

KIT VÉRITA

PARE DE OSCILAR
COMECE A SUSTENTAR SUAS
DECISÕES

Organize sua mente, suas emoções
e comece a decidir com **clareza**

GRATUITO

Academia Vérita

Bem-vinda

Se você está cansada, confusa e sem direção...

você não está desconectada.

Você só está no automático.

Esse kit foi criado para você voltar para si em poucos minutos por dia.

Sem pressão. Sem culpa. Com verdade e direção.

Regra do kit:

Faça 1 página por dia e sustente por 7 dias.

COMO USAR ESTE KIT (SEM SE PERDER DE NOVO)

Este não é mais um material para te sobrecarregar.

É para te dar clareza, direção e recomeço.

Use assim (simples e prático):

1. **Separe 10 minutos por dia**

Faça apenas 1 página por vez (sem pular etapas)

Escreva com verdade, sem se julgar

Ore. Alinhe seu coração.

E avance com direção.

Sempre termine com uma ação prática

(mesmo que pequena)

Você não precisa fazer perfeito.

Você só precisa continuar.

Me envie no Instagram: **COMECEI**

Academia Vérita

Isso é o que acontece quando você vive no automático

Marque o que parece com você:

- Eu vivo cansada e me sinto “atrasada” na vida
- Eu começo e não continuo
- Eu me comparo e me sinto pequena
- Eu me culpo por tudo
- Eu fico ansiosa e travo
- Eu cuido de todo mundo e esqueço de mim
- Eu oro, penso... mas não decido
- Eu sei o que fazer, mas não faço

**Se você marcou 2 ou mais, você não precisa de motivação
PRECISA DE ESTRUTURA**

O MÉTODO VÉRITA É SIMPLES E APLICÁVEL

Você pode ser inteligente, capaz e ainda assim viver desorganizada internamente.

Você vai avançar com 3 passos:

1. IDENTIDADE

Quem você é... sem confusão e sem comparação?

Antes de decidir qualquer coisa, você precisa saber quem está decidindo.

2. EMOÇÕES

O que você sente e por que isso te trava?

Sentir não é o problema.

Decidir a partir da emoção é.

3. DIREÇÃO + AÇÃO

O que você vai fazer agora, com clareza?

Sem decisão, nada muda.

Sem ação, nada se sustenta.

Uma mulher com direção não volta para o caos.

Exercício 1 (Identidade)

Responda com sinceridade: Não pense demais. Escreva o que é real.

Hoje eu me sinto presa porque:

A parte de mim que eu mais abandonei foi:

O que eu quero voltar a ser, mesmo com medo:

Frase de alinhamento:

Eu não estou me perdendo. Eu estou me reencontrando.

Exercício 2 (Emoções)

Agora você vai parar de fugir e nomear sua emoção

A emoção que mais aparece no meu dia é:

ansiedade culpa medo
 raiva tristeza cansaço

Essa emoção aparece quando:

O que eu preciso neste momento é:

paz descanso apoio
 clareza coragem limites

Micro-ação de 2 minutos:

Respire fundo 5 vezes e diga:

Eu não sou o que eu sinto.

Eu escolho o que faço a partir disso.

EXERCÍCIO 3 (DIREÇÃO)

Agora você vai sair do pensamento e decidir.

Minha prioridade nos próximos 7 dias é:

(seja específica. não escreva (melhorar))

Eu vou parar de:

(o que está te mantendo no mesmo lugar)

Eu vou começar a:

(uma ação simples e real)

Compromisso:

Eu não vou esperar me sentir pronta.
Eu vou agir com o que eu já tenho.

Escolha apenas 1 ação para hoje (10 minutos):

Escolha 1 ação de 10 minutos pra hoje:

- Organizar meu dia em 3 tarefas simples
- Tirar 10 minutos pra mim sem culpa
- Escrever minha meta da semana
- Conversar com Deus em silêncio
- Cortar uma distração (rede/social/TV)
- Fazer algo que eu vinha adiando

Eu escolho fazer hoje:

Declaração

Hoje eu declaro:

Eu não nasci para apenas sobreviver.

Eu nasci para viver com valor.

Eu libero o peso da culpa.

Eu volto pra minha identidade.

Eu escolho direção, mesmo quando não é confortável.

Mesmo cansada, eu continuo.

Mesmo com medo, eu avanço.

Mesmo sem ver tudo, eu confio.

A mulher que eu estou construindo é:

PARABÉNS POR COMEÇAR.

Você não precisa fazer tudo hoje.
Você só precisa continuar.

E eu quero te acompanhar de perto nessa transformação.

Seu próximo passo agora é simples:

1. Escolha **1 decisão** para sustentar pelos próximos 7 dias
2. Volte aqui sempre que sentir que está no automático
3. Me envie no Instagram a palavra: **COMECEI**

Quando você me enviar, eu vou saber que você decidiu muda

Academia Vérita

“Uma mulher com direção não volta para o caos.”