




Descobre como transformar padrões antigos e criar um futuro mais leve e consciente



*Um guia prático para curar,
transformar e avançar na Vida
em apenas 3 aulas*

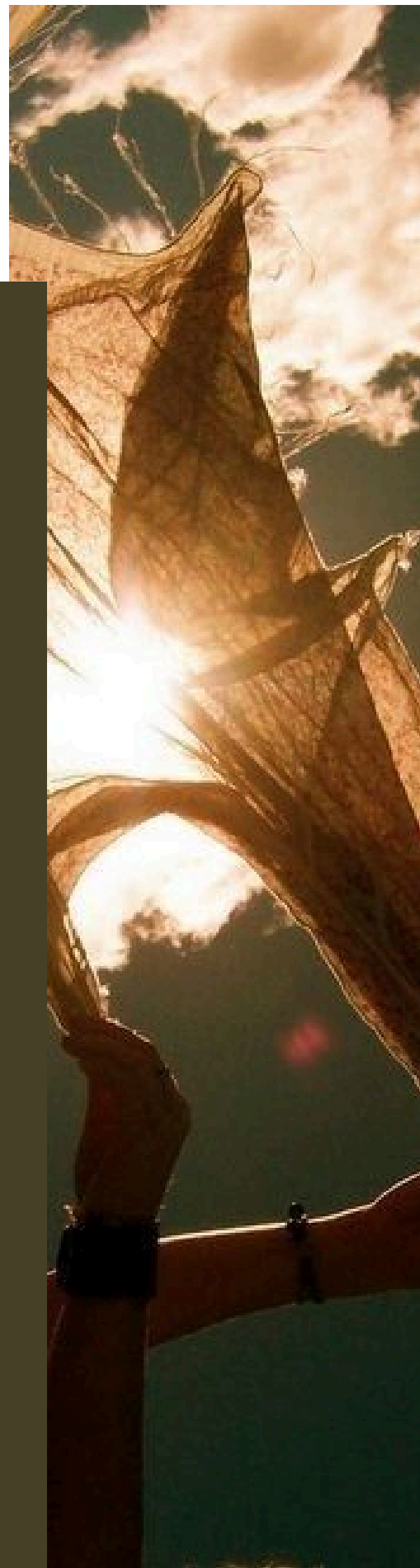
A woman with dark hair, wearing a red dress and large hoop earrings, is shown in profile, smiling. She is standing in a field of tall grass or wheat, with a warm sunset sky in the background. The image is partially obscured by a white rectangular area on the left and a large brown rectangular area on the right.

Bem-vinda a este caminho de Libertação, Leveza e Consciência.

Todos nós carregamos histórias e padrões que moldam a nossa maneira de ver o mundo, de tomar decisões e de nos relacionar com nós mesmos e com os outros. Muitas vezes, esses padrões foram formados a partir de experiências passadas ou heranças transgeracionais que deixaram marcas profundas. Estas dores e pegadas invisíveis, criam uma grande limitação no nosso crescimento. A forma como nos vemos é turvada, a forma como nos relacionamos é influenciada por todas as histórias internas de mágoa, ressentimento, tristeza, expectativa, necessidade de aprovação e exigência. E tudo isto nos impede de viver um caminho de liberdade, leveza, serenidade e amor.

Este manual é uma oportunidade, para ganhares clareza desses padrões e construíres uma nova visão do teu futuro. Eu acredito profundamente que, quando despertamos para a consciência do problema, começamos a entrar neste lugar de maior clareza e a partir deste lugar de clareza, tu consegues gerar uma nova visão de vida e de futuro. Em apenas 3 aulas, serás guiado/a a viver um processo transformador para identificar padrões antigos, assumires responsabilidade sem culpa e de te libertares do peso que já não serve mais para a tua evolução.

Com ferramentas práticas, reflexões profundas e técnicas de liberação emocional, aprenderás a te conectar com uma essência de leveza, liberdade, conexão, tranquilidade, criando uma nova visão de ti mesma/o e do mundo.





Para iniciarmos este caminho, vamos precisar de bases sólidas, que vão nos acompanhar neste processo de Liberdade, Expansão, Leveza e Amor.

As bases desta jornada são os três pilares deste processo, Os **3 R**, mais maravilhosos que eu conheço. O primeiro R é o **Revisitar**, o segundo R é o **Resignificar** e o terceiro R é o **Redirecionar**.

Revisitar

Neste pilar lindo e transformador, vamos revisitar o nosso interior, aquilo que guardamos em nós. As memórias dos nossos ancestrais e as memórias das nossas experiências de vida. **Neste pilar podemos viver e sentir muitas resistências**, porque olhar para as nossas dores, para as nossas marcas profundas, gera desconforto, gera mau estar e é aqui que vemos que é difícil para nós, reconhecer estas partes dolorosas. E enquanto não houver esse reconhecimento é como viver em “sujidade” e decidir ignorar. Exemplo, a água da torneira está turva e escolho ignorar isso e continuar a bebê-la, sabendo muito bem que esta água tem resíduos que certamente não me faz bem mas continuo. O mesmo se passa com as nossas dores emocionais. Sabemos que vivemos em padrões limitativos de cansaço, de exaustão, de exigência, de autocrítica, de necessidade extrema de perfeccionismo, de necessidade de agradar, de insuficiência e mesmo assim continuamos a beber desta energia diariamente. Este exemplo mostra que, quando ignoramos as nossas marcas profundas acumulamos mais “sujidade”. Como queremos sentir um ambiente interno e externo limpo, de leveza, de suavidade, de paz e amor, quando passamos a vida a ignorar os nossos fardos. A partir de agora ignora o pó da Casa e vê o que acontece daqui a 1 mês, 6 meses, 1 ano e 2 anos... Com as nossas dores e heranças emocionais o resultado é o mesmo, vivemos num ambiente que ninguém consegue respirar.

Resignificar

Neste pilar vamos explorar e desenvolver um olhar diferente sobre estas histórias e marcas profundas. Aqui vamos criar intimidade connosco, usando uma comunicação amorosa, bondosa e compassiva para todas estas partes que estão feridas em nós. Neste pilar eu gosto muito de criar mantras personalizados, frases personalizadas que vais começar a partir de agora a verbalizar a ti mesma. E quando fazes esta prática diariamente comesças a te sentir mais íntima com estas partes que no início era difícil ter contato.

E aqui é maravilhoso esta construção de comunicação contigo mesma, usando os mantras que são teus e poderosos sobretudo naqueles momentos que te identificas muito com as marcas do passado, com a tristeza, o rancor, a injustiça, a insatisfação, a insuficiência, a exigência, a solidão...

Redirecionar

Neste lindo pilar, vamos enfim nos libertar das amarras, sentir a liberdade de uma nova vida, de uma nova Mulher, de um Novo Homem. Quando revisitamos (1R), quando criarmos intimidade amorosa e bondosa com a nossa dor (2R), estamos prontos para viver o terceiro R. Estamos prontos para Redirecionar a nossa Mente, Corpo e Alma. Este caminho de redirecionar é um processo interno. É um caminho de clareza, onde começamos a nos ver de outra forma, começamos a querer nos relacionar diferente. E a partir deste lugar que eu chamo de NOVA PAIXÃO POR TI E PELA VIDA, entra um desejo ardente de te conectares com novas partes dentro de ti. Como se faz isto?

Colocar o foco no SENTIR. A tua atenção será Sentir, Visualizar quem é esta NOVA MULHER e ESTE NOVO HOMEM daqui para a frente. E praticas todos os dias esta tua nova criação de ti mesmo/a e geras intimidade com este NOVO SER e sentir este SER com todas as tuas ENTRANHAS.



**A missão mais essencial do
nosso dia é considerar tanto a
nossa luz quanto as nossas
sombras. Conectar-nos
profundamente com o que
sentimos e com essa
consciência, transmutar as
sombras para nos tornarmos
um canal puro de expressão e
energia.**

Exercícios Práticos

Identificar Padrões do Passado

1R – Revisitar



1. Quais são os comportamentos ou emoções que se repetem diariamente na tua vida? Procrastinação (adiar); medo do abandono ou exclusão; padrões de perfeccionismo; escassez ou insegurança financeira; dificuldade dizer não; Querer agradar; Salvar todos ou sentir-se responsável pelo mundo; Insatisfação, Insuficiência.



2. Como esses padrões ou comportamentos influenciam a tua maneira de viver e sentir a vida?



3. Quem nos teus ancestrais tinha comportamentos ou características semelhantes às tuas? Identifica e descreve.



4. Qual a pior coisa que te pode acontecer se decidires quebrar estes padrões? Há uma razão para queremos manter num padrão disfuncional? E esta questão se for respondida com a tua mais honestidade e verdade, consegues perceber o que te agarra ao velho/antigo.



5. Sente a dor - olha de frente para o medo, culpa, vergonha, tristeza, seja o que for...



6. Sente também a dor de já não viveres mais esse padrão na tua vida...

Liberta-te AGORA DA TUA ESCURIDÃO,
DESSE PADRÃO.
Salta como uma maluca, bate com os pés,
dança... **LIBERTA-TE.**

Exercício

2R – Resignificar

Assumir a responsabilidade sem culpa

Não tens culpa do teu passado, mas tens a responsabilidade de olhar para ele com coragem, resignificar as tuas dores e construir uma vida que valha a pena ser vivida.

Neste Pilar é o momento de criar intimidade com as nossas sombras do passado, usando a nossa comunicação bondosa e amorosa, libertando a culpa. Vamos aprender a trazer as tuas sombras para a luz e amá-las.

Para isso vamos usar Mantras personalizados e poderosos para poderes viver a tua transformação interna.

Qual seria o Mantra que pode mudar o teu estado emocional? Aquela frase que podes usar todas as vezes que estás ligado/a à autocrítica, ao julgamento, à exigência, à tristeza, à insatisfação, ao querer agradar a todos... Aquela frase que te permitirá mudar rapidamente a tua energia. Saíres do teu passado e voltares ao presente?

Mantras

Alguns exemplos de Mantras para poderes resignificar o teu passado e encontrares uma nova luz dentro de ti.

E se em vez de rejeitarmos as nossas sombras, olhássemos para elas, olhos nos olhos, e disséssemos: **“eu sei que estás aí, e eu amo-te!”** Esta frase cria a maior intimidade transformadora do teu SER.

Eu amo-te mesmo quando tens medo de ser tu.

Eu amo-te mesmo quando te comparas.
Eu amo-te mesmo quando te achas a mais feia do mundo.

Eu amo-te mesmo quando os medos te bloqueiam.

Eu amo-te mesmo quando duvidas de ti.
Eu amo-te mesmo quando achas que ninguém te ama.

Eu amo-te mesmo quando exiges tanto de ti.

Eu amo-te mesmo quando não te sentes boa suficiente.

Eu amo-te mesmo quando te sentes perdida e sozinha.

Eu amo-te no pior de ti, no teu pior dia
E continuas...

Exercício

3R – Redirecionar

Passos práticos para te libertares do peso dos padrões

Exercício Alquimia Emocional

Alquimia das marcas profundas/ dores emocionais/ heranças transgeracionais.

Vamos aprender a sentir à vontade com as nossas dores emocionais. Vamos nos permitir **SENTIR**. Quando te permites sentir, permites o teu corpo se expressar, permites o teu corpo comunicar contigo e ser a tua bússola.

Depois de Revisitares **OS TEUS PADRÕES MAIS COMUNS** com a tua escrita, agora vais colocar uma música e fazer a alquimia das sombras do passado onde vais sentir o teu medo no corpo, a tua exigência, a tua tristeza, a tua insatisfação, preocupação, injustiça, perfeição, insuficiência e **LIBERTAR**.

Três técnicas de LIBERTACÃO E EXPANSÃO

Usar o som (AUM) Música

Clica [**AQUI**](#) para ouvir a música

Aqui pensas nos padrões que desejas libertar, inspiras profundamente pelo nariz enchendo o teu peito de ar e exalas pela boca pronunciando o som AUM. Faz esta prática até a música acabar. A música tem duração de 6 min. O som "aum" (ou "om") é considerado o som primordial do universo é a vibração fundamental que originou o universo. Ele simboliza a conexão com o divino e a harmonia entre corpo, mente e espírito. Quando colocado em prática ele te traz paz e equilíbrio interior.

Respiração com Grito

Nesta prática respiras profundamente enchendo os teus pulmões de ar e exalas pela boca expressando um suspiro ou gritos ou movimento com a língua, ou os três em conjunto. Esta prática é libertadora na eliminação de padrões limitativos associados à culpa, ressentimento, raiva, confusão, tristeza profunda...

Conexão com o Corpo

Colocar a intenção de amar e aceitar o teu passado, o lado escuro e o lado de Brio até sentires o desbloquear internamente de todas estas amarras. Colocar-te no sofá e deixar que todas as amarras do passado sejam envolvidas pelo teu abraço.

Nesta prática deitaste no sofá ou cama e te abraças. Abraças tudo aquilo que não gostas em ti, abraças as tuas magoas, as tuas críticas, os teus julgamentos, abraças simplesmente tudo. E permite SENTIR, como te sentes quando abraças tudo sem negação, sem resistência, sem fuga?

A conexão com o corpo é a tua bússola. Quando prestas atenção ao SENTIR o teu corpo ouves as mensagens que ele tem para ti. Presta mais atenção ao teu corpo, como ele se sente a cada momento. Exemplo, vives uma experiência presta atenção como essa experiência te faz sentir...

Observa que há experiências que nos fazem estar numa vibração de alegria, entusiasmo, amor, descontração, leveza, liberdade e outras que nos fazem vibrar em tristeza, angústia, medo, preocupação, comparação, injustiça, rejeição...

E aqui entra o teu PODER DE ESCOLHA.



Escolhe todos os dias viver experiências que te encham o peito, que sentes a tua vibração alta.

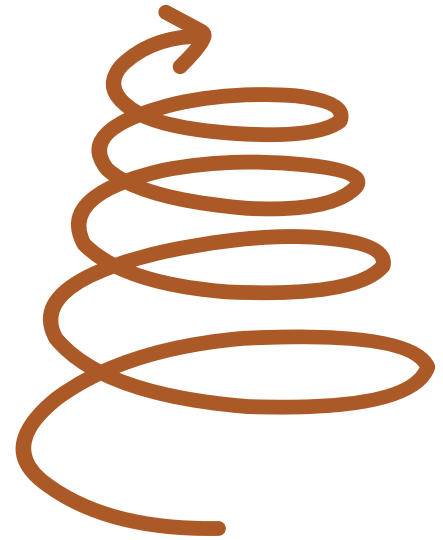
Tu consegues atrair lindas experiências para ti quando estás mais atenta/o ao SENTIR e escolhes as experiências que te fazem estar lá em cima em termos vibracionais.



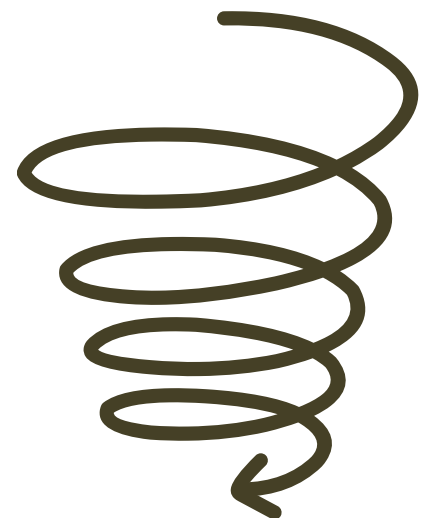
A Escala de Orientação Emocional de Abraham-Hicks organiza as emoções em uma sequência, do mais negativo ao mais positivo. Ela mostra que quanto mais estiveres alinhada/o com os teus desejos, as tua vontades e paixões mais estarás numa vibração emocional alta de bem-estar e a partir deste lugar atraís tudo aquilo que quiseres. Quanto mais positivas as emoções, mais conectados estamos com o bem-estar e com o que queremos atrair.

Escala de orientação emocional de Abraham-Hicks

- 1 - Alegria/ Conhecimento/
Poder/Liberdade/Amor/Apreciação**
- 2 - Paixão**
- 3 -Entusiasmo/Vivacidade/Felicidade**
- 4 - Expectativas Positivas/Fé**
- 5 - Otimismo**
- 6 - Esperança**
- 7 - Contentamento**



- 8 - Aborrecimento/Tédio/Enfado
- 9 - Pessimismo
- 10 - Frustração/Irritação/Impaciência
- 11 - Opressão
- 12 - Desapontamento
- 13 - Dúvida
- 14 - Preocupação
- 15 - Falha
- 16 - Desencorajamento
- 17 - Raiva
- 19 - Aversão
- 20 - Inveja
- 21 - Insegurança/Culpa/Desvalorização
- 22 - Medo/Tristeza/Depressão/Desespero/Impotência



Exercício

3R – Redirecionar

Mais passos práticos para te libertares do peso dos padrões

Diariamente ao acordares pergunta-te, Hoje sinto-me... e deixa a tua alma se expressar e de seguida redireciona a tua mente e coração como queres viver o teu dia. Treina o teu corpo e mente a experienciar uma nova energia de alegria, de leveza, de paz, de serenidade de descontração, de confiar.

O teu Ego está sempre a identificar-se com aquilo que é conhecido e confortável. Precisas de treinar o teu Ego a se ligar a novos recursos que te ajudarão a aumentar a tua energia durante o dia. Coloca atenção sobre aquilo que desejas viver no teu dia.

Esta fase é libertadora e poderosa, porque aqui sentes que o poder estás nas tuas mãos. E com prática e compromisso comesças a sentir que estás no comando da tua vida e não mais as dores e amarras do passado.

**A transformação
não é sobre o que
sabemos, mas
sobre o que
fazemos com o que
sabemos.**

Compromete-te
contigo mesmo/a e
coloca em prática
tudo o que
aprendeste neste
Workbook.

*Redirecionar é levar a
nossa mente, corpo e alma
para outro lugar de
expansão. Sentirmos o
nosso Ser, o nosso corpo,
o nosso coração num lugar
de maior liberdade, leveza
e consciência. Para isso
precisas dar asas à tua
imaginação, te conectar
com uma paixão e um
desejo ardente de Seres
ou te tornares em quem
sempre foste, naquilo que
ÉS, puro Amor.*





1. Como te sentirias neste lugar de puro Amor? Mesmo que ainda não sintas, imagina e te permite sentir como é viver neste lugar de Amor, Leveza, Liberdade, Expansão? RENDE-TE A SENTIR ESTA EXPERIÊNCIA!



2. Que experiências desejas vivenciar para sentires mais vezes este novo estado emocional de puro Amor?



As tuas ações diárias:

Nesse estado de rendição pede ao Universo, a Deus, um pedido de Suporte. Que Deus ou Universo te sustente nesta energia, neste lugar, neste estado! Usa aqui uma frase poderosa que sintas que irá te sustentar neste teu caminho de Redirecionar a tua VIDA!

Exemplos:

Deus me ama; A vida me ama.

A vida cuida de mim.

Deus sabe o que faz.

Tudo vem no tempo divino, eu confio.

O universo está comigo.

Eu sou sustentada e suportada pela energia de Deus.

Agora cria uma frase poderosa, o teu mantra diário, que te conecta a este estado de Pureza, amor, liberdade. Podes usar frases, Mantras, um Filme, uma História de um livro. Eu pessoalmente uso muito “enxertos” de filmes como âncoras diárias. E uma frase que uso todos os dias é:

“A vida dos meus sonhos só depende de mim”. Esta frase me transporta para uma conexão a mim mesma, aos meus sonhos e desejos. Este mantra ajuda-me sobretudo a libertar-me de expectativas, cobranças, exigências, manipulação com os outros. É poderoso e mágico este mantra.



Os teus mantras:



3. Usa a escrita terapêutica ou *journaling* para direcionar os teus pensamentos e a tua energia, te libertando da dispersão e distração! A escrita traz ordem, clareza, foco, concentração e deixa a mente mais livre.

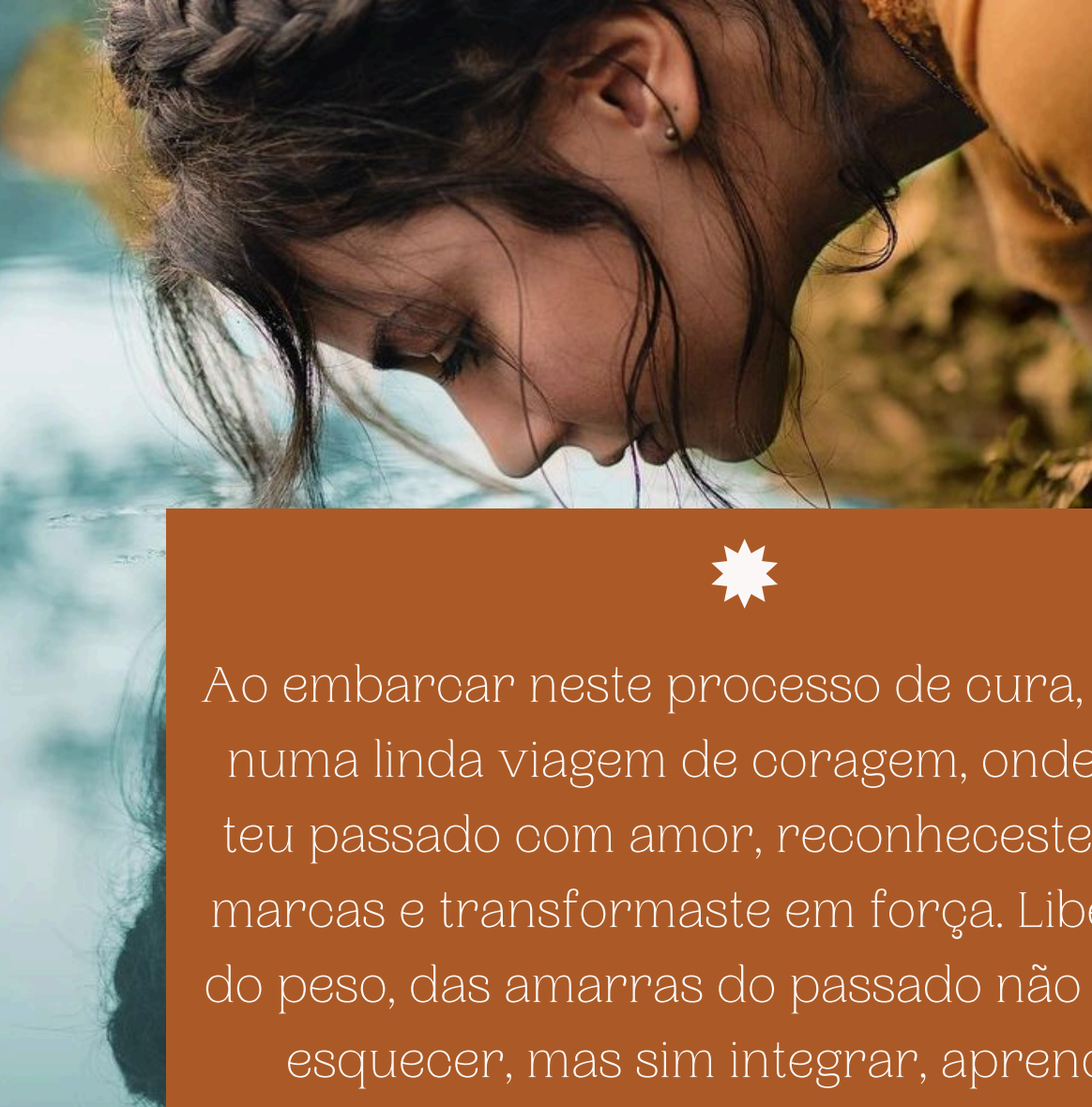
Diariamente implementa esta prática de escrever sobre algo difícil que estás a passar...

Exemplo: Sinto-me triste com o meu companheiro.

O que me deixa triste? Qual necessidade minha que não foi atendida? Quando as tuas necessidades não são atendidas como te sentes, como reages, que resultados tens com essa atitude? Quando eras pequena quem atendia às tuas necessidades? A forma como as tuas necessidades eram atendidas em criança? Em gritos, tristeza, violência, reclamação, vitimização, em exigência? Hoje como as pessoas à tua volta (ex: Marido, companheiro, colegas) atendem às tuas necessidades ...é com uma atitude de implorar, de exigir, de vítima, de coitadinha, de manipulação, de preocupação...?

Como posso atender às minhas necessidades? Como posso expressar ao outro os meus desejos, aquilo que é importante para mim me respeitando e respeitando o outro, em leveza?

Uma ação diária: Como vou manifestar hoje as minhas necessidades e desejos ao outro?



Ao embarcar neste processo de cura, entraste numa linda viagem de coragem, onde viste o teu passado com amor, reconheceste as tuas marcas e transformaste em força. Libertar-se do peso, das amarras do passado não significa esquecer, mas sim integrar, aprender e permitir que a tua história se torne a base de um novo futuro.

A partir de agora o que está à tua frente é um campo infinito de possibilidades. Com cada sombra tua iluminada e cheia de amor, crias um espaço para a tua luz brilhar ainda mais forte.

Este é o momento de abrir o coração, abraçar quem tu ÉS, com tudo, e caminhar com confiança, força, garra em direção a uma vida mais leve, autêntica e cheia de propósito.

Lembra-te sempre: o passado não define quem tu és. Ele é apenas parte da tua história e tu tens o poder lindo e maravilhoso na tua boca, nas tuas palavras, nos teus gestos de escrever os próximos capítulos da tua vida! A tua coragem de hoje é o alicerce do teu futuro. Vai em frente, porque o mundo precisa da tua luz! Uma vez, ouvi uma frase que se tornou um dos meus mantras diários “Fazes falta no mundo Susaninha”... E para mim foi UAUUUUU, faço mesmo falta e comecei a acreditar tanto mas tanto nesta frase, que agora sinto com todas as minhas entranhas que faço mesmo falta no Mundo. E tu também fazes falta no Mundo. O mundo precisa de Ti!



Gratidão a mim e a ti!
Com amor,

Susana Alves