

JORNADA DOS ECLIPSES

O resgate dos seus sonhos

A AVENTURA DE COCRIAR - FLORESTA DOS MEDOS (FASE 2)



AULA 6

Caderno de Ativação da Fase 2
Complete a tarefa e vença a Floresta dos Medos!



Exercício de Ativação Floresta dos Medos

Matando os Monstros

Falta muito pouco para você vencer o último desafio e passar da fase “Floresta dos Medos”! Nós não podemos dar chances para que os fantasmas das crenças limitantes, dos medos, nos atrapalhem para cocriarmos no Eclipse do dia 10.05.

Agora que você viu a aula de ativação da segunda fase, a Floresta dos Medos, está na hora de você realizar o exercício, a técnica, final para te ajudar a livrar destes fantasmas e monstros que podem ainda estar te perseguindo.

Este exercício compreende de duas etapas: **conscientização (L) e limpeza (X)**. Nós vamos usar desenhos, escrita e símbolos para marcar essa conscientização e limpeza.

L X

Fase 1: Conscientização

Antes de continuar, eu sei que pode ser difícil identificar algumas crenças limitantes ou medos. Às vezes, eles estão tão profundos na gente que não conseguimos vê-los ou identificar. Portanto, nós vamos olhar para algumas frases que exemplificam algumas crenças limitantes e eu quero que você anote todas aquelas que, ao ler, você sentiu uma contração no seu peito, que você percebeu que há um sentimento ali. É como se você estivesse fazendo um bingo de crenças!

Bingo de Crenças

“Eu não sou merecedor.”
“Eu não sou capaz.”
“Eu não sei fazer _____.”
“Eu não sou o bastante para _____.”
“Dinheiro é sujo.”
“Dinheiro não traz alegria.”
“Quem é rico, é uma pessoa ruim.”
“Eu não preciso de dinheiro.”
“Eu só preciso do mínimo para viver.”
“Tudo é caro demais.”
“Dinheiro só vem com trabalho duro.”
“Dinheiro corrompe.”
“É muito difícil lidar com dinheiro.”
“Eu não sou ouvida.”

“Eu não sei me comunicar.”
“Eu preciso ser mãe da minha mãe.”
“Eu preciso ser pai do meu pai.”
“Eu preciso agradar os meus pais.”
“Eu preciso ser valorizada/reconhecida pelos meus pais.”
“Eu tenho que seguir os valores dos meus pais.”
“A minha família é a culpada por eu não conseguir ser quem eu quero ser.”
“Ninguém me ama/quer.”
“Eu não sou merecedora do amor.”
“Eu só atraio pessoas ruins.”
“Eu me traumatizei no passado e todas as minhas relações serão assim.”

“Eu não consigo me expressar.”
“Eu não sou criativa.”
“Eu não tenho habilidade para criar.”
“É impossível emagrecer.”
“É impossível ganhar peso.”
“É impossível colocar exercício físico na minha rotina.”
“É impossível eu me curar.”
“Esta doença está na minha genética, então eu vou ter ela também.”
“Eu atraio pessoas ruins.”
“Eu não sei me relacionar.”
“Eu sou insuportável.”
“Eu não consigo interagir com as pessoas.”
“Eu não sou um bom esposo/esposa.”

“Eu não sou sexy.”
“Sexo é pecado.”
“Eu não posso sentir prazer.”
“Sexo é algo que não pode ser discutido.”
“Eu não sou capaz de aprender uma outra língua.”
“Eu não posso viajar sozinha.”
“Eu não posso estudar isso.”
“Eu não posso acreditar naquilo.”
“Eu não sirvo para viagens.”

“Eu não vou crescer profissionalmente.”
“Eu tenho que sofrer no trabalho.”
“Eu não quero crescer.”
“Eu não tenho ambição suficiente.”
“Ambição é coisa de gente ruim.”
“Poder corrompe.”
“Eu não pertencço.”
“Eu não sirvo para ter amigos.”
“Ideais são coisas de gente que não amadureceu.”

“Eu preciso fazer o papel que a sociedade quer que eu faça.” “Eu preciso seguir a tradição.”
“Eu não posso ser diferente.” “Ser diferente é ruim.”
“Eu não acredito que sou parte de algo maior.”
“Eu não acredito naquilo que não consigo ver.”
“Tem que ver para acreditar.”
“Se eu não vejo, é mentira.”

Lembre-se que essas não são as únicas crenças limitantes ou medos que existem. Você pode generalizar ou ser mais específico como você quiser! A intenção é que você se conscientize das crenças que estão te amarrando e impedindo que você vá em direção aos seus sonhos.

Fase 2: Matando os Monstros

Agora que você já está conscientizado das crenças e medos que te prendem, chegou o momento de usar os símbolos para se conscientizar ainda mais da presença deles em você e para cancelar eles da sua vida!

Etapa 1

No campo abaixo, eu quero que você escreva ou desenhe essas crenças e medos. Te demos alguns exemplos, mais deixe que a sua intuição te guie. Escreva qualquer coisa que reverberar para você.

Etapa 2

Depois que você escreveu ou desenhou, desenhe um **L** grande em cima desta frase ou desenho para representar que você está se conscientizando, entendendo e percebendo que você tem aquela crença. Tome o tempo que você precisar nesta etapa. O importante é que você sinta este processo acontecendo dentro de você. Ritualize esta etapa o tanto que fizer sentido para você.

Etapa 3

Depois de desenhar o L, agora chegou o momento de você matar os monstros, matar essas crenças. Chegou o momento de cancelá-las da sua vida! Para isso, você vai usar a mesma técnica da etapa anterior, mas com um símbolo diferente. Desta vez, você desenhará um **X** em cima deste desenho ou frase. É muito importante que você faça esse **X** com intenção presença e ritualização. Sem estes elementos, o exercício não vale de nada!

Este exercício é um ritual simbólico, depois que você finalizá-lo agradeça aos seus guias por estarem aqui, te ajudando neste processo de limpeza, e agradeça principalmente a si mesmo pela coragem e força de dar esse super passo importante na sua vida!

