

OS 10 PASSOS DIÁRIOS
PARA UMA VIDA DE

Abundância

ANDREIA VIANA



ABUNDANCE
— *the* SOCIETY —

CHECKLIST

Os 10 Passos Diários para Uma Vida de Abundância

A vida é como um grande **Ecrã Cósmico**, uma tela que reflete as tuas crenças, paixões, temores, sonhos e desejos mais profundos. Cada pensamento, cada ação, cada emoção, tem o seu efeito específico nessa tela que se transforma na tua própria vida.

Como está a tua vida neste momento é resultado dessa realidade interior que muitas vezes desconheces, já que cerca de 90-95% do conteúdo da tua mente pertence ao domínio do inconsciente.

O que os cientistas (física quântica, epigenética,...) e terapeutas do mundo inteiro estão a descobrir é que *‘Tudo está interligado’* e *‘Todos temos o Potencial de Co-criar a Vida dos nossos Sonhos.’* E a tua alma veio com um propósito muito claro, realizar-se e cumprir a sua missão. O caminho para toda a abundância e felicidade está dentro de ti à espera de ser explorado .

Para te ajudar nesse processo, construí uma Checklist de 10 Passos Diários para uma Vida de Abundância. Passos que vão levar-te ao encontro da tua essência e verdade interior. A perfeição, a harmonia, a unidade, a abundância e a realização plena já existem dentro de ti, são só frequências energéticas a que tens mais ou menos acesso.

Esta Checklist é como uma Bússola que te leva mais profundamente até ti e ao teu potencial de Abundância. Tenho clientes que manifestaram altos resultados só de aplicar consistentemente estes passos nas suas vidas.

Em seguida encontrarás a Checklist dos 10 Passos Diários. **Classifica numa escala de 0 a 10 onde estás neste momento em cada um dos passos.**

A pontuação “0” significa que não conheces ou não praticas e “10” significa que praticas diariamente. Descobre a tua pontuação para perceberes em que nível - do teu potencial de abundância - estás neste momento!

No final, poderás imprimir a checklist semanal para afixares em tua casa e/ou local de trabalho, ou juntares à tua agenda para te lembrares permanentemente dos passos que te levam a uma Vida de Abundância.

COMPROMETE-TE
COM A VIDA DOS
teus Sonhos

ABUNDANCE
the
—SOCIETY—

OS 10 PASSOS DIÁRIOS PARA UMA VIDA DE ABUNDÂNCIA

DE O A 10

1. MEDITAÇÃO MATINAL

A Meditação ou Respiração Consciente logo ao despertar ajuda a abrir a mente ao novo e a transmutar qualquer emoção de mal-estar matinal em alegria pelo dia que se tem à frente. Bom dia!

2. GRATIDÃO MATINAL

Ter consciência, ler uma oração, escrever agradecimentos ou sentir gratidão por todas as coisas maravilhosas que fazem parte da tua vida. Abrir os braços e agradecer à Vida.

3. ORGANIZAÇÃO DO DIA

Observar a agenda, planear e definir objetivos para o dia. Definir quais as tarefas prioritárias e importantes para o dia que se segue. Essa reflexão e foco ajuda a potenciar a produtividade no teu dia-a-dia. Escolher as 3 tarefas a concretizar a cada dia.

4. ARTE DA VISUALIZAÇÃO ENERGÉTICA

Primeiro escolher uma declaração de algo que desejas cocriar na tua vida, por exemplo: *‘Manifesto o amor da minha vida’* ou *‘Manifesto 5.000€ / mês com o meu negócio de alma’* ou *‘Manifesto a Cura do meu desafio de saúde’*, etc.

Depois faz as seguintes 3 questões (para cada declaração) e, enquanto escreves as respostas, procede à limpeza interior de tudo aquilo que está a bloquear a manifestação dos teus desejos:

- 1- Acredito que é possível? (Transformar crenças limitantes),
- 2- Que me faz sentir? (Transmutar emoções de baixa vibração),
- 3- Que me orienta a minha alma a fazer para manifestar aquilo que desejo? (Ação intuitiva).

5. ATIVIDADE FÍSICA / MOVIMENTO / NATUREZA

Consciência do momento presente, atenção ao corpo através do movimento, por exemplo, dançar, um passeio a pé no parque ou na natureza, a natureza é 100% abundante e inspira abundância em ti. Pelo menos 10 minutos a respirar ar puro diariamente.

OS 10 PASSOS DIÁRIOS PARA UMA VIDA DE ABUNDÂNCIA

DE 0 A 10

6. DIÁRIO DE EMOÇÕES

Escrever o que se sente. Permitir a expressão. A emoção cria a realidade! Escrever sobre emoções contrativas como raiva, medo, ajuda na sua transmutação. Escrever sobre emoções expansivas, fortalece-as e gera energia de alegria e felicidade.

7- AUTOCONSCIÊNCIA DAS NECESSIDADES

A questão *‘O que é que eu estou a precisar agora?’* ajuda no reforço do autocuidado emocional, tratar-te não apenas como uma máquina de produção. Pára para identificar e dar-te aquilo que precisas, 1 minuto de pausa, um abraço, um grito, um respirar fundo... O equilíbrio entre dar e receber dentro de ti.

8. CONSCIÊNCIA DE EVOLUÇÃO & APRENDIZAGEM

No final do dia, questionar-se *‘O que é que a vida quis que eu aprendesse hoje?’* e *‘Em que é que eu evoluí hoje?’* Segundo Carl Jung, o segredo da felicidade está na consciência da evolução. Sentir que estás a aprender e a evoluir, Vai fazer-te sentir viv@, plen@, abundante, a fluir com a vida.

9. REGISTO NOTURNO DOS SUCESSOS DO DIA

Consciência e valorização dos sucessos. Aumentas a Realidade na qual te Focas, portanto... Foca a tua mente nos teus sucessos - um telefonema que estava a ser adiado, o controlo alimentar, um sorriso a um desconhecido... E dizer em voz alta: *‘Muito bem _____ (o próprio nome) conseguiste!’*

10- GRATIDÃO NOTURNA & PROGRAMAÇÃO DO SONO

Antes de dormir, diz: *‘Decreto à minha mente que hoje o sono me conecte com _____’* - a solução do meu desafio, o meu potencial de realização, o mapa da minha abundância... Prepara-te para os milagres! É incrível, porque o subconsciente é muito sensível às ordens do consciente e conseguem-se resultados fenomenais. Bons sonhos!

0-25

TENDÊNCIA À ESCASSEZ

A vida é cheia de potencial! No entanto, neste momento podes sentir-te sem energia e em desequilíbrio. Se começares a implementar os passos diários, vais voltar a tua energia para ti e começar a sentir resultados, mais energia e uma vibração superior que se alinha com o potencial de receber milagres da vida! Se não cuidares de ti, é provável que te comeces a sentir vítima das circunstâncias. A frustração e cansaço podem ficar acumulados e criar a sensação de que a vida é um esforço constante. Resgata o teu Poder Pessoal e Compromete-te Contigo, vai valer a pena!

25-50

POTENCIAL DE ABUNDÂNCIA RAZOÁVEL

Se a tua pontuação total é superior a 25, já começaste a dar os primeiros passos nesta área. E encoraja-te a continuar! Foca a tua atenção no teu mundo interior, continua a nutrir-te e a escutar-te e a tua alma vai florescer e orientar-te exatamente para o que mais necessitas e para o que mais desejas (!) neste momento. Será interessante investires no estudo e desbloqueio do teu poder de manifestação para aumentares o teu magnetismo e capacidade de co-criação positiva! Investe mais em ti e o retorno compensará. Lembra-te que és um Ser Ilimitado. *‘Tu decides, tu consegues!’*

50-75

POTENCIAL DE ABUNDÂNCIA SIGNIFICATIVO

Se a tua pontuação total é superior a 50, já começaste a dar passos **MUITO** significativos na construção de uma **VIDA DE ABUNDÂNCIA**. Estás de **Parabéns!!!** Se queres ajuda a aprofundar este processo no teu dia-a-dia e levar o teu compromisso a viver uma vida de abundância para o próximo nível, pede ao universo as condições para um salto quântico! Quando começamos a crescer, a Vida não nos deixa parar e cada vez sentimos mais necessidade de aprender, crescer e evoluir. A vida dos teus sonhos está ao teu alcance!

75-100

TENDÊNCIA À ABUNDÂNCIA

MUITOS PARABÉNS!!! Celebra-te! O teu estilo de vida é completamente **PRÓ-ABUNDÂNCIA**. Se sentes que a tua Vida ainda não está da forma como desejas, tens os hábitos certos para o conseguir! Provavelmente só necessitas de desbloquear alguns aspetos mais inconscientes e padrões adquiridos ao longo da educação e transformar os bloqueios das 6 dimensões que estão a limitar a tua abundância plena! Reflete sobre qual a tua missão de vida. Está na hora de colocar a tua sabedoria no mundo!! **PARABÉNS** por seres uma pessoa altamente comprometida com a tua abundância, bem-estar, crescimento e evolução! Celebra-te e continua a excelente dedicação que tens a ti e à tua Vida de Sonho!

REGISTO SEMANAL

OS 10 PASSOS DIÁRIOS PARA UMA VIDA DE ABUNDÂNCIA

Coloca um visto em cada passo realizado e no final do dia pontua o total.

Um total superior a 7, significa que estás a implementar os passos necessários para criar uma Vida de Abundância!

Sê persistente, em breve começarás a ver e a sentir os resultados!

	2ºF	3ºF	4ºF	5ºF	6ºF	Sáb.	Dom.
1 - Meditação Matinal							
2 - Gratidão Matinal							
3 - Organização do Dia							
4 - Arte da Visualização Energética (AVE)							
5 - Movimento / Natureza							
6 - Diário de Emoções							
7 - Autoconsciência das necessidades							
8 - Consciência de Evolução e Aprendizagem							
9 - Registo dos Sucessos do Dia							
10 - Gratidão Noturna e Programação do Sono							
TOTAL							

És Mãe? Empresária? Uma Mulher Ocupada? Ou simplesmente não tens paciência para tantos Passos Diários, não te preocupes!

I see you ;) quando iniciei a minha Jornada de Abundância, eu fazia - sem falhar - os 10 Passos todos os dias! Depois de ser Mãe, a minha realidade mudou. O tempo livre já não era imenso como antes... Mas eu estava comprometida a continuar a manifestar todos os meus sonhos! Portanto, adaptei.

Questionei a minha Alma: *‘Quais os passos essenciais para eu ativar que me levam a manifestar todos os meus Sonhos de Abundância’?* Et voilà, são os 3 passos express seguintes:

1- MEDITAÇÃO MATINAL

Essencial para a purificação mental, emocional e energética a cada dia. Duração mínima de 22 minutos para ser eficaz. Mas é melhor 5 minutos do que nada. Podes adicionar a este momento, uma autoconsciência das tuas emoções (passo 6), das tuas necessidades (passo 7), da tua evolução (passo 8), dos sucessos do dia anterior (passo 9) e agradecer tudo de maravilhoso que existe na tua vida (passo 2). Adapta este momento a ti. Medita, contempla, relaxa para escutar a voz da tua alma a cada dia, de preferência logo pela manhã. Se queres aprender a minha forma de meditação e transmutação emocional, sugiro que adquiras a Masterclass ALQUIMISTA que vem com 2 Bónus sobre Meditação + Gestão Emocional. Para saber mais, [clica aqui](#).

2- MOVIMENTO / NATUREZA

O movimento é essencial para habitares o corpo e voltares ao momento presente. E até despertares a tua feminilidade (com atividades mais yin como a dança, yoga...) e a tua masculinidade (com atividades mais yang como o karaté, kickboxing...). E a natureza é aquele lugar que vibra sempre abundância. E como esponja energética que és, queres estar em ambientes de abundância pura - a natureza! Aqui podes adicionar a organização do teu dia (passo 3) enquanto estás em movimento. Questiona-te: “Que é prioritário para hoje?”, “Quais as 3 concretizações mais relevantes para mim hoje?”. Estas questões vão levar-te mais longe do que perder-te numa lista de tarefas rotineiras que muitas vezes nada têm a ver com o teu plano de alma nem mapa de abundância.

3- A ARTE DA VISUALIZAÇÃO ENERGÉTICA

A minha técnica estrela, criada por mim, para acelerar a manifestação dos meus desejos. É magia mas requer dedicação e compromisso diário. É da Visualização das minhas Declarações (+ escrever a resposta às 3 Questões partilhadas anteriormente) que eu recebo a orientação da minha alma sobre quais os passos seguintes (interiores e exteriores) para a manifestação. Entras uma explicação exaustiva desta ferramenta no meu livro “Manifesta a tua Vida de Sonho”. Para adquirir a versão física do livro, [clica aqui](#).

REPETE COMIGO:

Confio em Mim,
Confio no Meu Processo
& Honro Tudo o que Sinto!

SIM!!!

*Eu Mereço uma
Vida de Abundância!*

ABUNDANCE
—SOCIETY—

Uma honra ter-te aqui comigo neste ebook Queen, King!

Continuamos a boa energia junt@s? Subscreve à minha newsletter “Sopros de Abundância” [aqui](#)

E conecta comigo no instagram:

[@andreiaviana_mentora](#)

[@theabundancesociety](#)



ANDREIA VIANA

ABUNDANCE
— SOCIETY —