

# RITUAL “ADEUS ESCASSEZ EM 2023”

Utiliza o quadro em seguida para escrever tudo aquilo que queres deixar em 2023, dá-te conta que certas características foram necessárias durante certo tempo, por exemplo, o focares todo o teu tempo em cuidar outros, negligenciando o tempo para ti... Quando queremos efetuar uma mudança, às vezes, caímos no erro de rejeitar o comportamento anterior, mas isso só faz com que ele se mantenha por mais tempo. Precisamos aceitar que durante aquela fase, esse comportamento foi importante, por exemplo, para garantir conexão emocional aos outros... Permite-te escrever o que desejas soltar, sem julgamento, com profundo amor e respeito a esse comportamento / emoção / pensamento... Quanto mais aceites, mais fácil e natural será o desapego e a libertação do padrão que desejas superar.

1. Antes de avançares para o quadro, fecha os olhos, respira profundamente 3 vezes, invoca o teu anjo da guarda e pede que este seja um processo desde a tua alma, de rendição, de orientação espiritual. Podes acender uma vela branca, um incenso... Colocar uma música suave...

2. E quando sentires... Preenche o quadro desde a tua alma e coração (podes escolher imprimir o quadro, ou escrever numa folha em branco):

	O que quero deixar em 2023:	Porquê? Porque é hora de deixar isto para trás?	Em que me ajudou isto no passado?	Palavras de gratidão e amor em relação ao que quero soltar:
Em relação ao AMOR				
Em relação ao TRABALHO				
Em relação à FAMÍLIA				

Em relação à RELAÇÃO COMIGO PRÓPRI@				
Pensamentos / Crenças Limitantes				
Emoções / Sentimentos Contrativos				
Comportamentos Indesejados				
OUTROS...				

3. Depois de preencheres todo o quadro, respira fundo e lê tudo aquilo que escreveste com o maior respeito e consideração por ti, pela tua história, pelos teus sentires, comportamentos, pensamentos... Honra a humanidade em ti. Perdoa, ama, abraça tudo isso que És. E desde esse Amor por ti...

4. Prepara uma pequena fogueira na tua lareira, ou simplesmente escolhe um local onde possas queimar as folhas com tudo aquilo que escreveste, repetindo a seguinte afirmação:

*‘Todos os meus medos e temores, entrego-os à chama da purificação, ao fogo divino. Confio na direção espiritual que há em mim e encontro assim a minha própria força.’*

Podes dizer outras afirmações que te façam sentido... E abre-te a sentir a transformação desde dentro. Confia que o trabalho fica feito quando sentires que está feito.

5. Agradece tudo o que viveste em 2023, coloca um ligeiro sorriso na tua face e e permite-te sentir o vazio fértil que se abriu em ti. Em breve estarás a entrar num novo ano cheio de possibilidades e sonhos realizados! Confia no processo.