



PODER DE CASA AULA 2

ESCRITA

O QUE DESEJO?



Assunção | conecta

MATERIAL:

caderno ou esse material impresso

caderno

Desse lugar de conexão, de força pulsante e corpo desejante, complete às seguintes perguntas num fluxo livre de escrita.



>> Acho que meus pais esperam que eu...

>> Acho que meus/minhas irmãs esperam que eu...

>> Acho que meus amigos/as esperam que eu...

>> Acho que meus colegas de trabalho esperam que eu...

>>> tem mais na próxima página



>> Acho que a sociedade espera que eu...

>> Acho que Deus espera que eu...

>> Então, me parece certo que eu deseje.....

Conecte-se com o esvaziamento da meditação e da dança, com a conexão com seu próprio desejo, aquele vem vem de dentro pra fora, genuinamente. E responda:

>> E quando você suspende o que acha que deveria querer? Quando se esvazia? O que surge como desejo?

>> Quais as vozes que julgam esse querer?

Agora vamos avançar um pouquinho mais no processo de assunção de seus desejos verdadeiros.

>>> tem mais na próxima página



Lembre-se: o primeiro passo para realizar é ser capaz de nomear.

É o corpo que escreve, não a mente, tá? Permita-se elaborar, não seja monossilábica, deixe que as palavras dançam através de você. Talvez você ache que ainda não sabe as respostas para as perguntas a seguir.

Eu te convido a deixar seu mundo interno ir respondendo, deixe-se surpreender com o que pede pra sair com suas palavras.

Então, bora lá?

Sobre o próximo ciclo de criação da sua vida, sobre aquilo que te traz a Assunção:

>> O que você quer?

>> O que não você não quer?

>> O que nesse momento é inegociável para você?

>> Do que você quer cuidar com essa nova criação/fase?

>>> tem mais na próxima página

>> Que necessidades vão ser preenchidas com essa criação?

(Para te ajudar a ter mais nitidez de que necessidades são essas, coloquei abaixo algumas que vejo com frequência estarem presentes).

Adaptabilidade	Abertura	Independência	Tranquilidade
Alegria	Confiança	Expressão	Responsabilidade
Autonomia	Competência	Dar e receber	Felicidade
Amor	Contribuição	Conforto	Intuição
Ambição	Criatividade	Prazer	Propósito
Amizade	Coerência	Família	Prosperidade
Aprendizado	Cuidado	Sentido	Realização
Autenticidade	Afeto	Equilíbrio	Lealdade
Auto disciplina	Desafio	Espiritualidade	Reconhecimento
Compromisso	Diálogo	Verdade	Liberdade
Aventura	Diversão	Prosperidade	Respeito
Beleza	Estímulo	Estabilidade	Liderança
Bem estar	Eficiência	Inovação	Saúde
Celebração	Conexão	Inspiração	Segurança
Clareza	Entusiasmo	Coragem	Paciência
Colaboração	Evolução	Intimidade	Paixão
Previsibilidade	Ética	Paz	Status
Significado	Excelência	Silêncio	Sucesso

Agora, pra finalizar:

Releia o que escreveu, traga um resumo para esse desejo, condense-o em no máximo 3 frases.

Aqui uma ajudinha pra começar esse resumo:

Nesse novo ciclo, eu desejo.....

Escreva num papel bonito e coloque-o no seu altar, ou enterre-o, como Tererai fez.

Ao escrever e colocá-lo em um lugar significativo pra si, coloque a intenção de que esse desejo encontre os recursos interno e externos necessários para sua realização.

Te desejo um bonito momento de conexão!