



06 • 06

Portal do Reencontro

*Seis linguagens, uma só verdade. Uma travessia pelo
número do amor, da família e do equilíbrio.*

NUMEROLOGIA • SISTÊMICA • SÍMBOLO • ARQUÉTIPO •
ASTROLOGIA • FREQUÊNCIA

www.tudoeotodo.com

A travessia começa aqui

Antes de seguir, respire. Você não abriu um documento qualquer, você entrou numa travessia, e como toda travessia ela pede um certo silêncio, um abrandar do passo.

Um portal não é um dia comum que se repete no calendário. É uma abertura no tempo, um instante em que certa energia se condensa e fica mais visível, mais próxima, mais possível de ser sentida e compreendida. No dia em que o seis se encontra com o seis, aquilo que esse número carrega vibra com mais força, e por isso vale a pena atravessá-lo desperta, sabendo o que se move, em vez de ser apenas levada pela correnteza.

Leia sem pressa. Deixe cada página repousar um pouco antes de virar para a próxima. Não há nada a alcançar

no fim, há apenas você, encontrando-se com aquilo que já vive dentro de você.

www.tudoemtodo.com

Seis janelas, uma sala

Nas páginas seguintes, o Portal 6/6 será olhado por seis linguagens diferentes. A numerologia, a leitura sistêmica, o símbolo, o arquétipo, a astrologia e a frequência. À primeira vista parecem seis assuntos separados, cada um falando a sua própria língua, mas não se deixe enganar por isso.

Imagine seis janelas abertas para uma mesma sala. De cada uma se vê um ângulo distinto, uma luz que as outras não alcançam, um canto que só dali se enxerga. E no entanto a sala é uma só. Cada uma destas seis linguagens está descrevendo, à sua maneira, exatamente a mesma energia, a mesma verdade do seis, e quando você chegar ao fim da travessia perceberá que todas, o tempo inteiro, diziam a mesma coisa.

Deixe que essa percepção se revele aos poucos, no seu próprio tempo, à medida que cada janela se abre.



www.tudoemtodo.com

O número que se basta

a numerologia

A energia do cinco, que vibrou no mês anterior, falava de movimento, de liberdade e de expansão, simbolizada no pentagrama, a estrela de cinco pontas que desenha o ser humano de braços e pernas abertos, senhor dos seus cinco sentidos, lançado ao mundo para experimentar a vida em toda a sua amplitude. O cinco abria janelas, convidava a sair, a comunicar quem se é, a romper com tudo aquilo que aprisiona.

O seis chega depois desse impulso e traz uma frequência mais quente e mais íntima, voltada para o que o movimento do cinco deixou para trás, que são os laços, os afetos, as pessoas com quem dividimos a vida. Seu símbolo já não é a estrela de cinco pontas e sim o hexágono, a estrela de seis pontas formada por

dois triângulos que se entrelaçam, um apontando para o alto e outro para baixo, desenhando o encontro entre o que se eleva e o que enraíza, entre duas forças que se equilibram sem que nenhuma precise se anular diante da outra.

O seis é a frequência do amor, da família, do cuidado e do equilíbrio entre aquilo que se dá e aquilo que se recebe, e por isso ele toca o lugar onde a vida mais aquece e também mais dói, que é o vínculo com o outro. Os antigos gregos já chamavam o seis de número perfeito, porque ele é a soma exata das suas próprias partes, já que um mais dois mais três resulta nele mesmo, e nessa beleza matemática mora a sua lição mais profunda, a de que o seis já é inteiro a partir daquilo que tem dentro de si, sem precisar de nada que venha de fora para se completar.

Nos dias que cercam este portal, com o seis vibrando em dobro no encontro do seis com o seis, essa frequência se intensifica e costuma trazer à tona tudo o

que diz respeito à família e aos afetos, despertando lembranças adormecidas, mágoas antigas, saudades sem nome, vontades de aproximar ou de afastar, e nada disso é casual, pois é a própria energia do seis tocando aquilo que pede para ser acolhido e olhado com mais verdade. E como o ano de 2026 reduz ao número um, que é a vibração do início, o portal sugere que este seja o tempo de viver de uma forma mais consciente os relacionamentos, deixando o amor que sempre habitou em você fluir mais livre, sem o peso daquilo que nunca lhe pertenceu, naquele movimento que Carl Jung descrevia como o caminho de tornar-se inteiro, que para ele nunca foi virar outra pessoa e sim voltar a ser quem já se é por baixo de tudo o que a vida ensinou a carregar.

Convite: *deixe vir, nestes dias, o que surgir quando você pensa na sua família e nos seus afetos, e em vez de afastar o que incomoda, permaneça com aquilo um instante, porque o*

seis traz à superfície exatamente o que chegou a hora de olhar.

O seis se basta, mas nunca está sozinho, porque é o número da família, e toda família guarda as suas leis silenciosas.

www.tudoemtodo.com

LINGUAGEM II

As ordens do amor

a leitura sistêmica

Quando o seis traz à tona tudo o que diz respeito à família, ele não está apenas mexendo com as suas lembranças pessoais, com a sua mãe, o seu pai, as pessoas que você conheceu, porque há algo que se move muito mais fundo, numa camada que vem de antes de você, atravessando gerações que talvez você nem tenha chegado a conhecer. Foi olhando para essa camada profunda que Bert Hellinger, ao longo de uma vida inteira observando famílias, percebeu que o amor entre as pessoas de um mesmo sangue não circula ao acaso, e sim obedece a movimentos silenciosos que ele chamou de ordens do amor, leis tão sutis quanto reais, que quando são respeitadas deixam o amor fluir livre, e quando são feridas fazem o amor adoecer e se

transformar em peso, em repetição, em dor que passa de uma geração para a outra sem que ninguém perceba de onde veio.

A primeira dessas ordens é o pertencer, e ela diz que todos os que fazem parte de uma família têm direito a um lugar dentro dela, sem nenhuma exceção, inclusive aqueles que foram esquecidos, escondidos ou afastados por vergonha, como o parente de quem nunca se fala, a criança que partiu cedo demais, o amor antigo que foi apagado da história, porque quem é excluído não desaparece de verdade, apenas fica esperando em silêncio ser reconhecido, e muitas vezes alguém que nasce depois acaba carregando aquele vazio sem entender por que sente o que sente.

A segunda ordem é o respeito pela ordem do tempo, que diz que quem chegou antes vem antes, que os pais dão e os filhos recebem, nessa direção natural em que a vida desce dos mais velhos para os mais novos, e quando essa ordem se inverte, quando um filho tenta

cuidar dos pais como se fosse o pai ou a mãe deles, ou quando se carrega nos ombros uma dor que pertence a quem veio antes, o amor continua existindo mas o peso esmaga, porque ninguém foi feito para sustentar aquilo que está acima do seu lugar.

E a terceira ordem, que é a mais íntima de todas e a que mais profundamente pertence ao seis, é o equilíbrio entre o dar e o receber, esse movimento vivo que precisa acontecer nos dois sentidos para que qualquer relação se mantenha saudável, porque quando uma pessoa apenas dá e a outra apenas recebe, o laço aos poucos se desfaz, já que quem só recebe começa a carregar um peso de dívida silenciosa, e quem só dá acaba acumulando um direito secreto de cobrar, enquanto no amor que respira a troca flui, eu te dou e você me retribui, você me dá e eu devolvo, numa dança que mantém vivo o vínculo.

Nos dias deste portal, com o seis pedindo equilíbrio, é provável que você perceba com mais nitidez onde essas

ordens estão tortas na sua própria vida, em que relações você se colocou num lugar que não era o seu, com quem você só dá sem conseguir receber, ou de quem você espera algo que aquela pessoa talvez nunca tenha condições de oferecer, e perceber isso já é o começo de devolver cada coisa ao seu devido lugar.

Convite: observe, sem pressa e sem se julgar, em quais das suas relações você costuma dar muito mais do que recebe, e em quais você tem dificuldade de receber o que lhe oferecem, deixando que essa simples percepção comece a trabalhar dentro de você.

Dar e receber, dois movimentos que se equilibram. Não por acaso o próprio símbolo do seis também é feito de dois.

LINGUAGEM III

Os dois triângulos

o símbolo

Cada número se expressa também por uma forma, por um desenho que guarda em silêncio aquilo que o número quer dizer, e a forma do seis é o hexágrama, a estrela de seis pontas que se desenha a partir de dois triângulos sobrepostos, um deles apontando para o alto e o outro apontando para baixo, entrelaçados de tal modo que formam juntos uma única figura luminosa. É um dos símbolos mais antigos que a humanidade conhece, encontrado em tradições espirituais que nunca tiveram contato entre si, espalhadas por lugares e tempos completamente distintos, e ainda assim, em todas elas, esse mesmo desenho aparece carregando essencialmente o mesmo significado, que é o da união entre forças opostas.

O triângulo que aponta para cima representa tudo aquilo que se eleva, o céu, o espírito, o fogo, o gesto de subir em direção ao alto, enquanto o triângulo que aponta para baixo representa tudo aquilo que desce e acolhe, a terra, a matéria, a água, o movimento de enraizar e de receber, e quando esses dois triângulos se encontram sem que nenhum domine o outro, eles desenharam aquilo que os antigos resumiam na ideia de que assim como é em cima, é embaixo, mostrando que o céu e a terra nunca foram inimigos a serem separados e sim duas metades de uma mesma verdade que precisam se tocar.

O que mais importa nesse símbolo, e o que ele tem a dizer especialmente para a energia do seis, está num detalhe que costuma passar despercebido, porque os dois triângulos, ao se entrelaçarem, não se dissolvem um no outro, não se fundem até virarem uma massa única onde já não se distinguem, mas permanecem inteiros, cada um com a sua forma e a sua direção, e é

justamente por permanecerem dois, distintos e completos, que conseguem juntos formar a estrela, pois se um deles se apagasse dentro do outro não haveria mais luz nenhuma, haveria apenas o desaparecimento de uma das partes.

Essa é a lição mais delicada do seis, e ela conversa diretamente com tudo o que as ordens do amor já sussurravam, porque a união verdadeira nunca pede que você deixe de ser quem é para caber no espaço do outro, e o amor maduro que o seis convida a viver é sempre o encontro de dois seres inteiros que se aproximam por escolha, e não a colagem de duas metades carentes que se buscam para preencher um vazio, de modo que toda vez que você se anula em nome de um relacionamento, toda vez que você apaga aquilo que é seu para sustentar o outro, é como se um dos triângulos se desfizesse, e a estrela que poderia existir entre vocês deixa de brilhar.

Convite: traga à mente a relação mais importante da sua vida hoje e pergunte a si mesma, com honestidade e ternura, se dentro dela você continua sendo inteira ou se virou metade tentando completar alguém, deixando a resposta aparecer sem pressa.

A estrela nasce de dois que se mantêm inteiros, e manter-se inteira diante do outro é sempre uma escolha, que é o coração do próximo arquétipo.

A escolha do coração

o arquétipo

Cada número guarda também um arquétipo, uma figura universal que vive dentro de todos nós e que atravessa culturas e épocas como uma espécie de personagem da alma humana, e o arquétipo que corresponde ao seis aparece de forma muito clara no tarô, onde a sexta carta dos arcanos maiores é justamente a carta dos Amantes. A maioria das pessoas olha para essa carta e imagina que ela fala de paixão, de romance, de encontro amoroso, mas quem estuda o tarô em profundidade sabe que o seu significado mais antigo e mais verdadeiro é outro, porque os Amantes são, acima de tudo, a carta da escolha.

Para entender o peso dessa escolha vale lembrar qual carta vem imediatamente antes dela na sequência dos

arcãos, que é o Hierofante, a figura que representa tudo aquilo que a sociedade, a tradição e a família esperam de nós, os deveres que nos foram ensinados, as crenças que herdamos sem questionar, o caminho que outros já traçaram. Os Amantes surgem logo depois exatamente como o momento em que a estrada se bifurca pela primeira vez e a escolha deixa de ser imposta de fora para se tornar, enfim, sua, nascida do seu próprio coração, e por isso essa carta carrega a tensão entre o dever e o desejo, entre aquilo que se espera de você e aquilo que verdadeiramente lhe pertence.

É um arquétipo profundamente ligado ao seis porque amar, no sentido mais maduro, é sempre também escolher, e toda escolha verdadeira implica abrir mão de outros caminhos, fechar certas portas para que uma possa permanecer aberta, e essa é uma das grandes aprendizagens dessa frequência, a de que o amor não é apenas sentir, mas decidir com consciência, assumindo

as consequências daquilo que se escolhe com o coração inteiro. Na sua dimensão mais espiritual, os Amantes falam ainda da integração entre forças que parecem opostas dentro de nós, a luz e aquilo que mantemos na sombra, o masculino e o feminino internos, a razão e a emoção, num movimento de tornar essas partes uma só, o que ecoa diretamente os dois triângulos do hexágrama que se unem sem se anular.

Nos dias deste portal, com a frequência do seis intensificada, é possível que você se veja diante de pequenas ou grandes escolhas que tocam justamente o seu coração e os seus afetos, situações em que aquilo que os outros esperam de você entra em atrito com aquilo que você sente ser verdadeiro, e o convite dessa energia é que você perceba de onde está partindo a sua decisão, se do peso do dever herdado ou da voz mais íntima do seu desejo, porque o seis pede escolhas feitas a partir da sua própria verdade, e não da obrigação que lhe foi ensinada.

Convite: repare nas escolhas que você tem adiado por sentir que decepcionará alguém ao fazê-las, e pergunte-se com honestidade se está vivendo segundo aquilo que esperam de você ou segundo aquilo que o seu coração realmente pede, sem necessidade de decidir nada agora, apenas reconhecendo de onde vêm as suas decisões.

Os arquétipos vivem dentro de nós, mas também estão escritos no céu, e é o céu de seis de junho que se abre a seguir.

O que o céu está pedindo

a leitura astrológica

Um portal é, antes de tudo, uma abertura no tempo, e o céu daquele dia funciona como um mapa do que está vibrando, de modo que olhar para os astros no dia seis de junho de 2026 é como ler em voz alta aquilo que a frequência do seis já sussurrava por dentro, e o mais bonito é perceber como o céu confirma, com os planetas, exatamente o que o número anuncia. Vênus, que é o astro regente de tudo aquilo que o seis representa, o amor, os vínculos, o valor que damos e recebemos, está nesse dia atravessando o signo de Câncer, que é o signo da casa, da mãe, das raízes e da memória afetiva, e ver o planeta do amor caminhando justamente pela morada da família é como se o próprio

céu apontasse o dedo para o tema deste portal, dizendo que é dos laços de sangue e de afeto que se trata agora.

O Sol, por sua vez, ainda se encontra no signo de Gêmeos nesse dia, o signo da palavra, da comunicação e das trocas com quem está próximo, e só mais adiante no mês ele ingressará em Câncer, o que coloca o dia seis num lugar de limiar, de véspera, naquele instante em que o calor familiar de Câncer já se anuncia mas ainda chega vestido pela leveza curiosa de Gêmeos, um convite a conversar, a dizer aquilo que precisa ser dito antes que o coração mergulhe mais fundo.

A Lua, nesse período, caminha na sua fase minguante, aquela que acontece depois da Lua cheia e antes da Lua nova, e que sempre foi compreendida como o tempo de soltar, de esvaziar as mãos, de deixar partir aquilo que já cumpriu o seu ciclo, e isso significa que o próprio céu não está pedindo que você conquiste ou acumule alguma coisa nesses dias, e sim que abra espaço, que se

desfaça do que pesa, o que combina profundamente com o gesto de devolver aquilo que não lhe pertence.

E há um movimento maior emoldurando tudo isso, porque Urano, o astro das rupturas, das viradas inesperadas e dos novos ciclos, já ingressou em Gêmeos há algumas semanas, depois de anos no mesmo lugar, inaugurando uma nova era na forma como pensamos, aprendemos, nos comunicamos e nos conectamos uns com os outros, de modo que estes dias do portal acontecem dentro desse grande despertar que apenas começou. Plutão, por sua vez, segue retrógrado, favorecendo as revisões profundas e o encontro com aquilo que habita as camadas mais ocultas de nós, enquanto Mercúrio caminha pelo signo de Câncer e direciona a atenção para as memórias, os vínculos e as questões emocionais que pedem escuta e compreensão.

O céu inteiro conspira na mesma direção, pedindo que nesses dias você olhe para os seus vínculos com mais

verdade, que converse e nomeie o que sente antes de calar, que solte mágoas e pesos antigos que já não cabem, e que aproveite este limiar entre um ciclo e outro para revisar com carinho a sua própria história afetiva.

Convite: *nos dias ao redor do portal, preste atenção àquilo que insiste em retornar, seja um pensamento, uma lembrança, uma pessoa do passado ou um sentimento que você julgava resolvido, e em vez de tratar esse retorno como acaso, reconheça nele o convite do céu para revisar e finalmente soltar.*

O céu inteiro aponta para dentro, e o que há de mais íntimo no seis é a sua frequência, a nota que tudo isto, junto, está tentando afinar.

A frequência do equilíbrio

a vibração e a consciência

Tudo aquilo que existe está em movimento, vibrando numa cadência própria, e os antigos sábios já intuíaam que cada número, cada som e cada estado da alma possui a sua frequência particular, uma assinatura que o distingue de todos os outros, e a frequência do seis é a do equilíbrio, não a agitação expansiva do cinco nem o recolhimento contemplativo do sete, mas aquele ponto sereno do meio onde as forças encontram o seu centro de gravidade e se acalmam, razão pela qual, quando alguma coisa enfim se harmoniza, dizemos que ela encontrou o seu equilíbrio, e é exatamente essa a nota que o seis faz soar dentro de nós.

Aqui chegamos àquilo que talvez seja o fio mais profundo de toda esta travessia, e que você

provavelmente já pressentiu enquanto percorria as páginas anteriores, porque há uma sabedoria muito antiga, presente em tantas tradições espirituais ao redor do mundo, que ensina que o estado interior de uma pessoa se reflete naquilo que ela vive por fora, como se o mundo ao redor funcionasse à maneira de um espelho devolvendo a frequência de quem o habita. A própria física, ao descobrir que o simples ato de observar interfere naquilo que é observado, ofereceu uma bela imagem para essa intuição, e ainda que os cientistas lembrem com cuidado que isso acontece no mundo das partículas e não significa que a mente literalmente fabrica a realidade, a metáfora permanece valiosa para nós, porque nos lembra de forma poética que jamais somos espectadoras totalmente passivas daquilo que nos acontece, e que o lugar de onde olhamos molda aquilo que enxergamos.

É justamente por isso que este portal não fala de forças distantes governando o seu destino a partir do alto, e

sim daquilo que pede para se reorganizar dentro de você, pois quando você equilibra interiormente aquilo que dá e aquilo que recebe, quando devolve o peso que nunca lhe pertenceu, quando deixa de se anular e volta a ocupar o seu próprio espaço inteiro, alguma coisa muda na sua frequência, e essa mudança interna tende a transformar a maneira como você se relaciona, as situações que atrai, os vínculos que sustenta ou que deixa partir, não por um passe de mágica vindo de fora, mas porque aquilo que vivemos por fora está sempre, de algum modo, conversando com aquilo que carregamos por dentro.

Essa é a consciência que o seis convida a despertar nesses dias, a de que não se trata de esperar que o amor finalmente chegue, que a família enfim mude ou que o outro um dia dê aquilo que você tanto aguarda, e sim de afinar a sua própria frequência, de tornar-se por dentro o equilíbrio que você deseja encontrar por fora, porque o portal em si não muda a sua vida, ele apenas

abre uma janela no tempo através da qual você pode enxergar com mais clareza aquilo que em você está pedindo para mudar, e quando você muda, tudo ao redor aos poucos acompanha esse movimento.

Convite: *olhe para alguma situação que se repete na sua vida, um mesmo tipo de desencontro, de mágoa ou de cobrança que retorna em pessoas diferentes, e em vez de procurar a causa apenas do lado de fora, pergunte com delicadeza qual frequência dentro de você aquele padrão pode estar espelhando.*

A LIGAÇÃO

Tudo é a mesma coisa

onde as seis janelas se encontram

Agora que você percorreu as seis linguagens, talvez perceba algo que no início parecia improvável, que é o fato de todas elas, cada uma com as suas palavras e os seus símbolos, estarem o tempo inteiro falando da mesma coisa. A numerologia mostrou um número que já é inteiro a partir das próprias partes. A leitura sistêmica revelou que o amor só flui quando o dar e o receber se equilibram e quando cada um ocupa o seu devido lugar. O símbolo do hexágrama desenhcou dois triângulos que se unem sem que nenhum precise se anular. O arquétipo dos Amantes ensinou que amar é também escolher a partir da própria verdade. O céu de seis de junho pediu que se solte o que pesa e se revise o que ficou para trás. E a frequência do equilíbrio

sussurrou que tudo começa por dentro e que o mundo lá fora responde àquilo que somos.

São seis idiomas diferentes traduzindo uma única frase, e essa frase diz que o equilíbrio que você procura nos seus afetos, na sua família e no seu amor não virá de mudar o outro nem de esperar que a vida se ajuste ao seu redor, mas de você voltar a ser inteira, capaz de dar sem se esvaziar, de receber sem se sentir em dívida, de pertencer sem se perder de si mesma. Um portal, afinal, não é um dia que se repete por acaso, e sim uma abertura no tempo através da qual essa verdade se deixa ver com mais nitidez, para quem escolhe olhar.

*Não se trata do portal mudar você, e sim de você,
consciente, atravessar o portal.*

UM PRESENTE PARA O DIA SEIS

Meditação do acolhimento

para fazer com intenção

Neste dia de portal, deixo um presente para você, uma meditação para ser feita com intenção, no seu próprio ritmo, num momento em que ninguém vá interromper. Se sentir o desejo de potencializar essa travessia, escolha para fazê-la o horário em que o seis se encontra com o seis no relógio, às seis e seis da manhã ou às seis e seis da tarde, deixando que o instante lá fora espelhe o número que vibra por dentro. Se preferir, acenda uma vela antes de começar, porque a chama é a sua intenção tornada visível.

Acomode o corpo num lugar confortável e feche os olhos com suavidade. Não há pressa alguma aqui. Respire fundo, devagar, e a cada vez que o

ar sai do seu corpo, deixe partir um pouco do peso do dia, um pouco da pressa, um pouco de tudo o que você vinha carregando sem perceber.

Sinta que este é um momento de acolhimento, e que acolher é diferente de resolver. Você não precisa consertar nada agora, nem entender tudo, nem ser forte. Por alguns instantes, basta estar inteira consigo mesma, exatamente como você é.

Leve a sua atenção para o centro do peito e imagine ali, brilhando suavemente, uma estrela de seis pontas formada por dois triângulos de luz. Um deles aponta para cima e carrega tudo aquilo que você dá ao mundo, o seu amor, o seu cuidado. O outro aponta para baixo e carrega tudo aquilo que você é capaz de receber, o colo,

o descanso, o ser cuidada. Veja os dois em equilíbrio, e perceba se algum deles parece mais fraco, mais apagado, porque muitas vezes aprendemos a dar demais e a receber de menos.

Agora, com delicadeza, convide a vir à sua consciência aquilo que costuma habitar a sua sombra, essas partes de você que você aprendeu a esconder por achar que não eram bonitas o bastante para serem vistas, talvez uma raiva guardada, uma mágoa antiga, um desejo silenciado, um cansaço que você nunca se permitiu sentir. Não afaste o que surgir. Apenas olhe, como quem olha para uma criança assustada, e diga por dentro, com toda a ternura que conseguir reunir, que aquela parte também pertence a você, que ela pode ficar, que não precisa mais se esconder.

Traga então à mente alguém da sua família, deixando vir quem vier, sem escolher. Olhe para essa pessoa em silêncio e diga, do fundo do peito, aquilo que é teu eu te devolvo com amor, aquilo que é meu eu guardo comigo, e entre nós fica somente o respeito. Sinta o peso saindo dos seus ombros enquanto devolve, com carinho, tudo aquilo que você carregava e que nunca foi seu para carregar.

Volte as mãos para o centro do peito, sobre a estrela de luz, e respire mais uma vez, bem fundo. Diga para si mesma, em silêncio, eu pertencço, eu posso dar e também receber, eu sou inteira, feita de todas as minhas partes, inclusive aquelas que um dia escondi. Permaneça aqui o tempo que quiser, banhada por essa luz suave,

sabendo que nada precisa ser feito além de existir.

*E quando sentir que chegou a hora, agradeça.
Agradeça a si mesma por ter tido a coragem de
olhar para dentro, agradeça a esta travessia,
agradeça à vida que segue pulsando em você.
Aos poucos, traga de volta a consciência do
corpo, do lugar onde você está, e quando estiver
pronta, abra os olhos devagar, trazendo com
você a serenidade deste encontro.*

ANTES DE PARTIR

Sobre a consciência, e sobre este trabalho

Há algo que atravessa tudo o que faço, e é a certeza de que quanto mais consciência temos de nós mesmas, mais leve a vida se torna. Não porque os problemas desapareçam, eles continuam existindo, mas porque deixamos de reagir a eles no automático, empurradas por feridas que nem sabíamos que carregávamos.

Quando você se conhece, quando integra aquilo que sente em vez de lutar contra, quando compreende que sentir faz parte e que está tudo bem sentir, você deixa de ser refém das próprias reações, e a vida ganha outra respiração.

É isso que ofereço no meu trabalho. Conduzo, de forma online, constelações familiares individuais e em grupo,

mesas radiônicas, sessões e acompanhamentos terapêuticos, e também movimentos em grupo. Não como uma solução que vem de fora, mas como um espaço onde aquilo que você ainda não conseguiu olhar sozinha possa enfim ser visto, porque há questões em nós que não se atravessam na solidão, e é justamente onde você sente que perdeu o controle que a presença de outra pessoa se torna a ponte que faltava.

O mês seis fala de acolher, e é por isso que trago este presente. Para que, ao ler, você possa se olhar com um pouco mais de consciência, e quem sabe atravessar este mês de um lugar mais inteiro. Se sentir que há algo em você pedindo um olhar mais profundo, esse caminho existe, e eu o conduzo com cuidado.

Fernanda Carvalho

www.tudoeotodo.com



www.tudoemtodo.com