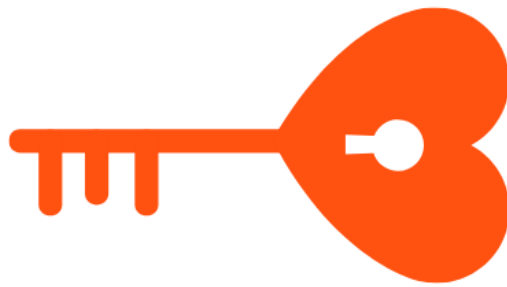




www.inspireleveza.com

Destrava! – você é as escolhas que faz

por Andreza Frasseto



InspireLeveza



@inspireleveza



inspireleveza



www.inspireleveza.com

Destrava! – você é as escolhas que faz

por Andreza Frasseto

Um projeto *Inspire Leveza*



InspireLeveza



@inspireleveza



inspireleveza



Podem te tirar o emprego.

Podem te tirar o status.

Mas ninguém pode tirar de você QUEM VOCÊ É.

Quem é você?

Você já conheceu o Paradigma Ser/Fazer/Ter e agora já sabe que ele é o responsável pelo caminho, pela estrada rumo a manifestação da vida que deseja ter.

Mas ainda precisamos CRIAR esse SER. Correto?

Talvez isso seja mais fácil do que você imagina.

Quando eu criei o *Inspire Leveza* eu nem sabia o que estava fazendo. Eu só estava seguindo um instinto bem maior do que eu até hoje possa compreender, era quase uma necessidade de escrever aquilo que eu sentia.

Eu achava tudo muito estranho. Como assim eu sentia tantas coisas bonitas se eu era uma pessoa azeda e chata pra caramba?

Eu era muito chata. E eu sabia disso. A gente sempre sabe.

Hoje eu entendo que eu era chata por defesa. Eu era carrancuda por escolha.

Não, não era porque a sociedade me apedrejava como uma Maria Madalena.

Era por escolha. Porque eu continuava escondendo a beleza que existia em mim.

Entendeu?

O *Inspire Leveza* sou eu. E através dele eu posso ser eu. Através de você que confia nesse processo junto comigo eu crio a realidade que sempre sonhei: um mundo mais amoroso, generoso, com pessoas mais tranquilas e conscientes.

Eu precisei e preciso me convencer disso tudo diariamente. Eu não acordo assim. Eu não vou dormir assim. Eu pago aluguel, conta de gás, luz, água, internet... e mais um monte de coisa. Tenho sogra, uma filha, ex mulher do meu marido, enteados e uma gata. Tenho feridas ainda abertas de um passado inconsciente.

Se eu ainda tenho dúvidas? Sempre!

Mas o que importa é que EU SEI QUEM EU SOU E ESTOU PRESENTE EM MIM O TEMPO INTEIRO.

Como eu consigo lidar com tudo isso de forma amorosa, gentil e consciente?





Simples.

Eu escolho quem eu quero ser.

Diariamente.



InspireLeveza



@inspireleveza



inspireleveza



Workbook – Dia 2

Invocando o SER

Escreva as características do seu NOVO SER.

Alinhada as respostas dos exercícios anteriores, defina agora quais devem ser as características de quem você quer ser.

Por exemplo: Andreza é persistente

Andreza é auto-disciplinada

Andreza é decidida

Andreza é calma

Horizontal lines for writing





Essa será sua primeira ESCOLHA CONSCIENTE

Escolha UMA das definições do exercício anterior que você quer INVOCAR a partir de amanhã.

ATENÇÃO: Uma por vez. Você vai dar um passo por vez. Não importa quantas definições você tenha se dado, invoque uma por vez, ou correrá o risco de abandonar tudo sem atingir nenhum resultado.

Por exemplo: **escolha consciente** Andreza é auto disciplinada

Agora escolha TRÊS AÇÕES INSPIRADAS em sua escolha consciente

Ok. Aqui começa a **PARTE PRÁTICA E A CRIAÇÃO DE UM NOVO ESTILO DE VIDA!**

Urrrul! Você está indo muito bem.

Escolha três coisas - ações - que você deve ter diariamente para se tornar uma pessoa alinhada com a sua primeira escolha consciente.

Por exemplo: **escolha consciente** Andreza é auto disciplinada

Ações inspiradas Andreza acorda cedo para praticar yoga

Andreza lê meia hora por dia

Andreza cuida da alimentação





Crie INTENÇÕES para que sua ação inspirada possa funcionar

Todos os dias, para cada nova ESCOLHA CONSCIENTE, você deve criar as intenções que farão essa escolha funcionar.

Por exemplo: **escolha consciente** Andreza é auto disciplinada

ações inspiradas Andreza acorda cedo para praticar yoga

Andreza lê meia hora por dia

Andreza cuida da alimentação

Intenções colocar o despertador meia hora antes do horário

habitual

decidir quantas páginas do livro ler por dia

comprar alimentos nutritivos e liberar a geladeira de

porcarias



Quando você for praticar suas INTENÇÕES esteja presente em modo MINDFULNESS – como explicado no vídeo – e descreva abaixo suas sensações

Escreva como você se sentiu, o que presenciou, o que viveu nessa primeira manhã de plena consciência de estar no controle de **SUAS ESCOLHAS** para ser quem você deseja ser. Escreva também os momentos em que você percebeu que não estava tanto atenta, ou presente em seu momento.

Por exemplo: Acordei consciente da escolha de praticar yoga. Acendi as luzes e me senti feliz por essa escolha. Preparei um chá e percebi o calor da xícara em minhas mãos. Senti o perfume das páginas do livro que estou lendo. Vi os pêssegos em revoada da janela de casa. No trabalho percebi que estava em uma frequência diferente das pessoas. Ouve músicas que me deixam motivada...

Minha colega falou grosso comigo e percebi que isso alterou como me sinto. Meu marido fez, tal coisa, que me tira a paz de espírito. No vestiário da academia percebi que tenho vergonha de tirar a roupa na frente de outras mulheres....





Como transformar Convicções Limitantes em Convicções Potenciantes?

CONVICÇÕES LIMITANTES	CONVICÇÕES POTENCIANTES
Já passei da idade para ter filhos	Hoje em dia a tecnologia permite ter filhos mesmo depois dos 40 anos
Eu nunca tive um relacionamento estável	Estou trabalhando em mim mesma e isso me permite não aceitar um relacionamento que não me satisfaça cem por cento
As minhas amigas não entendem porque nosso estilo de vida é tão diferente	O julgamento dos outros não deve me influenciar. Sou eu que devo sentir-me satisfeita da minha própria vida.
Minha aceitação física depende de como me olham	O meu aspecto físico depende de como me sinto interiormente
Não entrarei em forma porque minha estrutura física não me permite	Estar em forma independe da estrutura física. Escolho ser a melhor versão de mim mesma.
Emagrecer significa passar fome e é muito trabalhoso	Ter um peso ideal é criar o meu estilo de vida onde me sinto leve, nutrida e saudável
Não gosto de academia	Toda experiência pode ser positiva a partir do momento que eu decido que deve ser
Eu sou preguiçosa	Posso escolher aquilo que sou





Vision Board – o resumo de como você quer se sentir e o que deseja fazer diariamente

Você provavelmente já deve ter ouvido falar em **Quadro dos Sonhos**. Pois é, eu tenho uma espécie de **TELA INSPIRADORA**.

A **TELA INSPIRADORA** é no meu celular. Por que o celular? Óbvio. Porque eu passo mais tempo olhando para a tela dele do que para o espelho, correto?

Como funciona?

Você vai fazer uma Colagem/Mural de fotos ou frases que representem seu **ESTADO DE SER**.

Se preferir pode desenhar em uma folha de papel normal e depois fazer a foto da folha também.

Voçe que sabe.

Mas o que eu coloco nessa **Tela/Foto INSPIRADORA**?

Coloque retratos ou desenhos ou frases **das AÇÕES INSPIRADAS** que você escolheu trabalhar nessa semana e vá mudando assim que perceber que atingiu o seu objetivo.

 <p>Acordo cedo com prazer</p>	 <p>Leio diariamente</p>	 <p>Penso na alimentação como nutrição</p>	 <p>Tenho prazer em praticar atividades físicas</p>
 <p>Compro com consciência</p>	 <p>Pratico hobbies que me despertam satisfação</p>	 <p>Dedico tempo ao autoconhecimento</p>	 <p>Falo para as pessoas quem sou, como me sinto e o que desejo criar</p>





www.inspireleveza.com

Destrava! – você é as escolhas que faz

por Andreza Frasseto



InspireLeveza



@inspireleveza



inspireleveza



Eu sou Andreza Frasseto e eu amo você

Hari Om

Que o amor desperte

