através de situações mais harmônicas,  
amáveis e empoderadoras que não sejam só oriundas do sofrimento.

**8 passos para cruzar a ponte da Dor à Felicidade, mãos à obra!**

# 1 ENTRE EM CONTATO

Já diz o grande escritor chileno Suryavan Solar: O que resiste, persiste.

Quanto mais você evitar a dor e a tristeza no momento do impacto, mais ela se enraiza e se fortalece com nossos pensamentos negativos e fantasmas ressuscitados do passado.

Não negue. Sinta. Deixe vir.

Ache teu espaço acolhedor aonde você possa entrar de cabeça, chorar tudo o que precisar, gritar, sapatear, quebrar pratos, fazer catársis, chutar um colchão, tirar do seu sistema essa angústia, raiva medo, através de expressar o que esta sentindo, com foco total. Como se você estivesse limpando cada cantinho da sua casa, do seu carro, das gavetas do seu escritório, pense, lembre, chore, fale com você, com as pessoas envolvidas de maneira imaginaria, na frente de um espelho se olhando nos olhos ou sozinho, enfrente essa dor. Há uma voz sua que quer ser expressada e ser ouvida pelo ar que te rodeia. Se permita. Seja.

Abra as comportas da represa antes que elas arrebentem.

Uma psicóloga que amo e respeito muito uma vez me disse: as emoções não expressadas se tornam energias agressoras que ferem cada vez mais forte interna e externamente.

## Para isso, sugestões práticas:

- A** É preciso que você se conheça o suficiente para saber se pode fazer isso sozinho ou se para você é importante estar com seu terapeuta ou em um grupo de autoconhecimento adequado para isso, para que você tenha a contenção necessária, ou, se você já sabe entrar e sair da dor fazendo seu trabalho interno com autoresponsabilidade sem se ferir.
- B** As emoções se alojam no corpo, por isso para liberá-las é importante movê-lo, embaixo da tristeza está a raiva, embaixo da raiva está a tristeza e vão assim camada por camada até chegar ao amor e ao silêncio interior. Boa Sorte!
- C** Ponha um propósito claro: Do que eu quero me liberar ao entrar na dor e dar vazão a ela ?  
Quero abrir espaço novo para o que em minha vida através dessa catarse? O que quero purificar em mim e que sementes novas quero plantar nessa terra limpa?
- D** Não entre em autoagressão física, ou psicológica de qualquer maneira, fique atento aos autossabotadores de seu processo de cura. Autoagressão não cura absolutamente nada, só perpetua a dor. Não entre nessa roubada, há milhões de pessoas que já provaram e atestaram que não funciona, pare de teimosia.
- E** Não grite e chore um pouquinho e perceba que precisa lixar a unha, tirar o lixo, limpar a sobancelha com a pinça ou fazer a barba. Não escape de você, chore, de socos em almofadas e grite até o fim. Viva o processo de uma vez em um dia ou dois, ou a conta gotas por dois anos, você decide.
- F** Entre em ação, não adianta você ler tudo isso e não fazer nada. Esse ebook não faz milagres e não é um comprimido, requer do seu compromisso com a sua verdade e da aspiração profunda de querer uma vida feliz e saudável, que que as emoções são expressadas e curadas e não represadas e oprimidas. Dê o passo. Faça a tua parte, ninguém a fará por você. Você é a sua Fada Madrinha.

## 2

## TRATE A DOR COMO VEÍCULO DE CRESCIMENTO

Você pode sofrer para sentir-se vítima e reforçar sua identificação com isso, ou pode usar esta dor para crescer e superar-se como milhares de pessoas o fazem, e se eles conseguem você também conseguirá.

Para isso, cito aqui um pedacinho do capítulo sobre a Desconexão de nós mesmos, do Livro Dourado, de Suryavan Solar, que está apoiando a centenas de pessoas nesse processo de cura da Dor à felicidade:

**“A maioria de nós vemos o sofrimento como um inimigo; ao invés de enfrentá-lo e olhá-lo de frente, o evitamos, o escondemos, o ignoramos e queremos que ele se detenha...mas não o deixamos evoluir para utilizá-lo como matéria-prima e transformá-lo, assim, em algo positivo.”**

Ao sofrer como vítima, ainda com dor, você está entrando em uma zona de conforto muito antiga, pois vítimas não assumem sua responsabilidade e vão atrair novas situações pra reforçar a maneira como se percebem, pois vítima são presas fáceis.

Nesse período, de sofrimento com enfoque em superação, na mudança de atitude para não repetir padrões e voltar a experimentar o mesmo, surge uma força adicional;

Ao passar pela catarse e deixar-se sentir tudo (cada um no seu tempo) há um vazio interno e uma abertura, daí brota uma coragem, uma energia que quer fazer o que for necessário para sair da angústia.

Aproveite este momento, ele é sagrado e vital para as mudanças que você precisa realizar, e ele é passageiro.

**Este é o momento para você desintoxicar-se e renovar.**



- A** Corpo: alguns dias de alimentação crua, alguns dias sem nenhum açúcar refinado ou farinha branca, limpezas intestinais acompanhadas de reposição de flora intestinal, acupuntura e caminhadas na natureza.
- B** Suar: Spinning, correr, kick boxing, capoeira, dança afro, salsa, zumba, tudo o que faça seu corpo botar as toxinas e tensões para fora.
- C** Doar: roupas, sapatos, livros, DVDs, lençóis, travesseiros, acessórios, objetos decorativos, móveis, recursos, limpar os espaços ao seu redor.



## EMOCIONAL

- A** Tomar cursos terapêuticos, massagens, sessões com um bom psicólogo, retiros, viagens com propósitos que sejam além de só turismo.
- B** Afastar-se de relações tóxicas que reforcem seu estado de vítima, hábitos tóxicos, atitudes com falta de autorespeito, que reforcem a inércia e preguiça de mudança, que te puxem para fora do caminho da busca.
- C** Busque amigos de confiança, que não julguem e tomem partido quando lhes confidencias seus processos pessoais, que sejam amorosos e objetivos com você, que te acompanhem quando precisares e te deixem à vontade para escutar-te também. Que respeitem teu espaço.



## MENTAL

- A** Substitua seus pensamentos de autoagressão por pensamentos de autorespeito e apoio. Por exemplo, substituir os familiares: você merece isso mesmo, você é feia, um bobo, velho, não aprende, um loser, nunca vai ser feliz,

você é menos que os demais, desista... Por: Você está triste e tudo bem, isso também passara, você tem o direito de equivocarse aproveita agora e te compromete de não cometer esse erro de novo, o que você precisa para ser ou estar melhor e vamos atrás disso, você é uma boa pessoa, tem um bom coração, tua intenção é nobre, você já passou por coisas muito mais desafiantes que essas e venceu, você vai vencer de novo já é caminho familiar para você, eu te amo e estou contigo para o que der e vier.

Leia Livros de autoconhecimento que falem da cura, do que você está sentindo. Histórias reais de superação. Documentários e filmes também valem.

A vitória dos outros nos inspira.



## ESPIRITUAL

Habitue-se a conectar com o que é sagrado para você, dedique um momento de seu dia para tocar a fibra que faz seu espírito vibrar.

Comece conversando com isso que é sagrado para você, reconectando-te ou fortalecendo essa relação, ou talvez começando-a de zero, apresenta-te... Peça perdão, restabeleça comunicação e intimidade, honre, e agradeça.

### 3 BUSQUE APOIO DE MAIS PROFISSIONAIS E DE CONTINUIDADE

Eu não sei o que você está passando, nem o que você está sentindo; se está avançando nesses passos ou se ficou estancado no passo 1. Você se conhece, não eu, e para isso é importante você fazer uma autoavaliação honesta e ver se com os passos anteriores você está levando já uma vida equilibrada e harmônica e já voltou a ser você ou se sente que está nadando no mesmo lugar ou caminhando em círculos. Para isso, várias pessoas encontraram um grande apoio de mais alternativas de profissionais.

Alguém com muita experiência de vida e com o ser humano; alguém que você sinta química, confiança, objetividade, acolhimento.

Um profissional que não se apaixone e se envolva com você, que sim te mostre que milhões de pessoas vivem o que você está vivendo e que já há um mapa para sair disso, e que te acompanhará nestes passos.

Uma pessoa pontual, ética, autêntica, sábia, hábil, que pegue seu ego de surpresa. Que te confronte, que te eleve, que te mostre o trampolim e observe você saltar com todo seu potencial.

### 4 INVISTA EM AUTOCONHECIMENTO

Os sofrimentos aos quais as pessoas são mais gratas são aqueles os quais as levaram a buscar o caminho do autoconhecimento. Ao caminho de assumir a responsabilidade do que eu crio, atraio, sinto e penso, liberando aos que se culpam por isso e voando com suas próprias asas.

O único caminho que eu conheço que traz libertação é o caminho do autoconhecimento. E se chama Caminho, não se chama comprimido, nem parada de ônibus, nem restaurante da felicidade, que você paga e te servem e você cria dependência e não recupera seu poder de volta.

Esse trabalho não é uma vez ao ano, ou só quando você está triste. Autoconhecimento é uma viagem eterna, ele se compõe de livros, sessões individuais, caminhadas, conferências, plantio de árvores, seminários, risadas, yoga, retiros, dança, silêncio, expedições de autoconhecimento e começar cada ciclo de novo com persistência e amor à você.

Ele transita por break downs e levantadas, por traições e novas amizades, por redesenho de alimentação e meditação, por o encontro com a sua sombra, e por fim com a sua luz, gota a gota cada dia. Bem-vindo!

E o Caminho desse viajante buscador se compõe de:

**1- Estrada: Disciplina diária.**

**2- Condições climáticas: Tribo, relações com os demais e o entorno.**

**3- Mapa: Ensinos que te despertam, orientam e libertam.**

**4- Guia: seu Coach, Terapeuta, Mentor ou Mestre.**

Quer começar?  
Vem com a gente...

## 5 PERGUNTE-SE OS BENEFÍCIOS

Todas as situações trazem benefícios, quando você usa as adversidades para crescer.

É mais do que o pensamento do ego de que isso é um clichê. É tomar uma boa dose diária de autoobservador e arregaçar as mangas ao trabalho que precisa ser feito.

Munir-se de papel e caneta, tempo para olhar para dentro e intenção de estar aberto a se escutar sem filtros, e nos fazemos a primordial e vital pergunta que nos fez Einstein, cuja resposta do que você acredita vai determinar toda a qualidade de sua vida:

**“É esse um universo amigável?”**

Sente, em silêncio, em quietude, olhe o horizonte, o céu, ou dentro de você e saiba que esta resposta é pessoal, não coletiva.

Para você o Universo em que vivemos é amigável ou punitivo?

Você acha que o que acontece com você é responsabilidade dos demais? Que há coisas injustas? Que é um castigo? Que há um desequilíbrio e que não há nada maior que seus conceitos a cargo de tudo?

Ou você acha que as coisas acontecem não com você mas para você?

Você se dá o tempo de parar e observar quais mensagens existem nessa situação? As lições a serem aprendidas para não serem repetidas...

Você vê a lei clara de causa e consequência e decide plantar outro tipo de semente no presente para colher outros frutos no futuro.

Você usa o acontecido para se avaliar, se recriar, deixar o antigo morrer e algo novo nascer em você?

Decida!

Dessa decisão depende de todo seu caminhar; sua autoconfiança, seu senso de segurança ao andar pelo mundo, sua autoestima nas relações. Sua capacidade de ver Deus, ou o que for sagrado para você, mexendo as peças do xadrez de sua vida e a sensação de que não importa o tamanho da queda você está sempre protegido e dando passos para algo que tem um propósito mais elevado do que sua mente pode perceber no dia de hoje.

Confia! Confia! Confia!

## 6 TOME DECISÕES, RENOVE-SE.

Agora, dentro da dor que liberta, é um bom momento para colher os frutos deste processo tão benéfico para as mudanças, tome decisões.

Nada irresponsável, não pensado, ou para chamar a atenção dos demais, e sim para cicatrizar as feridas e avançar com amor e força em sua nova vida. Saborear o novo você que está nascendo.

- Contrate um coach para os projetos e metas tangíveis;
- Faça um retiro espiritual;
- Corte o cabelo
- Tome massagens
- Entre em aula de zumba, yoga, pilates;
- Aprenda a tocar um instrumento;
- Aprenda sobre finanças, invista;
- Entenda os benefícios da meditação, pratique.
- Escolha decretos empoderadores para repetir mentalmente durante todo seu dia;
- Vá no dentista e faça uma boa limpeza;
- Ofereça um jantar a amigos em sua casa,
- Comece sua própria horta, recicle.
- Vista cores e estilos diferentes de antes
- Faça um novo jardim
- Caminhe descalço 20 minutos todos os dias na grama ou na terra;



- Acampe na natureza.
- Viaje, cante, atreva-se, renove-se.

Faz tempo que está de olho naquele novo apto, nova cidade, novo emprego? Organizou-se com seu coach, suas finanças? Então vá!

Vá estudar aquela especialização, fazer filantropia a carentes, vá dar aula do que você sabe, vai aprender afalar uma nova língua, vai em um show de musica ao vivo, correr uma mini ou completa maratona, vai dizer as pessoas que você ama o quão importante elas são para você.

Vai sair da casca, da pele antiga, vai lá conhecer o novo você. Vá!

## 7

## ACHE SUA TRIBO

Ande com pessoas que estão buscando o mesmo que você: superação, mudança e paz interior.

Complemente suas amizades com as novas que está fazendo agora, seja seletivo com quem quer compartilhar sua energia, seu tempo, sua vida, escolha quem merece.

Se você anda só com a galera baixo astral, que só se diverte abraçado no cigarro, álcool, drogas e açúcar; que faz o mesmo todos os dias, reclama da vida e não quer mudar. Que estão sempre individados e comprando as desculpas para seguir assim de shopping em shopping. Que são irresponsáveis, incongruentes e inconsequentes e acham que isso é legal....

Boa sorte, você vai voltar direitinho ao ponto 1, pior, ao ponto antes desse, construir seu castelo de desculpas lá e se instalar com atitude de burro empacado achando que nada que você fez funcionou e voltando ao ciclo da autoagressão e autonegligência.

Então, sugiro que prove tomar um caminho diferente. Ande com pessoas felizes, criativas, positivas, pessoas que constroem, que não negam suas emoções, que sabem lidar com naturalidade com sua dor e sua tristeza fazendo disso um trampolim de aprendizagens.

Pessoas equilibradas, que têm hábitos e resultados que você gostaria de incorporar. Pessoas que suas histórias de vida e os detalhes naturais de ser te inspiram e motivam. Pessoas que erram e pedem desculpa, pessoas que tropeçam, caem, aprendem e levantam, gente que tem sede de verdade de viver, gente que lê, que viaja, que se atualiza, que serve aos demais, que chora e ri espontâneo sem culpar o governo, os pais ou o ex-relacionamento.

Gente que mostra o quanto cresceu com suas adversidades, gente que pede e oferece ajuda, gente que tem fé, gente que se vulnerabiliza, gente que tem a mesma essência que você.

Gente desperta.

## 8 CRIE SEUS PRÓPRIOS OITO PONTOS

Você trilhou uma tremenda jornada até aqui.

Como eu sei? Fácil! Você está vivo e lendo essas linhas.

Você sobreviveu a sua própria história.

Pare por um momento agora e honre tudo o que aconteceu na sua vida desde que nasceu até hoje, pois todos esses passos te trouxeram ao aqui e agora deste momento precioso e sagrado no qual seus olhos dançam com as letras neste papel e os sentimentos neles despertados sanam e nutrem seu coração.

As pessoas felizes honram suas histórias pois essa é a dança que a sua alma trouxe do além para ser apresentada aqui. Então, aplauda.

Seja como foram, aprove e agradeça os degraus desta escada pois te trouxeram até o topo desta montanha e daqui você pode avaliar o que mais funcionou em sua vida e o que não e essa sabedoria integrada é uma grande conquista.

E com base nisso poderá agora construir seus próprios oito passos do caminho da felicidade que é feito de você para você.

Você chegou até aqui, você é forte, é sábio, é amoroso e é um triunfador, qual é a sua receita?

Ponha-a no papel e cole ao lado de seu espelho, e lembre-se do que te traz de volta pra casa.



## SHIRAYAM SOLKIN DANIELE RIBEIRO

Co-Fundadora e Diretora da Escola Free Mind CB. Integrante da Organização Condor Blanco Internacional desde 1993, onde se formou nas diferentes escolas e academias que conformam a instituição. Suas viagens e expedições em Condor Blanco e outros, a fim de aprender e incorporar novas técnicas e experiências em sua vida pessoal e profissional, incluem países das Américas, Europa, África do Sul, EUA, Dubai, Bahrain, Seychelles e Índia. Trabalhou por 8 anos em Miami, Florida com a Live Nation e Clear Channel em turnês nacionais e internacionais de vários artistas renomados como U2, Madonna, Paul McCartney e outros. Ganhando uma vasta experiência em gestão de equipes, e produtividade em ambientes de trabalho de alto estresse e alto desempenho. Atualmente é a Diretora da Escola Free Mind Condor Blanco, que está presente em cinco países e 22 cidades, atuando nos 4 módulos do workshop como instrutora, bem como palestrante sobre temas relacionados a mente e sua importância nas áreas de criatividade, gestão do estresse e distress laboral, saúde mental, gestão de conflitos, comunicação assertiva, Focus Criativo entre outros. Realizou Conferências para mais de 8 mil pessoas nos últimos 12 anos, em mais de 15 países.

# FREE MIND CONDOR BLANCO

Free Mind CB é a escola da Organização Cóndor Blanco Internacional, que tem como foco a positividade da mente, através da identificação e gerenciamento de crenças levando a um efetivo manejo de stress, trabalho com o ego e encontro com a essência.

A escola foi criada pelo Fundador da organização Cóndor Blanco, o renomado escritor, coach, artista, pesquisador de culturas ancestrais e modernas o chileno Suryavan Solar.

Em Free Mind CB, trabalha-se com o conceito de que a origem de todo o sofrimento se encontra no apego às crenças não investigadas e a não decidir desenvolver a estrutura e a energia básicas que geram a consciência da necessidade de mudar um estilo de vida obsoleto e estressado em um novo estilo de vida pleno com enfoque em autoconhecimento e no desenvolvimento holístico das quatro áreas principais da vida equilibrada.

Os módulos de Free Mind CB são realizados em 6 países das Américas do Sul, Central e Norte e também na Europa. Existem mais de 20 cidades no mundo onde são realizados os cursos regularmente. Além dos seminários realizados dentro dos eventos mundiais de Cóndor Blanco, onde concentram cursos das outras 7 escolas da organização e pessoas de várias cidades e países. Os principais e mais conhecidos são:

**Estrela do Mar** – no litoral brasileiro e Experiência Montanha na Reserva Florestal Condor Blanco no sul do Chile próximo a cidade de Pucón. Os cursos são ministrados em português, espanhol, francês, italiano e inglês. Em caso de necessidade é possível utilizar a tradução simultânea a outros idiomas.

## Missão

A nossa missão é apoiar o participante a liberar a mente dos condicionamentos e padrões limitantes. Com novas habilidades e percepções adquiridas no seminário, se conquista com maior rapidez a autonomia interna, isso gera, por consequência, uma maior autonomia externa, pessoas mais seguras, prósperas, felizes e saudáveis.

## Metodologia e Estrutura em 5 módulos

A metodologia CB utiliza-se de técnicas ancestrais e contemporâneas de forma prática, audaz, criativa e altruísta e assim te levam a experimentar um contato com sua realidade mais profunda. As inovadoras técnicas de autoconhecimento, práticas de visualizações e programações positivas atuam purificando, positivando, reprogramando e elevando nossos pensamentos, emoções, hábitos e intenções, reconstruindo a sua qualidade de vida pessoal, familiar, mental e espiritual.

Os cursos são divididos em etapas através de cinco módulos que respeitam a sua necessidade e individualidade – você decide o ritmo que quer conduzir a sua evolução pessoal. As dinâmicas trabalham o SER com seus princípios e valores fundamentais, os relacionamentos interpessoais para que se tornem saudáveis e harmoniosos e o desenvolvimento da autonomia e paz mental. O método Free Mind CB inclui conferências, livros, seminários, consultorias, eventos filantrópicos, expedições internacionais de aperfeiçoamento, além de experiências outdoor e a consciência ecológica.

## Apoio pós-seminário

O suporte para que o seu crescimento seja contínuo virá das disciplinas de cada etapa além de encontros com a equipe que já vivenciou o mesmo módulo que você. Com o foco no ser humano integral o estímulo será para o desenvolvimento de hábitos positivos sobre saúde e finanças, equilíbrio dos relacionamentos pessoais, o envolvimento com a comunidade e a cultura, descanso e lazer, o apoio e serviço ao próximo e a expressão da sua melhor versão, do seu sonho e missão de vida.



# FREE MIND

CONDOR BLANCO

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

[facebook.com/freemindcb](https://facebook.com/freemindcb)

[@freemindcb](https://twitter.com/freemindcb)

[@maisfelicidade](https://twitter.com/maisfelicidade)