



# 10

**PASSOS  
PARA UMA  
VIDA MAIS LEVE**  
*Find your light*



# OLÁ, SOU A ANA!

Ao longo do meu percurso fui tomando vários rumos que hoje abraço e que **dão expressão a quem eu sou.**

Alturas houve em que fiquei sem chão, mas são esses momentos que nos fazem trepar na vida de forma diferente, ainda que aos solavancos.

Talvez sejam esses **períodos os necessários** para começarmos a **questionar** tudo no **nosso percurso.**

Enquanto estudante, fui avançando com as metas e objetivos propostos, mas terminado esse tempo vi-me a par comigo mesma.

**Jovem, a pensar no que poderia fazer a nível profissional.**

Onde me encaixaria? para onde enviaria currículos?

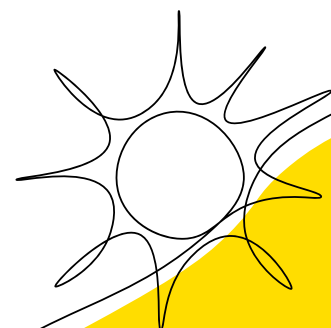
As perguntas eram muitas:

*"Terei que ir para o estrangeiro?"*

*"É isto que eu quero?"*

*"Tenho competências para isto?"*

*"Será que sou boa o suficiente para ser escolhida?"*





No fundo **ambicionava uma vida de preenchimento e realização** porque queria gostar do que fazia.

*Mas ainda não sabia como.*

Sempre fui curiosa e os pontos de interrogação que surgiam na minha cabeça em relação a questões mais profundas da alma **levaram-me a iniciar** um percurso de **DESENVOLVIMENTO INTERNO** que **fizeram um "BOOM"** na minha consciência.



**Assim**, em vez de me sentir perdida **passei a analisar tudo** de uma **nova perspectiva** aproveitando para me **conhecer cada vez mais**.

A **nível profissional** a vida encaminhou-me de um mestrado de biologia para um curso na área farmacêutica, iniciando-me no mundo profissional sempre com uma enorme **insatisfação interna**, a par com **alguns desafios pessoais** ao nível da saúde.

**Novamente** senti necessidade de iniciar um novo percurso e arrisquei numa área distinta no **mundo do audiovisual**.

A vida é sábia e leva-nos para as aprendizagens que devemos ter e ao encontro das pessoas que têm que se **cruzar** no nosso caminho.

*Tudo no tempo certo.*



**Por outro lado** ia avançando na minha busca interna investindo em mim e no **meu desenvolvimento pessoal**, com terapia, vários cursos e **muita mentoria**.

Arrisquei em várias áreas e locais. Despedi-me de alguns para iniciar caminho noutros.

**Descobri novas possibilidades** aliado à minha força interior, capacidade para **evoluir e sede de conhecimento**, para pensar diferente, sair do padrão, e acreditar mais **em mim e no meu potencial**.

**APRENDI** que devemos *sempre investir em nós.*

*Crescendo, evoluindo, acreditando*  
nos nossos sonhos e lutando por eles  
na vez de estagnar.

**E que por muitos desafios** que surjam, ir avançando, orgulhando-nos cada vez mais de quem somos hoje e do que já alcançámos.

**Alinhando-nos cada vez mais** com uma sensação de preenchimento e de que estamos no lugar certo **a fazer o que mais** *nos nutre.*







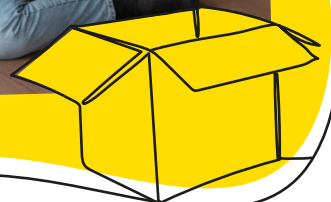
# 10

## **PASSOS A SEGUIR !**

Passemos agora a algumas dicas  
para te conheceres melhor e atraíres  
maiores bênçãos para o teu caminho!

# DESTRALHA a casa!

Olha bem à tua volta e entende o que não te faz feliz.  
Põe o teu Mary Kondo style e guarda as peças que te dão alegria! Se  
mantiveres contigo apenas coisas que te transmitam alegria, conforto,  
confiança, assim te sentirás também na vida.





# 2 SÊ positiva!

Faz as tuas afirmações. Coloca frases que te motivem pela casa, no teu quarto. O que te transmitir alegria e te der motivação deverá estar à vista. Vai criar um circuito no teu cérebro e mudar o teu chip interno de forma a emanares uma energia de frequência mais elevada, trazendo maior alegria para a tua vida.



*Eu quero.*

*Eu posso.*

*Eu consigo.*

*sou grata por  
tudo o que alcancei!*



# 3 MEDITA !

Meditar é a forma mais fácil e rápida que tens de aceder ao teu subconsciente, às tuas emoções, à tua alma. Quanto mais treinares e contatares com o teu espaço interno, mais segurança e optimismo sentirás.

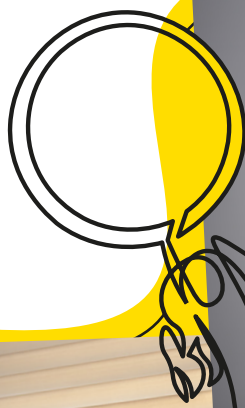
Saberás que estás acompanhada no teu caminho e que poderás encontrar respostas às tuas questões mais profundas ligando o botão da tranquilidade dentro de ti. Só o sentires-te em paz contigo já vai fazer maravilhas para viveres o teu dia-a-dia.





# 4 SÊ curiosa!

Faz as tuas pesquisas e permite-te ser vulnerável quando realmente precisas de uma orientação para o teu caminho. Essa ajuda poderá chegar de forma inesperada levando-te a novos patamares da tua existência.



*be curious !*

# 5 PROJETA os teus sonhos!

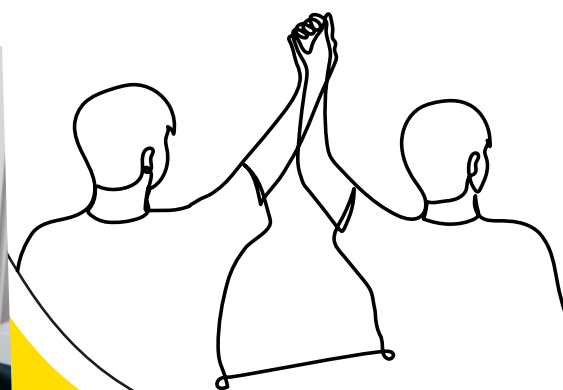
Vibra com eles. Imagina-os como se fossem reais. E toma mini-ações para que se tornem cada vez mais possíveis. Nenhum grande sonho é impossível. Se ele estiver de acordo com a tua missão, vais sentir uma necessidade de percorrer esse trilha de forma cada vez mais intensa. Espreme bem esse grande sonho, desmonta-o para fazeres um rewind e começas pelos baby steps até lá chegares.





# 6 GET a coach!

Ter alguém que nos puxe ao longo do caminho e nos retire da nossa zona de conforto é a forma mais rápida de chegares mais perto desses sonhos.



*Get  
a coach!*



# 7 APRENDE a dizer não!

Se vais ser “bom ou boa samaritana” para sempre, não terás a determinação necessária para levares a cabo o que desejas alcançar. E se da energia que dás a outros não sobrar nenhuma para ti, também não sairás do lugar onde estás.



# 8 FAZ diferente!

Para teres resultados diferentes tens que fazer diferente. Se tudo o que estás a fazer não te está a levar onde queres, está na hora de mudar.



*Do it differently!*





# RODEIA-TE de boas energias!

Rodeia-te das energias que queres alcançar. Se tiveres energias à tua volta que te puxem para baixo e que não acreditem no teu potencial, também não irás muito longe porque nem tu própria vais acreditar ser possível.

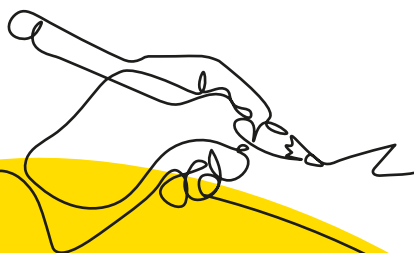


*Good vibes !*



# 10 **ELIMINA** o que não te faz bem!

Nem que faças uma lista e vás tomando coragem de fazer melhores escolhas para a tua evolução.







# GO ROCK YOUR WORLD!

*porque a vida  
espera por ti!*



📷 the.yellowqueen

📘 the yellow queen

🌐 www.theyellowqueen.pt