

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

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, 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



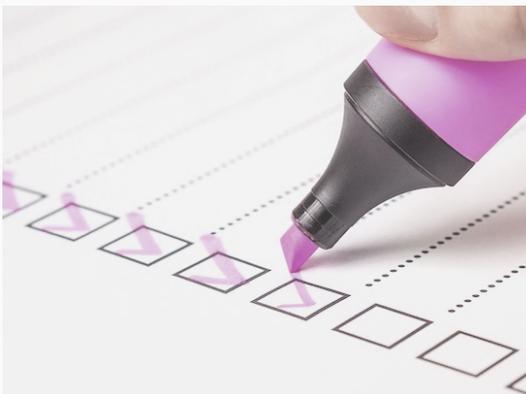
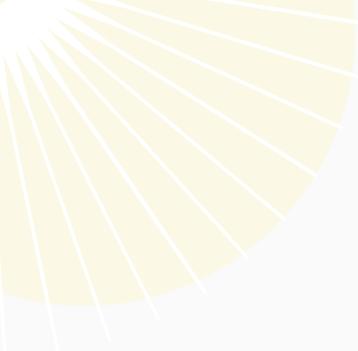
MÍDIAS SOCIAIS

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.

