




# EXERCÍCIO

ACOLHENDO OS  
CONFLITOS INTERNOS

*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 EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES

*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 EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES

*Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima*

Para complementar as informações apresentadas no vídeo, elaborei esse exercício para lhe auxiliar ainda mais. Então, em seu caderno de autodesenvolvimento, responda as perguntas abaixo com o seu coração. É importante observar, que os momentos nos quais você se dedica a realizar ações para o seu desenvolvimento pessoal, essa energia repercute em sua vida, portanto separe um tempo para realizar essa atividade e integrar essas energias em seu campo energético.

Os conflitos internos e as vozes "limitadoras" são partes de nós que buscam ser ouvidas e acolhidas, esse exercício irá lhe auxiliar nesse processo:

- Coloque uma música calma e suave. Acomode-se, feche os olhos em meditação e converse com esse lado, fale mesmo que você acolhe esse lado dentro de você, dentro de seu coração;
- Que você não o recria e nem mais se distancia dele. Sinta em seu coração, você acolhendo e doando amor a essa parte que antes não era vista nem ouvida.

Depois que realizar essa meditação de acolhimento no amor, faça o exercício abaixo. Responda as perguntas sem julgamentos, sem críticas, deixe vir. Escreva tudo, absolutamente tudo o que vier, sem filtros nem julgamentos de certo ou errado, apenas se abra para receber as respostas.



# EXERCÍCIO EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES

*Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima*

Em seu caderno de autodesenvolvimento responda:

1- Por que uma parte de mim não quer assumir tal situação ou não quer fazer tal coisa? Por que estou mantendo segredo sobre... Acrescente aqui a situação ou aquilo que você estiver escondendo para evitar os possíveis conflitos conforme explicado no vídeo.

2- Por que essa parte de mim me trava ou me faz manter em segredo aquilo que eu gostaria de realizar? Do que esse lado tem medo?

Depois que terminar, leia tudo, do início ao fim, até mesmo as perguntas. Leia tudo e veja se as respostas realmente representam algum perigo, se tem algo que você realmente deva se preocupar. Caso tenha, agradeça a essa sua parte por lhe mostrar e realize as atitudes necessárias para se precaver, para que esse possível impeditivo que foi mostrado não ocorra futuramente.



# EXERCÍCIO EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES

*Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima*

Caso sejam situações com pouquíssima ou raras probabilidades de acontecerem, novamente agradeça essa parte de você que está com medo dessas situações, mas diga-lhe que não precisa se preocupar. Que ela pode confiar e que você está ciente das possibilidades, mas que elas não ocorrerão. Para isso, novamente feche os olhos e simplesmente tenha essa conversa com essa parte dentro de você: agradeça-a por tudo o que foi mostrado, e diga-lhe que não é necessário o medo ou a força para paralisar, pois você está ciente e está no comando.

Na maior parte das vezes não tem perigo eminente, mas sim nossos medos, ansiedades, apegos, dificuldade de soltar etc. E conhecer tudo isso vai lhe proporcionar atenção para não agir no piloto automático, mas sim com a sua vontade. Você irá perceber quando algum desses empecilhos estiver entrando em ação e poderá mudar o rumo, pois agora você sabe quando a sua mente prefere se autodiscriminar do que manter a sua verdade e seguir com o caminho do seu coração.



## 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)

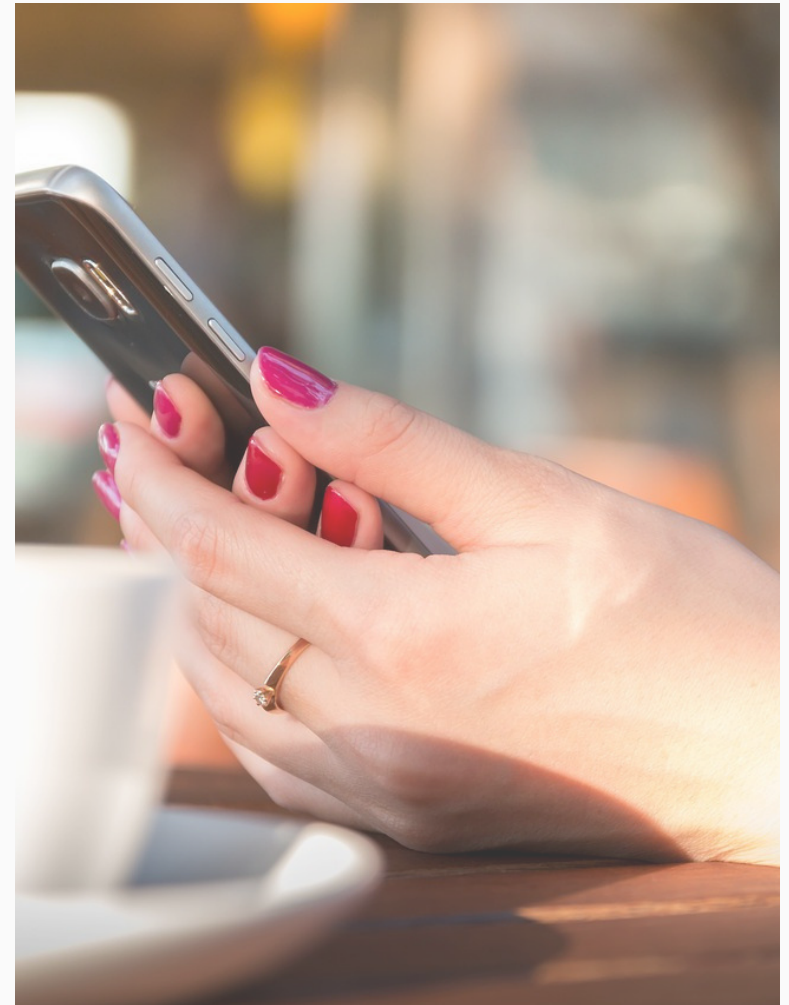


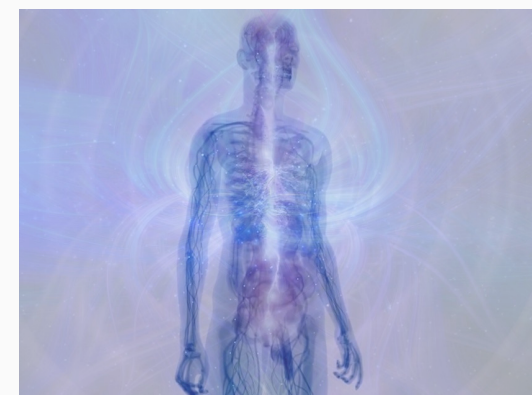
# MÍDIAS SOCIAIS

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.

