



---

# Exercício do dia

---

**Desenha um mini quadro dos sonhos em baixo de coisas que queres atingir, alcançar, sentir, transmitir ou em que te queres tornar, este ano. Não importa se desenhas bem ou não e como o teu desenho vai ficar, só precisas desenhar algo que te faça sentir bem, alegre, feliz.**



## Mensagem do dia

O quadros dos sonhos é um exercício muito interessante pois serve para colocar no nosso SAR (Sistema de Ativação Reticular) as coisas que queremos atingir. Por outras palavras estás a fazer com que o teu cérebro (o lado inconsciente) fique alerta para todas as oportunidades que te possam levar ao que pretendes. Faz o desenho de uma forma totalmente livre. Esquece a perfeição... **sente** apenas! É muito muito importante que ao fazeres este exercício entres na vibração certa ;)

**NOTA:** Hoje é o dia certo para o fazeres! Astrologicamente (e eu não entendo muito de astrologia) vamos ter a Lua Nova em Touro, às 3:21 e será a lua mais auspiciosa de 2024... é o momento certo para  
.....visualizar e manifestar.....

**"Não te deixes arrastar pelos teus problemas.  
Deixa-te guiar pelos teus SONHOS!"**