



Oficina  
Manifestando  
Abundância

Bem vindo!

Esse é o livro de atividades da Oficina "Manifestando Abundância", ensinada por Gabriella e Valéria Squizato.

Aqui você irá encontrar todas as atividades que nós propusemos em nossa Oficina e poderá utilizá-las sempre que quiser, é um presente!

O primeiro passo é sempre o mais importante, e esse você já deu em direção aos seus sonhos, estamos muito felizes de poder ajudar.

Aproveite!

# ATIVIDADE #1

## *Esvaziando a xícara!*

O que nós aprendemos sobre dinheiro?

Para termos uma nova realidade financeira, precisamos começar nos desapegando de crenças e padrões que nos limitam à ela.

Comece por aqui, na próxima página, esvaziando a sua xícara de crenças, padrões e pensamentos bloqueadores.

Após terminar, escreva e repita em voz alta: "Eu escolho me libertar do padrão que criou esses pensamentos. Sou livre agora para escolher padrões fortalecedores para minha vida."

\*O Thetahealing é uma ferramenta incrível para mudar esses padrões de maneira rápida.



## ATIVIDADE #2

*Onde vai o seu foco, lá está toda a sua energia*

Pensamentos tornam-se sentimentos que tornam-se ações. Para mudar seus hábitos e maneira como você age, comece mudando os seus pensamentos e você verá grandes transformações!

*"Pensamentos são lugares... Onde você quer estar agora?"*

Essa pergunta deve ser constantemente repetida na sua mente para criar sempre os melhores pensamentos.

Use esse espaço para criar afirmações fortalecedoras sobre seu dinheiro e sua relação com ele:



## ATIVIDADE #3

*Você sabe o que você quer?*

A primeira regra para a manifestação é saber o que se quer. A sua manifestação será um "mapa da mina" para o Universo sobre os seus desejos, então quanto mais preciso nos detalhes você for, mais rápido e fácil será para o Universo encontrar!

Também é bom saber o que queremos para não nos desviarmos no meio do caminho... Escreva neste espaço quais são os seus maiores desejos no momento para que eles te guiem até eles com facilidade e com leveza! Lembre-se que sempre que você conseguir, você pode começar de novo, para um novo objetivo, usando essa mesma técnica!

## ATIVIDADE #4

### *Liberando os bloqueios*

A maneira mais fácil de se trabalhar um bloqueio não é focando nele, muito pelo contrário: É liberando-o. Desapegando-se dele. Deixando ele ir.

Quando você resolve APARECER para aquilo que você realmente quer na vida, os bloqueios vão se dissolvendo e DESAPARECEM.

Existe um ditado maravilhoso em inglês: "Where there is a will, there is a way", que traduzido significa: "Onde há uma vontade, há uma maneira de fazer acontecer".

Escreva aqui tudo o que você está disposto a libertar e deixar ir do seu caminho, com graça e leveza:

## ATIVIDADE #5

### *Auto-responsabilidade*

Enumere aqui, em uma escala de 0 a 10, o quanto você está hoje comprometido consigo mesmo, com a sua felicidade e com o seu bem-estar: \_\_\_\_\_

Você está contente com a nota que se deu? Se sim, ótimo!

Se não, você pode mudar a qualquer momento, o ponto de mudança está sempre no momento presente e a escolha está nas suas mãos!

Agora que falamos sobre Auto-responsabilidade, escreva aqui as ações que você se compromete consigo mesmo a realizar em prol de si e da sua abundância financeira:



## ATIVIDADE #6

*O mundo só te dará o melhor quando você der o seu melhor para o mundo!*

*A partir dessa atividade estamos CRIANDO abundância.*

*Dinheiro é energia! Somos recompensados em dinheiro (um mero representante) pela energia que distribuimos durante o nosso trabalho.*

*Portanto, quando você está conectado com o seu melhor talento, são grandes as chances de você receber uma recompensa ainda maior!*

*Todos os talentos podem ser utilizados em todas as profissões e também fora delas. Liste aqui os seus melhores talentos:*

## ATIVIDADE #7

*Ser um ótimo recebedor!*

O Universo vai reprisar tudo aquilo que você receber bem. Se você receber com culpa, se sentindo não-merecedor e indigno, ele acaba mandando menos coisas boas, pois você não está na vibração para atraí-las.

Vamos exercitar em sala agora receber elogios! Como você recebe um elogio? Você aceita de bom grado ou já inicia uma série de desculpas? Receber elogios é uma ótima maneira de mostrar o quanto estamos receptivos à coisas maravilhosas em nossas vidas!

Exercício - Elogiando e recebendo elogios

Ah! E você pode praticar no seu dia-a-dia, SEMPRE!

## ATIVIDADES EXTRAS PARA O DIA-A-DIA

### #1 Abençõe todo dinheiro que receber

Tenha gratidão por todo dinheiro que receber, dizendo mentalmente "Eu sou um ímã para o dinheiro" e também "O dinheiro precisa de mim".

### #2 Abençõe as suas contas pagas

Nunca pague uma conta com dó ou raiva. Sempre pague com gratidão, pensando em quantas pessoas e famílias vão se beneficiar desse pagamento.

### #3 Crie espaço para mais

Como já falamos, dinheiro é energia, e energia gosta de um espaço organizado para circular. Quanto menos "tralha" você tiver na sua vida, melhor! Venda, troque ou dê todo e qualquer objeto que esteja na sua casa sem utilidade. Mantenha um ambiente bonito, aconchegante e confortável, onde você se sinta sempre bem. Conserte tudo que estiver quebrado ou fora do lugar. O dinheiro gosta de ser bem-recebido.

## ATIVIDADES EXTRAS PARA O DIA-A-DIA

### #4 Tenha um mantra pessoal

Toda vez que for pagar algo, tenha um mantra para ser repetido mentalmente como uma afirmação positiva. Por exemplo: "Eu cuido muito bem do meu dinheiro e ele flui até mim de maneiras esperadas e também inesperadas".

### #5 Mantenha os ambientes abundantes

Mantenha os ambientes da sua casa e trabalho sempre abundantes, por exemplo: Os potes de café e açúcar sempre cheios, o estoque de sabonetes e papel higiênico sempre alto, o armário de toalhas limpas sempre cheio, o pote de clips sempre cheio, etc.

Mantenha a abundância visível para você em toda a parte.

### #6 Sempre deixe um pouco de comida no prato

Essa é uma outra maneira de manter o seu subconsciente bombardeado de informações de que você sempre tem mais que o suficiente em sua vida.

## ATIVIDADES EXTRAS PARA O DIA-A-DIA

### #7 Programe o pagamento das suas contas

Essa é a minha dica preferida! Faça um planejamento e programe o pagamento das suas contas, com a maior antecedência que você puder. Quando você programa esse pagamento (no papel ou em uma planilha eletrônica) você ensina o seu subconsciente que ele precisa ter aquele dinheiro e ele traça rotas para que isso seja possível. É mágico!

### #8 Encontro semanal com o seu dinheiro

Trate as suas finanças com carinho e gentileza e não fuja delas - ou elas fugirão de você! Marque um horário na sua agenda semanal para cuidar do seu dinheiro. É importante que seja um encontro agradável. Você irá olhar o seu saldo, realizar os pagamentos necessários da semana, programar seus gastos, organizar suas entradas e tudo isso em um clima gostoso - Coloque uma boa música, um petisco e aproveite esse encontro para fazer dele parte da sua rotina de auto-cuidado.



## ATIVIDADES EXTRAS PARA O DIA-A-DIA

### #9 Perceba o quanto você já é abençoado

Se você não é feliz com o que você já tem, o que o faz pensar que seria com mais? A prática da gratidão nos lembra o quão abençoados nos já somos e cria esse hábito de agradecer sempre. Uma universidade americana fez um estudo e desenvolveu a melhor maneira de fazer um livro da gratidão: Você irá escolher um caderno bem lindo para realizar essa atividade todos os dias e então você vai escolher uma coisa pela qual você é grato no dia, e então vai descrever cinco razões pelas quais você é grato por isso. Um exemplo:

Sou grata pelo meu carro porque:

- Ele me permite chegar mais cedo nos meus compromissos
- Ele me permite sair de casa na chuva sem me molhar
- Ele me permite guardar e transportar todo o meu material de trabalho
- Ele me permite sair de casa a qualquer horário
- Ele me permite passear e levar as pessoas que eu amo junto comigo

Depois de escrever as cinco razões pelas quais você é grato pelo seu objeto de gratidão do dia, você irá agradecer por mais cinco coisas, que ainda não aconteceram mas que você gostaria que acontecessem, mas você vai se referir à elas como se já tivessem acontecido. Exemplo: Sou grata por fazer uma viagem incrível sem sacrifícios, Sou grata por viver em um apartamento confortável e com ótima localização, Sou grata por ter pago todas as minhas dívidas, Sou grata por estar no meu peso perfeito, Sou grata por poder estudar música em uma ótima escola. Essa prática é incrível e traz muitos resultados!

### #10 Bênçãos já recebidas

Caso você tenha dificuldade em pagar contas antigas, altas, ou qualquer dívida com pessoas físicas ou jurídicas, esse exercício vai te ajudar a resolver isso com muito mais leveza e graça. Pegue um papel e escreva no topo: BENÇÃOS JÁ RECEBIDAS e descreva todas as suas dívidas.

Olhar para elas como bênçãos que já foram recebidas e usufruídas vai te dar uma facilidade muito maior em pagá-las com gratidão. Elas já foram recebidas, agora só falta acertar o pagamento.

Liste aqui outras dicas que conversamos na oficina, ou que você recebeu de colegas de turma:

## A CARTADA FINAL: AUTO-ESTIMA

Ninguém nunca vai te pagar e você nunca irá receber mais do que você acha que você vale!

A sua auto-estima em dia contribui imensamente para uma vida financeira mais saudável. Lembre-se que o seu valor independe do que você faz ou do que os outros pensam... O Universo precisa de você EXATAMENTE da maneira que você é, caso contrário, ele mesmo já teria te feito diferente! :)

Sete bilhões de pessoas nesse planeta aqui e agora e só UMA é você... Você é Único, Inigualável e Incomparável... Lembre-se sempre do seu valor...

***Você não vale milhões... O seu valor é inestimável!***