

Vibra Mais Alto

Vive Melhor

Descobre como a **meditação**
pode transformar a tua vida!



Alice Sousa

Para viveres uma vida maravilhosa, feliz e cheia de bênçãos...

Precisas de alcançar um estado de frequência energética elevada!

É nas vibrações mais altas que encontras o amor, a compaixão, a alegria, a abundância em todas as áreas da vida.

Porque tudo isso já existe — está disponível — quando vibras numa frequência mais elevada.

Se queres verdadeiramente mudar a tua vida, precisas de sintonizar com essa vibração onde tudo aquilo que desejas já está a acontecer.

Nas frequências mais baixas, vibram o conflito, a injustiça, a tristeza, a escassez, a dor.

É esse o território das emoções densas: mágoas, rejeição, culpa, medo, solidão.

E tu mereces mais do que isso.



Mas então... como é que podes elevar a tua frequência?

Escolhendo um caminho de expansão de consciência.

Aprendendo, aprofundando o teu autoconhecimento e, acima de tudo, mergulhando dentro de ti.

✨ A meditação é uma ferramenta extraordinária nesse caminho. Ajuda-te a crescer, a acalmar, a escutar a tua voz interior — a reconectar-te com o teu Eu superior, a parte de ti que sabe, que sente e que guia com verdade e graça.

Neste eBook, quero mostrar-te como a meditação guiada pode ser simples de seguir — e profundamente transformadora.

A meditação leva-te à descoberta do teu verdadeiro Eu. Ajuda-te a despertar a tua intuição e a fazer escolhas mais alinhadas contigo e com o teu propósito.



Então... o que é que te impede de viver assim?

Por vezes, há dentro de ti memórias que vibram baixinho – ou bem alto.

Aquelas situações em que te sentiste rejeitado, abandonado, com medo ou carente.

Sentimentos que vêm de longe, talvez da infância, ou de uma dor mais recente que ainda te marca o peito.



Essas emoções repetem-se, **recriam a tua realidade a partir do passado**, sem que te apercebas.

É como se estivesses preso num ciclo invisível.

Sabias que, segundo a ciência, **passas 95% do teu dia em piloto automático**, a viver em modo inconsciente?

A tua mente consciente desliga-se com frequência ao longo do dia, dando lugar à mente inconsciente — que te leva a reviver, repetidamente, as mesmas experiências do passado.

E infelizmente, **a mente tende a reviver o que foi mais difícil, mais doloroso.**

Mesmo sem te dares conta, estás todos os dias a repetir emoções, padrões, crenças e reações que já não fazem sentido para quem és hoje. Mas podes quebrar esse ciclo. **E a meditação é um dos caminhos mais bonitos para começares.**



Tudo começa com um pensamento...

A cada **pensamento** que passa na tua mente, é gerada uma **emoção**.

Essa emoção transforma-se num **sentimento**, que vibra diretamente no teu coração.

E essa vibração espalha-se por todo o corpo, criando o teu **campo energético**.

Este processo acontece constantemente.



O teu **cérebro acompanha e reage**, dando ordens ao corpo para responder de forma biológica a cada estado emocional que estás a viver.

Por exemplo: Se revives uma memória de medo, de perigo ou de stress, o corpo entende que essa ameaça é real e começa a **libertar cortisol** — a hormona do stress — para te preparar para o que acredita ser uma situação de risco.

Mas isso não é apenas momentâneo: o **cortisol afeta todo o corpo**, bloqueando o sistema imunitário e prejudicando a tua capacidade de te manter saudável.

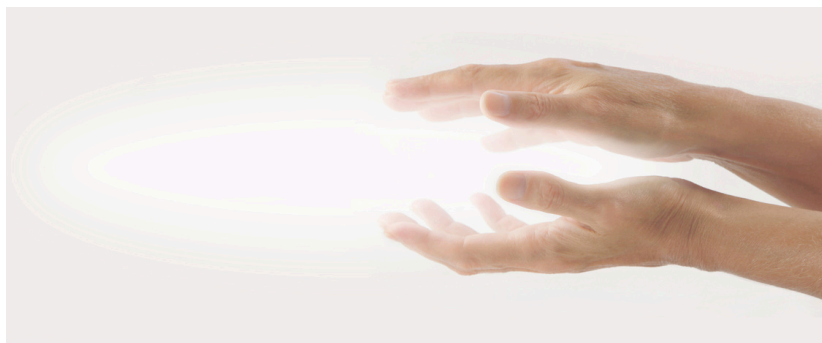


O corpo reage às emoções como se estivessem a acontecer agora, mesmo que sejam apenas memórias. Este ciclo — pensamento, emoção, sentimento, vibração — é constante.

E está cientificamente comprovado. Pode até ser medido por equipamentos médicos.

✨ O que tu pensas e sentes está a criar a tua vibração.

O teu campo energético é a manifestação disso tudo — é a tua assinatura vibracional, que se estende para além do corpo físico.



Mas de onde vêm essas emoções?
Muitas das emoções que sentes hoje não começaram contigo.

Foram **aprendidas, herdadas, ou transmitidas** pelas pessoas que te educaram ou pela sociedade em que crescestes.

Muitas vezes, para te proteger, os teus pais ou educadores transmitiram-te **medos que eles próprios carregavam**.

E mesmo sem teres passado por essas experiências, começaste a acreditar que eram reais.

Sabes aquela frase:

"Uma mentira repetida muitas vezes acaba por parecer verdade"?

No caso de uma criança, essa “mentira” torna-se mesmo uma verdade interior. Principalmente quando é dita por quem ela mais ama — como a mãe ou o pai.



E o que acontece no teu dia a dia?
Ao longo do dia, vais enfrentando situações que despertam certos pensamentos.

Esses pensamentos fazem surgir uma emoção, que te leva a reviver sentimentos – muitos deles antigos, inconscientes.

E o corpo não distingue o que é real do que é memória. Ele apenas responde.

Cada sentimento gera uma vibração.

E a qualidade dessa vibração – se é elevada ou densa – depende da emoção que estás a sentir.



Amor ou medo: duas frequências com efeitos opostos.

O **amor** é uma frequência elevada.

Quando vibas em amor, compaixão, gratidão, cuidado ou apreciação, o teu corpo entra em coerência.

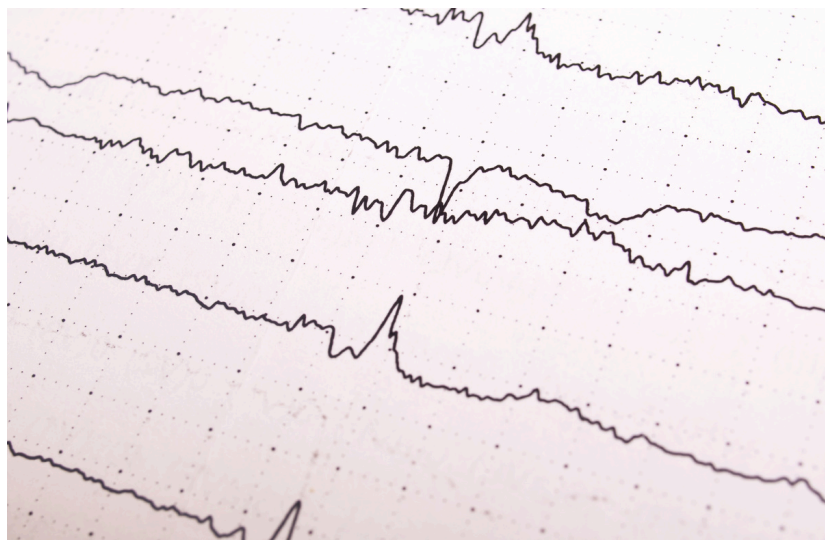
O coração e o cérebro alinham-se, o campo energético expande-se, e o teu bem-estar melhora. Estudos científicos com **eletroencefalogramas** mostram que, nesses estados, os sinais cerebrais formam **linhas harmónicas e equilibradas**.

Já o **medo** tem o efeito contrário.

Dá origem a sentimentos de baixa frequência, como rejeição, culpa, raiva, ódio, tristeza, carência, julgamento ou insegurança. Nestes casos, o corpo entra em **incoerência**, e o campo energético torna-se mais instável e frágil.



As medições mostram **linhas desordenadas, caóticas, sem equilíbrio.**



Todos temos um campo energético que vibra à nossa volta.

Essa vibração **expande-se muito para além do corpo físico** — e está a ser criada por ti, a cada momento, com cada pensamento, emoção e sentimento que escolhes manter.



A tua energia influencia tudo à tua volta.

Sempre que sentes emoções de baixa vibração — como medo, culpa, tristeza ou rejeição — o teu corpo liberta **hormonas de stress** na corrente sanguínea.

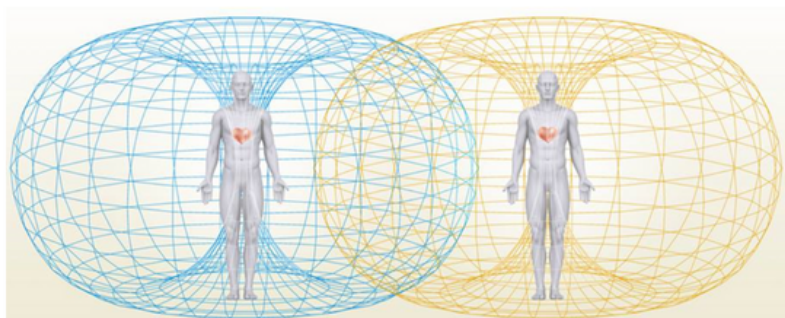
E isso, com o tempo, **danifica a tua saúde** e pode abrir portas ao desenvolvimento de doenças.

Mas o impacto não termina aí.

O teu **campo energético** não está isolado.

Ele está **constantemente a interagir com os campos das pessoas à tua volta.**

Ou seja, a tua vibração afeta os outros — assim como a energia deles te afeta a ti.



Vibração atrai vibração

Ao contrário da eletricidade, onde os **polos opostos se atraem**, no campo energético os semelhantes atraem-se.

Tu vais atrair pessoas, situações e experiências que vibram **na mesma frequência energética** que tu.

Se vibas em **amor**, vais atrair mais amor.

Se estás a vibrar em **carência ou rejeição**, vais atrair experiências que reforçam esses sentimentos — como se a vida estivesse constantemente a espelhar-te aquilo que vai dentro de ti.

👉 A boa notícia é que tu podes mudar isso.



Como viver em alta frequência?

Tudo começa por **escolher, momento a momento**, a energia em que queres vibrar.

Isso passa por:

- Manteres a **mente no presente**
- Estares consciente de como o ambiente à tua volta afeta a tua energia
- Elevar a tua frequência energética regularmente, para compensar as baixas provocadas por desafios e adversidades da vida.
- E, acima de tudo, **atuares com consciência** nas tuas escolhas diárias.



Viver em alta frequência é viver num estado de:

- ✦ Flow
- ✦ Aceitação
- ✦ Compaixão
- ✦ Alegria
- ✦ Gratidão por tudo e por todos



Para mim, o caminho é a meditação

Foi através da **meditação**, e especialmente da **meditação Stargate**, que eu encontrei o meu alinhamento interior.

Esta prática guiou-me a uma profunda **expansão de consciência** e a uma nova compreensão de quem sou — e de como criar a realidade que desejo.

A meditação ajuda-te a **cuidar da tua energia**.

E cuidar da tua energia é, acima de tudo, um **ato de amor-próprio**.

Quando cuidas de ti, estás a criar um espaço mais leve e harmonioso para todos os que te rodeiam.



Começa por ti

Muitas pessoas vivem a correr, sempre a cuidar dos outros... mas esquecem-se de cuidar de si.

Colocam-se sempre em último lugar, pensando que isso é o mais altruísta a fazer.

Mas a verdade é esta:

Só consegues dar o melhor de ti ao mundo quando estás inteiro, equilibrado e em paz.

Por isso, faz do **autocuidado uma prioridade.**

Não como um luxo, mas como a base de uma vida mais consciente, saudável e feliz — para ti e para quem te rodeia.



Meditação: um portal para o teu interior

A meditação é uma das formas mais eficazes para **expandir a consciência** e promover o verdadeiro autocuidado.

Existem muitas formas de meditar.

Uma das mais conhecidas é o simples ato de **silenciar a mente**, esvaziá-la e permitir-te mergulhar no silêncio interior.

Mas, na prática, esse silêncio pode ser desafiante para muitas pessoas — especialmente se há muito barulho mental ou dificuldade em parar.

Outra possibilidade é a **contemplação** — olhar com atenção para algo (a natureza, uma vela, a respiração...) até entrares num estado meditativo.

Também funciona, mas nem todos se identificam com este caminho.



A forma mais simples: a meditação guiada

A meditação guiada é, para muitos, a forma **mais acessível e eficaz**.

A mente segue uma voz e um ritmo, o corpo relaxa, e a energia começa a fluir.

A meditação com que mais me identifico é a **meditação Stargate**.

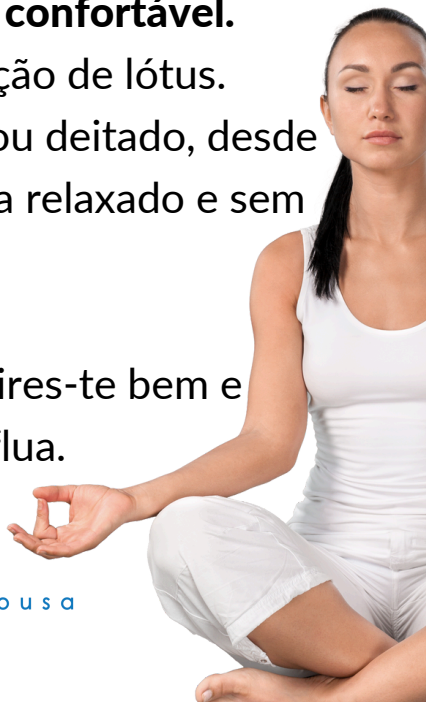
É simples, leve e profunda. Em poucos minutos, consigo entrar num estado de paz interior, elevar a minha vibração e conectar-me com a minha essência.



3 passos para começares a meditar

1. 🕯️ **Escolhe um local tranquilo** onde ninguém te interrompa.
2. Informa as pessoas à tua volta que vais meditar, para respeitarem o teu momento.
3. 🕒 **Reserva um tempo só para ti.**
4. Conversa com a tua mente — diz-lhe que agora é hora de parar, que tudo o resto pode esperar.
5. 🧘 **Senta-te de forma confortável.**
6. Não precisas da posição de lótus. Podes estar sentado ou deitado, desde que o teu corpo esteja relaxado e sem tensões.

O mais importante é sentires-te bem e permitires que a energia flua.



O que é a experiência Stargate?

A meditação Stargate é normalmente partilhada em grupo, mas cada pessoa vive a experiência de forma única.

Durante estas meditações, convidamos a presença de **Seres Benevolentes** — como Anjos, Mestres Ascensos, Famílias Estelares e outras Consciências de Luz. Estes Seres unem-se ao grupo e partilham **energias subtis de cura, equilíbrio e suporte.**



A tua única tarefa é relaxar e sentir.

Mesmo que não sintas nada de imediato, **confia**: a energia está a atuar.

Há quem refira que começou a dormir melhor, a ter mais paz, menos dores, ou mais clareza – mesmo sem perceber o momento exato em que isso aconteceu.



O Stargate: um portal de consciência

O Stargate é uma **estrutura** física em **geometria sagrada** que atua como um **portal interdimensional**.

Conecta-te a uma **Consciência Superior**, que apoia o despertar da humanidade para uma nova Terra — mais amorosa, abundante e consciente.

Ao meditares com o Stargate, a tua **frequência energética eleva-se naturalmente**, da 3^a até à 12^a dimensão.

Neste estado de consciência expandida, tornas-te mais sensível **às energias de luz**, que te envolvem num campo de elevada frequência.

Esse campo não só **te equilibra internamente**, como também transforma o teu campo energético — e, com o tempo, a tua vida.



Meditar é um ato de amor por ti

Mesmo que ao início não sintas grande coisa, **sê paciente.**

A energia atua subtilmente, com inteligência e profundidade.

O simples facto de te entregares ao processo já é um gesto de transformação.

Meditar é abrir espaço para o teu Eu verdadeiro se revelar.

É regressar à tua essência — aquela parte de ti que é calma, sábia e em paz.



O Stargate como potenciador terapêutico

Muitos terapeutas — de Reiki, Terapia Multidimensional, Mesa Radiônica, Barras de Access, Cura Reconectiva, Xamanismo e outras práticas — já experimentaram a **meditação Stargate** e perceberam o poder que ela tem para **amplificar o seu campo energético** e o impacto do seu trabalho. A elevação da frequência energética **acontece de forma natural e rápida**, e é **sentida tanto pelo terapeuta como pelo paciente**.

A sessão torna-se mais profunda, mais leve e muitas vezes mais transformadora. **A meditação Stargate pode ser associada a qualquer outra terapia**, criando uma sinergia poderosa que **melhora os resultados e acelera os processos de cura**.



Despertar da intuição

Um dos grandes benefícios desta prática é o **despertar da intuição**.

A tua intuição sabe o que é melhor para ti em cada momento.

Ela conhece o teu caminho, mesmo quando a mente duvida ou hesita.

Ao meditares com frequência e elevares a tua vibração, comesças a ouvir essa voz interna com mais clareza.

E quando confias nessa orientação, a vida começa a **fluir com mais leveza, sentido e graça**.

As dúvidas e incertezas dão lugar a uma **sabedoria tranquila** que te guia passo a passo.



Meditar: transformar a dor em Amor

Para mim, **meditar é a forma mais doce e amorosa de curar as feridas emocionais do passado.**

É como dissolver, suavemente, a dor acumulada e transformá-la em amor e compreensão.

É também um caminho de **libertação de crenças limitadoras** — aquelas vozes interiores que nos dizem que não somos capazes, que não somos suficientes, que não merecemos ser felizes.

Meditar é regressar a ti.

Ao teu coração.

À tua verdade.



Chegaste até aqui porque estás à procura de algo mais.

Mais paz. Mais clareza. Mais amor.
E isso já diz muito sobre ti.

Dentro de ti existe uma sabedoria profunda, uma luz que sempre te guiou, mesmo nos momentos mais escuros. Talvez tenhas aprendido a ignorá-la, a duvidar dela, a escondê-la para sobreviver... Mas ela continua aí. Viva. À espera de ser ouvida.

A meditação não é apenas um exercício de relaxamento.

É um caminho de reencontro contigo — com o teu verdadeiro Ser, com a tua essência amorosa e livre.

O Stargate é uma ferramenta poderosa que pode abrir esse portal interior.

Um convite à expansão, à cura e à transformação energética.



Quero convidar-te a experimentar **a energia única da Meditação Stargate.**

Ofereço-te um **Ciclo de 7 Dias de Meditação, totalmente gratuito.**

Durante 7 dias, vamos criar juntos um **campo energético elevado e seguro**, onde vais poder **sentir, transformar, libertar e... renascer.**

🌿 Estás pronta para te reconectares contigo mesma?

🌿 Estás pronto para viver com mais consciência, leveza e amor?

*O caminho começa com um simples passo.
E esse passo pode ser hoje.*

👉 **Inscreve-te e acompanha-me** nestes 7 dias de elevação de frequência energética.

🔗 [Clica aqui para te inscreveres](#)

