

PROGRAMA

"Conquista a Tua Liberdade Financeira"

Ritual
de Super
AutoCuidado



Andreia Viana

Conquista a Tua Liberdade Financeira - Andreia Viana

www.andreiaviana.com

RITUAL DE SUPER AUTOUIDADO

O Amor é tudo que existe e o Amor Cura Tudo!

Sabemos isto de forma mental e sabemos que é importante cuidar de nós, mas até que ponto nos comprometemos mesmo com o Amor Próprio? De forma diária, consistente e que esse tempo seja não negociável?

Eu sou a primeira a ter tentações de dirigir todo o meu amor aos outros (amo mesmo a humanidade!) e a esquecer-me de mim própria. Se me deixar estar no meu “piloto automático”, os meus dias são pensados a servir os outros, o que os outros precisam, o que é melhor para todos e é tão fácil nem pensar em mim... Identificaste? A maior parte das pessoas que conheço nesta área do desenvolvimento pessoal têm esta tendência que, por um lado é um dos seus maiores dons: servir com o coração, mas pode tornar-se na sua maior maldição se mantém este padrão por muito tempo.

Aqui o segredo não é deixar de amar os outros, mas incluir-se a si como objeto de amor, cuidar e serviço. Sim, precisamos servir-nos a nós mesmo primeiro. Isto foi algo que aprendi de uma colega terapeuta: “Andreia, antes de servir a Humanidade, precisamos servir-nos a nós.” E fez-me todo o sentido, o maior propósito de todos nós é fazer-nos felizes e garantir que vivemos uma vida de realização, plenitude e felicidade. Desde essa energia então aí podemos servir os outros com todos os nossos dons (que para além dos dons técnicos, serão esses dons humanos de quem é feliz e transmite essa boa energia aos outros).

Vamos ser honestos? Se eu não me dou a mim e não me sinto plena e cheia de amor e alegria, como vou estar disponível para dar os outros? Esse dar de “obrigação” gerará ressentimento e expectativas que vão minar completamente o nosso estado emocional. E como diz Tony Robbins, “a qualidade das nossas emoções determina a qualidade da nossa vida”.

O nosso coração precisa atenção. E estamos em tempos em que se hipervaloriza a dimensão do pensamento e da mente. Quanto tempo disponibilizamos por dia para dar atenção ao nosso coração, ao nosso sentir? Escrever um diário, ir respirar ar puro, passear na natureza, comungar com a Vida Viva...

O mais curioso que noto no meu percurso profissional é que quanto mais me amo e me cuido, com banhos longos e prolongados, ir ao spa, receber massagens, quanto mais me sinto e me cuido como uma Rainha, mais a Vida me dá. E tem lógica verdade? O que acontece?

Quando nos damos e nos cuidamos, ficamos a vibrar Amor, o nosso coração fica cheio de gratidão, de beleza, de bem-estar, de satisfação e plenitude e essa vibração faz com que mais situações da mesma vibração seja atraídas até nós.

E é tão verdade e tão mágico que depois de fazer o que tem de ser feito a nível da minha empresa, quando finalmente me permito relaxar, confiar que será bem feito (quando temos colaboradores, o desafio ainda é maior) e soltar energeticamente a situação, focando-me no meu autocuidado e no quão maravilhosa é a minha vida, é quando depois sem esperar, aparentemente do nada, começam a surgir todas as boas notícias e os resultados incríveis...

E nessas alturas a questão é sempre a mesma: “Porque é que não relaxei antes?” eu acredito que há um timing para tudo e obviamente relaxar antes que tudo esteja orientada, não será boa ideia, o que me refiro é que temos tendência a prolongar o nosso sofrimento, o nosso controlo excessivo e a sentir que se nós não estamos em cima de tudo, as coisas não acontecem... Isto é o nosso ego, a nossa mente patriarcal...

E eu tenho uma nova proposta para ti, mais alinhada com o teu feminino (independentemente de seres homem ou mulher):

- 1- Decide qual o resultado que desejas alcançar;
- 2- Escreve um plano breve como vais alcançar, o que necessita ser feito (por ti e por outras pessoas);
- 3- Faz uma pequena oração ou ritual de confiança em relação à vida e ao divino;
- 4- Medita diariamente (para continuar a receber atualizações no teu plano e fazer as mudanças necessárias);
- 5- Permite-te, dá-te autorização para relaxar completamente e soltar, desconectar do teu plano, para conectares com a dimensão da magnificência do teu corpo e da tua Alma e entrega-te a um ritual de Spa (seja em casa: podes preparar pétalas de rosas, ou um banho de sais, ou música e incenso e uma música relaxante ou seja no exterior: mudar de ambiente e ir receber aquilo que te apetece);
- 6- Continua a alimentar e a nutrir o teu corpo, alma e coração a cada dia.

Isto é um pequeno resumo de como agora eu encaro cada projeto na minha vida, temos tendência a dar mais importância às coisas do que realmente elas têm; se um projeto não funcionar, logo virá uma nova ideia, porque a Vida nunca me deixa só.

E nos intervalos eu mereço ter paz, relaxar e usufruir dos pequenos prazeres da vida! Dou-me permissão para desfrutar e alinhar-me com a energia da vida e assim tudo aquilo onde eu colocar as minhas mãos, crescerá fértil.

Diariamente eu garanto sempre 2h para o meu Super AutoCuidado, aquilo que faço nessas dias horas varia a cada dia mas nunca descuro a meditação que me facilita a transmutação mental e emocional para além de receber mensagens a nível espiritual e energético e o exercício físico onde desperto o meu corpo e o seu poder.

Também adoro escrever e todos os dias escrevo ou reflito (quando não consigo escrever) sobre tudo aquilo na minha vida pelo que estou grata e porque estou grata.

E agora quero trazer-te algo que também tem mudado a minha vida nos últimos tempos: uma prática simples de auto-valorização!

Como eu gosto de ajudar todas as pessoas e o meu foco tem tendência a ser externo, eu habitualmente não estou consciente do meu real valor e do real valor do meu trabalho, preciso mesmo focar a minha atenção nessa área para poder florescer e irradiar essa energia de valorização.

Não é por acaso que a profissão que a minha alma escolheu foi ser enfermeira, uma profissão de baixa valorização social (ainda hoje em dia os enfermeiros não recebem os seus salários como licenciados, recebem ainda salários de bacharéis mesmo quando já há licenciatura de enfermagem há praticamente 20 anos!) e baixa remuneração em comparação com outras áreas. E porquê é que eu escolhi esta profissão?

Porque dentro de mim existia uma grande vontade de ajudar os outros e uma fraca valorização, porque senão provavelmente me sentiria atraída por ajudar os outros mas de uma outra forma que me trouxesse mais reconhecimento e mais salário.

Atraímos e escolhemos aquilo que vibramos.

E eu estava feliz com as minhas escolhas, até deixar de o estar... É nesses momentos de insatisfação que a mudança ocorre e eu compreendi: “tenho de valorizar-me mais e tenho de fazer outras escolhas” e por isso dei uma reviravolta na minha vida nos últimos 10 anos, emigrei, voltei, criei o meu negócio. Desbloqueei-me e continuo a desbloquear-me porque descobri algo que é fundamental para o sucesso: o desbloquear contínuo, o cuidar de mim e valorizar-me de forma contínua...

Porque senão o fizermos, os velhos hábitos apoderam-se de nós como ervas daninhas, eles estão sempre prontos a crescer e temos de estar sempre atentos para cortar aqueles que precisam ser cortados, semear novos hábitos e novas formas de pensar e sentir e ir arrancando pela raiz aqueles hábitos aos quais conseguimos chegar à causa das causas.

Conto-te tudo isto para que integres bem profundo em ti a compreensão que se queres resultados duradouros é importante que te comprometas com práticas e rituais duradouros de amor-próprio, autoconfiança e auto-valorização.

Tu mereces todo esse cuidado e não há ninguém que te possa dar tudo aquilo que tu mereces a não ser tu, começa por ti e tu já deste um grande passo ao entrar neste programa e agora é manter as práticas, “cair” e voltar a levantar-te (quando por exemplo passa um dia e não cuidas de ti, está tudo bem, não te massacres, simplesmente no dia seguinte volta à prática.

E eu não sou perfeita, ninguém é perfeito, mas cresço a cada dia, seja na compreensão de mim mesma, na minha valorização, no amor que tenho por mim ou na aceitação que tudo tem o seu tempo e que os resultados vêm quando não desistimos.

E para vibrar esse magnetismo de quem se ama e quem se valoriza, para atrair essa realidade, para além de toda a estratégia que possas ter na tua vida pessoal e profissional é muito importante que a cada dia escrevas:

3 Aspetos que Valorizas em ti!

Cada dia, escolhe aspetos diferentes e, não te preocupes, mesmo que agora não consigas ver mais de 50 aspetos diferentes ou nem mesmo 3, acredita que quando te abres a ver a verdade, vais encontrar todas essas razões pelas quais te deves valorizar e muito mais!

Vais começar a sentir esse VALOR, vestir a pele de Rainha / Rei de forma integrada e consciente. Atenção ao ego porque pode querer entrar em comparações, ou pensar que é o Maior e entrar no campo da Arrogância e se isso acontecer, sorri, faz parte, estás a descobrir-te, por isso é natural que experimentes a Vida nos seus polos de Des-Valorização num extremo e Hiper-Valorização no outro extremo.

Não te julques e sabe que para chegar ao equilíbrio, frequentemente temos de experimentar ambos polos e depois desde a consciência escolher onde queremos viver. O equilíbrio e a boa valorização de ti a cada dia vão transformar a tua vida!

Mantém a paciência e a humildade no teu coração e quanto menos esperes a Vida começará a revelar-te os seus segredos da Energia Feminina do Magnetismo e Atração.

Desfruta de ti e cuida-te como se fosses a pedra preciosa mais valiosa do Planeta! Pratica a valorização e nisso te tornarás.