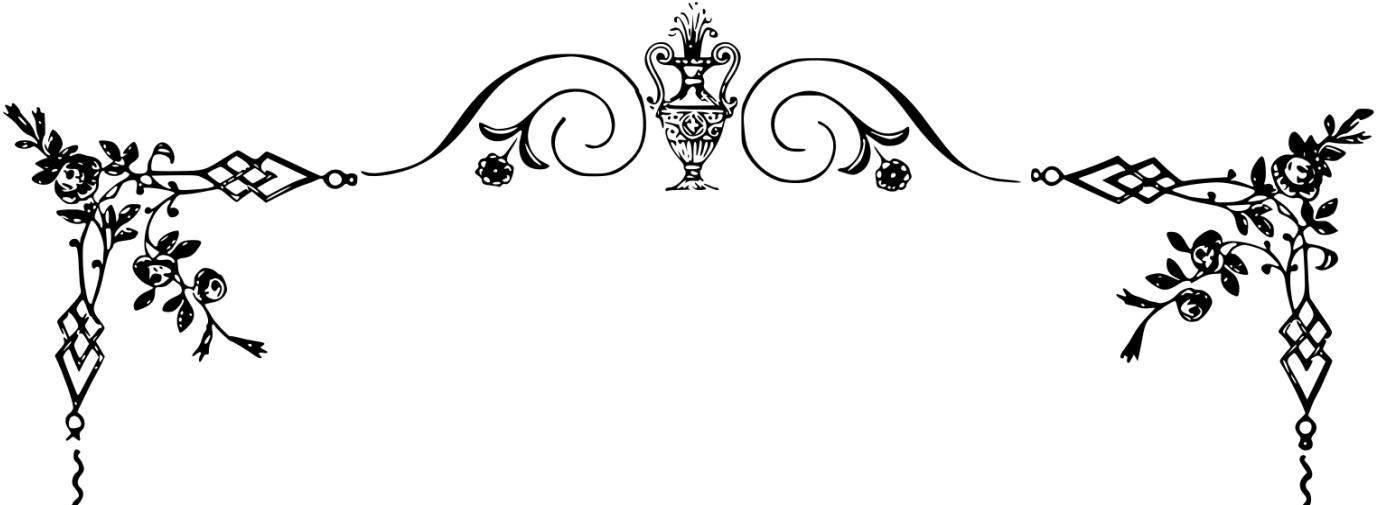


Projeto Transformar-seR



**Porque a mudança começa
dentro de você.**



Mensagem de um anjo

"Tudo que você fizer por Amor, tudo você conseguirá fazer.

As portas se abrirão, os caminhos estarão desimpedidos.

*Protegemos tudo que se faz por Amor. Amor é dar
incondicionalmente, desejando o bem aos demais, à comunidade,
à Humanidade toda, a todas as formas de vida existentes, visíveis
e invisíveis.*

Stellarius



MÓDULO 1

AUTOCARINHO E AUTOCUIDADO

Neste módulo abordaremos a importância do autocarinho e autocuidado. Descobrirá que temos a tendência de nos voltarmos sempre para o externo (família, trabalho, problemas, etc) e nos esquecemos de nós mesmos. Porém para cuidar dos demais, precisamos estar bem e para isso é preciso nos cuidarmos.

Vamos resgatar o carinho por nós mesmos e ver como é possível nos fortalecer diante de tantos afazeres da nossa rotina estressante que rouba nosso precioso tempo.

"A chave para gerenciar os outros de maneira efetiva é aprender a se gerenciar primeiro. Quanto mais você conhece a si mesmo, melhor poderá se relacionar com os demais, a partir de uma posição de confiança, segurança e força"

Hendrie Weisinger





ATIVIDADE

MEDITAÇÃO EU SOU

A horizontal line for writing, consisting of ten blank lines for notes or a journal entry.





Semana 1

Meu corpo, meu templo

"Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos?"

Coríntios 6,19

Como é a sua relação com o seu corpo?





Semana 1

Meu corpo, meu templo

NOTAS





Semana 1

Meu corpo, meu templo



A large, ornate frame resembling a mirror or a window is centered on the page. It features a decorative border with scrollwork and circular elements at the corners and midpoints. Inside the frame, there are ten horizontal lines for writing, with a larger space at the top for a title.

Escreva aqui o que o espelho te revelou!!!





Semana 1

Meu corpo, meu templo

NOTAS



Minha Semana

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

Notas



Dever de casa

1. Planejamento da semana com ações de autocuidado
2. Pequenas pausas para respiração consciente
3. Meditação da cura do corpo (uma vez ao dia)

