



# EXERCÍCIO

PARA LIBERAÇÃO E  
PERDÃO

*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](http://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.

## **Exercício Para o Perdão 1 - Acolhendo Com Amor:**

- Em estado meditativo, com os olhos fechados, ambiente tranquilo e sem interrupções, inicie acolhendo a situação ou a pessoa em questão no coração;
- Agradeça pelos ensinamentos e experiências vividas com essa pessoa. Agradeça o aprendizado mesmo que num primeiro momento você ainda não compreenda a grandiosidade dessa experiência, mas confie de que tudo vem para o nosso melhor.;
- Em seguida, doe amor para a situação ou para a pessoa que agora está dentro do seu coração. Doe amor e acolha com afeto;
- Após sentir na sua intuição que foi o suficiente, libere essa situação ou pessoa, deixa-a ir. Entregue-a à Energia de Puro Amor, à mais Alta Consciência, entregue a Deus.
- Repita esse exercício com essa mesma pessoa ou situação por 9 dias consecutivos.



# EXERCÍCIO FOCO, FORÇA DE VONTADE E TRIUNFO

*Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima*

## Exercício Para o Perdão 2 - Entregando Amor:

-Novamente em estado meditativo, de olhos fechados, ambiente tranquilo e sem interrupções realize a atividade de entregar amor representado em forma de uma flor.

-Entregue uma rosa mentalmente para a pessoa que você quer perdoar ou pedir perdão. Visualize (imagine) você levando uma flor ou uma rosa ou um vaso de flores para a pessoa que você quer se harmonizar.

Essa flor representa o seu amor, materializado e emanado em prol de toda a situação que você quer equilibrar em sua vida.

Caso lhe seja possível, materialize essa ação, ou seja, realize esse processo pessoalmente também.

Obs.: Você pode realizar os dois exercícios para a mesma pessoa ou situação, caso queira.



# EXERCÍCIO FOCO, FORÇA DE VONTADE E TRIUNFO

*Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima*

Estes dois exercícios são simples de realizar e bastante eficazes para o processo de liberação das mágoas, tristezas ou qualquer sentimento e energia em desalinho que possa lhe gerar desequilíbrios internos.

Tenha em mente que sua intenção vai comandar todo o processo. Então, coloque seu coração e sua forte intenção de se liberar do passado e fluir com seu propósito de liberdade e amor.

Muita paz e muita luz em seu caminho sempre.



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

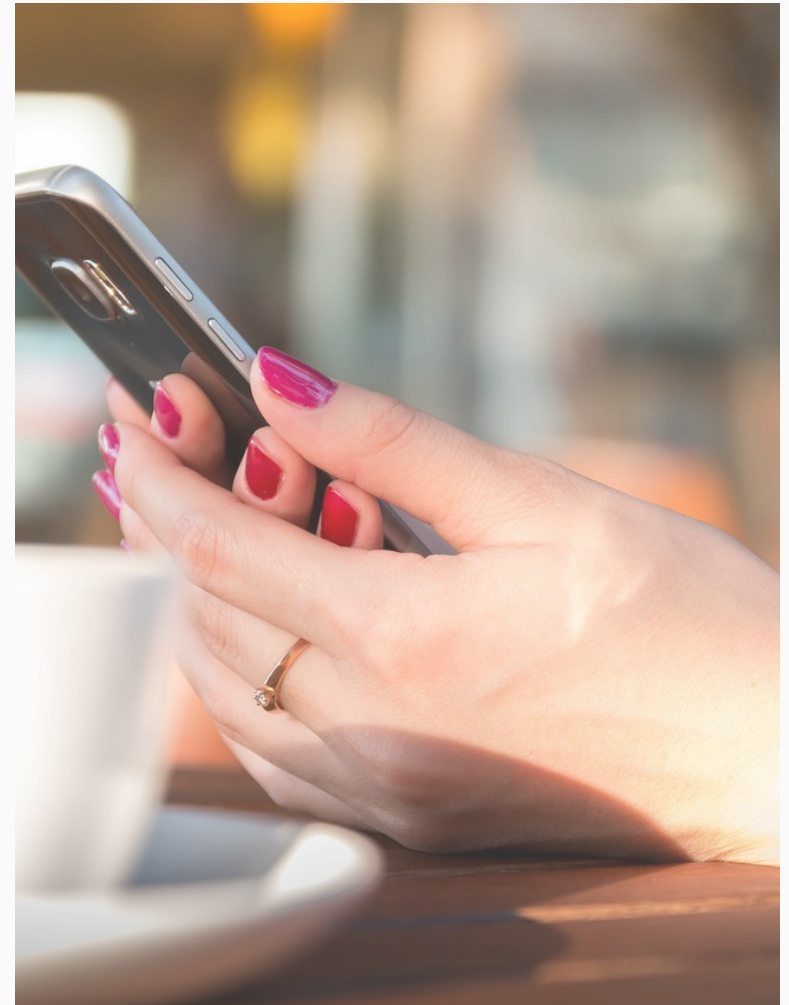


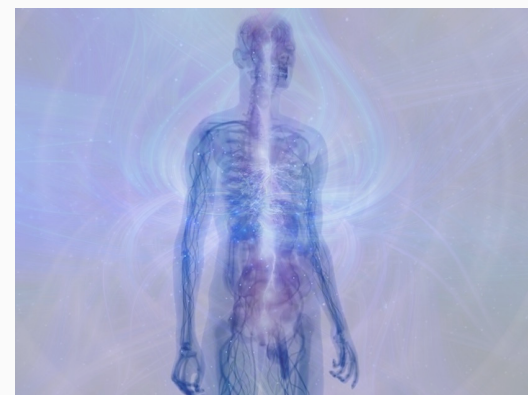
# MÍDIAS SOCIAIS

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.

