

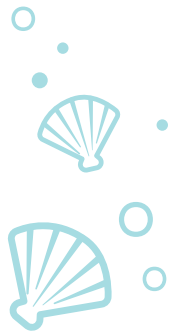


Cura
Estelar

O Mergulho Profundo

APOSTILA DE PRÁTICAS



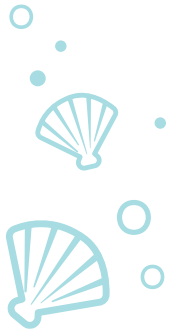


O Mergulho Profundo

SAUDAÇÕES, SEREIA!

Seja muito bem-vinda a este material! Esta é a apostila dos exercícios diários do nosso programa. Cada exercício está explicadinho nos áudios na nossa área de membros. Mergulhe nesse conteúdo e use esta apostila ao longo do seu ciclo no programa! Vamos lá?

Com Amor,
Ingra



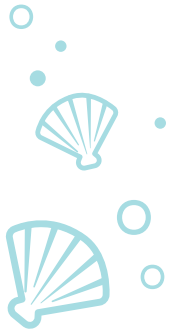
O Mergulho Profundo

EXERCÍCIO PARA A IDENTIFICAÇÃO DE CRENÇAS

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:

CRENÇA LIMITANTE

O MUNDO IDEAL

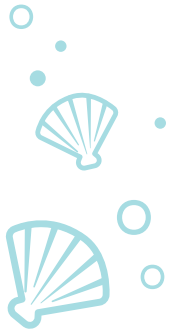


O Mergulho Profundo

EXERCÍCIO PARA A IDENTIFICAÇÃO DE CRENÇAS

CRENÇA LIMITANTE

O MUNDO IDEAL



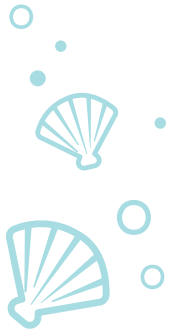
O Mergulho Profundo

PRÁTICAS PARA A AUTOIMAGEM

• As pessoas me percebem como...

• Sou capaz de oferecer ao mundo...

• Quando olho no espelho vejo...



O Mergulho Profundo

PRÁTICAS PARA A AUTOIMAGEM

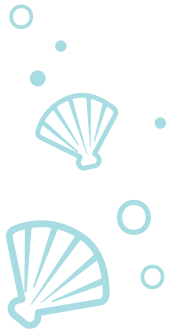
2. PRÁTICA DE VISUALIZAÇÃO DA AUTOIMAGEM

Chegou o momento da prática de visualização. Crie um filme imersivo da sua vida ideal e perceba ou imagine como você se enxerga e se sente nesse cenário. As sensações através dos cinco sentidos e as emoções são o que dão poder a esta técnica! Lembre-se de permanecer nessa viagem por no mínimo 68 segundos.

3. ORAÇÃO DA AUTOESTIMA

Agora escreva aqui as suas afirmações criadas no exercício anterior. Esta será a sua **oração da autoestima**. Leia em voz alta essa oração todos os dias para um *boost* de autoestima, segurança e autoconfiança!

- Oração da autoestima:



O Mergulho Profundo

EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

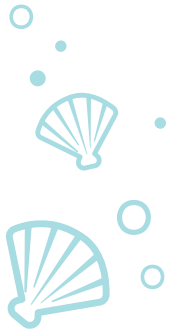
Escreva todos pelo menos 10 motivos pelos quais você é grata a cada dia. Não vale repetir, hein? Atente-se para perceber a magia dos milagres e beleza nas coisas simples! Vamos lá?

Dia 1

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 2

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



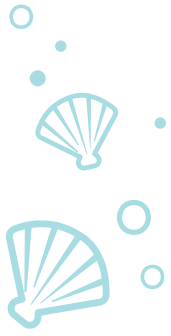
O Mergulho Profundo

EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 3

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

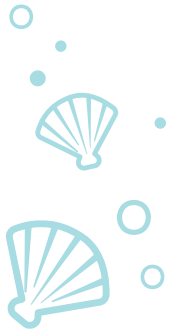
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 4

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 5

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

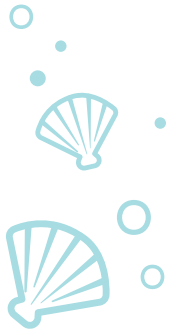
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 6

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 7

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

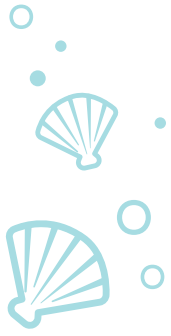
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 8

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 9

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

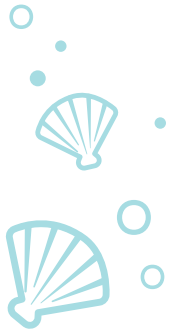
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 10

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 11

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

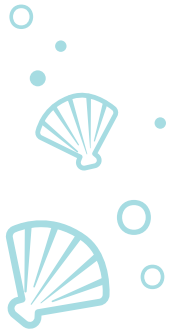
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 12

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 13

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

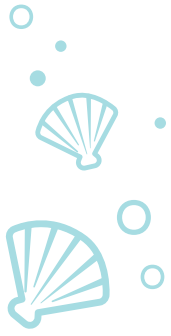
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 14

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 15

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

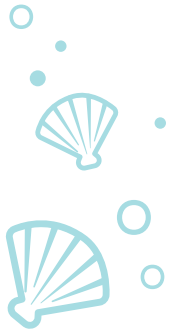
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 16

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 17

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

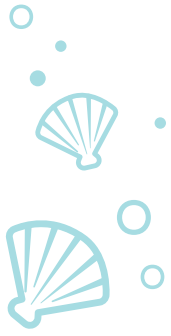
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 18

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 19

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

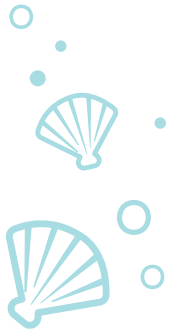
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 20

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 21

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

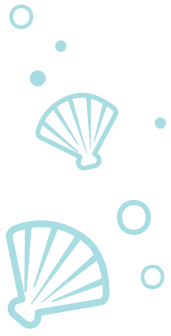
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 22

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 23

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

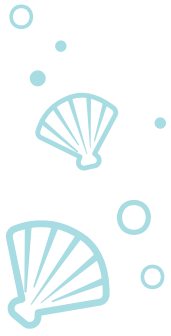
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 24

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 25

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

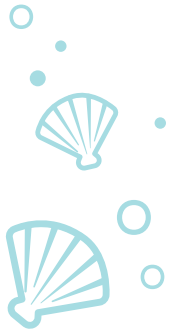
EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 26

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dia 27

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



O Mergulho Profundo

EXERCÍCIO DA GRATIDÃO

Dia 28

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

