



**EXERCÍCIO QUÂNTICO**

Querido amante da liberdade,

Convido você a fazer um exercício livre e leve. Anote que você mais gostaria de mudar em sua vida. Isso geralmente implica insatisfação. Às vezes, algo que tem sido uma insatisfação exaustiva há longo prazo. Talvez seja algo que o tenha destruído e agora você precisa limpar os destroços. Fazer esse tipo de trabalho é a diferença entre sofrimento e alívio, mediocridade e prazer real. Analisar essas coisas diretamente é como você vai mudar de preso e atrapalhado para ... Livre e Iluminado.

Você vai olhar para o que precisa mudar SEM fazer uma viagem de culpa ou julgamento sobre você mesmo (ou qualquer outra pessoa). Você está observando, não criticando. Resista esse impulso destrutivo e simplesmente nomeie o que você gostaria de mudar.

Não se preocupe com a forma como você vai consertar o que está incomodando você. Esse tipo de pensamento pode vir mais tarde. PRIMEIRO: obtenha clareza em torno do que atrapalha e do que deseja mudar. Aqui vamos nós...

A) Não se preocupe aqui com ser respeitável ou responsável. Este não é o momento para adultos.

B) Você pode incluir problemas pessoais e mundiais nesta lista. Tudo o que acontecerá para você.

## PARTE 1

**Responda qualquer ou todas estas perguntas em qualquer ordem:**

Na sua vida, o que é pesado, que te deixa para baixo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

O que você fantasia sobre sair ou mudar radicalmente?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

O que você gostaria de nunca mais fazer?

.....

.....

.....

.....

.....

O que você está cansado de sentir, e o que faz você se sentir desse jeito?

.....

.....

.....

.....

.....

**Anote tudo isso e carregue com você nos próximos dias.**

## PARTE 2

Não será uma mudança rápida e extraordinária. Porque o rápido nunca funciona. Você precisa sentir o poder de sua declaração. Talvez seja a primeira vez que você articula o que e por que algo em particular precisa mudar. Ótimo, saia com isso e deixe sua psique e suas células receberem a mensagem.

É provável que o que quer que você queira mudar tenha estado incomodando você por um tempo. É uma repetição irritante. Nesse caso, o impulso para corrigi-lo FINALMENTE é forte. Se esse for o seu caso, comece a ter uma conversa de adeus com sua insatisfação:

**Querida situação,**

**Estou me preparando para deixar você ir. Obrigado por me ensinar algumas coisas. Não tenho certeza de como vou consertar isso, mas eu me abri para as respostas, para as infinitas possibilidades. Prepare-se para a transformação.**

**Com amor e iluminação,**

**Eu**

Desejo verdadeiramente que a luz divina se manifeste em você para que você coloque sua Alma em seus objetivos.

Com amor,

**Patrícia Costa**

Terapeuta Barras de Access, Processos Corporais e Facelift  
Coaching de Empoderamento Sistêmico  
[www.empoderadas.org](http://www.empoderadas.org)

Agende uma consulta/sessão: (34) 99151-0848

★ Que tudo venha a mim com Facilidade, Alegria e Glória. ★