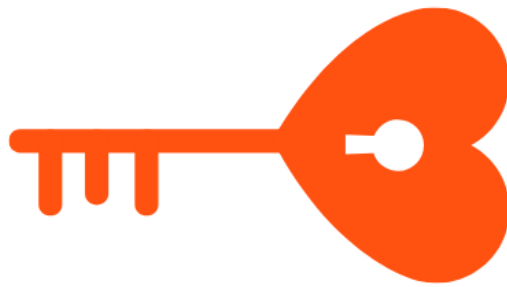




www.inspireleveza.com

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



*Tudo aquilo que a que você resiste,
Persiste.*

Nós somos um amontoado de emoções e sentimentos.

Não precisamos seguir nenhum guru ou ter acesso a informações secretas de pessoas que se dizem capazes de ensinar o caminho para sermos a nossa melhor versão.

Nós precisamos é entender quem somos, como funcionamos e aceitar que tudo aquilo que precisamos saber já reside em nós. Só precisamos criar espaço interno para manifestar isso.

Se você precisa de apoio nesse percurso, tudo bem, é legal buscar ajuda e companhia. Talvez você se sinta mais seguro. Isso não é um problema. Procure alguém que ressoa com o seu coração e que age por amor a ele próprio e ao mundo que o circunda, esse é o melhor filtro.

Quero que você saiba que é capaz de mudar qualquer coisa em seu caminho e que mesmo buscando ajuda, terá que dar conta do recado sozinho. Aprendi isso na pele, sei do que estou falando.

Nesse módulo você vai entrar em contato com a sua verdade, quem você é. Talvez tudo ressoe rapidamente com a sua intuição, mas talvez as coisas demorem um pouco a acontecer, vai depender de onde você está em seu percurso.

Não se chateie.

Eu levei seis anos para chegar a essa compreensão da vida.

Se dê tempo.

Mas não permita que o tempo passe sem que você possa avançar nesse processo.

Depende tudo de você. É você que decide o quanto vai DESPERTAR.

Você pode passar da posição de torturador de si mesmo a posição de OBSERVADOR da sua vida. Isso é um grande passo, é uma grande revolução, é uma poderosa descoberta.

Talvez você já esteja pronto para fazer isso agora, mas talvez precise ainda SER MAIS VERDADEIRO CONSIGO MESMO APLICANDO TUDO O QUE O INSPIROU AQUI NA PRÓPRIA VIDA.

Eu sei que é tudo lindo e maravilhoso e inspirador e que você ficaria horas ouvindo falar sobre como é maravilhoso e fácil e simples SER QUEM VOCÊ DESEJA SER.

Mas É NA PRÁTICA que as coisas funcionam.

E EU TE DIGO QUE FUNCIONA!

Sabe qual a grande diferença entre A PESSOA QUE VOCÊ QUER SER E A PESSOA QUE VOCÊ É AGORA?





Adivinha?
As Escolhas.





Quais são as perguntas mais recorrentes que você se faz sobre tudo o que contém em sua panela de pressão?

A reflexão do vídeo é muito importante para que você compreenda o exercício e o exercício por sua vez completa a reflexão. Não pule essa parte.

Quais são as perguntas mais frequentes que você costuma fazer a si mesmo sobre tudo o que você escreveu anteriormente na PANELA DE PRESSÃO?

Exemplo -

Mala velha Por que eu precisei viver isso?

Caixinha de ilusões Será que não vou me arrepender?

A mala velha





A caixinha de ilusões





3 – O Julgamento Do Outro

Por exemplo - Acho que meus tios me acham falida.

4 – As Convicções Limitantes

Por exemplo - Uma professora de educação física, dona Rosita, disse que eu nunca seria uma bailarina porque não tenho coordenação motora.

5 – O Vitimismo

Por exemplo - Porque fui mãe jovem minha vida acabou.





Importante!

1 – EU GRAVEI UMA MEDITAÇÃO GUIADA *especial* PARA ESSE MÓDULO!

Baixe o áudio da meditação no blog www.inspireleveza.com

2 – NÃO PERCA O BÔNUS! + *planner 2019 em PDF*

Não perca a Live final desse percurso do Destrava! com o PLANEJAMENTO DO ANO DE 2019 AO VIVO e muitas surpresas boas.

**** O dia da live será decidido por enquete pelo Instagram. Fique de olho.

3 – QUER TER UMA EXPERIÊNCIA COM A MEDITAÇÃO?

No Canal do Youtube Inspire Leveza tem *Playlists de Meditações Guiadas* poderosas para você ouvir antes de dormir ou em qualquer hora livre do seu dia.

Também tenho o projeto OMTIME - encontros semanais AO VIVO de meditação guiada para iniciantes ou avançados.

4 – NOSSO PERCURSO EM 2019 CONTINUA!

Um dos meus projetos que eu nunca consigo tirar do papel é dar continuidade anual ao Blog e ao Canal no Youtube trazendo um pouco dos meus insights e da criação do meu estilo de vida. *Em 2019 eu vou fazer isso acontecer.* Fique de olho se gosta de conteúdo verdadeiro, simples e leve!

5 – COMPARTILHE EM SUAS REDES SOCIAIS E ME AJUDE A LEVAR O INSPIRE LEVEZA PARA MAIS PESSOAS!

Use a hashtag [#inspireleveza](#) e [#destrava29019](#) e poste a foto desse material em suas redes sociais marcando o Instagram [@inspireleveza](#). Compartilhe o vídeo com pessoas que você goste!



InspireLeveza



@inspireleveza



inspireleveza



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

