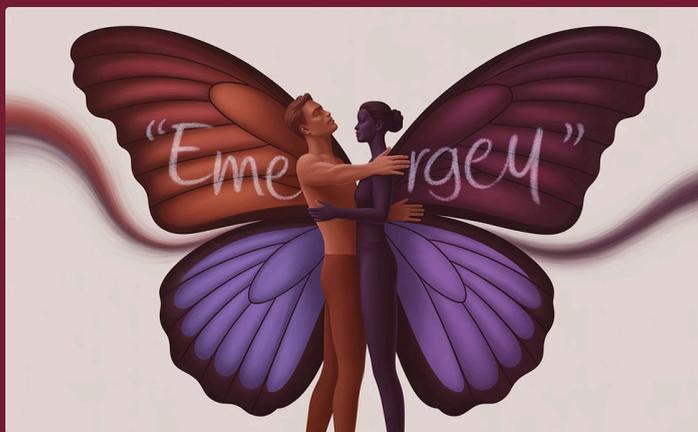


# Palavras que Despertam

## Um ritual de afirmações para iniciar tua transformação



### O Momento da Transformação

Antes de qualquer mudança externa, existe um momento silencioso. Um instante em que algo em você escolhe deixar cair o que já não serve e começar a sustentar o que faz sentido. Esse é um convite pra esse instante. Não exige pressa. Nem perfeição. Só presença.



### Prosperando por Dentro

Se você sente que está na hora de prosperar por dentro — antes de tentar conquistar por fora — essas palavras podem ser tuas aliadas. Elas não são mágicas por si só. Mas têm poder quando atravessam teu corpo com intenção.



### Como Praticar

Reserve 5 a 10 minutos. Desligue o que puder te distrair. Encontre um lugar silencioso. Sente-se com a coluna ereta e feche os olhos. Respire com calma. Sinta o ar entrar e sair. Permita que o corpo desacelere. Depois, leia cada afirmação abaixo por 7 vezes. Em voz alta, se puder. Com presença. Com alma. Com a intenção de se lembrar de quem você é.

# ✨ As Afirmações

## 1. Eu escolho me ver com verdade.

Mesmo que doa. Mesmo que desmonte. Só a verdade sustenta o que quero construir.

## 2. Eu libero a pressa de provar meu valor.

E começo a lembrar quem eu sou, antes que o mundo dissesse quem eu deveria ser.

## 3. Eu tiro o que me pesa, pra abrir espaço pro que me fortalece.

## 4. Eu não preciso mais me abandonar pra ser aceito, amado ou reconhecido.

A minha presença basta.

## 5. Eu me trato com respeito.

Com tempo, com pausa, com presença. Assim, a vida aprende a me tratar também.

## 6. Minha prosperidade nasce da minha frequência.

Do que eu sustento em silêncio. Do que eu faço quando ninguém está vendo.

## 7. Hoje, eu decido agir como quem já é.

Porque a metamorfose começa... quando a gente para de se esconder.

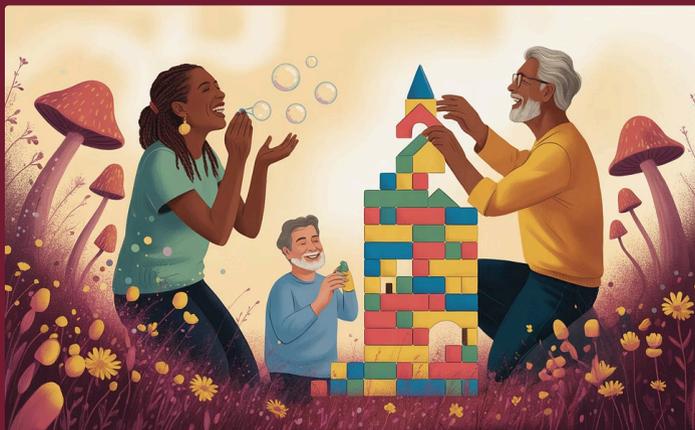
# ♥ SE VOCÊ SENTIU, SE QUISER CONTINUAR...

Este material foi um convite à reconciliação com a sua criança interior. Mas o caminho do autoconhecimento não precisa ser solitário.



## Espaços de Cura

Com amor e escuta, criamos ambientes seguros para sua jornada de autoconhecimento nas rodas e vivências da **Casa Raízes da Alma**.



## Reconexão Interior

Se algo em você foi tocado por essas palavras, convidamos você a continuar essa jornada de reconciliação com sua essência mais profunda.



## Acolhimento

O caminho não precisa ser solitário. Você é bem-vindo para se aproximar e seguir conosco em nossos atendimentos e vivências.

➔  **Conecte-se com a gente:**

**Jean Schuchardt**

Terapeuta e condutor da jornada

@eusou.jean

[instagram.com/eusou.jean](https://www.instagram.com/eusou.jean)

**Casa Raízes da Alma**

Onde curamos com amor e verdade

[@casa.raizesdaalma](https://www.instagram.com/casa.raizesdaalma)

**Vivências e Rodas**

Participe de nossos encontros de cura coletiva

Acompanhe nosso calendário no Instagram