

SINTA-SE ACOLHIDO POR **LOHANNA.**  
**HUMANA / DIVINA.** ELA SE PREOCUPA COM VOCÊ.

## 1

Lohanna fez um coque no cabelo antes de tomar o seu café da manhã, cortesia da recém inaugurada padaria Pães do Brasil, em São Paulo.

O ambiente estava bastante movimentado. Era uma manhã de sábado. Contagem regressiva para a virada do ano.

Todos acompanhavam a transmissão da 97ª Corrida Internacional de São Silvestre.

Lohanna refez o coque do cabelo, é sempre a mesma coisa, disse ela se referindo à suposta classificação dos participantes. Pois a última vitória de uma brasileira foi em 2006 e de um brasileiro em 2010. Levantou e foi até o buffet se servir novamente. A mesa estava farta de variedades.

Provas concluídas e mais uma vez os africanos foram os vencedores. Ficando os brasileiros de ambos os sexos em 4º lugar. Lohanna antes de ir embora precisou ir ao banheiro, não estava se sentindo bem. Exagerou na comida.

Lohanna entrou apressadamente em casa, mas não deu tempo e vomitou antes de chegar ao banheiro. Arthur, seu irmão não a ajudou. Bateu a porta e saiu.

Ela preparou um chá digestivo, repousou durante o dia e passou a virada do ano e o dia 1º de janeiro sozinha.

Lohanna havia se desligado do trabalho. Queria encontrar o seu propósito de vida para servi-lo. Inclusive chegou a comentar com o seu irmão: tratava-se de levar uma vida que fizesse sentido. Que estivesse comprometida com algo que viesse do seu coração, de encontro com a sua essência. E este envolvimento motivava o seu dia a dia, conduzindo a uma vida próspera e abundante.

No dia 02 de janeiro, uma segunda-feira, Lohanna teve uma discussão pesada com Arthur sobre o mal relacionamento entre eles. Ele a culpou de que ela só se interessava por ler seus livros à procura de uma vida que fizesse sentido, que a realizasse. E devido a isso, por não ir atrás de uma oportunidade de trabalho qualquer, se arriscava a permanecer assim. Disse ele: temos as contas do aluguel para dividir. Portanto, o clima ruim é uma consequência da sua postura diante de tudo, focada nos livros. Lohanna fez o coque no cabelo e perguntou como assim, e ele: posso vir a perder o emprego por não ter alcançado os resultados desejados nos últimos meses. Mas não há importância. Não é verdade, disse Lohanna e foi fazer um chá.

Ela sabia o quanto era fundamental alcançar o seu propósito de vida. Caso contrário, sua situação estava propensa a se agravar sob vários aspectos.

Efetivamente, a busca pelo seu propósito de vida tomou conta de seus pensamentos. Ele era necessário para sentir-se motivada e completa. Uma vida sem propósito amedrontava-a diariamente. Era abominável a hipótese de ser levada pela vida. Lohanna tinha que a conduzir.

À noite telefonou para a sua melhor amiga e contou tudo isto.

Norma era ruiva, de cabelos encaracolados. Pele clara com sardas espalhadas pelo corpo. Tinha duas filhas. Uma pessoa muito trabalhadora, regrada, dinâmica, bastante prática e organizada. Ela disse que também estava passando por uma fase difícil. Precisava de uma mudança na sua vida, pois era comprometida com o seu trabalho, casamento e com a família mas não havia entusiasmo. Sentia-se insatisfeita. Lohanna a escutou e falou que realmente ambas precisavam melhorar suas vidas, mesmo com todos os obstáculos.

Lohanna era inteligente, estudiosa e otimista. Sentia-se tensa. Fez um coque no cabelo e decidiu ir ao parque para arejar e se favorecer do contato com a natureza. Mas enquanto caminhava

não conseguia se desligar dos seus problemas, sua mente a perturbava, refletia que estava passando por um momento desafiador e para sair daquela situação dependia do seu modo de reagir ao sofrimento. Permanecer ou se desenvolver e seguir em frente com sabedoria, que era o que estava procurando fazer.

Era uma segunda-feira. O dia estava bonito, ensolarado. Apesar de sua pele branca, ela não se incomodava. Pelo contrário, acreditava na troca da energia que o sol proporcionava. Se esforçava para prestar atenção nas árvores, nos pássaros, de modo a sentir-se íntegra à natureza e se acalmar.

A pista que percorria tinha 1,5 km. Não havia comparação, mas apenas se lembrou da São Silvestre, cujo trajeto tinha 15 km e na rua. Imaginou quantos obstáculos foram superados pelos vencedores.

Resolveu completar três voltas e ir embora. Ficou impressionada com a sua energia que ganhou movimento. Daí em diante, a sua dedicação se tornou mais intensa.

## 2

Em casa, Lohanna se preocupava com a sua energia para que não fosse drenada pelo negativismo de Arthur e para que não ficasse desgastada mentalmente. Pois notava os maus hábitos que ele tinha adquirido. Mantinha contato com pessoas tóxicas, assistia programas trágicos de TV, reclamava bastante, sofria por antecedência, fazia constantes comparações, se alimentava mal, dormia mal.

Pessoas negativas tendiam a responsabilizar os outros por seus problemas.

Ela procurava ajudá-lo mas Arthur demonstrava não querer ser ajudado.

Todas estas coisas exerciam uma influência no modo de Arthur ver a vida.

Lohanna continuava com seus estudos. Com tantas informações ficava confusa e podia vir a se prejudicar, mas estava entusiasmada. Há muito tempo não se sentia assim. Porém, temia não conseguir atingir o seu objetivo. Arthur chegou do trabalho rouco, extremamente nervoso. Ao se deparar com Lohanna lendo, ficou mais irritado ainda. Informou que havia se desentendido com o chefe, que teve um péssimo dia. E para completar, com a pressa de voltar para casa acabou esquecendo seus óculos.

Arthur tinha 35 anos de idade, formado em administração e estava trabalhando com vendas há menos de um ano. Desde então, a vida dele se transformou numa luta diária em função das metas da empresa.

Ironicamente perguntou para Lohanna: E você, como foi no parque em horário de trabalho?

Lohanna que costumava ter uma voz bem articulada, com boa sonoridade, se exaltou. Com a voz alterada tentou explicar que os dias dela não seguiam mais a mesma rotina de antes. Por isto, para ir ao parque eram irrelevantes em quais dias da semana e os horários. Muitos estavam super ocupados em seus trabalhos, mas a necessidade dela era outra. Precisava mudar de ambiente, ter um momento sozinha. Isto levava à uma conexão interior, o que era de extrema importância. Disse que não estava sendo fácil como podia parecer.

Em sua mente haviam muitos questionamentos com relação à criação que receberam.

Era agradecida por tudo, mas percebia que grande parte dos sofrimentos deles eram decorrentes da ausência de orientação sobre o significado da vida. E devido a este desconhecimento apenas seguiram determinados padrões.

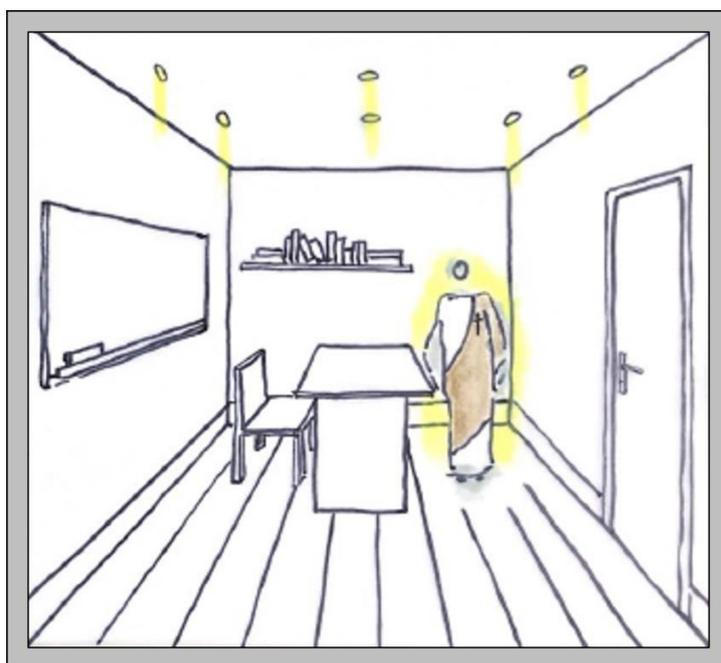
Estudaram em bons colégios, cursaram boas faculdades. Ela acertou no curso de arquitetura que escolheu. Projetos de construção. Mas nunca pensou na construção de sua vida.

Sempre atuou na área de maneira satisfatória até que a sua alma começou a ansiar por algo com maior sentido para ela. Não sabia explicar muito bem. Perdeu o interesse por algumas coisas que percebeu que não lhe agregavam mais. Resolveu seguir o seu coração.

Era preciso pensar sobre a vida e compreendê-la para minimizar muitos dos sofrimentos que a deixava desorientada, com a sensação de que havia caído de paraquedas no labirinto da vida.

Alguns pensamentos repetitivos a incomodava. Passou a aceitá-los. Sem se culpar, analisava e questionava até se acalmar.

Além das caminhadas em contato com a natureza e da meditação para o seu silêncio interior, Lohanna criou uma sala de reunião para suas conversas em voz alta com Deus. Não era preciso marcar data, nem horário. Ele sempre estava disponível.



E isto contribuiu para melhor controle dos seus pensamentos. Trazia paz. Sentia-se confiante para prosseguir.

Lohanna continuava rumo à direção de sua vida.

O empenho com ela mesma, com a sua verdade tornou-se prioridade.

Era fundamental encontrar a peça do quebra-cabeça que estava faltando para uma vida significativa, com intensa realização e alegria.

Para uma vida plena, Lohanna buscava cada vez mais se conhecer.

O processo de autoconhecimento se fazia necessário para o seu desenvolvimento, para sua renovação.

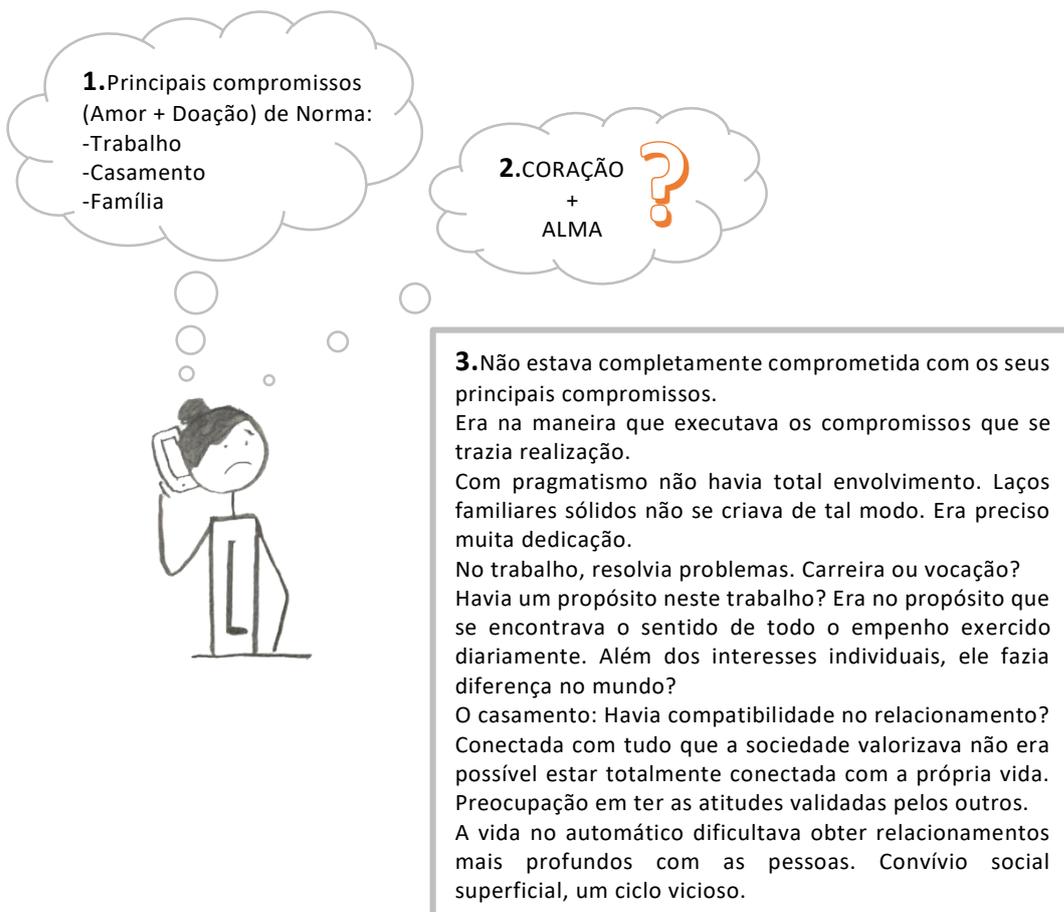




Em uma outra noite, por telefone Norma disse novamente para Lohanna que precisava de uma mudança na sua vida, que viver sem entusiasmo era muito complicado. Contou que no seu dia a dia fazia as coisas que eram necessárias, com oscilação no seu humor. Norma falou que sobrecarregada com tantas responsabilidades, estava cansada, reclamava e com pensamentos negativos.

No trabalho, solucionava problemas. Tanto na sua vida pessoal quanto na profissional costumava resolver tudo de maneira ágil. Gostava de seguir regras e deixar a vida mais prática. Comentou sobre a rotina das filhas. Viviam no piloto automático. Admitiu que ultimamente andava sem paciência. Continuou falando ...

Enfim, não se sentia completa. E assim terminou o seu desabafo.



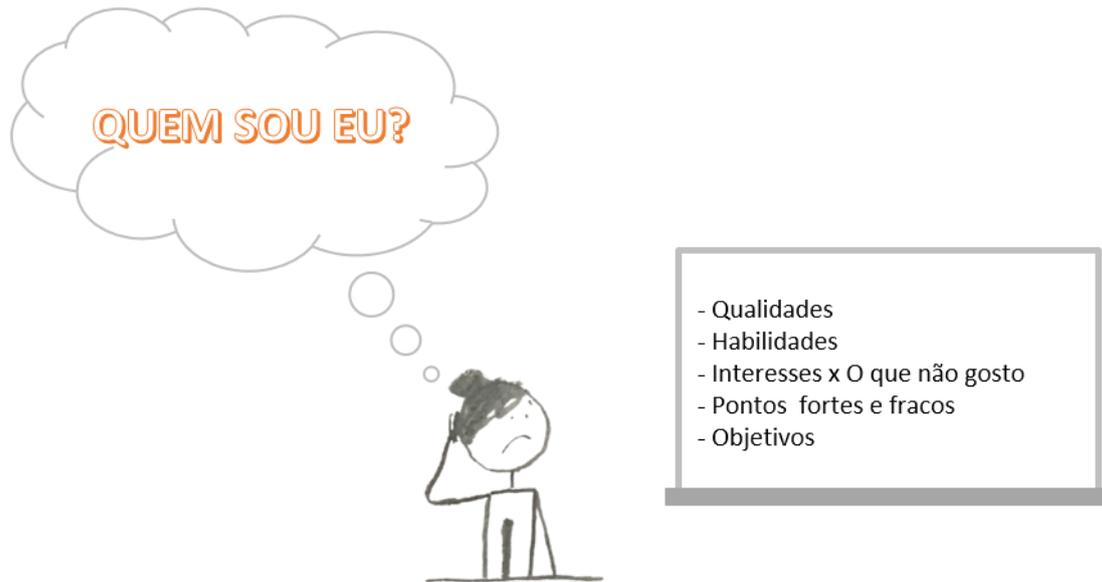
## PRECISAVA:

- Expandir a consciência, aumentando a percepção sobre ela e tudo que lhe cercava.
- Rever seus valores; maneira de viver.
- Enaltecer as relações humanas.
- Buscar um equilíbrio referente ao comportamento pragmático.
- Abandonar o hábito de reclamar.
- Adquirir um estado de espírito mais positivo.
- Ir em busca de harmonia e leveza.
- Evitar pessoas negativas. Se relacionar com pessoas favoráveis ao seu crescimento.
- Lidar com suas emoções; gerenciá-las. Trazia mais equilíbrio e preparo para a superação dos obstáculos.

Lohanna com a sua sensibilidade emocional não mediu esforços para apoiar a sua amiga. Fez algumas recomendações. E como de costume, Norma a interrompeu preocupada com o horário. Já estava tarde, precisava ir dormir. Acordava cedo. Falou que depois continuavam o assunto e se despediu.

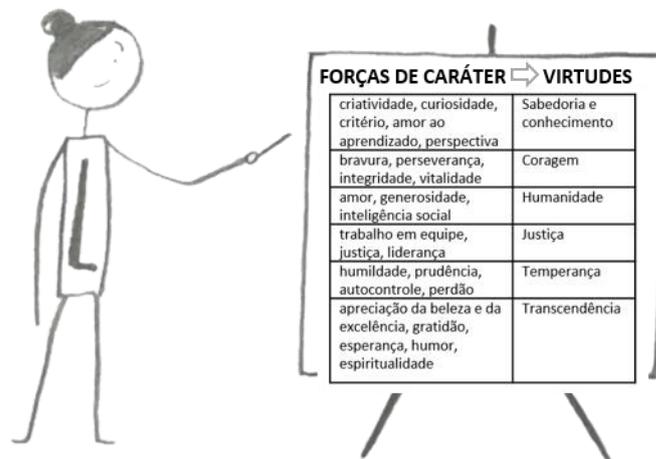


Lohanna escutou Norma com atenção. Mas não deixou de pensar em seu propósito, seu maior desejo.



Buscava o autoconhecimento para ajudá-la a tomar decisões conscientes mais assertivas e a controlar suas emoções. Possibilitava também definir metas com maior clareza.

Decidiu analisar suas forças de caráter. Eram elas que lhe davam a capacidade de enfrentar os obstáculos da vida de maneira positiva.



Estava preocupada com os dons e talentos que Deus lhe deu. Precisava descobri-los. Eram ferramentas que permitiam que ela cumprisse o seu propósito.

Procurava identificar seu maior dom para exercê-lo, servindo aos outros e glorificando a Deus. Após muita dedicação, Lohanna descobriu! Acredita ter atingido o seu objetivo.



Norma continuou a sua conversa. Disse que estava seguindo algumas das orientações, pois era mesmo importante ter um momento do dia para praticar sua meditação ou pelo menos três vezes por semana para o seu bem-estar físico e emocional, através da conexão do corpo e da mente.

No início chegava do trabalho e já se sentava para meditar. Mas não conseguia. Tentou várias vezes. Reclamava. Chegava cansada, pouco antes do horário do jantar. Havia esquecido que antes era preciso desacelerar, preparar a mente.

Mudou para um horário em que não haviam interrupções e num ambiente mais calmo colocou a sua cadeira.

Primeiro alongava o corpo, respirava profundamente e assim se conectava consigo mesma.

Sentava com a coluna ereta, com as palmas das mãos sobre as coxas e os pés no chão. Fechava os olhos para maior conexão.

Confortavelmente, inspirava de maneira profunda e soltava o ar, expirando lentamente. Aprendeu que a respiração era um dos principais elementos da meditação. Por isto, quando alguns pensamentos surgiam, retomava a atenção para a sua respiração.

Havia começado com apenas cinco minutos do seu dia. Aos poucos, quando a prática tornou-se um hábito aumentou a duração.

Optou pela meditação guiada. Utilizava vídeos gratuitos da internet.

E assim, conseguiu se desconectar do mundo exterior e voltar a sua atenção para dentro de si diariamente. Sentia o relaxamento que a prática lhe proporcionava.

Estava mais alegre, emocionalmente estável, confiante e tranquila dentre tantos outros benefícios.

Passou a se interessar pelo assunto. Pelos vários tipos de meditação que existiam.

Animada com os resultados, com o aumento da consciência do seu corpo e de seus padrões de comportamento, passou a fazer escolhas mais equilibradas e saudáveis. A família quis participar.



No outro dia Lohanna respirou profundamente, fez um coque no cabelo, não se sentia convicta com o resultado encontrado. Havia se enganado. Mas permanecia firme na fé.

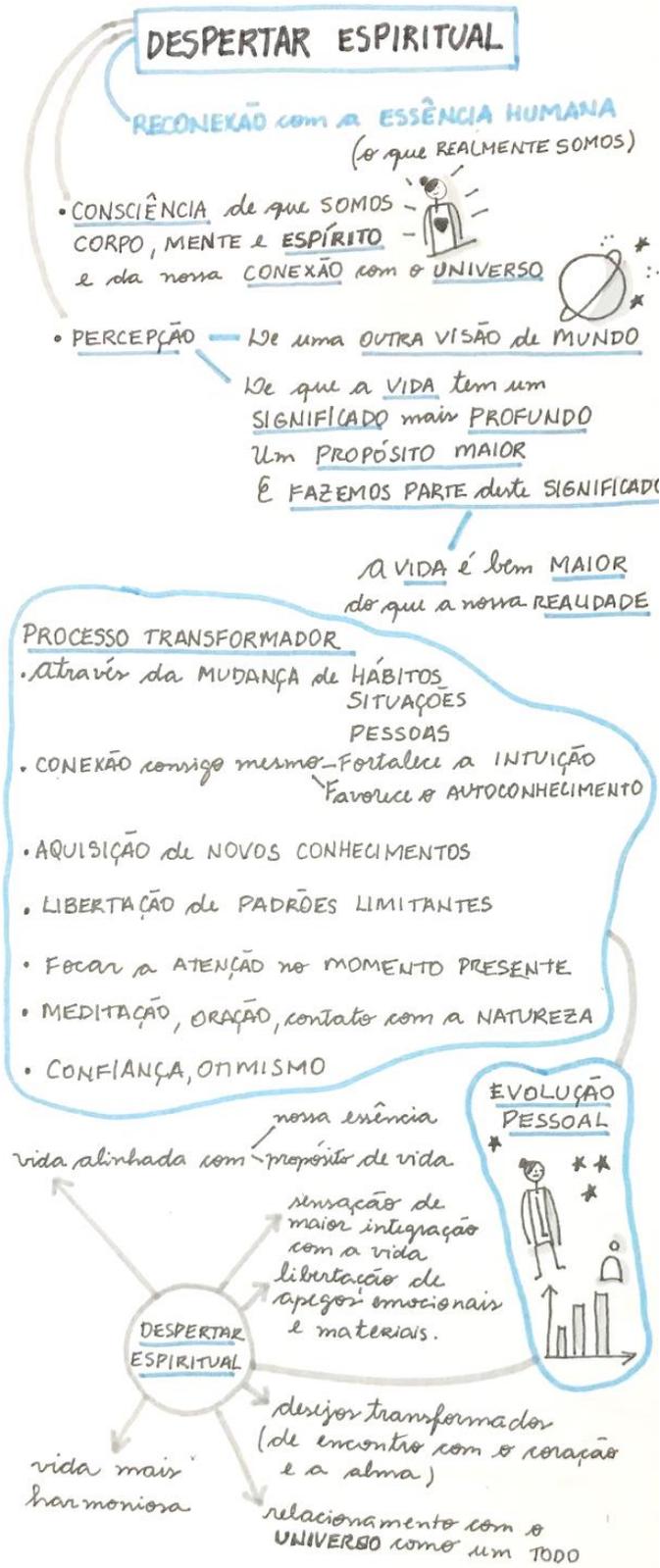
Era importante para o desenvolvimento humano ter consciência espiritual. E a de Lohanna se expandia cada vez mais.

A espiritualidade sempre a convidava para refletir sobre a vida.

Sua existência era porque Deus permitiu. O poder sobre a vida e a morte era dele. Seu projeto de vida para todos era para que alcançassem uma vida plena. O Espírito Santo dele habitava o coração de Lohanna e assim o seu caminhar era iluminado.

Fazia suas meditações e procurava ouvir músicas que acalmavam. A conectava consigo mesma.

Diariamente o seu contato com o divino era intensificado através de suas orações. Praticava a gratidão e o perdão. Desejava sabedoria para seguir alinhada ao projeto do Pai.



Sentia-se bem em transmitir estes conhecimentos aos outros. Compartilhava esta perspectiva da vida para que as pessoas enxergassem sob uma ótica positiva.

Lohanna tinha uma luz benevolente e espiritual. Era notória a sua atenção em ajudar.

Foi voluntária de algumas instituições que realizavam trabalhos sociais mas naquele momento contribuía de uma maneira mais livre, ao seu modo.

Ela cultivava o amor próprio e estendia este amor ao próximo. Em seu dia a dia, suas palavras promoviam a paz, serviam de estímulo para uma vida melhor.

Para se obter resultados na vida era preciso agir. Lohanna se fortalecia com Deus e persistia.



Norma mudou a forma de lidar com a alimentação. Em sua casa, já haviam reduzido o consumo de açúcar e de sal. Evitavam gorduras e frituras. Portanto, estava se referindo à escolha de alimentos mais saudáveis e na maneira que praticavam as refeições.

Ficou admirada quando viu as filhas e o marido envolvidos aos novos hábitos. Passaram a se alimentar com a atenção voltada para àquele momento, calmamente, sem distrações com aparelhos eletrônicos. Refeições mais completas, diversificadas e naturais.

Disseram que estavam gostando de participar da escolha de novas receitas. Nas noites de sábado, eram eles quem cozinhavam ao invés de Norma. Receitas nutritivas e saborosas.

Norma continuou promovendo mudanças positivas em seu estilo de vida.

Lohanna havia lhe presenteado com um bambu da sorte. Símbolo de força, prosperidade, boas vibrações. Norma ficou muito feliz pelo carinho.

Conversaram a respeito de plantas. Sobre as boas influências que elas exerciam nas pessoas e nos ambientes.

Norma criou ambientes mais harmoniosos e acolhedores em sua casa. Colocou algumas plantas e arranjos florais dentro de casa e também na área externa.

Na janela da cozinha, fez uma mini-horta com pequenos vasos com temperos que eram cuidados pela família para usar no preparo dos pratos.

Era necessário carinho e atenção. E assim, interagiam prazerosamente com a natureza.

Norma adorava assistir filmes, ouvir música, dançar e ler. Ajudavam o seu corpo e mente a relaxar.

O processo de renovação de Norma foi acontecendo após ela ter parado e refletido sobre a sua vida. Encontrou um tempo para dedicar a si mesma. Passou a cuidar da mente, do coração e a se permitir experimentar coisas novas.

Foi adquirindo um espírito vitorioso. Como águia, passou a voar de forma própria. Vôs cada vez mais altos. Tinha capacidade de renovar suas forças mesmo diante das adversidades.

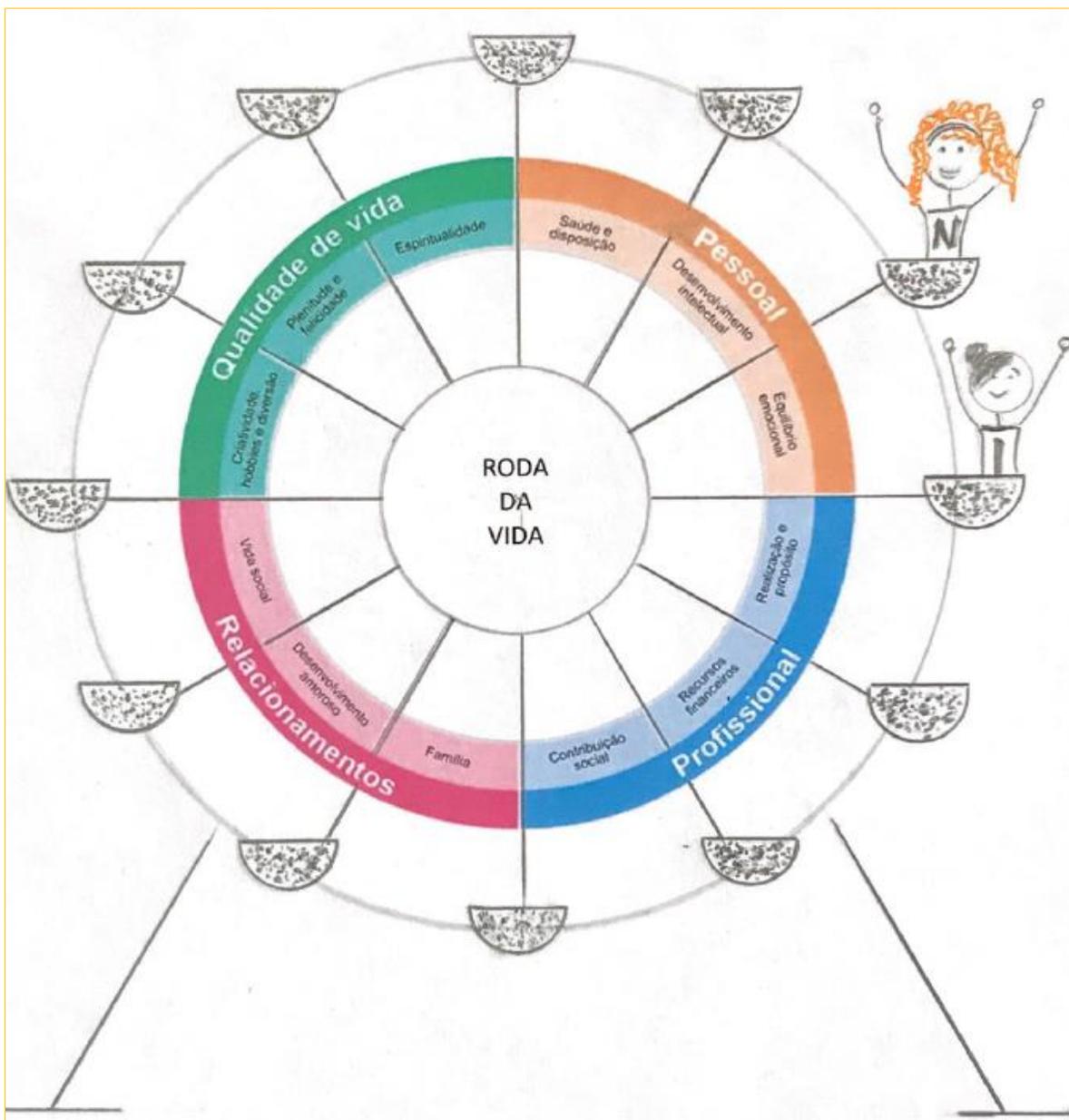
Sentia-se mais à vontade consigo mesma e com os outros. Conseguia se conectar melhor com suas crenças e valores, definindo o que era essencial para ela e o que era preciso se

desapegar. Foi percebendo o quanto algumas pessoas atrapalhavam o seu desenvolvimento.

A amizade entre Norma e Lohanna proporcionava crescimento. Era sincera e saudável. Estava entre as prioridades de ambas. Evoluíram juntas porque existiu atenção e dedicação para que isto acontecesse.

Na vida estavam em constantes mudanças. Consideravam e faziam os ajustes necessários para que a amizade acompanhasse as transformações uma da outra. Existia amor. Mantinham uma bonita amizade.

Na roda da vida buscavam em qual área precisavam alcançar mais equilíbrio.





Norma em conversa com Lohanna comentou sobre um filme que havia assistido. A história de uma mulher que procurava por sua vocação. Viajou para vários lugares atrás de experiências que pudessem ajudá-la. Ela não percebeu que a vocação que ela queria encontrar sempre esteve dentro dela.

Lohanna sentiu uma forte conexão com a sua história e ao se despedir de Norma expressou o seu enorme contentamento.

### 3

Havia ocorrido um chamado divino. Enquanto Lohanna buscava por sua vocação, recebeu a notícia de que teve uma reestruturação no trabalho de Arthur e que o deixou esperançoso. Arthur exercia um cargo que exigia dele uma postura diferente do seu temperamento. Portanto, o colocaram numa nova posição.

Desde então, os dias de Arthur se transformaram. Aumentou o seu engajamento. Passou a corresponder às expectativas da empresa. E o ambiente em casa se tornou mais leve e energizado.

Para ajudar a descobrir sua vocação, Lohanna fez uma retrospectiva de sua vida.

Desde criança amava desenhar. Possuía habilidades artísticas. Levava seu caderno para quase todos os lugares. No colégio foi escolhida para ser representante de classe. Liderava sua turma. Apreciava escrever e dar conselhos. Viajou bastante. Tinha experiências com outras culturas; trabalhos em equipe e trabalhos voluntários em várias instituições nas quais ajudava pessoas doentes; carentes. Tinha sensibilidade para entender as emoções dos outros. Se formou em Arquitetura e sempre atuou em áreas relacionadas. Gostava de ler; de transcender as pessoas; de transmitir força, luz e paz. Tinha fé em Deus e buscava por sabedoria constantemente.

O autoconhecimento proporcionou a Lohanna identificar que era: criativa, inovadora, intuitiva, genuína, autêntica, naturalmente otimista, sincera, amorosa, empática, altruísta.

Prezava por sua liberdade. Tinha uma forte ligação com a natureza.

Lohanna descobriu que a sua vocação era para ser uma mensageira espiritual. Se expressar através da fala, da escrita e da sua criatividade artística.

Confiava em Deus em qualquer situação. Sua fé era um dom espiritual concedido pelo Espírito Santo.

Ela promovia a paz, aumentava a consciência espiritual na Terra, se esforçava para atingir um nível mais alto de consciência e atingir o autodomínio.

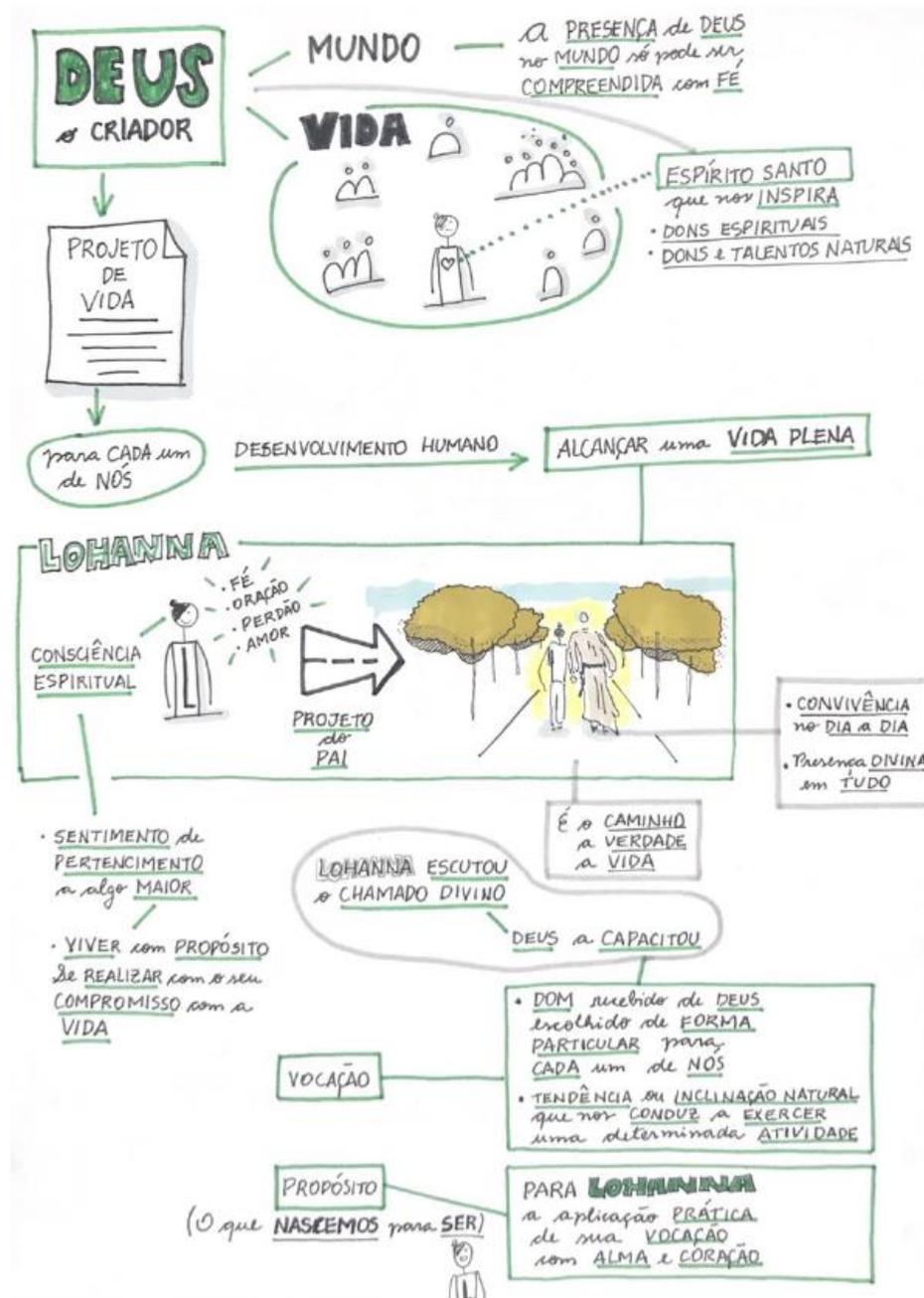
Seus conselhos eram admiráveis. Sempre existiram na sua amizade com Norma.

Inspirar e elevar as pessoas para que acreditassem nelas mesmas e melhorassem suas qualidades de vida era o que lhe fazia sentido.

No entanto, Lohanna não tinha reparado em nenhum dos sinais. As preocupações a dificultavam de enxergar. A história do filme que Norma havia assistido foi a peça do quebra-cabeça que faltava.

# VOCAÇÃO

Lohana serviu o seu propósito exercendo a sua vocação. Sentiu-se realizada com aquilo que nasceu para ser. Estavam dentro dela as ferramentas necessárias para desempenhar o seu chamado, em que Deus a capacitou. Ela entendeu que:



Realizado por: Joana Roberta Costa Bizerra