

JORNADA DOS ECLIPSES

O resgate dos
seus sonhos

A AVENTURA DE COCRIAR - PORTAL PARA O NOVO MUNDO (FASE 4)



AULA 11

Caderno de Ativação da Fase 4
Complete a tarefa e vença o Portal
do Novo Mundo!



Caderno de Ativação Portal do Novo Mundo

Equilibrando as Etapas de Cocriação com Gratidão

Uau! Chegamos aqui no último Caderno de Ativação - no Chefão da Fase Portal do Novo Mundo - desta incrível jornada que estamos percorrendo nos últimos 15 dias. O Chefão desta fase é um exercício para nos ajudar a juntar todos estes aprendizados que tivemos ao longo desta aventura e para subir a nossa frequência. Vencer o Chefão desta fase é o caminho certo para a gente aproveitar ao máximo o Eclipse Solar que está vindo!

Às vezes, a gente se perde dentro de tanto conhecimento, não é mesmo? Às vezes, ficamos muito no racional e não conseguimos equilibrar estes nossos conhecimentos, coloca-los na prática e aplica-los no momento certo. A grande questão é que: *é necessário balancear todas as etapas do processo de cocriação, sem fazer uma das etapas excessivamente, deixando outra de lado.*

É preciso equilibrar para conseguir ir para frente, para cocriar.

Pré-Exercício de Ativação

Então, o pré-exercício de ativação do Portal do Novo Mundo é equilibrar e estruturar as etapas que já vivenciamos. Para isso, precisamos fazer alguns exercícios que vão nos preparar para o Eclipse.

Antes de seguirmos para o exercício de ativação desta fase, é importante que você equilibre as etapas anteriores. No entanto, é possível que você não possa fazer este pré-exercício hoje! Para saber se você precisa fazê-las ou não, perceba em qual cenário (“a” ou “b”) você está neste momento:

a) Se você está fazendo este exercícios com um dia (ou mais) para o Eclipse, faça todas as meditações das etapas passadas e os exercícios dos outros cadernos de ativação.

b) Se você está pegando esse caderno de ativação para fazer no dia do Eclipse, não faça as meditações ou exercícios passados! A energia do Eclipse já está forte e não é hora de concentrar nestes exercícios e sim na vibração do Eclipse Solar. Deixe para fazer estes exercícios em um outro momento, quando você quiser cocriar de novo (cocriação é boa de ser feita normalmente na Lua Nova ou na Lua Cheia, então faça estes exercícios nos dias anteriores a estes momentos).

Achando a Chave do Portal do Novo Mundo

Agora que você já fez o pré-exercício*, está na hora de ativar o Portal do Novo mundo através da gratidão porque é só através da gratidão que conseguimos equilibrar todas estas fases. A gratidão é a linha invisível que liga todas as fases.

Como você viu na aula de ativação, a gratidão é a grande chave que ativa o portal de acessar o Novo Mundo. É ela quem eleva a nossa frequência e nos faz nos conectar com as vibrações de outras dimensões, trazendo a realidade que queremos para o plano 3D. Desta forma, vamos fazer um exercício para cultivar a gratidão!

**Caso você não tenha feito pela proximidade no Eclipse, não se preocupe, você ainda pode realizar este exercício!*

1. Crie uma Ambientação

Prepare-se para o exercício colocando uma música de uma egrégora que reverbere com você. Que tal testar uma das músicas novas que você descobriu no exercício de ativação passado?

2. Ative a Gratidão em Todas as Áreas da sua Vida

Se você já se sente bastante conectado com essa energia de gratidão ou sente que a música da egrégora já te ajudou a conectar com isso, sinta-se livre para escrever tudo que vier a sua mente que você se sente grato!

Porém, eu sei que isso não vem muito fácil para várias pessoas, mesmo que essa dificuldade seja apenas momentânea. Quando estamos muito focados em nossos problemas, fica difícil da gente se conectar com a gratidão. Por isso, vamos te ajudar neste processo. Criamos para você uma sequência de perguntas para você responder. Elas vão te ajudar a conectar com a gratidão! Responda a elas e veja como tem muitas coisas pelas qual você pode (e deve!) ser grato.

Olhe para a pessoa que você é e para a sua personalidade. Qual parte disso você admira e gosta?

.....
.....
.....
.....

Olhe para a estrutura da sua vida, suas posses, suas finanças e seus valores. O que você possui nestes níveis? Olhe ao seu redor e perceba que você pode ser grato por tudo que você já tem.

.....
.....
.....
.....

Olhe para a forma que você se comunica e para as pessoas que estão ao se redor. O que é agradável nas suas trocas?

.....
.....
.....
.....

Olhe para a sua família e a sua casa. Perceba que, por mais difícil que a sua família possa ter sido, tem sempre algo que podemos agradecer e ser gratos. Ao menos, perceba o presente da vida que os seus pais te deram! O que mais você pode agradecer à sua família?

.....
.....
.....
.....

Olhe para a sua vida criativa, diversão, filhos e expressão. O que você criou na sua vida que você tem orgulho ou é grato por ter tido esta oportunidade de criação?

.....
.....
.....
.....

Olhe para o seu dia-a-dia e hábitos. Quais são as pequenas ações da sua vida que você pode ver com outros olhos de gratidão? Perceba que você também pode agradecer ao ser corpo por sempre estar trabalhando para você estar vivo!

.....
.....
.....
.....

Olhe para os seus relacionamentos e para as suas parcerias. Ao invés de reclamar, o que você pode ver como uma benção ou sorte sua? No que você pode ser um pouco mais grato?

.....
.....
.....
.....

Olhe para as questões escondidas, os tabus e os medos. Perceba que todas estas questões estiveram com você para te ensinar alguma coisa. Perceba o quão importante elas foram e são para o seu desenvolvimento pessoal. Anote alguns destes medos e perceba como eles são professores.

.....
.....
.....
.....

Olhe para a sua vontade de experienciar, se aprofundar e conhecer o mundo. O que o mundo, novas culturas ou novos conhecimentos tem para te oferecer? Perceba a sorte que você tem de aprender com eles!

.....
.....
.....
.....

Olhe para a sua carreira e a sua ambição. Ao invés de reclamar, perceba pequenas coisas que você pode ser grato em relação a esta área da sua vida.

.....
.....
.....
.....

Olhe para os grupos que você convive e para a sociedade. Eu sei que pode ser difícil ver pontos positivos em certas coisas, mas tente exercer este olhar e perceba o que os grupos e a sociedade te oferecem que você é grato por desfrutar.

.....
.....
.....
.....

Olhe para a sua espiritualidade e perceba o lugar que ela te levou até agora? Como você pode ser mais grato para as forças invisíveis que te acompanham, te direcionam e te guiam?

.....
.....
.....
.....