

Modelo/ Exemplo de alguém que define intenções e objetivos específicos, detalhados com características e aspectos emocionais do que deseja manifestar com base na teoria da cocriação:

Nome: Lara Cardoso

Idade: 34 anos

Profissão: Terapeuta holística e escritora

Intenção geral: Lara deseja manifestar uma vida equilibrada, conectada com a natureza, cheia de amor e proteção, onde possa ajudar outras pessoas a alcançarem sua melhor versão.

Objetivos específicos:

1. **Mudança de residência:** Lara pretende se mudar para uma casa no campo, rodeada de natureza, com um espaço para cultivar uma horta orgânica e oferecer retiros de bem-estar. Ela imagina acordar todas as manhãs com o som dos pássaros e o aroma de flores ao redor.

Aspecto emocional: Lara sente uma profunda conexão com a natureza e busca paz interior e harmonia em seu novo lar.

2. **Prosperidade financeira:** Lara deseja alcançar a estabilidade financeira por meio de sua carreira como terapeuta holística e escritora. Ela planeja publicar livros que ajudem as pessoas a se conectarem com sua espiritualidade e bem-estar.

Aspecto emocional: Lara quer experimentar a sensação de segurança e liberdade que vem com a supervisão financeira, permitindo-lhe viver uma vida abundante e generosa.

3. **Relacionamentos amorosos:** Lara busca um relacionamento amoroso profundo, baseado no amor, respeito e apoio mútuo. Ela deseja encontrar um parceiro com quem possa compartilhar sua vida e crescer juntos espiritualmente.

Aspecto emocional: Lara anseia por experimentar o amor incondicional, a intimidade emocional e o apoio de um parceiro, que a inspira e a eleve em sua jornada.

4. **Impacto social:** Lara pretende criar uma fundação para apoiar projetos de bem-estar, educação e sustentabilidade. Ela quer inspirar mudanças positivas e melhorar a vida das pessoas em sua comunidade e no mundo.

Aspecto emocional: Lara deseja sentir-se realizado e útil, sabendo que suas ações criaram para um mundo mais amoroso, saudável e sustentável.

Definido suas Intenções e Objetivos, Lara escreve em primeira pessoa:

Eu, Lara Cardoso, manifesto as seguintes intenções e específicas para minha vida:

1. **Mudança de residência:** Pretendo me mudar para uma casa no campo, imersa na natureza, onde possa cultivar uma horta orgânica e oferecer retiros de bem-estar. Visualizo-me acordando todas as manhãs com o som dos pássaros e o aroma de flores ao redor, sentindo paz interior e harmonia em meu novo lar.
2. **Prosperidade financeira:** Desejo alcançar a estabilidade financeira por meio de minha carreira como terapeuta holística e escritora. Tenho como objetivo publicar livros inspiradores que ajudem as pessoas a se conectarem com sua espiritualidade e bem-estar. Anseio pela sensação de segurança e liberdade que vem com a supervisão financeira, permitindo-me viver uma vida abundante e generosa.
3. **Relacionamentos amorosos:** Busco um relacionamento amoroso profundo, baseado no amor, respeito e apoio mútuo. Espero encontrar um parceiro com quem compatível possa compartilhar minha vida e crescer juntos espiritualmente, experimentando o amor incondicional, a intimidade emocional e o apoio de alguém, que me inspire e me eleve em minha jornada.
4. **Impacto social:** Pretendo criar uma fundação para apoiar projetos de bem-estar, educação e sustentabilidade. Quero inspirar mudanças positivas e melhorar a vida das pessoas em minha comunidade e no mundo, sentindo-me realizada e útil, sabendo que minhas ações criaram para um mundo mais amoroso, saudável e sustentável.

Plano de ação diário para Lara Cardoso alcançar seus objetivos:

1. Mudança de residência:

Ação 1: Reserve 30 minutos por dia para pesquisar imóveis no campo e fazer contatos com corretores. Ação 2: Crie uma lista de características desejadas para a casa e o terreno, atualizando-a conforme necessário. Ação 3: Meditar 10 minutos

por dia, visualizando a casa dos sonhos e a sensação de paz e harmonia nesse novo lar.

2. Prosperidade financeira:

Ação 1: Dedicar pelo menos 1 hora por dia para escrever e desenvolver ideias para seus livros. Ação 2: Reserve 30 minutos por dia para buscar oportunidades de colaboração e networking com outros profissionais do bem-estar e editoras. Ação 3: Praticar afirmações de sucesso financeiro por 10 minutos todos os dias.

3. Relacionamentos amorosos:

Ação 1: Participar de eventos e atividades relacionadas aos interesses pessoais, pelo menos uma vez por semana, para conhecer novas pessoas. Ação 2: Reserve 10 minutos por dia para meditar e visualizar o relacionamento ideal, sentindo o amor e a conexão com o futuro parceiro. Ação 3: Dedicar tempo para o autocuidado e autoamor diariamente, praticando atividades que promovam o bem-estar físico, emocional e espiritual.

4. Impacto social:

Ação 1: Passar 30 minutos por dia pesquisando sobre fundações e projetos sociais relacionados ao bem-estar, educação e sustentabilidade. Ação 2: Reserve 1 hora por semana para se envolver em trabalhos voluntários locais ou online, relacionados às áreas de interesse. Ação 3: Dedique 15 minutos todos os dias para planejar e esboçar a estrutura e os objetivos da futura fundação, ajustando-os conforme necessário.

Ao seguir esse plano de ação diário, Lara estará dando passos concretos em direção aos seus objetivos e manifestando a vida que deseja.

Diário de Gratidão de Lara Cardoso

Querido Diário de Gratidão,

Hoje, eu gostaria de expressar minha gratidão pelas seguintes coisas em minha vida:

1. Estou grata pela minha saúde e vitalidade, que me permitem acordar todos os dias e seguir em frente com minhas atividades e objetivos.
2. Sou grata pela minha família e amigos, que me apoiam incondicionalmente e me incentivam a perseguir meus sonhos.

3. Agradeço pela oportunidade de trabalhar como terapeuta holística e escritora, permitindo-me fazer a diferença na vida das pessoas e compartilhar meu conhecimento e paixão.
4. Sou grata pela natureza e sua beleza, que me inspira e me traz paz e tranquilidade, especialmente nos momentos em que preciso recarregar minhas energias.
5. Agradeço por ter um lar seguro e aconchegante, onde posso descansar e cuidar de mim mesmo.
6. Estou grata pelos momentos de silêncio e introspecção durante minha prática prática de meditação, que me ajudam a me conectar com minha essência e encontrar clareza em meus objetivos.
7. Sou grata por cada pequeno progresso em minha busca pela casa dos sonhos no campo, pois isso me aproxima da realização desse desejo.
8. Agradeço pelas oportunidades de aprendizado e crescimento que a vida me oferece, mesmo que às vezes venham na forma de desafios e obstáculos.
9. Sou grata pelas pessoas que encontro em minha jornada, que me ensinam lições valiosas e me ajudam a me tornar uma pessoa melhor.
10. Estou grata pela minha esperança e resiliência, que me permitem enfrentar as adversidades e continuar em busca dos meus objetivos e sonhos.

Ao expressar minha gratidão, sinto-me mais conectado com o mundo ao meu redor e aprecio ainda mais as bênçãos que a vida tem a oferecer.

Com amor e gratidão,

Lara Cardoso

Exemplos de sinais e sincronicidades e suas possíveis interpretações:

1. Sinal: Você vê a imagem de uma borboleta em vários locais ao longo do dia - na capa de um livro, em uma propaganda e em uma camiseta. Interpretação: A borboleta é um símbolo de transformação e mudança. O Universo pode estar sinalizando que você está passando por uma fase de crescimento pessoal e mudança em sua vida. É um desejo para abraçar a mudança e permitir que ela aconteça de maneira natural.
2. Sinal: Você encontra três moedas no chão em diferentes momentos do dia. Interpretação: As moedas são frequentemente vistas como símbolos de

supervisão e boa sorte. O Universo pode estar sinalizando que você está no caminho certo para alcançar sucesso e abundância em sua vida. Mantenha-se focado em seus objetivos e aproveite as oportunidades que surgirem.

3. Sinal: Você ouve a mesma música em diferentes situações ao longo do dia - no rádio, em uma loja e em um vídeo na internet. Interpretação: A música pode ser uma mensagem do Universo para prestar atenção à letra ou ao tema da música. Pode ser um estímulo de algo importante em sua vida ou um incentivo para explorar novas paixões e interesses.

4. Sinal: Você encontra um antigo amigo que não vê há anos e, no mesmo dia, recebe uma mensagem de outro amigo de infância. Interpretação: O Universo pode estar sinalizando que é hora de se reconectar com pessoas importantes do passado e laços fortes. Essas conexões podem trazer apoio emocional, oportunidades ou insights valiosos para sua vida atual.

5. Sinal: Em um sonho, você vê-se alcançando um objetivo específico, e no dia seguinte, encontre um artigo relacionado ao objetivo. Interpretação: O sonho e o artigo podem ser sinais do Universo para lembrá-lo de manter o foco em seus objetivos e continuar trabalhando duro para alcançá-los. Eles também podem ser um incentivo para você buscar novas informações e recursos que possam ajudá-lo a chegar lá.

Lembre-se de que a interpretação de sinais e sincronicidades é subjetiva e pessoal. O que pode ser significativo para você pode não ser para outra pessoa. Portanto, confie em sua intuição e em suas próprias experiências ao interpretar esses sinais.

Lista de 20 crenças limitantes sobre capacidade e/ou possibilidade individual:

1. **Eu não sou inteligente o suficiente para alcançar meus objetivos.**
2. **Eu não mereço sucesso ou felicidade.**
3. **Erros e fracassos são sinais de que eu não sou bom o suficiente.**
4. **Eu não posso mudar minha situação atual.**

5. Eu sou apenas uma vítima das circunstâncias.
6. É tarde demais para começar algo novo ou mudar minha vida.
7. Eu não posso ser bem-sucedido porque ninguém na minha família foi.
8. Eu não sou criativo ou talentoso.
9. Eu não tenho a capacidade de me adaptar ou aprender coisas novas.
10. Eu não posso ser feliz até que eu alcance um certo nível de sucesso.
11. Eu não posso seguir meus sonhos porque não sou bom o suficiente.
12. Eu não sou digno de amor e aceitação.
13. Outras pessoas são mais sortudas, talentosas ou merecedoras do que eu.
14. Eu não posso alcançar o sucesso sem sacrificar minha saúde ou relacionamentos.
15. Eu sempre terei dificuldades financeiras, porque é assim que a vida é.
16. Eu não posso ser feliz porque as coisas ruins sempre acontecem comigo.
17. Se eu falhar, isso significa que não sou digno de sucesso.
18. Eu não posso me dar bem com todos, então não vale a pena tentar.
19. Eu não posso alcançar grandes coisas porque não tenho conexões ou recursos.
20. Eu não posso ser bem-sucedido em áreas diferentes daquelas em que já tive sucesso.

Essas crenças limitantes podem impedir o progresso e o crescimento pessoal. É importante identificar e desafiar essas crenças para superá-las e alcançar o verdadeiro potencial.

ESCALA DAS EMOÇÕES DE HAWKINS

David Hawkins, foi um médico psiquiatra, PhD, pesquisador, que com base na cinesiologia, que é o estudo do movimento, mais especificamente o do corpo humano, desenvolveu uma escala chamada “Níveis de consciência de Hawkins.

Segundo trechos do seu livro que trata desse assunto, segue à Classificação de alguns dos sentimentos em Hertz, dos mais baixos para os mais altos:

Sentimentos Negativos:

1. Vergonha (20): Sentimento de indignidade e humilhação. As pessoas neste nível podem experimentar autodesprezo e serem propensas ao auto isolamento.
2. Culpa (30): Sentimento de culpa e arrependimento. As pessoas neste nível podem se sentir responsáveis por ações passadas e ter dificuldade em permanecer a si mesmas.
3. Apatia (50): Sentimento de desesperança e incapacidade de agir. As pessoas neste nível podem se sentir presas, incapazes de mudar as circunstâncias ou ter motivação para fazê-lo.
4. Medo (100): Sentimento de ansiedade e preocupação. As pessoas neste nível podem viver com medo constante e insegurança, o que pode limitar sua capacidade de tomar decisões e desfrutar da vida.
5. Raiva (150): Sentimento de ressentimento e hostilidade. As pessoas neste nível podem ser facilmente irritadas, agressivas e propensas a conflitos interpessoais.

Sentimentos Positivos:

6. Coragem (200): Neste nível, as pessoas começam a experimentar sentimentos de autoafirmação e empoderamento. Elas começam a assumir responsabilidade por suas vidas e tomar ações construtivas.
7. Neutralidade (250): Sentimento de aceitação e abertura. As pessoas neste nível se tornam mais tolerantes, flexíveis e capazes de lidar com as circunstâncias da vida de maneira mais equilibrada.
8. Disposição (310): Sentimento de otimismo e entusiasmo. As pessoas neste nível estão dispostas a aprender, crescer e se engajar em atividades que as ajudam a alcançar seus objetivos.
9. Amor (500): Sentimento de amor incondicional e compaixão. As pessoas neste nível são capazes de aceitar os outros como são, sem julgar, e oferecer apoio e compreensão.
10. Alegria (540): Sentimento de felicidade, gratidão e contentamento. As pessoas neste nível vivenciam uma profunda satisfação com a vida e são capazes de apreciar suas experiências de forma plena e autônoma.

11. Paz (600): Sentimento de serenidade e tranquilidade. As pessoas neste nível experimentam uma conexão profunda com a vida e com os outros, percebendo a unidade de todas as coisas.

12. Iluminação (700-1.000): Níveis mais elevados de consciência, associados à realização espiritual e à compreensão da verdadeira natureza