



ESQUECER PRA

DESCOBRIR

---

## EXERCÍCIO DA DISCIPLINA NOS DETALHES

[youtube.com/user/ericaloliveira](https://youtube.com/user/ericaloliveira)  
[www.esquecerpradescobrir.com](http://www.esquecerpradescobrir.com)

Olá! Seja muito bem vindo(a) ao projeto Esquecer Pra Descobrir. Fundado pela Érica Lima, esse movimento teve seu início em 2016, sem ainda muita identidade e muito rumo, mas com um objetivo certo e presente, o de contribuir com a construção de um mundo melhor.

Atualmente esse projeto cresceu e contém o primeiro de seus cursos que é o Equilíbrio dos Chakras, também possui diversos conteúdos espalhando conhecimento e amor como o site Esquecer Pra Descobrir, o canal no Youtube de mesmo nome, e também as redes sociais @ericalimainsta (Instagram) e Fanpage: Esquecer Pra Descobrir .

O objetivo de todo esse movimento é justamente esquecer, transmutar tudo aquilo que limita para descobrir tudo aquilo que liberta, que faz crescer e se tornar um ser humano cada vez melhor, voltado para o amor, para a fraternidade e para a paz.

Que seu coração também vibre nessa mesma sintonia, pois estamos juntos pelo desenvolvimento de nós mesmos e do planeta.

Do meu coração para o seu, com muito carinho,

Érica Lima

## EXERCÍCIO da DISCIPLINA Nos Detalhes

---

[youtube.com/user/ericaloliveira](https://youtube.com/user/ericaloliveira)

Complementando o que foi repassado no vídeo “Como Manter a Disciplina” e também para que você consiga atingir patamares ainda maiores com esse conhecimento, responda as questões abaixo.

\*Pode ser respondido tanto neste material impresso, como em um caderno próprio. O importante é escrever a mão, para garantir (conforme estudos científicos) que você absorverá melhor todo o conteúdo que irá descrever aqui.

Procure manter uma escrita expressiva, focalizando seus pensamentos e sentimentos mais profundos, sem se preocupar com a ortografia, com a gramática ou a construção das frases. Ao realizar essa escrita você poderá inclusive observar questões ainda mais profundas sobre o objetivo que você busca alcançar.



# EXERCÍCIO da DISCIPLINA Nos Detalhes

[youtube.com/user/ericaloliveira](https://youtube.com/user/ericaloliveira)

## DESCOBRINDO a Disciplina Nos Pequenos Detalhes

1- Qual é o objetivo que você quer alcançar? Escreva citando os detalhes, tudo auxilia para que você consiga enxergar as pequenas tarefas que fazem a diferença na hora de vencer a autossabotagem.

2- Quais são as atitudes que você precisa executar para alcançar esse objetivo?

\*Importante, liste também as pequenas ações, os pequenos detalhes, inclusive aquilo que você considera não ser tão importante. (Todos os processos são importantes, pois na soma, formam o todo para atingir a meta).

3- Faça um checklist com todas as tarefas citadas acima e separe-as com datas, prazo. Inclusive as que você tiver que realizar todos os dias.

## EXERCÍCIO da DISCIPLINA Nos Detalhes

[youtube.com/user/ericaloliveira](https://youtube.com/user/ericaloliveira)

### **SEGUINDO a Disciplina Nos Pequenos Detalhes**

Após listar todas as suas tarefas, esteja ciente de cumprir com o seu checklist. Todos os dias, tenha seu checklist em mãos e no primeiro momento de sua manhã, leia-o e certifique-se de cumprir com os objetivos listados para aquele dia.

Lembre-se, no decorrer da caminhada, pode parecer que nossos passos estão curtos e não vemos o quanto caminhamos, isso pode desanimar um pouco e mais uma vez a mente racional entra tentando sabotar alguma tarefa no intuito de conter esforços. Mas tenha em foco de que são os pequenos passos que nos possibilitam concretizarmos grandes jornadas. O caminho também pode ser prazeroso se assim permitirmos, então, não foque somente no objetivo final, mas também em aproveitar o trajeto. Comemore as pequenas vitórias, uma a cada dia e se abra para receber o melhor.

## S O B R E A F U N D A D O R A

Érica Lima possui formação inicial em Sistemas de Informação (TI), um pouco de razão e lógica para essa pisciana que optou por seguir seu coração e desenvolver-se e especializar-se na Área Holística. Todas essas atividades de desenvolvimento humano e espiritual dão-lhe objetivo de viver e alegam sua existência.

Atualmente atua com os cursos de Equilíbrio dos Chakras, como Terapeuta Holística, Terapeuta de Reiki, Terapia e Cura com Cristais, Chakra and Aura Healing (Cura da Aura e dos Chakras) e Counseling (Consultoria - Atendimentos de Aconselhamento) e fundadora e mantenedora do podcast Somos Todos Mestres.

[www.esquecerpradescobrir.com/erica-lima](http://www.esquecerpradescobrir.com/erica-lima)



ESQUECER PRA

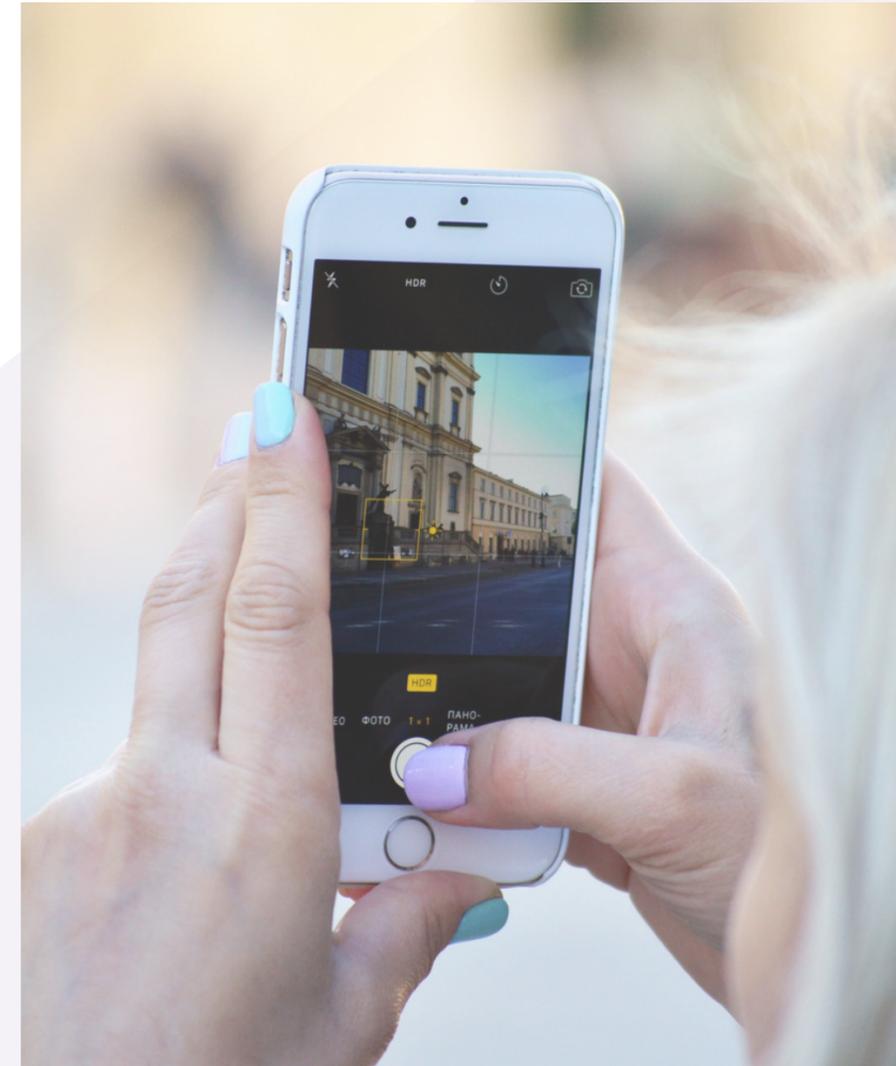
DESCOBRIR

# MÍDIAS SOCIAIS

Youtube: Esquecer pra Descobrir by Erica Lima

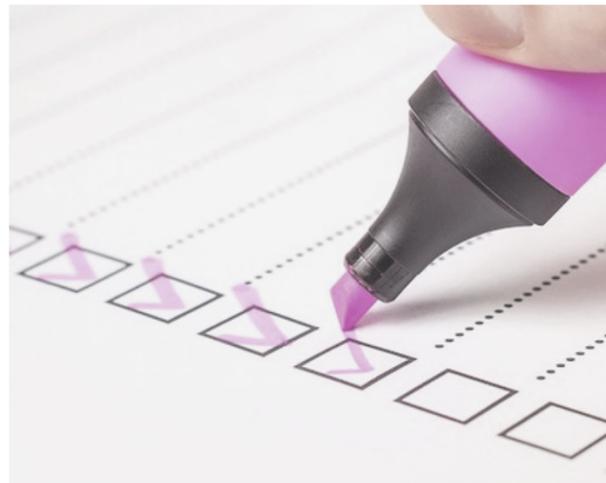
Instagram: @ericalimainsta

Facebook: facebook.com/esquecerpradescobrir



ESQUECER PRA

DESCOBRIR



## GRATIDÃO

Pela sua caminhada, pelo seu empenho e por fazer parte desse lindo e maravilhoso movimento de Esquecer velho para Descobrir o novo.