

Aula 3



Saúde e Emoções



A Importância da Autoestima



Princípio Feminino – EMOÇÃO

A emoção feminina torna possível todas as coisas, ou seja, estar em equilíbrio e emitindo as emoções corretas é fundamental para que você conquiste tudo aquilo que deseja.

Quando você está com a autoestima alta, ou seja, quando está animada, feliz, gostando do seu corpo e de você mesmo, tudo flui de uma forma mágica. Porém, a partir do momento que a mulher começa a reclamar de si mesmo, do seu corpo e do seu jeito, pode ter certeza que ela irá perder toda a sua força. Às vezes, essas energias negativas direcionadas a si mesmo são tão intensas, que podem causar doenças e', principalmente, depressão.

Atualmente, cerca de 80% da população mundial sofre de doenças psicossomáticas, ou seja, doenças criadas pela própria mente humana, quando começa a emitir para si mesmo energias de baixa frequência.

Portanto, para que você esteja sempre saudável e conquistando tudo aquilo que deseja, é muito importante que esteja com a sua autoestima sempre elevada.



A Importância da Autoestima



A autoestima é o dom de gostar de você mesmo e de quem você é!

Para manter a autoestima sempre alta, você pode usar frases de autossugestão, como por exemplo:

EU ME AMO E ME ACEITO COMO SOU

A energia do amor é uma das energias que possuem frequência vibratória mais alta na escala de hertz e, repetindo essa frase, você estará emitindo essa frequência na sua própria direção, elevando cada vez mais a sua vibração!

Lembre-se que você tem a capacidade de transformar toda a sua vida, mas acaba se preocupando com tudo a sua volta (trabalho, filhos, casa) e se esquece de você mesmo. Normalmente, não temos o hábito de nos amar e cuidar de nós mesmo, mas você é a única pessoa de pode cuidar de si mesmo!

A Mulher se Subestima

Segue o trecho de um arquivo publicado sobre liderança feminina. *Obs: esse artigo foi escrito por homens!*

“Após vencer preconceitos, obstáculos variados, administrar conflitos internos e ser avaliada como mais eficaz na maioria das competências de liderança, a mulher ainda enfrenta um último obstáculo: ela mesma.

Assim, um apelo a ser feito é: mulheres, vocês têm uma força maior do que imaginam para liderar. Sim, existem problemas estruturais, que serão combatidos em conjunto e com o apoio de inúmeros homens a seu favor. Mas lembrem-se sempre de olhar para dentro e cuidar para que sua autoestima e segurança estejam sempre prontas para agarrar as possibilidades que já existem.”

Artigo completo:

<https://papodehomem.com.br/lideranca-feminina-sobre-mulheres-no-comando-e-algo-mais/>

A Mulher se Subestima

A mulher tem o poder e a capacidade de realizar tudo aquilo que ela mais deseja e ter uma vida verdadeiramente mágica, porém, ela própria se subestima e esse sentimento vem da mente coletiva, por conta de todo o histórico de acontecimentos relacionados as mulheres.

Mas, juntas, e emitindo a energia correta, somos capazes de alterar tudo isso e conquista de forma verdadeira, o lugar que a mulher merece.

Então, nunca se esqueça do quanto você é incrível e especial, se ame, e também ajude outras mulheres a se descobrirem, a se amarem e a colocarem para fora essa força incrível que somente elas tem!



Exercício



Painel Mental

Nessa terceira fase, selecione:

Modelo de Corpo Físico Ideal: descreva, com detalhes, o corpo que deseja ter (por exemplo: peso, manequim, pele, cabelo, etc). Não se esqueça de escrever sempre no presente, como se já tivesse esse corpo. Escolha uma foto de alguma mulher que tenha o tipo de corpo que você identifica como o ideal.

Modelo de Personalidade: descreva, com detalhes, como você gostaria de ser emocionalmente. Quais características emocionais gostaria de ter?

Junte essa informações e cole numa folha sulfite, pode ser a figura junto com as escritas. Esse material deve se unir ao da semana passada.



Áudio da Semana

No áudio de hoje, vamos potencializar, através do Chakra Cardíaco, a energia da segurança e convicção em você!

Escute esse áudio até nossa próxima aula todos os dias.

