

Manifestações 2020

O que você está sentindo sobre a chegada 2020?

Talvez você não tenha se perguntado isso ainda, mas você já parou pra
> sentir < o que você está emanando para 2020?

Nesse pdf. nós trazemos um presente para você: um Exercício de Mapa dos Sonhos que elaboramos especialmente para essa edição de Janeiro, voltada para o Ano do Sol! 2020 é o Ano do Sol e nós queremos que você ilumine suas intenções para este ano que acaba de começar! Então, para focar nas suas manifestações, o que melhor que um Mapa dos Sonhos da Aisha & So.?

Nossa dica para iniciar esse exercício é: **crie um espaço propício para meditação.**

Ou seja, esteja em um lugar de sossego, coloque uma música que te inspire os melhores sentimentos (temos uma playlist da Aisha no **spotify: Aisha & So.** especial para esses momentos de introspecção) e medite da sua maneira por aproximadamente cinco minutos. Uma técnica muito boa para **aliviar ansiedade** é **acender uma vela** e se concentrar no seu fogo; acenda sua Aisha e tire um minuto para esvaziar a mente e apreciar o movimento disforme da chama da vela.

O exercício inicia de maneira que você, após tirar um tempo de respiração e meditação, da forma que se sentir confortável, pegue as duas folhas dispostas a seguir para impressão. Na primeira folha você vai escrever um texto de você para você, expressando toda a gratidão sincera sobre a sua vida atual. Exemplifique, dedique-se ao momento de maior gratidão! É um texto **de você para você**, então busque usar palavras de acolhimento e de carinho, lembre-se:
você é a pessoa mais importante da sua vida!

Logo após agradecer, você passa para a próxima folha. Na terceira folha, no espaço dentro do desenho do Sol, você vai colocar o seu nome completo e data de nascimento (caso não houver espaço, você pode colocar apenas seu nome e a data de nascimento em algum outro espaço livre). E, ao longo da folha, você vai criar o Mapa dos seus Sonhos! Ou seja, você vai listando, desenhando, compondo, como sentir no seu coração, os seus mais sinceros seus sonhos! A regra é clara: **não** se pergunte **como** você irá alcançá-los, apenas coloque-os no papel, pode ser os seus sonhos mais loucos! Deixe que a Vida faça a sua parte e lhe surpreenda.

Manifestações 2020

Você pode dividir a folha por áreas, por exemplo: Área Profissional, Área Familiar, Área Pessoal, Área Espiritual, como achar melhor! Também pode colocar imagens impressas, recortes de revista, desenhos, pinturas, como você quiser, mas faça com que seu Mapa seja algo que **chame a sua atenção** quando você passar por ele no seu dia a dia. Nós sugerimos que você coloque este mapa em algum lugar que você tenha acesso todos os dias, seja na porta do armário, na geladeira, dentro da agenda, do computador, onde for, deixe ele visível!

Deixar o Mapa dos Sonhos visível ajuda você a **lembrar o seu inconsciente** que você tem metas, tem sonhos traçados, e que ele deve ficar mais atento para toda e qualquer oportunidade de conquistar aquele desejo.

Acreditamos que quando nossas **intenções estão claras** para nós mesmos, nossa mente busca informações no nosso dia a dia e deixa em evidência qualquer oportunidade. Aquilo tudo que amamos denominar como "**sinais**", que nada mais é do que a sua maneira de interpretar as oportunidades que a vida está sempre dispondo para nós.

Compreendemos que quando os nossos sonhos são colocados no papel, fica muito mais fácil de saber os passos necessários para atingi-los. Outra coisa importante é que, no mundo de informações que vivemos hoje, estamos sendo bombardeados por "sonhos" o tempo todo, porque hoje sonhar é algo que vende. Então busque **desligar-se das opiniões alheias** e focar no que **realmente faz sentido para você**.

Qual o SEU sonho mais profundo? O que você sente quando imagina realizá-lo?

Ligue uma música e deixe esse sentimento fluir.

Sinta.
Mergulhe.

Todo o tempo é seu.

Aisha & So.
experience
@aishaxso

Manifestações 2020

