



3

# TEMAS PARA UMA VIDA MAIS ABUNDANTE

*feng shui your life!*



# 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 **nossa 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?

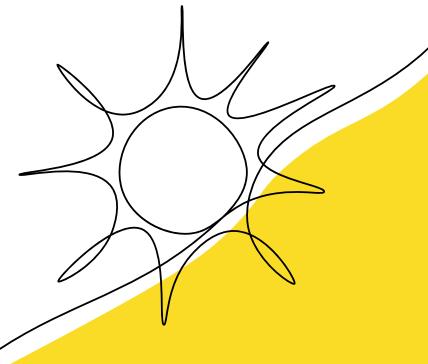
As perguntas eram muitas:

*"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**.

## **APRENDEI 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.**





A woman with dark hair and a white watch on her left wrist is lying on a bed of green grass. She is smiling and has her hands near her head. A large white circle graphic overlaps the bottom half of the image, containing the title text.

3

TEMAS PARA  
UMA VIDA MAIS  
ABUNDANTE

*feng shui your life!*

# Sabias que a tua casa ressoa contigo e vice-versa ?

Em **primeiro lugar** quero que saibas que atraímos determinada casa, **nesse exato tempo e espaço**, por algum motivo.

A casa é o espelho do momento que estás a viver.

**ELA CONTA**  
**UMA** *história.*

Já alguma vez te deu uma vontade louca de mudar algo na casa?

Ou de arrumar algo e depois sentires-te muito bem?

Já notaste que algumas mudanças na casa **fazem efeito espelho** na tua vida e **algo invulgar por vezes acontece?**



# A ENERGIA CIRCULA NA CASA

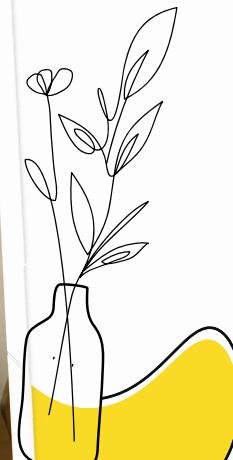
*vive com ela, vibra com ela.*

**Se existem coisas estagnadas,** é uma energia parada e de alguma forma isso está a acontecer em algum setor da **tua vida**.

**Daí que seja importante** entenderes a forma como a tua vida está escrita na **vivência da tua casa**.

Existem **zonas associadas** aos **relacionamentos**, outras mais ligadas ao **caminho de vida** e ao **poder pessoal**.

No fundo todas precisam de ser vividas de *forma saudável*.



Muitas vezes acontece não termos **consciência** das **nossas** próprias questões.

Então é importante um olhar externo para te fazer as perguntas certas e **começares a ter consciência do que se está a passar.**

Eu faço isso através do que a casa me mostra.

Ela é uma **óptima ferramenta de desenvolvimento pessoal**, tomando consciência do impacto que as mudanças podem ter **na tua vida.**

Permite-te sentir a tua casa.

Poderá ser a **chave** para algo que precisas de resolver na tua vida.

## A **CASA** CONTA **UMA** história.

Fecha os olhos  
e sente-a !





# E se a tua história de vida não for só a que vives agora ?

Seguramente já ouviste falar de vidas passadas.

Elas são exploradas para entendermos que tipo de padrões estão a ressoar nas várias situações da *nossa experiência*.

A hipnoterapia, por exemplo, permite-nos seguir uma história e visitar momentos que muitas vezes nem pertencem a esta vida, mas que podem explicar imensos comportamentos e situações que estão a acontecer no agora.

Aquilo a que chamamos de karma são por norma situações que surgem para quebrarmos algum tipo de padrão que teve origem muito lá atrás.

A vida quer que façamos diferente do que fizemos anteriormente.

Mas os nossos medos e manias antigas fazem-nos ficar agarrados a um tipo de comportamento que muitas vezes não promove a nossa *própria evolução*.

# Mas porque é que é tão difícil fazer diferente?

Ora, porque ainda não entendemos a lição.

Quando facilmente compreendemos e **aceitamos** o que a vida nos quer entregar, deixamos tudo fluir de forma diferente.

Talvez já não nos chateie tanto o comportamento de determinada pessoa.

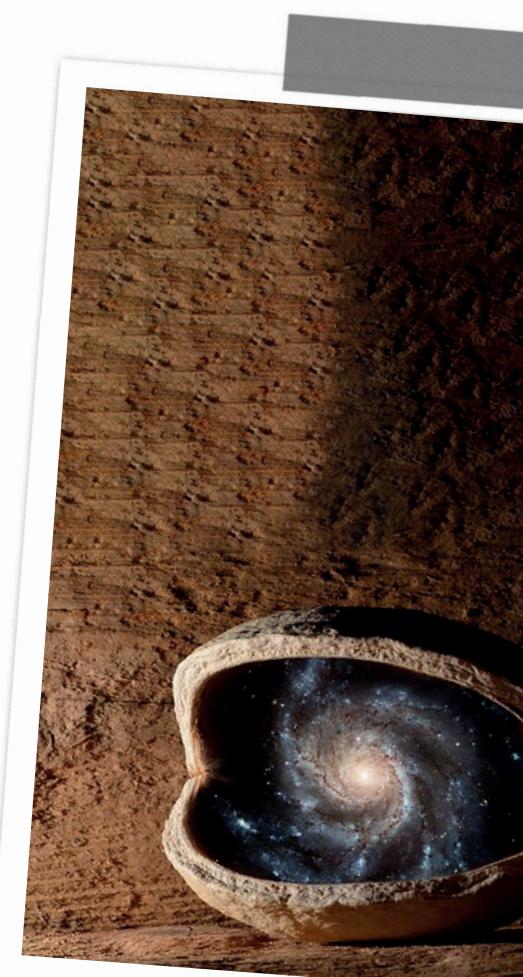
Na verdade ela poderá vir mostrar-nos algo importante, ou até provocar alguma ferida para nos voltar a levar para o caminho certo.

Agora, **imagina** que trazes dentro de ti um mapa que te permite chegar longe nos *teus sonhos*.

Só tu tens aquelas **características e interesses** e só tu **poderás levar** esse grande **objetivo em frente**.

**Se não houvesse** camadas e camadas de repressão, de medos inerentes ao nosso avançar, ao nosso despertar, condicionamentos da sociedade e da própria família, **onde estarias já?**

*Onde te levariam  
esses sonhos?*



Muitas vezes o nosso maior medo tem a ver exatamente com o que temos que **ultrapassar nesta vida** para destravar o que foi criado lá atrás e podermos até limpar *Karma*.

Eu por exemplo já fui a vidas que explicam a **timidez** ou o **pânico de falar em público** ou de simplesmente me mostrar como realmente sou, sem medo de *críticas* ou de *jugamentos*.



A verdade é que quem critica tem uma série de complexos dentro de si estando **inseguro em relação a algo**, ou apenas não se aceita tal como é.

## É SEMPRE MAIS FÁCIL *criticar*.

Mas no fundo quando **comprendemos a história** do outro, é como se o **peso do véu** que nos separa de alguém **caísse esvoaçando no ar**.

É aí, quando realmente vemos o outro, que compreendemos as **suas vulnerabilidades**.

E com isso, finalmente temos acesso também a partes de nós mais escondidas, mais vivas e *autênticas*.

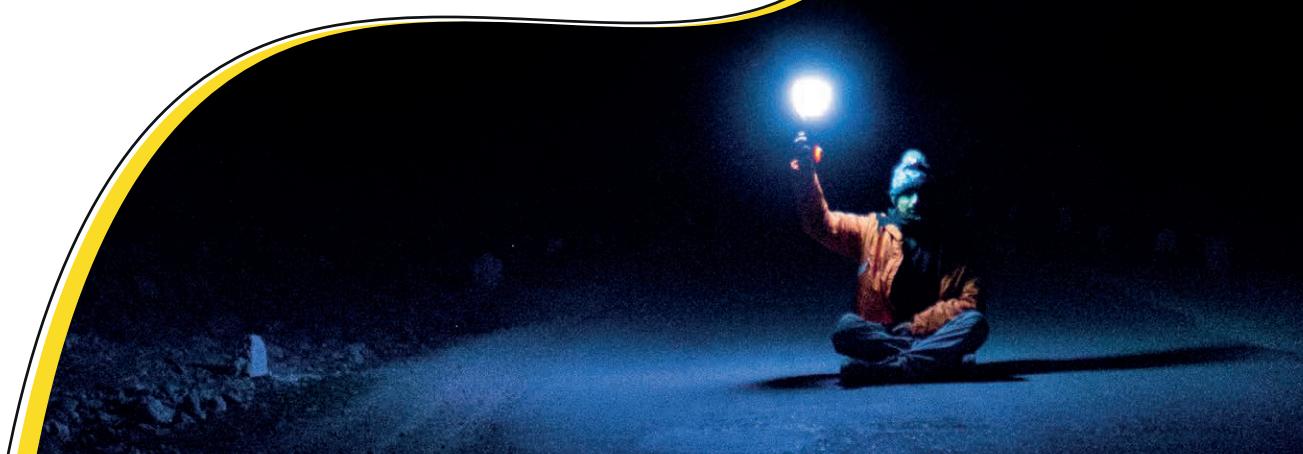
Quando escavamos fundo em determinada situação na nossa vida, encontramos respostas e sobretudo formas de cortar com esse padrão agindo também de forma diferente.

# FAZENDO diferente DO QUE FIZEMOS *outras VIDAS ATÉ.*

Procurando a origem de tudo, poderá levar-te a uma viagem interna incrível e a um conhecimento profundo que desconheciais até então.

E enquanto limpas situações do passado, podes ainda ir recuperando **dons**. Até porque a tua intuição vai abrindo e afinando, **nascendo** um novo **potencial dentro de ti**.

Trabalhar vidas passadas ou deixarmo-nos guiar pelas profundezas da mente inconsciente, **traz as respostas mais profundas** que vêm explicar o que estamos a vivenciar, **seguindo assim mais resilientes**.



**Quando escolhi fazer terapia**, arrisquei primeiro pela hipnoterapia. Passei a interessar-me por questões menos compreensíveis para a mente humana, sem medos. **Encontrei uma das minhas paixões e que tantas respostas nos pode facultar.**

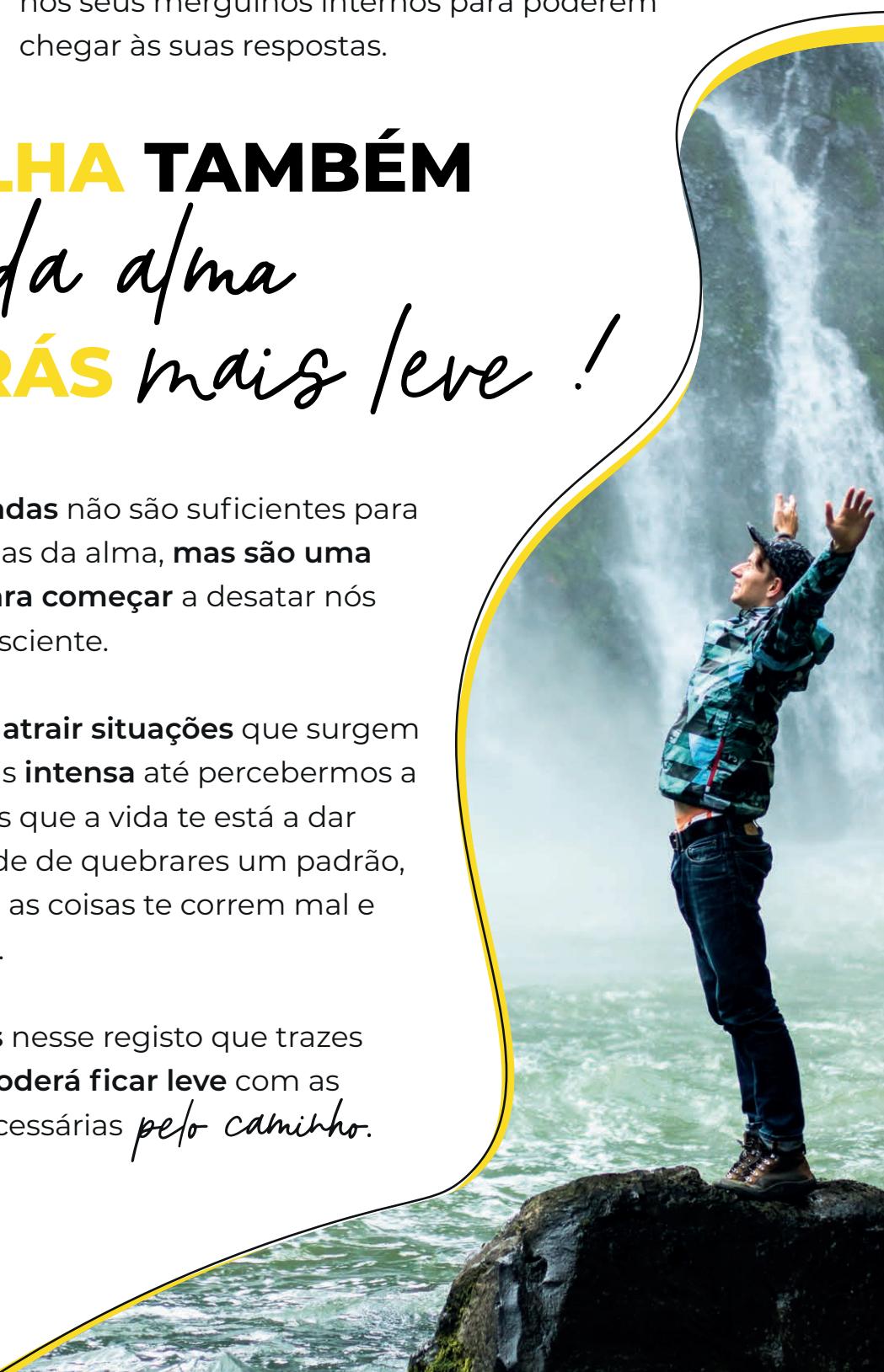
Hoje em dia também eu acompanho as pessoas nos seus mergulhos internos para poderem chegar às suas respostas.

# **DESTRALHA TAMBÉM COISAS da alma E SEGUIRÁS mais leve !**

Apenas as vidas passadas não são suficientes para destralhar coisas antigas da alma, **mas são uma ferramenta óptima para começar** a desatar nós presos de forma inconsciente.

A intenção é parar de atrair situações que surgem de forma cada vez mais intensa até percebermos a lição. E se desconheces que a vida te está a dar uma nova oportunidade de quebrares um padrão, vais sempre achar que as coisas te correm mal e continuar a fazer igual.

Quanto mais limpares nesse registo que trazes contigo, **mais a vida poderá ficar leve** com as devidas mudanças necessárias *pelo caminho.*



# Qual a causa emocional destes sintomas físicos ?



A doença é chata, entranha-se, não nos larga.  
E quando larga por vezes é manifestada mais tarde  
ou de outra forma.

Esta é a forma que o corpo tem de falar connosco e  
gritar sobre o que se está a passar no nosso interior.

*Toda a doença Tem origem num lugar.*

E muitas vezes é necessária uma vertente holística para tentar compreender as verdadeiras causas para lá do que a medicina nos pode dar.

Ser acompanhado por especialistas e tomar medicação se realmente necessário claro que é importante.

Mas é também importante entender e ouvir o nosso corpo ou o porquê de determinado sintoma físico ter surgido, ainda que seja tão difícil por vezes compreendermos o que se passa ou o que podemos fazer de diferente para reverter a situação.

Aqui o importante é entender que muitas vezes a doença traz-nos as maiores bênçãos quando entendidas a tempo.

Poderão expressar-se de tal forma intensas que nos deitam abaixo e nos obrigam a uma reestruturação dos próprios hábitos *de vida*.

# HÁ QUE ENCONTRAR EQUILÍBRIO *em Tudo.*

E quando queremos mesmo ir à origem e curarmo-nos de algo, sermos vulneráveis e pedirmos ajuda é essencial. As pessoas certas virão a ti para te dar mais respostas conforme estejas também preparada para elas.



É nos maiores desafios que encontramos muitas respostas para o nosso caminho. O nosso caminho turtuoso pode até ser a forma de ajudar muitas pessoas mais à frente que tal como tu não sabiam a quem recorrer na altura.



É por isso que sou abençoada pelos desafios que surgiram e me permitiram procurar locais e pessoas incríveis. Permitindo-me ouvir e ser vulnerável. Aceitar que outros me pudessem dar a mão e trabalhar as minhas questões *interhas*.

*É preciso coragem para agarrar na nossa história.*

Curar feridas internas é sempre a chave para uma maior sensação de bem-estar. E surja em que altura surgir, será no momento certo para ti, quando estiveres preparada. Poderás ainda estar a passar por alguns desafios.

*Quem nunca?*

Coragem nesse teu processo e procura a ajuda que te levará a uma maior compreensão da tua doença para além do que os químicos podem ocultar para te fazer sentir bem.

**Aprende a escutar  
o teu corpo.**

**Ele fala contigo de forma subtil e por vezes gritante caso até exijas demasiado dele.**

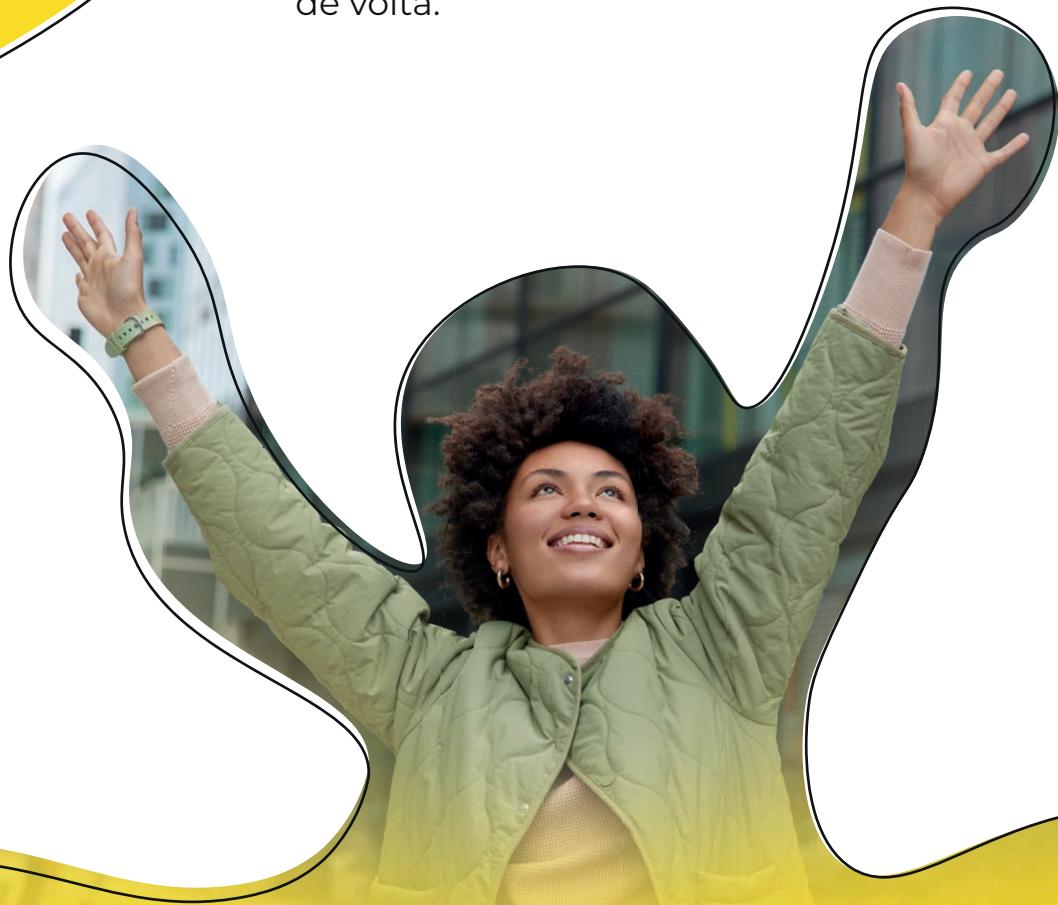
**Procura as causas emocionais** por trás dos sintomas que tens e **tenta entender o teu estado de espírito** e a forma como poderá estar a ressoar no teu *corpo*.



Talvez assim, consigas escutar-te melhor para além do visível. Quando a dor é demasiado grande, **pára e escreve** em todos os lugares

**“Eu acredito na minha cura.  
Ela chega como uma bênção  
na minha vida. Sinto-me  
100% saudável”.**

Reescreve à tua medida, mas pede ao Universo.  
E vai escutando de que forma ele vai respondendo de volta.



Estes foram os 3 temas que para mim tiveram muito impacto na minha vida à medida que os fui trabalhando e expandindo a minha consciência.

**Espero que te possam ajudar também!**

# GO ROCK YOUR WORLD!



*porque a vida  
espera por ti !*