

# TESTE DOS 33 ATRIBUTOS DA ABUNDÂNCIA



Vais realizar um Teste – Os 33 Atributos de Abundância – que irá ajudar-te a definir melhor o que é realmente importante para ti trabalhares para manifestar abundância neste momento da tua vida. Irás conhecer as tuas forças e os pontos de trabalho e posterior sucesso!

## PARTE 1

Classifica de 1 – 10 o quanto consideras e sentes o nível de cada atributo em ti. Sendo que 0 é o nível mais baixo e 10 o nível máximo. Por exemplo, no atributo da confiança, 0 significa que não te sentes nada confiante e 10 significa que sentes confiança máxima. Lembra-te que o mais importante é ser verdadeir@ contigo e ganhar consciência das tuas maiores limitações e das tuas maiores forças neste mundo da abundância.

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| _____ 1. Confiança                                    | _____ 18. Paz e Harmonia          |
| ===== 2. Segurança                                    | ===== 19. Autovalorização         |
| _____ 3. Coragem                                      | _____ 20. Felicidade e Satisfação |
| _____ 4. Colocar Limites                              | _____ 21. Alinhamento com a Vida  |
| _____ 5. Gestão Emocional                             | _____ 22. Responsabilidade        |
| _____ 6. Intuição                                     | _____ 23. Relaxamento             |
| _____ 7. Capacidade de Tomar Decisões a favor da Alma | _____ 24. Poder Pessoal           |
| _____ 8. Aceitação                                    | _____ 25. Conexão                 |
| _____ 9. Perdão                                       | _____ 26. Gratidão                |
| _____ 10. Empatia                                     | _____ 27. Entrega                 |
| _____ 11. Amor incondicional                          | _____ 28. Liberdade               |
| _____ 12. Foco e clareza                              | _____ 29. Positividade            |
| _____ 13. Disciplina e Persistência                   | _____ 30. Esperança               |
| _____ 14. Capacidade de Expressão                     | _____ 31. Fé                      |
| _____ 15. Autorrealização e Propósito                 | _____ 32. Ternura                 |
| _____ 16. Alegria de Viver                            | _____ 33. Autenticidade           |
| _____ 17. Auto-Estima e Amor-Próprio                  |                                   |

## PARTE 2

a) Escolhe os 7 Atributos que mais precisas de trabalhar, ou seja, os atributos que têm pontuação mais baixa. Escolhe entre 7 a 10 atributos que sejam mais desafiantes para ti.

b) Faz o mesmo agora com os atributos que tens pontuação mais elevada. Escolhe os 7 a 10 atributos que representam as tuas maiores forças e dons.

Atributos a Trabalhar	Forças e Dons

## PARTE 3

a) Escreve uma CARTA a TI MESM@ para quando tiveres a passar momentos de crise. Podes até escrever várias cartas: 1- Carta para quando me sentir insegura, 2- Carta para quando estiver afundada na autocrítica, 3- Carta para quando sentir ódio em relação a mim mesm@, etc. Em cada uma dessas cartas, lembra-te do quão maravilhos@ és e dos dons que tens. Se tens dificuldade a fazer as cartas, pede ajuda à tua SISTER ou ao teu BROTHER.

b) Pega em cartolina e lápis de cor e escreve os teus melhores atributos da seguinte forma: "Eu sou confiança", "Eu vibro felicidade", "Eu sou intuição", "Eu sinto amor incondicional", etc e depois espalha esses pedaços de arte pela tua casa, irá ser magnífico para ti mas não só, os teus filhos, companheiro, mesmo que no início não deiam atenção ou até critiquem, com o tempo vão amar essa ideia.

## PARTE 4

Escolhe agora os atributos a trabalhar e procede à sua transformação em objetivos e declarações poderosas. Lembra-te das 3 áreas fundamentais da Abundância:

Saúde & Bem-Estar  
Amor & Relacionamentos  
Trabalho & Finanças

### Quais os teus objetivos a nível de saúde e bem-estar?

Perder Peso? Eliminar os vícios? Curar uma doença? Encontrar a causa de um sintoma recorrente? O teu corpo fala sempre através de ti. Sê concret@ a definir os teus objetivos e os "timings" de execução. Usa sempre o verbo "Comprometo-me" no início dos teus objetivos, dará mais força e poder a esse objetivo.

Por exemplo:

**Comprometo-me a perder 10 Kilos em 12 semanas.** (Significa perder mais ou menos 3 kilos por mês) – Preciso criar um plano de ação como isto vai acontecer, por exemplo, consultar um nutricionista e partilhar o objetivo. Depois é cumprir o plano nutricional.

**Comprometo-me a curar a minha situação de \_\_\_\_\_ o mais rapidamente possível.** Este objetivo vai acelerar o teu processo de cura e fazer-te consciente de tudo que necessitas saber e limpar para poderes ficar curada. Num@ das tuas meditações, pede orientação sobre o plano, pode ser por exemplo, pedires ajuda à tua mentora no sentido de criar um plano, passo a passo. Como mais de 95% das condições de saúde têm a ver com questões emocionais é fundamental seres persistente na tua aprendizagem sobre gestão emocional. Melhor forma de aprender é fazer, por isso treina muito o exercício da criança interior!

### Quais as Declarações Poderosas que podem ajudar-te a manter-te motivada com os teus objetivos e ao mesmo tempo trabalham a atração daquilo que desejas?

**Mantenho o foco a 100% no meu maior propósito agora – ter um corpo lindo e maravilhoso!** Dedicar tempo à declaração e faz as 3 questões mágicas: 1. Acredito? 2. Que sinto? 3. Quais os próximos passos? E entra em ação, ou acrescenta ao teu plano se vier alguma ideia diferente.

**Amo o meu corpo e cuido muito bem dele, ele é o templo da minha alma!** Sente a positividade desta declaração, é ótima caso queiras perder peso ou curar uma doença, o amor é solução!

**Respiro saúde, todas as minhas células funcionam de forma harmoniosa e em equilíbrio!** Podes substituir as palavras, por exemplo, "o meu coração funciona em calma e harmonia", ou "respiro saúde e bem-estar", ou "o meu corpo vibra em harmonia e saúde". Sente a que melhor te entra no ouvido.

## **Quais os teus objetivos a nível de amor e relacionamentos?**

---

Atrair o homem / a mulher da tua vida, @ teu / tua companheir@ de alma? Atenção ao uso da expressão alma gêmea, porque muitas vezes ao atrair a alma gêmea, não atrairmos propriamente o nosso companheiro de vida, é um tema complexo, fica apenas aqui a sugestão, se o teu objetivo vai para além da paixão e querer construir uma relação estável de compromisso duradouro, é melhor colocar como objetivo: Atrair o meu companheiro de alma, ou manifestares uma relação amorosa de profunda cumplicidade, amor e compromisso.

Por exemplo:

**Comprometo-me a fazer o meu melhor para estar aberta ao amor (e acreditar nele novamente!)** Este objetivo é claro e preciso, agora qual é o plano de ação? Medita e vê o que te faz sentido. Faz só aquilo que te apetece. Se te vem para criar uma conta num site para encontrar parceiro e há uma parte de ti que não sente que é por aí, simplesmente não o faças, não te forças a nada! O objetivo está escrito, agora é deixar a vida acontecer. O plano de ação pode ser simplesmente "Focar-me a cada dia em sanar as minhas feridas emocionais", "Criar uma boa relação entre o meu feminino e o meu masculino". Não aceleres o processo, define bem o que queres e depois deixa fluir.

**Comprometo-me a ativar e a reacender a chama da paixão e do desejo sexual na minha relação atual!** Como te faz sentir este objetivo? O que precisas para sentir vontade de compromisso? O que é necessário para reavivar a paixão na tua relação? Quais são as tuas fantasias? Partilha com a tua Sister ou com o teu Brother! Em sociedade, raramente temos Liberdade para falar das nossas fantasias e às vezes na relação sentimo-nos inibid@s. 1º Passo: Assume para ti própri@ que tens fantasias, podes até dizer "Eu sou uma tarada sexual... É quê?" e começas a soltar essa carga d@menin@ pur@, virgem e imaculad@, lembra-te da Madonna e do seu vídeo expondo completamente a verdade sobre Ser Mulher num Mundo Patriarcal. Se quiseres rever, aqui vai o link: <https://vimeo.com/195966862>. 2º Passo: Fala com a tua Sister ou com o teu Brother, quais as tuas fantasias mais loucas? Tudo é possível!!! 3º Passo: Fala com o teu marido ou com a tua esposa, companheir@, o que te excita mais de verdade? O que te aborrece? O que já não aguentas mais? O que desejas para apimentar a tua relação? E o que deseja ele / ela? Pode ser interessante uma visita a uma sex-shop e cada um escolher um objeto de prazer para si próprio ou para @ companheir@, como preferires.

## Quais as Declarações Poderosas que podem ajudar-te a manter-te motivada com os teus objetivos e ao mesmo tempo trabalham a atração daquilo que desejas?

---

**Manifesto a relação de amor com @ meu / minha companheir@ de alma!** Atenção, é fundamental seres firme e dizer não a todas as propostas que não sintas no teu coração que é a pessoa que amas. O amor não quer saber de dinheiro ou estatuto social ou condições externas. O amor é o amor. Se ainda procuras encontrar o homem ou a mulher ideal e o príncipe / a princesa encantad@ perfeit@, é exatamente essa crença que te está a afastar do verdadeiro amor. Ou isso ou o ressentimento face a alguma relação do teu passado. O que ainda não consegues perdoar, aceitar, deixar ir?

**Sou profundamente bel@, magnétic@ e sensual! Sou puro desejo sexual!** Esta declaração é profundamente focada em ti e na tua feminilidade / masculinidade. Toda a Mulher / Homem, por mais reprimid@ que esteja, tem uma fêmea / um macho dentro dele/dela. Desperta a fêmea / o macho que há em ti!

Lembra-te de que para cada declaração irás investigar as 3 questões mágicas: 1. Acredito? 2. Que sinto? 3. Quais os próximos passos? Se sentes bloqueios, perfeito! É sinal que estás no processo. Fala com a tua Sister / Brother ou com a tua mentora sobre eles e responsabiliza-te por seres @ melhor gestor@ e líder da tua própria vida. O que significa isso? Que comesças a saber como e em que situação pedir ajuda. Confia também na sabedoria da tua mentora para guiar-te às reais causas dos teus bloqueios, muitas vezes as coisas não são o que parecem...

## Quais os teus objetivos a nível de trabalho e finanças?

---

Deixar o trabalho atual? Criar a tua própria empresa? Atrair mais clientes para a tua empresa? Teres mais coragem para expressares o teu real valor? Soltar crenças sobre o que dá ou não dinheiro e abrires-te à criatividade de como ganhar mais dinheiro na tua vida? Assumires o teu compromisso com ganhares mais dinheiro apesar do medo de não seres capaz?

Por exemplo:

**Comprometo-me a abrir-me à possibilidade de mudar para um trabalho onde me sinta mais realizad@.** Faz sentido? É isso que desejas? Se sim, cria um plano de ação como isto vai acontecer, por exemplo, aumentar a tua energia, a tua fé, fazer uma oração diária ao anjo do trabalho (existem anjos para tudo!), entregar currículos, fazer saber às pessoas da tua rede de contactos que estás à procura de trabalho. Se sentes que estás aberta à possibilidade, muda o objetivo para "Comprometo-me a manifestar o meu trabalho de sonho na minha vida", aqui o teu nível de ação terrena terá de ser maior. Vai atrás! Procura, vibra, sente...

**Comprometo-me a ganhar \_\_\_\_\_ o mais rapidamente possível.** Este objetivo vai acelerar o teu processo de ganhar dinheiro e fazer-te consciente de tudo que necessitas saber e limpar para poderes atrair mais dinheiro à tua vida. Numas das tuas meditações, pede orientação sobre o plano, pode ser por exemplo, investir num part-time de venda de produtos que tu acredites. Às vezes acontecem milagres, mas pela minha experiência, os milagres vêm após um elevado nível de compromisso e de trabalho na direção do que desejamos! Se queres receber mais, dá mais. Se és terapeuta de consultas 1:1, começa a fazer trabalho de grupo, crias workshops, dá mais, o mundo está à espera da tua sabedoria! Confia em ti e pede ao teu eu superior, a tua alma que te oriente na caminhada! Faz todos os exercícios sobre o dinheiro religiosamente, podes adicionar outra declaração: "Eu amo o dinheiro e o dinheiro ama-me a mim."

**Comprometo-me a atrair os clientes mais maravilhosos para o meu negócio.** Este objetivo é fundamental, se amas os teus clientes, vais amar o teu trabalho, sempre! E esse amor será um ímã da atração do dinheiro e de mais clientes!

**Quais as Declarações Poderosas que podem ajudar-te a manter-te motivada com os teus objetivos e ao mesmo tempo trabalham a atração daquilo que desejas?**

---

**Trabalho com a equipa mais maravilhosa que alguma vez conheci!** Como te faz sentir esta declaração? Imagina, sente, visualiza... Ao vibrares isso internamente, a vida colocar-te-á numa situação laboral que espelhe esse sentir interior. Mantém a visualização e não desistas. Confia no "divine timing".

**Sinto profundo entusiasmo e realização no meu trabalho!** O trabalho é como uma relação amorosa, pode tornar-se aborrecido, é preciso inovar! É de quem é a responsabilidade? Tua? Acreditas? Sentes? Quais os próximos passos?

**Tenho uma mente abundante e milionária!** Se a tua mente é de escassez, é natural que a tua vida seja de escassez. Se ganhas 10.000€ / mês e queres ganhar 100.000€ / mês, precisas definitivamente de uma mente milionária! Experimenta o que é pensar abundantemente, como seria um dia teu se fosses milionária? Permite-te imaginar e perder nesse sonho, imagina, enquanto imaginas, com todos os detalhes, sensações, estás a co-criar essa realidade para ti! Lê e relê o livro "Segredos de uma Mente Milionária" do T. Harv Eker.

**Atraio clientes 5 estrelas para o meu negócio!** Imagina se o teu negócio só fosse feito de clientes 5 estrelas, como é que isso te faria sentir? É o paraíso não é? Se olhasses para todos os teus clientes como grandes amigos a que estás comprometida a dar o teu melhor? É o que queres? Escreve essa declaração Já! Ou "O meu negócio está repleto de clientes fabulosos! Amo o meu trabalho!" escolhe a declaração que mais se ajusta a ti e, lembra-te, tens sempre Liberdade de criar as tuas próprias declarações mais ajustadas aos teus objetivos específicos.

**Ganho 20.000€ / mês de forma natural e orgânica!** A parte de forma natural e orgânica é boa para aliviar o stress de receber grandes quantidades de dinheiro, mas lembra-te que é fundamental que haja dedicação, seja interna ou externa, face aquilo que queres conseguir. Como atrair essa quantidade para a tua vida? Imagina que já ganhavas 20.000€ / mês, estarias a ver qual é o produto mais barato no supermercado? Não me parece... Atua como se já ganhasses esse dinheiro... O máximo de tempo e entrega que conseguires. A dedicação e a transformação de rotinas é significativa mas garanto-te que vale a pena cada crença que desafies! Tudo é possível. O que acontece for a é apenas espelho do que está dentro. Desafias tuas crenças que abraçaste como tuas. Agora podes acreditar no que quiseres! E viver a tua vida a partir da mentalidade de abundância e de que tudo é possível.

Rainha. Rei. Assume o que desejas.

Se o amor é fundamental, se queres atrair o homem / a mulher da tua vida, isso deve estar nas tuas declarações diariamente! O que é importante para ti deve estar diariamente nas tuas declarações! Foca-te. Disciplina-te. Aproveita a Vida. Sê feliz!

