

Aceder á nossa inteligência interna
A solução para viver em leveza

Como
transcender as
suas
limitações



ANA BARBOSA

AS 3 FERRAMENTAS AO NOSSO DISPÔR

Tudo o que desejamos interiormente é sermos felizes, sentir alegria e leveza, cada um nos seus diferentes desejos e ambições.

A perspectiva de nós mesmos é a base de todas as bases para conseguirmos aceder a essa realidade e estado de ser desejado.

Mas só conseguimos de forma permanente e sólida aceder a este estado aumentando a nossa capacidade cognitiva para nos conectarmos com essa parte de nós que projecta a realização prática dos nossos desejos

Nós temos 3 grandes ferramentas ao nosso dispôr:

A mente, o corpo/emoções e a mente (Eu) Superior e todas estão interligadas.

A parte de nós que as governar comanda a nossa vida e esse domínio deveria ser da nossa consciência maior, uma inteligência que não nos ensinaram a aceder mas que está presente em todos nós e que, com dedicação e vontade conseguimos realmente nos conectar pois faz parte de nós.

É como ligar o wi-fi e te conectares.

ANA BARBOSA

A MENTE INFERIOR , SUPERIOR E A PERSPECTIVA

**Assim, saber usar a mente a nosso favor
só é possível quando emocionalmente somos
mais
livres de limitações e
pequenez inconscientes (presente nas células
neurônais e orgânicas)
o que automaticamente nos permite abertura
para a recepção de novas informações
e formação de novas formas de pensamento,
ou seja perspectivas mais elevadas
de si mesmo e da sua realidade possível.**

**Elevar a sua cognição é receber a sua intuição/
informação e dados da sua mente superior
de forma natural, sem obstáculos
vindos do ego
e do nosso sistema de crenças que nos limita
e distorce tudo o que seja diferente ou não se
encaixe na sua "verdade" actual.**



ANA BARBOSA

AS EMOÇÕES E O NOSSO CORPO

As emoções são geradas pela nossa perspectiva e pelas crenças que temos enraizadas em nós .

O nosso corpo, os nossos órgãos e células transportam a nossa verdade, a nossa essência, mas a nossa história também.

Cada doença, dor, gripe ou incômodo é uma saída e libertação de emoções e crenças negativas acumuladas.

O corpo deve ser ouvido e sentido e quanto mais nos conectarmos com o nosso corpo mais nos compreendemos e conseguimos gerar libertação daquilo que nos pesa e do passado que insiste em perpetuar na nossa realidade.

O nosso sistema mostra sempre o que não está bem seja através do desconforto físico ou da própria realidade, de forma a darmos atenção a resolver a questão de forma profunda. •

ANA BARBOSA

AS EMOÇÕES E O NOSSO CORPO

**Um corpo livre de consciência negativa
é um corpo saudável.**

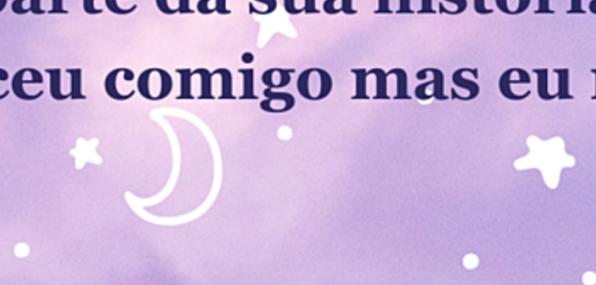
**A importância da nossa perspectiva
reflete-se de forma visível na nossa saúde
e desempenho, na nossa vida profissional e
pessoal.**

**Da mesma forma que achamos normal a doença
e a dor ou o trauma, tomemos como normal a
capacidade de cura,
a saúde e o bem estar emocional.**

**Se criamos doença e trauma também criamos
o oposto, aliás o nosso estado natural não tem
dor nem trauma, mas sim aquilo que a nossa
essência(inteligência maior) única já é e que
no fundo queremos e desejamos viver.. .**

**A perspectiva de que as suas crenças são uma
programação iniciam o processo de desapego
à própria dor, desidentificando-se com essa
parte da sua história.**

"Isto aconteceu comigo mas eu não sou isto"



ANA BARBOSA

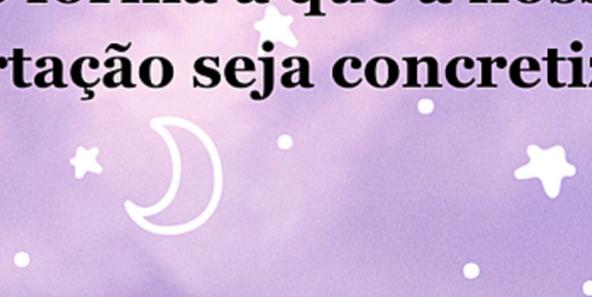
A PERSPECTIVA DOMINA A "CURA"

OLHE PARA A SUA HISTÓRIA COMO EXPERIÊNCIA E NÃO COMO A SUA VERDADE

Normalmente neste momento em que entende que merece mais e deseja mais de si mesmo, a crença e o sistema do ego ficam maiores como num estado de alerta. Isto acontece porque a sua cognição aumentou e você entendeu que não é "isto".

**A humildade é necessária para nos sabermos ler e observar,
temos crenças que não percebemos conscientemente
e o nosso ego age tenta muitas vezes dominar toda a nossa mente, levando-nos ao engano.**

**Por outro lado a perspectiva de que somos espírito
e co-criadores da nossa experiência também é necessária de forma a que a nossa intenção de libertação seja concretizada.**



ANA BARBOSA

AS FASES PARA SE CONDUZIR PELO PROCESSO

1 - Acalmar o ego ou qualquer ansiedade que o sistema esteja a criar. Faça respirações profundas Dedique este momento a si mesmo, honre-se e ao seu bem estar, mostre que está no comando.

2- Relaxe e coloque a intenção desejada. "Quero libertar-me de...." e recorde onde esta situação/sensação/dor foi iniciada.

3- Localize no seu corpo onde esta energia se mostra, normalmente uma tensão vai gerar-se. Coloque as suas mãos sobre essa área.

4 - Perdoe-se a si, aos outros e reconheça todos os lados da situação, liberte as emoções que surgirem naturalmente e sem julgamentos.

5- A sua perspectiva de soberania pessoal, o seu Eu maior tem o poder de transmutar ou dissolver esta informação.

Sem esta perspectiva o ego vai continuar a rodar o programa da dor.

O QUE É NECESSÁRIO

Alinhar-se a esta energia de cura e poder pessoal envolve a humildade do ego, uma transferência de poder digamos assim.

A humildade do ego não é nos transformarmos em pessoas submissivas ou humildes demais, mas sim mostrar a nós mesmos que somos nós no comando, nas nossas decisões, no nosso auto domínio emocional.

O seu trauma, a sua limitação é alimentada pelas suas próprias reações repetitivas, pois somos postos á prova constantemente enquanto não olharmos de frente para esta questão.

A sua mudança não envolve nunca mais ter problemas ou desafios, envolve sim a mudança na forma como reage a eles.



ANA BARBOSA

O QUE É NECESSÁRIO

Deve repetir este processo por vários dias até que entenda necessário.

Siga a sua intuição e não a confunda com o seu ego

Agradeça porque você compreendeu o fundamento da sua crença e ela não é mais necessária

Faca uma pesquisa a si mesmo, pois a crença ou limitação que quer libertar pode não ser a crença raiz dessa situação.

Peça ajuda a um profissional de confiança, se acha que não consegue sair deste ciclo sozinho, após algum tempo.

Conectar-se conosco mesmos é uma surpresa maravilhosa de alegria e liberdade.

Faça por si!



ANA BARBOSA

*Como eu o posso ajudar a viver em
mais equilíbrio e leveza*

SE A SUA QUESTÃO ESTIVER RELACIONADA COM:

- eventos traumáticos de infância até á idade adulta
 - Medos, fobias
 - Depressão, panico e ansiedade
 - Descontrolo emocional
 - Infertilidade
 - Transtornos Alimentares(anorexia, bulimia, apetite descontrolado)
 - Se pretende libertar as programações de doenças hereditárias
- Saiba mais aqui

SE A SUA QUESTÃO ESTIVER RELACIONADA COM:

- Limitações e ciclos repetitivos em qualquer área de vida
 - Necessidade de auto-conhecimento e evolução
 - Sensação de desconexão e vazio
 - -obesidade e/ou apatia
 - Desenvolver a sua inteligência emocional
 - mudanças de vida drásticas (profissão, relacionamento, Cidade, percas ou necessidade de adaptação a uma nova realidade)
- Saiba mais aqui

SE FOR MULHER E PRETENDE:

- Sair da insatisfação e do vazio
 - Viver mais realizada consigo mesmo
 - Melhorar a sua imagem em total integridade com quem você é
 - Comunicar-se e expressar-se de forma autêntica
 - Renovar a sua vida após um divórcio ou mudança drástica
 - Relembrar e alinhar a sua energia feminina e masculina
- Saiba mais aqui

Se só pretende um conselho ou ultrapassar alguma pequena questão marque uma sessão de aconselhamento aqui ou visite a loja online para soluções praticas e rápidas.

ANA BARBOSA