

Estou em um momento que preciso reavaliar o que sinto, estou subordinado(a) a questões emocionais que não consigo identificar, mas preciso olhar ao meu redor e prestar atenção no que realmente vale a pena para mim e no meu interior intensificar essa verdade.

PRESTE ATENÇÃO

Foi revelado dentro do meu tempo solar, que esqueci de mim mesmo, eu nem sei mais quem sou. Não sei mais sonhar! Preciso me centrar para que o Universo conspire ao meu favor e eu possa sentir o tempero da vida sobre mim. Está na hora! Basta! Farei exercícios físicos.

CUIDAR DO FÍSICO

Quanto mais eu falo, mas disperso energias, se tento controlar as coisas, me desgasto, o meu foco a partir de agora é atenção no momento presente, para recarregar com entusiasmo e energia vital no meu dia a dia.

DESORGANIZAÇÃO

Não posso e nem devo cobrar uma organização se o outro não tem o olhar e as experiências que eu tive durante a vida. Encontrei uma fonte de energia para organizar, enfrentar e contemplar os problemas a partir da união comigo mesmo.

DESORGANIZAÇÃO

Aceito que necessito da atenção plena, que atua como lente que recolhe as energias dispersas e negativas da minha vida, que eu mesmo, no meu dia a dia, não organizo através de pontuar o que é importante na minha vida.

DESORGANIZAÇÃO

É no meu lar que abro espaço para a liberdade, que é o meu estímulo de prazer, abrindo oportunidade de eu entrar em contato com meus recursos energéticos para desenvolver mais responsabilidade sobre o que eu tenho que enfrentar na minha vida.

ORGANIZAÇÃO

Cada vez que detenho a observar algo que necessito organizar, buscando uma perfeição, desperdício recursos energéticos importantes do meu eu criador e assim perco tempo no espaço para as coisas acontecerem mais rápidas. Organização leva tempo e muitas vezes é no caos que existe a ordem.

ORGANIZAÇÃO

A minha organização reflete num fluxo de energia propício para a manifestação da minha criatividade divina a níveis físico, mental e emocional. Eu organizo ações prósperas. Cumpro etapas. Aprimoro meu nível energético diário. Satisfaço a ordem para atuar dentro do caos.

ORGANIZAÇÃO

Permito que as minhas experiências e lições que necessito superar não sejam inimigas da minha falta de tempo. A minha falta de tempo faz parte da pressão das minhas tarefas, que eu não consigo enumerar e alinhar na minha forma pensamento. Irei aceitar que necessito de ajuda neste Jogo da Vida.

PROCRASTINAÇÃO

Contemplo meu dia como um problema que precisa ser resolvido através da minha organização. Lentamente coloco nos papéis o que eu preciso fazer no dia seguinte, e não passo para outra tarefa senão encerrar o que é necessário. Assim assino um acordo com o Universo, sem perceber, de obter mais resultados promissores com essas pequenas etapas concluídas na minha vida.

PROCRASTINAÇÃO

Mediante os acordos feitos comigo mesmo através de comandos mentais, tenho atenção plena para arranjar espaços nos meus horários, para cumprir mais metas diárias possíveis e deixar meu dia mais organizado.

PROCRASTINAÇÃO

Preciso ver que meus sentimentos são frutos de um emocional que virou uma relação tóxica comigo mesmo. Preciso envolver minhas ações com orações ou rituais para que o meu estado emocional seja equilibrado pelos meus dons espirituais através do aumento do meu padrão vibracional.

REAVALIE AS ATITUDES

Permaneço sem reagir, até porque tudo que tento fazer neste exato momento é a repetição de não resultados, observo que para recuperar minha crença em um novo caminho irei dar vazão a minha atenção ao movimento respiratório para praticar o exercício do silêncio interior.

REAVALIE AS ATITUDES

Foco a minha atenção no fluxo da minha vida, para ver através do meu dia quais as questões que se repetem emocionalmente, como se eu fosse o observador de mim mesmo, para eu perceber o que eu necessito de mim mesmo e ninguém pode me proporcionar.

REAVALIE AS ATITUDES

Suceder em um futuro com pensamentos lamentosos do que ocorreu do passado, abre brecha para práticas repetitivas emocionais no relacionamento, eu preciso me comportar de maneira regular e disciplinada emocionalmente, nas questões que eu não aceito, para não me tornar um vampiro que suga as energias do outro.

ENTENDIMENTO DO OUTRO

Não posso viver constantemente na antecipação do que vai acontecer com o outro, porque assim estou preenchendo o tempo do meu dia com preocupações que o outro pode e deve resolver, está na hora de eu investir um certo esforço mental e acreditar que tudo para ele, Deus proverá.

ENTENDIMENTO DO OUTRO

Para uma atitude contínua de equilíbrio eu preciso rever que nada deve ser igual ao que eu penso em relação ao outro, porque somos consciências diferentes e desejos diferentes, primeiro eu preciso me aproximar mais de mim.

ENTENDIMENTO DO OUTRO

Posso confiar que existe uma Força Superior que me acolhe e me protege, para isso, preciso recuar e relaxar no presente sem tentar enchê-lo com algo que não me leva à lugar nenhum, estou pronto para confiar.

RECUE

Eu aprendo neste primeiro momento, que deter uma atividade de movimento em relação ao outro é princípio de inteligência emocional porque eu estou me preservando.

RECUE

Existe uma nova forma de aprendizado, mas para isso eu preciso aprender a diminuir os movimentos rotineiros que eu faço. Mudar se for preciso, mas não dá mais para eu ficar achando que estou fazendo movimentos corretos, só porque tenho um dia movimentado, está na hora de parar, para sentir... Onde eu posso mudar?

RECUE

Reeducar a minha mente para meu cotidiano dando espaço para coisas novas, vendo em cada um, algo que eu necessito mudar, porque eu sou reflexos imperfeitos do meu exterior.

REPENSE

Aprendo a procurar mais tempo para mim, posso começar a encontrar caminhos para relaxar no momento presente, porque eu tenho apenas uma vida.

REPENSE

Permito em um primeiro instante a ancorar meu pensamento na Fé que tudo irá se manifestar em minha vida, e a partir de agora, as dúvidas não irão alimentar as minhas desconfiças no meu amanhã.

REPENSE

Aprendo num primeiro momento a deter menos energia nas minhas atividades mentais, para cultivar a minha consciência mais equilibrada.

PACIÊNCIA

A atenção plena leva a
minha vida cotidiana pelo
caminho de ser mais
consciente a cada instante e
saber que o que eu faço
levará um tempo para as
mudanças.

❧ PACIÊNCIA

Me desfaço de suposições
mirabolantes de atos de um
principiante que não deseja
confiar no tempo.

❧ PACIÊNCIA

Aceito que a minha
condição financeira é algo
que precisa ser recuperado
com o tempo e por isso eu
aceito o tempo devido para
firmar meu equilíbrio
financeiro.

❧ ACEITAÇÃO

Aceito ter olhos novos para
as situações que se
apresentam, me abro e não
carrego uma visão
distorcida do meu passado.

❧ ACEITAÇÃO

A minha visão aumenta, a
partir do momento que a
minha atenção sai das
dificuldades que a vida
apresenta. Aceito meu
momento presente, sem
julgar, apenas observando o
que faço momento a
momento.

❧ ACEITAÇÃO

Cultivo uma atenção plena,
para não achar que os
obstáculos são maiores que
eu, sintonizo uma prática
saudável de me colocar no
lugar do outro, porque não
há expansão da consciência
sem a experiência do
entendimento do outro.

❧ VOCÊ ESTÁ ERRADO

Sinto que não me acho capaz de mudar, porque eu sempre paro no mesmo ponto, na mesma questão, e minha vibração baixa, ficando sem energia. Como estar no controle da minha mente, para sair do meu ponto de limitação? Eu aceito estar e viver no meu momento presente.

VOÇÊ ESTÁ ERRADO

Eu sou o que a vida me ensinou e aceito que as pessoas ao meu redor, não tem como mudar e agora preciso ter entendimento que essa ligação comigo me oferece uma oportunidade construtiva de perdoar através do momento atual, questões do meu passado.

VOÇÊ ESTÁ ERRADO

Eu aprendo que ser mais flexível é aceitar que existem 2 verdades, 2 caminhos e 2 soluções e eu não estou pronto agora para entender porquê o passado tem poder sobre mim.

FLEXIBILIDADE

Preciso ser mais flexível nas minhas palavras, porque o que eu falo faz parte dos meus velhos hábitos e atitudes e sei que o meu grau de flexibilidade indica o meu auto nível de equilíbrio. Quanto mais inflexível eu for, mais dificuldade terei para resolver as questões com o externo.

FLEXIBILIDADE

Até que ponto essa discussão serve ao meu propósito energético de expansão e ao desenvolvimento do outro? Até que ponto eu dizer o que penso irá trazer um equilíbrio da questão? Preciso agora ser flexível e também ceder para ter a paz.

FLEXIBILIDADE

Consigo perceber que a minha forma de pensar vem desde a minha infância. Antes de ceder a vontade dos outros, eu me colocarei em primeiro lugar, assim eu me reconheço e não preciso que ninguém me valide.

AUTO DEPRECIAÇÃO

Minha vida é a única que tenho, decido reavaliar as questões que não posso mudar e aguardar dentro do meu plano da realidade, o período de 15 dias para curar em mim esse auto desafeto.

AUTO DEPRECIAÇÃO

Decido despertar no meu dia, para participar ativamente da minha vida. Examinarei minhas conquistas, que não são pequenas, mas cheguei até aqui e mereço muito mais. A Força que necessito para isso, receberei das Forças provenientes da Egrégora Cria Ti Na Luz.

AUTO DEPRECIAÇÃO

Eu e o dinheiro não somos muitos amigos, quando eu o traio gastando em coisas supérfluas eu não me dou direito de sair dos meus processos financeiros, eu aciono o comando de proteger a minha integridade financeira para o mês que vem.

AÇÃO

Meu corpo é apenas um, não tem como ser um outro em todo esse Universo, está na hora de organizar meu tempo para cuidar do meu corpo e transformar minha energia através de exercícios físicos dentro das minhas capacidades, para que daqui a 1 ano, eu esteja em outro corpo.

AÇÃO

Decido despertar da minha letargia e organizar a minha casa, ninguém pode fazer essa lição, estou preparado, eu, apenas eu, porque sou o meu maior aliado.

AÇÃO

Decido parar de pensar em sonhos mirabolantes que nunca aconteceram, porque não tenho como sair da situação em qual me encontro.

CUIDADO

Preciso prestar atenção nas pessoas que estão ao meu redor, está na hora de me distanciar sem me separar, até esse momento passar.

CAUIDADO

Minha vida é caminho de aprendizado contínuo, mas preciso agora receber sinais, porque estou oscilando energeticamente e não sei o porquê ou por onde chega até mim energias que baixam a minha frequência.

CAUIDADO

Decido me desfazer de questões que ainda não estão na minha alçada para resolver, percebo que necessito ficar em paz comigo mesmo, sem desejar avançar, movimentar, apenas aguardar!

PRESTE ATENÇÃO

O que eu não consigo perceber, o que eu não consigo identificar, será que são meus pensamentos que estão me traindo?

Não deixando eu ver o caminho que tenho que seguir?

Eu me comparo com os resultados das outras pessoas e não consigo me validar?

PRESTE ATENÇÃO

Julgar é um critério de discernir as coisas, quando necessário. O Jogo propõe centrar a minha atenção em atitudes onde posso abrir mão de julgamentos desnecessários e gratuitos que me separam do próximo e causam mal estar nas minhas relações.

CARÊNCIA

Me libertar do meu passado, modela a minha visão do mundo. Os meus valores familiares, implantam reações repetitivas, dificultando uma nova realidade, que agora me obrigam a trazer a minha cura para eu desenvolver um campo de integração expandido contra as minhas velhas percepções.

CARÊNCIA

A prática da atenção plena implica em eu aprender a desenvolver a habilidade de observar os juízos de valores e preconceitos instalados em minha mente, com o objetivo de me libertar da escravidão das percepções emocionais do meu passado.

PARÊNCIA

O Jogo da Vida propõe que eu permaneça atento às minhas reações emocionais diante das coisas que acontecem e tento reverter a emoção sempre voltando a atenção para o momento presente, é esse momento que só eu posso mudar.

MIMIMI

Aceitação é uma forma de ver as coisas sem julgamento, sem atribuir significados de dor, me liberto da dor e da culpa e me acorrento agora ao poder dos Guerreiros da Nossa Umbanda para promover a expansão no meu dia a dia.

MIMIMI

A vida apresenta situações inevitáveis que eu não posso prever, administro meus pensamentos para não ficar na dor e no peso, reavalio as situações difíceis com a força mental para não mais reclamar dentro do Jogo da Vida.

MIMIMI

Irei aplicar minha energia sem resistir às mudanças, sem negar aquilo que a vida quer me trazer, porque senão pouco irei aprender e crescer e só se instalará a culpa de nada ter feito de melhor para mim.

AUTOCULPA

Irei suspender o meu juiz interno, para ter uma nova reação em relação aos outros. Tomo consciência de como reajo às coisas que me desagradam e meu primeiro passo para mudar é me libertar do peso do externo.

AUTOCULPA

Preciso observar como eu estou reagindo quando alguém vai contra aquilo que eu penso ou espero. Penso que se não aconteceu como eu queria, é porque haja uma oportunidade melhor para minha vida. Não julgarei e deixarei um espaço para outras possibilidades.

AUTOCULPA

Observo as situações que provocam impaciência e irritação na minha casa, elaboro um plano mental para encerrar ações pendentes em meu lar, respiro fundo e aciono o término da tarefa.

PREGUIÇA

Reconheço quando me deixo dominar pela minha fraqueza mental e que domina minha memória de insucessos e fracassos do meu passado. Abro minha mente para firmar e acionar o que eu preciso fazer, desde as tarefas mais simples até as mais elaboradas da minha casa.

PREGUIÇA

Através da suspensão do pensamento que sou fraco, me dou conta de que meus pensamentos retrógrados fazem parte de um limite que coloquei para não enfrentar situações que só eu posso resolver. São programas mentais automatizados, deixando fraco meu enfrentamento no dia a dia.

PREGUIÇA

Preciso aprender e acionar o silêncio mental, meus pensamentos correm de forma rápida e me trazem muita confusão para acionar as mudanças em minha vida, a prática irá diminuir a tensão muscular, desacelerar a minha respiração e meu ritmo cardíaco.

ENFRENTAMENTO

Através da suspensão da autocritica, me dou conta de que meus pensamentos não são a realidade e é mais fácil mudá-los. Estou na prática para meu auto controle que me leva a prevenir meus comportamentos agressivos.

ENFRENTAMENTO

Aplico um comando para o equilíbrio do meu humor, fomentando a auto aceitação e honrando a minha história, trabalhando a minha ansiedade na linha dos Guerreiros da Nossa Umbanda. Me centrando no presente e não na preocupação do futuro, e evitando emoções e sentimentos que estou produzindo contra mim mesmo.

ENFRENTAMENTO

Foco agora no próximo passo, como se fosse o primeiro e o último que me disponho a dar. Posso levar esta consciência do caminhar contemplativo a qualquer passo da minha vida, sabendo que estou mudando e me libertando do meu passado.

REPETIÇÃO DO PASSADO

Me centro para perceber que essa falta de amor que sinto, trazem raízes profundas da criança que fui um dia e agora sou adulto, tenho consciência da minha libertação dos tentáculos emocionais que me prendem e não me fazem me adaptar em um novo caminho.

REPETIÇÃO DO PASSADO

Para que haja mudanças em minha vida preciso iniciar uma prática de atenção plena. Inicio por reaprender a andar, sem pressa, sem olhar constantemente para o final do caminho e sem esperar alcançar rapidamente o meu destino.

REPETIÇÃO DO PASSADO

Convém-me atravessar as mensagens que recebo com muita amorosidade, nem tudo é crítica. O que sinto, é produto da antecipação da dor que sinto da minha vida. Está tudo certo, mas eu sinto essa parte que me falta... Essa dor me faz reagir nos relacionamentos. A aceitação do que escuto, me leva ao interior e por isso me transforma.

AUTO INVESTIGAÇÃO

Eu preciso focar a atenção adequada para aquilo que importa na minha vida e ir até o final, sem pular etapas, não posso saturar meus pensamentos de que não irá dar certo ou chegar em lugar nenhum, porque agora para mim desistir antes da tarefa encerrar é perda total de energia e mais me prende a uma vida de superficialidade.

AUTO INVESTIGAÇÃO

A prática do caminhar contemplativo me conecta com o meu corpo, que pode expandir energias para a via interior, assim, permaneço atento aos sinais dos Mentores Espirituais que me acompanham para saber dos meus limites e trabalhar para a expansão.

AUTO INVESTIGAÇÃO

Se tento controlar meu dia com a minha forma pensamento, nada acontece, porque quem comanda a minha vida é o meu emocional, estou repetitivo e escasso em recomeçar uma nova vida, preciso firmar os sinais de Exú para que Ele assinale como eu posso, apenas eu, sair deste atoleiro emocional.

DESEQUILÍBRIO EMOCIONAL

Cada vez que detenho uma ação diária sem observar o que sinto, me afasto da verdade de que eu que sou a causa e a solução de meus problemas. Essa falta de energia provém de reações repetitivas, como se o mundo estivesse contra mim e não existe guerra externa, mas sim, interna.

DESEQUILÍBRIO EMOCIONAL

Eu preciso constatar que necessito de uma prática espiritual associada a rituais para eu trazer uma ajuda direta com os Pretos Velhos.

Para que na minha caminhada diária eu receba elementos transcendentais para minha serenidade, clareza e entendimento no meu dia a dia.

DESEQUILÍBRIO EMOCIONAL

Preciso reorientar meu corpo com uma outra alimentação, vitaminas naturais, para aumentar meu rendimento diário com mais criatividade e com o sentimento de responsabilidade para uma qualidade de vida melhor.

CUIDAR DO FÍSICO

É imprescindível para mim incorporar esse amor pelo meu corpo, para isso, práticas diárias em casa ou em um outro lugar (academias, studios, etc) irão sentir a minha presença, para que a velha energia corporal fique no passado em cada suor exalado.

CUIDAR DO FÍSICO

