

# Jornada das 5 Transformações

## PROGRAMA

### INTRODUÇÃO

- Como começar
  - Explicação de toda a jornada
- Definição das intenções
  - Ritual das intenções
  - Meditação das intenções

### MÓDULO 1 - EQUILÍBRIO E HARMONIA

- Ativa a tua magia
  - Libertação e Revitalização
  - Aula de Yoga
  - Meditação de Libertação
  - Alquimia da sombra e libertação de medos
- Tudo é Energia
  - A tua energia
  - Os teus níveis de energia
  - Definição de ações para elevação da vibração energética
- Sensibilização das mãos
  - Exercício de sentir a energia
- Conexão à Casa
  - A relação com a nossa Casa
  - Meditação de conexão à tua Casa
- Ativação da magia da Casa
  - A Casa representa-te e é uma extensão de ti
  - Identificar a Casa - exercício
  - Identidade da Casa - exercício
  - Honrar a Casa - exercício
  - Responsabilidade pela Casa - exercício
  - Destralhar - exercício
  - Energizar o espaço - exercícios
  - Harmonizar as 5 energias da Casa

# PROGRAMA

- Processo de Desvinculação
  - Relação e responsabilidade por tudo que te pertence
  - Da libertação à desvinculação
  - Meditação de desvinculação
- Torna a Casa a tua maior aliada no teu equilíbrio e harmonia
  - Os teus sonhos estão à tua espera
  - Guia prático para que a tua Casa esteja em harmonia e equilíbrio
- Aromaterapia para um ambiente em harmonia e equilíbrio
  - Aula sobre a aromaterapia dos ambientes
  - Dicas e Receitas de misturas de óleos essenciais para potenciar a área da vida nos ambientes
  - Misturas para Limpar e Purificar o Ar
  - Misturas de boas-vindas
  - Misturas para energia
  - Misturas para manter o equilíbrio energético
  - Misturas para harmonia
  - Misturas para descanso e recuperação enquanto se dorme
  - Misturas para uma manhã revigorante
  - Misturas para uma manhã em equilíbrio e elevada
  - Formas de usar os óleos essenciais
  - Segurança no uso dos óleos essenciais

## MÓDULO 2 - SAÚDE E BEM-ESTAR

- Ativa a tua magia
  - Equilíbrio interior com ativação de vários órgãos internos do teu corpo
  - Aula de Yoga
- Cuida do teu organismo
  - Desintoxica o teu organismo (intestino, fígado, rins, pulmões, pele)
  - Nutre o teu organismo: fazer as escolhas certas e mais conscientes
- Previne a doença em ti
  - A cura está em ti
  - É preciso mudar de postura em relação à vida
  - Mudar é possível
- Do passado até ao presente
  - A tua história começa na tua Casa
  - Exercícios da autobiografia ambiental
  - A tua Casa de infância
  - As Casas da tua história: sequência das Casas do passado
  - Trazer para ti os fragmentos de alma que ficaram nas Casas anteriores e devolver para essas Casas os seus fragmentos de alma
  - Cortes energéticos com as Casas do passado

# PROGRAMA

- Limpezas e Cuidados energéticos na Casa
  - Cuidados energéticos a ter
  - Tipos de limpezas energéticas
  - Como fazer o teu próprio bastão de ervas
  - Catalizador energético
  - Como blindar a tua energia
  - Banhos de ervas
- Ativação da magia da Casa para a tua saúde e bem-estar
  - Aula a energia da Casa
  - Como a tua energia entra em sintonia com a vibração energética da Casa
- A Casa como metáfora
  - Aula linguagem da Casa
  - Compreender a tua casa é conhecer a tua vida
  - Transcender as paredes
- Auto-retrato da vida na Casa
  - Exercício de auto-retrato através da Casa
  - A representação simbólica da tua vida na Casa: resultados do exercício
- Manifestações da Casa
  - Aula patologias da Casa
  - Ver para além do físico
  - O que está dentro de nós reflete-se fora na Casa
  - Manifestações que estão a ocorrer na tua Casa: exercícios
  - Meditação para entender a causa específica das manifestações
  - Pragas: simbologia do animal
- Torna a Casa a maior aliada para a tua saúde e bem-estar
  - Estimula a saúde e bem-estar na tua vida
  - Guia prático para que a tua Casa te ajude na saúde e bem-estar
- Aromaterapia para um ambiente que te permite saúde e bem-estar
  - Dicas e Receitas de misturas de óleos essenciais para potenciar a área da Saúde e Bem-Estar na tua vida, através dos teus ambientes
  - Misturas para fortalecer o "sistema imunitário" da nossa casa, e consequentemente o nosso
  - Misturas para foco e concentração
  - Rotinas diárias para um sono reparador
  - Sugestão para criares a tua Rotina Noite Mágica
  - Óleos Essenciais e Misturas Calmantes e Relaxantes
  - Cuidados diários de Bem - Estar
  - Barras de loção hidratante

# PROGRAMA

- Gel de limpeza de mãos
- Esfoliantes com sal de coco
- Sabonete líquido perfumado
- Dicas de produtos de limpeza ecológicos
- Spray de limpeza multiusos
- Spray de limpeza de vidros
- Spray de limpeza para móveis de madeira
- Spray de limpeza para aço inoxidável
- Limpeza da máquina de Lavar Louça
- Limpeza dos sanitários
- Limpeza da banheira e azulejos
- Removedor de manchas
- Purificador de ar para o filtro para ar condicionado
- Pastilhas para remover odores do frigorífico
- Como eliminar odores caixote do lixo

## MÓDULO 3 - RELACIONAMENTOS

- Ativa a tua magia
  - A primeira relação que deves trabalhar é a contigo própria
  - Yoga Nidra
- Ativa o amor em ti
  - Tu és a pessoa mais importante da tua vida
  - Tudo começa e termina em ti
  - Self love: exercícios
- A Mulher e a Casa
  - A Mulher tem uma conexão com a sua Casa única, que só ela consegue estabelecer
  - A dinâmica de interação entre a Mulher e a sua Casa
  - Como o corpo da Mulher se relaciona com o espaço
  - A Casa como potente ativadora da energia feminina
  - Como ativares a tua energia feminina na Casa
  - A criação do Templo Sagrado da Mulher e da sua família
- Dimensão emocional feminina na Casa
  - Ligação emocional feminina à Casa
  - A Casa como local psicoativo que define o teu feminino
  - Exercícios de observação e sentir emocional
- Os arquétipos da Mulher na Casa
  - Aula a explicar cada um dos arquétipos da Mulher na Casa
  - Arquétipos da luz

# PROGRAMA

- Arquétipos da sombra
- Como vivenciar em pleno cada arquétipo na Casa e na Vida
- Qual/quais o arquétipo/os que estás a assumir neste momento atual da tua vida: Exercício
- O ciclo lunar na Mulher e na Casa
  - Aula como vivenciar em pleno cada fase da Lua na tua Casa
  - As fases lunares e a ativação de cada área da vida na Casa
  - Lua Nova na Casa
  - Lua Crescente na Casa
  - Lua Cheia na Casa
  - Lua Minguante na Casa
- Diário feminino da vivência na Casa
  - A tua relação cíclica com a Casa
  - Registo da vivência da Casa em cada uma das fases femininas
- Torna a Casa a maior aliada para os teus relacionamentos
  - Estimula os relacionamentos na tua vida
  - Guia prático para que a tua Casa te ajude nos relacionamentos
- Aromaterapia para um ambiente que te permite relacionamentos equilibrados
  - Dicas e Receitas de misturas de óleos essenciais para potenciar a área dos relacionamentos na tua vida, através dos teus ambientes
  - Mistura: Eu valorizo-me
  - Mistura: Eu expresso-me
  - Mistura: Eu amo-me
  - Mistura: integridade do Ser
  - Mistura: Livre para perseguir os meus verdadeiros desejos
  - Mistura: Segura de mim mesma
  - Mistura: Eu e o meu eu divino
  - Mistura: Impor limites saudáveis
  - Mistura: O amor está no ar
  - Mistura: Sedução e tentação
  - Mistura: Líbido em alta oh la la
  - Mistura: Abertura para o novo em segurança
  - Mistura: Sexo saudável
  - Mistura: Manter a chama acesa
  - Mistura: Enfrentar medos com segurança
  - Mistura: Coragem e tranquilidade
  - Mistura: Vencer o pânico
  - Mistura: Estusiasmo
  - Mistura: autoconfiança

# PROGRAMA

- Mistura: Concentração e foco
- Mistura: Clareza
- Mistura: união
- Mistura: Paz e estabilidade
- Mistura: Positividade e gratidão
- Mistura: Conexão elevada

## MÓDULO 4 - TRABALHO E SUCESSO

- Ativa a tua magia
  - Aumentar a tua energia prânica dá-te vida
  - Aula do Mantra Pavan Guru
- O teu propósito de vida profissional
  - Tu vieste a este mundo para trabalhares naquilo que amas com todo o teu coração fazer
  - O teu propósito: exercícios
- Simbologia pessoal
  - O que é a simbologia pessoal
  - Reconheceres a tua simbologia pessoal é um profundo movimento de autoconhecimento
  - Como utilizares a tua simbologia pessoal na Casa
  - Processo de descoberta da tua simbologia pessoal para cada área da tua vida
- A tua matriz energética
  - Aula sobre o ki das 9 estrelas
  - As 9 estrelas e a correspondência com os 5 elementos da natureza
  - Como calcular a tua matriz energética
  - Os nossos 3 elementos da matriz energética
  - Como utilizar os teus elementos para te nutrires no dia-a-dia
- Ativa a magia das cores na Casa
  - Aula cromoterapia nos ambientes
  - Características da energia das cores
  - Uso das cores nos ambientes da Casa
  - Cromoterapia: Exercícios
- A decoração ideal para ti
  - Como o teu tipo de decoração é um veículo de autoconhecimento
  - Os vários tipos de decoração e o seu significado
  - A decoração em alinhamento com a tua verdadeira essência como processo de expressão da Mulher que és
  - Exercício: descobre o teu tipo de decoração e o que diz sobre ti

# PROGRAMA

- Torna a Casa a maior aliada para o sucesso do teu trabalho
  - Estimula o sucesso na tua vida
  - Guia prático para que a tua Casa te ajude no teu trabalho
- Aromaterapia para um ambiente que te permite um trabalho de sucesso
  - Dicas e Receitas de misturas de óleos essenciais para potenciar a área do trabalho na tua vida, através dos teus ambientes
  - Óleos Essenciais Estimulantes e Energizantes
  - Óleos Essenciais Calmantes
  - Misturas para promover o Foco
  - Misturas para promover a Motivação

## MÓDULO 5 - PROSPERIDADE E ABUNDÂNCIA

- Ativa a tua magia
  - Liberta tudo o que não te eleva e abre-te à abundância infinita
  - Aula de dança e terapia
- A manifestação dos teus sonhos
  - Aula como ocorre a manifestação na nossa realidade
  - Os passos da manifestação
  - Exercícios para manifestação
  - Meditação para manifestação de sonhos
- Ativa a prosperidade na tua vida
  - O propósito de Alma que leva à prosperidade
  - As leis do Universo e como funcionam no plano físico
  - O que é a prosperidade
  - Passos para atingires a prosperidade na vida
  - Afirmações de ancoramento da prosperidade na tua vida
- Atraí dinheiro para a tua vida
  - Processo de transformação mental e cura energética para magnetismo financeiro
  - Exercícios de consciência abundante
- A tua Casa abundante
  - Traz a energia da abundância para a tua Casa
  - Ancoramento do teu significado próprio de abundância na tua Casa e vida
- Processo de mudança de Casa e novo início de ciclo de vida
  - O que representa a mudança de Casa
  - Quando temos que mudar de Casa
  - Percebe em que fase do ciclo da tua Casa estás neste momento

# PROGRAMA

- A magia das plantas na casa
  - Trazer a natureza para dentro de Casa
  - A importância das plantas e como cuidar delas é cuidar de nós
  - Plantas purificadoras de ambientes
  - Plantas que trazem boa energia
  - Cuidados e atenção a ter específica com cada uma das plantas
- A magia dos cristais na casa
  - Trazer o poder dos minerais para dentro de Casa
  - A importância dos cristais como fonte de energia elevada para nós
  - Técnicas para utilizar os cristais
  - A consagração dos cristais
  - Grelha de cristais para proteção da tua Casa
  - Os cristais para cada uma das divisões da Casa
  - Os cristais certos para cada área de vida na Casa
- O nosso animal na Casa
  - A relação com o/os nosso/os animais
  - O teu animal escolheu-te
  - O papel dos nossos animais na Casa
  - A triangulação Pessoa - Animal - Casa
- Torna a Casa a maior aliada para a abundância na tua vida
  - Estimula o sucesso na tua vida
  - Guia prático para que a tua Casa te ajude no teu trabalho
- Uma cura de sal para a tua Casa
  - O que é a cura de sal e para que serve
  - O papel da cura de sal na prevenção das perdas de dinheiro
  - Como fazer uma cura de sal e onde colocar em Casa
- Aromaterapia para o ambiente para prosperidade e abundância
  - Dicas e Receitas de misturas de óleos essenciais para potenciar a área da prosperidade e abundância na tua vida, através dos teus ambientes
  - Ritual da Abundância por 21 dias
  - Atraí abundância para a tua Vida
  - Atmosfera em Casa abundante