



EXERCÍCIO

EQUILÍBRIO DAS
EMOÇÕES

*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, 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 com base nas energias que precisam de foco neste momento da sua vida. 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.

- 1- Como estou vivendo o meu hoje? Estou me dedicando à uma vida mais amorosa ou estou precisando alimentar essa energia em meu campo e em minhas atitudes?
- 2- Como estou agindo perante os relacionamentos e pessoas do meu convívio? Tenho focado em manter afetividade nas minhas relações?
- 3- Como está a minha interiorização, estou separando um tempo para olhar para dentro, para me cuidar? Se não, como posso mudar essa situação?
- 4- Qual o meu equilíbrio perante as emoções? Estou vivendo tudo com muita intensidade ou consigo equilibrá-las? Crio muita expectativa perante os acontecimentos?
- 5- Como posso equilibrar ainda mais a forma como estou vivenciando as minhas emoções?

www.esquecerpradescobrir.com



EXERCÍCIO EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES

Youtube Esquecer Pra Descobrir por Érica Lima

Agora é hora de praticar!

Inicie as ações na sua vida para materializar tudo aquilo que você listou.

Sempre comento que, quando realizamos atividades energéticas e holísticas para contribuir com o nosso crescimento pessoal, é necessário que tenhamos foco em realizar todos esses aprendizados e crescimentos no dia a dia também. Então, alimente-se dessa força criada aqui enquanto você realizava esse exercício e inicie seus passos.

Fique atenta(a) ao seu momento, tudo aquilo que precisa vir para você, virá. Observe as situações assim como elas são: como uma oportunidade de aprender e crescer. Tudo aquilo que antes parecia um problema ou desafio, agora é uma oportunidade para você colocar em prática as ações que listou neste exercício. Então, siga em frente e lembre-se de agradecer pela oportunidade da mudança apresentada aqui por você e para você. :)



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

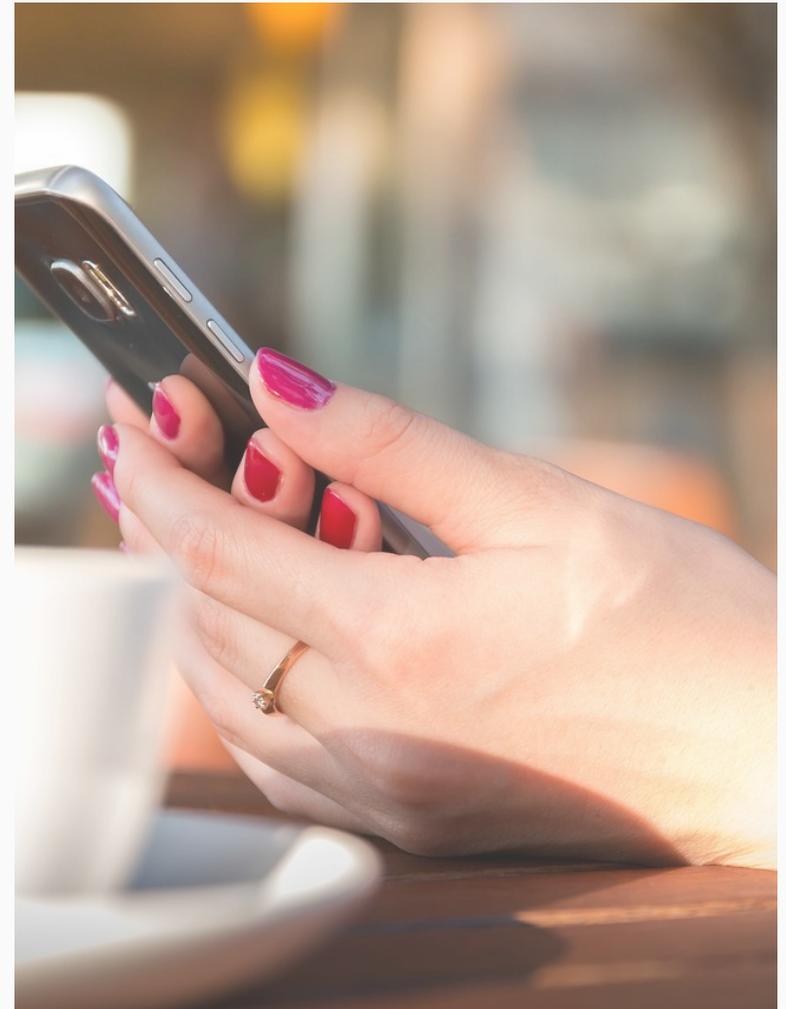


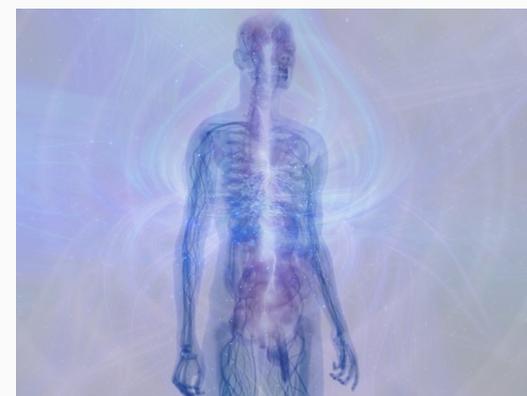
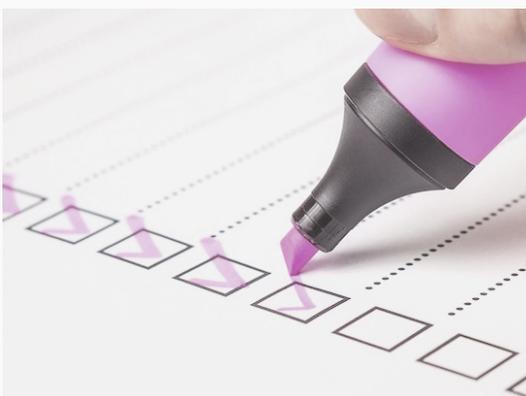
MÍDIAS SOCIAIS

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.

