

Um ritual de
NOVO CICLO

Um momento para
pausar, agradecer, liberar
e abrir espaço para o novo.

Um presente da AlvoreSer para você.

AlvoreSer
TERAPIAS



ANTES DE COMEÇAR....

Existem momentos em que a vida nos convida a olhar para o caminho percorrido.

Reconhecer o que vivemos, agradecer pelo que chegou, acolher o que aprendemos e perceber aquilo que já pode ser deixado para trás.

Este ritual nasceu justamente de um novo ciclo.

E talvez tenha chegado até você no momento certo para reconhecer o seu também.

Não é preciso esperar uma grande mudança ou uma data especial para recomeçar.

Às vezes, um novo ciclo começa simplesmente quando decidimos abrir espaço para o novo.

Prepare-se com calma.

Este momento é seu.

OLHANDO PARA O CICLO QUE PASSOU

Antes de abrir espaço para o novo, vale olhar com carinho para o caminho que nos trouxe até aqui.

Sem julgamentos. Sem pensar no que deveria ter sido diferente.

Apenas reconheça a sua história e tudo o que ela trouxe até você.

Reserve alguns minutos e responda:

O que este ciclo me ensinou?

Pelo que eu sou grato(a)?

RECONHECER PARA SEGUIR

Olhar para o que passou também é perceber o quanto mudamos e reconhecer aquilo que já não precisa seguir conosco.

O que eu descobri sobre mim?

O que já cumpriu sua função e posso deixar ir?

E terminamos:

**Não tenha pressa para encontrar respostas.
Apenas permita que elas cheguem.**

ABRINDO ESPAÇO PARA O NOVO

Agora que você olhou para o caminho percorrido, é hora de abrir espaço.

Escolha um lugar tranquilo.

Se desejar, coloque ao seu lado um copo com água.

Feche os olhos por alguns instantes e respire profundamente três vezes.

A cada expiração, imagine que você libera, com respeito e gratidão, tudo aquilo que já não precisa seguir com você.

Então pergunte a si mesmo:

O que eu escolho deixar?

Depois, respire novamente e pergunte:
O que eu escolho levar comigo?

O QUE EU ESCOLHO PARA O MEU NOVO CICLO

Agora, volte o olhar para a frente.

Não pense apenas no que você deseja conquistar. Pense, principalmente, em como deseja se sentir e viver neste novo ciclo.

Respire profundamente e escolha três intenções.

Elas podem representar sentimentos, atitudes, mudanças ou caminhos que você deseja cultivar.

1. _____

2. _____

3. _____

Agora, complete:

Para viver essas intenções, qual é o primeiro passo que posso dar?

VISUALIZANDO O NOVO

Feche os olhos por alguns instantes.
Imagine-se vivendo este novo ciclo que começa.

Não tente controlar os detalhes.
Apenas perceba.

Como você está?

Como se sente?

O que existe de diferente em você?

Permita que uma imagem, uma sensação ou até mesmo uma palavra apareça.

Agora registre:

A palavra que quero levar comigo neste novo ciclo é:

Quando eu pensar nela, quero me lembrar de:

ENCERRANDO ESTE RITUAL

Volte ao copo com água que você deixou ao seu lado.

Segure-o por alguns instantes entre as mãos. Respire profundamente e pense em tudo o que reconheceu, agradeceu e escolheu deixar para trás.

Depois, pense naquilo que deseja levar com você e na palavra que escolheu para representar este novo ciclo.

Em silêncio, diga:

“Eu agradeço pelo caminho que me trouxe até aqui. Libero o que já cumpriu sua função. Acolho o novo com confiança e sigo em direção ao que a vida tem para me oferecer.”

Beba a água devagar.

E, antes de terminar, repita para si:

Eu honro o que passou.

Eu acolho quem sou.

Eu abro espaço para o novo.

PARA O SEU NOVO CICLO

**Que você não precise ter todas as respostas.
Apenas coragem para continuar caminhando.**

Que saiba reconhecer o que merece permanecer,
liberar o que já cumpriu seu papel
e confiar no que ainda está por chegar.

Este ritual foi preparado com carinho para celebrar
o primeiro ano da AlvoreSer.

Mas, acima de tudo, para lembrar você de que
**todo novo ciclo pode começar de um lugar
muito simples: dentro de nós.**

Com carinho,

Ieda

AlvoreSer Terapias

