

AFIRMAÇÕES
PODEROSAS
PARA
MUDAR
A SUA
VIDA

Maria Santos Mendonça



 [@maria.s.mendonca](https://www.instagram.com/maria.s.mendonca)

 [@mariasmendonca](https://twitter.com/mariasmendonca)

 [@mariaconectarideias](https://www.facebook.com/mariaconectarideias)

Eu sou criadora do blog
resgatedopoderpessoal.com
Estou no processo de despertar
espiritual

Compartilho no meu blog a minha
experiência nesse processo e abordo
assuntos sobre expansão da
consciência, lei da atração e
autoconhecimento.

Meu objetivo é ajudar você no seu
processo de autoconhecimento.

INDICAÇÃO DE CURSO

ESTE É O CURSO MAIS COMPLETO DO DESPROGRAME-SE E CONTÉM TODAS AS TÉCNICAS, REFLEXÕES E EXERCÍCIOS COM FOCO NA DESPROGRAMAÇÃO DE CRENÇAS LIMITANTES.

Curso

Desprograme-se!

Saiba mais

resgatedopoderpessoal.com

Sumário

<i>AFIRMAÇÕES PODEROSAS – PARA MUDAR A SUA VIDA</i>	5
Crenças Limitantes	6
O que fazer então?	8
Como Se Livrar Das Crenças Que Atrapalham Seu Desenvolvimento E Evolução.	8
Outras Formas De Identificar As Crenças Limitantes	10
Afirmações Positivas	11
Como as Afirmações Positivas Contribuem Para a Reprogramação das Crenças.	11
Para praticar as afirmações:	12
<i>Afirmações Poderosas</i>	13
<i>Conclusão</i>	16
<i>Referencias</i>	17
<i>Livro: O Poder Do Subconsciente – Joseph Murph</i>	17
<i>Canal do Youtube: Luciana e Rogerio Attorresi, canalização dos Seres de Luz os ABRAHAM</i>	17

AFIRMAÇÕES PODEROSAS QUE VAI MUDAR A SUA VIDA

Nesse e-book você vai encontrar afirmações poderosas, para reprogramar o seu subconsciente.

Veja quais afirmações apresentadas nesse e-book ressoa com você.

Porque não adianta escutar, ou falar afirmações que não ressoa com você.

O importante é acreditar na afirmação, só assim ela poderá entrar no seu subconsciente, e mover céus e terras para transformar a sua vida.

Por conta disso, primeiro faça uma limpeza das suas crenças limitantes e em seguida pratique as afirmações.

É importante lembrar que as afirmações nunca devem ter fundo negativo, como por exemplo você diz “Eu não quero mais sofrer” o Universo não compreende a palavra “não” o que será enviado para o Universo é “Eu quero sofrer”.

Sempre faça afirmações positivas “Eu quero ser feliz”.

Além de falar as afirmações você pode ouvi-las:

As afirmações podem ficar três vezes mais potentes se você ouvi-las gravadas com a sua própria voz.

Porque a sua voz tem a sua frequência, somada com a frequência das palavras, somada a frequência das suas emoções que serão agregadas nas afirmações, facilitando assim a aceitação do subconsciente em absolvê-las.

Crenças Limitantes



Imagem de pixabay.com Marco Lachmann

O que são crenças limitantes?

Você já passou pela seguinte situação? Onde você quer muito fazer alguma coisa, seja aprender algo novo, abrir seu próprio negócio, ou mudar de carreira e ao pensar na possibilidade você sente uma energia que expande o seu peito, uma sensação de poder, de entusiasmo e felicidade.

Mas após sentir tudo isso vem uma vozinha dentro da sua cabeça que fala, deixa disso, você não vai conseguir, e o que os outros irão pensar.

Pois bem, esta voz na sua cabeça é uma crença limitante, que foi plantada há muitos anos atrás, na sua mente e que está no seu subconsciente.

E como eliminar uma crença limitante?

Primeiro você não se livra ou elimina a crença, porque crenças são programações.

A nossa mente recebe uma programação desde criança, são informações plantadas em nossas mentes de forma sutil e repetitiva.

O que fazer então?

A melhor forma é a substituição.

Substituir as crenças existentes por outras crenças.

Na PNL(programação neurolinguística) é chamado de Reprogramação.

Como Se Livrar Das Crenças Que Atrapalham Seu Desenvolvimento E Evolução.

1- Observe os seus pensamentos:

Observando os seus pensamentos a todo o momento, você verá que existem pensamentos padrão, que se repetem.

E quando você dá atenção a eles você perde muita energia.

Então observe sem julgá-los, criticá-los ou brigar com eles só observe.

Ao observá-los você não gasta energia e você perceberá que eles perdem a força que tinha sobre você.

2 – Observe sua vida:

As crenças é o que você acredita.

Essa energia é projetada o tempo todo na sua vida.

Sua vida é satisfatória, próspera, abundante, cheia de alegria e felicidade?

Ou você acha que sua vida podia ser bem melhor?

O que esta projetado na sua vida são resultados dos seus pensamentos, sentimentos e das suas crenças.

3 - Meditação:

O ato de meditar nos ajuda a acalmar a mente nos torna mais centrados.

Comece com 5 minutos por dia. Há vídeos na internet que podem ajudá-lo a começar a meditar.

4 - Acredite em você:

Talvez você não saiba ou nunca passou pela sua cabeça que você é um ser espiritual vivendo aqui uma experiência material.

Aquele sentimento ou emoção que você sentiu para fazer algo novo, quer dizer que você tem **plena capacidade para fazê-lo**.

Acredite você tem missões aqui e uma delas e a principal é ser feliz.

O desejo ardente que nasce dentro de você é a sua centelha divina te guiando para fazer o que você veio fazer.

De total atenção ao seu desejo de aprender algo novo, siga em frente e seja feliz.

Outras Formas De Identificar As Crenças Limitantes

- Terapia Psicológica para autoconhecimento
- Terapias Holísticas
- Mapa Astral

O Subconsciente



Imagem de [Karin Henseler](#) por [Pixabay](#)

No livro O Poder Do Subconsciente – autor: Josepy Murph, explica como funcionam as mentes conscientes e a mente subconsciente. Como as mentes consciente e subconsciente trabalham juntas:

- A mente consciente é a razão, logo que você aceita uma ideia, ou o que você vê, ouvi e escuta e aceita como verdade, vai para o subconsciente.
- A mente subconsciente coloca em prática. Ela tem o poder de mover o mundo, é uma com a inteligência infinita. O que você nela gravar, ela moverá céus e terras para realizar.

Afirmações Positivas



Imagem de [Luisella Planeta Leoni](#) por [Pixabay](#)

Como as Afirmações Positivas Contribuem Para a Reprogramação das Crenças.

A mente subconsciente é extremamente sensível a sugestões, o que você falar para ela, ou o que a mente consciente ver e ouvir, o subconsciente aceita e coloca em prática.

É por isso que as afirmações positivas são tão poderosas.

Para praticar as afirmações:

- Faça afirmações pela manhã enfrente ao espelho;
- Faça antes de ir dormir, você pode gravar as afirmações no celular com a sua voz e ouvi-las quando estiver deitado (a) pronto (a) para dormir;
- Faça afirmações no banho, é um lugar onde você está relaxado, vivendo um momento de bem estar.

Observação: Enquanto estiverem falando as suas afirmações esteja no presente, sentindo a emoção de cada afirmação com a certeza de que você já é o que você está afirmando naquele momento.

Afirmações Poderosas

Afirmações Para Elevar A Autoestima. Fale olhando no espelho:

Eu sou de mais
Eu fiz algo incrível
Eu sei o que eu faço
Eu nunca erro
Eu sou maravilhoso
Eu posso fazer qualquer coisa
Dentro de mim tem uma sabedoria infinita
Dentro dessa sabedoria infinita existe a Luz que cria todas as coisas
Eu faço as melhores escolhas
Eu sou o próprio universo em movimento

Eu sou perfeito, Eu sou a Luz, Eu sou o criador.

Afirmações Para Elevar A Autoestima 2. Olhe para o espelho e diga:

Você é a melhor coisa que podia acontecer na minha vida
Eu amo você da maneira como você é
Eu aceito tudo aquilo que existe dentro da sua consciência
Você é um Ser de Luz e de Amor que merece tudo aquilo que é luz e amor
Você é especial, é importante e eu te amo tanto.

Afirmações o Amor Próprio. Fale olhando no espelho:

Eu sou maravilhoso (a)
Eu sou a pessoa mais incrível que eu conheço
Eu sou a perfeição do Universo
Eu sou a Luz ilimitada da Consciência Suprema
Tudo aquilo o que eu faço tem o meu brilho, a minha Luz.
Eu mereço uma vida abundante
Eu mereço a felicidade
Eu mereço ser amado (a)
Porque eu existo

Afirmações Para Tudo Acontecer de Forma Fácil e Rápida.

Fale olhando no espelho, repita várias vezes:

O Universo tem infinitas possibilidades;
Tudo aquilo que eu quero vem para mim de forma fácil e rápida.

Afirmações Para Autoconfiança. Fale olhando no espelho, acredite em você e seja grato:

As oportunidades se abrem diante de mim
A vida me sorria cada dia
Eu sou feliz, porque vejo as portas que eu quero abrindo diante dos meus olhos.

Afirmações Para Deixar os Desejos Simples – Quanto mais simples o desejo, mais rápido se materializa Fale olhando no espelho:

Eu quero esse desejo se transforme

Eu quero se torne simples Eu quero que a minha sabedoria interior transforme esse desejo em um desejo simples, sem dúvidas, sem crenças limitantes, simplesmente um desejo cheio de certeza e cheio de amor.

Afirmações Para Cura – Toda vez que tomar um medicamento ou Fale olhando no espelho:

Eu estou me amando

Eu estou me reconstruindo

Afirmações Para a Prosperidade Financeira

Sempre que você pegar uma nota de dinheiro, não importa o valor, segure a nota entre as duas mãos na posição de oração. Espere até sentir a nota esquentar, sinta a energia do dinheiro que é pura luz.

E diga: “Meu dinheiro abençoado e abundante em minha vida, pela graça se multiplica” (repita essa frases quanta vez quiser).

Afirmações Para a Prosperidade Financeira 2

Durante uns 5 minutos do seu dia, duas ou três vezes por dia, repitam para si mesmo. “Riqueza. Sucesso.” Essas palavras possuem um poder tremendo. Ancore a sua mente nesse poder enorme que já existe em você.

Afirmações Para a Prosperidade Financeira 3. Fale olhando no espelho:

Eu sou a pessoa mais sortuda do mundo

Eu tenho um poder magnético enorme às coisas chegam para mim sem esforço

Tudo para mim é fácil

Reprogramação de crenças para a prosperidade financeira do Hélio Couto

Eu fiz por muito tempo essa reprogramação de crenças para a prosperidade e ela tem afirmações poderosíssimas eu recomendo [clique aqui](#) e comece a reprogramação.

Conclusão

Espero que esse e-book te ajude a eliminar suas crenças limitantes e a programá-las por crenças possibilitadoras.

Acredite você cria a sua vida.

Quando você muda, tudo muda.

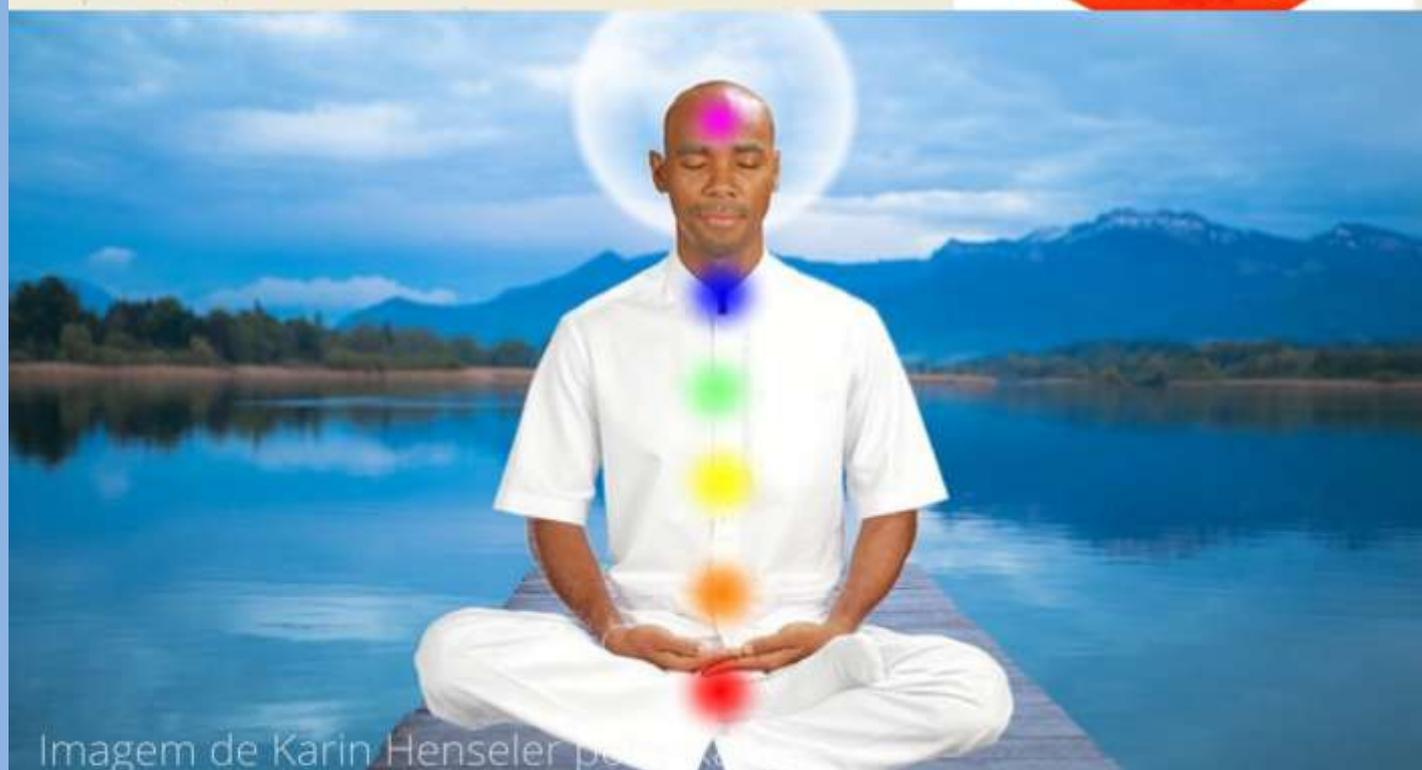
Referencias

Livro: O Poder Do Subconsciente – Joseph Murph;

**Canal do Youtube: [Luciana e Rogerio Attorresi](#),
canalização dos Seres de Luz os ABRAHAM;**

**Site Professor Hélio Couto:
<https://cursosheliocouto.com.br/>**

CHAKRATERAPIA - 7 DIAS DE REPROGRAMAÇÃO E ALINHAMENTO DAS CONSCIÊNCIAS DIVINAS.



Os Chakras comandam todos os nossos órgãos, glândulas e enviam energia a todo nosso corpo.

Faça essa reprogramação valiosa com ferramentas para você se equilibrar.

**SAIBA
MAIS**