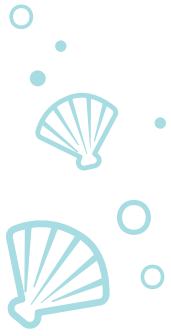


O Mergulho Profundo 🐚

APOSTILA



Cura
Estelar



O Mergulho Profundo

SAUDAÇÕES, SEREIA!

Seja muito bem-vinda ao Mergulho Profundo! Esta é uma apostila que apresenta a estrutura do programa e tudo o que você precisa para começar!

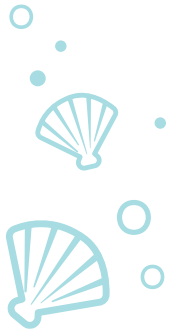
As apostilas são um suporte de acompanhamento para o seu programa. Todos os passos e tudo o que você precisa saber sobre o programa estão bem detalhadinhos nos áudios lá na área de membros. É importante visitar esse material com carinho para se preparar, está bem?

O programa tem um ciclo de 28 dias de práticas diárias, áudios poderosos e o suporte espiritual que você precisa para curar questões profundamente enraizadas, trabalhar crenças limitantes e reconstruir a sua imagem pessoal. Você já sabe: a mudança começa por dentro! Muda dentro, muda fora. **A sua transformação pessoal começa agora...**

Preparada?

Com Amor,
Ingra





O Mergulho Profundo

CRONOGRAMA

SEMANA 1

Molhando os pés na água
Dias 1 a 7

SEMANA 3

Conhecendo as profundezas
Dias 15 a 21

SEMANA 2

Mergulho de corpo e alma
Dias 8 a 14

SEMANA 4

O retorno à superfície
Dias 21 a 28

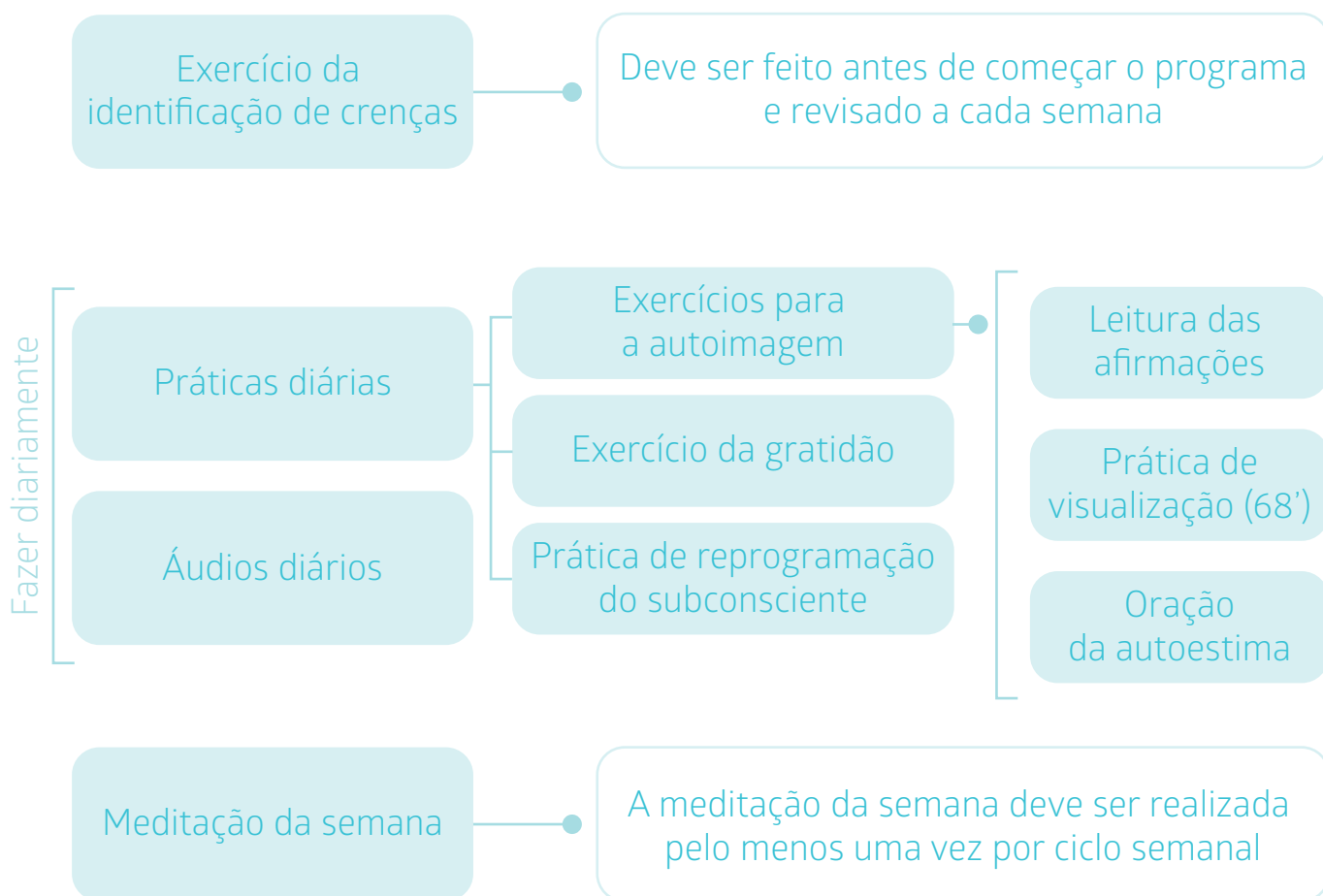


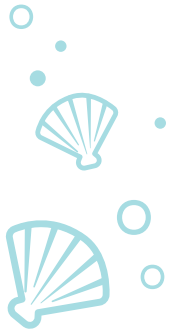


O Mergulho Profundo

DIAGRAMA DE TAREFAS

Aqui está um diagrama das tarefas do programa para você se organizar com clareza e harmonia. Tudo o que você precisa fazer diariamente e semanalmente ao longo dos 28 dias está detalhado neste diagrama. Tranquilizar o nosso cérebro é importante para construir novos hábitos e para persistir em novos desafios! Você pode deixar este diagrama visível até se familiarizar com o processo. Vamos lá?





O Mergulho Profundo

PREPARAÇÃO DO MATERIAL

Está quase tudo pronto para começarmos o nosso mergulho! Esta é uma listinha para você conferir se todo o seu material está preparado para iniciarmos a nossa imersão. Aqui está tudo o que você precisa para começar:

- Material para imprimir:
 - Imprimir a apostila de práticas
 - Imprimir a checklist
- Exercício da identificação de crenças:
 - Ouvir o áudio explicativo
 - Realizar exercício na apostila de práticas
- Exercício da autoimagem:
 - Ouvir o áudio explicativo
 - Realizar exercício na apostila de práticas
- Exercício da gratidão
 - Ouvir o áudio explicativo
- Prática da visualização consciente
 - Ouvir o áudio explicativo
- Prática de reprogramação do subconsciente
 - Ouvir o áudio explicativo

Você encontra os áudios explicativos nas pastinhas de cada uma das tarefas acima e o espaço para preencher os exercícios na apostila de práticas. Explore a área de membros, prepare-se e lembre-se: sereias respiram embaixo d'água! Desejamos um excelente mergulho!