



The Wise Leaders Academy

AFIRMAÇÕES DE

*Auto domínio e
transformação
pessoal*

Como usar eficazmente o método
Afirmações transformadoras

Ana Barbosa



Este ebook serve para vos ajudar a compreender um pouco mais o vosso sistema emocional, mental e energético para que possam utilizar afirmações transformadoras de forma mais eficaz, e através delas mudarem a perspetiva de vocês mesmos em determinadas áreas de vida e como se resolvem internamente de todo o desafio com que se deparam.

Ana Barbosa



Quando eu digo algo em forma de declaração,
uma determinada afirmação eu estou
efetivamente a fazer o meu sistema me ouvir,
quanto mais falamos para as nossas células,
para o nosso corpo, para nós mesmos mais vamos aos poucos nos
empoderando.

Ao falarmos para nós, como se estivessemos a dar uma ordem de
comando de forma firme mas amorosa
as nossas células nos ouvem e absorvem essa afirmação.

Devemos estar efetivamente na vibração do que vamos
afirmar/declarar,
se eu vou dizer um comando "eu estou em alinhamento
com a energia do amor incondicional" e estou a sentir-me
irritada ou demasiado negativa
não vai funcionar como em alguém que se sente calmo
nesse momento.

As afirmações funcionam rapidamente como algumas que estão
neste e-book, no entanto verifique se sente alguma reação física
após a afirmação.

Normalmente a crença negativa instalada reaje á afirmação positiva
que estamos a querer instalar, logo primeiro devemos analisar
" que voz contrária ouvi eu quando eu fiz esta afirmação?"
Essa é a sua crença e deve trabalhar para a desprogramar.

Ana Barbosa



Como aumentar a nossa vibração

A forma mais rápida de subir a nossa vibração
é fazer algo de que gostamos:

- ouvir musica
 - dancar
 - desenhar
 - cozinhar
 - caminhar na natureza campo ou mar
- Seja o que for que o anime...

Mas outra forma imediata vem pelo simples comando:

Eu estou a sentir-me ... (Diga o que sente: solidão,
ansiedade, pobreza, raiva, pânico, confuso, com medo,
culpado, ressentido, etc etc...)

Porque escolhi acreditar que tinha de me sentir assim,
por isso agora escolho sentir/ser.... (Diga o que deseja
sentir: paz, segurança, amor, coragem, realizado, próspero,
amado, aliviado, leve, etc, etc...)

Respire fundo e a partir deste momento a sua inteligência interna
irá ser a energia dominante e as suas afirmações terão mais poder de
integração no seu sistema mental e emocional.

Ana Barbosa



Afirmações de amor incondicional e aceitação

Eu estou em total alinhamento com a energia do amor incondicional (com as mãos no coração)

Eu estou em total alinhamento com a energia do amor incondicional

Eu me permito ser amado e amar de forma leve e aberta

Eu me permito amar e ser amado de forma leve e aberta

Eu deixo entrar o amor em mim, eu deixo o amor fluir por mim

Eu permito que todas as minhas sombras sejam banhadas com este amor

Eu permito que todas as minhas sombras sejam transmutadas com este amor

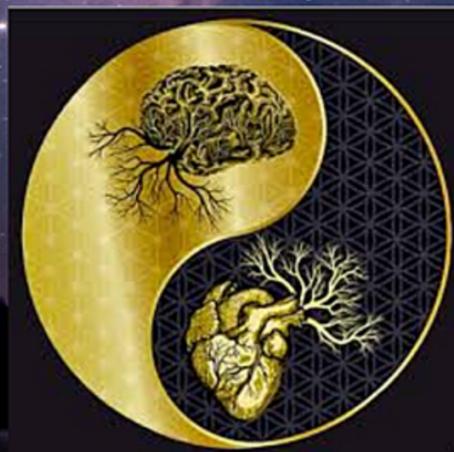
Eu estou em total alinhamento com a energia do amor incondicional

E agora concentrando-se no nosso coração, como se a nossa voz fosse penetrar dentro das nossas células dando esta ordem, dando Este comando:

Eu estou a incorporar o amor incondicional em mim agora

Eu sou um canal de amor incondicional

Eu sou amor incondicional



Cont.

Ana Barbosa



Afirmações de abertura e expansão mental

Eu estou aberta a descobrir o melhor de mim

Eu estou disponível para aprender mais sobre mim

Eu estou preparada para receber conhecimento acerca de mim

A cada dia me sinto mais aberta para a minha essência

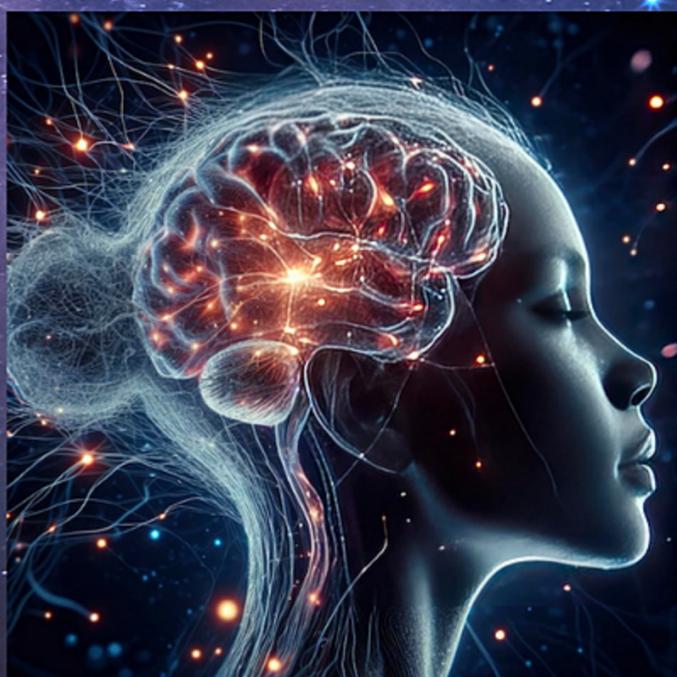
A cada dia eu entendo mais que eu não sou as minhas emoções

A cada dia eu me sinto mais próxima(o) de mim mesmo

Eu agora permito que a inteligência infinita
em mim se revele

Eu agora permito que a inteligência infinita em mim
assuma o comando da minha mente

A inteligência mais elevada está na minha mente
e eu só tenho ideias extraordinárias



Ana Barbosa



Afirmações de amor incondicional e aceitação

Eu amo a criança que eu fui incondicionalmente
Eu amo o adolescente que eu fui de forma incondicional
Eu aceito a criança que eu fui incondicionalmente,
eu me perdoo e perdoo todos ao meu redor.
Eu aceito incondicionalmente o adolescente que eu fui, eu me
perdoo e perdoo todos ao meu redor
Eu amo incondicionalmente todas as minhas fases
Eu amo incondicionalmente cada centímetro do meu corpo.
Eu amo incondicionalmente todas as partes de mim, eu sou
incondicionalmente amada por mim mesmo.
Eu deixo, eu permito fluir em mim o amor incondicional
Eu permito que a fonte infinita de criação flua em mim
Eu me permito sentir amor verdadeiro e
me amar incondicionalmente
A cada dia me amo mais
A cada dia me aceito mais



Ana Barbosa



Afirmações para o Merecimento e perdão

Eu estou em total alinhamento com o meu desejo
(falar o que deseja: união, abundância financeira,
sucesso,,paz, etc...)

Eu estou em total alinhamento com a energia do receber
Eu estou em total alinhamento com a energia do conforto
(dizer o que deseja que lhe traz conforto)

Eu fiz as pazes com todas as partes de mim

Eu me perdoo por todas as resistências em receber
as bênçãos que desejo

Eu vejo o meu valor

Eu sinto o meu merecimento

Eu me liberto de toda a culpa que carreguei de forma inconsciente

Eu me liberto de todo o ressentimento para comigo mesmo
e com os outros

Eu me liberto de toda a vergonha de mim mesmo

Eu me liberto da culpa

Eu me liberto do ressentimento

Eu me perdoo pela arrogância, pela amargura, pela ignorância

Eu me perdoo pela ganância

Eu me perdoo pela ingratidão

Eu me perdoo Pelo medo

Eu me perdoo pela auto sabotagem

Eu me perdoo pela auto-punição

Eu me perdoo pelo castigo a que inconscientemente me impus

Eu me perdoo eu me perdoo eu me perdoo

Obrigada obrigada obrigada

Ana Barbosa



Afirmações para a Mudança

Eu estou em total alinhamento com a energia de união

Eu estou em total alinhamento com a energia da Alegria

Eu estou em total alinhamento com a energia do dar e receber

Eu estou em total alinhamento com a energia da aceitação

de todas as partes de mim

Eu vejo todas as partes de mim e as aceito com amor incondicional

Eu estou em total alinhamento com energia da mudança

Eu estou em total alinhamento com a abertura à mudança

Eu sou flexível e eu estou flexível à mudança

Eu sou e Estou aberto à mudança

Cada parte de mim que não aceita a mudança eu agora

preencho de amor incondicional e perdão

Eu mereço a mudança que eu desejo

Eu me ofereço a mudança que eu pretendo

Eu permito a mudança dentro de mim

Eu permito que a infinita inteligência em mim torne consciente

a sabedoria, o amor e a leveza do perdão

para que eu abra o meu coração para mim mesmo,

para que eu solte o meu medo,

para que eu me abra a receber na minha vida, no meu

reflexo tudo o que o meu coração deseja.

Ana Barbosa



Gratidão e um convite especial

Agradeço profundamente por ter escolhido este ebook como uma ferramenta de transformação na sua jornada. Espero que cada afirmação aqui partilhada lhe tenha proporcionado mais clareza, força e conexão consigo mesmo(a).

Se sentiu que este é apenas o começo de algo maior, fico feliz em partilhar que há mais ferramentas à sua disposição, seja em formato digital ou em sessões individuais.

No meu bumble, encontrará sessões de voz, auto-hipnoses, afirmações e exercícios da mais elevada conexão ao inconsciente, criados com o mesmo propósito: ajudá-lo(a) a desbloquear o seu potencial mais elevado.

Estou sempre por aqui, pronta para apoiar no próximo passo da sua evolução pessoal.

Com gratidão,

Ana Barbosa

Mentora, Coach e Facilitadora de Transformação Pessoal

The Wise Leaders Academy