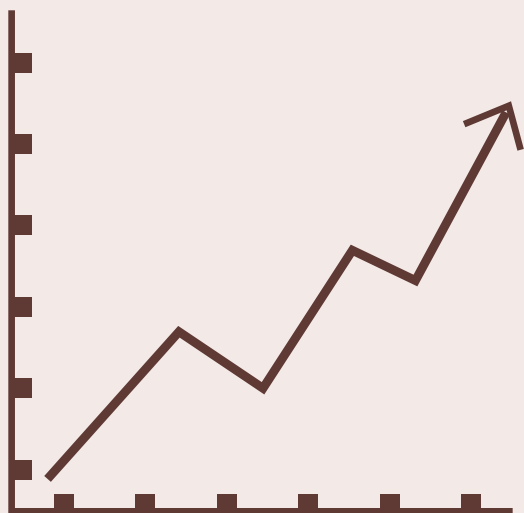


# Exercício dos "TRACINHOS"

OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS,  
TRANSMUTANDO ENERGIAS NEGATIVAS.

EXERCÍCIO DE AUTOCONHECIMENTO  
COACH E PNL



# Exercício dos "TRACINHOS"

OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS

ELEVANDO A ENERGIA

ESSE É UM EXERCÍCIO SIMPLES DE COACH E PNL QUE VAI TE AJUDAR MUITO A SE MANTER NO OBSERVADOR DOS SEUS PADRÕES MENTAIS, QUE ESTÃO DETERMINANDO AS REALIDADES QUE VOCÊ MANIFESTA, MUITAS VEZES DE FORMA INCONSCIENTE.

NOSSOS PENSAMENTOS DETERMINAM NOSSA REALIDADE. TUDO QUE VOCÊ PENSA, SE TRANSFORMA EM ENERGIA E ESSA ENERGIA SE TORNA UM IMÃ MAGNÉTICO NO SEU CAMPO PARA ESSAS REALIDADES/ SITUAÇÕES QUE VOCÊ CRIA NA SUA MENTE.

SE MANTER NO OBSERVADOR DOS SEUS PENSAMENTOS E IDENTIFICAR SEUS PADRÕES MENTAIS NEGATIVOS, QUE NÃO ESTÃO ALINHADOS COM AS REALIDADES QUE VOCÊ REALMENTE DESEJA MANIFESTAR, É O PRIMEIRO PASSO PARA TRANSFORMAÇÃO E NA DIREÇÃO DE UMA REALIDADE MELHOR E MAIS ALINHADA COM SEU PROPÓSITO.

O EXERCÍCIO É SIMPLES, DURANTE O SEU DIA VOCÊ IRÁ MANTER ESSE MATERIAL DE APOIO ACESSÍVEL, PARA QUE A CADA MOMENTO QUE VOCÊ TIVER UM PENSAMENTO NEGATIVO, VOCÊ POSSA FAZER UM TRAÇO NO DIA INDICADO. DEPOIS DE APENAS ALGUNS DIAS JÁ SERÁ POSSÍVEL OBSERVAR UMA MELHORA SIGNIFICATIVA. OBSERVAR EM QUE SIGNO A LUA ESTAVA NAQUELE DIA, TRARÁ UMA PERCEPÇÃO EXTRA E MAIS PROFUNDA SOBRE SEU PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO.

A IDÉIA É APENAS SE MANTER NO OBSERVADOR, NA INTENÇÃO DE VOLTAR PARA A ENERGIA DO SEU CORAÇÃO À CADA VEZ QUE OBSERVAR UM PADRÃO NEGATIVO. DESSA FORMA ESSES CICLOS VÃO FICANDO CADA VEZ MAIS CURTOS ATÉ QUE VOCÊ CONSIGA SE MANTER EM UMA FREQUÊNCIA MAIS ALTA E POSITIVA.

*\*ESSE EXERCÍCIO TAMBÉM SERÁ EXPLICADO ATRAVÉS DE VÍDEO NO GRUPO DO CURSO DO WHATSAPP*

# Dicas Extras

Dicas para te ajudar a transmutar  
mais rápido padrões negativos

**SEMPRE QUE TIVER UM PENSAMENTO NEGATIVO, PENSE EM PELO  
MENOS 3 COISAS POSITIVAS, MESMO QUE NO MOMENTO PAREÇA NÃO  
FAZER SENTIDO**

Exemplo:

"O dia está cinza, não estou me sentindo bem hoje"

3 Positivos:

"Como está bom passar o dia em casa com as pessoas que eu amo."

"Sou muito feliz e grato por ter a oportunidade de tomar um banho quente nos dias  
mais frios"

"Amo assistir filmes e sou muito grato pela possibilidade de assinar uma plataforma de  
filmes como o Netflix para ver um filme hoje ou mesmo ter internet para procurar  
algum conteúdo interessante para aprender hoje."

**PROCURE EXERCITAR A GRATIDÃO E ENCONTRAR A FELICIDADE NO  
QUE VOCÊ ESTÁ EXPERIENCIANDO NO AGORA**

O agora é tudo que você realmente tem.

Quando projetamos a nossa felicidade no passado ou no futuro, deixamos de  
reconhecer as oportunidades no momento presente.

Todas as soluções estão esperando até que você chegue no agora, acredite!

**SEMPRE QUE OBSERVAR QUE ESTÁ DISTANTE DO SEU CORAÇÃO, VOLTE!**

Está tudo bem criar distorções, estamos no processo, no caminho de expansão da consciência,  
ainda não somos iluminados, senão não estaríamos aqui.

Quando liberamos a rigidez e abraçamos nossas sombras, esse caminho de volta ao coração vai  
ficando mais leve, esses ciclos de distanciamento - retorno mais curtos, até que em algum momento  
consequiremos então permanecer no amor.

Sempre que observar que está alimentando sentimentos de mágoa, raiva, controle... ou  
alimentando padrões de reclamação, ingratidão, insatisfação ou até mesmo indiferença em relação  
a vida, declare (de preferência em voz alta) que você escolhe o amor, a fé, a vida, a alegria e a  
gratidão! Eu aceito receber tudo de maravilhoso que o Universo me trás!

Você pode também fazer suas próprias afirmações, no veneno sempre estará o antídoto.

Por exemplo se você pensar: "Eu sou inseguro", o antídoto poderia ser "Eu sou muito seguro e  
confiante, tenho fé que estou sempre amparado por Deus e pelo Divino".

O antídoto, a cura, pode vir facilmente ao seu coração em forma de uma afirmação positiva, se você  
fechar os olhos e se conectar a luz interior que existe em você, ao seu Eu Divino, Eu Superior, Deus,  
como preferir chamar.



# Exercício dos "tracinhos" - EXEMPLO

DATA INÍCIO

EXEMPLO

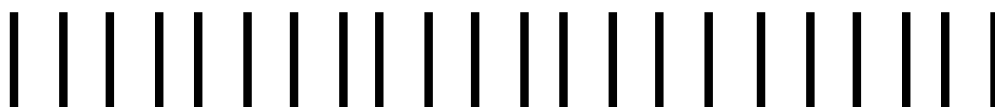
TÉRMINO

EXEMPLO

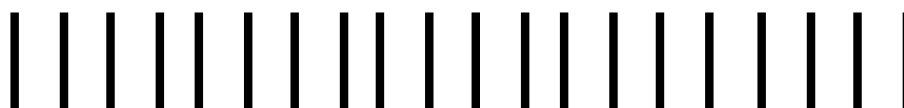
OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS

ELEVANDO A ENERGIA

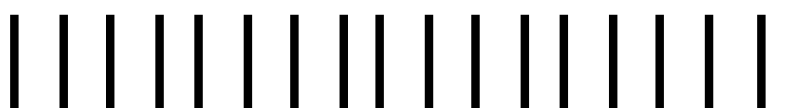
DIA 01 - A LUA ESTÁ EM TOURO



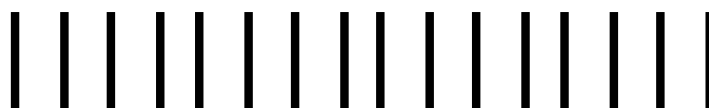
DIA 02 - A LUA ESTÁ EM TOURO



DIA 03 - A LUA ESTÁ EM GÊMEOS



DIA 04 - A LUA ESTÁ EM GÊMEOS



DIA 05 - A LUA ESTÁ EM CÂNCER



# Exercício dos "tracinhos"

DATA INÍCIO

TÉRMINO

OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS

ELEVANDO A ENERGIA

**DIA 01 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 02 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 03 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 04 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 05 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

# Exercício dos "tracinhos"

OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS

ELEVANDO A ENERGIA

**DIA 06 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 07 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 08 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 09 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 10 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

# Exercício dos "tracinhos"

OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS

ELEVANDO A ENERGIA



**DIA 11 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 12 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 13 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 14 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 15 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

# Exercício dos "tracinhos"

OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS

ELEVANDO A ENERGIA

**DIA 16 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 17 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 18 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 19 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 20 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**



# Exercício dos "tracinhos"

OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS

ELEVANDO A ENERGIA



**DIA 21 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 22 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 23 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 24 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 25 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

# Exercício dos "tracinhos"

OBSERVANDO OS PADRÕES MENTAIS

ELEVANDO A ENERGIA

**DIA 26 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**DIA 27 - A LUA ESTÁ EM \_\_\_\_\_**

**O QUE VOCÊ OBSERVOU DURANTE ESSE CICLO DE 27 DIAS?**

**QUANDO A LUA ESTAVA EM ALGUM SIGNO ESPECÍFICO VOCÊ OBSERVOU ALGUM DIFERENÇA SIGNIFICATIVA EM RELAÇÃO AOS OUTROS SIGNOS? O QUE FOI?**

**VOCÊ OBSERVOU UMA MELHORA SIGNIFICATIVA NO SEU ESTADO DE PRESENÇA? OS PAUSINHOS DIMINUÍRAM AO LONGO DESSE CICLO?**