

A close-up photograph of a hand with light-colored nail polish holding a silver fountain pen. The pen is positioned over a lined notebook, with the nib pointing towards the bottom right. The background is softly blurred, showing another pen and the texture of the paper.

EXERCÍCIO

FORÇA DE VONTADE,
FOCO E TRIUNFO

*ESTAMOS AQUI PARA LHE
AJUDAR A AFLORAR O
SEU MÁXIMO POTENCIAL.*

ESQUECER
PRA
DESCOBRIR

**Esquecer o que limita para
Descobrir o que Liberta**

por Érica Lima

EXERCÍCIO FOCO, FORÇA DE VONTADE E TRIUNFO

Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima

Olá! Seja muito bem vinda(o) ao projeto Esquecer Pra Descobrir. Esse movimento foi fundado por mim, Érica Lima, em 2016, que foi quando tive meu profundo despertar, que reforçou em mim o objetivo certo e presente de contribuir com a construção de um mundo melhor a partir de nós mesmas(os).

Atualmente esse projeto cresceu e contém o primeiro de seus cursos que é o Equilíbrio dos Chakras. Também possui diversos outros conteúdos espalhando conhecimento e amor como o site EsquecerPraDescobrir.com, 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 interna que refletirá no externo.

Que seu coração também vibre nessa mesma sintonia, pois estamos juntas(os) pelo desenvolvimento de nós mesmas(os) e do planeta.

Do meu coração para o seu, com muito carinho,
Érica Lima



EXERCÍCIO FOCO, FORÇA DE VONTADE E TRIUNFO

Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima

Para complementar as informações apresentadas no vídeo, elaborei esse exercício com base nas energias manifestadas para este momento. Então, em seu caderno de autodesenvolvimento, responda essas perguntas com o seu coração. É importante observar que, nos momentos aos quais você se dedica a realizar ações para o seu desenvolvimento pessoal, essa energia repercute em sua vida, portanto separe um momento com calma e sem interrupções para realizar essa atividade e integrar essas energias em seu campo.

- 1- Quais são os momentos e situações que me fazem perder o foco e a força de vontade?
- 2- De 0 a 10, quanto estou focada(o) nos objetivos que pretendo alcançar?
- 3- Hoje, quais são as atividades que estou deixando de realizar e que estão diminuindo o meu foco e atrasando o meu triunfo?
- 4- Como posso resolver as questões listadas na resposta anterior e assim aumentar o meu foco e sentir a felicidade da conquista?
- 5- Onde mais em minha vida sinto que posso agir para manter-me focada e em movimento?



EXERCÍCIO FOCO, FORÇA DE VONTADE E TRIUNFO

Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima

Após responder as perguntas e ficar ciente das atividades que precisam ser reforçadas em sua vida, faça o próximo exercício de acolhimento das energias. Olhe para a próxima página e conecte-se com essa energia. Mantenha-se conectada(o) com essa força por alguns minutos. Sinta e acolha em seu coração. Absorva e perceba o que você sente. Anote quais são as sensações e percepções que lhe surgem nesse momento de acolhimento.

Repita esse mesmo processo com as três páginas seguintes.



FORÇA DE

VONTADE

FOCCO

TRIUNFO

EXERCÍCIO FOCO, FORÇA DE VONTADE E TRIUNFO

Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima

Para concretizar todo esse processo é necessário *alimentar o sutil (as energias) e também o físico (a matéria).*

Veja abaixo como fazer:

Para Nutrir o Sutil, a parte energética: realize a meditação disponibilizada junto com este exercício por no mínimo 9 dias consecutivos ou quanto a mais você sentir na sua intuição;

Para Nutrir o Físico, a parte material: realize no seu dia a dia, as ações que você listou nas respostas 4 e 5 deste exercício e todas as outras que forem surgindo com base na sua intuição ou que a vida lhe trazer.

Os resultados virão com o tempo, a medida que você vibrar cada vez mais na nova energia da qual está alimentando em seu campo energético. Lembre-se de agradecer a cada oportunidade apresentada a você para focar, ter força de vontade e triunfar.



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 alegram sua existência.

Atualmente atua com o curso de Equilíbrio dos Chakras, como Terapeuta Holística, Terapeuta de Reiki, Chakra and Aura Healing (Cura da Aura e dos Chakras) e Counseling (Consultoria Pessoal - Atendimentos de Aconselhamento e Energias) e é fundadora e mantenedora do podcast Somos Todos Mestres.

www.esquecerpradescobrir.com/erica-lima



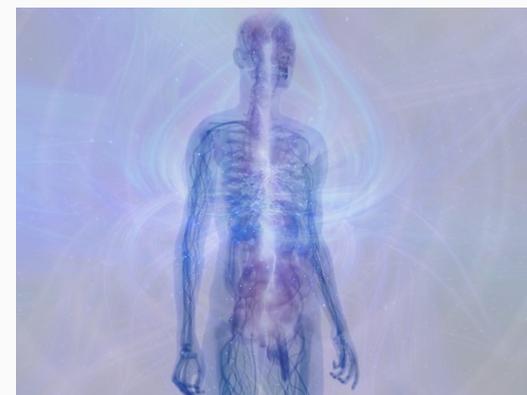
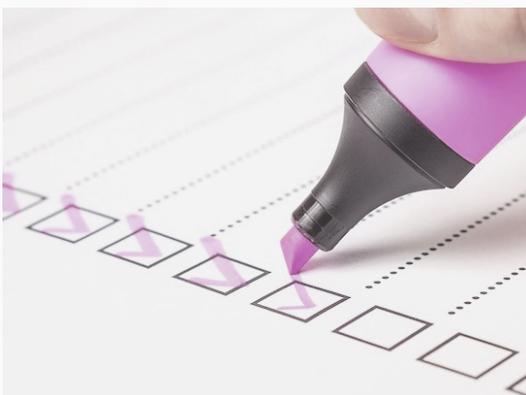
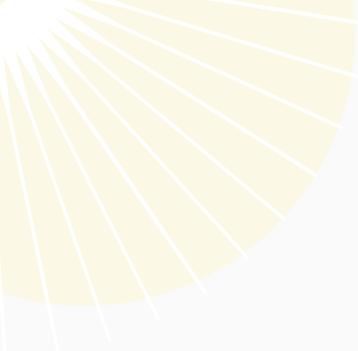
MÍDIAS SOCIAIS

Youtube: Esquecer pra Descobrir by Erica Lima

Instagram: @ericalimainsta

Facebook: facebook.com/esquecerpradescobrir





GRATIDÃO

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

