


Ritual em 3 Passos

Leva 5 minutos. Transforma-te por dentro. Protege-te por fora.

Estavas bem... até entrares naquela sala.

É aqui que entra a importância de blindar a tua energia — com amor, não com rigidez.

Este ritual não está “lá fora”. Está aqui. Só para ti. 


1. Limpa com a água do banho

Durante o banho, fecha os olhos por um instante.

Imagina que a água leva embora tudo o que te pesa.

Energias densas, pesos emocionais, tensões invisíveis.

Visualiza tudo isso a escorrer pelo teu corpo... e a desaparecer pelo ralo.

 **Afirma mentalmente:**

“Tudo o que não me pertence agora sai com a água.”

2. Respira para te centrares

Sai do banho. Pára por um momento.

Coloca as mãos no teu peito. Respira profundamente 3 vezes.

Com cada expiração, solta mais um pouco.

Reconecta contigo.

 **Intenção interna:**

“Estou a voltar a mim. Estou presente no meu corpo.”

3. Ativa o teu escudo dourado

Imagina uma luz dourada no centro do teu peito.

Com cada respiração, ela cresce e forma uma bolha à tua volta.

Essa bolha é o teu escudo vibracional.

Ela deixa entrar apenas o que te nutre.

 **Afirmação final:**

“A minha energia é minha. Estou protegida com amor.”

✨ Repete durante 7 dias

E observa:

- O teu corpo
- O teu sono
- A tua clareza

Este é o teu primeiro escudo vibracional.

Um gesto de autocuidado. Com intenção. Por ti. 🌙

Com amor e magia,

Liliana Vieira

Mentora de Práticas Energéticas Naturais