



# RECONNECTE

Um novo jeito de viver!

BEM-VINDO!

“Eu sou amor; o amor une, o amor constrói, o amor liberta, o amor cura e o amor abençoa a tudo e a todos ao me redor.”

|Andreza Frasseto|

A partir de agora você vai Reconectar!

Andreza Frasseto

[www.inspireleveza.com](http://www.inspireleveza.com)

**Projeto Reconecte – um novo jeito de viVER!****Modulo II – viVER uma missão****Semana 6****😊 Faça do amor um Mantra**

Olá pessoas do bem.

Bem vindos a mais uma semana do projeto Reconecte.

Estamos no módulo II – Viver uma Missão

Na semana passada ficou claro quem você é e qual a sua missão, certo?

Você já sabe que a sua essência é a sua Missão e a partir dela poderá realizar seus sonhos e objetivos.

Hoje quero falar um pouquinho sobre um momento que acontece frequentemente em jornadas espirituais ou não. Vamos falar sobre o sentimento de solidão.

Partimos do princípio.

Você faz alguém feliz.

Veja bem, isso não é uma pergunta, isso é uma afirmação.

Talvez você não saiba, mas alguém é muito feliz porque você existe.

Nós não nos damos conta do quão importante somos na vida de nossos pais, por exemplo.

Porque uma vez crescidos os deixamos de lado para dar atenção aos nossos filhos.

Mas você já parou para pensar que seus pais te amam tanto quanto você ama seus filhos? Ou que eles torcem pela sua realização tanto quanto você torce pela realização de seus filhos?

**Como você se sente nesse momento?**

Sozinho e abandonado. Excluído do mundo?

Se sente bem, porém ainda não se sente parte do todo.

Foi o mundo a excluir você ou foi você a excluir o mundo ao seu redor?

Acredite em mim. Eu sei que você já deve ter vivido muita coisa até esse momento. Brigas, discussões, terminos, recomeços... Mas eu tenho certeza de que você é importante para muita gente e que elas têm os mais diversos motivos para dizerem isso a você agora.

Porém, nós afastamos pessoas importantes do nosso convívio, muitas vezes de maneira inconsciente através de padrões mentais. Formulamos conversas internas a partir das ilusões do nosso subconsciente e nos cremos melhores ou piores que a realidade que vemos materializando a própria solidão.

Temos, por exemplo, a mania de usar duas palavrinhas na frente da maioria de tantos diálogos internos – Eu Sou.

E toda vez que você usa essas palavrinhas na frente de qualquer frase dentro de sua mente, automaticamente torna isso na realidade.

O projeto Reconecte é uma iniciativa Inspire Leveza. Para maiores informações entre em contato [andrezafrasseto@gmail.com](mailto:andrezafrasseto@gmail.com)

Namaste!

Por isso tendemos a afastar as pessoas de nós mesmos. Não são elas que se afastam. Somos nós que através de nossos pensamentos que nos materializamos sós e abandonados.

Cada vez que dentro dos seus diálogos você afirma – Eu sou diferente – Eu sou maior – Eu sou mais sábio – Eu sou gordo – Eu sou feio – Eu sou burro – Eu sou incapaz – Eu sou assim e não mudo

Você está manifestando essa personalidade e através dessa personalidade está afastando as pessoas que lhe amam e lhe querem bem.

Mas Andreza, como agir então?

Simple.

Modifique seus diálogos internos através de um novo padrão de pensamento.

Repita, entoe e vibre o mantra do amor – ***Eu sou amor, o amor une, o amor constrói, o amor liberta, o amor cura e o amor abençoa tudo e todos ao me redor.***

Parece pouco?

Pois não é. Faça disso um verdadeiro mantra e verá a tua essência se manifestando e materializando riquezas em todos os campos da tua vida.

Para uma maior compreensão acompanhe o **VÍDEO NA ÍNTEGRA no Canal Inspire Leveza Youtube**, onde eu conto exemplos reais de como passei por esse momento.

Vamos começar?

Depois de assistir atentamente ao vídeo e refletir juntos, você vai refletir sozinho através dos exercícios abaixo.

**Exercícios  
Mod II – Sem 6  
Faça do amor um Mantra**

Os exercícios dessa semana serão divertidos e trarão resultados rápidos!

1 – Faça um elenco sobre seu sentimento de solidão. Por que você se sente sozinho, quando?

---

---

---

---

---

2 – Faça um elenco com o nome das pessoas que mais sente falta e o porquê?

---

---

---

---

---

O projeto Reconecte é uma iniciativa Inspire Leveza. Para maiores informações entre em contato [andrezafrassetto@gmail.com](mailto:andrezafrassetto@gmail.com)

Namaste!

3 – Agora escreva uma carta para cada pessoa dessa lista contando os motivos pelos quais elas são importantes na sua vida e como você gostaria de conviver mais com elas.

---

---

---

---

4 – Escolha cinco pessoas do seu convívio familiar, social e profissional e pergunte a elas por que elas são felizes de ter conhecido você.

Escreva as respostas aqui.

---

---

---

---

5 – Ofereça um café em sua casa, um jantar ou qualquer outro convite às pessoas que você deseja estreitar laços e nesse encontro fale sobre coisas em comum, seja compreensivo com as afirmações e pensamentos do outro focando sempre no mantra acima.

---

---

---

---

6 – Repita o mantra diariamente e espalhe-o escrito em redes sociais, escritório, casa... faça vibrar essa afirmação em sua vida.

---

---

---

---

Boa semana,  
Foco e determinação.



Namaste \_/\_  
Andreza Frasseto  
@inspireleveza