

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central:** Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.

Isso não é um desafio, não se sinta desafiada, isso é um processo de transformação.

Dia e hora: DIA 07/12 À 21/12  
ÀS 7:00H DA MANHÃ

Separadas em 3 Pilares essenciais para escrevermos uma nova história e adquirimos uma mentalidade vencedora.

- 1- Você - serão 6 lives
- 2- Relacionamentos - Serão 4 lives
- 3- Desenvolvendo uma Mentalidade Produtiva - 4 lives
- 4 - Vamos usar a #somosimparaveis

No canal do TELEGRAM, WHATSAPP e EMAIL vou colocar o RESUMO de cada live, os exercícios que faremos, vídeos e material complementar que eu comentarei nas lives.

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central:** Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.

Galinha: É caça

Águia: É caçadora

Galinha: Come restos

Águia: Não come nada que está deteriorando

Galinha: Se sujeita a ficar presa

Águia: Não aceita ficar presa

Galinha: Aceita mais de um galo

Águia: Só aceita um macho para a vida toda

Galinha: Morre cabisbaixa

Águia: Morre voando

Ambas são da mesma espécie, mas uma se sujeita a outra não. Águias e Galinhas possuem asas, mas as Águias voam as galinhas não. Quando vem a tempestade a galinha corre para o abrigo, a águia de vale do vendaval para fortalecer as suas asas. Quando fica doente a galinha fica toda caída, cabisbaixo esperando o socorro, enquanto a águia sobe alto para se cura.

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central:** Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.

Galinha: É caça

Águia: É caçadora

Galinha: Come restos

Águia: Não come nada que está deteriorando

Galinha: Se sujeita a ficar presa

Águia: Não aceita ficar presa

Galinha: Aceita mais de um galo

Águia: Só aceita um macho para a vida toda

Galinha: Morre cabisbaixa

Águia: Morre voando

Ambas são da mesma espécie, mas uma se sujeita a outra não. Águias e Galinhas possuem asas, mas as Águias voam as galinhas não. Quando vem a tempestade a galinha corre para o abrigo, a águia de vale do vendaval para fortalecer as suas asas. Quando fica doente a galinha fica toda caída, cabisbaixo esperando o socorro, enquanto a águia sobe alto para se cura.

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central:** Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.

Todas nós nascemos perfeitas para o nosso propósito, sem dúvidas disso, mas a nossa identidade foi roubada pelas bagagens que vivemos.

Hoje, talvez seja uma das aulas mais desconfortáveis, mas ela será também uma das mais importantes para sermos as mulheres imparáveis que nascemos para ser.

A sua bagagem está confrontando na sua mente tudo aquilo que você está aprendendo.

## 1ª Prisão Emocional

### **Rejeição:**

É uma prisão emocional da qual nos colocamos, somos nós que escolhemos sentir. São nossas lentes já marcadas pela dor que transformam situações em rejeição. E todas se não quase todas nossas feridas emocionais tem raiz na rejeição e ela é muito sutil

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central:** Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.

E assim nossa alma vai criando feridas, essas feridas vão criando curativos e ao invés de trata-las deixamos ela ali, quieta, vez ou outra ela dói, quando encostamos, quando em alguma situação o gatilho é acionado e vamos nos colocando em situações ao longo da vida que reforçam esse sentimento.

## **Perdão**

A Falta de perdão é uma grande prisão, o perdão liberado verdadeiramente liberta a você e a pessoa, você vai lembrar sempre do que te fizeram, você não sofre de abstinência, mas essa lembrança é uma cicatriz, ela não sangra. Se uma ferida ainda sangra depois de anos, é porque você se colocou em uma prisão.

E essa pessoa, pode ser você, você não se perdoa, você ainda se pune por ter errado, você não consegue se ver livre, pois todas as vezes que você pensa no que fez, ainda não se acha digna de ser abençoada e se pergunta, porque não estudei, porque eu menti, porque eu sou tão marrenta.... Você está em uma gaiola, com a grade aberta, a chave na mão mas continua dentro da prisão.

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central:** Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.

## **E os vícios emocionais**

Todo vício emocional vem de um trauma, e geralmente esses vícios são desenvolvidos na infância. Porque a criança tem uma percepção pura do mundo, mas conforme essas expectativas vão sendo frustradas nós vamos adquirindo algumas emoções que ditamos elas como aquelas que precisaremos sentir para a vida toda.

Todo trauma é extremista, ou empenhamos nossa vida para não sentir aquilo novamente e nos viciamos em nos proteger daquilo ou ela quer viver aquilo às vezes de forma inconsequente.

## **Tipos de vícios**

vício de controle, controlam com medo de perder,

vício de agradar ao outro,

vício de se diminuir,

vício de criticar,

vício de se fazer de vítima.

Em se sentir frustrada, por isso espera tanto dos outros

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central:** Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.

## Matriz de Criação de Crenças

Tudo que ouvimos  
Pensamos  
Sentimos  
Vira uma convicção.

Então em diversas áreas de nossas vidas temos crenças, com o dinheiro, casamento, realizações, identidade, maternidade e por aí vai.

**Escreva aqui algumas frases de infância que você ouviu e você de fato acreditou?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central:** Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.

**Sendo assim precisamos listar na área que você identificou no círculo revelador, quais as crenças que você tem naquela era que você não está tendo os resultados que busca?**

---

---

---

---

---

---

# RESUMO DA AULA 05/15

**Mensagem Central: Os mesmos muros que você levantou para te proteger, também te aprisionaram.**

**CARTA DE AUTO PERDÃO... uma cartão na qual você vai dizer em primeira pessoa, pelo que vc se perdoa.**