

A Arte  
de se Relacionar  
Aquecimento Surtei a Toa

O Primeiro

Grande Segredo

 @ARIANASCHLOSSER\_

*Olá, mulher maravilhosa!*

Seja bem-vinda à segunda parte do nosso evento, em que vamos falar sobre "**Os 3 segredos sobre se relacionar**"

Do que se trata todo esse tempo que estamos aqui juntas?

- 1.** Amadurecer para nos relacionarmos.
- 2.** Aprendermos o que ainda não sabemos sobre se relacionar.
- 3.** Nos permitirmos existir em nossas relações.

**Vamos lá?**

***Acesse aqui a aula completa sobre  
o 1º Grande Segredo sobre se Relacionar:***



## **Pontos importantes da nossa Aula Reveladora #1:**

• O primeiro grande passo para o sucesso dos nossos relacionamentos é termos a clareza do nosso lugar. Entender se estamos em relações onde imperam a **Hierarquia ou Equilíbrio**.

**Precisamos saber em que tipo de relação estamos e em qual lugar estamos e o que isso implica. Sem isso nossas relações se tornam desastres inconscientes.**

- **Hierarquia é quando** existe uma ordem de chegada entre eu e as pessoas envolvidas. Exemplo, as pessoas do meu sistema familiar de origem: meus pais, meus irmãos, meus avós, meus filhos. Ali eu tenho um lugar de chegada, sou menor ou maior, cheguei antes ou depois.
- Se eu estou fora do meu lugar de partida (minha família de origem), as coisas na minha vida ficam fora de ordem também. Não estou no lugar que é o meu, que é leve para mim, que eu dou conta. Minha vida se torna pesada e emperrada, e minhas relações também.
- É importante estar **no meu lugar de filha** este é o meu primeiro lugar no mundo. Este é o primeiro lugar que eu ocupo. Se estou tentando ser maior que meus pais, por exemplo, a vida fica pesada. Estarei tentando carregar um peso maior para minha vida. E eu posso me acostumar com este peso e não percebê-lo em minha vida.
- Quando eu estou tentando ocupar um lugar maior que o meu eu sinto que **nunca sou suficiente**, sinto que tenho que ficar me provando.
- **Equilíbrio é quando** nós dois chegamos juntos nesta relação: Eu e meu marido. Eu e minhas amigas e amigos por exemplo.
- O que garante sucesso nas minhas relações de equilíbrio é saber **TROCAR**.
- A TROCA acontece no **mundo dos adultos**, acontece entre iguais.
- Para eu estar disponível e disposta numa relação amorosa eu preciso: TROCAR, pois é isso que **mantém o equilíbrio**. Dar e tomar e apra isso eu preciso. ter o que trocar e estar disposta a trocar.

- Quando eu não estou atenta ao equilíbrio nas minhas relações eu estou num caminho para o menos e se desequilibro mesmo sem saber, estarei sabotando elas.
- Eu preciso suportar ficar de **consciência pesada**, por exemplo, quando eu recebo e tomo.
- As trocas fazem ora me sentir um pouquinho acima, ora um pouquinho abaixo, mas isso nunca é estático, isso é uma **dança**. Tem movimento.
- Para a troca, **eu preciso ter o que trocar**. Quando eu tomo o amor dos meus pais eu me preencho no básico, do amor essencial que existe para mim. Este amor não é o que eu quero receber deles. Este amor é sobre eu tomar tudo o que pode ser passado deles para mim.
- Quando eu fico em paz com o que foi possível, concordo com o que foi e como foi, eu toco a realidade e lido com ela. Lido e tomo as potencialidades e limitações que fazem parte da minha jornada. E às vezes “apenas” a VIDA foi possível ser transmitida deles para mim. Eu preciso me preencher dela e a tomar. E isso significa que eu honro esta vida, eu honro de onde ela veio, os caminhos e as pessoas que ela percorreu até chegar até mim. Eu dou um lugar de grandeza no meu coração a estas pessoas. E permaneço pequena em relação a eles. E em forma de agradecimento eu cuido muito bem da minha vida e da filha deles fazendo algo de bom com a minha vida. Incluindo tomar boas decisões e boas trocas!
- É preciso humildade para concordar com a nossa realidade. Amadurecer é um processo de humildecer e se apequenar. E isso também nos traz cada vez mais **amor-próprio**. Cada vez que assumo a minha real impotência e limitação perante a grandeza da vida fico mais no meu tamanho. Entendo o que me cabe e o que não me cabe.
- Saiba o **quanto a vida custou** a quem a trouxe até você.
- Eu só consigo dar o valor à minha vida quando a **ordem do que é essencial** está ordenada dentro de mim. O essencial começa pela: vida que recebi.
- Tomar e agradecer **a vida não é um sentimento, é uma ação prática e concreta**: fazer algo de bom com o que eu recebi.
- Dentro da mulher e do homem imperfeitos e com suas questões, moram **a mãe e o pai**.

- Quando concordo com a **imperfeição deles**. Eu estou **me liberando** para poder ser livre e imperfeita também (não necessariamente da mesma forma que eles).
- O primeiro segredo do amor-próprio está conectado com tudo isso. Eu estou no meu lugar e **consigo honrar aquilo que me constitui?**
- Como posso gostar de quem eu sou, se eu não estiver em paz com os 50% que sou minha mãe e 50% que sou o meu pai?
- Somos farinha do mesmo saco.
- **Tomar o meu lugar de filha** não é sobre a minha relação de fora com eles ou sobre “me dar bem com eles”, não é nem sobre ser amiga deles, é sobre estar no meu lugar de FILHA, me apegar. E sobre como está a minha relação com eles dentro de mim. Existe respeito e honra? E eu posso receber deles o que eles me deram?!
- **Fico maior que os meus pais e saio do lugar de filha quando:** Julgo (ainda tenho a ilusão de que faria melhor que eles), tenho exigências (até mesmo exigências positivas como: que sejam felizes e saudáveis), tenho dó, pena e acredito que preciso salvá-los. Quando quero devolver a eles o que eles me deram e ficar de consciência leve ao invés de tomar a vida, ficar de consciência pesada e passar a vida para a frente como eles fizeram também (ou através de filhos ou através de servir à vida). E eu precisarei desagradá-los como filha muitas e muitas vezes, eu devo fazer isso para que a vida siga se expandindo. Faço isso com honra, reverência e respeito.
- **Com os pais é que eu APRENDO A TOMAR E APRENDO A PEDIR.** Libero meu pedido e necessidades dentro do meu coração. Deixo este caminho livre. Este é um movimento ATIVO da minha parte. E com este movimento eu aprendo uma parte sobre o TROCAR. **Sem eu entrar em contato com o meu PRECISAR eu não me permito EXISTIR.**
- Eu também amadureço e existo quando saio da negação e entro cada vez mais com a realidade, como ela é, e como todas as suas dores e contradições. Fico **infantil, em negação**: quando vivo apenas nas ideias, ideais e fantasias. Vou para **adulta, em contato com realidade**: quando lido com o real, entendo que a minha realidade é a minha realidade e extraio riqueza do que existe para mim.

- Se fico presa a exigências do passado, **minha energia está voltando para o passado** e não para o futuro, e a vida, e as possibilidades que existem para mim. De costas para a vida e para o futuro, tudo que eu anseio não pode chegar até mim.
- Se eu estou presa em exigências perante ao que foi, e seu eu exijo de quem me constitui, eu exijo de mim, da vida e dos outros. **Eu me torno exigente.** Nas exigências eu também sigo vazia pois não tomo o que é meu, e não consigo me preencher.
- Nada do que eu recebo é suficiente se eu não tomar.
- Quando você reverência o que te constituiu, **você tem força para se posicionar e se respeitar.** Conseqüentemente, quem se respeita ensina aos outros como ser tratada. Você agora passa a fazer isso não só por você mesma, mas em respeito a todos que vieram antes e tudo que os custou para que a vida seguisse. Você caminha em honra quando honra também.
- Temos força quando tomamos a vida que recebemos como foi, apesar de acreditarmos que isso nos enfraquece, **isso nos fortalece.** A vida pode jorrar através de nós.
- **A vida é abundante se estivermos conectadas com o fluxo de amor** que vem através da vida para nós, através dos nossos pais.
- Nas relações entre iguais, amorosa e amizade por exemplo. Quem fica num lugar de apenas doação e ceder fica num lugar de **“mãe”**. Quem faz isso sai do equilíbrio entre dar e tomar. E se só quero receber me coloco como **“filha”**.
- **A TROCA gera vínculo e fortalece o vínculo.**
- Cuidar das trocas é como cuidar de plantas, nunca dar demais nem de menos, mas sim o suficiente.
- Posso trocar **para o mais ou para o menos.**
- Trocar é um movimento, uma dança e não uma conta matemática exata.
- Tomar é um **ato ativo**, e me custa ficar de **consciência pesada.**

## ***Práticas e Exercícios***

***Responda com calma:***

- 1.** Em quais relações de hierarquia você está em ordem, no seu lugar? E em quais relações de hierarquia está fora de lugar?
- 2.** Em quais relações você não está recebendo e/ou tomando? Em quais relações está doando demais?
- 3.** Em quais relações sente desequilíbrio e o que precisa fazer?
- 4.** Você consegue admitir para você mesma que está pesado onde está pesado demais para você?
- 5.** Onde tem tentado ocupar um lugar maior do que você tem?!
- 6.** Você consegue avaliar a disposição do outro para trocar?
- 7.** O que você já pode fazer para começar a melhorar suas relações na prática a partir desta Aula Reveladora?

# Atividades

- **Busque fotos de infância da sua família e observe.** Encontre o amor real que te foi dado e passado, em forma de tudo que custou a sua vida. Encontre a força e amor real (não a fantasia que gostaria ou poderia ter sido e recebido). Olhe para a força e pro amor de muitos que te trouxe até aqui.
  - **Num momento com calma, vá até o espelho, e passe uns 5 minutos olhando nos teus olhos e se olhando.** Reconheça que você é eles, seus pais. Perceba se você pode sentir a pequeninha deles. Encontre a vida de todos que trouxeram até aqui pulsando em cada cécula. Você é feita do amor de muita gente! Sinta-se filha, neta... e no seu lugar.
- 

## Você consegue decidir...

- Ser feliz?
- Começar a olhar com respeito, reverência e honra para sua origem?
- Olhar pro quanto custou estar aqui?
- Ser grata na prática?
- Valorizar a vida e o tempo limitado que tem aqui??!
- Admitir que tá pesado demais?
- Não negar um pouco mais a realidade?
- Abrir mão do falso poder de salvar o outro?
- Assumir o seu poder de se salvar?
- Abrir mão do falso poder de vítima?
- Abrir mão da falsa ideia de que pode fazer tudo sozinha?
- Pagar os preços de amadurecer?
- Abrir espaço para trocar mais e melhor?
- Admitir que precisa e se liberar para existir?
- Estar aqui?

Quer se aprofundar ainda mais na cura dos seus relacionamentos, aprender a se relacionar do zero, com você mesma, com os outros, com sua história e vida, em 12 semanas?

**Então o Surtei a Toa é o seu próximo passo!**

As inscrições para a próxima turma do Surtei a Toa serão abertas no dia **18 de Julho**

Acompanho de perto cada turma do Surtei a Toa, e por isso as vagas são realmente limitadas (diferente dos meus demais cursos).

Mais de 200 mil mulheres me acompanham em todos os meus canais, e não consigo atender nem 1% dessas mulheres em uma turma do Surtei.

A única forma de garantir sua vaga é participando da Lista VIP e fazendo sua inscrição na primeira hora do dia.

Então se esse movimento faz sentido pra você, não deixe de entrar na Lista VIP e ter a chance de viver essa transformação. ❤️

**QUERO ENTRAR NA LISTA VIP**