

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

...AGORA!

MANUAL 90 DIAS

NOME

Bem-Vind@ ao Mundo da Abundância

Bem-Vind@ ao Manual Prático 90 Dias pós-Evento “Desbloqueia a Tua Abundância Agora!”. Este manual está desenhado para promover a tua reprogramação para o sucesso e abundância plena. É necessário repetição e constância, lembra-te que a abundância é um músculo que necessitas continuar a trabalhar e a desenvolver se queres criar resultados permanentes na tua vida. Toda a filosofia e ciência por detrás do “Desbloqueia a tua Abundância Agora!” está baseada na premissa que o teu mundo interno cria o teu mundo externo. É pura física quântica. Quanto mais te concentras na tua transformação desde o interior, mais empoderamento sentirás na tua própria vida e mais rapidamente verás os resultados da tua abundância interior no exterior.

IMPORTANTE: Para criar uma mudança permanente e definitiva nos teus níveis de abundância, tens de criar hábitos pró-abundância. Este manual vai acompanhar-te nesse processo de transformação diária de “donzela a rainha” e de “príncipe a rei” da tua própria vida. És o mais importante que te aconteceu na tua vida e mereces dedicação, conforto, amor, liberdade e uma vida de plena abundância e realização. Acredita em ti e ABRE ESPAÇO à tua essência, permite-te ABRIR & FLORESCER.

Está comprovado que os seres humanos são seres de rotina e que a transformação ocorre através dos nossos hábitos diários daí a importância de usares este manual diariamente, como forma de registo, orientação e transformação. Os melhores resultados estão reservados para as pessoas profundamente comprometidas com a sua transformação e evolução. Sabemos que a prática faz a mestre. Compromete-te com toda a tua alma. Compromete-te com este manual.

Simultaneamente, sê paciente e gentil contigo. A mente não gosta de mudança e esta nova rotina é uma mudança. É um salto quântico. Por isso, a tua mente vai querer enganar-te e dizer-te que não gosta, ou que não tem efeitos ou que não tens tempo nenhum hoje. Ignora a tua mente! Não penses! Simplesmente diz à tua mente “ok, está tudo bem mente” e faz o que tens a fazer. Avança. Continua em frente. A mente é um dos maiores obstáculos à evolução e o primeiro que tens de ultrapassar para começares o programa. Tu (a tua alma) és a comandante do navio (a tua vida), a mente (ego) é auxiliar. Quem decide é a alma.

Preparação

1. Cria o teu Pote de Liberdade Financeira, pode ser um jarro, um copo, uma caixa especial ou mesmo um saco. Qualquer local especial que irás nutrir diariamente com um contributo financeiro (pode ser 1 ou 20 cêntimos, 1€ ou 5€ - qualquer valor é válido - importante é a rotina diária pró-abundância).
2. Imprime as Declarações de Abundância que encontrarás na página 10 e 11 deste manual – imprime em formato pequeno (para poderes levar na carteira), frente e verso e emplastifica. Assim estás pronto para começar!

Instruções

Começa cada dia abrindo este manual e registando a data. Guia-te pelo manual enquanto dás início à tua manhã cheia de motivação e entusiasmo pela transformação que estás a criar a cada dia na tua vida! Sugiro-te colocares o relógio a despertar às 6:00 da manhã (é um desafio sim, mas estão comprovadíssimos os benefícios do cedo erguer!), abrires o manual e não o fechares até ser hora do pequeno-almoço e do exercício / caminhada na natureza matinal.

É fundamental, cumprires uma rotina matinal de entrega a ti mesma e ao processo. Se fazes turnos, adapta o teu horário de maneira a teres sempre 2 horas só para ti logo após o acordar. Por vezes, isso não será possível, no entanto, lembra-te que para melhores resultados é necessário melhores compromissos. Disciplina é necessária. Se a tua mente te diz que não és capaz, diz-lhe “ok, está tudo bem mente” e segue em frente, organizando o teu dia de forma a contemplates este tempo valioso para ti. Não posso deixar de enfatizar o fantástic@ e realizad@ que te irás sentir, só por tomar esta decisão tão importante! Os primeiros dias estranha-se e depois já não queres outra coisa!

PROCESSO DIÁRIO de Transformação Integral Pró-Abundância

Dia do Ciclo Menstrual (para mulheres)

As mulheres têm uma natureza cíclica e o nosso humor, sentimentos, emoções, níveis de energia variam com cada dia do ciclo. O seu registo é fundamental para compreenderes quem és e como varia a tua vida consoante a fase do ciclo em que te encontras. Aprenderás mais sobre este tema durante o Programa Intensivo Online de 12 Semanas, por enquanto é importante saberes em que dia do ciclo te encontras. O teu 1º dia do ciclo menstrual é o 1º dia da tua última menstruação e depois continuas a contar a partir desse primeiro dia até ao dia de hoje. Imagina que o primeiro dia da tua menstruação foi a 3 de Maio e hoje é dia 21 de Maio, então estarias no 18º dia do teu ciclo menstrual. Com a ajuda de um calendário, torna-se mais fácil identificar. Este cálculo é válido para mulheres em idade fértil, estando ou não a tomar anticoncepcionais hormonais.

Se estás na menopausa, não preenchas o dia do ciclo menstrual, a não ser que estejas no período de transição e queiras registar e contar o teu ciclo desde a última menstruação. Importante é registar sem julgar nem interpretar, o objetivo é observar para te conheceres melhor e compreenderes como o dia do ciclo afeta o teu Ser, mais tarde poderás identificar padrões repetitivos e posso enfatizar a libertação que representa quando te compreendes melhor. Sem julgamento, sem crítica. Com aceitação plena.

Uma Mulher Conhecedora do seu Ciclo torna-se uma Mulher COMPLETA. Aprenderás que há momentos para repousar, refletir, ir às dores do profundo e outros momentos de expansão, dinamismo e vontade de conquistar o mundo! As hormonas controlam o teu ciclo. Se souberes fluir com a maré (o teu ciclo), poderás controlar e transformar totalmente a tua própria vida, a cada momento!

Se és homem, também recibes influência lunar nos teus ciclos hormonais, está atento e se te interessa o tema, procura mais informação, irás surpreender-te!

1. Meditação Matinal

Logo ao despertar, coloca-te numa posição confortável no teu local de meditação, podes adquirir um zufu ou banco de meditação, ou simplesmente colocar 2 ou 3 almofadas no chão e colocar-te em posição vertical. Foco na respiração, na postura e na atitude. Não basta saber como meditar. É preciso meditar. E diariamente.

Meditar não é deixar de pensar ou ficar com a mente em branco, meditação é atenção plena. É saber escutar. Observar sem julgar. Um ouvido fora e um ouvido dentro. Podes começar com 5 minutos nos primeiros dias e o objetivo é conseguires meditar 22 minutos logo ao acordar. Vai ajudar-te a abrir a mente ao novo e a transmutar qualquer emoção de mal-estar matinal em alegria pelo dia que se tem à frente. Regista a cada dia o tempo em minutos da tua meditação.

2. Gratidão + Depósito na Pote de Liberdade Financeira

A gratidão é a forma de oração mais poderosa que existe, como afirmou o Mestre Eckhart. Sê grat@ pelo dia que começa, pela respiração, pelo ar puro, pela tua saúde, pela tua casa, pela tua força interior, pela tua coragem, inclusive sê grat@ pelas emoções mais contrativas, sê grata port e permitires ter consciência delas e teres escolhido transformá-las. Sê grat@ à Vida por te ter tornado a pessoa maravilhosa que És. Sê grat@. Sê criativ@ e cada dia encontra novas formas de gratidão e novos motivos pelos quais te sentires grat@.

Dirige-te ao teu Pote de Liberdade Financeira e semeia nesse dia a tua abundância económica. Entrega uma moeda a esse local sagrado, simbolicamente (e o símbolo cria realidade) estás semear a tua liberdade financeira. É um pequeno gesto com um poder imenso! É a atitude e o hábito que queremos programar em cada uma das tuas células. Não é importante o valor que colocas cada dia, essencial é sem dúvida o hábito de semeares a tua liberdade financeira! Esse pote funcionará como a tua “galinha

de ovos de ouro” – será um motivo de orgulho e poderás ver como cresce a tua abundância a cada dia. Valoriza cada cêntimo. E a cada entrega ao Pote de Liberdade Financeira diz: “Sou uma Mulher / Homem de Sucesso e Abundância Plena.”

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética

Coloca as declarações de abundância à tua frente e lê todas em voz alta. No início, podem causar desconforto e a tua mente vai tentar sabotar o processo, vai dizer-te que aquelas declarações “não são para ti” ou que “não precisas” ou que “és feliz sem elas”, diz à tua mente “ok, está tudo bem mente” e continua com as declarações. O desconforto que podes sentir representa a resistência que ainda existe entre a tua pessoa e a realidade que descreve a declaração, que é exatamente aquilo que te separa ainda da vida de sucesso e abundância plena. Sê paciente contigo mas mantém-te “don@ da tua mente”. Tu és @ comandante e a mente a auxiliar. Lembra-te sempre disso a cada dia. És @ observador(a). A que pode ver mais além do óbvio. Um julgamento é apenas um julgamento, um pensamento limitador, é apenas um pensamento limitador. Não é a verdade. A verdade é que estás aqui nesta Vida para a realização máxima do teu Ser a todos os níveis e em todas as dimensões, matéria e espírito unidos. Tem as declarações de abundância impressas em formato pequeno, assim poderás colocá-las na carteira e quando estiveres numa fila ou num momento de espera, conecta-te com elas!

Cada dia visualiza as tuas declarações pessoais (ver página 13) e regista o que sentes. Escolhe a primeira declaração, fecha os olhos, imagina-te a viver essa realidade e pergunta ao teu interior, como é que esta realidade me faz sentir? Observa sem julgar. Naturalmente, virá ao de cima tudo aquilo que te separa entre a tua realidade atual e essa realidade que estás agora a visualizar, pode aparecer culpa, medo, julgamento, ... Observa sem julgar. Toma consciência do que te separa dessa realidade e permite que essas emoções fluam. Transmuta essas emoções. Quanto mais te sentires feliz a visualizes as declarações mais próxima estarás que elas se tornem realidade. Visualiza, observa e deixa fluir a cada dia. O que no início parece utopia em breve se tornará realidade!

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

Nesta atividade exercitamos o lado esquerdo do nosso cérebro, o nosso lado Yang, pragmático e orientado por objetivos. No mundo empresarial escutamos que se alguma atividade não está na agenda não será realizada. Compreendemos assim a importância de planejar, estruturar, criar uma agenda para o dia. A minha sugestão é que a cada domingo (ou dia que consideres pertinente) organizes a agenda da tua semana e depois a cada dia, disponibilizes 5 minutos para focar a atenção e registar aquilo que tem de ser feito nesse dia.

Este plano semanal e diário irá fazer-te ganhar uma imensidão de tempo. Para não falarmos da sensação de vitória que nasce da consciência de teres alcançado os objetivos para cada dia! Começarás a sentir-te ilimitada. Portanto uma boa organização é fundamental para a gestão de tempo! Todos temos 24h do dia, todas essas horas maravilhosas! Se não somos pragmáticos na sua organização facilmente nos perderemos na agenda de outras pessoas, nos grupos de “social media” e chegamos ao final do dia com a sensação que não fizemos quase nada. Para evitar que isto aconteça, organiza a tua agenda cada dia e se há algo que não consigas nesse dia, passa automaticamente para o dia seguinte ou para o dia oportuno. Regista os teus dias de estudo sobre a abundância, agenda o teu tempo livre, organiza-te.

Este planeamento é fundamental para a criação de uma vida de abundância! E ao contrário do que possas imaginar, planejar não te tira liberdade, muito pelo contrário, irás otimizar melhor o teu tempo e como resultado sentirás uma liberdade muito maior! Quem é comandante da tua vida e don@ do teu tempo? Tu.

Muito importante registares o teu plano do dia por escrito, pode ser diretamente na tua agenda. Manteres o plano na mente não conta. É mesmo necessário registar. A tua mente ficará liberta quando souber que o plano está registado no local específico. E nós queremos a nossa mente leve, serena e disponível à abundância.

5. Atividade Física / Natureza

Regista o tempo e o local da atividade física. O ideal é correr na natureza. A corrida é yang e vai ativar o teu lado de guerreira e a natureza vai despertar o teu lado yin de abundância plena. A natureza é profundamente abundante. Se não gostas de correr, corre na mesma. Vai começar a amar. O primeiro dia custa, o segundo já é mais fácil e no terceiro mais fácil ainda, até amares e não consegues viver sem a corrida. Se correres ao ar livre, não estarás dependente de ginásio, embora possas também inscrever-te numa atividade que gostes. No período pré-mestrual e menstrual (mulheres) ou em momentos específicos (homens), podes sentir necessidade de estar mais em repouso e aí fará sentido substituir a corrida por caminhada. Adapta esta atividade diária à tua saúde e gostos pessoais, não negligencias o teu corpo e a tua alimentação.

Dá preferência à comida biológica e produtos naturais. Se possível, compra em produtores locais e observa os rótulos, evita os E's e bebe muita água. O corpo é o tempo da tua alma. Compromete-te com ele. A tua mente tentará desviar-te desse compromisso e já sabes o que fazer, diz "ok, está tudo bem mente" e avança.

6. Diário de Emoções e Sentimentos

Vais registar as tuas emoções e sentimentos mais presentes no teu dia, poderás fazer este registo mais no final do dia ou sempre que tiveres um momento emocional forte. Irá ajudar-te a conectar-te com a tua "criança interior" e dar-lhe atenção. Não temos o hábito de dar valor às emoções numa sociedade que prioriza a produtividade e a ação, por isso temos pouca prática na autoconsciência emocional.

E é fundamental escrever o que se sente. Tal como o pensamento, a emoção também cria a realidade! Escrever sobre emoções contrativas como raiva, medo, ajuda na sua transmutação. Escrever sobre emoções expansivas, fortalece-as e gera energia interna de alegria e felicidade. Dar-lhes atenção e observá-las da mesma forma que os pensamentos, sem julgamento. Escrever sobre elas contribuirá para uma leveza e serenidade emocional, para além da autoconsciência e autoconhecimento que adquirirás sobre os teus processos. Mais conhecimento é equivalente a maior poder sobre a tua própria vida, contribuindo para uma progressiva independência e liberdade emocional que promove relações mais maduras e equilibradas.

7. Autoconsciência das necessidades

Quando refletes e registas as tuas necessidades, é como se tivesses já a dar resposta a essas mesmas necessidades. Observa se o que necessitas a cada dia é afeto, é confiança, é libertação, é harmonia. Podes também fazer esta reflexão no final do dia, pergunta-te "O que mais necessitei hoje?" e "O que ainda necessito agora para me sentir plen@ e abundante?" – foca a tua atenção naquilo que está no teu control, ou seja aquilo que podes alterar. Por exemplo, em vez de necessitares de um chefe mais compreensivo (não está dependente de ti) podes escrever que necessitas de maior força, paciência e tolerância para lidares com o teu chefe da melhor forma. Podes também identificar que a tua criança interior está com raiva e necessita expressar essa emoção. A questão "O que é que eu estou a precisar agora?", ajuda no autocuidado e na perceção de nós próprios como seres humanos e não apenas máquinas de produção. Dar-se aquilo que se precisa, 1 min de pausa, um abraço, respirar fundo... O equilíbrio entre dar e receber dentro de nós. Não te preocupes se no início te é difícil identificar as tuas necessidades, escreve aquilo que sentires que necessitas e ao longo do programa irás adquirindo mais competências para te tornares uma expert de identificação de necessidades. E dar-lhes resposta claro.

8. Desafios & Aprendizagens

No final do dia, questiona-te "Qual foi o meu maior desafio de hoje?" e "O que é que a vida quis que eu aprendesse hoje?" e "Qual foi a minha grande aprendizagem de hoje?". Para cada desafio, encontra a aprendizagem inerente. Por exemplo, o meu maior desafio foi ouvir um não que me fez sentir rejeitad@.

A aprendizagem foi olhar para dentro e perceber onde é que eu própri@ me estava a rejeitar. Aprendi a

dar atenção à emoção e não acreditar na rejeição do outro, percebi que afinal a pessoa não estava a rejeitar-me, estava simplesmente a usar o seu direito à liberdade e a respeitar-se a ela própria. Qualquer aprendizagem é válida, reflete sobre o que a vida quer que aprendas e, se não encontrares no próprio dia, não há problema, avança e no dia seguinte volta a olhar para trás e ver se surge algum insight ou tomada de consciência.

9. Registo dos Sucessos do dia

O semelhante atrai semelhante. E o sucesso atrai sucesso. Nesta sociedade de consumo, não somos educados a saborear as nossas vitórias. Conseguimos algo e estamos logo prontos a querer algo mais. É fundamental aprender a usufruir do sabor da vitória, ter consciência e registar os pequenos grandes sucessos do dia-a-dia! Quanto mais te sintas bem sucedid@ e vitorios@, mais sucesso virá de encontro a ti. Não te poderás sentir uma mulher / homem de sucesso complet@, se não observas e reconheces os teus sucessos e vitórias a cada dia. Reconhece-te! Não olhes para o que poderias ter feito melhor, não te critiques, não te julgues, isso seria equivalente a maneres-te no padrão de escassez e auto-crítica que diminui os níveis de energia global. Foca-te nos progressos, naquilo que conseguiste alcançar. Por exemplo, *“hoje fui caminhar para a natureza”*, *“permiti-me receber mimo e carinho”*, *“tive um pensamento muito abundante em relação a mim próprio”*,...

Este exercício é para realizar no final do dia antes de ires para a cama. Irás treinar a tua mente a focar-se nos sucessos e imagina, aquilo em que colocas a tua atenção, expande!

“MUITO BEM _____ tu conseguiste!”

Coloca o teu nome todos os dias e dá-te essa felicitação! Mesmo que o dia tenha sido difícil, há sempre lugar e espaço para a celebração, porque fizeste o melhor que conseguiste e por isso mereces esse reconhecimento! Habitua-te a olhar para o teu nome com carinho, amor e reverência. Tu és um ser muito especial. Uma pessoa corajosa. Uma pessoa disposta a crescer e sair da sua zona de conforto para poder construir uma realidade melhor para si e para quem a rodeia, é preciso muita coragem para isso! Por isso mereces todo o respeito, toda a consideração e todo o reconhecimento. Muito bem _____!

10. Gratidão & Programação do Sono

O dia chegou ao fim e tu continuas viv@, agradece aquilo que fizer sentido para ti, a tua união familiar, a tua conquista, as tuas vitórias, o amor que sentiste por alguém, o ato de generosidade que recebeste. Permite-te sentir a gratidão em cada uma das tuas células. Se sentires algum bloqueio de gratidão, tranquil@, ao longo do tempo irás desbloquear. Se vier alguma crítica mental no final do dia, procura observá-la (qual a sua raiz) e transformá-la em desafio e aprendizagem. Poderás sentir-te grata à tua consciência que te permite lidar com a crítica sem te deixares influenciar por ela. E podes agradecer a liberdade de seres consciente e maneres a força e a esperança de continuar. Quando comesças a agradecer os momentos mais escuros (porque sabes que são eles os percursos das grandes transformações) é sinal que atingiste uma maturidade existencial muito significativa. Ao longo do programa intensivo das 12 meses serás profundamente capaz de desenvolver esta competência. Por isso, relaxa, sê tu mesm@. E o dia de agradecer naturalmente tudo, vai chegar.

A Programação do Sono consiste em colocar o subconsciente e a alma ao nosso serviço. Vai dizer antes de dormir: *“Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com [...]”* – com a solução do meu problema, com o meu potencial de realização, com a causa real do meu medo,... É incrível porque o subconsciente é muito sensível às ordens do consciente. Conseguem-se resultados fenomenais! Regista os teus sonhos, podes decretar à tua mente que te ajude a lembrar dos sonhos ou podes pedir ao teu subconsciente que te ajude a curar uma situação, que te ajude a libertar a culpa, a transmutar o bloqueio que te impede receber.

Conclusão

Se seguires este manual à risca, não só te tornarás e sentirás mais abundante e plen@ como te sentirás mais feliz e realizad@. Lembra-te que o perfeito é inimigo do bom. Faz o teu melhor, libertando as tendências de perfeccionismo. Sê paciente contigo e não desistas. Procura ser disciplinad@, no entanto se houver algum dia que não cumpres o programa na totalidade, diz simplesmente “Ohhh não consegui” e recomeça de onde terminaste.

Mantém-te abert@ e observa os milagres da vida. O Universo é mágico e dar-te-á respostas e situações que para além de por-te à prova, irão ajudar-te a desenvolver as competências que necessitas para te tornares uma Mulher / Homem de Sucesso Complet@. Sempre que te sintas afortunad@ com os milagres da Criação, lembra-te de dizeres “Grat@ Universo” e reconhece que o que estás a fazer está a funcionar para ti e vai trazer os seus frutos.

E lembra-te a cada momento...

A tua Alma, Tu, És Infnit@. Ilimitad@. Um Ser em Profunda e constante Expansão. Tens todo o direito a viver o teu potencial de Abundância, Sucesso e Plenitude. A Vida apoia-te a cada momento. Não estás nem és separad@ da Natureza. Fazes parte. Tu com a tua missão, com as tuas características, com a tua beleza única. Esta é uma verdade absoluta. És única e especial. Essa é a verdade da tua essência. Da tua centelha divina. Se fechares os olhos agora mesmo e olhares dentro, consegues encontrar esse ponto especial, esse ponto de união ao sagrada e ao divino. E é quem tu és realmente. Sem limitações.

Mantém o comando da tua vida, respira fundo e tranquiliza a mente. Sim, tu vais conseguir. Não há forma de não conseguires. Não há forma. Confia no processo. Confia a ti. Tem fé. Ilumina a tua vida com a esperança, mesmo nos dias de maior escuridão. A Luz está logo ali no fim da escuridão. A cada noite, segue-se o dia. Confia no timing da vida. Faz a tua parte e permite que a Vida te surpreenda. És magnífica, uma Estrela da Criação. O seguinte poema é especial para o teu lado feminino... Sejas tu Mulher ou Homem, tens um lado feminino sonhados, sensível...

Imagina uma Mulher

*“Imagina uma mulher que acredita que é certo e bom ter nascido mulher.
Uma mulher que honra a sua experiência e conta as suas histórias.
Que se recusa a carregar os pecados dos outros no seu corpo e vida.*

*Imagina uma mulher que confia nela própria e se respeita.
Uma mulher que escuta as suas necessidades e desejos.
Que vai ao seu encontro com ternura e graça.*

*Imagina uma mulher que reconhece a influência do passado no presente.
Uma mulher que caminhou através do seu passado.
Que se curou ao entrar no presente.*

*Imagina uma mulher autora da sua própria vida.
Uma mulher que age, toma iniciativa e se move pelos seus próprios meios.
Que se recusa a render, senão ao seu verdadeiro ser e à sua voz mais sábia.*

*Imagina uma mulher que nomeia os seus próprios deuses.
Uma mulher que imagina o divino à sua imagem e semelhança.
Que desenha uma espiritualidade pessoal para reger a sua vida diária.*

*Imagina uma mulher apaixonada pelo seu próprio corpo.
Uma mulher que acredita que o seu corpo lhe basta, assim como está.
Que celebra os seus ritmos e ciclos como um recurso admirável.*

*Imagina uma mulher que honra o corpo da Deusa no seu corpo em mudança.
Uma mulher que celebra a acumulação dos seus anos e da sua sabedoria.
Que se recusa a usar a sua energia vital a disfarçar as mudanças
no seu corpo e na sua vida.*

*Imagina uma mulher que valoriza as mulheres na sua vida.
Uma mulher que se sinta em círculos de mulheres.
E que é recordada da verdade sobre si própria quando dela se esquece.*

Imagina-te a ti como esta Mulher.”

“Imagine a Woman” © Patricia Lynn Reilly, 1995

DECLARAÇÕES DE ABUNDÂNCIA

- ☺ Mereço e Vivo uma vida de sucesso e abundância plena.
- ☺ Abro-me para receber amor, ternura e carinho.
- ☺ Sou profundamente amada e respeitada. Sinto prazer em estar viva!
- ☺ Sinto profunda confiança e segurança nas minhas incríveis capacidades.
- ☺ Sou uma mulher perfeita tal como sou. Sou Luz e Amor em crescimento e expansão.
- ☺ Sinto-me profundamente protegida e segura para ser eu própria. Sou livre de Ser e expressar-me!
- ☺ Sou única e especial, faço a diferença no mundo através da manifestação do meu dom.
- ☺ Acredito plenamente em mim, sou capaz de alcançar tudo aquilo que me proponho.
- ☺ Escuto e sigo a minha voz interior, com total confiança e abertura.
- ☺ Só eu sei qual o meu caminho. A decisão final é sempre minha. Faço escolhas desde o amor e a confiança.

- € Eu acredito que o dinheiro é importante, o dinheiro é liberdade e o dinheiro torna a vida mais agradável.
- € Eu sou profundamente grata por todo o dinheiro que eu tenho agora.
- € A minha capacidade para ganhar, manter e fazer crescer o dinheiro expande dia após dia.
- € Eu mereço viver com riqueza material e prosperidade. Sou amiga do dinheiro e o dinheiro é meu amigo!
- € Eu admiro e tenho modelos positivos de pessoas ricas e bem-sucedidas. Quero ser milionária, porque isso significa poder ajudar milhões de pessoas.
- € Eu crio a minha vida. Sou capaz de criar a quantidade exata do meu sucesso financeiro.
- ☺ Sinto Fé e Confiança no meu processo e na Vida.
- ☺ Vivo rodeada de um ambiente de apoio e amor incondicional.
- ☺ Vivo em abundância total, prosperidade, alegria e felicidade. Eu e Deus, e Eu e a Natureza somos Uma.

Declarações de Abundância Individualizadas

Agora chegou o teu momento de escreveres as tuas declarações específicas de abundância. As declarações são frases que pretendes que se tornem realidade na tua vida, por isso, atenção a algumas regras específicas:

* Sempre na Primeira Pessoa

Todas as declarações devem ser referentes a ti. Não incluas terceiras pessoas nas tuas declarações de forma ativa e primária. Por exemplo, em vez de: *“o meu marido / mulher ama-me e respeita-me”*, escreve antes: *“sou amad@ e respeitad@”*. Ou em vez de: *“dou tudo aos meus filhos”*, escreve antes: *“vivo em plena abundância no dar e no receber.”*

* Sempre no Momento Presente

As declarações pretendem ser verdades programadas no nosso subconsciente, se colocos uma declaração no futuro *“vou ser próspera e abundante”* ou *“vou ganhar 50.000€/mês”*, pela lei da atração, estaremos sempre a atrair uma realidade presente que sentirá essa necessidade no futuro. Para a co-criação no agora é fundamental escrever as declarações no presente: *“Sou prósper@ e abundante”* e *“Ganho 50.000€/mês.”*

Atenção também às palavras que escolhermos como verbos, por exemplo: *“Quero viver numa quinta rodeada de natureza e animais”* atrairá essa realidade do querer. Ou *“Posso vender aquilo que eu quiser”* atrai a realidade de eu posso ou não vender. Em substituição teríamos: *“Vivo cada dia na minha quinta maravilhosa rodeada de natureza e animais”* e *“Sou uma especialista em vendas”* ou *“Vendo a minha moto de cilindrada X por X euros.”*

* Frases Simples e Específicas

Quando chega o momento de escolheres as tuas declarações, sê simples e específica. Quanto mais simples e específica for uma declaração, mais poder de materialização ela terá. Simples, específica, no momento presente e em primeira pessoa, por exemplo:

“Sou casada com um homem maravilhoso e mãe de 3 filhos.”

“Sou dona de 20 apartamentos na praia.”

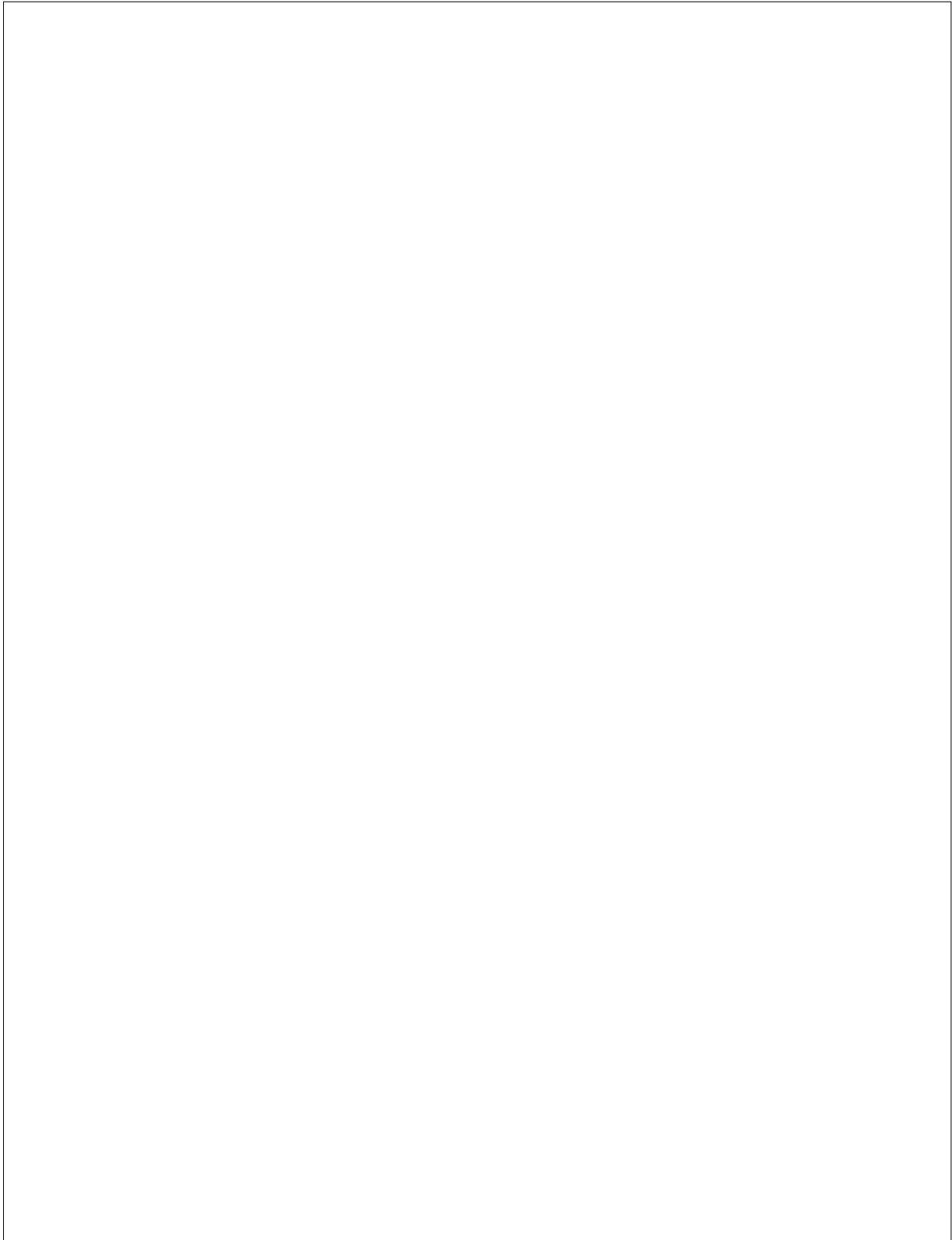
“O meu livro é best-seller internacional.”

“Sou uma terapeuta de sucesso.”

“Ganho 30.000€ mensais.”

Escolhe as 7 Declarações de Abundância mais importantes para ti e escreve-as na página seguinte. Foca-te no que queres alcançar, aquilo que é mais prioritário para ti, reflete bem porque estes são os teus grandes sonhos! Irás repetir essas mesmas 7 Declarações cada dia do processo. Escreve a lapis, caso tenhas depois necessidade em alterar. Tudo evolui.

AS MINHAS DECLARAÇÕES *de Abundância*



DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 1

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 2

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 3

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 4

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 5

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 6

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 7

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 8

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 9

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 10

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 11

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 12

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 13

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 14

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 15

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 16

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 17

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 18

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 19

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 20

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 21

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 22

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 23

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 24

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 25

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 26

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 27

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 28

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 29

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 30

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 31

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 32

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 33

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 34

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 35

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 36

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 37

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 38

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 39

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 40

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 41

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 42

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 43

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 44

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 45

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 46

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 47

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 48

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 49

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 50

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 51

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 52

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 53

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 54

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 55

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 56

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 57

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 58

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 59

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 60

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 61

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 62

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 63

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 64

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 65

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 66

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 67

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 68

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 69

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 70

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 71

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 72

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 73

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 74

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 75

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 76

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 77

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 78

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 79

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 80

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 81

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 82

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 83

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 84

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 85

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 86

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 87

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 88

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 89

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

DESBLOQUEIA

A TUA

Abundância

Data:

DIA 90

Dia do Ciclo / Lua:

1. Meditação Matinal minutos

2. Gratidão + Depósito no Pote de Liberdade Financeira €

3. Declarações de Abundância + Arte da Visualização Energética:

4. Organização / Os Teus Objetivos para este DIA ÚNICO da tua Vida

5. Atividade física / Natureza minutos de (atividade)

6. Sentimentos e emoções mais presentes hoje:

7. Necessidades mais presentes hoje:

8. Desafios e aprendizagens de hoje:

9. Os meus Sucessos de hoje / "MUITO BEM tu conseguiste!"

10. Gratidão + Programação do Sono:

"Decreto à minha mente que hoje durante o sono me conecte com...."

OS PRÓXIMOS DIAS

Muitos parabéns mulher / homem maravilhos@! Completaste com sucesso o Manual “*Desbloqueia a Tua Abundância em 90 Dias*”! Se cumpriste o registo diariamente, sem dúvida que criaste uma nova rotina de sucesso e abundância plena a cada dia. Ganhaste poderosos novos hábitos e formas de pensar e estar na tua vida. A tua vida teve uma transformação radical e não És a mesma pessoa que começou este programa! Celebra essa Nova Mulher / Novo Homem que nasceu em ti, mais poderos@, mais abundante e mais realizada!

Mantém o ritmo. Cria a tua própria rotina baseada nos 10 passos diários para uma Vida de Abundância nos quais és agora uma especialista! Lembra-te que a única maneira de manter a abundância e o sucesso é praticando, mantendo os bom hábitos pró-abundância e colocando-te sempre em primeiro lugar. Com este exercício deste início a uma Jornada de Expansão Ilimitada, não há limites e tudo é possível! Por isso é fundamental continuares com os mesmos hábitos até que chegues ao teu objetivo e vás mais além.

Para facilitar o teu processo, podes voltar a imprimir este Manual Prático e continuar os 10 passos diários para uma Vida de Plena Abundância, agora com outra consciência e poder pessoal! Fundamental é maneres hábitos diários de conexão com o teu interior, transmutação emocional e foco nos teus objetivos. A expansão material e espiritual são resultado da expansão que criaste no teu interior ao longo de todo o programa.

Entretanto, como já sabes, é fundamental reconhecer os teus sucessos e progressos. Reserva um momento para fazeres o último exercício – “O PRESENTE E O FUTURO DA MULHER / HOMEM DE SUCESSO COMPLETO QUE SOU”, irá dar-te a consciência de evolução necessária para prosseguires com força e sentido.

Uma vez mais, Parabéns querid@ mulher / homem maravilhos@. Como diz Rosetta Forner “Coloca a tua COROA e não a retires nem para dormir!” – mereces toda a Abundância e Realização que o Universo tem para ti. Abre-te ao Fluxo da Vida e continua no Trilho da Tua Alma. Conta-nos os teus progressos e resultados, PARTILHA CONNOSCO.

“Tu és o Melhor que Poderia Ter-te Acontecido.”

“A Chave da Felicidade é Seres Tu, sem disfarces e sem Complexos”

Rosetta Forner

“O PRESENTE E O FUTURO DA MULHER/ HOMEM de Sucesso Completo que Sou”

Após os 90 Dias de Compromisso Pró-Abundância...

1. Descreve os teus progressos relativamente à abundância, sucesso e bem-estar na tua vida.
2. Descreve o teu progresso relativamente à clareza do teu plano de alma e às oportunidades que vieram ao teu encontro relacionadas com o teu propósito.
3. Descreve o teu progresso relativamente à confiança e amor-próprio que sentes agora.
4. Descreve os teus progressos em relação à forma como te sentes sobre ti próprio@.
5. Descreve os teus progressos em relação à forma como te sentes sobre a vida.
6. Descreve os teus progressos em relação à proximidade que tens agora dos teus sonhos.
7. O que é que aprendeste sobre ti mesma?
8. O que continuarás a fazer para manter a vibração de abundância e realização plena?

Parabéns! Celebra esta Grande Vitória!

*Dança, Canta, Pinta,
Expressa-te na Totalidade da Beleza que És.*

Gratidão pela tua Confiança!

Confia no teu Caminho.

Acredita em Ti.

Andreia Viana
www.andreiviana.com