Ilumina(-Te)

14 dicas para trazeres mais calma, alegria e auto confiança, à tua Vida

Ana Guerreiro

Ana
GUERREIRO
spiritual mentoring

01

Acorda com optimismo

Adicionar algum texto ao corpo

Antes de saíres da cama, agradece tudo de bom que tens na tua vida.

Sorri!

02

Diz bom dia a ti mesma!

Adicionar algum texto do corpo

Tu és a pessoa mais importante da tua vida. Saúda-te!

03

Eleva os teus pensamentos

Repete mentalmente ou em voz alta as seguintes afirmações:

"Eu aceito-me e aprovo-me como sou!"

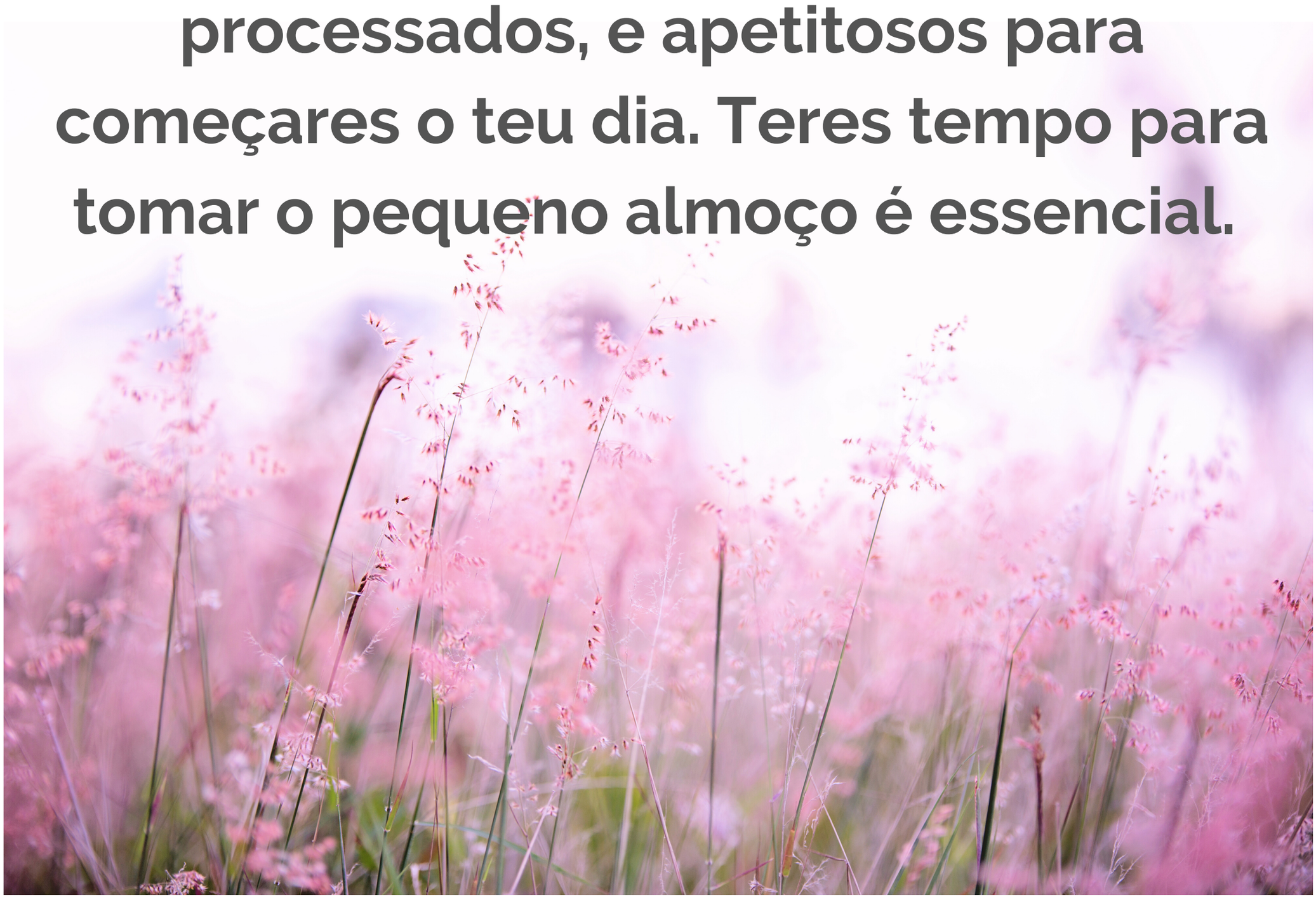
"Está tudo bem."

"Eu mereço ser feliz!"

04

Honra o teu corpo

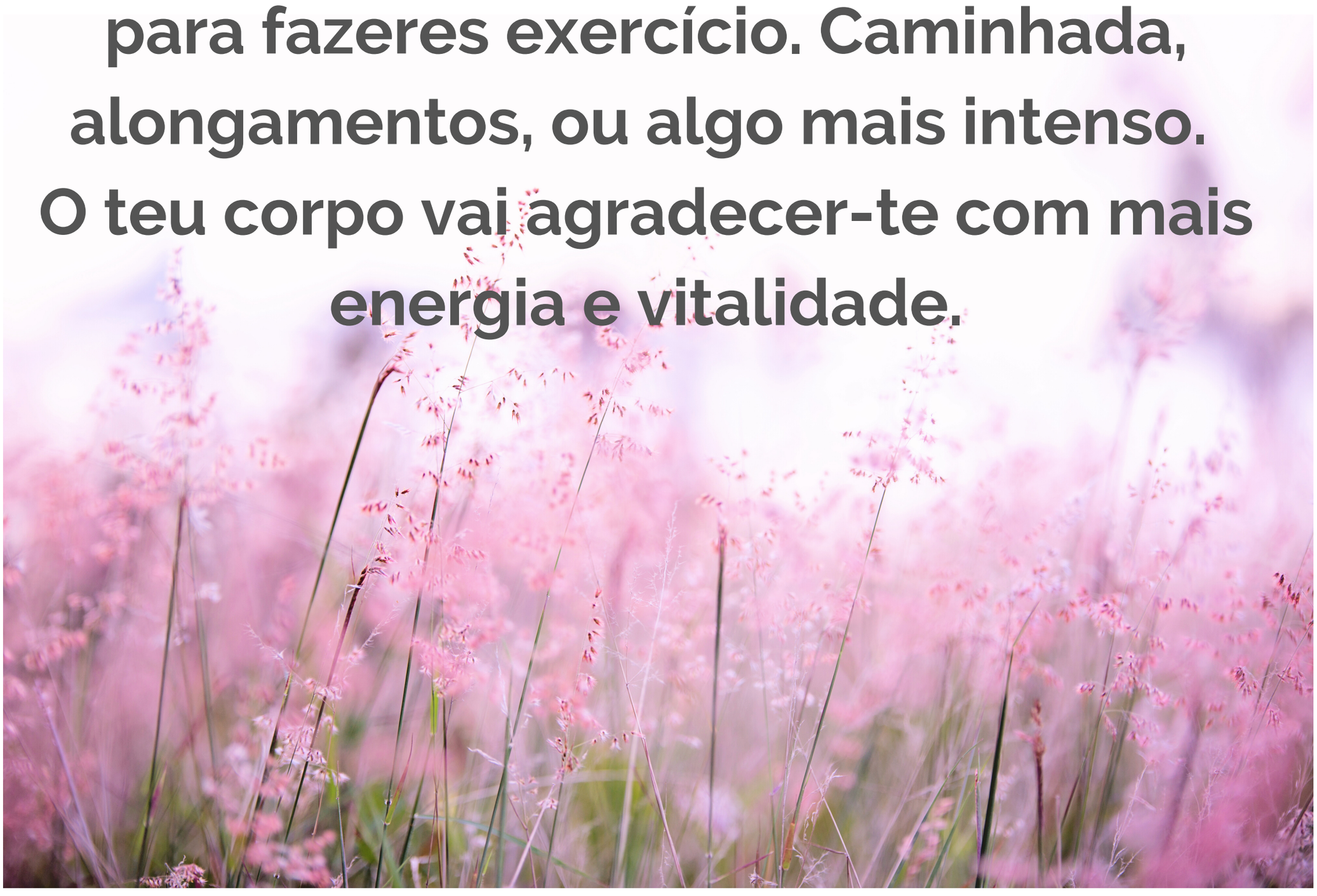
Escolhe alimentos saudáveis, não processados, e apetitosos para começares o teu dia. Teres tempo para tomar o pequeno almoço é essencial.



05

Cuida do teu corpo

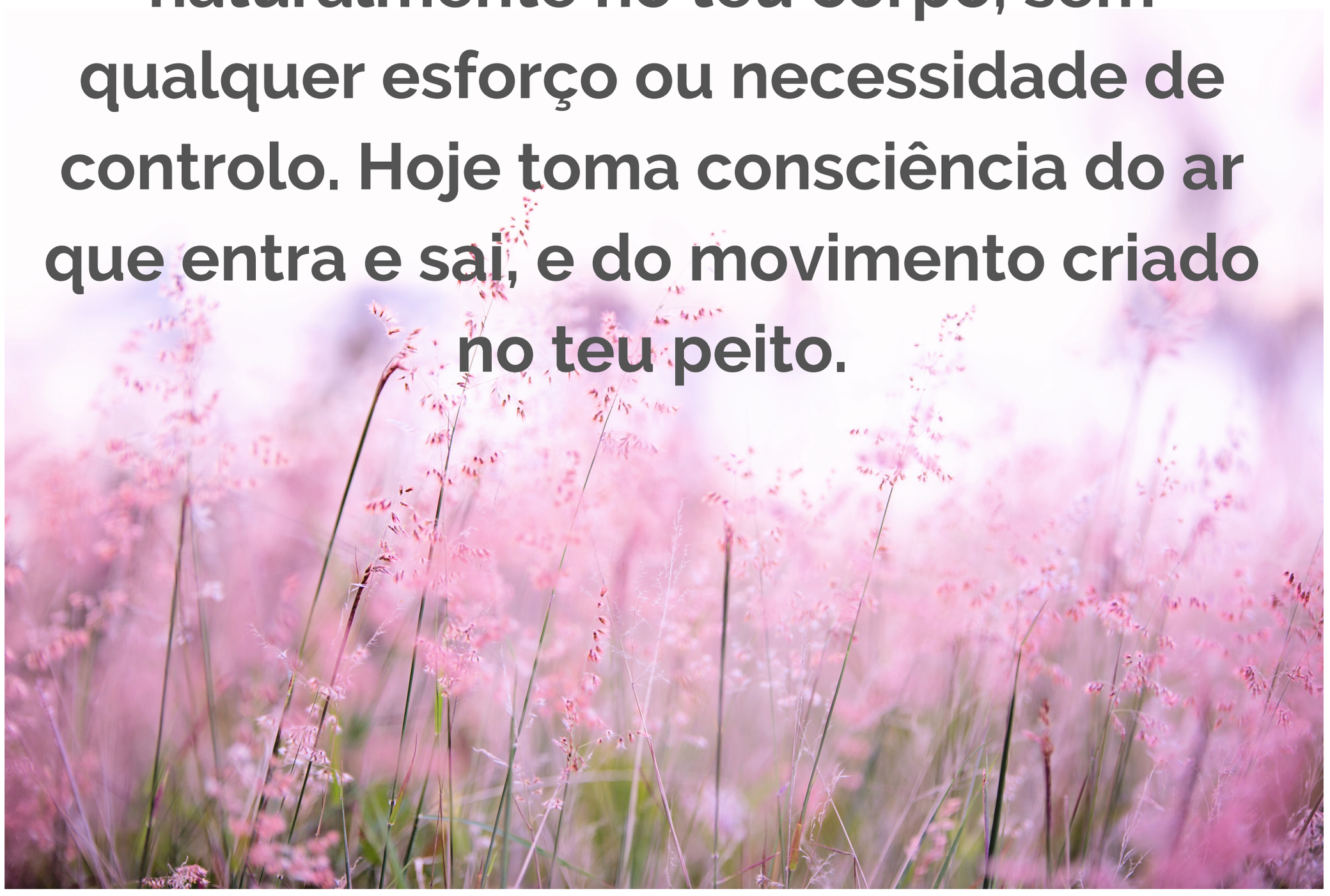
Tenta encaixar no teu dia, algum tempo para fazeres exercício. Caminhada, alongamentos, ou algo mais intenso. O teu corpo vai agradecer-te com mais energia e vitalidade.



06

Repara que respiras

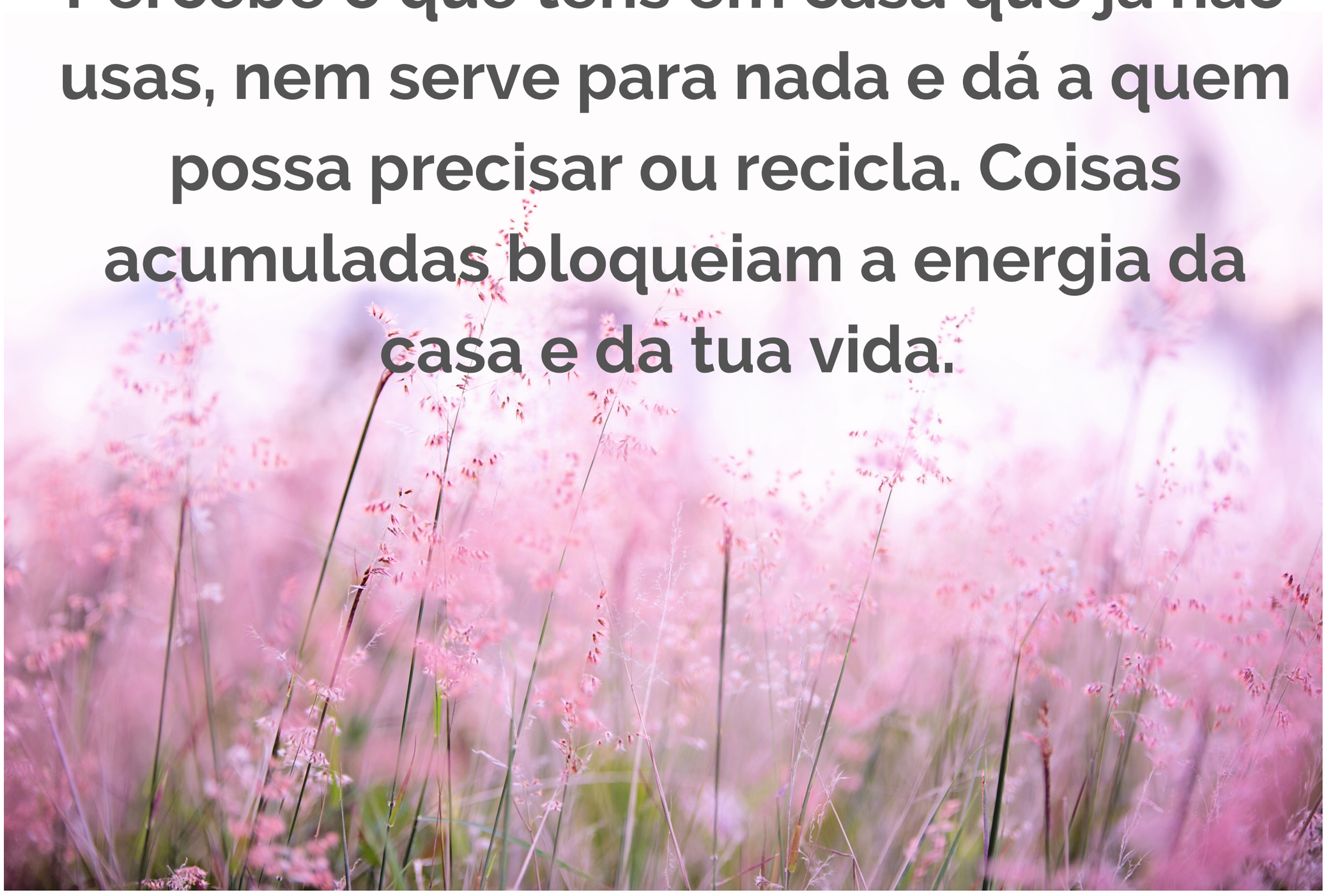
A respiração é algo que acontece naturalmente no teu corpo, sem qualquer esforço ou necessidade de controlo. Hoje toma consciência do ar que entra e sai, e do movimento criado no teu peito.



07

Liberta-te da "tralha"

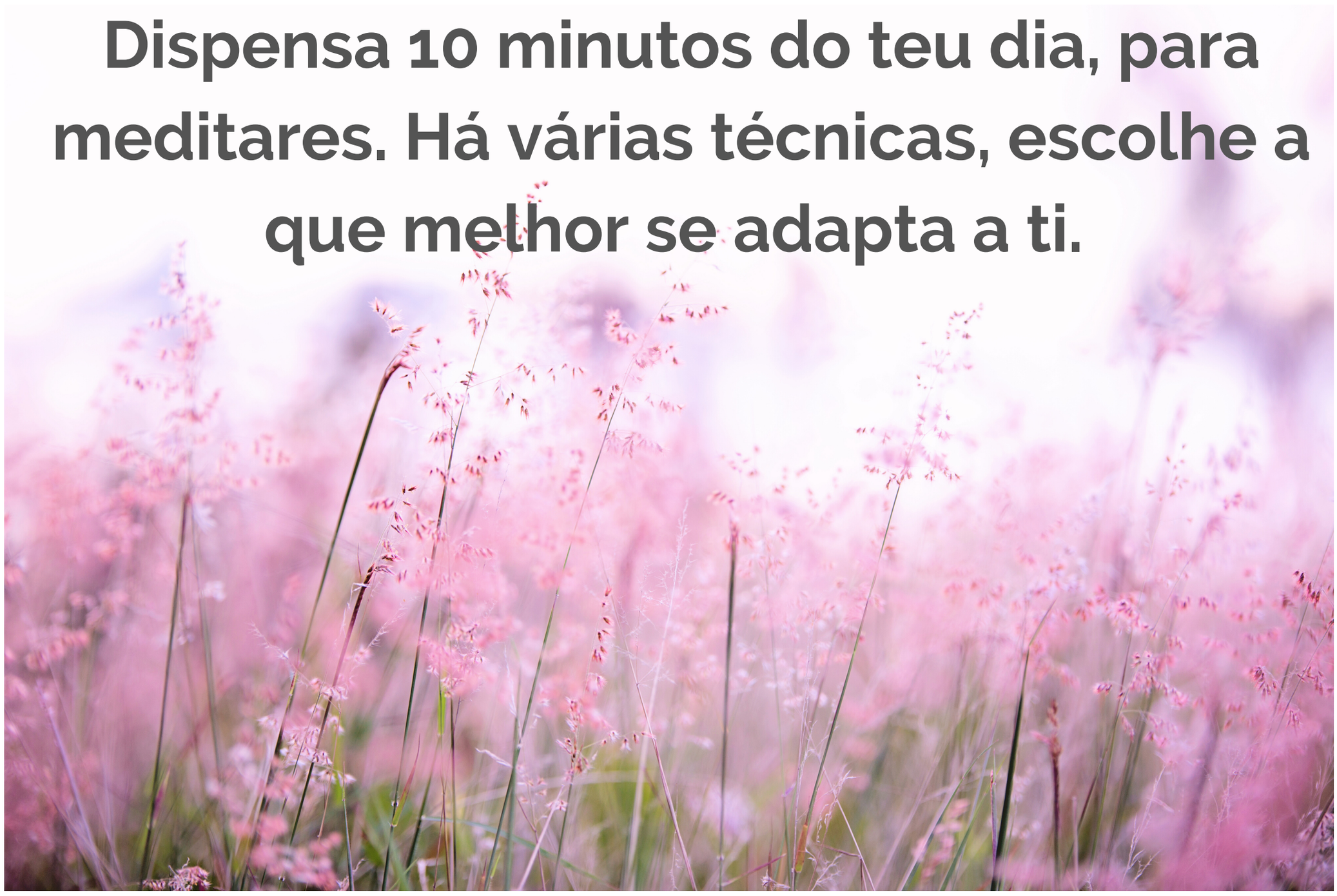
Percebe o que tens em casa que já não usas, nem serve para nada e dá a quem possa precisar ou recicla. Coisas acumuladas bloqueiam a energia da casa e da tua vida.



08

Medita

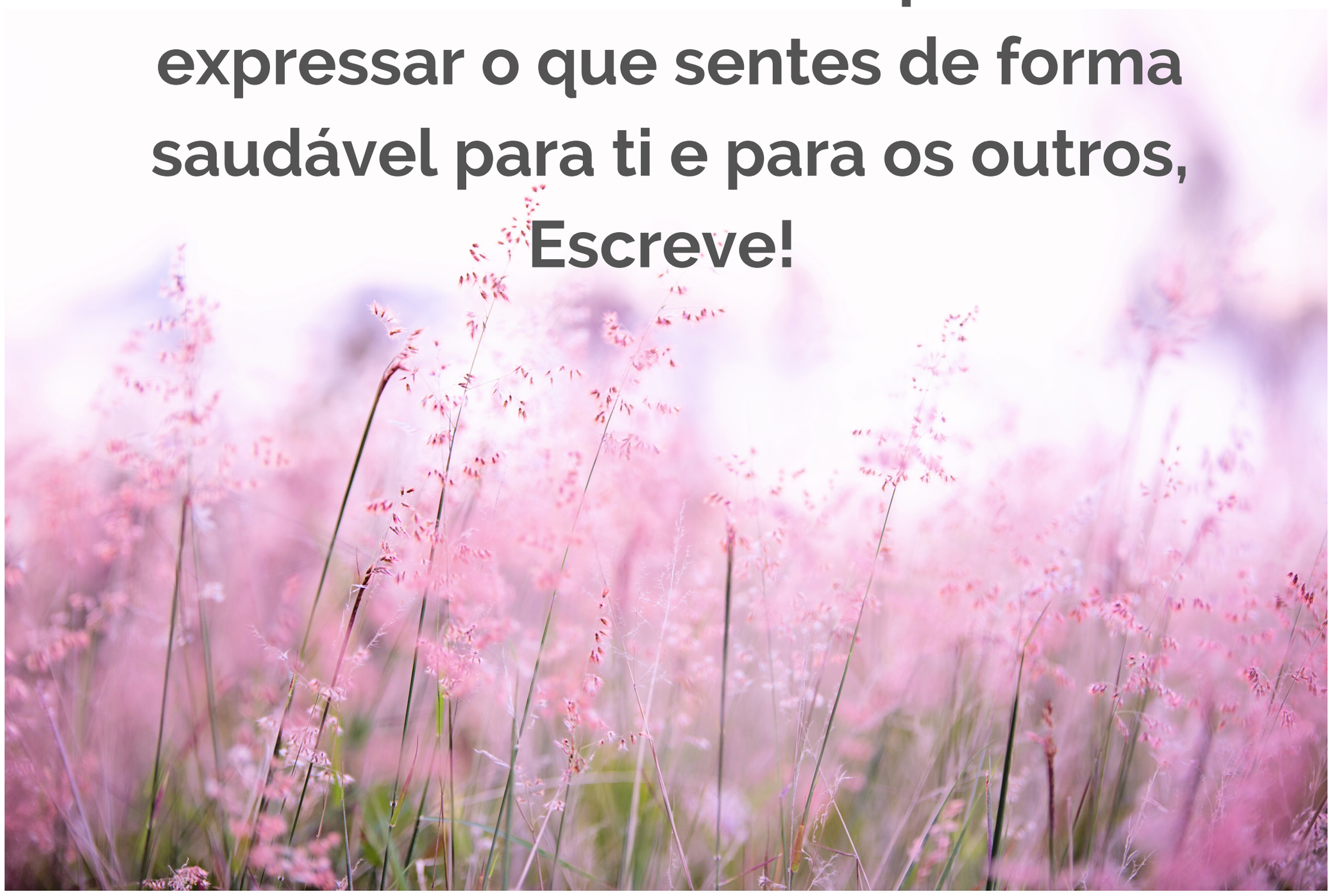
Dispensa 10 minutos do teu dia, para meditares. Há várias técnicas, escolhe a que melhor se adapta a ti.



09

Expressa as tuas emoções

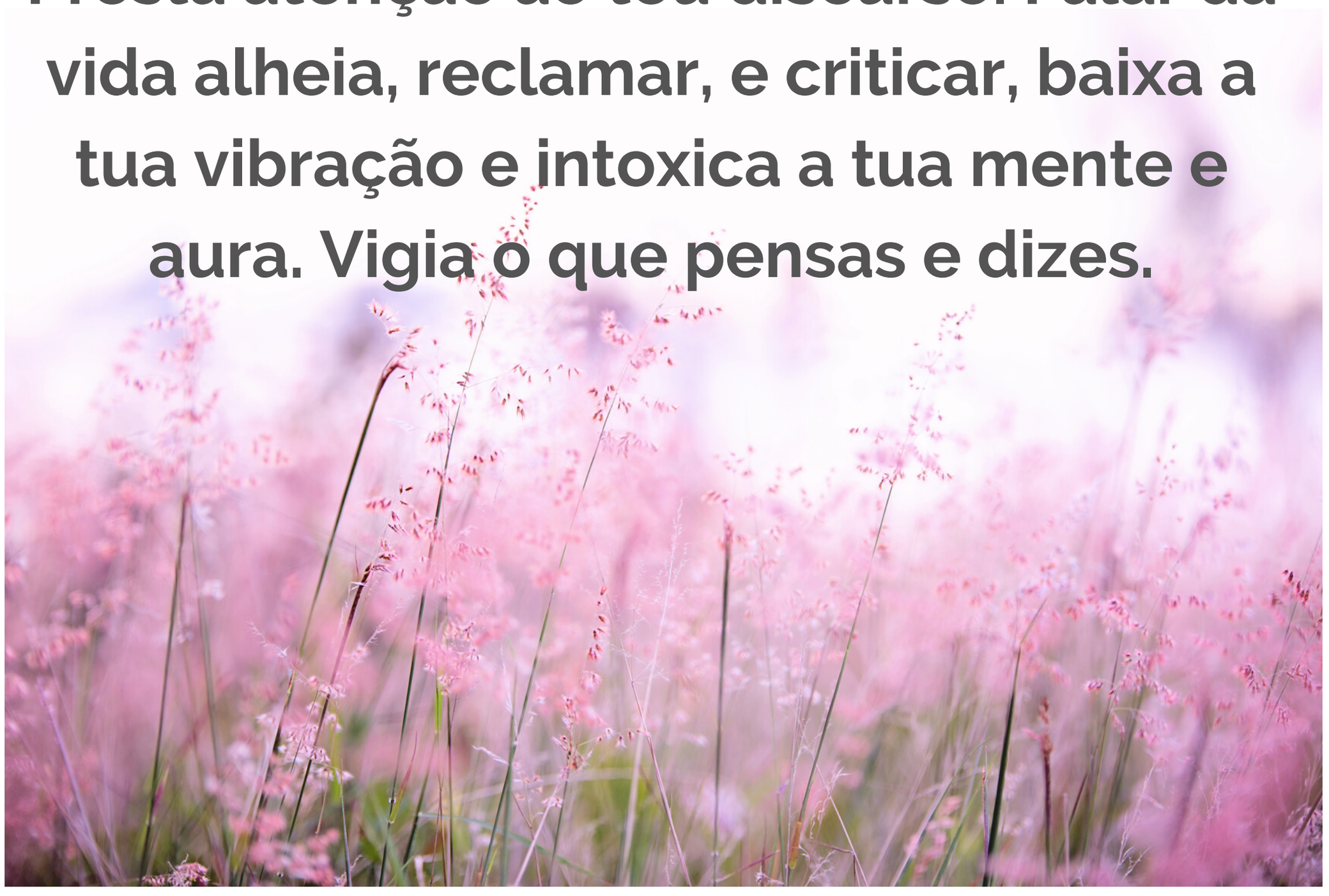
Guardar emoções deixa o nosso corpo em tensão constante. Aprende a expressar o que sentes de forma saudável para ti e para os outros, Escreve!



10

Repara no que dizes

Presta atenção ao teu discurso. Falar da vida alheia, reclamar, e criticar, baixa a tua vibração e intoxica a tua mente e aura. Vigia o que pensas e dizes.



11

Coloca o foco no que desejas

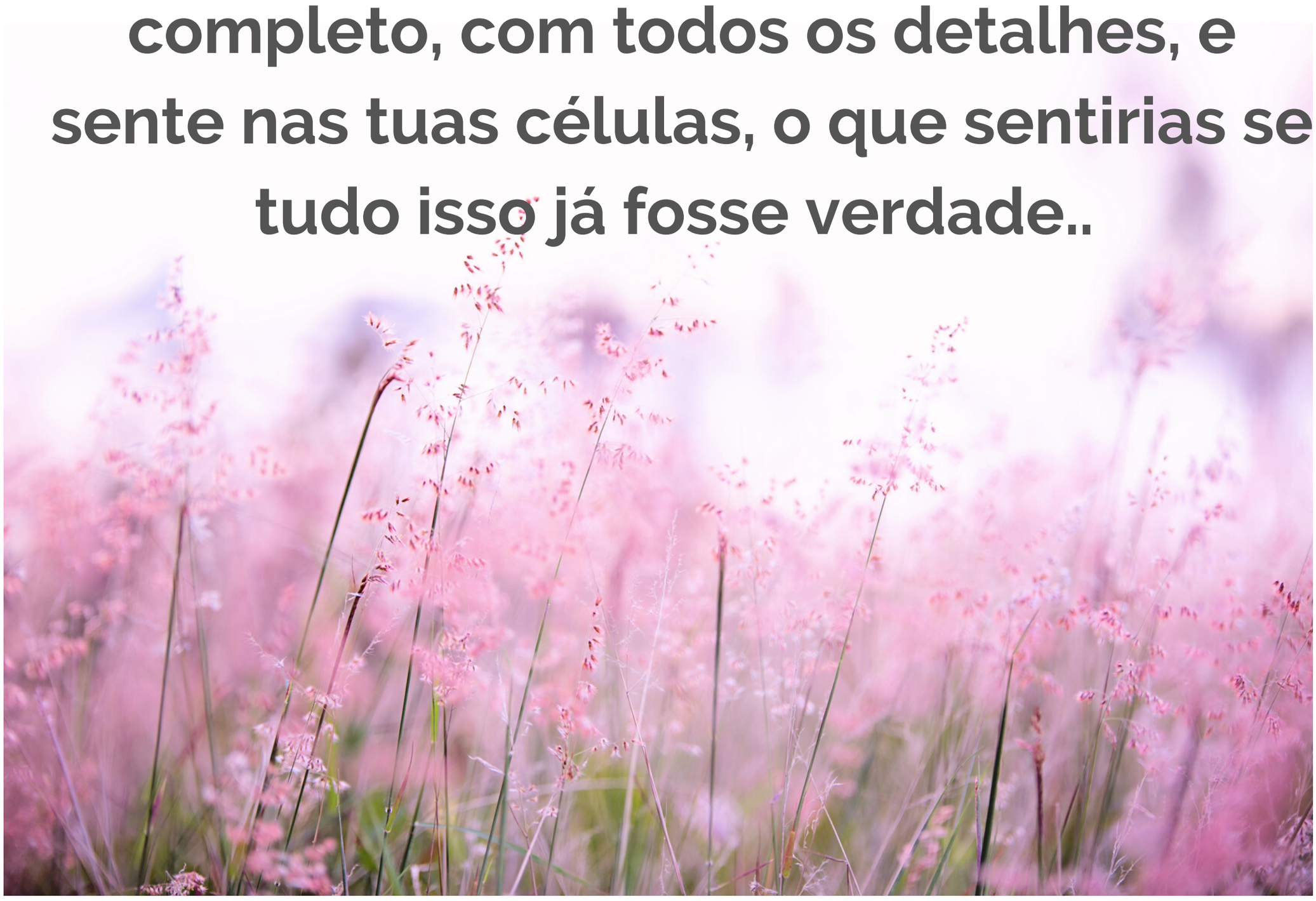
Muda o foco daquilo que sentes não estar bem na tua vida, e coloca a tua energia no que queres realizar, nos teus sonhos, e no tanto que já tens.

Mantém-te positiva!

12

Visualiza o que desejas

Visualiza-te frequentemente a viver aquilo que desejas. Imagina o quadro completo, com todos os detalhes, e sente nas tuas células, o que sentirias se tudo isso já fosse verdade..



13

Mima-te

Sempre que te mimas, amas-te, dás atenção a ti mesma, e elevas a auto estima. Encontra formas de te mimares que te elevem. Um banho de espuma, um passeio agradável, uma ida ao cinema. Tu mereces!

14

Acredita

Acredita em ti, acredita que tu consegues o que queres, que podes ser feliz, e fazer os outros felizes. Acredita que a vida pode ser leve e brilhante. acredita que tu podes ser leve e brilhante.

Acredita na tua LUZ!

1. ACORDA COM OPTIMISMO

2. DIZ BOM DIA A TI MESMA

3. ELEVA OS TEUS PENSAMENTOS

4. HONRA O TEU CORPO

5. CUIDA DO TEU CORPO

6. REPARA QUE RESPIRAS

7. LIBERTA-TE DA "TRALHA"

8. MEDITA

9. EXPRESSA AS TUAS EMOÇÕES

10. REPARA NO QUE DIZES

11. COLOCA O FOCO NO QUE DESEJAS

12. VISUALIZA O QUE DESEJAS

13. MIMA-TE

14. ACREDITA

Iluminar - "Derramar luz sobre, tornar luminoso ou brilhante. Inspirar, encher-se de luz, mostrar-se ou aparecer iluminado."

Quando penso em Iluminar, penso em verdade. À luz vemos melhor, vemos os contornos e os pormenores, vemos o que estava escondido e o que sempre esteve visível. À luz vemos o que realmente há para ver.

Acedermos à luz dentro de nós é sermos a totalidade do que somos, sabendo para onde queremos ir, e que temos tudo em nós para darmos certo.

Aceitar-me na minha totalidade e resgatar a minha auto confiança e amor próprio, tem sido o meu grande desafio nesta vida, e é esse o meu propósito também na vida de outras pessoas. Lembrar, ensinar, mostrar, que o Poder/Luz está dentro, e que a Vida ganha finalmente sentido, quando o reconhecemos.

Este ebook é apenas um pequeno incentivo, a colocares o foco no que te dá força e alegria, e assim aumentares a tua auto estima e poder pessoal. Mas proponho a que te desafies a ir mais longe, a aprofundares o conhecimento de ti, e a trazeres para a tua vida, mais do que te faz bem. É tudo uma questão de atitude e de escolha, e só depende de ti avançares. Eu estou aqui para ti!
Se sentires que precisas de apoio e ajuda, podes marcar uma sessão de descoberta comigo, 30 minutos online, para nos conhecermos. Depois se quiseres continuar, posso ajudar-te a encontrares o serviço que melhor se adapta às tua necessidades. Aqui podes marcar a tua sessão de Descoberta!

Espero ter-te inspirado!
Um abraço luminoso!

Ana Guerreiro

www.anaguerreiro.com

Este conteúdo foi produzido por Ana Guerreiro.

Este documento não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, nem ser partilhado ou copiado, sem autorização prévia da autora.
É proibida a sua distribuição ou venda.

Site: www.anaguerreiro.com
Email: annaguerreiro@gmail.com
Facebook: https://www.facebook.com/anaguerreiroterapeuta/
Instagram: https://www.instagram.com/anaguerreiro_terapeuta/

Ana
GUERREIRO
spiritual mentoring