



UM DIA PARA INSPIRAR SUA TRANSFORMAÇÃO

Guia para um mergulho interior e superação de desafios do cotidiano.



Personare
.com.br

INTRODUÇÃO

COMEÇA AQUI SUA JORNADA DE **1 DIA COM OS TERAPEUTAS DO PERSONARE**

Este guia foi criado como material de apoio para o evento presencial do Personare na Virada Sustentável de São Paulo, para inspirar sua transformação. Contudo, ele pode ser usado como material de apoio para um mini retiro pessoal na sua casa ou onde preferir.



SUMÁRIO

Atividades	04
Sobre o Retiro	05
Conheca os especialistas	08
Meditação guiada e intenções	11
Yoga para liberar memórias e registros	24
Aromaterapia para desafios emocionais	28
Mindfulness na prática	35
Vivência com constelação familiar	40
Quais os próximos passos da sua vida?	44
A luz do coração	52
Finalizando seu retiro	57



ATIVIDADES

Carollna Senna

MEDITAÇÃO
GUIADA E
INTENÇÕES



Fabiano Benassi

YOGA PARA
LIBERAR
MEMÓRIAS



Solange Lima

AROMATERAPIA
PARA DESAFIOS
EMOCIONAIS



Fabiana Garcia

MINDFULNESS
NA PRÁTICA



Isabela Borges

VIVÊNCIA COM
CONSTELAÇÃO
FAMILIAR



Carollna Senna

QUAIS OS
PRÓXIMOS
PASSOS?



Gabriela Alves

A LUZ
DO
CORAÇÃO



SOBRE O RETIRO

As atividades a seguir foram idealizadas em uma **sequência específica** para te ajudar a desbloquear questões interiores que atrapalham a sua vida nesse momento.

Nosso objetivo é que você passe por essa jornada com um tema em mente e perceba como vai ganhando consciência sobre ele e o quanto a questão vai se diluindo ao fazer cada prática proposta. Começaremos do físico, indo até níveis mais sutis do espiritual:

- **Meditação guiada de limpeza energética**, seguida de exercício de coaching para identificar o que precisa ser transformado na sua vida;
- **Prática de Yoga**, para ajudar a desbloquear sua questão no nível físico;
- **Aromaterapia**, para trabalhar a sua questão no nível emocional;
- **Prática de Mindfulness e neuroplasticidade** para te ajudar a perceber como as crenças limitantes podem interferir no desafio que você escolheu para o retiro;
- **Vivência de Constelação**, para desbloquear a sua questão no nível espiritual;
- **Entoação de mantras**, para fechar o retiro acalmando o coração.



Sua experiência será melhor se **você se dedicar inteiramente a este dia de vivência**, preferencialmente evitando outras atividades sociais, profissionais ou familiares.

Se não puder ou quiser, sinta-se à vontade para escolher apenas as atividades que mais lhe interessarem, experimentá-las e perceber os efeitos em você.

Lembre-se: quem define seu caminho do autoconhecimento ao bem-viver é você.



DICAS GERAIS

PARA O SEU RETIRO PESSOAL

O que é preciso para começar as vivências?

- 1.** Leia essa apostila anteriormente para entender o método.
- 2.** Tenha todo material necessário já separado e os vídeos e áudios que selecionamos ao seu alcance.
- 3.** Nos 3 dias que antecedem sua jornada, não abuse de: álcool, carnes, gorduras e alimentos pesados. Se for possível evitá-los ou eliminá-los de sua alimentação no período, melhor ainda.
- 4.** Esta é uma jornada pessoal, mas é totalmente possível vivê-la ao lado de quem você confia. Fique à vontade para convidar amigos e/ou parentes para trilhar esse caminho junto com você.

Tudo pronto para começar? Vamos lá!



CONHEÇA OS ESPECIALISTAS

Carolina Senna

Coach de saúde integrativa e fundadora do Personare. Atua como diretora da empresa há 13 anos, mergulhada em técnicas de alimentação, terapias holísticas e práticas de equilíbrio mente e corpo.

https://persona.re/Carolina_Senna



Fabiana Garcia

Instrutora Mindfulness e idealizadora da Parceria Humana. Oferece vivências e programas de Mindfulness a pessoas que desejam mudar positivamente a maneira como se relacionam com suas vidas.

https://persona.re/Fabiana_Garcia



Fabiano Benassi

Especialista em Yoga. Professor há mais de 10 anos, leva o Yoga a ambientes corporativos criando programas laborais para grandes empresas. Pioneiro em técnicas de uso da respiração para o autocontrole em momentos de desafio.

https://persona.re/Fabiano_Benassi



Gabriela Alves (Suryani)

Terapeuta Holística. Desenvolve um trabalho de autoconhecimento e expansão da consciência. Já reuniu centenas de mulheres no Círculo de Mulheres Sagrado Feminino Una, do qual é guardiã e com o qual tem viajado por todo o país.

https://persona.re/Gabriela_Alves



Isabela Borges

Terapeuta Holística. É uma das criadoras do projeto “A Arte de Permitir” que reúne Yoga, Constelação Familiar e Astrologia para vivências em grupo. Realiza o Constela Brasil – constelações coletivas para o país.

https://persona.re/Isabela_Borges

Solange Lima

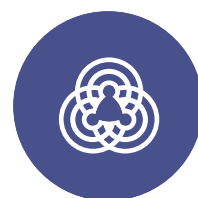
Terapeuta integrativa, consultora em marketing olfativo e desenvolve produtos aromaterápicos. Já tratou com óleos essenciais centenas de pessoas com desconfortos emocionais e físicos. Oferece consultas online no Personare.

https://persona.re/Solange_Lima



DESBLOQUEANDO DO FÍSICO AO ESPIRITUAL

Este dia será dedicado a desbloquear questões interiores. Começaremos pelo seu corpo físico indo até os níveis mais sutis do espiritual.



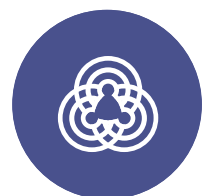
MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

Por: Carolina Senna

Vamos agora começar o nosso retiro com uma meditação guiada e a mentalização de intenções para a sua vida. Será um momento para entender o ponto-chave que você deseja mudar nesse momento. Desta forma, ao longo das demais atividades desse retiro, essa área ou questão será melhor entendida por você e será mais fácil encontrar possíveis caminhos de superação dela em sua vida.

O OBJETIVO DA ATIVIDADE

A meditação tem o objetivo de te desligar de sua mente tagarela e, principalmente, das influências externas e da confusão mental, de forma que você possa fazer o exercício de identificar o que deseja mudar em sua vida de maneira mais consciente e profunda.



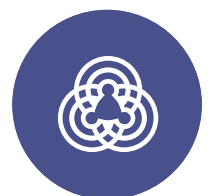
MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

SOBRE A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

A prática de Meditação está ganhando cada vez mais adeptos no mundo moderno. Programas de televisão e a mídia em geral vêm exibindo reportagens mostrando os benefícios da prática – como **combate à insônia, dores crônicas, depressão, ansiedade e estresse**. No entanto, quando queremos praticar a meditação e, muitas vezes até tentamos sentar e fechar os olhos, nada acontece. Ou melhor, tudo acontece. Seja porque a nossa mente não para de falar um minuto, seja porque o barulho exterior nos desconcentra ou, ainda, porque a posição sentada faz com que as pernas formiguem e o corpo fique dolorido. E é neste momento que passamos a acreditar que a meditação não é para nós.

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO GUIADA

Buscar a meditação com um áudio ou um profissional guiando sua experiência torna o processo mais simples e rápido. Com esta prática, sua mente é direcionada para que o estado meditativo aconteça de forma natural e sem sofrimentos.



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

A Meditação guiada tem o poder de fazer com que você encontre equilíbrio entre o esforço e a entrega, fazendo com que se sinta seguro para mergulhar dentro de si, ajustando a sua sintonia e ativando seu poder interno. E quando nós ajustamos nossa sintonia e tomamos posse deste poder que todos temos, uma mágica acontece: nos sentimos mais calmos, realizados e parece que tudo começa a dar certo na nossa vida.

Através da Meditação guiada mudamos a frequência das ondas cerebrais e elevamos a nossa mente a um novo patamar de energia.

Para entender mais sobre a meditação guiada, leia o artigo completo em:

[*https://persona.re/Meditacao-Guiada*](https://persona.re/Meditacao-Guiada)



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

AGORA VAMOS MEDITAR?



Gravamos um áudio específico para guiar você nesse mergulho e “faxina interior”:

- Reserve 30 minutos para a atividade (não se assuste com o tempo, como terá nosso áudio como guia, provavelmente não sentirá tédio ou ansiedade durante a prática).
- Vá para um local silencioso.
- Garanta que não terá interrupções ou barulhos agudos, de preferência use um fone de ouvido.
- Sente-se confortavelmente para evitar dores e desconfortos durante a prática.

Acesse o áudio da meditação guiada e comece:

<https://persona.re/Audio-Meditacao-Guiada>



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

Agora que você terminou, queremos saber:

- Como foi a experiência da meditação para você, conseguiu acompanhar nosso áudio?
- Teve dificuldades ou a prática fluiu naturalmente?

CONTE PRA GENTE

Podemos auxiliar você em qualquer dificuldade. Conte como foi a sua experiência, enviando seu feedback para nossa equipe:



/personareoficial



@personare



@personareoficial



atendimento@
personare.com.br



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

IDENTIFICANDO SEU DESAFIO DO MOMENTO

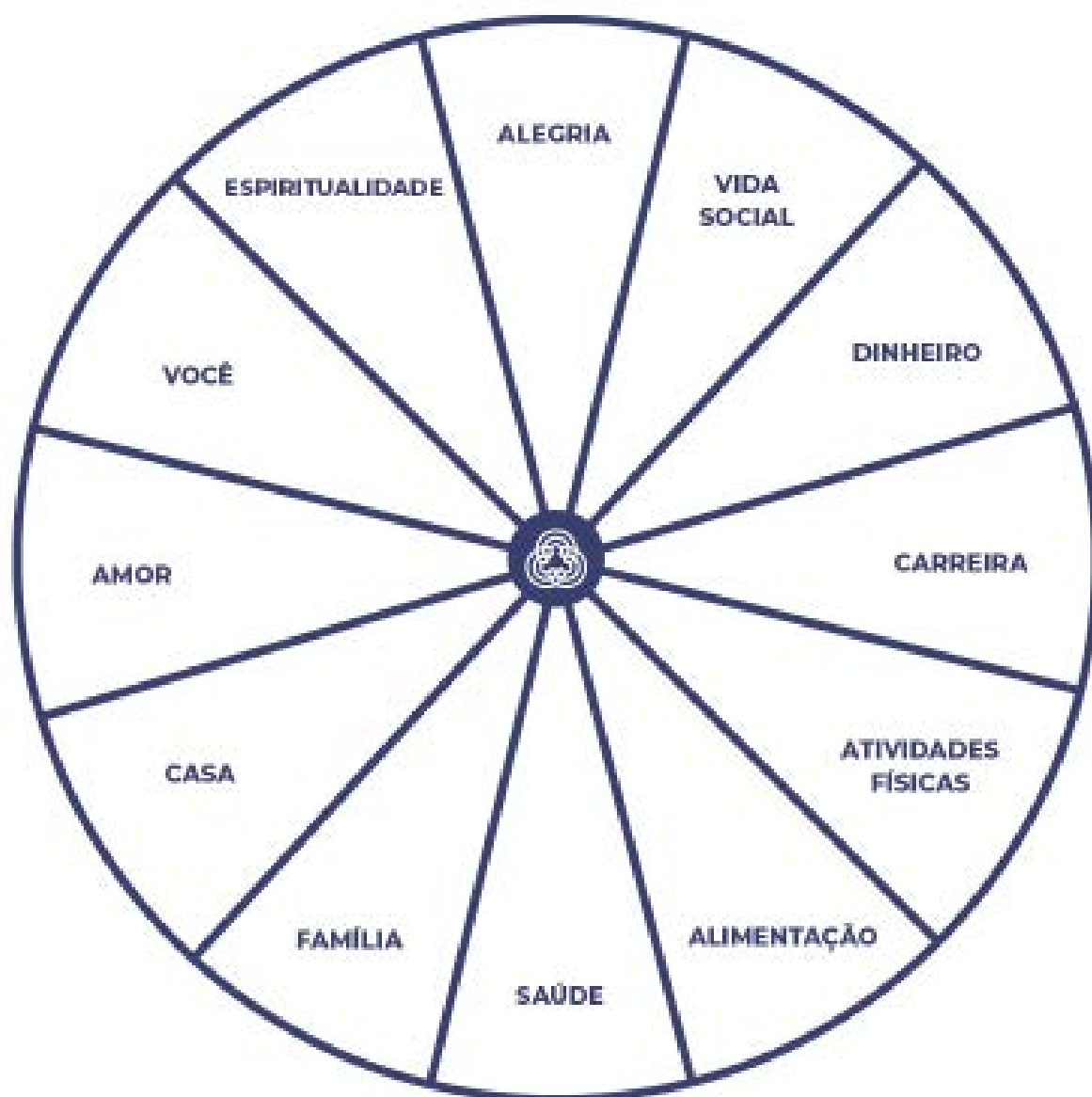
Costumo dizer que **viver bem é uma escolha**. Uma decisão diária de perceber que partes ou questões da vida não estão funcionando e precisam ser revistas. Estas mudanças podem começar com coisas simples, como incluir um tempo para você na semana, dar um jeito de encontrar aquela pessoa que sempre te alegra ou de perceber que um determinado alimento não te faz bem.

São pequenas escolhas, que vão se somando e fazendo a balança pesar mais para o lado positivo, que criam, aos poucos, a coragem para tomar as grandes decisões.



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

VAMOS PRATICAR COM ESSE EXERCÍCIO DA RODA DA VIDA?



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

1.

Comece colocando um pontinho dentro de cada área da vida no círculo acima.

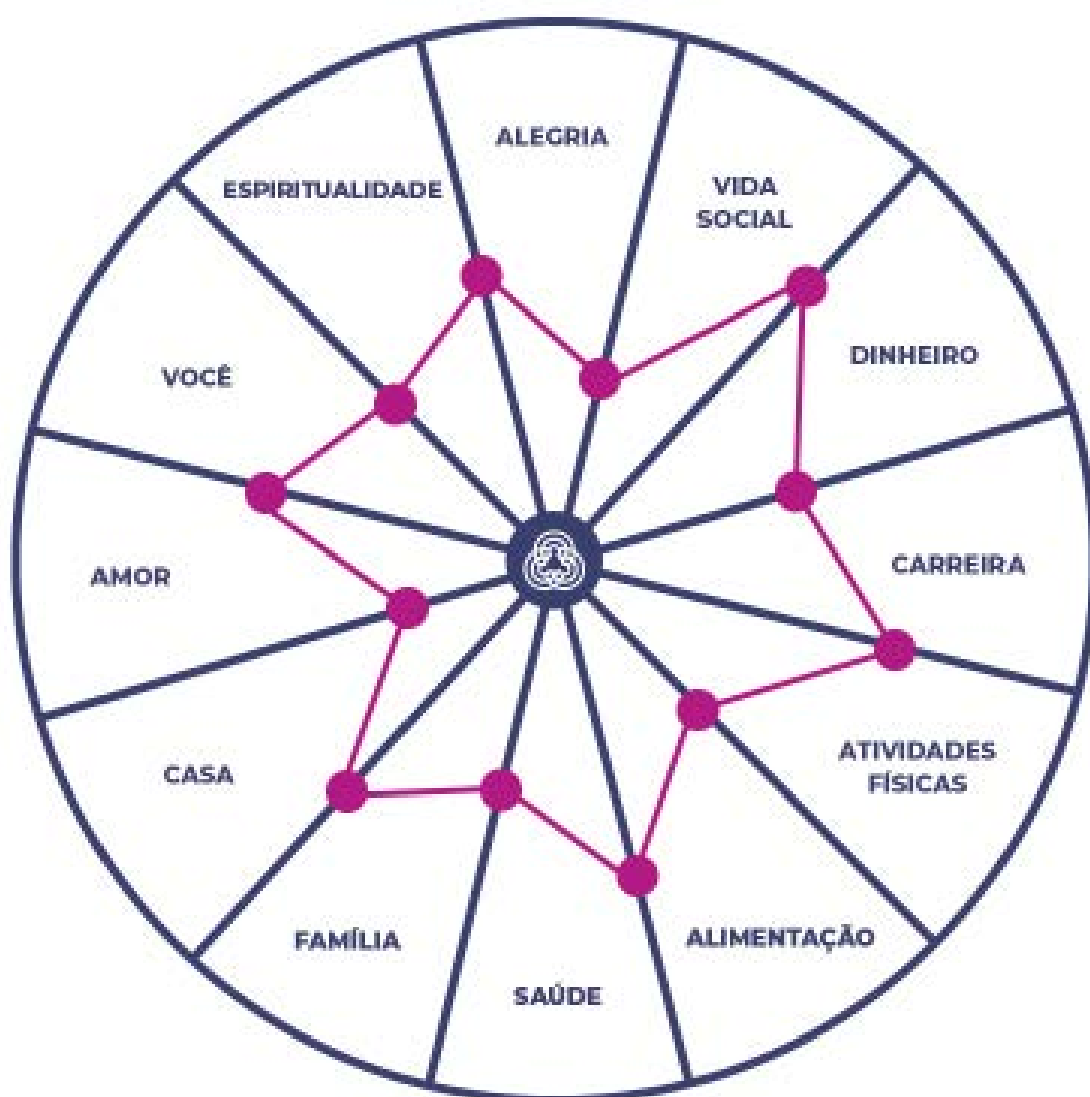
- Se você estiver sentindo satisfação com essa área, irá posicionar seu pontinho mais próximo da borda do círculo.
- Se essa área da vida gerar insatisfação ou estresse para você, posicione seu pontinho mais próximo do centro do círculo.
- Procure não racionalizar demais, não fazer comparações, apenas pensar como se sente ou como você tem enxergado essa área na sua vida hoje. Quando pensamos demais, acabamos perdendo um pouco a conexão com nossos sentimentos e nossas percepções. Podem surgir ideias como “Ah, mas podia ser pior. Veja o que fulano passa” ou “Impossível sentir satisfação nessa área da vida, ninguém sente...”. Não entre nessa! Aqui é importante partir do princípio de que se algo não está bom pode e deve ser resolvido.



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

2.

Depois ligue os pontos e veja a figura que se formou, como no exemplo abaixo:



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

3. Comece a analisar sua Roda da Vida da seguinte forma:

- Quais áreas trazem mais insatisfação?
- Quais trazem mais satisfação?
- Como setores próximos podem estar influenciando um ao outro? Ex: como a satisfação com a carreira influencia as finanças e vice-versa.
- Como a insatisfação em alguma área da vida afeta sua autoestima?

4. Agora selecione uma área da vida para evoluir o exercício.

Pode ser a que você sente mais insatisfação, aquela que você mais deseja que se desenvolva no momento ou a que você acredita que influenciará positivamente várias outras áreas.



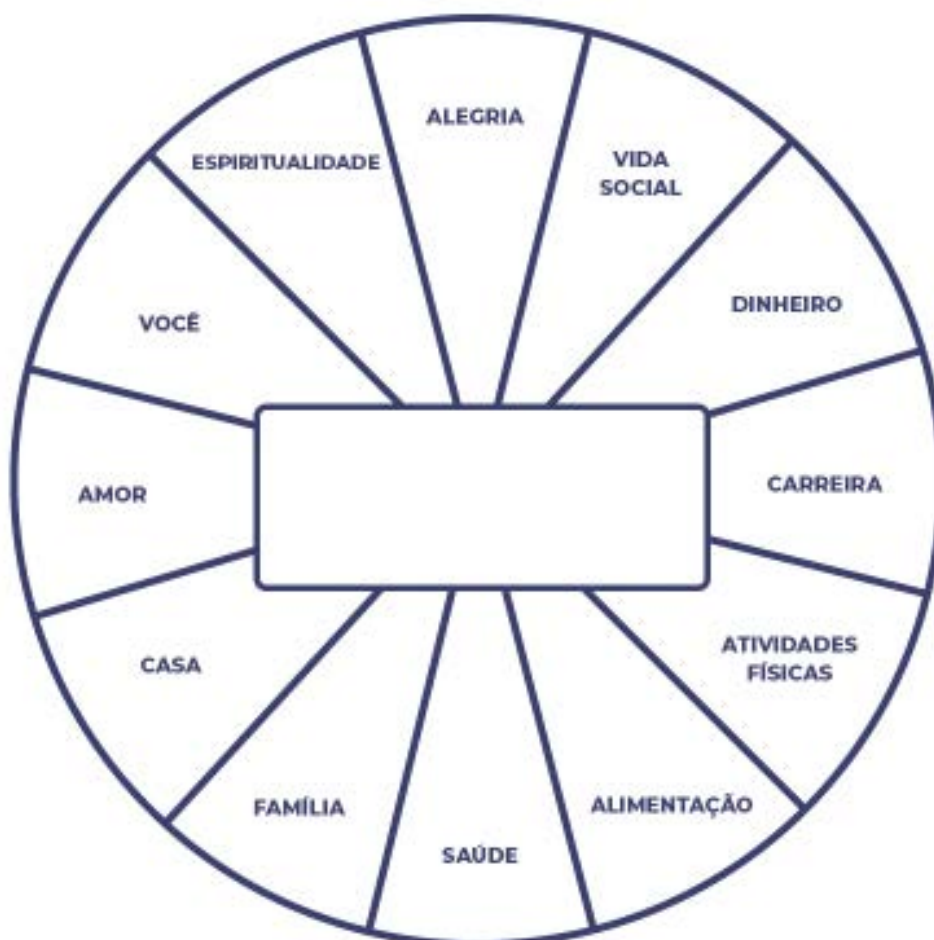
MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

5. Reflita sobre o que te traz insatisfação nesse setor da sua vida:

Descreva a situação para você mesmo.

Exemplo: Sou infeliz no emprego atual, porque não consigo explorar meus talentos nesse cargo ou nessa empresa?

6. Em seguida, escreva-o no centro do círculo:



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

7.

Feito isso, dê uma nota de 0% a 100% do quanto esse problema influencia outras áreas da sua vida.

Exemplo: A insatisfação com o trabalho pode fazer você chegar em casa e não querer nem ver uma comida saudável. Com isso, você acaba descontando suas frustrações em besteiras e doces. Neste caso, o problema no trabalho influencia 100% a sua alimentação.



MEDITAÇÃO GUIADA E INTENÇÕES

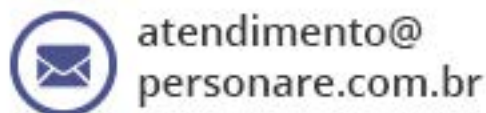
A FORÇA DO FOCO

Esse exercício é a base para muitos exercícios de coaching e pode ser usado de diversas formas. Para o nosso retiro, ele tem a função de esclarecer qual área da vida e qual questão está mais lhe impactando negativamente nesse momento.

Assim, você pode fazer todas as demais atividades com isso em mente, trazendo mais clareza e entendimento para esse ponto-chave. Provavelmente, *insights* sobre como superar a questão surgirão.

CONTE PRA GENTE

Podemos auxiliar você em qualquer dificuldade. Conte como foi a sua experiência, enviando seu feedback para nossa equipe:



YOGA PARA LIBERAR MEMÓRIAS E REGISTROS

Por: Fabiano Benassi

Agora partiremos para o segundo bloco de atividades do nosso retiro: uma aula de Yoga para ajudar a perceber as memórias e registros do seu cotidiano que você está guardando no corpo físico e em seus hábitos.

QUEM PODE FAZER ESSA AULA?

- A prática do Yoga pode ser feita por qualquer pessoa, sempre respeitando os limites do corpo e recuando caso sinta qualquer desconforto maior ou dores agudas.
- Pessoas com problemas de coluna ou pressão alta, podem verificar as instruções/restrições em cada postura abaixo.



YOGA PARA LIBERAR MEMÓRIAS E REGISTROS

SOBRE O YOGA

Muitas pessoas pensam que o Yoga se resume a posturas e exercícios – muitas vezes difíceis de serem executados. Contudo a parte física é só uma das vertentes do Yoga, que é um estilo de vida no qual você aprende a respirar, a ter disciplina pessoal e a olhar, de fora para dentro, para si mesmo.

A palavra Yoga vem do sânscrito e é originária da raiz verbal “yuj”, que significa unir, integrar e totalizar. Portanto, Yoga também é união, já que tem como objetivo principal despertar a sensação de êxtase (bem-estar), por meio da integração do ser. Esta integração acontece através de **técnicas de respiração (Pranayama), posturas e movimentos físicos (asanas), além da meditação.**

Para entender mais sobre o Yoga, leia o artigo completo em:

<https://persona.re/Yoga>



YOGA PARA LIBERAR MEMÓRIAS E REGISTROS

AULA DE YOGA

Antes de começar:

- Reserve 25 minutos para a atividade.
- Vá para um local tranquilo e crie um clima gostoso para você, coloque músicas suaves ou mantras. Se quiser, acenda um incenso ou vela para ajudar na sua conexão interior.
- Garanta que não terá interrupções para que você possa mergulhar na prática.

Gravamos a aula em vídeo para você poder acompanhar cada postura e respiração com tranquilidade. **Essa é uma prática que ajuda você a sair dos seus vícios posturais e emocionais, das suas visões fixas do cotidiano** e te abrir para uma nova “postura” física, emocional, mental e espiritual.

A prática de Yoga ajuda a perceber a origem desses hábitos que ficam registrados em nossa memória, e nos ajuda a tomar a decisão consciente de manter, melhorar ou mudar esses comportamentos. Deixamos de ter reações para ter escolhas.



YOGA PARA LIBERAR MEMÓRIAS E REGISTROS

Os hábitos têm vínculo com os nossos sentimentos e emoções, e estes com o nosso corpo. Por isso, devemos, antes de tudo, “abrir” a caixa torácica através do asanas (posições físicas) e expandir o vigor a partir dos pranayamas (respirações).

Acesse aqui o vídeo da aula e comece:

<https://persona.re/Video-Yoga>


CONTE PRA GENTE

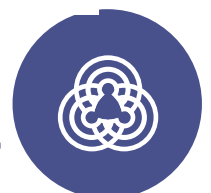
Podemos auxiliar você em qualquer dificuldade. Conte como foi a sua experiência, enviando seu feedback para nossa equipe:

 /personareoficial

 @personare

 @personareoficial

 atendimento@
personare.com.br



AROMATERAPIA PARA DESAFIOS EMOCIONAIS

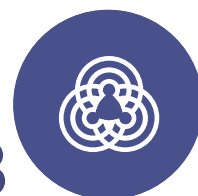
Por: Solange Lima

Continuamos nosso retiro aprendendo como harmonizar emoções e relações da sua vida com a Aromaterapia. Além disso, poderemos aprender técnicas para usar em momentos de estresse, ansiedade e situações de conflito.

SOBRE A AROMATERAPIA

É uma terapia holística que proporciona a sensação de **bem-estar físico e psicológico** usando óleos essenciais, produzidos a partir de plantas e flores que possuem efeitos terapêuticos. Tais efeitos, já comprovados cientificamente, começam assim que a pessoa inala o aroma dos óleos essenciais.

A partir disso, o aroma vai em segundos para o sistema límbico, onde está localizado o hipotálamo, responsável por processar pensamentos e emoções. Dessa forma, o sistema olfativo consegue transformar os componentes químicos inalados em impulsos neurológicos, que atingem diferentes áreas cerebrais.



AROMATERAPIA PARA LIDAR COM DESAFIOS EMOCIONAIS

Os impulsos chegam a glândulas, inicialmente no cérebro, capazes de estimular nosso sistema de defesa. Essa ação também influencia a zona cerebral onde nascem as emoções. Assim, o cérebro tem a oportunidade de **reagir às propriedades aromáticas**, modificando o estado de humor ou de espírito da pessoa.

Os cheiros podem ainda ativar o hipocampo, parte do sistema límbico. Este órgão é capaz de controlar a nossa capacidade de memorizar fatos e ações e, também, cheiros.

RELAÇÃO ENTRE OLFATO E FERIDAS EMOCIONAIS

As memórias olfativas ficam registradas no cérebro. E a Aromaterapia pode resgatar ou amenizar estados emocionais ligados à essas lembranças.

Grande parte das doenças tem origem nas emoções mais profundas que estão em desequilíbrio dentro de nós, e este é o caso, por exemplo, da raiva, medo, angústia, ressentimentos e mágoas.



AROMATERAPIA PARA LIDAR COM DESAFIOS EMOCIONAIS

Por este motivo, você deve entrar em contato com a emoção que sente de forma mais intensa e só depois se utilizar dos óleos essenciais para tentar amenizá-la.

Para entender mais sobre Aromaterapia, leia os artigos completos em:

<https://persona.re/Aromaterapia>

<https://persona.re/Desafios-Emocionais>

COMO UTILIZAR A AROMATERAPIA

É possível fazer uso dos óleos essenciais de algumas formas diferentes:



- **Lenço:** usando um lenço convencional de pano, pingue a quantidade pedida pelo terapeuta e leve consigo dentro da bolsa, para inalar quando sentir necessidade.



- **Difusor pessoal aromático:** uma espécie de colar, com um pingente onde deve-se colocar um pequeno pedaço de algodão com as gotas do óleo essencial necessário. Após dois dias, refaça o processo.



AROMATERAPIA PARA LIDAR COM DESAFIOS EMOCIONAIS



- **Difusor elétrico:** pingue as gotas indicadas pelo terapeuta com um pouco de água. Ele deve ser plugado na tomada, durando de 2 a 3 horas em um ambiente de até 30m².

É importante saber que os óleos essenciais têm outras indicações. Por isso, sempre contate um aromaterapeuta, que pode ajudar a escolher o melhor óleo e tratamento para o seu momento de vida.

PASSO A PASSO DA ATIVIDADE

- 1.** Primeiro você deve perceber **qual emoção deseja trabalhar** com a Aromaterapia - medo, ansiedade ou estresse.
- 2.** Respire profundamente, se **conectando e sentindo essa emoção**. Perceba as sensações que a acompanham e faça anotações sobre cada uma delas.
- 3.** Depois, **descubra quais óleos essenciais** podem atuar em cada uma dessas emoções. Abaixo, você encontra as indicações para cada uma delas.



AROMATERAPIA PARA LIDAR COM DESAFIOS EMOCIONAIS

Caso você tenha decidido trabalhar sua questão com MEDO, aproveite as dicas de óleos a seguir:

- **Cedro:** aquecedor e protetor. Ajuda na transformação das emoções negativas, promovendo o equilíbrio e o relaxamento. Bom para aumentar o foco mental e a auto confiança.
- **Olíbano:** acolhedor, é capaz de amparar durante momentos de insegurança.
- **Laranja:** ajuda a organizar pensamentos, diminuir ansiedade e estimula a fazer uma coisa de cada vez.
- **Lavanda:** calmante e relaxante. Ajuda em todos os estados de ansiedade, equilibra o corpo e a mente e desinflama as emoções.

Obs: Use uma gota do óleo escolhido em um lenço ou duas gotas no seu difusor pessoal aromático. Caso utilize o difusor elétrico, pingue de 3 a 4 gotas.



AROMATERAPIA PARA LIDAR COM DESAFIOS EMOCIONAIS

Se você está trabalhando a ANSIEDADE, veja as principais indicações de óleos:

- **Laranja:** ajuda a organizar pensamentos, diminuir ansiedade e estimula a fazer uma coisa de cada vez.
- **Lavanda:** calmante e relaxante. Ajuda em todos os estados de ansiedade, equilibra o corpo e a mente e desinflama as emoções.

Obs: Use uma gota do óleo escolhido em um lenço ou duas gotas no seu difusor pessoal aromático. Caso utilize o difusor elétrico, pingue de 3 a 4 gotas.

Por último, caso tenha escolhido trabalhar o ESTRESSE, leia as melhores dicas para sua questão:

- **Laranja:** ajuda a organizar pensamentos, diminuir ansiedade e estimula a fazer uma coisa de cada vez.
- **Bergamota:** auxilia no entendimento de emoções e conflitos internos. Ajuda a relaxar a mente e o coração.



AROMATERAPIA PARA LIDAR COM DESAFIOS EMOCIONAIS

Obs: Use uma gota do óleo escolhido em um lenço ou duas gotas no seu difusor pessoal aromático. Caso utilize o difusor elétrico, pingue de 3 a 4 gotas.

CONTE PRA GENTE

Podemos auxiliar você em qualquer dificuldade. Conte como foi a sua experiência, enviando seu feedback para nossa equipe:



/personareoficial



@personare



@personareoficial



atendimento@
personare.com.br



MINDFULNESS NA PRÁTICA

Por: Fabiana Garcia (Parceria Humana)

Agora olharemos para o nosso nível mental, com o Mindfulness. Continue com o tema que escolheu para o retiro em mente e reflita. Já sentiu alguma vez que vive as mesmas situações, só que com pessoas e cenários diferentes? Nesta prática perceberemos como ir além desbloqueando modelos mentais que reproduzem comportamentos que induzem à autossabotagem.

SOBRE O MINDFULNESS

Presente na comunidade científica médica e psicológica internacional há cerca de 30 anos e na psicologia budista há 2500 anos, o Mindfulness é eficaz em nos **ajudar a lidar com emoções e situações de estresse**. Através da respiração, ajuda a manter o foco no momento presente, **blindando a mente de pensar no passado, de criar expectativas para o futuro e de absorver tudo aquilo que não nos pertence**.

Durante a prática de Mindfulness, o principal ponto de apoio é a respiração. Ela ajuda a “mapear” o corpo, criando uma relação com as emoções e sensações que surgem enquanto é feita.



MINDFULNESS NA PRÁTICA

O objetivo do Mindfulness é fazer com que tenhamos a consciência plena de que todas as situações que vivemos no dia a dia podem se refletir em nossos corpos. Perdas, abandonos e crenças familiares e culturais, por exemplo, podem acabar se tornando marcas inconscientes em nós. Perdemos a consciência do que fazemos e do que sentimos.

É desta forma que a prática de Mindfulness pode ajudar: ao treinar a atenção plena é possível ativar áreas do cérebro que regulam nossas emoções. Essa adaptação do cérebro é chamada de neuroplasticidade.

Para entender mais sobre Mindfulness, leia os artigos completos em:

[*https://persona.re/Mindfulness-Paz*](https://persona.re/Mindfulness-Paz)

[*https://persona.re/Quebra-de-Crenças*](https://persona.re/Quebra-de-Crenças)



MINDFULNESS NA PRÁTICA

ENTENDA O CONCEITO DE NEUROPLASTICIDADE

Ainda que seja comprovada cientificamente há pouco mais de uma década, a neuroplasticidade prova que nossos neurônios podem se “remodelar” ao longo das nossas vidas, através das experiências, pensamentos e emoções.

Para facilitarmos o entendimento dessa questão, podemos pensar no cérebro como uma espécie de rede de energia que se conecta a bilhões de estradas. Algumas das estradas são mais visitadas do que outras, e acabam correspondendo a hábitos e formas de pensar, fazer e sentir. Ou seja, toda vez que repetirmos algum comportamento ou pensamento, ativamos a energia desta estrada, reforçando o padrão. É preciso combater estas repetições de comportamento e de pensamentos.

E aí entra a prática de Mindfulness.



MINDFULNESS NA PRÁTICA



Exercício em áudio para realizar mudanças:

Gravamos um áudio para que você possa praticar Mindfulness e, assim, entender que quando não alcançamos algum resultado, não é por preguiça, mas sim por não ser um objetivo adequado. Neste exercício, estimularemos uma nova programação no cérebro, chamada de “estabelecendo resultados”.

- Reserve 10 minutos para fazer a atividade;
- Vá para um local reservado;
- Garanta que seja um lugar em que poderá fazer a prática sem ser interrompido.

Acesse o áudio do exercício:

<https://persona.re/Realizar-Mudancas>

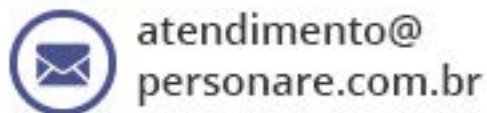


MINDFULNESS NA PRÁTICA

Depois de entrar em contato com suas emoções...

CONTE PRA GENTE

Podemos auxiliar você em qualquer dificuldade. Conte como foi a sua experiência, enviando seu feedback para nossa equipe:



VIVÊNCIA COM CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Por: Isabela Borges

Dando continuidade ao retiro, você poderá entender como o contexto familiar e ancestral pode interferir e até mesmo dificultar a realização de objetivos. Através da Constelação Familiar, perceberemos de que forma as emoções são tocadas e poderemos começar a **liberar o amor que cura os relacionamentos com os antepassados.**

OBJETIVO DA VIVÊNCIA

- A constelação familiar revela movimentos ocultos e é capaz de liberar os pesos que carregamos e não são nossos, mas de nossos familiares ou ancestrais e que, por conta deles, acabamos abrindo mão de viver as nossas próprias histórias.
- Ajuda a dizer o que não foi dito e equilibrar o que ficou em desequilíbrio.
- Este retiro ajudará você a olhar para sua própria vida e perceber se há colaboração ou obstrução nos laços familiares para o caminhar rumo aos seus objetivos, com leveza e plenitude.



CONSTELAÇÃO FAMILIAR

SOBRE A CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Ainda que estejamos inseridos dentro de um contexto familiar, na grande maioria das vezes, não temos a real noção do quanto esse grupo de pessoas pode nos influenciar. O método consegue trabalhar questões ligadas, por exemplo, à separações, problemas financeiros e até doenças.

A Constelação Familiar pode ser feita em grupo ou individualmente. A partir da colocação do tema, representantes são escolhidos para cada elemento que influencia no contexto do conflito.

O contato do representante com o campo mórfico do qual a pessoa pertence, faz com que conteúdos antes invisíveis sejam manifestados. A partir destes conteúdos, o constelador pode facilitar esclarecimentos e o encontro de soluções, trazendo grandes alívios, dissolvendo conflitos e abrindo novas possibilidades de viver.



CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Para entender mais sobre Constelação Familiar, leia os artigos completos em:

[*https://persona.re/Terapia-Reconciliacao*](https://persona.re/Terapia-Reconciliacao)

[*https://persona.re/Cura-Coletiva*](https://persona.re/Cura-Coletiva)



Exercício em áudio para reflexão:

Gravamos um áudio específico para guiar você num mergulho interior para liberar laços emocionais e seguir adiante ao encontro de suas realizações.

- Reserve um tempo de 15 minutos para a atividade;
- Vá para um local reservado;
- Garanta que não terá interrupções ou barulhos agudos, de preferência use um fone de ouvido.



CONSTELAÇÃO FAMILIAR

Acesse o áudio da meditação guiada:

[*https://persona.re/Lacos-Emocionais*](https://persona.re/Lacos-Emocionais)


CONTE PRA GENTE

Podemos auxiliar você em qualquer dificuldade. Conte como foi a sua experiência, enviando seu feedback para nossa equipe:

 /personareoficial

 @personare

 @personareoficial

 atendimento@
personare.com.br



QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA VIDA?

Por: Carolina Senna

Exercício de resgate das intenções do início do retiro. Será um momento para refletir sobre as mudanças e consciências adquiridas, e, usando ferramentas de coaching, traçar um plano de ação para harmonizar o seu cotidiano.

VAMOS COMECAR?

1. Após toda essa jornada de autodescoberta e mergulho interior, volte-se para dentro.

2. Faça o exercício de respiração simples, de perceber o movimento do ar entrando e saindo. Observando o quanto você consegue preencher de ar o seu tórax e, a cada inspiração, procure expandir a quantidade de ar que você consegue inspirar. Vai soltando esse ar lentamente e voltando a sua atenção para dentro.

QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA VIDA?

RELEIA O SEU EXERCÍCIO DA RODA DA VIDA

Refleta sobre a questão que você trouxe como o ponto central do seu retiro pessoal.



PRINCIPAIS APRENDIZADOS

Abaixo anote 3 aprendizados fundamentais que você obteve nas vivências desse retiro.

QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA VIDA?

Só 3? Sim, a ideia é que você chegue nas raízes da questão e não em aprendizados superficiais. Preferencialmente, inclusive, questões pessoais, que não envolvam outras pessoas.

APRENDIZADO 1:

APRENDIZADO 2:

APRENDIZADO 3:

QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA VIDA?

BRAINSTORM DE NOVOS CAMINHOS

- 1.** Agora pegue um relógio ou celular e coloque o timer para despertar em 5 minutos.
- 2.** Nesse tempo, quero que você pense em pelo menos 40 possíveis iniciativas para solucionar a sua questão.
- 3.** O tempo e a quantidade de soluções são importantes para que você entre num fluxo de ideias. Se fosse fácil solucionar, você já teria feito. Por isso, quero que você entre num processo criativo e, para isso, é importante estimular seu lado mais intuitivo e menos racional.
- 4.** Vá anotando toda e qualquer ideia, sem julgamentos se ela é boa ou ruim, se é possível ou não, cara ou barata, trabalhosa ou simples... apenas escreva e tente entrar nesse fluxo de ideias.
- 5.** Vou te ajudar com algumas iniciativas comuns abaixo, para facilitar:



QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA VIDA?



Converse com alguém que tem experiência na questão.	Leia um livro sobre o assunto
Faça uma pesquisa sobre pessoas que passaram pela mesma situação	

...continue escrevendo suas ideias.

QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA VIDA?

PLANO DE AÇÃO

Agora revise as iniciativas que listou acima:

- 1.** Se não tiver conseguido escrever muito, provavelmente, você não entrou no fluxo e ficou muito no “racional”. Se esse for o seu caso, descanse um pouco e tente novamente.
- 2.** Se você evoluiu bastante, revise cada iniciativa e veja o que é possível colocar em ação agora na sua vida, o que pode ter um impacto significativo na sua questão ou o ações que parecem pequenas, mas que podem colocar você em ação.
- 3.** Em seguida, organize suas ideias num plano como na ilustração abaixo. Defina as ações que você fará até o final dos próximos 30 dias, as que fará até o final dos próximos 90 dias e aquelas que demandam mais tempo e você iniciará mais pra frente, mas irá concluir até o final dos próximos 6 meses.

QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA VIDA?

4. Garanta que não colocou coisas demais e que tem um plano possível de ser realizado em paralelo com todas as outras demandas que já possui na vida. Se necessário, tire algumas iniciativas do plano.

5. Depois escolha uma ação que você consegue realizar amanhã. Sim, pode ser uma pequena ação como ligar para alguém, mas que te coloque em movimento. Às vezes, tudo o que precisamos é começar, não procrastinar e sentir o gostinho de possíveis mudanças e realizações mais à frente. Uma ação vai empolgando e puxando a seguinte e pode até acontecer do seu plano se realizar em menos tempo. Comece!



QUAIS OS PRÓXIMOS PASSOS DA SUA VIDA?

PLANO DE AÇÃO				
ESCREVA O PROBLEMA	1 MÊS	3 MESES	6 MESES	O QUE VOCÊ VAI FAZER AMANHÃ?


CONTE PRA GENTE

Podemos auxiliar você em qualquer dificuldade. Conte como foi a sua experiência, enviando seu feedback para nossa equipe:

 /personareoficial

 @personare

 @personareoficial

 atendimento@personare.com.br



A LUZ DO CORAÇÃO

Por: Gabriela Alves (Suryani)

Para encerrar o retiro, inspire-se através de mantras e músicas que buscam tocar a alma. É um convite a uma jornada interior, onde podemos encontrar nossa própria luz.

SOBRE MANTRAS

O significado da palavra mantra é “man = mente” + “tra = controle”, que indica a **necessidade de controlarmos nossas mentes**. São frutos da sabedoria milenar herdada dos rishis (santos e sábios yogues), e caracterizados por sílabas e versos entoados ou cantados repetidamente, na maioria das vezes em sânscrito, língua falada na Índia.

Ainda que os mantras sejam direcionados à frequência energética de divindades hinduístas, não é necessário ter uma crença nelas e nem saber o que as palavras em sânscrito significam, já que sua fonética atua diretamente no cérebro.



A LUZ DO CORAÇÃO

Através das falas ritmadas, é possível harmonizar as ondas cerebrais, de forma a criar um estado meditativo em que a pessoa consiga reequilibrar desordens psicológicas, como estresse, depressão, ansiedade e insônia.

Entretanto, entoar mantras pode ter benefícios também no corpo físico e no emocional, já que ajuda a liberar endorfinas que trazem a sensação de bem-estar, fortalecem o sistema imunológico, regulam a pressão arterial e os batimentos cardíacos.

Para entender mais sobre mantras, leia o artigo completo em:

<https://persona.re/Musica-do-Coracao>

<https://persona.re/Mantra-OM>



A LUZ DO CORAÇÃO

PASSO A PASSO DESTA PRÁTICA

Existem diversos tipos de mantras que buscam resultados diferentes. Podemos, por exemplo, entoá-los para termos mais concentração; para elevar nossa energia vital, através da ativação dos chakras; para relaxar a mente; para trazer a energia da prosperidade e da cura; entre outros. **Escolha qual é o seu objetivo entre as opções abaixo, escute e entoe o mantra indicado para ele.**

Caso você esteja buscando:

• **Proteção espiritual, limpeza energética, equilíbrio mental, iluminação e bem-aventurança:**

“OM NAMAH SHIVAYA
SHIVA SHANKARA OM”

“Inclino-me perante o Senhor Shiva, a divindade que habita em mim. Shiva, aquele que traz o bem-estar e felicidade”.

Escute o Mantra:

<https://persona.re/Mantra1>



A LUZ DO CORAÇÃO

• **Equilíbrio entre os hemisférios do cérebro, conexão espiritual, sensação de liberdade e leveza, transcendência:**

“OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA”

“Minhas reverências ao Senhor Vasudeva, o Deus supremo.”

Escute o Mantra:

<https://persona.re/Mantra2>

• **Expansão da consciência, conexão espiritual, sabedoria e equilíbrio:**

“OM BHUR BHUVA SVAR
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHI
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT”



A LUZ DO CORAÇÃO

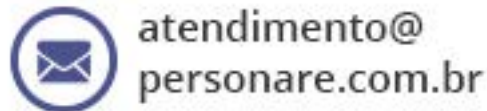
“Em todos os três mundos, terrestre, astral e celestial, que possamos meditar sobre o esplendor daquele Sol divino que nos ilumina. Que toda a luz dourada acalente nosso entendimento e nos guie na jornada para a morada sagrada.”

Escute o Mantra:

[*https://persona.re/Mantra3*](https://persona.re/Mantra3)

CONTE PRA GENTE

Podemos auxiliar você em qualquer dificuldade. Conte como foi a sua experiência, enviando seu feedback para nossa equipe:



FINALIZANDO SEU RETIRO

Parabéns! Você concluiu uma jornada pessoal de autodescoberta e transformação pessoal.

Recomendamos que não repita a sequência do retiro pelos próximos 21 dias, para que você possa perceber os efeitos e os aprendizados que ele ainda trará. Quando vivemos esses processos interiores, nem tudo vem à tona enquanto fazemos as práticas, as “fichas vão caindo” nos dias que seguem após as vivências.

Contudo, sinta-se à vontade para usar as aulas de yoga, meditações e mantras para ter uma rotina diária de autocuidado e introspecção.

CASO PRECISE DE AJUDA, JÁ SABE



/personareoficial



@personare



@personareoficial



atendimento@
personare.com.br

Um abraço bem apertado!

Equipe Personare

57

