

# 40 Dias de Plenitude

LIVE 13

@camilaveira

## Explore as origens

Ao lembrar a sua infância, você abre uma porta para compreender as origens dos seus sentimentos e comportamentos atuais. Comece a considerar padrões que se originaram em momentos específicos de nossa história pessoal.

O primeiro passo para a cura é reconhecer e aceitar o seu passado.

## Quais são as suas feridas emocionais?

Se concentrar em identificar e compreender emoções emocionais que podem estar enraizadas desde a infância é necessário. Muitas vezes, essas respostas influenciam nossa autoimagem, nossos relacionamentos e até nossas escolhas na vida adulta.

## Tarefa

Dedique um tempo para explorar suas emoções mais profundas. Identifique como essas feridas podem estar afetando sua vida atual e seus relacionamentos.

## Perdão e Libertação

O perdão, tanto para os outros quanto para nós mesmos, é uma parte essencial do processo de cura. Perdoar não significa esquecer, mas sim liberar o poder emocional que os acontecimentos passados têm sobre nós.

# Aceite o seu passado

## Aceitação e Autoempatia

A flexibilidade das experiências da infância, sejam elas positivas ou desafiadoras, é um passo crucial para a cura emocional. Ao olhar para trás com autoempatia, podemos nos libertar da carga emocional associada a eventos passados.

Ao refletir sobre sua infância, observe não apenas os acontecimentos, mas também as emoções que surgem ao registrar esses momentos.

Permita-se sentir plenamente essas emoções sem julgamento.

## Como essas feridas afetam a sua vida?

Feridas emocionais não resolvidas podem impactar significativamente a sua autoestima e autoconfiança. Sentimentos de culpa, abandono ou inadequação podem se manifestar de maneiras sutis ou evidentes em nossa vida cotidiana.

Ao considerar nossas questões emocionais, podemos começar a identificar padrões repetitivos de comportamento ou reações emocionais que surgem em determinadas situações. Essa conscientização é o primeiro passo para a mudança.

## Reconhecimento da Essência

Ao reconhecer e aceitar nossa essência autêntica, podemos começar a viver mais alinhados com nossos valores e verdade interior. Isso envolve praticar autoempatia, autoaceitação e autoamor.

## Desafio Final

Escreva uma carta para sua criança interior, expressando amor, compreensão e apoio. Visualize-se oferecendo esse amor e proteção à sua criança interior, fortalecendo sua conexão consigo mesmo.