



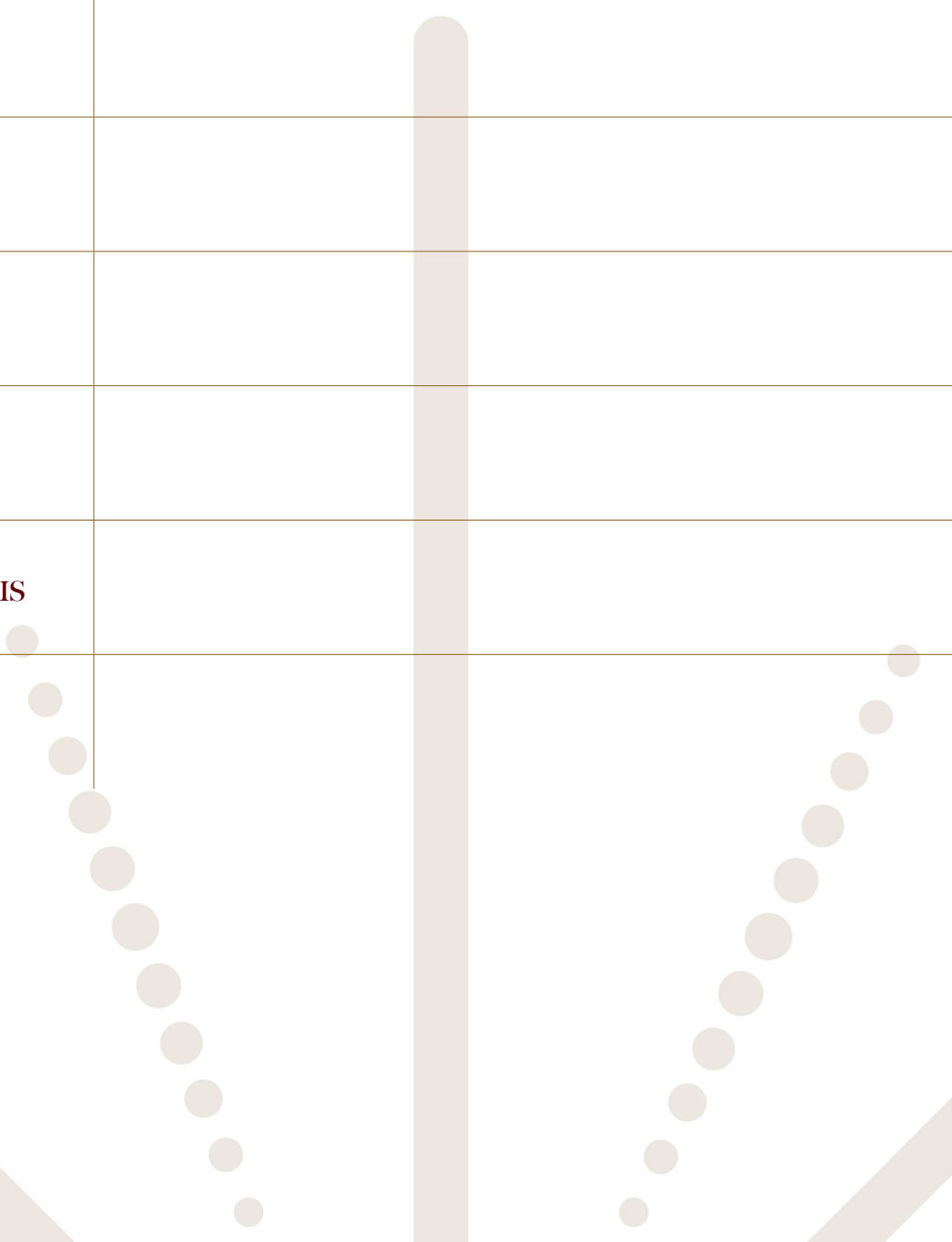
**MELHOR DE MIM
2026**



MELHOR DE MIM
BRUNA ARAÚJO

Sobre Você

NOME	
SITE	
WHATSAPP	
E-MAIL	
MÍDIAS SOCIAIS	
ENDEREÇO	



Seja muito bem vinda a 2026!!

Bem vinda à 2026!

Meu nome é Bruna Araújo e me sinto honrada em te acompanhar neste ano tão potente.

Segundo a numerologia Cabalística, 2026 traz toda a força de um ano de renascimento!

E por este motivo iremos passar mês a mês por um trabalho de construção de uma jornada mais consciente e coerente com o que você sente que deve viver.

Encerramos em 2025 um ciclo de 9 anos de construção, transformação e encerramentos. Agora em 2026 viveremos um ano que marca o ponto de partida de mais um novo ciclo de nove anos, momento importante em que novas sementes da consciência serão plantadas após um lindo e árduo trabalho de preparação do solo. É um tempo de autonomia, coragem e recomeço.

Precisará se lembrar durante todo esse ano, que o foco não é a colheita. Respire muito ao longo de 2026 dizendo em voz alta que seu trabalho é preparar o solo e plantar. Esse lembrete é fundamental!

O Ano 1 representa o princípio criador, a força que inaugura, que impulsiona, que diz: “Eu sou e eu posso.”

É o número da individualidade, da liderança e daquela que constrói o seu caminho sem depender do ritmo alheio. É um chamado para assumir o comando da própria vida e estabelecer novas direções, novos sonhos e novos papéis.

Psicologicamente, o Ano 1 desperta a consciên-

cia do “eu” e pode trazer tanto o entusiasmo de quem sente que finalmente tem um terreno fértil para plantar seus desejos, quanto o medo de não saber por onde começar.

O desafio é aprender a lidar com a solidão criadora e a coragem de seguir a voz mais sagrada dentro de você.

Esse será um período em que será convidada a se perguntar: Quem você é agora, sem os antigos papéis, sem os vínculos que antes sustentavam sua identidade?

A coragem de se aprofundar nessa questão pode gerar resultados duradouros pelos próximos nove anos.

A energia de 2026 segue o mesmo princípio que pulsa no chakra básico, Muladhara, vórtice de energia que ancora nossa consciência na matéria e sustenta todos os demais. Assim como a seiva precisa da raiz para subir, toda realização precisa de presença, estabilidade e segurança interna.

Sem essas bases, o novo não floresce.

O Muladhara, localizado na base da coluna, quando equilibrado, traz sensação de estabilidade, vitalidade e presença.

Quando enfraquecido, pode gerar medo, insegurança, procrastinação ou dificuldade de agir — exatamente os desafios de um Ano 1 quando o ego hesita em nascer.

O número 1 e o chakra básico compartilham o mesmo arquétipo: o início.

Ambos pedem raiz e coragem para sustentar o novo ciclo da alma.

Quando o chakra básico está desperto, você age com presença e intuição, e o novo caminho se revela sob seus pés, passo a passo.

Como naturóloga, vou te conduzir as práticas milenares de autocura e auto-estudo que ajudam a ativar o Chakra Básico e Integrar o Ano 1

* Cor de Ativação: Vermelho-terra

Faça uso de cristais vermelhos como granada, jaspe, rubi, cornalina quando estiver em seu momento de silêncio com a Fonte Divina. Você pode colocar na palma das suas mãos ou sobre o Muladhara Chakra.

O vermelho representa a força da vida, o sangue que corre, a paixão pela existência.

Visualize uma luz vermelha intensa na base da coluna, expandindo-se em direção aos pés, como raízes que penetram o solo e te conectam ao centro da Terra.

*Óleo essencial:

Crie uma sinergia de óleos essenciais que traga estabilidade, segurança e conexão com a terra como o poderoso olíbano, sândalo, vetiver e cedro. Inicie escolhendo 2 que mais te agradam e coloque em um difusor de ambientes quando for silenciar e comungar com a Fonte Divina.

* Mantra de Ativação: LAM

Repita com a voz grave e lenta, sentindo a vibração ecoar na pélvis e nas pernas.

"LAAAAAMMMMMMM..."

Enquanto entoa, imagine a energia descendo e se estabilizando.

Sinta-se segura, pertencente e viva!

Duas afirmações que amo muito para declarar ao longo deste ano:

"Eu confio na vida. Eu tenho tudo o que preciso para começar."

"É seguro ser eu mesma"

* Asana de Conexão: Tadasana (Postura da Montanha)

Fique de pé, pés paralelos, firmes no chão.

Sinta o peso do corpo distribuído igualmente e traga consciência para todos os grupos musculares. Todo seu corpo está construindo esta postura.

Alongue a coluna, erga o peito, coloque um leve sorriso no seu rosto. inspire profundamente e, ao expirar, visualize raízes saindo da planta dos pés e entrando na terra.

Essa postura desperta estabilidade, presença e autoconfiança — virtudes essenciais para um Ano 1.

Outros asanas que fortalecem o Muladhara:

- Virabhadrasana I e II (Guerreiro I e II) – coragem e firmeza;
- Malasana (Postura da Guirlanda) – aterramento e liberação da base.

* Respiração de Enraizamento:

Pranayama – Sama Vritti (Respiração Quadrada)

Inspire em 4 tempos → segure o ar em 4 → mantenha o ar nos pulmões contado até 4 → expire em 4 → segure sem ar em 4.

Repita por 5 a 10 ciclos, visualizando a energia se condensando na base da coluna.

Essa respiração acalma o sistema nervoso central e desperta estabilidade mental — o chão interno do novo ciclo.

É o momento de estar inteira no corpo, sentir o prazer de existir e reconhecer que o Divino pulsa na matéria.

Desejo do fundo do meu coração que você viva 2026 com VERDADE!

"Eu sou a semente e sou a terra que a acolhe.

Eu sou o início, o impulso e a força do existir".

Seja muito bem vindo 2026!

Sobre mim

Meu nome é Bruna Araújo, sou naturóloga desde 2005 e acompanho homens e mulheres em seus processos de autoconhecimento, cura e realização.

Com diversas especializações nacionais e internacionais, eu me dedico a pesquisas e estudos sobre a natureza e complexidade do ser humano como um todo.

Corpo, mente, espírito e conexões são os quatro pilares do Método Melhor de Mim, criado por mim em 2016, para o desenvolvimento de saúde e felicidade integral. Estes pilares também fazem parte da construção do nosso.

Planner Melhor de mim 2026.

Hoje me dedico aos atendimentos clínicos individuais e em grupos, grupos de estudos, cursos e consultorias nos modelos presenciais e on-line. O objetivo elementar do Método é desenvolver, através dos 4 pilares, o verdadeiro amor próprio para que todos possam conquistar o poder da escolha consciente e o poder da ação coerente com seus propósitos e essência.

Desejo com todo o meu amor que em 2026 você esteja cada vez mais alinhada com a Fonte Divina e seja Luz onde for.



Espero que o Planner Melhor de mim 2026, possa guiá-la em um processo de reflexão profunda, autodescoberta e gerenciamento eficaz do seu dia a dia, permitindo que você alcance seus objetivos e viva de forma mais plena e satisfatória. Além de ser um excelente aliado na jornada do autoconhecimento e da organização pessoal; é um espaço seguro para você explorar suas emoções, identificar suas metas e planejar suas ações. Com seções dedicadas à definição de objetivos, acompanhamento de hábitos, reflexões diárias e mensais, organização financeira descomplicada, você terá em mãos tudo o que precisa para transformar sua vida.

Acesse nossa agenda de cursos e atendimentos pelo perfil do Instagram @bru.melhordemim e pelo site www.bruaraujo.com.br.

Seja Feliz em 2026!

Clique aqui para acessar as playlists do planner 2026



Registro de senhas

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

site	
username	
senha	
obs	

Calendário Lunar 2026

Somos cíclicas e essa característica potente e maravilhosa nos faz ser únicas.

A mulher saudável aceita suas fases do seu ciclo e aprende a mensagem de cada uma delas.

Ela está disposta a mergulhar no ciclo das 4 fases: lua nova, crescente, cheia e minguante representando os ciclos da menstruação como pré-ovulação, ovulação, gestação, pós-ovulação.

A menstruação é a própria manifestação desse processo tão criativo e perfeito.

Neste calendário lunar, você pode marcar o seu ciclo menstrual para ter uma visão mais ampla sobre o seu corpo e emoções.

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
1	•	☾	•	☾	☾	•	•	•	•	•	☾	•
2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	☾	•	☾	•	•	•	•	•	•	☾	•	•
4	*	*	*	*	*	*	*	*	☾	*	*	*
5	•	•	•	•	•	•	•	☾	•	•	•	•
6	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7	•	•	•	•	•	•	☾	•	•	•	•	•
8	*	*	*	*	*	☾	*	*	*	*	*	☾
9	•	☾	•	•	☾	•	•	•	•	•	☾	•
10	☾	*	*	☾	*	*	*	*	*	☾	*	*
11	•	•	☾	•	•	•	•	•	☾	•	•	•
12	*	*	*	*	*	*	*	☾	*	*	*	*
13	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
14	*	*	*	*	*	☾	☾	*	*	*	*	*
15	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
16	*	*	*	*	☾	*	*	*	*	*	*	*
17	•	☾	•	☾	•	•	•	•	•	•	☾	☾
18	☾	*	☾	*	*	*	*	*	☾	☾	*	*
19	•	•	•	•	•	•	•	☾	•	•	•	•
20	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
21	•	•	•	•	•	☾	☾	•	•	•	•	•
22	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
23	•	•	•	☾	☾	•	•	•	•	•	•	☾
24	*	☾	*	*	*	*	*	*	*	*	☾	*
25	•	•	☾	•	•	•	•	•	•	•	•	•
26	☾	*	*	*	*	*	*	*	☾	☾	*	*
27	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
28	*	*	*	*	*	*	*	☾	*	*	*	*
29	•	•	•	•	•	☾	☾	•	•	•	•	•
30	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	☾
31	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

☾ lua crescente

☾ lua cheia

☾ lua minguante

☾ lua nova

Roda da Vida

O que você deseja melhorar esse ano?

RELACIONAMENTO

Familiar

.....

Relacionamento amoroso

.....

Vida Social

.....

QUALIDADE DE VIDA

Criatividade/ Hobby Diversão

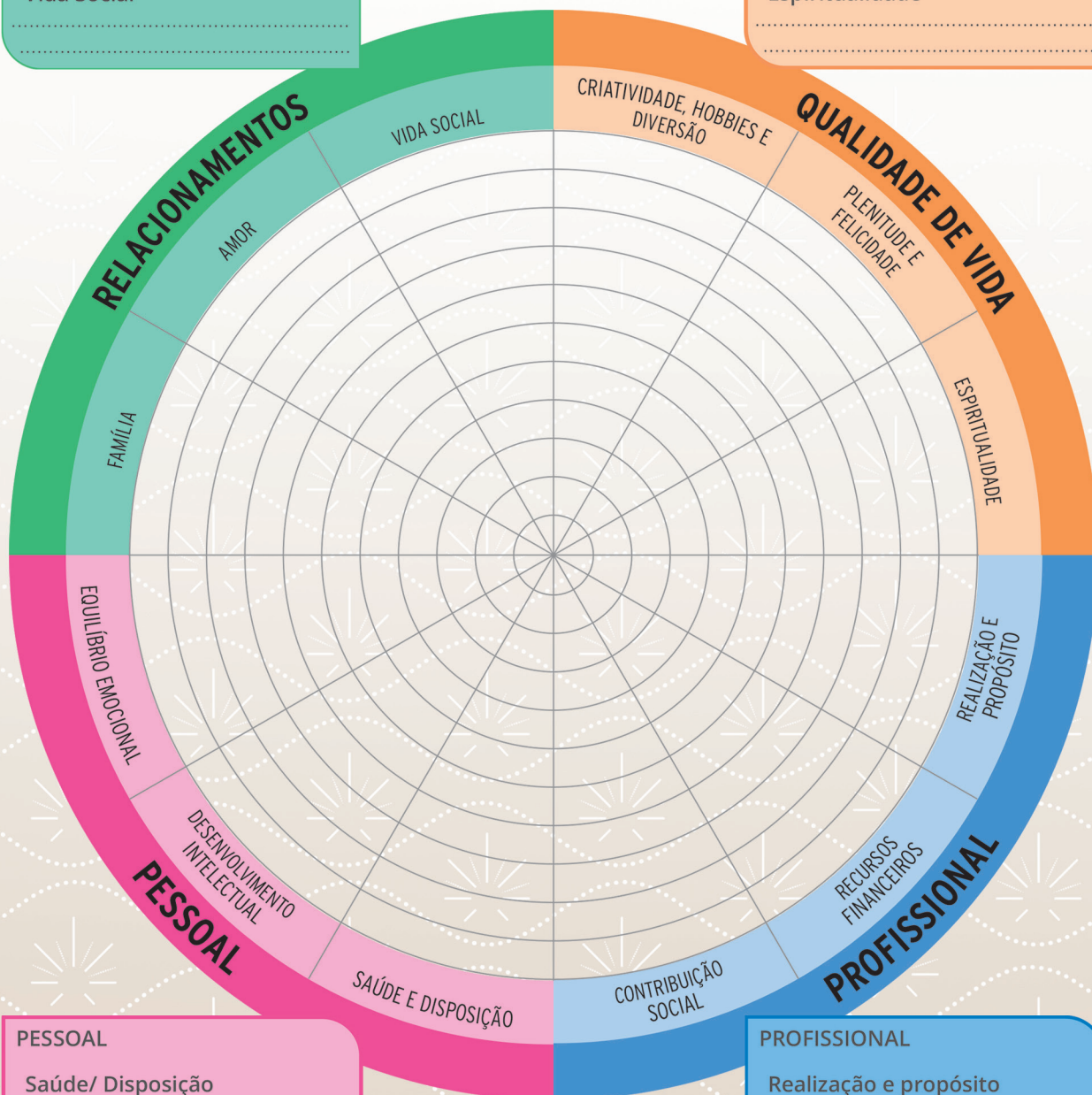
.....

Plenitude/ Felicidade

.....

Espiritualidade

.....



PESSOAL

Saúde/ Disposição

.....

Desenvolvimento Intelectual

.....

Equilíbrio Emocional

.....

PROFISSIONAL

Realização e propósito

.....

Finanças

.....

Contribuição Social

.....

Se compare com você mesma!

		Necessidades Básicas	Independência Financeira	Realização de Sonhos	Desenvolvimento Pessoal	Diversão	Fluxo do Amor
Entradas R\$		↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓
Jan							
Fev							
Mar							
Abril							
Mai							
Junho							
Julho							
Ago							
Set							
Out							
Nov							
Dez							

LEGENDA

Utilize os sinais para preencher os quadros abaixo

Crescimento



Estagnação



Manutenção



Declínio



2026

Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Março

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mai

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Setembro

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2027

Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Março

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maio

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Setembro

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Janeiro

O Despertar da Mente

Mês 1 de um Ano 1

A Força do Novo Pensamento

Conceito

O nascimento da mente consciente

Começamos um novo ciclo universal, um Ano 1: símbolo da criação, do impulso e da semente que rompe a terra.

No plano espiritual e psicológico, isso significa reaprender a pensar.

A mente é a primeira matéria a ser moldada — é dela que surgem todas as realidades.

Muitas vezes ela está inquieta, barulhenta, constrói histórias, julga, compara e teme.

O ego fala alto e cria ruídos que nos afastam da Presença.

E é justamente nesse primeiro mês que somos convidadas a reconhecer o ruído para descobrir o Silêncio que há por trás dele.

A mente é uma ferramenta — não o mestre.

Este é o mês de virar a chave e reconstruir uma nova maneira de ver, pensar e perceber a vida.

Reflexão — O barulho que mente

A mente que não é treinada é como uma casa sem portas:

tudo entra, tudo se perde.

Pensamentos aleatórios, memórias antigas, preocupações futuras — um redemoinho que nos arrasta para fora de nós mesmas.

Quando acreditamos em cada pensamento, vivemos dentro de uma ilusão.

Mas quando observamos a mente, algo muda:

nascemos como testemunhas conscientes.

Esse simples ato de observar — sem julgar — inicia o processo de libertação.

Pensar menos não é ser menos inteligente.

É ser mais lúcida, mais consciente.

É escolher quais pensamentos valem energia.

E ao silenciar o ruído, o medo começa a se dissolver.

A mente clara é o primeiro passo para um novo destino.

Redescobrir o Silêncio em si é o Momento que traz Sentido a TUDO!

Tarefas para desenvolver a mente neste mês

1. Observação Matinal (5 minutos) — Ao acordar, sente-se em silêncio e apenas observe os pensamentos que chegam. Não tente pará-los. Apenas veja-os como nuvens.

2. Diário da Mente — Anote ao longo do dia três pensamentos recorrentes. Pergunte-se: O que estou sentindo agora?

3. Afirmação do Mês:

"Eu sou observadora da minha mente. Eu escolho os pensamentos que constroem minha realidade."

4. Exercício de Reconstrução Mental — Sempre que perceber um pensamento negativo, reformule:

• De *"Eu não consigo"* → para *"Estou aprendendo a conseguir."*

• De *"Tudo dá errado"* → para *"Tudo está me ensinando algo."*

• De *"Tenho medo"* → para *"Estou presente e confio."*

Quem ouve o silêncio, encontra a verdade.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a central vertical bar and decorative curved lines at the bottom.

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

A mente silencia e o novo começa. (Anônimo)

quinta 1

sexta 2

sábado 3

domingo 4

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Eu me reconheço além das máscaras.

segunda 5

terça 6

quarta 7

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Se não agora, então quando?

quinta 8

sexta 9

sábado 10

domingo 11

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

O universo tem inteligência suficiente para criar o caminho mais harmonioso pra você. Confie!

segunda 12

terça 13

quarta 14

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Quer evitar a ansiedade? Então foque na organização, na preparação e na ação.

quinta 15

sexta 16

sábado 17

domingo 18

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Quer saber seu futuro?? Observe seus sentimentos de hoje.

segunda 19

terça 20

quarta 21

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Eu sou sagrada.

quinta 22

sexta 23

sábado 24

domingo 25

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Quando me reconheço como a minha melhor companhia significa que estou começando a entender o significado da vida.

segunda 26

terça 27

quarta 28

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Despertar da Mente

meta da semana

compromisso diário assumido

01 JANEIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Para mudar, você precisa ser maior que suas crenças.

quinta 29

sexta 30

sábado 31

notas

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a central vertical bar and decorative curved lines at the bottom.

Fevereiro

A Construção da Identidade

Ano 1, Mês 2 — Quem sou Eu agora?

Conceito — O nascimento do Eu consciente

Depois de silenciar a mente e enxergar o ruído, chega o momento de descobrir quem habita o Silêncio.

Fevereiro é o mês da identidade reconstruída, quando começamos a perceber que não somos o que pensamos, fazemos ou possuímos — somos o que escolhemos vibrar.

O número 2, associado ao mês, traz o espelho: o reflexo entre o que somos e o que mostramos.

Esse é o momento de alinhar autenticidade e presença.

A mente já não comanda sozinha — agora, o Self começa a conduzir.

É um mês para observar as máscaras, as repetições e os papéis que não pertencem mais a você.

É hora de perguntar com amor:

“Quem sou eu, além do que esperam de mim?”

O ego se veste de personagens para se sentir aceito.

Mas a alma não quer aprovação; ela quer verdade.

Quando você se olha com sinceridade, não há mais necessidade de esconder.

Este é o mês da autenticidade curativa.

O espelho não julga — apenas reflete.

Olhar para si com compaixão é o primeiro passo para se libertar da imagem e reencontrar a essência.

Você pode mudar o mundo, mas antes, precisa se reconhecer nele.

Tarefas para desenvolver a identidade consciente

1. Exercício do Espelho:

Todos os dias, olhe-se nos olhos por 2 minutos e diga:

“Eu me vejo. Eu me reconheço. Eu me escolho.”

2. Mapa do Eu Real:

Em uma folha, escreva três colunas:

- Quem eu era
- Quem eu aparento ser
- Quem eu desejo ser

Observe os espaços entre essas versões e escolha com quais quer seguir. Le para seu processo terapêutico e trabalhe esta tarefa com determinação e amor.

3. Silêncio Criativo:

Use 15 minutos por dia para fazer algo que o ego não controla: desenhar, cantar, dançar, pintar, escrever sem pensar.

Isso permite que o Eu verdadeiro se expresse. (Com o tempo, você vai amar ter esse tempo com você!)

4. Afirmação do Mês:

“Eu reconheço quem sou.

Eu me autorizo a existir na minha verdade.”

5. Limpeza Simbólica:

Doe ou descarte algo que não representa mais quem você é.

O espaço externo reflete o interno.

Fevereiro pede inteireza.

A cada escolha, você reafirma quem é.

É o nascimento de uma nova identidade vibracional — mais livre, mais verdadeira, mais sua.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical beige bar in the center and decorative beige shapes at the bottom.

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

A cura está em mim.

notas

domingo 1

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

O céu não é o limite seu sistema de crenças que é!

segunda 2

terça 3

quarta 4

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

A felicidade está dentro de você. Não entregue para outra pessoa a responsabilidade de te fazer feliz.

quinta 5

sexta 6

sábado 7

domingo 8

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Eu sei o que eu desejo, e eu sei o que precisa ser feito.

segunda 9

terça 10

quarta 11

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Eu renuncio ao controle.

quinta 12

sexta 13

sábado 14

domingo 15

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Os negócios crescem de dentro pra fora. Os negócios minguam de dentro pra fora. (Blair Singer)

segunda 16

terça 17

quarta 18

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Eu estou disposta a me perdoar.

quinta 19

sexta 20

sábado 21

domingo 22

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

O Universo não ressoa ao que desejo e sim a quem eu sou.

segunda 23

terça 24

quarta 25

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Construção da Identidade

meta da semana

compromisso diário assumido

02 FEVEREIRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Eu me permito pausar.

quinta 26

sexta 27

sábado 28

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical beige bar in the center and decorative beige shapes at the bottom.

Março

A Coragem da Ação Consciente

Ano 1, Mês 3 — Manifestar o novo mundo

Conceito — A energia do primeiro passo

Depois de limpar a mente e reconhecer quem você é, março chega com a força da ação inspirada.

O número 3 traz a tríade sagrada: pensamento, palavra e ação.

Tudo o que foi gestado nos meses anteriores agora pede movimento.

Mas não é agir por impulso — é agir com consciência.

O Ano 1 é um convite à coragem, e março marca o início do plantio das primeiras sementes.

O universo responde a quem age com verdade.

“O que você faz em Presença se torna destino.”

Você precisa de movimento para criar realidade.

Ficar parada é como impedir o rio de correr — a vida se torna estagnada, pesada, sem brilho e tóxica.

Quando age a partir do amor, mesmo os pequenos passos abrem grandes caminhos.

A ação é o gesto que materializa a fé.

É hora de transformar pensamento em experiência, sonho em prática, intenção em vida.

Tarefas para desenvolver a ação consciente

1. Tarefa de Coragem:

Escolha uma ação que você vem adiando. Fa-

ça-a antes do dia 10. Não importa o tamanho — o importante é romper o ciclo da espera.

2. Movimento Diário:

Pratique um tipo de movimento corporal (dança, caminhada, yoga, alongamento) conectando respiração e presença.

Diga mentalmente: “Eu me movo com a vida.”

3. Ritual da Palavra Viva:

Escreva três frases que representem o novo ciclo.

Repita-as diariamente em voz alta. A palavra é o código da criação.

4. Afirmação do Mês:

“Eu ajo em alinhamento com minha alma.

O universo se move comigo.”

5. Ação Solidária:

Realize uma ação para o outro — algo pequeno, mas real. A energia do fazer pelo outro amplia o campo de prosperidade e propósito.

A energia criadora flui, o medo se dissolve, e o novo caminho começa a se consolidar.

É tempo de mover-se com consciência, fé e alegria.

notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical beige bar in the center and decorative beige shapes at the bottom.

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

03 MARÇO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Eu me amparo.

notas

domingo 1

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

Nada é mais perigoso do que uma ideia, quando é a única que você tem. (Emile Chartier)

segunda 2

terça 3

quarta 4

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

03 MARÇO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Esse é o momento perfeito para meditar.

quinta 5

sexta 6

sábado 7

domingo 8

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

A diferença entre quem você é e quem quer ser, são as suas atitudes.

segunda 9

terça 10

quarta 11

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

03 MARÇO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Sua família vai ecoar quem você é.

quinta 12

sexta 13

sábado 14

domingo 15

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

Não viva seguindo pegadas, pois isso te levará apenas a lugares já explorados.

segunda 16

terça 17

quarta 18

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

03 MARÇO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

O pensamento se curva ao Silêncio do ser.

quinta 19

sexta 20

sábado 21

domingo 22

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

Se você tiver um propósito claro, um princípio ético e moral, siga em frente, não se preocupe com o como e você realizará todos os seus sonhos.

segunda 23

terça 24

quarta 25

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

Meu corpo é o templo onde o Divino se manifesta.

quinta 26

sexta 27

sábado 28

domingo 29

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

A Coragem da Ação Consciente

meta da semana

compromisso diário assumido

Eu libero o que pesa e deixo a vida fluir.

segunda 30

terça 31

notas

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Abril

O Corpo que Ancora

Ano 1, Mês 4 — O templo da consciência

Conceito — O corpo como casa da alma

Abril inaugura o ciclo do corpo, o campo onde o invisível ganha forma.

“O corpo participa do estado de presença e manifesta o que a mente não consegue elaborar.”

O corpo é o primeiro espaço sagrado — o solo onde a vida se enraíza.

Por isso, este é o mês da escuta corporal — de se permitir sentir, descansar, respirar, enraizar.

O corpo como solo da verdade.

A mente projeta o futuro e revisita o passado, mas o corpo só existe no agora.

Por isso, ele é o portal da presença.

Quando o corpo está tenso, é sinal de que a mente carrega peso.

Quando está leve, a alma está fluindo.

Não é possível estar inteira se o corpo está abandonado.

O primeiro passo para a paz é voltar a habitar-se — reconhecer o corpo como lar da consciência.

Tarefas para o mês

1. Meditação da Raiz:

Sente-se com os pés firmes no chão. Inspire imaginando raízes descendo até o centro da Terra.

Sinta a estabilidade.

2. Escuta do Corpo:

Ao deitar, pergunte: *“O que meu corpo quer me mostrar hoje?”*

Respire e apenas ouça o que vier — uma sensação, uma imagem, uma emoção.

3. Rotina Sagrada:

Escolha três gestos diários de cuidado físico (alimentar-se melhor, alongar-se, descansar).

Transforme-os em rituais.

4. Afirmação do Mês:

“Meu corpo é minha casa.

Eu o honro como o templo da minha presença.”

5. Ato de Aterramento:

Caminhe descalça na terra ou na grama.

Sinta a textura do solo e diga em silêncio: *“Eu estou aqui.”*

O corpo torna-se o solo fértil onde a presença floresce.

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Saber e não fazer, não é saber.

(Akbar)

notas

quarta 1

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

O corpo sabe o que a mente esqueceu. (Provérbio Chinês)

quinta 2

sexta 3

sábado 4

domingo 5

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

A paz nasce do diálogo entre o pensar e o sentir.

segunda 6

terça 7

quarta 8

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Vivemos em uma teia de conexão. Qual é a sua contribuição?

quinta 9

sexta 10

sábado 11

domingo 12

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dar e receber são duas faces do mesmo amor. (Albert Eisten)

segunda 13

terça 14

quarta 15

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Tudo vem a mim com facilidade, alegria e glória. (Barra de Access)

quinta 16

sexta 17

sábado 18

domingo 19

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Servir é recordar que somos um só coração. (Albert Eisten)

segunda 20

terça 21

quarta 22

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

A vida é um dueto entre você e Deus.

quinta 23

sexta 24

sábado 25

domingo 26

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Ancora

meta da semana

compromisso diário assumido

04 ABRIL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Recordar é despertar para o que nunca deixou de ser. (Tony robins)

segunda 27

terça 28

quarta 29

quinta 30

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Maio

O corpo como fluxo

Depois de se enraizar, o corpo pede movimento.

Maio traz o número 5 — liberdade, vibração, expansão.

Tudo o que foi retido, guardado ou silenciado agora busca fluxo.

O corpo é o canal da energia vital; quando bloqueado, a vida estagna.

Quando livre, ele se torna instrumento de cura.

É o mês de liberar tensões, emoções, dores e padrões que ficaram presos na carne.

O corpo é o palco onde a energia aprende a dançar.

“O corpo manifesta o que a mente não consegue dizer.

E cura o que o coração aceita sentir.”

Cada parte do corpo guarda uma história:

Ombros que sustentam o mundo, mandíbulas que seguram palavras, estômagos que digerem emoções.

O corpo não erra — ele revela.

Por isso, em vez de lutar contra o sintoma, acolha-o como mensagem.

A dor não é inimiga, é mestre.

Ela ensina onde falta respiração, perdão, descanso ou amor.

Neste mês, o convite é soltar — deixar o corpo falar, chorar, rir, mover-se, expirar.

É no fluxo que a energia volta a circular.

Tarefas para o mês

1. Dança da Liberação:

Escolha uma música por dia e mova-se sem pensar. Deixe o corpo guiar o movimento.

2. Respiração de Soltar:

Inspire profundamente e solte o ar com um som audível (suspiro, gemido, voz).

Faça isso até sentir o corpo leve.

3. Banho Energético:

Use ervas como alecrim ou lavanda, pedindo que limpem o campo físico e emocional.

4. Afirmação do Mês:

“Meu corpo é livre para sentir.

Eu confio na sabedoria que vibra em cada célula.”

5. Ato de Soltura:

Escolha algo que te pesa — um hábito, um objeto, um padrão — e liberte-o com um gesto consciente.

O templo sagrado agora respira.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a central vertical bar and decorative curved lines at the bottom.

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

05 MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Dar e receber precisam estar em equilíbrio. Essa é a matemática do Universo.

Notas

sexta 1

sábado 2

domingo 3

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

O perdão se encontra no coração dos grandiosos. (Louise Hay)

segunda 4

terça 5

quarta 6

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

05 MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

O passado só existe na sua mente.

quinta 7

sexta 8

sábado 9

domingo 10

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

05 MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Temos o destino que merecemos. o nosso destino está de acordo com os nossos méritos. (Albert Eisten)

segunda 11

terça 12

quarta 13

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

05 MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Quando sinto a linguagem do meu corpo encontro uma bússula amorosa. (Louise Hay)

quinta 14

sexta 15

sábado 16

domingo 17

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

05 MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Namastê. A divindade que há em mim honra e reverencia a divindade que está em você.

segunda 18

terça 19

quarta 20

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

05 MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

A meditação é a intimidade com Deus.

quinta 21

sexta 22

sábado 23

domingo 24

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

05 MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Os domínios do misterio prometem as mais belas experiências. (Albert Eisten)

segunda 25

terça 26

quarta 27

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O corpo como fluxo

meta da semana

compromisso diário assumido

05 MAIO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Quando abro mão de me posicionar, devo aceitar o que o universo me entrega.

quinta 28

sexta 29

sábado 30

domingo 31

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a central vertical bar and decorative curved lines at the bottom.

Junho

O Corpo que Sabe

Depois de ancorar e liberar, o corpo torna-se sabedoria viva.

Junho traz a energia do 6 — harmonia, integração e amor.

É o mês em que a mente, o corpo e o espírito começam a vibrar no mesmo tom.

O corpo já não é apenas forma, é mensageiro da alma, expressando com precisão o que a consciência desperta deseja manifestar.

Agora, cada respiração é um diálogo com o Divino.

O corpo não é o limite da alma — é a sua voz na Terra.

Quando silenciarmos o pensamento e sentirmos o corpo, descobrimos uma inteligência mais antiga que o raciocínio.

É a sabedoria que sabe o que precisa sem palavras.

O corpo sabe quando descansar, sabe quando mover-se, sabe quando se fechar e quando se abrir.

A consciência plena nasce quando aprendemos a confiar novamente nas sensações — quando o sentir se torna bússola e o corpo, um oráculo silencioso.

Tarefas para o mês

1. Meditação em Movimento:

Caminhe devagar, respirando conscientemente.

Sinta o toque dos pés, o ritmo interno e o ar entrando e saindo.

2. Alimentação Intuitiva:

Ouçã o corpo antes de comer. Pergunte: "O que eu realmente preciso agora?"

Coma com presença, até sentir saciedade.

3. Auto-toque de Gratidão:

Ao final do dia, passe as mãos sobre o corpo dizendo:

"Gratidão por me sustentar, por me conduzir, por me proteger."

4. Afirmação do Mês:

"Meu corpo é sabedoria encarnada.

Eu honro sua voz como guia da presença."

5. Ato de Amor Físico:

Faça algo que alimente o corpo com prazer e calma: uma massagem, um banho morno, uma pausa no sol, um abraço longo. Sinta!

O corpo torna-se templo e mestre — a forma através da qual o Sagrado se manifesta.

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Não reclame da sua realidade, você fez exatamente tudo para que ela acontecesse. (Louise Hay)

segunda 1

terça 2

quarta 3

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Eu estou disposta a viver no amor.

quinta 4

sexta 5

sábado 6

domingo 7

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

O caos pode causar uma nova reorganização.
Utilize-o com sabedoria.

segunda 8

terça 9

quarta 10

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Se eu conhecer minhas crenças posso mudar minha vida.

quinta 11

sexta 12

sábado 13

domingo 14

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Minha realidade é resultado do meu foco de ontem.

segunda 15

terça 16

quarta 17

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Quando nos fortalecemos emocionalmente, nosso corpo físico se fortalece.
Nosso sistema imunológico se torna mais ativo e competente.

quinta 18

sexta 19

sábado 20

domingo 21

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Eu sou luz.

segunda 22

terça 23

quarta 24

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Você não aprimora o que não gerencia.

quinta 25

sexta 26

sábado 27

domingo 28

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O Corpo que Sabe

meta da semana

compromisso diário assumido

06 JUNHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Você não tem a vida que deseja, por que tolera o que não quer.

segunda 29

terça 30

Notas

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Julho

A Conexão Interior

Conectar-se consigo é a primeira forma de amar

A conexão começa dentro. Antes de tocar o outro, é preciso escutar-se.

Julho traz a energia do número 7 — introspecção, sabedoria e autoconhecimento.

É o mês de mergulhar para dentro, compreender as pontes internas que nos unem e também as que ainda nos separam.

Dentro de nós existem redes: as conexões neurais entre pensamento e emoção, razão e intuição, ação e pausa.

Quando essas redes entram em harmonia, nasce o estado de inteireza. E só a partir dessa inteireza é possível se conectar verdadeiramente com a vida.

“Toda relação começa no silêncio entre um pensamento e um sentir.”

Sei que vivemos em um tempo de ruídos: excesso de estímulos, de ideias, de falas; mas as conexões mais profundas acontecem no silêncio — quando paramos de reagir e começamos a perceber.

A conexão interior acontece quando deixamos de escolher entre um e outro, e permitimos que mente e coração conversem e essa conversa interna é o início da sabedoria.

Quando o sentir orienta o pensar e o pensar organiza o sentir, nasce o equilíbrio.

Tarefas para o mês

1. Diálogo Interno:

Ao acordar, pergunte: “O que meu corpo sente hoje? O que minha mente pensa sobre isso?”

Escreva as duas respostas, como se fossem duas vozes que aprendem a conversar.

2. Ritual de Alinhamento:

Coloque a mão na testa e no coração, respire profundamente e diga:

“Minha mente e meu coração se alinham perfeitamente.”

3. Pequeno ato de cuidado:

Faça algo por si sem culpa — um descanso, um passeio, um gesto simples de amor próprio.

A conexão verdadeira nasce do diálogo entre mente e coração.

Quem se escuta com ternura, aprende a ouvir o mundo com amor.

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Você já se perguntou se o que está fazendo agora se aproxima do que deseja viver?

Notas

quarta 1

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Todo sofrimento pode ser curado se for aceito e acolhido.

quinta 2

sexta 3

sábado 4

domingo 5

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

O seu sucesso te espera depois da zona do medo.

segunda 6

terça 7

quarta 8

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Lokah samastah sukhino bhavantu. Que todos os seres de todos os mundos sejam felizes e livre e que eu possa contribuir para isso.

quinta 9

sexta 10

sábado 11

domingo 12

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

A imaginação é mais importante do que o conhecimento. (Albert Eisten)

segunda 13

terça 14

quarta 15

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

O livre-arbítrio é a capacidade de fazer com alegria aquilo que eu devo fazer.

quinta 16

sexta 17

sábado 18

domingo 19

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Reconheço milagres em tudo o que vejo.

segunda 20

terça 21

quarta 22

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

O céu não é o limite, seu sistema de crenças sim.

quinta 23

sexta 24

sábado 25

domingo 26

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

O que estou sentindo nesse exato momento?

segunda 27

terça 28

quarta 29

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão Interior

meta da semana

compromisso diário assumido

07 JULHO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

O maior desafio que enfrentará será você mesmo.

quinta 30

sexta 31

Notas

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical beige bar in the center and decorative beige shapes at the bottom.

Agosto

O dar e o receber

Depois de se reconectar consigo, é hora de se abrir ao outro.

Agosto, regido pelo número 8, fala do fluxo entre dar e receber, da sabedoria do equilíbrio.

Toda troca precisa de duas margens: uma que doa, outra que acolhe.

Quando damos demais, adoecemos; quando só recebemos, estagnamos.

A verdadeira conexão acontece quando o amor flui em ambas as direções.

Relacionar-se é lembrar que o outro também é um espelho do Divino.

“Dar é deixar Deus fluir através de mim.

Receber é permitir que Ele me alcance através do outro.”

Muitos confundem conexão com dependência, e doação com sacrifício.

Mas o amor consciente não exige — ele circula.

Dar com amor é oferecer sem esperar retorno.

Receber com gratidão é permitir que a vida também nos nutra.

Toda relação é uma dança entre o eu e o nós, o movimento e o repouso.

Quando damos e recebemos em equilíbrio, o coração vibra em paz.

Tarefas para o mês

1. Diário da Troca:

Observe ao longo da semana: em quais situações você dá mais do que recebe, ou recebe sem se abrir para dar?

Escreva e reflita sobre onde o fluxo pode se equilibrar.

2. Ato de Dar Consciente:

Ofereça algo a alguém — tempo, atenção, palavra, ajuda — sem esperar retorno.

3. Ato de Receber Consciente:

Quando alguém te oferecer algo, aceite com alegria e gratidão.

Diga mentalmente: “Eu permito que o amor chegue até mim.”

4. Escuta Amorosa:

Pratique ouvir alguém sem interromper, sem opinar, apenas com o coração presente.

Aprendemos a servir sem perder a nós mesmas, a acolher sem carregar o outro.

A conexão madura é circular, amorosa e viva

— um sopro divino que passa de um coração a outro. Namastê.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical beige bar in the center and decorative beige shapes at the bottom.

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

O seu único impedimento é
você mesmo!

Notas

sábado 1

domingo 2

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Para ter uma vida incrível, você precisa se tornar incrível.

segunda 3

terça 4

quarta 5

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Sua realidade é o que você é.

quinta 6

sexta 7

sábado 8

domingo 9

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Seja gentil com você mesmo.

segunda 10

terça 11

quarta 12

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Quando estiver confuso, feche os olhos.

quinta 13

sexta 14

sábado 15

domingo 16

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

São nas crises que os grandes se aperfeiçoam.

segunda 17

terça 18

quarta 19

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Qual é a pergunta que te acompanha a vida toda?
(Escreva, reflita e leve para seu processo terapêutico).

quinta 20

sexta 21

sábado 22

domingo 23

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

A responsabilidade é minha.

segunda 24

terça 25

quarta 26

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Eu Sou o Amor que tudo cria e tudo contém. (Alexandre Kalache)

quinta 27

sexta 28

sábado 29

domingo 30

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

O dar e o receber

meta da semana

compromisso diário assumido

08 AGOSTO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Evite pessoas negativas; Elas sempre têm um problema para cada solução.

(Anônimo)

segunda 31

Notas

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Setembro

A Conexão com o Todo

Depois de conectar-se consigo e com o outro, o ser se abre para a conexão suprema: a vida em sua totalidade.

Setembro traz o número 9, símbolo da plenitude e da integração. É o mês em que sentimos que não estamos separados de nada.

O mesmo sopro que anima o corpo move as estrelas.

Conectar-se com o Todo é perceber-se como parte — e ao mesmo tempo expressão — do Divino.

Servir é a forma mais elevada de conexão. Não é sacrifício, é consciência de Unidade!

Quando servimos ao outro com amor, servimos à própria Vida.

Quando confiamos no fluxo, o Universo responde com sincronicidade.

O equilíbrio entre dar e receber se transforma em estado de graça.

É o mês da entrega — do coração que aprende a confiar e se tornar canal da Fonte.

Tarefas para o mês

1. Meditação da Unidade:

Visualize-se conectada a tudo — pessoas, natureza, estrelas, passado e futuro.

Sinta-se parte de uma rede luminosa.

2. Ato de Serviço:

Faça algo que beneficie alguém ou um coletivo, sem reconhecimento. Apenas como gesto de amor.

3. Respiração Universal:

Inspire dizendo “Eu recebo.” *Expire dizendo “Eu entrego.”*

Sinta o fluxo entre você e o Todo.

4. Afirmação do Mês:

“Sou parte da Criação.

O que dou, volta em amor multiplicado.”

5. Ritual da Gratidão Cósmica:

Ao final de cada dia, agradeça silenciosamente por três sincronicidades, reconhecendo o Universo agindo através de você.

Todo seu Ser agora pulsa em comunhão com o Universo.

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Preciso estar presente para ouvir o sussuro de Deus.

Notas

terça 1

quarta 2

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Seja gentil com você mesma.

quinta 3

sexta 4

sábado 5

domingo 6

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Bem estar e produtividade andam juntas.

segunda 7

terça 8

quarta 9

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Não se apegue emocionalmente a nenhuma história que fisicamente não faz sentido.

quinta 10

sexta 11

sábado 12

domingo 13

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Sem intimidade com a Fonte Divina
não há caminho de cura.

segunda 14

terça 15

quarta 16

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Eu realmente vejo e aceito as pessoas que convivo?

quinta 17

sexta 18

sábado 19

domingo 20

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

O que eu preciso aprender com essa situação?

segunda 21

terça 22

quarta 23

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Eu paro tudo e me honro neste momento.

quinta 24

sexta 25

sábado 26

domingo 27

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

A Conexão com o Todo

meta da semana

compromisso diário assumido

09 SETEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Por quais motivos estou vivendo isso novamente?

segunda 28

terça 29

quarta 30

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Outubro

Recordar é retornar

Outubro inicia o último movimento da jornada: lembrar-se de quem somos.

Depois de atravessar a mente, o corpo e as relações, o ser desperto volta o olhar para o infinito.

O nº 10 representa o recomeço dentro da totalidade, o ponto onde tudo retorna ao Um.

Neste mês, somos convidadas a recordar que nunca estivemos separados da Fonte. Somos faíscas do amor que cria mundos.

Recordar é voltar a vibrar na frequência da eternidade.

Quando a consciência adormece, acreditamos ser o que acontece conosco.

Mas quando desperta, lembramos que somos o espaço onde tudo acontece.

A dor, a falta e o tempo são apenas véus; o Amor é o que permanece quando tudo se dissolve.

“Não há distância entre o Criador e a criação — há apenas esquecimento.”

Tarefas para o mês

1. Meditação da Recordação:

Feche os olhos e repita internamente:

“Eu sou Luz. Eu sou Amor. Eu sou o Todo em mim.”

Permita-se sentir o retorno.

2. Símbolos do Divino:

Escolha um objeto (vela, pedra, flor) para representar a Presença Divina em sua vida.

Coloque-o em um lugar visível e consagre-o como lembrete diário.

3. Contemplação da Eternidade:

Observe o céu, as estrelas, o vento.

Sinta-se parte disso tudo, sem fronteiras.

4. Afirmação do Mês:

“Eu recordo o Amor que me originou.”

5. Ato de Presença:

Sempre que se distrair, toque o coração e diga: *“Lembro-me.”*

Curar é recuperar o que foi esquecido, que você é puro Amor.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a central vertical bar and decorative curved lines at the bottom.

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

10 OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Minha maior riqueza é o meu interior.

quinta 1

sexta 2

sábado 3

domingo 4

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

10 OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

É seguro viver sem conflitos.

segunda 5

terça 6

quarta 7

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

10 OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Quer governar sua vida? Esteja no momento presente.

quinta 8

sexta 9

sábado 10

domingo 11

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

10 OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

O maior preventivo de doenças é o amor-próprio. (Louise Hay)

segunda 12

terça 13

quarta 14

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

10 OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Tudo começa no pensamento, mas só floresce no sentir. | (Daniel Goleman)

quinta 15

sexta 16

sábado 17

domingo 18

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

10 OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

É seguro ser eu mesma.

segunda 19

terça 20

quarta 21

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

10 OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

A meditação é um processo psicoativo. (Daniel Goleman)

quinta 22

sexta 23

sábado 24

domingo 25

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

Em quais relacionamentos eu tenho me diminuído para manter? Como posso fazer diferente? (Louise Hay)

segunda 26

terça 27

quarta 28

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

Recordar é retornar

meta da semana

compromisso diário assumido

10 OUTUBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

A espiritualidade sem a física quântica é uma realidade incompleta. (Dalai Lama)

quinta 29

sexta 30

sábado 31

Notas

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Novembro

A consciência da unidade

O número 11 carrega a vibração da consciência expandida, o portal entre o humano e o Divino.

Em novembro, a alma desperta começa a viver como presença, não como pessoa.

É o mês da dissolução das fronteiras: entre eu e o outro, dentro e fora, matéria e espírito.

Aqui percebemos que tudo é Um.

Não existe “minha luz” e “tua luz” — há apenas a Luz.

Essa é a experiência mística: reconhecer o mesmo amor pulsando em cada forma de vida.

“Quando o Espírito se expande, o mundo deixa de ser cenário e se torna espelho.”

O movimento que você é convidada a viver neste mês é que julgar é dividir e compreender é unir. Quando você olha o outro e vê Deus, algo muda para sempre.

O Espírito expandido não busca, não compete, não compara. Ele simplesmente contempla.

A verdadeira iluminação é amar o mundo como expressão de si mesma.

O Amor é o campo que contém todas as coisas e a linguagem pela qual o Universo se comunica.

Tarefas para o mês

1. Prática da Unidade:

Ao olhar alguém, diga mentalmente: *“O mesmo Amor que vive em mim vive em você.”*

2. Atos de Compaixão:

Faça algo por alguém, mesmo que pequeno, apenas por amor.

3. Afirmação do Mês:

“Eu sou Um com toda a criação. Somos todos o AMOR.”

O Amor é o ar que respiro.”

A alma expande até reconhecer: *“Eu e o Universo somos um só corpo de Luz.”*

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

11 NOVEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A vida me ama. (Louise Hay)

Notas

domingo 1

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

O corpo é a ponte entre o invisível e o visível.

segunda 2

terça 3

quarta 4

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

Eu me permito sentir o que estou sentindo. (Conrado Adolfo)

quinta 5

sexta 6

sábado 7

domingo 8

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

O que mais preciso soltar?

segunda 9

terça 10

quarta 11

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

Você só perde o que você se apega. (Buda)

quinta 12

sexta 13

sábado 14

domingo 15

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

Cure sua criança interior e veja uma nova mulher nascer. (Louise Hay)

segunda 16

terça 17

quarta 18

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

Expanda sua mente, acesse a sua força e compartilhe o seu dom.

(Louise Hay)

quinta 19

sexta 20

sábado 21

domingo 22

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

O que não faz parte de nós não nos perturba.

segunda 23

terça 24

quarta 25

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

Perdão é abrir mão da necessidade do passado ter sido diferente. (Louise Hay)

quinta 26

sexta 27

sábado 28

domingo 29

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

A consciência da unidade

meta da semana

compromisso diário assumido

Conectar-se é permitir que o amor circule. (Louise Hay)

segunda 30

Notas

Produtividade
 Silêncio / contemplação
 Nutrição
 Milagre do dia:

Produtividade
 Silêncio / contemplação
 Nutrição
 Milagre do dia:

Produtividade
 Silêncio / contemplação
 Nutrição
 Milagre do dia:

Dezembro

Ser é o verbo do Divino

Dezembro encerra o ciclo com o número 12, símbolo da totalidade.

Tudo o que foi construído ao longo do ano — mente, corpo, conexões — encontra agora sua essência: o Ser.

Não há mais busca, apenas presença.

O Espírito desperto vive a consciência plena: somos perfeitos, eternos, amor absoluto.

Não há escassez, dor ou separação — há apenas a vibração do Amor sustentando todas as coisas.

Purusha manifesta-se em Prakṛti — o eterno se expressa na forma, e a forma se dissolve no eterno.

O Espírito lembra e repousa no que sempre foi: *“O Amor é o estado natural do ser. Tudo o mais é ilusão de esquecimento.”*

Nada falta ao ser que reconhece sua origem.

A paz não está no futuro; está no instante em que aceitamos o que é.

A vida continua a acontecer, mas agora sem esforço, sem medo, sem pressa.

O Amor não precisa ser conquistado — ele precisa ser permitido.

Este é o mês de viver o Amor não como sentimento, mas como frequência: o pulso da Criação vibrando em cada célula.

Tarefas para o mês

1. Meditação do Amor Absoluto:

Inspire amor.

Expire amor.

Permaneça respirando até sentir que não há dentro nem fora — só o Amor.

2. Ritual de Gratidão Universal:

Agradeça por tudo: pelo que foi fácil e pelo que doeu.

Tudo foi Amor em diferentes linguagens.

3. Afirmação do Mês:

“Eu Sou Amor.

E tudo o que existe é expressão do Amor.”

4. Ato de Inteiraça:

Releia o ano — veja como mente, corpo, conexões e espírito se tornaram um só caminho.

Agradeça a jornada.

5. Silêncio Final:

Um dia inteiro com menos palavras, mais presença.

Permita que o silêncio fale o que nenhuma frase alcança.

Síntese energética

Dezembro é o retorno à Fonte. A consciência se expande até dissolver-se no Amor.

Nada precisa ser curado porque tudo é perfeição.

Aqui o ciclo se fecha e o Ser repousa em si mesmo.

O Amor é, sempre foi e sempre será — a Verdade que sustenta o Universo.

Amei ter você comigo neste ano tão rico e precioso! Nos veremos em 2027. **Namastê!**

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

12 DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Se o ingrediente da ação for amor, aja!

Notas

terça 1

quarta 2

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

12 DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ao sentir dor, feche os olhos.

quinta 3

sexta 4

sábado 5

domingo 6

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

12 DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Declare seu amor por você mesma agora!

segunda 7

terça 8

quarta 9

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

12 DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Cada respiração é um portal entre o humano e o Divino. (Benjamin Franklin)

quinta 10

sexta 11

sábado 12

domingo 13

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

As perguntas que te acompanharam te trouxeram até aqui.
Serão as mesmas que te levarão ao próximo nível?

(Louise Hay)

segunda 14

terça 15

quarta 16

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

12 DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

A cura é lembrar-se de quem se é. (Aristóteles)

quinta 17

sexta 18

sábado 19

domingo 20

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

A presença é o estado natural da alma. (Anônimo)

segunda 21

terça 22

quarta 23

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

.....

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

12 DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

O pensamento se curva ao Silêncio do ser.

quinta 24

sexta 25

sábado 26

domingo 27

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

12 DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Não preciso repetir o padrão de comportamento da minha família para honrar meus ancestrais.

segunda 28

terça 29

quarta 30

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

- Produtividade
- Silêncio / contemplação
- Nutrição

Milagre do dia:

Ser é o verbo do Divino

meta da semana

compromisso diário assumido

12 DEZEMBRO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

A vida não pede esforço, pede entrega.

quinta 31

Notas

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Produtividade

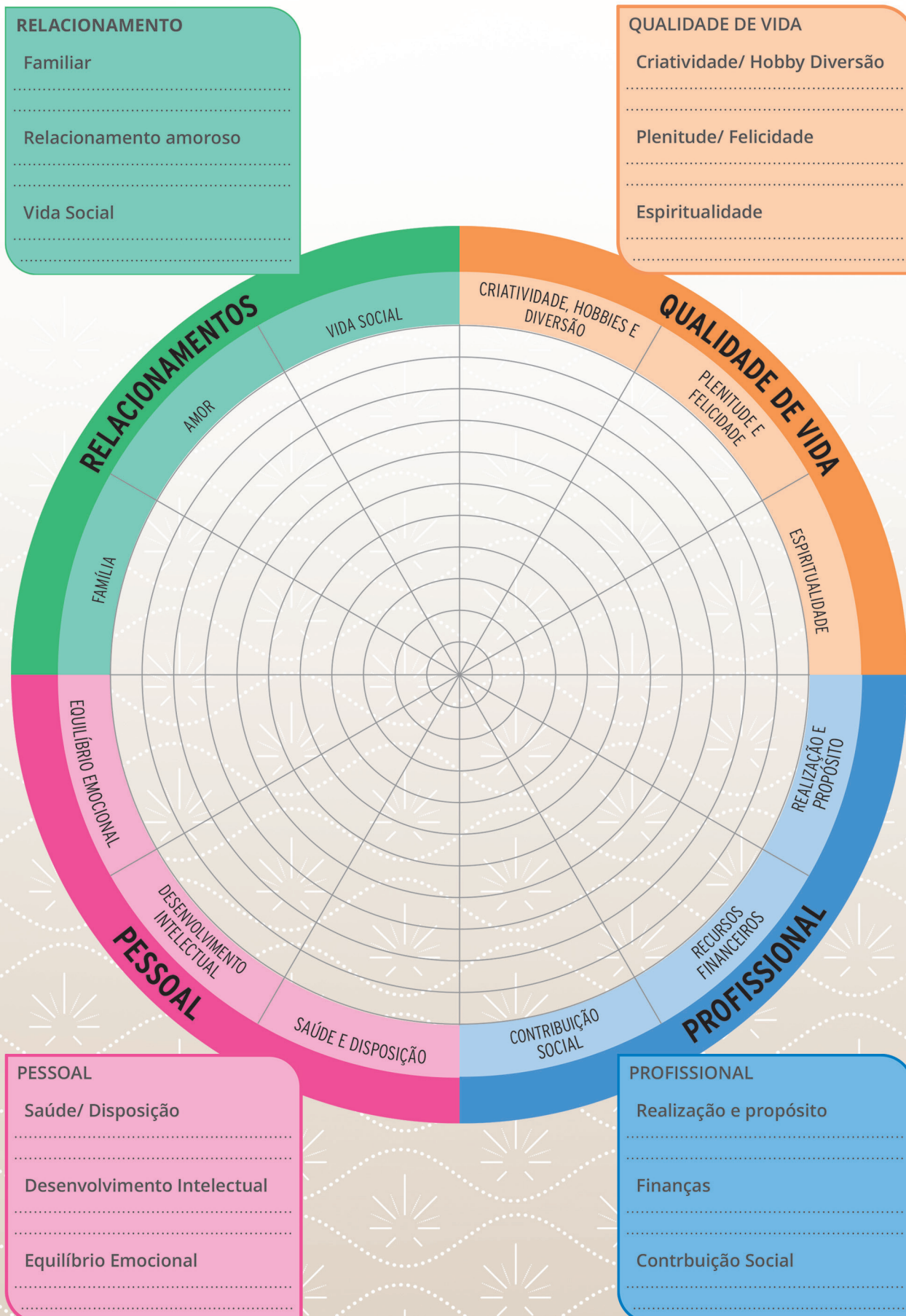
Silêncio / contemplação

Nutrição

Milagre do dia:

Roda da Vida

O que você conseguiu melhorar esse ano?



Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical beige bar in the center and decorative beige shapes at the bottom.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical solid line down the center and decorative curved dotted lines at the bottom.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical solid line down the center and decorative curved dotted lines at the bottom.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical solid line in the center and decorative curved lines at the bottom.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical solid line down the center and decorative curved lines at the bottom.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical solid line down the center and decorative curved dotted lines at the bottom.

Notas

A series of horizontal dotted lines for writing notes, with a vertical solid line down the center and decorative curved dotted lines at the bottom.





@bru.melhordemim
www.bruaraujo.com.br