

COACHING ASTROLÓGICO
E CURA ENERGÉTICA
COM FOCO EM COMUNICAÇÃO

Em sintonia com Mercúrio

Quando entramos em sintonia com mercúrio, nos empoderamos daquilo que somos, entendemos o poder da comunicação, nos expressamos de forma mais assertiva, aprendemos o valor da escuta que acolhe e podemos então curar a nós mesmos e relacionamentos através de uma fala com mais amor!

POR CAROLINA LANDGRAF E NOEMI BADIALLI
Para o Projeto Reconexão Astral e Astrologia Energética

EM SINTONIA COM MERCÚRIO
POR CAROLINA LANDGRAF E
NOEMI BADIALLI

@CALANDGRAF | @NOBADIALLI
@ASTROLOGIAENERGETICA



COACHING ASTROLÓGICO
MÓDULO 1:
EM SINTONIA COM MERCÚRIO
POR CAROLINA LANDGRAF E
NOEMI BADIALLI

NOSSO FORMATO DE COACHING ASTROLÓGICO TRAZ A RECONEXÃO COM OS ASTROS E A CURA ENERGÉTICA ATRAVÉS DA SINTONIZAÇÃO COM A FREQUÊNCIA PERFEITA DO UNIVERSO, DE CADA ASTRO, SIGNO, ELEMENTO E PLANETA.

PROMOVENDO A CURA, O AUTOCONHECIMENTO E O DESPERTAR ATRAVÉS DA ASTROLOGIA E DA CURA ENERGÉTICA, UTILIZANDO TAMBÉM FERRAMENTAS DE COACHING, MEDICINA AYURVEDA E PSICOLOGIA.

EM CADA VOLUME TRAREMOS A FREQUÊNCIA DE CADA ASTRO, ATRAVÉS DE VÍDEOS, MEDITAÇÕES E EXERCÍCIOS QUE SERÃO ELABORADOS PARA CADA ETAPA DO PROCESSO (DURAÇÃO DE 4 SEMANAS POR VOLUME).

NESSA EDIÇÃO TRAREMOS A SINTONIA COM MERCÚRIO, PLANETA QUE REGE A COMUNICAÇÃO, PARA ADQUIRIRMOS UMA FALA E ESCUTA ASSERTIVA, CAPACIDADE DE EXPRESSÃO E TRANSMISSÃO DE IDEIAS E SENTIMENTOS, BOA ORATÓRIA, AMPLIAR NOSSA INTUIÇÃO, CAPACIDADE DE ALTA PERCEPÇÃO (ENXERGAR O QUE ESTÁ ATRAVÉS DAS PALAVRAS), DESENVOLVER A TELEPATIA E CURA DE RELACIONAMENTOS ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO.

ATRAVÉS DOS VÍDEOS, ÁUDIOS, EXERCÍCIOS DE CURA ENERGÉTICA, COACHING, LEITURAS E MEDITAÇÕES, VOCÊ TERÁ UM ACOMPANHAMENTO DIÁRIO DO SEU PROCESSO.

*TAMBÉM DISPONIBILIZAMOS ATENDIMENTOS INDIVIDUAIS E EM GRUPO.

BEIJOS DE LUZ,
CÁ LANDGRAF E NO BADIALLI

A romantic scene of a couple dancing at night. The woman is in the foreground, wearing a light blue, ruffled, long-sleeved top and dark pants. She has long, wavy hair and is looking towards the man. The man is behind her, also in a light blue shirt, with his arms around her. They are in a dimly lit outdoor setting, possibly a beach or a promenade, with palm trees and bokeh lights in the background. The overall mood is intimate and romantic.

Vamos juntos?

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

SEMANA 01

SEMANA DE AUTOAVALIAÇÃO

CONTEÚDO:

- DESVENDANDO MERCÚRIO
- AUTOCONSCIÊNCIA
- AUTOCONHECIMENTO EM NÍVEL DE
COMUNICAÇÃO
- DESCOBRINDO O PODER DA ROTINA
- INSPIRAÇÃO

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

SEMANA 01

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- 1 CARTOLINA BRANCA
 - CANETINHAS
 - HIGIENIZADOR NASAL - JALA NETI (LOTA)
 - SORO FISIOLÓGICO (COMPRADO OU CASEIRO)
 - RASPADOR AYURVÉDICO DE COBRE PARA LIMPEZA DE LÍNGUA
(SE NÃO ENCONTRAR DE COBRE PODE SER DE OUTROS MATERIAIS)
- *O DE COBRE NÃO DETERIORA, NÃO ACUMULA RESÍDUOS E FACILITA MUITO A LIMPEZA DO COTIDIANO.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

ASSISTA O VÍDEO: ROTINA PARA MANTER O
CAMPO DE VIBRAÇÃO ELEVADO

ROTINA BASEADA NOS PRINCÍPIOS DO
AYURVEDA

- HORÁRIO PARA ACORDAR
(ATÉ ÀS 08H00) IDEAL AO NASCER DO SOL.
ATÉ ÀS 08H00 HORAS A ATMOSFERA ESTÁ
CHEIA DE PRANA (ENERGIA VITAL)
PROMOVENDO A SECREÇÃO APROPRIADA DE
HORMÔNIOS E ENZIMAS, OU SEJA,
VOCÊ COMEÇA SEU DIA COM MUITO MAIS
DISPOSIÇÃO, OTIMISMO E ENERGIA.

ACORDE SEM DESPERTADOR, ANTES DE
DORMIR COMANDE ACORDAR NA HORA QUE
DESEJA, EXPLICAÇÃO:

- COLOQUE A PALMA DA MÃO NA CABEÇA E
FALE (EM VOZ ALTA DE PREFERÊNCIA)
"EU (FALE SEU NOME) COMANDO ACORDAR
ÀS 07H00."

É SIMPLES E VAI DAR CERTO! ACREDITE!
SEU ORGANISMO E SUAS CÉLULAS
TEM UMA INTELIGÊNCIA
INATA E ESTÁ PREPARADO PARA
RECEBER SEUS COMANDOS.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

- TOMAR UM COPO DE ÁGUA MORNA EM
JEJUM (SUGESTÃO: COM 1/2 LIMÃO SE
VOCÊ NÃO TIVER NENHUMA RESTRIÇÃO
ALIMENTAR A ESSA FRUTA)

RECEITA MILENAR DA MEDICINA
AYURVÉDICA, BENEFÍCIOS:

1 .) FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO

2.) RICO EM VITAMINA C

3.) EQUILIBRA O PH

4.) ALIVIA PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

- TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO DAS NARINAS
ALTERNADAS (NADI SODHAN PANAYAMA)
POR 15 MINUTOS (EXPLICAÇÃO NO VÍDEO DA
ROTINA)

A RESPIRAÇÃO É VIDA! BENEFÍCIOS:

- ACALMA A MENTE

- AJUDA A BALANCEAR OS CANAIS DE
ENERGIA SUTIL, GARANTINDO O FLUXO DE
PRANA (ENERGIA VITAL),

RESULTADO: SEU CAMPO DE ENERGIA
MAIS ALTO.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

- LIMPEZA DA LÍNGUA COM O RASPADOR
OS BENEFÍCIOS DO LIMPADOR DE LÍNGUA DE
COBRE É UNANIMIDADE ENTRE OS
TERAPEUTAS AYURVÉDICOS, E A SUA
UTILIZAÇÃO É PREPONDERANTE NA
MANUTENÇÃO DO EQUILÍBRIO PARA OS TRÊS
DOSHAS. (PERFIS BIOLÓGICOS DO
INDIVÍDUO, DE ACORDO COM O AYURVEDA.)
A MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE LIMPEZA DA
LÍNGUA DIARIAMENTE AUXILIA NA REMOÇÃO
DE TOXINAS ACUMULADAS (AMA), AUXILIA
NO PROCESSO DIGESTIVO, OU SEJA,
MENOS ENERGIA PARA A DIGESTÃO, MAIS
ENERGIA PARA VOCÊ!. RESULTADO:
SEU CAMPO VIBRACIONAL ELEVADO!



* *Raspador de cobre indiano para limpeza da língua*

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

- LAVE AS NARINAS COM HIGIENIZADOR
NASAL - JALA NETI (LOTA)

1.) PRIMEIRA OPÇÃO COM SORO
FISIOLOGICO

2.) SEGUNDA OPÇÃO - 1 COLHER
DE CHÁ DE SAL MARINHO E 1/2 LITRO DE ÁGUA
MORNA OZONIZADA,

USE A SOLUÇÃO OBTIDA PARA ENCHER O
DISPOSITIVO DE LAVAGEM NASAL.

INCLINE A CABEÇA LATERALMENTE,
COLOQUE O BICO DO LOTA EM UMA NARINA
(RESPIRE PELA BOCA) E BASTA DEIXAR A ÁGUA
ESCORRER DEVAGAR NO NARIZ, A ÁGUA
SAIRÁ PELA OUTRA NARINA. TROQUE DE LADO.

BENEFÍCIOS:

EQUILIBRA O FLUXO DO PRANA E ESTIMULA
O AJÑA CHAKRA (OLHO DA SABEDORIA OU
TERCEIRO OLHO) RESULTADO: VOCÊ MAIS
INTUITIVO COM O CAMPO MAIS ELEVADO :)



**Jala Neti Higienizador Nasal*

- TOME COM CAFÉ DA MANHÃ LEVE E NUTRITIVO DE ACORDO COM O AYURVEDA, ESTIMULAR O HÁBITO DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA LOGO PELA MANHÃ É INCLUIR FRUTAS E SUCOS EM NOSSA DIETA MATINAL.

ESSES ALIMENTOS SÃO MAIS FÁCEIS DE SEREM CONSUMIDOS, TEM UMA DIGESTÃO MAIS RÁPIDA, TRAZENDO A ENERGIA E VITALIDADE QUE PRECISAMOS PARA O NOSSO DIA, DE FORMA LEVE. MENOS ENERGIA PARA DIGESTÃO, MAIS ENERGIA PARA VOCÊ :)

- FAÇA ALGUMA PRÁTICA MATINAL: CAMINHADA, YOGA, PILATES...

- ALMOCE ATÉ ÀS 13H00 - IDEAL ATÉ O MEIO DIA HORÁRIO QUE O SOL ESTÁ MAIS ALTO, FACILITANDO A DIGESTÃO DA PRINCIPAL REFEIÇÃO DO DIA

INCLUIR NA ALIMENTAÇÃO OS 6 SABORES:

- AMARGO, DOCE, SALGADO, PICANTE, ADSTRINGENTE E ÁCIDO

* DOIS PUNHADOS DE COMIDA - QUANTIDADE QUE CAIBA NAS SUAS MÃOS

- LANCHE DA TARDE (POR VOLTA DAS 15H00) ALGO LEVE, LÍQUIDOS, NUTS, FRUTAS SECAS...

- JANTAR ATÉ ÀS 20H00 - ALIMENTOS MAIS LEVES, SALADA, CALDO...

- FAZER UMA CAMINHADA DE 100 PASSOS (EM MÉDIA)

- FAZER A MEDITAÇÃO ANTES DE DORMIR

* DORMIR ATÉ À MEIA NOITE

DIA 01 E 02

DICAS DE PREPARAÇÃO

- ASSISTA O VÍDEO DO DIA NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)
- BAIXE O PDF COM O PLANNER DIÁRIO QUE VAI TE ACOMPANHAR NO DECORRER DO CURSO (DISPONÍVEL EM ANEXO)
- ASSISTA OS VÍDEOS DE INTRODUÇÃO DO CURSO
- SE ORGANIZE PARA COMPRAR OS ITENS NECESSÁRIOS PARA A NOSSA JORNADA (LEMBRE-SE VOCÊ É ÚNICO, ADAPTE O QUE FOR NECESSÁRIO DE ACORDO COM SUA DISPONIBILIDADE HOJE.

LUGARES QUE VOCÊ VAI PRECISAR IR:

- 1.) PAPELARIA
- 2.) LOJA DE PRODUTOS NATURAIS
OU SUPERMERCADO
- 3.) FARMÁCIA PARA O SORO FISIOLÓGICO

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 03

"O objetivo é um sonho com um prazo". Napoleon Hill, Escritor.

- LEIA AS INSTRUÇÕES NAS PÁGINAS A
SEGUIR ANTES DE COMEÇAR

DEDIQUE 40 MINUTOS PARA ASSISTIR/
OUVIR À

ESSES CONTEÚDOS:

- 1: COMO FAZER UM DIÁRIO
DE EMOÇÕES

- 2: EXPLICAÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA
ROTINA

- ASSISTA O VÍDEO DE CURA ENERGÉTICA
ATRAVÉS DA ÁGUA

- ASSISTA O VÍDEO: O QUE SÃO ENERGIAS
PSÍQUICAS

- LEIA O MATERIAL DE LEITURA
COMPLEMENTAR (DISPONÍVEL NAS
PRÓXIMAS PÁGINAS DESSE EXEMPLAR)

- SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR
OS VÍDEOS, JÁ QUE SE TRATA DE UM
CONTEÚDO MUITO NOVO

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR
RECOMENDAÇÕES QUE VÃO
AJUDAR MUITO NESSE PROCESSO :)

1.) SUGERIMOS QUE VOCÊ INICIE ESSE PROCESSO TOMANDO UM CHÁ NATURAL COM MEL. (SUGESTÃO ERVA-DOCE)

O MEL TRABALHA A AFETIVIDADE E AUXILIA NO DESBLOQUEIO DO CARDÍACO.

OS CHÁS AJUDAM NO NOSSO EQUILÍBRIO EMOCIONAL E O CHÁ DE ERVA-DOCE EM ESPECÍFICO ATUA NO NOSSO 3º CHAKRA (PLEXO SOLAR - RESPONSÁVEL POR NOSSA MOTIVAÇÃO) NOS DEIXANDO MAIS OTIMISTAS E AUMENTANDO NOSSA CORAGEM.

DIMINUI TAMBÉM A ANSIEDADE E AJUDA A ORGANIZAR A MENTE NO SENTIDO DE ESTABELECEMOS PRIORIDADES. COMO VAMOS INICIAR UM NOVO CICLO QUE VAI NOS EXIGIR CORAGEM PARA MUDAR E PEDIR UMA ROTINA, DISCIPLINA E FOCO PARA COLHERMOS OS RESULTADOS DO QUE BUSCAMOS, INDICAMOS ESSE CHÁ PARA OS PRIMEIROS 7 DIAS DESSE CICLO. :)

EFEITOS POSITIVOS DESSE CHAKRA ALINHADO:

- MAIS ENERGIA;
- BOM HUMOR;
- CAPACIDADE PARA FAZER ESCOLHAS ASSERTIVAS;
- PENSAMENTOS FLUÍDOS;
- PODER PESSOAL;
- AMOR PRÓPRIO.

EFEITOS NEGATIVOS QUANDO NÃO ALINHADO:

- FALTA DE AUTO ESTIMA;
- FALTA DE MOTIVAÇÃO;
- PENSAMENTOS DEPRESSIVOS E ESTRESSE.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

PARA CONTINUAR VEJA O CONTEÚDO NO WHATSAPP QUE ENSINA PARA A PREENCHER E USAR A TABELA ABAIXO.

:(TRISTE :| APÁTICO/ INDIFFERENTE :/ CHATEADA(O) :) FELIZ :D SUPER CONTENTE, UHUUUL

ANALISANDO AS EMOÇÕES LIGADAS A COMUNICAÇÃO										
	PESSOAS/ CONTEXTOS	EMOÇÕES	DE ONDE VEM? ENTRE EU E QUEM? CAMPO FAMILIAR/ DA HUMANIDADE...	EM QUE PARTE DO CORPO ESTÁ?	O QUE FIZ COM ISSO? COMUNIQUEI? GUARDEI? ENGOLI?	COMO ME SENTI EM RELAÇÃO À ISSO?	SE COMUNIQUEI COMO FOI?	GOSTARIA DE TER FEITO DIFERENTE? COMO?	QUAL A LUA DO DIA?	STATUS :(: :/ :) :D
DIA 01 _/_/_										
DIA 02 _/_/_										

*ESSA É UMA TABELA ILUSTRATIVA, A TABELA COMPLETA ESTÁ EM ANEXO COM O MATERIAL DO CURSO.

FAREMOS ESSE EXERCÍCIO PARA ANALISAR NOSSAS EMOÇÕES E ATITUDES LIGADAS A COMUNICAÇÃO NOS PRÓXIMOS 27 DIAS!

OS EXERCÍCIOS QUE PASSAREMOS NAS PÁGINAS À SEGUIR SÃO COMPLEMENTARES A ESSE E AJUDARÃO A AUMENTAR NOSSA PERCEPÇÃO SOBRE NÓS MESMOS, COMUNICAÇÃO DE FORMA GERAL E REQUALIFICAR ENERGIAS QUE POSSAM ESTAR CAUSANDO ALGUM BLOQUEIO OU DIFICULDADE EM NOSSA COMUNICAÇÃO. LIBERANDO O MEDO RELACIONADO A FALA. USAREMOS EXERCÍCIOS DE CURA ENERGÉTICA, COACHING, MEDITAÇÕES E MEDICINA AYURVEDA, PREPARADOS?

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CURA ENERGÉTICA DOS PSIQUISMOS

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CURA ENERGÉTICA DOS PSIQUISMOS

NESSA SEMANA ENTRAREMOS COM UM EXERCÍCIO DE CURA ENERGÉTICA ATRAVÉS DA ÁGUA.

ANTES DE CONTINUAR A LEITURA ASSISTA O ONDE A CAROL LANDGRAF EXPLICA COMO FAZER A CURA ENERGÉTICA ATRAVÉS DA ÁGUA E O VÍDEO QUE EXPLICA AS ENERGIAS PSÍQUICAS.

ASSISTIU OS VÍDEOS?

ENTÃO VAMOS LÁ :)

NESSA PRIMEIRA SEMANA COMEÇAREMOS LIBERANDO O PSIQUISMO DA FUGA.

PARA PERMANECERMOS NO NOSSO PROCESSO DE CURA DA COMUNICAÇÃO, SENDO CAPAZES DE NOS MANTERMOS CONSCIENTES, COM A PERSISTÊNCIA E A CORAGEM NECESSÁRIA PARA ENFRENTARMOS NOSSAS SOMBRAS E ATINGIRMOS NOSSOS OBJETIVOS COM ESSE CURSO, DE UMA FALA MAIS ASSERTIVA, EMPODERADA E COM MAIS AMOR E PARA COMEÇARMOS A LIMPAR NOSSO CAMPO ENERGÉTICO PARA RECEBER A FREQUÊNCIA DA MAIS ALTA VIBRAÇÃO DE MERCÚRIO.

LEIA O CONTEÚDO COMPLEMENTAR ABAIXO E OUÇA OS ÁUDIOS DO WHATSAPP COM A EXPLICAÇÃO DO PSIQUISMO DA FUGA E A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO DA VERDADE NOS RELACIONAMENTOS.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

PSIQUISMO DA FUGA - CURA: CORAGEM E AMOR
POR CAROLINA LANDGRAF @CALANDGRAF

POR QUE ESCOLHEMOS A FUGA PARA NOSSA PRIMEIRA SEMANA?

DESDE OS PRIMÓRDIOS, ONDE VIVÍAMOS EM CAVERNAS, DESENVOLVEMOS COMPORTAMENTO DE LUTA E FUGA, PARA NOSSA PRÓPRIA SOBREVIVÊNCIA.

NO DESENVOLVIMENTO DO SER, MUITOS PADRÕES DE COMPORTAMENTO EVOLUÍRAM, MAS ESSE CAMPO DE ENERGIA QUE HERDAMOS DOS NOSSOS ANCESTRAIS (E DE NÓS MESMOS)

ATÉ HOJE NOS INFLUÊNCIA, MUITAS VEZES DE FORMA INCONSCIENTE.

INFLUENCIADOS POR ESSE CAMPO, FUGIMOS E LUTAMOS CONTRA O MUNDO QUANDO NOS SENTIMOS AMEAÇADOS. É FÁCIL OBSERVAR ISSO NO NOSSO DIA-A-DIA, BRIGAMOS POR UMA VAGA NO ESTACIONAMENTO, PELO LUGAR NO ÔNIBUS OU POR UMA VAGA DE EMPREGO.

QUANDO NOSSA MENTE DETECTA QUALQUER PADRÃO NOVO, ELA ENTENDE COMO UMA AMEAÇA, QUE PODE DESORGANIZAR TODO O "SISTEMA", ENTÃO ELA QUER FUGIR. POR ISSO MUITAS VEZES TENTAMOS COMEÇAR NOVOS HÁBITOS E ACABAMOS DESISTINDO.

MUITAS PESSOAS COMEÇAM INCLUSIVE A FAZER SESSÕES DE TERAPIA E QUANDO SUAS SOMBRAS SURGEM, COMEÇAM A CULPAR SEUS TERAPEUTAS, JULGANDO OS INSUFICIENTES OU ARRANJAM QUALQUER OUTRA DESCULPA PARA FUGIR E ABANDONAR O PROCESSO.

ISSO ACONTECE TAMBÉM NOS RELACIONAMENTOS, QUE QUANDO ESPELHAM SOMBRAS QUE NÃO QUEREMOS VER, NOSSA TENDÊNCIA É COLOCAR A CULPA NO OUTRO E SE AFASTAR, PARA NÃO PRECISAR LIDAR COM AQUILO QUE NÃO QUEREMOS VER.

POR ISSO A HORA DE "DEIXAR" UM RELACIONAMENTO, NUNCA É EM UM MOMENTO DE CONFLITO.

FUGIMOS PORQUE A PSIQUE NÃO CONSEGUE SOBREVIVER À TANTA PRESSÃO, OS CONTEÚDOS QUE VÃO PARA O NOSSO INCONSCIENTE SÃO UMA TENTATIVA DA NOSSA MENTE DE TENTAR NOS PROTEGER.

PARA CURAR PRECISAMOS DAR LUZ A ESSES CONTEÚDOS, ENFRENTAR, MAS A MENTE NÃO ENTENDE E CONTINUA TENTANDO ENCONTRAR UMA SAÍDA QUE É A FUGA DO QUE TRAZ TODO O SINTOMA.

ESSES CONTEÚDOS E PADRÕES ESTÃO PRESOS À TEMPOS, MUITAS VEZES TAMBÉM OS "HERDAMOS" DO NOSSO CAMPO MÓRFICO FAMILIAR, DE OUTRAS REALIDADES E DOS NOSSOS ANCESTRAIS.

A BOA NOTÍCIA É QUE ATRAVÉS DA CURA DESSE PSIQUISMO DE FUGA, FAZENDO DIREITINHO POR 07 DIAS (O RECOMENDADO É SEMPRE COMPLETAR CICLOS DE 07 - 07, 14, 21, 27) DE ACORDO COM SUA NECESSIDADE.

VAMOS TRANSMUTAR ESSA ENERGIA E CONSEGUIR NOS MANTER NÃO SÓ NESSE PROCESSO DE CURA, MAS EM QUALQUER OUTRO. :)

LEMBRANDO QUE É SEMPRE IMPORTANTE, SE MANTER NO OBSERVADOR E TAMBÉM A NÍVEL CONSCIENTE, EXERCITAR O ESCOLHER PERMANECER E ENFRENTAR, ATÉ CURAR.

COMO TEREMOS OS OUTROS MÓDULOS, POR ESSE MOTIVO DISPONIBILIZAMOS ESSE EXERCÍCIO

LOGO NO PRIMEIRO,

PARA NOS MANTERMOS FIRMES E CONSISTÊNTES, LIVRES DA FUGA.:)

BEIJOS DE LUZ,

CÁ LANDGRAF @CALANDGRAF

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

PSIQUISMO DA FUGA - CURA: CORAGEM E AMOR
POR NOEMI BADIALLI - @NOBADIALLI

QUANDO QUEREMOS - FUGIR - DA REAÇÃO DO
OUTRO E NÃO CONSEGUIMOS CONFRONTAR OU
LIDAR COM O CONFLITO, PODEMOS TENTAR
DAR "VOLTAS" NA COMUNICAÇÃO, FALAR "MEIAS
VERDADES"...

SÓ O QUE É ISSO? CONTINUA SENDO UMA FUGA.
ASSUMIMOS NOSSAS DIFICULDADES E
LIMITAÇÕES, NA MEDIDA QUE NÃO
CONFRONTAMOS AQUILO QUE ESTÁ NOS
INCOMODANDO E NÃO "DAMOS CONTA" DAQUILO
QUE O OUTRO TEM PARA FALAR.

TEMOS QUE COLOCAR EM PRÁTICA NA VIDA,
AS COISAS.

A POESIA MAIS LINDA, TEM QUE ESTAR NA
PRÁTICA DA SUA VIDA.

DO CONTRÁRIO SÃO APENAS PALAVRAS.

AS PALAVRAS MAIS MARAVILHOSAS, TEM QUE
SER A PRÁTICA DO SEU DIA-A-DIA.

NÃO ADIANTA VOCÊ FALAR PARA UMA PESSOA
QUE VOCÊ AMA ELA, SE NO DIA-A-DIA VOCÊ
NÃO VIVE ISSO, ESSE AMOR.

NÃO ADIANTA A GENTE ROMANTIZAR A
COMUNICAÇÃO, IR PARA UM LUGAR DA MENTE,
DE UMA MEMÓRIA QUE FOI BOA SE NA SUA
VIDA VOCÊ NÃO SE PERMITIR EXPERIENCIAR,
CONVIVER, ESTAR JUNTO EM PROFUNDIDADE,
COM VERDADE.

TUDO AQUILO QUE VOCÊ CONSIDERA, QUE VOCÊ
ENXERGA, QUE VOCÊ SENTE.

VOCÊ TEM QUE TER UMA FORÇA DE FALAR PARA
AS PESSOAS, DE FAZER A DIFERENÇA COM A
ESSÊNCIA, PORQUE ESSA É A SUA
CONTRIBUIÇÃO PARA O MUNDO.

A VERDADE É UM EXERCÍCIO E APRENDER A
FALAR NÃO, É UM ÓTIMO COMEÇO.

SE VOCÊ NÃO TEM A LIBERDADE PARA FALAR
NÃO, NÃO EXISTE INTIMIDADE REAL NO
RELACIONAMENTO, NÃO EXISTE VERDADE.

BEIJOS DE LUZ, NOEMI BADIALLI @NOBADIALLI

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 04

Seus sonhos te esperam fora da sua zona de conforto.

Cá Landgraf

- ASSISTA O VÍDEO DO DIA NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)
DEDIQUE 01H00 HORA PARA ASSISTIR À
ESSES CONTEÚDOS:
- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO:
DESVENDANDO MERCÚRIO
- ASSISTA O VÍDEO: MERCÚRIO NOS
SIGNOS
- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO: MERCÚRIO
NAS CASAS ASTROLÓGICAS
- LEIA O MATERIAL DE LEITURA
COMPLEMENTAR (DISPONÍVEL NAS
PRÓXIMAS PÁGINAS DESSE EXEMPLAR)
- SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR
OS VÍDEOS, JÁ QUE SE TRATA DE UM
CONTEÚDO MUITO NOVO

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CONTEÚDO: - DESVENDANDO MÉRCURIO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR:

MERCÚRIO, O PLANETA MAIS PRÓXIMO DO SOL.
REGENTE DOS SIGNOS DE GÊMEOS E VIRGEM.

PALAVRAS-CHAVE:

DUALIDADE, COMUNICAÇÃO, COMPREENSÃO,
EXPRESSÃO, INTELECTUALIDADE, RACIOCÍNIO,
TROCA, SOCIAL E ADAPTAÇÃO.

MERCÚRIO REGE A COMUNICAÇÃO, NA MITOLOGIA
É ASSOCIADO AO DEUS GREGO HERMES,
O MENSAGEIRO DOS DEUSES, ERA O ÚNICO QUE
TINHA LIVRE ACESSO PARA TRANSITAR ENTRE
O CÉU E A TERRA PARA LEVAR MENSAGENS.

NA ASTROLOGIA MERCÚRIO SIMBOLIZA A NOSSA
FORMA DE APRENDER, ENSINAR E SE EXPRESSAR.

O SIGNO EM QUE TEMOS MERCÚRIO NO MAPA ASTRAL
REVELA CARACTERÍSTICAS DE COMO NOS
COMUNICAMOS E A CASA ONDE ESTÁ MOSTRA
A ÁREA DA VIDA ONDE TEMOS MAIS FACILIDADE
DE NOS EXPRESSARMOS.

VIBRAÇÕES MAIS ALTAS: FLEXIBILIDADE,
TRANSMISSÃO DE CONHECIMENTO, PRATICIDADE,
CURIOSIDADE, INTELIGÊNCIA E DIPLOMACIA.

EM DISTORÇÃO OU DESEQUILÍBRIO:

SUPERFICIALIDADE, IRRESPONSABILIDADE,
FOFOCA, MENTIRA, MANIPULAÇÃO E ANSIEDADE.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 05

Alinhe pensamento, fala & ação

DEDIQUE HOJE ALGUNS MINUTINHOS PARA
ASSISTIR À ESSES CONTEÚDOS:

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO:

RELACIONANDO

MERCÚRIO E OS SIGNOS NAS CASAS DO
MAPA ASTRAL - 10 MIN

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO: DICAS DE
FILMES/ LIVROS E MÚSICAS (COM FOCO NO
DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL NA COMUNICAÇÃO.) - 10 MIN

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO:

A IMPORTÂNCIA DE RESPEITAR A FORMA
E AS NECESSIDADES DE COMUNICAÇÃO
DO OUTRO NOS RELACIONAMENTOS.

- FAÇA OS EXERCÍCIOS DO 01 AO 07
NAS PÁGINAS A SEGUIR.

- LEIA O MATERIAL DE LEITURA
COMPLEMENTAR (DISPONÍVEL NAS
PRÓXIMAS PÁGINAS DESSE EXEMPLAR)

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

PARA ENTENDER MELHOR AS VIBRAÇÕES DESSE PLANETA INCRÍVEL, - MERCÚRIO - , ASSISTA/ OUÇA OS CONTEÚDOS QUE EXPLICAM A FREQUÊNCIA DE MERCÚRIO.

01.) ESCREVA NAS LINHAS ABAIXO, O QUE VOCÊ ENTENDEU SOBRE MERCÚRIO?

02.) O QUE VOCÊ SABE AGORA QUE NÃO SABIA ANTES?

03.) COMO VOCÊ ACREDITA QUE ANALISAR O MERCÚRIO DO SEU MAPA ASTRAL PODE AJUDAR NA SUA COMUNICAÇÃO?

04.) O QUE É PARA VOCÊ COMUNICAÇÃO ASSERTIVA? SEM PESQUISAR, ESCREVA A PRIMEIRA COISA QUE VIER A SUA CABEÇA, SEM JULGAMENTOS :)

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

05.) COMO VOCÊ AVALIA SUA COMUNICAÇÃO HOJE?,
DE 0 À 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

06.) FAÇA OBSERVAÇÕES NAS LINHAS À SEGUIR
SOBRE SUA FORMA DE COMUNICAR HOJE E O QUE
VOCÊ GOSTARIA DE MELHORAR NA SUA COMUNICAÇÃO

07.) ONDE ESTÁ MERCÚRIO NO SEU MAPA
ASTRAL? VOCÊ SE IDENTIFICA COM ELE?
SIGNO E CASA (ENSINAMOS A VER NO WHATSAPP)

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO
DIA 06 E 07

NAS PRÓXIMAS PÁGINAS MUITA INSPIRAÇÃO
PARA VOCÊ CONTINUAR COM A GENTE
NAS PRÓXIMAS SEMANAS :)

Uma pausa para auto observação faz parte de um processo

Por Cá Landgraf @calandgraf

No caminho do processo de uma grande transformação é importante reconhecer a necessidade de uma pausa.

Faz parte do processo criativo e de mudança de padrões uma pausa para absorver e integrar verdadeiramente o novo padrão e os novos conteúdos, em todas as nossas células.

Por isso os próximos dois dias não traremos novas informações, apenas continuaremos com nossas rotinas de atividades, exercícios de cura energética e meditação.

A constância é mais importante do que a quantidade!

Descristalize suas crenças de esforço, o resultado vai vir da sua determinação em continuar, no foco em seus objetivos, nos pequenos passos, naquilo que você pode fazer por você Hoje! Tenha paciência com seu processo!

Para tudo existe um tempo, cada semente tem seu tempo único para florescer, não se compare!

Para evoluirmos é necessário que compreendamos o que é amor, o que é perdão, o que é compaixão...

Se você não começar oferecendo isso para você, é impossível que possa oferecer para qualquer outro ser!

O caminho do autoconhecimento nos permite reconhecer que somos únicos em nosso valor e que a graça da vida está no aprendizado e em levarmos de forma mais leve aquilo que queremos melhorar em nós.

Compreendendo que nossa essência é o amor e que não somos nossos hábitos, escolhemos comportamentos e energias psíquicas como nossas, assim podemos mudar esses comportamentos e nosso padrão vibracional, fazer escolhas diferentes e nos tornarmos seres melhores para nós mesmos e para o mundo.

Dentro daquilo que identificamos como certo!

Desmistificando as crenças de dualidade, quebrando crenças de certo e errado, encontrando apenas o que desejamos ser, o que nos faz bem, com o que nos identificando e o que escolhemos para nossa vida Hoje!

A mente coloca muitas ciladas, nos tira do nosso processo muitas vezes quando estamos pertinho de conseguir aquilo que desejamos para nós.

Nessa próxima semana vou disponibilizar no grupo um áudio de como podemos "conversar" com a mente e tranquiliza-la para que ela passe a nos auxiliar no nosso processo e não nos atrapalhar "sem querer".

A mente não é "malvada" ou quer nos prejudicar, ela apenas tem a função de nos proteger e tudo que ela reconhece como novo ela julga como ameaça e por isso quer nos manter na zona de conforto.

A gente precisa entender o processo e tempo de integração, para toda mudança, para que a gente não se julgue incapaz e desista mais uma vez.

Compreender de vez que ninguém vai fazer pela gente, então que possamos ser bom parceiros para nós mesmos. Que a gente possa ser nossos melhores cuidadores, motivadores, amigos...

Respeite suas limitações, se você desistir todos os dias e retomar no dia seguinte, no final do mês você terá feito 15 dias, no final do ano 180 dias!

Nos mantermos perseverantes é o que vai fazer dar certo, é a sustentação na nossa verdade!

Você merece o seu amor!

Beijos de luz, Carolina Landgraf @calandgraf

O processo é bOM!

Por Noemi Badialli - @nobadialli

Os relacionamentos em profundidade e em verdade, vão te trazer um monte de situações, que você não acreditou que seria o caminho para se viver um relacionamento perfeito.

Esse processo vai exigir que você cresça, melhore, compreenda amor, sinta amor, perdoe... e passe por um monte de processos para ter uma energia bem qualificada para o amor.

Não adianta acusar e dizer que a outra pessoa não é perfeita, a mente coloca muitas "ciladas" para gente e na verdade o mais importante é o caminho que vai te levar para um relacionamento perfeito.

O exercício da verdade e de voltar para o amor.

Por isso é importante aprender sobre integrar, reconhecer a importância de cada passo e mais se responsabilizar, se empoderar, porque ninguém vai fazer por você.

Só existe uma forma de viver esse processo de cura através da comunicação - ativar a sabedoria do coração, se comprometer em dizer a verdade, ter disciplina, ficar vigilante, observar a mente e fazer todo o processo de "reciclar", curar essas energias que causam distorções na fala, todos os dias, porque é isso - isso vai ser infinito.

Então não vamos ter pressa também, vamos relaxar no processo, entender que o próprio processo é bOM, porque a pressa de chegar no final?

O bOM, o prazer está no processo, no vivenciar, aprender a confrontar, aprender a perdoar, aprender a liberar... senão qual a graça da vida?

Você não se enfrentou, você não se modificou, você não se permitiu a fragilidade, a exposição, a profundidade... e o nosso grande "gol" é quando a gente consegue melhorar alguma coisa na gente e isso só no caminho.

Então o próprio processo é a benção, é a parte boa.

A vida é a parte boa!

Beijos de luz, Noemi Badialli @nobadialli

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 06 E 07

07 DICAS PARA ESSES DOIS DIAS ANTES DE
RETORNAR :)

1.) ASSISTA ALGUM DOS FILMES PROPOSTOS
NOS VÍDEOS

2.) COMA SUA COMIDA PREFERIDA DA
INFÂNCIA E SE CONECTE COM SUA
CRIANÇA INTERIOR

3.) DOE OUVIDOS :) LIGUE PARA UM AMIGO
COM QUEM NÃO CONVERSA FAZ TEMPO E SE
DISPONHA APENAS À OUVIR POR
10 MINUTOS.

4.) FAÇA UMA REFEIÇÃO EM SILÊNCIO COM
OS OLHOS FECHADOS.

5.) BUSQUE INSPIRAÇÃO, VÁ ATÉ ALGUMA
BIBLIOTECA, FOLHEIE OS LIVROS, ASSISTA
VÍDEOS INSPIRACIONAIS NO YOUTUBE,
SE CONECTE COM A NATUREZA.

6.) RETOME OS ÚLTIMOS EXERCÍCIOS,
SE NECESSÁRIO ASSISTA NOVAMENTE
OS VÍDEOS, TENHA A CERTEZA DE QUE
INTEGROU TODO O CONHECIMENTO ATÉ
AQUI ANTES DE SEGUIR A DIANTE.

(LEMBRE-SE VOCÊ ESTÁ FAZENDO TUDO
ISSO POR VOCÊ)

7.) SILENCIE. MEDITE, CAMINHE NA
NATUREZA EM SILÊNCIO... :)

COACHING ASTROLÓGICO
COM FOCO EM COMUNICAÇÃO

Em sintonia com Mercúrio

Quando entramos em sintonia com mercúrio, nos empoderamos daquilo que somos, entendemos o poder da comunicação, nos expressamos de forma mais assertiva, aprendemos o valor da escuta que acolhe e podemos então curar a nós mesmos e relacionamentos através de uma fala com mais amor!

POR CAROLINA LANDGRAF E NOEMI BADIALLI
Para o Projeto Reconexão Astral e Astrologia Energética

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

SEMANA 02

SEMANA DE DESENVOLVIMENTO

CONTEÚDO:

- MERCÚRIO NA MITOLOGIA GREGA
- COMUNICAÇÃO ASSERTIVA
- EXERCITANDO A VERDADE
COM AMOR - NA COMUNICAÇÃO
- PODER DA FALA
- GESTÃO DE CONFLITOS
- INSPIRAÇÃO

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

SEMANA 02

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- 1 GARRAFA DE ÁGUA TRANSPARENTE
(PODE SER DESCARTÁVEL)
 - 1 CARTOLINA BRANCA
 - CANETINHAS
 - CHÁ DE FUNCHO OU HORTELÃ
 - HIGIENIZADOR NASAL - JALA NETI (LOTA)
 - SORO FISIOLÓGICO (COMPRADO OU
CASEIRO)
 - RASPADOR AYURVÉDICO DE COBRE PARA
LIMPEZA DE LÍNGUA
(SE NÃO ENCONTRAR DE COBRE PODE SER
DE OUTROS MATERIAIS)
- *O DE COBRE NÃO DETERIORA, NÃO
ACUMULA RESÍDUOS E FACILITA MUITO A
LIMPEZA DO COTIDIANO.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

MANTER A MESMA ROTINA DA PRIMEIRA
SEMANA (BASEADA NOS PRINCÍPIOS DO
AYURVEDA) PARA PRESERVAR O CAMPO
VIBRACIONAL ELEVADO

DIA 08

DICAS DE PREPARAÇÃO

- ASSISTA/OUÇA OS CONTEÚDOS ENVIADOS
NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES
DO CURSO)
- BAIXE O PDF COM O PLANNER DIÁRIO QUE
VAI TE ACOMPANHAR NO DECORRER DO
CURSO (DISPONÍVEL EM ANEXO)
- ASSISTA/OUÇA O CONTEÚDO: COMO SE
MANTER MOTIVADO NO PROCESSO
- SE ORGANIZE PARA COMPRAR OS ITENS
NECESSÁRIOS PARA A NOSSA JORNADA
(LEMBRE-SE VOCÊ É ÚNICO, ADAPTE O
QUE FOR NECESSÁRIO DE ACORDO
COM SUA DISPONIBILIDADE HOJE.)

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 09

“Tente mover o mundo, o primeiro passo é mover a si mesmo.”

– Platão

- ASSISTA O CONTEÚDO DO DIA NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)

- LEIA AS INSTRUÇÕES NAS PÁGINAS A SEGUIR ANTES DE COMEÇAR -05 MINUTOS

- DÊ INÍCIO AO PROCESSO DE CURA ENERGÉTICA ATRAVÉS DA ÁGUA E QUE VAMOS TRABALHAR ESSA SEMANA (EXPLICAÇÃO NO CONTEÚDO PARA LEITURA ABAIXO)

DEDIQUE UM TEMPO DO SEU DIA PARA ASSISTIR/ OUVIR ESSES CONTEÚDOS:

- MERCÚRIO NA MITOLOGIA

- ASSISTA O VÍDEO - COMUNICAÇÃO ASSERTIVA NA PRÁTICA

- LEIA O MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR (DISPONÍVEL NAS PRÓXIMAS PÁGINAS DESSE EXEMPLAR)

- 30 MIN DE LEITURA

- SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR OS VÍDEOS, JÁ QUE SE TRATA DE UM CONTEÚDO MUITO NOVO

COACHING ASTROLÓGICO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR RECOMENDAÇÕES QUE VÃO AJUDAR MUITO NESSE PROCESSO :)

1.) SUGERIMOS QUE VOCÊ INICIE ESSE PROCESSO TOMANDO UM CHÁZINHO DE FUNCHO OU HORTELÃ COM MEL.

O MEL TRABALHA A AFETIVIDADE E AUXILIA NO DESBLOQUEIO DO CARDÍACO.

OS CHÁS AJUDAM NO NOSSO EQUILÍBRIO EMOCIONAL E O CHÁ DE FUNCHO ATUA NO CHAKRA LARÍNGEO.

FUNÇÃO FITO ENERGÉTICA: PROMOVE O DESEJO DE BUSCAR O MELHOR DE SI MESMO, VONTADE DE SE APERFEIÇOAR, DE TRABALHAR TALENTOS E VIRTUDES PRÓPRIOS. É UM POTENCIALIZADOR DE TRANSFORMAÇÕES INTERNAS QUE AJUDA A QUEBRAR PADRÕES ANTIGOS DE COMPORTAMENTO.

O CHÁ DE HORTELÃ ATUA EM TODOS OS CHAKRAS. FUNÇÃO FITO ENERGÉTICA: ABRE NOVOS CAMINHOS NA VIDA. AJUDA A ENTENDER E TRABALHAR DIFICULDADES COM O PAI. COMBATE A HIPOCRISIA E A FALSIDADE. CONTRIBUI NAS MUDANÇAS DE PENSAMENTO. TEM EFEITO ANALGÉSICO, REDUZ O ESTRESSE, GERA VITALIDADE ENERGÉTICA.

COMO VAMOS DAR CONTINUIDADE A ESSE CICLO DANDO UM ENFOQUE NA NOSSA MUDANÇA DE PADRÃO NA COMUNICAÇÃO, INDICAMOS ESSES CHÁS PARA OS PRÓXIMOS 7 DIAS! ELES VÃO AJUDAR BASTANTE A RECONHECERMOS NOSSO PRÓPRIO POTENCIAL E NA ABERTURA PARA RECEBER A NOVA FORMA DO VIBRAR.

QUAL A SUA ESTRELA?

POR CÁ LANDGRAF

QUANDO DESENVOLVEMOS DE UMA FALA
CONSCIENTE, ASSERTIVA E EMPODERADA ATRAVÉS DA
VERDADE E DA CORAGEM, UMA FALA ALINHADA COM
O CORAÇÃO, NOS TORNAMOS CANAIS DE
TRANSMISSÃO DA NOSSA ESSÊNCIA EM TOTALIDADE,
NOS DESPRENDENDO DO MEDO E DA NECESSIDADE
DE APROVAÇÃO DOS OUTROS.

DESENVOLVEMOS ASSIM A CAPACIDADE DE UMA
COMUNICAÇÃO ASSERTIVA E A POTENCIALIDADE
DE COMUNICAR COM CLAREZA AQUILO QUE
PENSAMOS E ACREDITAMOS!

DESSA FORMA PODEREMOS NOS EMPODERAR DA
NOSSA INDIVIDUALIDADE E PASSAREMOS A
CONTRIBUIR COM O MUNDO COM EXPERIÊNCIAS
MAIS REAIS, QUE REFLETEM AQUILO QUE SOMOS
VERDADEIRAMENTE.

SOMOS UMA PECINHA FUNDAMENTAL PARA O
FUNCIONAMENTO PERFEITO DO UNIVERSO,
ATRAVÉS DA FALA E ESCUTA ASSERTIVA TOMAMOS
CIÊNCIA DAQUILO QUE SÓ NÓS PODEMOS SER E
CONTRIBUIMOS ENTÃO COM O COLETIVO COM
NOSSO PODER ÚNICO!

BEIJOS DE LUZ,

CÁ LANDGRAF

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CURA ENERGÉTICA DOS PSIQUISMOS

NESSA SEGUNDA SEMANA VAMOS
TRANSMUTAR O PSIQUISMO DO MEDO, NA
ENERGIA MAIS BEM QUALIFICADA DE AMOR.

FALA ASSERTIVA É AQUELA QUE PASSAMOS A
INFORMAÇÃO COM CLAREZA,
DINAMISMO E RESPEITO. QUANDO ATINGIMOS
ESSE OBJETIVO, UMA COMUNICAÇÃO SAUDÁVEL,
ABERTA, SINCERA E AMOROSA É ALCANÇADA.

PARA DARMOS CONTINUIDADE AO NOSSO
PROCESSO DE CURA NA COMUNICAÇÃO,
A ASSERTIVIDADE É A HABILIDADE DE NOS
EXPRESSARMOS DE FORMA TRANSPARENTE E
HONESTAMENTE, DE FORMA CLARA E OBJETIVA,
LEMBRANDO DE RESPEITAR O DIREITO DE
EXPRESSÃO DAS OUTRAS PESSOAS E OUTRAS
VISÕES E PONTOS DE VISTA.

UMA PESSOA ASSERTIVA É POSITIVA,
DEMONSTRA CONFIANÇA NAQUILO QUE
COMUNICA E SABE EXPRESSAR SUA OPINIÃO DE
MANEIRA EQUILIBRADA, COM AMOROSIDADE E
SEGURANÇA DE QUE TAMBÉM ESTÁ ABERTO
PARA OUVIR!

LEMBRE-SE, COMUNICAÇÃO ASSERTIVA TEM
HAVER COM ASSERTIVIDADE, NÃO COM
INTOLERÂNCIA E VIOLÊNCIA.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

PSIQUISMO DA MEDO - CURA: ENTREGA E AMOR

POR QUE ESCOLHEMOS O MEDO PARA NOSSA
SEGUNDA SEMANA?

É ESSENCIAL QUE A GENTE LIBERE O MEDO
DE FALAR A VERDADE, MEDO DO JULGAMENTO
DOS OUTROS, MEDO DE NÃO SER APROVADO,
MEDO DE SER EXCLUÍDO, MEDO DE MAGOAR,
MEDO DE SER ABANDONADO, MEDO DE NÃO
SER AMADO POR AQUILO QUE SE É, MEDO DE
ERRAR, MEDO DA HUMILHAÇÃO, MEDO DE
CAUSAR CONFLITOS, MEDO DE NÃO SER
COMPREENDIDO E MEDO DE NÃO SER ACEITO.

SENDO ASSIM DE EXTREMA IMPORTÂNCIA PARA
O SUCESSO DESSE PROGRAMA A NOSSA ENTREGA
E VERDADE COM NÓS MESMOS NESSA FASE DO
PROCESSO.

SER VERDADEIRO COM VOCÊ É RESPEITAR SEUS
LIMITES, CRIAR METAS POSSÍVEIS DENTRO DA
SUA REALIDADE.

ENTENDER QUE UM DIA DE "FRACASSO", NÃO
SIGNIFICA UM PROCESSO FRACASSO.

É SABER RECOMEÇAR NA MANHÃ SEGUINTE,
SENDO AMÁVEL E GENEROSO COM VOCÊ.

É SABER ONDE SE QUER CHEGAR E ANCORAR
NISSO SUAS AÇÕES, SEM DAR DESCULPAS PARA

NÃO REALIZAR O PASSO A PASSO.

IR AOS POUCOS, PASSINHO POR PASSINHO,
NOS AJUDA E DESENVOLVER A SEGURANÇA EM
NÓS MESMOS, PARA FAZER TUDO O QUE NOSSA
ALMA PEDE, SEM MEDO DE ERRAR.

A VERDADE É O QUE ALIMENTA A AUTENTICIDADE,
E ELA SURGE A PARTIR DAS NOSSAS
EXPERIÊNCIAS E DA NOSSA PERCEPÇÃO E
RECEPÇÃO A ELAS, QUE SÃO ÚNICAS, POR ISSO,
NÃO EXISTE NENHUMA REGRA OU LEI EXTERNA
QUE SEJA CAPAZ DE DETERMINAR O QUE É
CERTO OU ERRADO.

O MEDO E O AMOR NÃO OCUPAM O MESMO LUGAR
NO ESPAÇO.

ONDE HÁ MEDO NÃO AMOR E ONDE HÁ AMOR NÃO
HÁ MEDO.

CONSIDERANDO QUE NÃO EXISTE MUDANÇA
VERDADEIRA SEM AMOR E QUE O AMOR É UM
IMPORTANTE ALIADO EM QUALQUER PROCESSO,
QUE A GENTE POSSA PERMITIR ESSA LIBERAÇÃO!

SE AMANDO E ACOLHENDO TODAS AS NOSSAS
VERSÕES, LIMITAÇÕES, SOMBRAS,
DIFICULDADES...

NOS LIBERTANDO TAMBÉM DO AUTO JULGAMENTO
DO QUE É BOM OU RUIM E OUTRAS CRENÇAS
DE DUALIDADE, VAMOS TRANSMUTAR ESSA
ENERGIA DE MEDO NO AMOR!

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR QUE TALVEZ AINDA NÃO TENHA CONQUISTADO SEUS SONHOS SIMPLEMENTE POR MEDO DE ARRISCAR?

COMPLEMENTAR A ESSE EXERCÍCIO DA ÁGUA VAMOS TRAZER EXERCÍCIOS DE COACHING ESSA SEMANA QUE VÃO AJUDAR A ACALMAR SUA MENTE E CONSEQUENTEMENTE VÃO AUXILIAR NA LIBERAÇÃO DO MEDO, DE FORMA QUE A GENTE POSSA ATUAR EM PARCERIA COM ELA, UNINDO NOSSO POTENCIAL ENERGETICO AO POTENCIAL INATO DA NOSSA MENTE.

QUANDO TREINAMOS NOSSO CÉREBRO PARA IMAGINAR A REALIZAÇÃO DOS NOSSOS SONHOS NOSSA MENTE ENTENDE QUE ESTAMOS SEGUROS DO QUE ESTAMOS FAZENDO, ELA NÃO CONSEGUE DISTINGUIR A IMAGINAÇÃO DA REALIDADE E ENTÃO PASSA A COLABORAR COM NOSSO PROCESSO, DEIXAMOS DE CRIAR MECANISMOS DE DEFESA PARA IMPEDIR NOSSA MUDANÇA DE PADRÃO E COMEÇA A CONSTRUIR CAMINHOS QUE TORNEM AQUILO POSSÍVEL, ESTABELECENDO NOVAS CONEXÕES NEURAIS DE MANEIRA NATURAL, TRANQUILA E SAUDÁVEL, QUE NOS AJUDARÃO A ENCONTRAR SOLUÇÕES ANTECIPADAS PARA OS POSSÍVEIS OBSTÁCULOS DO CAMINHO. A BOA NOTÍCIA É QUE ATRAVÉS DA CURA DESSE PSIQUISMO DE MEDO, FAZENDO DIREITINHO POR 07 DIAS (O RECOMENDADO É SEMPRE COMPLETAR CICLOS DE 07 - 07, 14, 21, 27) E OS EXERCÍCIOS VAMOS TRANSMUTAR ESSA ENERGIA E CONSEGUIR NOS MANTER NÃO SÓ NESSE PROCESSO DE CURA, MAS EM QUALQUER OUTRO. :)

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

“Eu tentei 99 vezes e falhei, mas na centésima tentativa eu consegui. Nunca desista de seus objetivos mesmo que esses pareçam impossíveis, a próxima tentativa pode se grandiosa.”

– Albert Einstein

DIA 10

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)

-LEIA AS INSTRUÇÕES NAS PÁGINAS A SEGUIR ANTES DE COMEÇAR

DEDIQUE UM TEMPO DO SEU DIA PARA ASSISTIR À ESSES CONTEÚDOS:

ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO: O PODER DA FALA,

PALAVRA TAMBÉM É ENERGIA

- LEIA O MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR (DISPONÍVEL NAS PRÓXIMAS PÁGINAS DESSE EXEMPLAR)

- SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR OS VÍDEOS, JÁ QUE SE TRATA DE UM CONTEÚDO MUITO NOVO

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO - O PODER DA FALA -
PALAVRA TAMBÉM É ENERGIA

As frases motivadoras tem um grande efeito em nossas vidas. Procure ler frases positivas todos os dias. Procure inspiração e livros e pessoas que admira, crie suas próprias frases, anote-as em seu caderno, salve em seu celular, tenha como imagens na tela do seu computador ou coloque post-its nos lugares em que você mais usa no dia a dia. Estar rodeado dessas frases vai ter um efeito mágico! acredite :)

Cá Landgraf

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR:

DESDE A DÉCADA DE 2000, INÚMEROS CIENTISTAS BUSCAM PROVAR POR MEIOS CIENTÍFICOS O PODER DAS PALAVRAS. UM DELES É O DOUTOR MASARU EMOTO, DA UNIVERSIDADE DE YOKOHAMA, ONDE ELE MOSTRA QUE, POR MEIO DE EMOÇÕES, PRODUZIDAS PRINCIPALMENTE PELAS PALAVRAS FALADAS, A ESTRUTURA MOLECULAR DA ÁGUA PODE SER ALTERADA.

ELE CONSEGUIU COMPROVAR SEU PONTO DE VISTA COM MICROSCÓPIO.

QUANDO SE EMITIAM BOAS PALAVRAS OU SE COMUNICAVAM COISAS POSITIVAS PARA A ÁGUA, OS CRISTAIS DE GELO SE APRESENTAVAM FIRMES E BELOS. NO ENTANTO, QUANDO SE EMITIAM PALAVRAS NEGATIVAS, ACUSADORAS E GROSSEIRAS, OS CRISTAIS DA ÁGUA CONGELADA SE TORNAVAM DISFORMES E ESCURECIAM. O QUE O DOUTOR MASARU NOS MOSTROU É QUE TODA E QUALQUER PALAVRA PENSADA E SOBRETUDO FALADA, TRAZ EM SI PODER DE ALTERAR A REALIDADE E ATÉ A MATÉRIA.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

A VERDADE É QUE A PALAVRA DITA TEM UM PODER ATÔMICO, OU SEJA, TEM PODER SOBRE A MATÉRIA INDEPENDENTEMENTE DA NOSSA CONSCIÊNCIA SOBRE ISSO, O QUE EMANA É A ENERGIA E A INTENÇÃO COLOCADA, OU SEJA, NÃO IMPORTA A PALAVRA DITA E SIM A ENERGIA QUE É EMANADA.

TODAS AS PALAVRAS CARREGAM UM HISTÓRICO DESDE O SEU SURGIMENTO E QUANDO A EMANAMOS PRECISAMOS ESTAR ATENTOS AO ENTRAR NESSES CAMPOS QUÂNTICOS, ASSIM COMO PRECISAMOS OBSERVAR A ENERGIA QUE CULTIVAMOS EM NOSSOS PENSAMENTOS E EM NOSSA FALA.

DESDE A FÍSICA QUÂNTICA À NEUROPSIQUIATRIA E A PRÓPRIA MEDICINA, TODOS CONCORDAM QUE AS PALAVRAS TEM MUITO PODER EM NOSSO ESTADO FÍSICO E EMOCIONAL.

TUDO QUE A GENTE FALA REVERBERA INFINITAMENTE, DEFINE E MATERIALIZA TODOS OS ACONTECIMENTOS, QUE NUNCA SE DÃO DE FORMA ALEATÓRIA, NADA NO UNIVERSO É POR ACASO!

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

COMO PODEMOS AVALIAR A QUALIDADE
ATUAL DA NOSSA COMUNICAÇÃO -
PALAVRAS E PENSAMENTOS?

O PRINCIPAL PONTO, É REVISAR OS
RESULTADOS QUE VOCÊ TEM OBTIDO DIANTE
DA VIDA.

PESSOAIS E PROFISSIONAIS,
RELACIONAMENTOS, TRABALHOS, ETC
ACREDITE, SUA VIDA É IGUAL À MÉDIA DAS
PALAVRAS QUE VOCÊ DIZ!

ENTÃO VAMOS DESCOBRIR SE NOSSAS
PALAVRAS TEM COLABORADO DE FORMA
POSITIVA PARA A CONSTRUÇÃO DA NOSSA
REALIDADE ATÉ HOJE?

BEIJOS DE LUZ, NOEMI BADIALLI

HORA DE PEGAR PAPEL E CANETA E
PARTIR PARA PRÁTICA :)

RESPONDA AS PERGUNTAS A SEGUIR:

COMO VOCÊ ACREDITA QUE TEM USADO
AS SUAS PALAVRAS:

() PARA CONSTRUIR RELACIONAMENTOS E
OPORTUNIDADES

() PARA DESISTIR DE PESSOAS
OU SITUAÇÕES DIFÍCEIS

() PARA ME MANTER EM MINHA ZONA DE
CONFORTO

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

EM QUE ÁREA DA SUA VIDA VOCÊ ACREDITA
QUE TENHA VERDADEIRAMENTE AGIDO MAIS
A SEU FAVOR?

EM QUE ÁREA VOCÊ ACREDITA ESTAR SE
SABOTANDO MAIS?

VOCÊ CONSEGUE AVALIAR QUAL SERIA
O PRINCIPAL MOTIVO DISSO, ENTRE AS
OPÇÕES ABAIXO:

- () MEDO
- () INFLEXIBILIDADE
- () CONTROLE

EM QUAL OCASIÃO NA SUA VIDA VOCÊ
VIU O PODER DA PALAVRA SE MANIFESTAR
DE FORMA PODEROSA? (PARA SALVAR UM
RELACIONAMENTO POR EXEMPLO OU
FECHAR UM CONTRATO...) COMO VOCÊ SE
SENTIU?

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

EM QUAL OCASIÃO NA SUA VIDA VOCÊ
VIU O PODER DA PALAVRA SE MANIFESTAR
DE FORMA DESASTROSA? COMO VOCÊ SE
SENTIU?

APÓS ESSA REFLEXÃO, QUAIS PALAVRAS,
FALAS OU FORMA DE SE COMUNICAR
PRECISAM SER ELIMINADAS DE SUA
VIDA COM URGÊNCIA?

O QUE VOCÊ ACREDITA QUE PODE COMEÇAR
FAZENDO PARA MUDAR ESSE PADRÃO DE
COMPORTAMENTO NA COMUNICAÇÃO E
ATINGIR E COCRIAR OUTROS RESULTADOS?

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 11

“Não existe nada (nem ninguém) completamente errado no mundo, mesmo um relógio parado consegue estar certo duas vezes por dia.”

Paulo Coelho

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)

DEDIQUE UM TEMPO DO SEU DIA HOJE PARA ASSISTIR À ESSES CONTEÚDOS:

- GESTÃO DE CONFLITOS

- A IMPORTÂNCIA DE FALAR A VERDADE

- FAÇA OS EXERCÍCIOS DO 01 AO 07 NAS PÁGINAS A SEGUIR.

- LEIA O MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR (DISPONÍVEL NAS PRÓXIMAS PÁGINAS DESSE EXEMPLAR)

- SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR OS VÍDEOS, JÁ QUE SE TRATA DE UM CONTEÚDO MUITO NOVO

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

PARA INTEGRARMOS ESSE CONTEÚDO DE FORMA PRÁTICA VAMOS FAZER O SEGUINTE EXERCÍCIO HOJE:

01.) ESCREVA EM UMA FOLHA TRÊS FRASES QUE COSTUMA USAR COMO PRETEXTO, PARA MENTIR OU ENCOBRIR A VERDADE, POR EXEMPLO:

- ESTOU CHEGANDO (NEM SAIU DE CASA).

- AMIGA TÁ LINDA (QUANDO NÃO GOSTOU DA ROUPA DA AMIGA OU DO NOVO CORTE DE CABELO POR EXEMPLO)

- RECUSAR COMIDA QUANDO ESTÁ COM FOME

AGORA FALE PARA VOCÊ MESMO NO ESPELHO ESSAS TRÊS FRASES E ANOTE NAS LINHAS À SEGUIR, COMO SE SENTIU.

COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO ALGUÉM MENTE OU OCULTA A VERDADE DE VOCÊ?

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

QUAL É PARA VOCÊ A IMPORTÂNCIA DE UMA
COMUNICAÇÃO ALINHADA COM A VERDADE?

COMO VOCÊ SE SENTE QUANDO PRECISA ENTRAR
EM CONFLITO COM ALGUÉM? COLOCAR UM LIMITE
OU EXPOR UMA OPINIÃO CONTRÁRIA?

QUAL VOCÊ ACREDITA QUE SEJA A MELHOR
FORMA DE FAZER ISSO? QUAL VOCÊ ACREDITA
QUE SEJA A IMPORTÂNCIA DE SER FIEL A SI
MESMO E EXPRESSAR DE FORMA CLARA SUA
VERDADE? VOCÊ ACREDITA QUE ISSO PODE
IMPACTAR SUA SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL?
DE QUE FORMA?

COACHING ASTROLÓGICO

EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CONTEÚDO EXTRA PARA REFLEXÃO POR CÁ LANDGRAF

JÁ VIEMOS TRABALHANDO HÁ ALGUM TEMPO A QUESTÃO DA QUEBRA DAS CRENÇAS DE DUALIDADE E O FATO DE QUE NÃO EXISTE CERTO E ERRADO, BOM E RUIM.

APENAS ENERGIAS, APENAS EXPERIÊNCIA. MAS O FATO É QUE EXISTE AQUILO COM QUE VOCÊ MAIS SE IDENTIFICA.

NO QUE VOCÊ ESCOLHE VIBRAR HOJE?

ESSA ESCOLHA VAI REFLETIR NA SUA REALIDADE, NOS SEUS RELACIONAMENTOS, NA SUA VIDA FINANCEIRA E PROFISSIONAL.

SOMOS COMO UM RADAR E VAMOS NOS CONECTAR COM A FREQUENCIA EXATA QUE ESCOLHERMOS VIBRAR.

VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA SEGUIR PARA O NOVO? VOCÊ QUER APENAS COLO OU VOCÊ QUER MUDANÇAS VERDADEIRAS DE PADRÃO NA SUA VIDA?

COMO A FAMOSA FRASE CLICHÊ JÁ DIZ:

MESMAS ESCOLHAS, MESMOS RESULTADOS.

MUDANÇA REQUER CONSTÂNCIA, AMOR PRÓPRIO, DISCIPLINA, PERSEVERANÇA E VONTADE.

ESCOLHER VOCÊ É ALGO QUE VOCÊ FAZ POR VOCÊ!

NOSSO FUTURO É DETERMINADO PELOS PENSAMENTOS QUE A GENTE ESCOLHE TODOS OS DIAS, PELAS PALAVRAS, AÇÕES...

SER VERDADEIRO COM VOCÊ MESMO, EM CADA MINUTO DO SEU DIA É O QUE VAI FAZER VOCÊ CONQUISTAR UMA VIDA COM MAIS VERDADE!

BEIJOS DE LUZ, CÁ LANDGRAF

DIA 12

" Receber um não normalmente é uma grande fonte de inspiração."

David Copperfield,

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)

DEDIQUE HOJE 20 MINUTINHOS PARA ASSISTIR À ESSES CONTEÚDOS:

- ASSISTA O VÍDEO: - ASSISTA O VÍDEO: APRENDENDO A COLOCAR LIMITES, A IMPORTÂNCIA DE APRENDER A FALAR NÃO

SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR OS VÍDEOS,

ENTÃO VAMOS ACABAR COM O COLO E COMEÇAR OS TRABALHOS? :)

SEU EXERCÍCIO DE HOJE É:

VOCÊ ACABA DE PERDER SUA AUTONOMIA EM FALAR SIM OU NÃO.

SEU DESAFIO HOJE É FALAR SIM PARA TUDO E GRAVAR (O QUE FOR POSSÍVEL OU O MOMENTO EM SI OU SUA REAÇÃO/ SENTIMENTO APÓS ACONTECIMENTO) VOCÊ PODE OPTAR POR ESCREVER.

LEVE ESSE DESAFIO A SÉRIO, ELE PERMITIRÁ UMA AUTO PERCEPÇÃO SOBRE VOCÊ, AUTOCONHECIMENTO E ESTÁGIO NA COMUNICAÇÃO.

ANOTE TUDO. MARQUE

@CALANDGRAF @NOBADIALLI

NO INSTAGRAM, PARA ACOMPANHARMOS SEU PROCESSO.

BEIJOS DE LUZ :)

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 13

*" Quem quer agradar à todos, não agrada
a ninguém."*

Jean-Jacques Rousseau

COMO FOI O DESAFIO DE ONTEM?

ENTÃO PREPARE-SE PARA CONHECER
A OUTRA POLARIDADE, ANTES DE
CHEGAR AO CAMINHO DO MEIO.

SEU EXERCÍCIO DE HOJE É:

VOCÊ ACABA DE PERDER SUA AUTONOMIA
EM FALAR SIM OU NÃO, SEU LIVRE-ARBÍTRIO
EM DESEJAR OU ESCOLHER.

SEU DESAFIO HOJE É FALAR NÃO PARA
TUDO!

GRAVAR (O QUE FOR POSSÍVEL OU O
MOMENTO EM SI OU SUA REAÇÃO/
SENTIMENTO APÓS ACONTECIMENTO)
VOCÊ PODE OPTAR POR ESCREVER.
LEVE ESSE DESAFIO A SÉRIO, ELE
PERMITIRÁ UMA AUTO PERCEPÇÃO
SOBRE VOCÊ, AUTOCONHECIMENTO
E ESTÁGIO NA COMUNICAÇÃO.

ANOTE TUDO.

MARQUE @CALANDGRAF @NOBADIALLI NO
INSTAGRAM, PARA ACOMPANHARMOS SEU
PROCESSO.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 14

*" São precisas duas pessoas para falar a verdade,
uma para fala e outra para ouvir." É SIMPLES!*

Henry David Thoreau

SEU EXERCÍCIO DE HOJE É:

VOCÊ ACABA DE PERDER SUA AUTONOMIA
EM MENTIR, ENROLAR, DAR VOLTAS,
SE JUSTIFICAR, TRAPACEAR...

HOJE VOCÊ: SÓ PODE FALAR A
VERDADE.

O SIM VAI TER QUE SER SIM.
O NÃO VAI TER QUE SER NÃO.

GRAVE (O QUE FOR POSSÍVEL OU O
MOMENTO EM SI OU SUA REAÇÃO/
SENTIMENTO APÓS ACONTECIMENTO)

VOCÊ PODE OPTAR POR ESCREVER.
LEVE ESSE DESAFIO A SÉRIO, ELE
PERMITIRÁ UMA AUTO PERCEPÇÃO
SOBRE VOCÊ, AUTOCONHECIMENTO
E ESTÁGIO NA COMUNICAÇÃO.

ANOTE TUDO.

MARQUE @CALANDGRAF @NOBADIALLI NOS
SEUS STORIES DO INSTAGRAM PARA
ACOMPANHARMOS SEU PROCESSO E
CONTAGIARMOS MAIS PESSOAS COM A
VERDADE.

ESCREVA 3 FOLHAS DE PENSAMENTOS
LIVRES, SEM JULGAMENTOS E ESTIMULE
SUA CRIATIVIDADE, DESENVOLVA O PODER
DE INSPIRAR A VOCÊ MESMO E
SE AUTO MOTIVAR, SE CONHEÇA MELHOR!

PARABÉNS VOCÊ ACABA DE CONCLUIR
MAIS UMA SEMANA :)

VOCÊ É INCRÍVEL!

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

SEMANA 03

SE TORNANDO UM MELHOR OUVINTE/
APRENDENDO AS 5 LINGUAGENS DO AMOR

CONTEÚDO:

- MERCÚRIO - A MELHOR FORMA DE
OUVIR CADA MERCÚRIO
- SIGNO LUNAR X MERCÚRIO
- O PODER DA ESCUTA
- COMO DESENVOLVER UMA ALTA PERCEPÇÃO
E IDENTIFICAR SUA LINGUAGEM E
A DO OUTRO
- INSPIRAÇÃO

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

SEMANA 03

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- 1 GARRAFA DE ÁGUA TRANSPARENTE
(DE PREFERÊNCIA DE VIDRO, VAMOS PENSAR
NO MEIO AMBIENTE)
 - 1 CARTOLINA BRANCA
 - CANETINHAS
 - CHÁ DE CANELA OU CAMOMILA
 - HIGIENIZADOR NASAL - JALA NETI (LOTA)
 - SORO FISIOLÓGICO (COMPRADO OU
CASEIRO)
 - RASPADOR AYURVÉDICO DE COBRE PARA
LIMPEZA DE LÍNGUA
(SE NÃO ENCONTRAR DE COBRE PODE SER
DE OUTROS MATERIAIS)
- *O DE COBRE NÃO DETERIORA, NÃO
ACUMULA RESÍDUOS E FACILITA MUITO A
LIMPEZA DO COTIDIANO.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

MANTER A MESMA ROTINA DA PRIMEIRA
SEMANA (BASEADA NOS PRINCÍPIOS DO
AYURVEDA) PARA PRESERVAR O CAMPO
VIBRACIONAL ELEVADO

DIA 15

DICAS DE PREPARAÇÃO

- ASSISTA/OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO GRUPO
DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)

- SE ORGANIZE PARA COMPRAR OS ITENS
NECESSÁRIOS PARA A NOSSA JORNADA

- SUGESTÃO DE FILME PARA ESSA SEMANA:

PERFECT SENSE - SENTIDOS DO AMOR

DIREÇÃO: DAVID MACKENZIE

ELENCO: EWAN MCGREGOR, EVA GREEN,

EWEN BREMNER E MAIS

GÊNERO: FICÇÃO CIENTÍFICA

(LEMBRE-SE VOCÊ É ÚNICO, ADAPTE O
QUE FOR NECESSÁRIO DE ACORDO
COM SUA DISPONIBILIDADE HOJE.)

**ESSE FILME É REALMENTE MUITO LEGAL :) E CONSIDEREMOS ESSE CONTEÚDO RELEVANTE, POR ISSO NÃO QUISEMOS DEIXAR DE INDICAR, MAS COMPREENDEMOS QUE A ROTINA PODE SER CORRIDA ENTÃO VAMOS DEIXAR UM BREVE RESUMO ABAIXO, EXPLICANDO A RELAÇÃO COM AS POTENCIALIDADES QUE ESTAMOS DESENVOLVENDO NESSE PROGRAMA, PARA QUEM NÃO CONSEGUIR ASSISTIR, CASO OPTE POR ASSISTIR LEIA A PÁGINA ABAIXO APÓS ASSISTIR, PODE CONTER SPOILERS :P*

COACHING ASTROLÓGICO

FILME: SENTIDOS DO AMOR

Susan (Eva Green) é uma estudiosa epidemiologista em crise com o amor. Ao conhecer o sedutor Michael (Ewan McGregor), um talentoso chefe de cozinha, tenta resistir, mas logo acaba rendendo-se. No entanto, enquanto a paixão do casal aumenta, uma misteriosa pandemia se espalha pelo mundo.

Pessoas em todas as partes do mundo têm um ataque incontrollável de choro e em seguida, perdem totalmente o olfato, o sentido do cheiro. o mesmo vai acontecendo com os outros 4 sentidos.

durante esses acontecimentos se passa o romance entre susan e ewan, que estabelecem uma forte conexão em meio a esse caos e superam as dificuldades que tinham de se relacionar, mostrando que estamos conectados muito além da fala.

nossas memórias, por exemplo, estão intrinsecamente ligadas ao olfato.

Sem lembrar dos cheiros, podemos perder lembranças enormes das nossas histórias de vida.

Adoramos a cena em que o dono do restaurante lê para sua equipe uma crítica gastronômica. A crítica não fala mais de cheiro ou gosto, porque isso não existe mais. Porém, fala da consistência da comida, da cor, da aparência. Ou seja, a gente se adapta e perdendo ou

desligando um sentido potencializamos os outros, assim como quando nos

dedicamos a ouvir conseguimos "nos desligarmos de nós" e conseguimos nos conectar verdadeiramente com o outro, aumentando nossa capacidade de compreensão e possibilidade de aprender com a experiência do outro.

nessa semana vamos exercitar isso :)

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 16

*“Keep letting go and healing until you
are you again.” – Lalah Delia*

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO
GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO
CURSO)

- LEIA AS INSTRUÇÕES NAS PÁGINAS A
SEGUIR ANTES DE COMEÇAR

- DÊ INÍCIO AO PROCESSO DE CURA
ENERGÉTICA ATRAVÉS DA ÁGUA E DAS
CORES QUE VAMOS TRABALHAR ESSA
SEMANA (EXPLICAÇÃO NO CONTEÚDO PARA
LEITURA ABAIXO)

DEDIQUE 30 MINUTOS PARA ASSISTIR À
ESSES CONTEÚDOS:

- MERCÚRIO EM:

A MELHOR FORMA DE OUVIR CADA SIGNO -

- LEIA O MATERIAL DE LEITURA
COMPLEMENTAR (DISPONÍVEL NAS
PRÓXIMAS PÁGINAS DESSE EXEMPLAR)

- SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR
OS VÍDEOS, JÁ QUE SE TRATA DE UM
CONTEÚDO MUITO NOVO, QUANDO A GENTE
ESCREVE A GENTE INTEGRA TAMBÉM.

COACHING ASTROLÓGICO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR RECOMENDAÇÕES QUE VÃO AJUDAR MUITO NESSE PROCESSO :)

1.) Sugerimos que você inicie esse processo tomando um cházinho de canela ou camomila com mel. Pois ele trabalha a afetividade e auxilia no desbloqueio do cardíaco.

Esse chá atua no 3º chakra - Plexo Solar

Os chás de modo geral ajudam no nosso equilíbrio emocional, e o chá de canela atua em todos os nossos chakras.

Função fito energética: elimina a falta de fé e a falta de amor, pois traz um sentimento de conexão com o criador. Promove o sentimento de gratidão, aumenta a capacidade de empatia e a compreensão. Combate a frieza e a insensibilidade. Limpa a raiva, o ódio e as mágoas. Trabalha a ansiedade, acalma e relaxa sem dar sono.

Como vamos continuar a esse ciclo dando um enfoque na nossa capacidade de servir, ouvir e se colocar no lugar do outro. indicamos esses chás para os próximos 7 dias!

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CURA ENERGÉTICA DOS PSIQUISMOS

NESSA TERCEIRA SEMANA VAMOS TRANSMUTAR O PSIQUISMO DO EGOÍSMO, NA ENERGIA MAIS BEM QUALIFICADA DE AMOR.

UM BOM OUVINTE É AQUELE QUE TEM A CAPACIDADE DE "SAIR DE SI" OUVIR, SENTIR O TEMPO DO OUTRO FALAR SEM ATROPELAR E CONSIDERAR AS NECESSIDADES E OPINIÕES DOS OUTROS.

NA ENERGIA DE EGOÍSMO FOCAMOS TANTO EM NOSSAS NECESSIDADES, DESEJOS E INTERESSES, QUE PODEMOS DEIXAR DE CONSIDERAR AS NECESSIDADES DOS OUTROS.

A LINHA ENTRE O AMOR-PRÓPRIO E O EGOÍSMO É TÊNUE.

SE AMAR É RESPEITAR SEUS LIMITES, SABER FALAR NÃO QUANDO SE QUER FALAR NÃO E SIM QUANDO SE QUER FALAR.

SIM. NO EGOÍSMO PERDEMOS A NOÇÃO DE ONDE A GENTE TERMINA E O OUTRO COMEÇA, NOS TORNAMOS INFLEXÍVEIS, RÍGIDOS E PERDEMOS A CAPACIDADE DE EMPATIA.

MUITAS VEZES LIGADOS NO AUTOMÁTICO DE UMA SOCIEDADE COMPETITIVA E DISTRAÍDOS NOS APEGAMOS A ENERGIA DO EGOÍSMO COMO FORMA DE PROTEÇÃO.

ESSA ENERGIA É UMA DISTORÇÃO DO AMOR E POR ISSO PODE SER FACILMENTE CONFUNDIDA COM O AMOR.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CURA ENERGÉTICA DOS PSIQUISMOS

O Egoísmo é uma ilusão, já que no fim, todos somos um e pode te impedir de manter relacionamentos duradouros e conexões mais profundas com o outro.

A energia de egoísmo também atrasa as metas, As pessoas que tem vicio nessa energia se caracterizam por serem pouco constantes na hora de seguir seus objetivos.

Lembrando que somos apenas o amor, liberando essas energias má qualificadas de ilusão e distorção podemos retornar a nossa essência e estabelecer relacionamentos mais saudáveis e verdadeiros.

Continue liberando, deixando ir e curando até que você seja você mais uma vez.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

LEITURA COMPLEMENTAR AO CONTEÚDO:
MERCÚRIO EM:
A MELHOR FORMA DE OUVIR CADA SIGNO

Somos seres únicos e cada um é unicamente especial.

Em relação a comunicação não é diferente, cada um de nós tem uma forma diferente de lidar com a comunicação, transmitir, receber e absorver informações.

A posição de Mercúrio em nosso mapa astral, revela muito dessa informação sobre nós, mas observando as pessoas e respeitando o tempo delas falarem e se expressarem também podemos aprender muito sobre elas, claro que se você conseguir onde ela tem mercúrio no mapa facilitará muito rs :), mas o exercício de silenciar ao ouvir o outro falar pode revelar muito.

Manter uma forma única de comunicação é se limitar, considerar as diferenças na hora de falar e ouvir trará muitos benefícios para seus relacionamentos e pode tornar tudo mais fácil e simples.

Nesse vídeo falamos mais sobre a melhor forma de abordar cada tipo de ouvinte ou de mercúrio.

Assista para saber mais :)

Beijos de luz,

Cá Landgraf @calandgraf

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

“As pessoas falam diferentes linguagens do amor.” – Gary Chapman

DIA 17

- Assista/ ouça o conteúdo do dia no grupo do whatsapp (para inscritos no curso)
- Leia as instruções nas páginas a seguir antes de começar
- Assista/ ouça o conteúdo: As 5 linguagens do amor - inspirado no livro de Gary Chapman
- Leia no material de leitura complementar frases retiradas e comentadas no WhatsApp com base na Cura Energética - Frases do livro 5 linguagens do amor de Gary Chapman (disponível nas próximas páginas desse exemplar)

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

Material de leitura complementar, frases retiradas do livro: as 5 linguagens do amor DE GARY CHAPMAN explicaremos essas frases pela energética, (qual o funcionamento energético que está por trás dessas frases, como a energia está atuando nesses exemplos e como usar isso à favor dos nossos relacionamentos.

“Algumas vezes nossas palavras dizem uma coisa, mas o tom de voz afirma outra completamente diferente.”

“Devemos estar dispostos a aprender a primeira linguagem do amor de nossos cônjuges, se quisermos comunicar o amor de forma efetiva.”

“Encorajamento requer empatia que nos leva a enxergar o mundo segundo a perspectiva do outro. Devemos, em primeiro lugar, procurar saber o que é importante para ele.”

“Não há como desenvolver o amor emocional através de intimações.”

“Quando seu cônjuge estiver bravo, deprimido e disser palavras agressivas, se você optar em permanecer gentil, não somente deixará de responder agressivamente, mas usará palavras brandas. Receba o que ele diz como uma comunicação de seu estado emocional.”

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

*É colocando em prática que a gente aprende verdadeiramente,
porque nos conectamos com o campo de energia daquilo que
queremos aprender/ experienciar. Por isso os exercícios são tão
importantes.*

Carolina Landgraf

DIA 18

HORA DE INTEGRAR!

- - ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO
GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO
CURSO)

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

Como podemos avaliar a qualidade atual da nossa capacidade de ouvir?

O principal ponto, é revisar os resultados que você tem obtido nesse sentido. As pessoas parecem confortáveis para se abrir com você?

Te procuram para receber conselhos? Para contar sobre idéias novas de projetos?

Na vida pessoal e profissional, relacionamentos, trabalhos, etc

Traga na memória cenas em que recorda que alguém estava te contando algo importante, um novo relacionamento, sobre uma viagem, sentimentos... tudo é importante :)

Então vamos descobrir se nossos ouvidos tem colaborado de forma positiva para a construção da nossa realidade e das pessoas a nossa volta até hoje?

Hora de pegar papel e caneta e partir para prática :)

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

1.) Escolha um vídeo no youtube para assistir, que tenha uma média de 5 à 7 minutos.

REGRAS:

- NÃO PODE PAUSAR O VÍDEO
- ASSISTIR APENAS UMA VEZ.
- NÃO LEIA O CONTEÚDO DA PRÓXIMA PÁGINA ATÉ REALIZAR ESSA ATIVIDADE, VOCÊ ESTARÁ SE SABOTANDO :P

2.) Em seguida conte o conteúdo para uma amiga/ familiar/ namorado(a) e cronometre o tempo.

(se não quiser compartilhar com ninguém você pode gravar um áudio no celular, como se estivesse contando para alguém.

3.) Anote os principais pontos desse vídeo nas linhas a seguir:

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

Depois de realizar a atividade acima, responda aos exercícios a seguir:

4.) Em quantos minutos você contou sobre o vídeo?

5.) Em comparação ao tempo do vídeo original, quantos minutos de diferença?

6.) Você esqueceu de transmitir alguma informação importante? Porque você acredita que isso aconteceu?

ansiedade

indiferença

estava vendo o vídeo e pensando no que veria na atividade/ página à seguir

Em alguma ocasião na sua vida você viu o poder da escuta se manifestar de forma poderosa? (você mudou de ideia após ouvir o outro ou alguém mudou de ideia em relação a uma decisão importante depois de te ouvir...) como se sentiu?

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

Em qual ocasião na sua vida você se sentiu "prejudicado, injustiçado, não valorizado...) por não ter sido ouvido? como foi?

Alguma vez você se recusou a ouvir a explicação de alguém? Ideia? Opinião? Pedido de desculpas? Como se sentiu?

O que você acredita que pode começar fazendo para mudar esse padrão de comportamento na comunicação e atingir e cocriar outros resultados?

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

INSPIRAÇÃO

CONTEÚDO COMPLEMENTAR PARA REFLEXÃO:

Antes de "treinarmos os ouvidos" e nos conscientizarmos da importância do ouvir, nossa tendência é estarmos 90% do tempo que estamos ouvindo alguém, com o pensamento no futuro, em alguma preocupação própria, pensando no que vamos responder à seguir, buscando em nossas experiências alguma situação similar para complementar "comigo também já aconteceu...". Isso acontece porque diversos motivos, um deles é a nossa própria carência de ser ouvido e compreendido, por isso a ansiedade em falar. Outro ponto é o instinto de preservação e proteção que nos leva a ouvir já pensando no que responder, em estar certo e em como convencer o outro de nossas ideias e convicções, (isso se acentua em meio a sociedade "agressiva", individualista e competitiva). A verdade é que não existe verdade, nem certo e errado, apenas experiências, então porque perder energia querendo provar que está certo ao invés de respeitar o processo do outro e ser feliz? Além de perder a oportunidade de aprender com outros pontos de vista e experiências. Nenhuma situação é igual e embora você possa sim enriquecer um diálogo com suas próprias experiências o ideal é que

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

antes disso você esteja 100% presente para ouvir, considere aprender com o outro, considere que é impossível que você saiba mais sobre o outro e a experiência dele mais do que ele mesmo (principalmente antes de ter ouvido), e só então pondere se cabe na situação contribuir verdadeiramente com uma experiência sua nessa situação.

Quando você faz suposições não assertivas quando está ouvindo alguém, você não está sendo um bom ouvinte, certamente poderá perder a credibilidade com essa pessoa e parecerá insensível.

A pessoa provavelmente se sentirá desconfortável por ser interrompida, poderá se sentir julgada, não compreendida e desencorajada a continuar abrindo seus conflitos, liberando sentimentos, emoções e aliviando a pressão daqueles pensamentos e energias, que muitas vezes é tudo que ela precisa e só de você ouvir passivamente já será capaz de ajudar e muito.

Quando ela finalizar então pergunte se ela quer sua opinião, (se achar e sentir que é necessário) e então será a vez dela de ouvir e receber.

Quando nos colocamos a disposição de ouvir conselhos, devemos também estar dispostos a considerar o ponto de vista do outro que pode estar vendo algo que não podemos ver e assim

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

*aprender também com as experiências do outro,
que podem ser enriquecedoras.*

*De nada adianta procurar ajuda e pedir conselhos
e não estar aberto para o novo, acaba sendo uma
perda de energia para você e roubo de energia da
pessoa que está se disponibilizando a te ouvir e
aconselhar.*

*Muitos conflitos e mal entendidos também são
gerados pelo julgamento antecipado, então esteja
disposto a oferecer seus ouvidos com amor e
assim preserve e construa relacionamentos com
base na escuta altruísta e alinhada com o
coração.*

*Lembrando que o amor não é um castelinho que
vem pronto.*

Texto por Cá Landgraf

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 19

“Saber ouvir quase que é responder.”

Pierre Marivaux

- ASSISTA O VÍDEO DO DIA NO GRUPO DO
WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)

DEDIQUE HOJE 20 MINUTINHOS PARA
ASSISTIR À ESSES CONTEÚDOS:

- ASSISTA O VÍDEO: - ASSISTA O VÍDEO:
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL X
SABER OUVIR - 07 MIN

- ASSISTA O VÍDEO : ME SENTI
INCOMPREENDIDA - NOSSA
EXPERIÊNCIA PESSOAL
- 10 MIN

- FAÇA OS EXERCÍCIOS
NAS PÁGINAS A SEGUIR.

- LEIA O MATERIAL DE LEITURA
COMPLEMENTAR (DISPONÍVEL NAS
PRÓXIMAS PÁGINAS DESSE EXEMPLAR)
- 30 MIN DE LEITURA

- SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR
OS VÍDEOS, JÁ QUE SE TRATA DE UM
CONTEÚDO MUITO NOVO

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

Anote nas linhas abaixo 3 ganhos pessoais e profissionais que você acredita que poderá ter desenvolvendo a capacidade de ouvir.

É mais fácil mudar um comportamento quando visualizamos com clareza os ganhos efetivos.

Escolha 3 pessoas e se disponha a ouvi-las por pelo menos 10 minutos seguidos, pessoalmente ou pelo telefone, amigo ou familiar. Se imagine com uma batata na boca, foque a atenção 100% no que a pessoa está dizendo, se ela parar a instigue a falar mais com perguntas, ao invés de fazer colocações.

Como foi a experiência? considere levar isso para vida :)

É preciso colocar em prática o que aprendemos até aqui, para obtermos um resultado efetivo ou tudo ficará apenas em nível mental e a energia investida no processo não será aproveitada.

DIA 20

*" Quem quer agradar à todos, não agrada
a ninguém."*

Jean-Jacques Rousseau

- - ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO
GRUPO DO WHATSAPP (PARA INSCRITOS NO
CURSO)

DEDIQUE UM TEMPO DO SEU DIA HOJE PARA
ASSISTIR À ESSES CONTEÚDOS:

- A IMPORTÂNCIA DO SILÊNCIO
- A IMPORTÂNCIA DE SE MANTER ABERTO PARA
OUVIR

SUGESTÃO: FAÇA ANOTAÇÕES AO ASSISTIR
OS VÍDEOS,

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 21

"A palavra é prata, mas o silêncio é ouro."

SILÊNCIO TAMBÉM É COMUNICAÇÃO.
O QUANTO VOCÊ CONSEGUE FICAR
CONFORTÁVEL EM SILÊNCIO NA PRESENÇA
DE ALGUÉM?

- ASSISTA O VÍDEO EM QUE A CAROL LANDGRAF
ENSINA A MEDITAÇÃO EM SILÊNCIO.

- PRATIQUE MEDITAR EM SILÊNCIO POR
PELO MENOS 5 MINUTOS?

- O QUE VOCÊ SENTIU?

FOI PRAZEROSO OU DESCONFORTÁVEL?

- ESCREVA LIVREMENTE EM UMA FOLHA TUDO
QUE SENTIU E O QUE VOCÊ ACREDITA QUE
ESSAS SENSações REVELAM SOBRE SUA
COMUNICAÇÃO E ESTÁGIO DO PROCESSO DE
FORMA GERAL.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CONTEÚDO EXTRA TERCEIRA SEMANA
DICAS DE FILMES E LIVROS

*"Receber um não normalmente é uma grande
fonte de inspiração."*

David Copperfield

- FILME: SIM SENHOR

DURAÇÃO: 1H 43MIN

DIREÇÃO: PEYTON REED

ELENCO: JIM CARREY, ZOOEY DESCHANEL,

BRADLEY COOPER E MAIS

GÊNEROS COMÉDIA , ROMANCE

NACIONALIDADE EUA

No filme o personagem Carl Allen é um homem que perdeu muitas oportunidades por causa da palavra não. Ele decide ir para um seminário de autoajuda para aprender a dizer sim. Respondendo positivamente a todos os convites e oportunidades, Carl passa por experiências incríveis. Vale a pena assistir para integrar o que estamos estudando. :)

Parabéns, você concluiu mais uma semana desse processo incrível e está mais perto do que nunca de se sintonizar com as frequências mais altas de Mércurio.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

SEMANA 04

TEMA:

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

CONTEÚDO:

- MERCÚRIO EM CONJUNÇÃO COM VÊNUS
- O QUE É COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA (COMO SURTIU)
- COMO TER UMA COMUNICAÇÃO AMOROSA
- EXERCÍCIOS DE COACHING
- INPIRAÇÃO

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

SEMANA 04

VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 GARRAFA DE ÁGUA TRANSPARENTE
- HIGIENIZADOR NASAL - JALA NETI (LOTA)
- SORO FISIOLÓGICO (COMPRADO OU CASEIRO)
- RASPADOR AYURVÉDICO DE COBRE PARA LIMPEZA DE LÍNGUA*
- CHÁ DE MAÇÃ COM MEL

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR
RECOMENDAÇÕES QUE VÃO
AJUDAR MUITO NESSE PROCESSO :)

1.) Sugerimos que você inicie essa semana tomando um cházinho de maçã com mel, ele atua no 4º chakra, o cardíaco. a função desse chá é gerar paz e harmonia pois proporciona bem esta, acalma, incentiva o entendimento entre as pessoas. Atuando juntamente com o mel, que é nosso aliado no desenvolvimento da afetividade.

Como nessa semana vamos focar na fala não-violenta e no progresso da comunicação com amor, escolhemos esse chá que nos ajudará nessa evolução.

Então para os próximos dias você poderá tomar esse chá para que se harmonize junto a todas as outras ações que realizaremos nos próximos dias.

Antes de seguir vamos explicar um pouco sobre o chakra cardíaco que é super importante para nosso equilíbrio mental, físico e emocional.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

O chakra cardíaco é responsável pelo equilíbrio das energias em todos os outros chakras, por estar no meio dos 7 principais, tendo 3 abaixo (ligados a matéria) e 3 acima (ligados ao espírito).

Por ser mais sensível e ligado as emoções é afetado diretamente quando estamos com nosso campo de energia baixo. Afetando nosso corpo físico e sutil.

Tornando-se o canalizador dos sentimentos e do amor, propiciando uma aura mais equilibrada, abundante em compaixão, gratidão e generosidade.

Quando equilibrado, nos mantemos mais leves, confiantes e amando nossas vidas. Nos sentimos mais fortalecidos, principalmente nas questões afetivas.

Transformamos à nós, e conseqüentemente transformamos todos à nossa volta, e isso transforma o mundo.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR

A comunicação não violenta pode ser praticada de diversas formas: Observando, Sentindo, desejando e pedindo.

- Fazer observações está ligado a fatos, você fala sobre algo factual sem fazer comentários pessoais sobre o assunto. Por exemplo: seu vizinho está em reforma e você o encontra no elevador. Ele pergunta se você está tendo algum incômodo com o barulho. Você responde: "sim, o barulho consegue chegar até em casa." é um fato! É diferente de você dizer "nossa, nem me fala, sim ouço o dia todo uma barulheira, não consigo dormir direito." isso é uma inferência e avaliação pessoal. Isso levaria provavelmente a algum conflito sem necessidade.

- Sentir especificando quais as emoções e sem julgar o outro gera uma conexão espiritual construída à base do respeito e da cooperação.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR

É tentar descobrir como a pessoa está se sentindo, perguntando à ela como ela se sente em relação a determinada situação.

Exemplo: "o trânsito está todo parado, e você parece ansioso."

é uma forma tranquila de abordar um tema que muitas vezes pode ser delicado. Ao invés de "apontar o dedo" e dizer que o outro já está ansioso ou nervoso, podemos fazer uma observação da situação e perguntar como ele está se sentindo. Pois muitas vezes nos projetamos no outro e nem sempre o que achamos, ou percebemos é verdadeiramente o que o outro sente, por isso a conversa franca e respeitosa é a melhor saída para a resolução de possíveis conflitos.

- Falar os desejos e as necessidades que fazem os sentimentos virem à tona. Qual desejo causou esse sentimento na pessoa. Todos nós buscamos algum tipo de aceitação no outro, o que às vezes pode trazer muito sofrimento e angústia.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR

Temos que nos policiar e ser vigilantes em relação esse comportamento, pois a aceitação tem que vir primeiro de dentro de nós, e depois ela vem naturalmente dos que nos cercam.

Estar aberto para ouvir a necessidade do outro e também para comunicar a sua é o que desenvolverá habilidades comportamentais para um bom desenvolvimento interpessoal e uma comunicação amorosa, empática e não-violenta.

2.) Nessa semana também queremos que você conheça um mantra que nós amamos, você deverá ouvi-lo todos os dias dessa semana.

Indicamos que seja ouvido em um momento que e você possa meditar ouvindo ele. Estar com contato com esse mantra ajuda muito na ativação do chakra cardíaco e na potencialização da sua criatividade junto ao universo.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

MATERIAL DE LEITURA COMPLEMENTAR

O mantra é o Ong Namó Guru Dev Nam, em tradução livre significa: Ong: Energia de criatividade Infinita em manifestação e atividade.

Namó: Saudações reverentes, humildade insinuada.

Guru: Professor ou sabedoria.

Dev: Divino ou Deus.

Namó: Reafirma a humildade e reverência.

É a sua saudação para seu eu superior, esse mantra nos conecta diretamente com ele, é nossa reverência ao nosso mestre interior.

Se você já conhece esse mantra propomos que você também faça os 7 dias de meditação ouvindo esse mantra tão poderoso e lindo!

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO
CURA ENERGÉTICA DOS PSIQUISMOS

O psiquismo dessa semana a ser trabalhado será o da intolerância. A pessoa que vibra nessa energia vai apresentar uma comunicação mais violenta, demonstrando ser intolerante ao que é contrário a ela.

Vai levar a sua opinião como a única correta e não vai se abrir para ouvir o outro e acabará sendo mais autoritária e menos amorosa.

Psiquismo da intolerância - cura: o amor e a aceitação, pois quando descrystalizamos nosso cardíaco aceitamos a pessoa em sua totalidade e buscamos, de forma harmoniosa nos sintonizar com quem está ao nosso redor sendo mais empáticos, serenos e amorosos, nos abrimos para

grandes possibilidades de vivenciar a verdadeira forma do vibrar na energia mais pura do amor.

Uma fala não-violenta não é sinônimo de que a pessoa tenha que ser submissa, que se sinta culpada por não expor suas ideias e vontades.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

CURA ENERGÉTICA DOS PSIQUISMOS

O que temos que entender é que a fala não-violenta é aquela que vai evitar o conflito, ela vai

de encontro as soluções. busca resolver as situações de maneira equilibrada, para que todos os envolvidos sejam beneficiados, e que ninguém se sinta excluído ou menosprezado.

É a fala com amor, inclusão, compaixão, entendimento, acolhimento, mais valia e consciente.

Temos que ser vigilantes de nossas próprias ações, de nossas próprias vidas, estar consciente da fala, para que ela não fira o outro. Estar consciente no aqui e agora, no momento presente, é não estar distraído com o que possa tirar você de seu processo.

A energia da nova era está aqui, e está disponível para todos nós, basta estarmos abertos a recebê-la.

Permita-se!!

COACHING ASTROLÓGICO
SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 22

"É um amor pobre aquele que se pode medir"

William Shakespeare

ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO: MÉRCURIO EM
CONJUNÇÃO

COM VÊNUS

Faça anotações sobre o que você aprendeu dessa
linda conjunção. :)

Já aprendemos na 1ª semana que mercúrio é o planeta que rege a comunicação. Ele estando em conjunção com Vênus, o planeta da beleza, do amor, e dos relacionamentos, traz uma conexão muito forte para uma comunicação e fala amorosa, inteligência afetiva e diplomacia nos relacionamentos.

A pessoa que tem essa conjunção no mapa astral pode apresentar uma facilidade de se comunicar com amorosidade e saber dizer a coisa certa no momento apropriado.

Nós podemos nos conectar com essa vibração e aprender com os exercícios a seguir a desenvolver esse tipo de comunicação

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

Para internalizar e sentir essa vibração de amorosidade vamos deixar alguns exercícios para você fazer nos próximos dias (até o final desse módulo)

01.) Escreva em poucas palavras o que é a comunicação amorosa para você?

02.) O que você deveria melhorar no seu dia-a-dia para ter essa inteligência emocional e afetiva?

03.) após essas 3 semanas que passamos juntos, nessa jornada linda, como você avalia sua evolução na comunicação interpessoal?

04.) descreva 3 possibilidades de mudanças na forma que você se comunicava (antes do nosso curso) violentamente. para que ela seja transmutada e liberada de maneira definitiva.

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 23

"A capacidade de superação é definida pelo amor próprio". autor desconhecido

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO GRUPO DO
WHATSAPP (PARA INSCRITOS NO CURSO)

DEDIQUE UM TEMPO DO SEU DIA PARA ASSISTIR À
ESSES CONTEÚDOS:

- ENTENDENDO A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA
- COMO EXERCITAR A COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

Aproveite o dia hoje para assistir os vídeos e
refletir sobre sua fala:

01.) Você acredita que ela é violenta?

02.) Com que frequência isso ocorre?

03.) Porque você acredita que isso acontece?

-

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 24

O que somos é consequência do que pensamos. Buddha

-ASSISTA/OUÇA O CONTEÚDO SOBRE
CRENÇAS LIMITANTES

Em um momento tranquilo do seu dia, onde ninguém possa te interromper, vá para um cantinho tranquilo, coloque o mantra "Om mani padme hum" que trabalha o amor e compaixão, medite nesse mantra por alguns minutos e intencione tudo seu amor nessa atividade.

Separe uma folha para fazer esse exercício. pode ser um rascunho, pois você irá se desfazer dela.

Queremos que você divida a folha em duas.

Coloque de um lado tudo que vier a cabeça, sem julgamentos, sobre o que é o amor para você?

Como você vive esse amor? como você demonstra esse amor para os outros? Qual a importância do amor na sua vida? Como você aprendeu a amar?

Escreva bastante, em torno de 30 tópicos.

Leia sua lista e observe se apareceu algum tópico relacionado a crenças limitantes.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

Após isso na outra parte da folha descreva, também em tópicos, a cura para todos aquelas crenças limitantes e mal elaboradas que apareceram na 1ª lista. Você poderá transcrever de maneira positiva essas crenças, sempre retirando a palavra "não" das frase. Poderá escrever outras frases com outra intenção, transmutando essa energia má qualificada, requalificando-a no amor.

Após ter transcrito uma frase para cada sentença da 1ª lista você irá queimar o papel. muito cuidado nessa ação, para não não causar um acidente :)

Caso queima-lo seja impossível na sua situação, você poderá transmutar essa energia no astral.

Fazendo o seguinte: amasse, rasgue, picote, e mentalize uma chama dourada queimando esse papel. Depois jogue-o fora, ou enterre em um vaso ou jardim.

Você pode repetir esse "ritual" de transmutação para outro temas de sua vida que você sinta necessidade de realizar.

COACHING ASTROLÓGICO EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 25

Uma palavra transmitida com amor e verdade, pode ser um bálsamo de luz, capaz de curar distorções e salvar relacionamentos.
Cá Landgraf

- ASSISTA/ OUÇA O CONTEÚDO DO DIA NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO) SOBRE: COMUNICAÇÃO

VERBAL E NÃO VERBAL

Para finalizarmos as práticas desse módulo vamos propor mais algumas reflexões sobre sua comunicação e a fala não-violenta.

01.) Quais ações você acredita que precisa tomar a partir de hoje para ter uma fala mais amorosa e menos violenta?

02.) Pense em seus 3 talentos gerais, descreva-os e depois escreva como cada um pode ajudá-lo a conquistar uma fala mais amorosa?

03.) Quais são seus pontos fortes em sua comunicação verbal e não-verbal?

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 26

Só você sabe as batalhas que já venceu. Honre seu processo e a sua história.

Carolina Landgraf

- ASSISTA O VÍDEO DO DIA NO GRUPO DO WHATSAPP (PARA ASSINANTES DO CURSO)
- FAÇA A AUTO AVALIAÇÃO NAS PÁGINAS SEGUINTE
- NO FINAL DESSE MÓDULO TERÁ PÁGINAS INSPIRACIONAIS PARA VOCÊ SE MANTER FOCADO NO SEU PROCESSO :)

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO
DIA 27

Queremos deixar como indicação um filme que trará todo o assunto que abordamos aqui durante todo esse mês "Em Sintonia com Mercúrio"

O filme é "Escafandro e a Borboleta" de 2007

O filme narra a história de Jean-Dominique Bauby,

um jornalista bem-sucedido, editor da revista Elle que, aos 43 anos de idade, sofreu um acidente vascular cerebral.

Em consequência desse ataque, desenvolveu uma síndrome rara, denominada síndrome do encarceramento, a qual deixou seu corpo paralisado.

Então ele junto com sua enfermeira e cuidadora desenvolvem métodos únicos de comunicação entre eles.

Um filme de uma sensibilidade incrível e baseado em fatos reais, muito lindo!

COACHING ASTROLÓGICO
EM SINTONIA COM MERCÚRIO

DIA 27

NAS PRÓXIMAS PÁGINAS MUITA INSPIRAÇÃO
PARA VOCÊ CONTINUAR FOCADO NO SEU
PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO,
, CURA E DESPERTAR ESPIRITUAL

O fazer é a parte boa.

Não se coloque na "maca" de nenhum terapeuta e diga:

"Faça para mim tudo."

Porque não vai ser bom.

Você vai estar mentindo para você mesmo e se iludindo.

O bom é você fazer. A cura está no dia-a-dia, na prática.

Em escolher ficar a cada desafio nos relacionamentos, em ter disciplina e comprometimento com o seu processo.

Em quebrar seus paradigmas, suas tendências, os seus vícios emocionais, isso é bOM!

Se a gente não entender que o processo é bOM, que a caminhada é boa, a gente vai se distanciando, criando ilusões e vibrando em uma frequência muito baixa de terceira dimensão.

A desconstrução é maravilhosa, mas o construir também é maravilhoso.

Quando a gente entende que não tem haver com o outro, que o relacionamento é só um exercício, que tem haver com você, com você mesmo.

Fica muito boa a vida!

Sem ação e profundidade, não vamos encontrar a mudança que estamos buscando.

Entre o pensar, estudar e fazer, fiquem com o fazer.

A evolução de vocês está relacionada com a minha evolução no meu propósito também.

Eu amo estar aqui, me sinto muito feliz e gratificada por estar aqui Cá,

*Beijos de luz,
Noemi Badialli*

COACHING ASTROLÓGICO

EM SINTONIA COM MERCÚRIO

Como é bom concluir um ciclo.

Se lembrar que a cada dificuldade você escolheu o amor.

Que todas as vezes que você pensou em desistir você escolheu respirar e isso te fez mais forte, te fez perceber que você consegue segurar o ar por muito mais tempo do que imaginava e ir mais fundo.

Mergulhar nos seus sentimentos, liberar a tensão e as energias que antes pareciam bolas densas que te mantinham na superfície, vão se dissolvendo permitindo que você vá mais e mais fundo.

Você vai liberando o controle e se entregando para a correnteza que vai te levando para os lugares onde você precisa estar, para as pessoas que você precisa abraçar... para a cura das feridas que te distanciaram da sua essência.

A cada processo como esse que passamos juntos, a cada vez que a gente se abre para o novo, para olharmos para nós mesmos, para receber o novo e insistimos na quebra dos padrões distorcidos que todos nós carregamos de experiências anteriores, que integramos com distorções, damos mais um passinho em direção a descoberta de quem verdadeiramente somos.

O amor.

Estou muito feliz em ter estado com vocês nesse passo da jornada.

Tenham a certeza de que quem mais aprendeu e recebeu nesse processo fomos nós mesmas, com o desenvolvimento desse projeto, a cada vez que nos reunimos, ao escrever para vocês, a elaborar esse conteúdo, ao nos reunirmos para gravar, nos estudos feitos para desenvolvimento desse lindo projeto que o Universo nos concedeu com o nome Em Sintonia com Mercurio.

Obrigada por estarem com a gente nesse último mês, pela troca, pelo carinho, pela confiança.

Eu amo muito vocês!

Deixo aqui minha eterna gratidão a minha amiga Noemi Badialli que acreditou nesse projeto comigo não permitindo que eu desistisse de realizar esse trabalho, pela total entrega e dedicação na minha cura e processo, junto comigo. Amo muito você No, Carolina Landgraf

Gratidão!

*Beijos de luz,
Cá Landgraf e No Badialli*

@calandgraf | @nobadialli | @astrologiaenergetica

Para se inscrever acesse:

www.reconexaoastral.com.br

Informações: +55 11 96616-3447

