



DIA 29 - ESPIRITUALIDADE

Leia atentamente e reflita sobre a afirmação abaixo. Ela vai te ajudar a entrar em contato com a sua Espiritualidade.

“Na decisão que quero tomar, confio totalmente no que estou sentindo, no que emerge em meu coração, e solto meu mental. Convido meu coração a me guiar através das minhas experiências, minhas crenças, para deixar falar a parte mais vibrante e autêntica do meu ser. Se o que sinto é um calor reconfortante ou uma alegria indescritível, confiarei em mim. Se minhas sensações são pesadas e desagradáveis, não continuarei nesse caminho, e ajustarei minhas escolhas. Seguirei as mensagens do meu coração para guiar minha vida no caminho que é justo para mim e para o meu entorno, e que tenha sentido.”

Está saboreando algo especial? Como está seu estado de espírito? Você está relaxado(a)? Preocupado(a)? Curioso(a)? Estressado(a)?

Pense no final do ano. O final de um ciclo. Como isso faz você se sentir? Ansioso(a)? Esperançoso(a)? Desanimado(a)? Feliz?

Agora pegue um papel e escreva todas as sensações que você teve. Descreva essa experiência.

Repita para si mesmo, em voz alta, em frente ao espelho, todos os dias, a seguinte frase:

“Desfruto dessa abundância e entro em ressonância com minha essência e com a minha gratidão”