

EDIÇÃO
ESPECIAL



ATIVE SEU PODER AGORA

com Decretos EU SOU

Um guia prático de 7 dias para
transformar sua mente, emoções
e energia

Angela Pinheiro

Carta da Autora

Querida leitora, querido leitor,

Existem momentos na vida em que sentimos que já tentamos de tudo: livros, cursos, conselhos de amigos, terapias, vídeos motivacionais... e, ainda assim, algo dentro de nós insiste em permanecer preso, como se houvesse uma barreira invisível nos impedindo de avançar.

Eu também já estive nesse lugar — e sei o quanto isso pode ser frustrante. Foi nesse processo de busca e transformação que descobri a força dos decretos "EU SOU".

Palavras simples, mas que, quando ditas com consciência e presença, ativam uma nova vibração no nosso ser. Ao longo dos anos, compreendi que essa prática não é apenas espiritual: ela é prática, concreta, transformadora e capaz de reprogramar nossa mente, emoções e energia.

Este guia nasceu com um propósito muito claro: ser curto, objetivo e eficaz. Você não precisa de mais uma teoria para acumular na estante, mas de um caminho prático que funciona na sua rotina.

Em apenas 7 dias, você já poderá sentir pequenas, porém poderosas mudanças: mais confiança, mais calma, mais clareza. Essas microvitórias serão o combustível para renovar sua fé no poder da sua mente e da sua alma.

Vamos juntos nessa jornada de 7 dias. Eu acredito em você. E espero que, ao virar a última página, você sinta com clareza que já é capaz de ativar uma vida nova — um decreto de cada vez.

Com carinho, Angela Pinheiro

Introdução

Você já se perguntou por que tantos métodos de transformação pessoal parecem funcionar no início, mas depois vão perdendo força? Talvez você já tenha sentido aquele entusiasmo das primeiras tentativas, mas logo a motivação esfria e os resultados desaparecem. A verdade é que não se trata de falta de vontade ou incapacidade, o ponto central está na consistência e no método. Sem um roteiro claro e simples, é comum nos perdermos entre várias práticas e desistirmos antes de perceber os frutos.

Este Ebook nasceu justamente para quebrar esse ciclo. Ele não é apenas um material inspirador, mas um guia prático de 7 dias, estruturado para que você tenha experiências reais e resultados palpáveis já na primeira semana.

Uma explicação simples e direta de como os decretos funcionam.

Modelos prontos de decretos para aplicar em diferentes áreas da sua vida.

Um roteiro diário para praticar com clareza, mesmo que você tenha pouco tempo.

Ferramentas de acompanhamento para manter o foco.

Histórias inspiradoras de pessoas que transformaram sua vida com decretos.

Em apenas 7 dias, você terá suas primeiras microvitórias, momentos de alívio, clareza ou autoconfiança que podem parecer pequenos, mas são sinais de que algo profundo começou a mudar dentro de você. E, a partir daí, a escolha será sua: seguir apenas com esta base simples ou dar o próximo passo para avançar ainda mais.

Prepare-se para descobrir que o poder do "EU SOU" não é apenas uma técnica, é uma chave que desperta sua essência e abre portas para uma nova realidade.

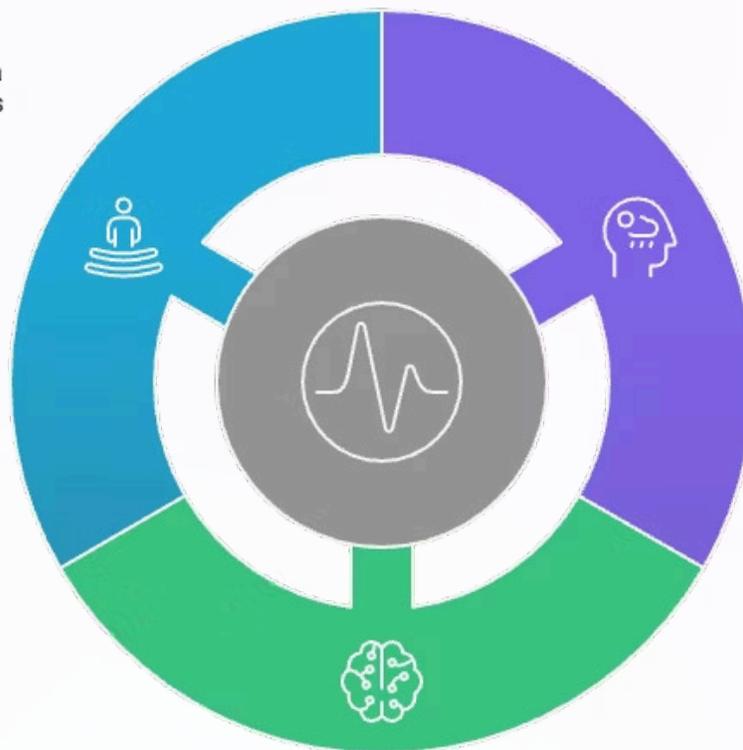
Por que "EU SOU" Funciona

Os decretos "EU SOU" não são apenas palavras bonitas. Eles têm poder porque atuam em três níveis diferentes: consciência, vibração e mente. Quando esses três pilares se alinham, o efeito é transformador.

Exploração da Consciência e Vibração

Experiência Humana
Oferece insights sobre a realidade moldada pelas vibrações.

Consciência
Explora a percepção humana e a interação com o mundo.



Neurociência
Investiga os mecanismos cerebrais que sustentam a consciência.

ERROS COMUNQUE QUE IMPEDEM RESULTADOS

Repetir sem presença



Falar no automático
= mantra vazio

Focar no que não quer



Desistir cedo demais



Desistir cedo demais



Transformação é em camadas — persista

Erros Comuns que Impedem Resultados

- Repetir sem presença: falar de forma automática, como se fosse um mantra vazio.
- Focar no que não quer: dizer "EU NÃO SOU ansiosa" reforça a ansiedade em vez de dissolvê-la.
- Desistir cedo demais: muitas pessoas não percebem que a mudança acontece em camadas e abandonam antes de colher os frutos.

Fundamentos dos Decretos "EU SOU"

Quando usados com consciência, vibração e constância, os decretos "EU SOU" se tornam uma das ferramentas mais simples e poderosas para ativar sua transformação.

Fundamentos em 5 Minutos

Antes de mergulhar no roteiro dos 7 dias, é importante compreender a estrutura básica dos decretos. A simplicidade é justamente o que os torna tão poderosos.

Estrutura do Decreto

O formato é sempre:

"EU SOU + qualidade desejada"

Exemplos:

- EU SOU calma agora.
- EU SOU merecimento que atrai prosperidade.
- EU SOU energia renovada em cada célula.

Respiração Consciente

A respiração é o ponto de partida, porque conecta mente e corpo.

1. Inspire profundamente pelo nariz.
2. Segure o ar por 2 segundos.
3. Solte lentamente pela boca enquanto afirma o decreto.

Esse movimento cria espaço interno para que as palavras sejam recebidas pelo corpo inteiro.

Presença Ativa

Não basta repetir — é preciso sentir.

- Olhe-se no espelho enquanto fala, para ancorar a identidade.
- Ou coloque a mão no peito, para reforçar a conexão com o coração.
- Se possível, feche os olhos e visualize a qualidade desejada acontecendo.

Guia Prático de Uso

Agora que você já conhece a estrutura dos decretos, é hora de aprender quando e como usá-los para extrair o máximo poder dessa prática.

Quando Usar

Abrace a prática em momentos chave do seu dia:

- Pela manhã: para definir o tom do dia com energia e intenção.
- À noite: antes de dormir, para liberar tensões e ter um descanso reparador.
- Em momentos de crise: quando a ansiedade, o medo ou a dúvida surgirem, para realinhar seu foco e manter a calma.

Ritual de 3 Minutos

Ideal para dias corridos, este ritual rápido ativa o poder dos decretos:

1. Respire profundamente 3 vezes.
2. Escolha um decreto e repita 3 vezes em voz firme.
3. Visualize a cena acontecendo, como se já fosse uma realidade.

Exemplo: "EU SOU prosperidade em ação agora." Enquanto repete, visualize oportunidades surgindo, finanças se equilibrando ou soluções criativas aparecendo.



Calma Profunda

Para aprofundar sua prática, dedique 10 minutos para combinar decretos em áreas que você deseja fortalecer. Comece com "EU SOU a paz que acalma minha mente."



Prosperidade Ativa

Siga com decretos focados em suas aspirações, como "EU SOU merecimento que atrai oportunidades." Visualize as portas se abrindo para você.



Saúde e Energia

Conclua com uma afirmação para seu bem-estar físico: "EU SOU energia renovada em cada célula." Sinta a vitalidade preenchendo seu corpo.



📄 🚧 Como Superar Travas

É completamente normal sentir resistência, dúvida ou até um certo estranhamento no início. Nesses momentos, use decretos específicos para transpor essa barreira:

- "EU SOU maior que esta dúvida."
- "EU SOU a presença que confia e segue adiante."

Lembre-se: quanto maior a resistência que você sente, mais poder o decreto terá para abrir novos caminhos e transformar sua realidade.

MINI-EXERCÍCIO AGORA



Feche os olhos.



Respire profundamente 3 vezes.



Repita em voz suave e firme:

"EU SOU a calma que guia minha mente.

Pause e perceba: corpo relaxa, mente desacelera, nova energia toma forma.



≤ 5 minutos

Base prática para os 7 dias



Mini-exercício Agora

1. Feche os olhos.
2. Respire profundamente 3 vezes.
3. Repita em voz suave e firme: "EU SOU a calma que guia minha mente."

Pause alguns segundos e perceba: o corpo relaxa, a mente desacelera e uma nova energia começa a tomar forma.

Em menos de 5 minutos, você já pode sentir uma mudança real. Essa é a base prática que sustentará todos os próximos exercícios do seu roteiro de 7 dias.

Decretos por Áreas

A prática dos decretos não exige horas do seu dia — apenas constância e presença. É como plantar sementes: cada repetição rega sua mente com uma nova realidade.

Os decretos "EU SOU" funcionam como chaves para diferentes portas da vida. Cada área tem sua vibração específica e, ao alinhar palavras, emoção e presença, você direciona a energia exatamente para onde precisa. Aqui estão alguns modelos prontos para você começar:



Emoções & Autocura

Use decretos nesta área para encontrar equilíbrio interno, dissolver ansiedade, mágoas e insegurança, fortalecendo sua paz e serenidade. Exemplos incluem afirmações sobre paz, perdão, força interior e serenidade.



Prosperidade & Carreira

Estes decretos são projetados para ativar seu merecimento, aumentar o foco e abrir caminho para novas oportunidades em sua vida profissional e financeira. Afirme sua atração por prosperidade, disciplina, abundância e criatividade.



Saúde & Vitalidade

Ideais para renovar sua energia, fortalecer seu corpo e estimular o equilíbrio físico e emocional. Inclua afirmações sobre energia renovada, equilíbrio, cura e saúde plena em harmonia com a vida.



Relacionamentos & Amor-próprio

Decretos para nutrir respeito, fortalecer vínculos e expandir o amor, tanto consigo mesmo quanto com os outros. Foco em amor e respeito, dignidade, alegria em suas conexões e expansão da autoestima.

Roteiro de 7 Dias

Dica: escolha 1 decreto por vez e repita durante todo o dia. É melhor praticar com foco em uma frase do que tentar abraçar todos ao mesmo tempo.

Este é o seu desafio transformador: 7 dias de prática simples, objetiva e profunda. Cada dia foca em um aspecto essencial da vida, para que você experimente resultados reais em pouco tempo.

Dia 1 – Calma Interior

1

Decreto: "EU SOU a paz que guia minha mente."

👉 Prática: use esse decreto ao acordar e sempre que sentir ansiedade.

📌 Foco: perceber como o corpo responde com mais leveza.

Dia 3 – Prosperidade

3

Decreto: "EU SOU merecimento que atrai prosperidade."

👉 Prática: ao repetir, visualize dinheiro chegando, portas se abrindo, oportunidades surgindo.

📌 Foco: sentir que você é digno(a) de receber.

2

Dia 2 – Confiança

Decreto: "EU SOU autoestima e confiança em ação agora."

👉 Prática: repita olhando-se no espelho, sentindo orgulho da sua imagem.

📌 Foco: notar pequenas atitudes de segurança ao longo do dia.

Continuação do Roteiro de 7 Dias

Dia 4 – Perdão e Libertação

Decreto: "EU SOU o perdão que dissolve mágoas e culpas."

👉 Prática: coloque a mão no coração, respire fundo e libere mentalmente situações antigas.

📌 Foco: sentir alívio e espaço interno para o novo.

Dia 6 – Relacionamentos & Amor-próprio

Decreto: "EU SOU amor e respeito em todas as minhas relações."

👉 Prática: use em silêncio antes de interações importantes ou ao pensar em alguém querido.

📌 Foco: sentir-se mais aberto(a) e equilibrado(a) nos vínculos.

1

2

3

4

Dia 5 – Vitalidade

Decreto: "EU SOU energia renovada em cada célula."

👉 Prática: repita antes de iniciar o dia e ao sentir cansaço. Imagine luz preenchendo seu corpo.

📌 Foco: notar mais disposição e clareza mental.

Dia 7 – Expansão & Plenitude

Decreto: "EU SOU plenitude em cada aspecto da minha vida."

👉 Prática: escolha um lugar tranquilo, feche os olhos e visualize sua vida em harmonia total.

📌 Foco: sentir gratidão, como se a vida já estivesse completa e abundante.

Jornada de Autodescoberta Diária



Autoconsciência Inicial

Começando a jornada de autodescoberta

Registro Diário

Registrar decretos, sentimentos e microvitórias

Reflexão

Refletir sobre experiências e emoções

Reconhecimento do Progresso

Reconhecer e celebrar conquistas

Autoconsciência Aprimorada

Maior autoconsciência e hábitos positivos

Made with  Napkin

Para registrar sua jornada, use este espaço diariamente:

- Decreto do dia:
- Como me senti antes:
- Como me senti depois:
- Minha microvitória:

Histórias que Inspiram

As microvitórias são as pequenas mudanças que provam que o processo está funcionando: uma noite de sono mais leve, uma conversa mais calma, uma decisão mais firme, um sorriso espontâneo.

Nada motiva mais do que ver exemplos reais de transformação. Essas histórias mostram que os decretos "EU SOU" funcionam para pessoas comuns, que enfrentavam desafios e encontraram, em poucos dias, uma nova energia para seguir.

Maria, 42 anos – A Culpa que Virou Leveza

Maria carregava culpa por escolhas do passado. Tinha dificuldade em dormir, a mente não parava. Ao aplicar por 7 dias o decreto "EU SOU o perdão que liberta meu coração", relatou sentir mais leveza e conseguir adormecer com paz.

Sua microvitória: noites de sono mais tranquilas.

Carlos, 37 anos – O Empresário Endividado

Carlos estava sufocado por dívidas e acreditava que não havia saída. Escolheu praticar diariamente o decreto "EU SOU disciplina em ação agora." Na primeira semana, renegociou parte das dívidas e começou a organizar suas finanças com mais clareza.

Sua microvitória: retomada da confiança para agir.

Ana, 29 anos – O Espelho da Autoestima

Ana tinha baixa autoestima e evitava se olhar no espelho. Praticou o decreto "EU SOU digna de receber e oferecer carinho." Após 7 dias, relatou que começou a se olhar com mais respeito e até conseguiu sorrir para si mesma diante do espelho.

Sua microvitória: reconexão com o amor-próprio.

Ferramentas Extras

Reflexão Final

Essas histórias provam que não é preciso esperar meses para sentir os resultados. Com apenas 7 dias de prática, pequenas mudanças já acontecem — e essas microvitórias são sementes que podem florescer em grandes transformações.

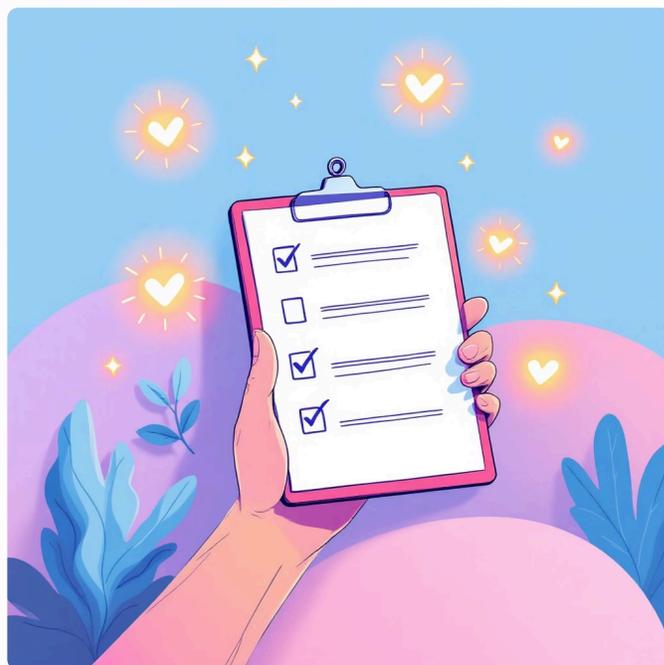
Para que você possa potencializar os decretos "EU SOU" e manter a prática viva no seu dia a dia, preparei ferramentas simples, mas muito eficazes.

Checklist: Meu Decreto Perfeito

Antes de usar qualquer frase, verifique se ela atende a estes pontos:

- Está no presente? ✓
- É positivo e direto? ✓
- Transmite emoção real? ✓
- Faz sentido para mim neste momento? ✓

Se todas as respostas forem "sim", você tem um decreto pronto para gerar transformação.



FAQ Rápido

Com essas ferramentas, os decretos deixam de ser algo pontual e se tornam um estilo de vida, pronto para sustentar sua evolução contínua.

Nesta seção, você encontrará respostas diretas para as dúvidas mais comuns sobre os decretos "EU SOU".

E se eu esquecer um dia?

Não se culpe. Basta retomar no dia seguinte, sem julgamentos. A força está na consistência, não na perfeição.

Posso adaptar as frases?

Sim! O mais importante é que elas estejam no presente, em forma positiva e com emoção real.

Exemplo: "EU SOU abundância fluído" pode virar "EU SOU prosperidade em expansão" se isso fizer mais sentido para você.

Quanto tempo devo praticar por dia?

De 3 a 10 minutos já são suficientes. O segredo é praticar com presença, não com pressa.

Isso funciona mesmo?

Sim — desde que haja consistência e presença. A combinação entre consciência, vibração e neurociência garante resultados, que aparecem em forma de microvitórias no início e, com o tempo, em transformações maiores.

Posso praticar antes de dormir?

Deve! A mente absorve melhor decretos nesse estado de relaxamento. É como plantar sementes no jardim fértil do subconsciente.

Preciso acreditar 100% para dar certo?

Não. Mesmo que haja dúvida no começo, a repetição vai dissolvendo resistências. Com o tempo, sua mente começa a aceitar os decretos como uma nova realidade.

Agradecimentos e Conclusão

Agradeço profundamente a cada pessoa que, ao longo da minha trajetória, me inspirou a acreditar mais no poder da palavra e no poder do coração. Este guia é também um reflexo dessas experiências compartilhadas e transformadas em sabedoria prática.

Conclusão

Parabéns por chegar até aqui! 🎉

Ao longo destas páginas, você descobriu que os decretos "EU SOU" não são apenas frases soltas, mas ferramentas de transformação, capazes de alinhar sua mente, suas emoções e sua energia com uma nova realidade.

Talvez você já tenha sentido, durante os exercícios, uma paz repentina, uma clareza inesperada ou uma confiança maior. Essas são as suas microvitórias — os primeiros sinais de que a mudança está acontecendo dentro de você.

Lembre-se: cada decreto é como uma semente. Quanto mais você repete com presença e emoção, mais essa semente se fortalece, até florescer em forma de novos hábitos, novos sentimentos e novas oportunidades.

Assista minha AULA GRÁTIS:



YouTube



Como Eliminar a Crença da Inferioridade e Alcançar o S...

Uma Jornada para a Autoconfiança Absoluta "Você já se sentiu inferior, incapaz de alcançar seus sonhos? A crença na..."