



JORNADA
RUMO AO BEM-
ESTAR EM 21
DIAS.

*Michelle
koepsel*

CONTEÚDO

01

VOCÊ SE AMA?

02

PERDÃO

03

ACEITAÇÃO

04

GRATIDÃO



TRANSFORMA SUA VIDA COM O PODER QUE HABITA EM VOCÊ NÃO ESPERE UM MILAGRE VOCÊ É O MILAGRE

Eu passei de nem poder me olhar no espelho a ter uma vida plena e o melhor de me amar foi aceitar a minha história e admirar cada momento que experienciei, tudo através do poder que habita em mim.

Sabe por que digo isso? O poder que está em mim porque tudo começa primeiro em mim.
Deus está em mim.

Deus está em você, na natureza, no universo, em tudo!

Ele já criou tudo para mim, para você, no nosso mundo, agora depende de mim o que faço com isso.

Deus criou um universo de infinitas possibilidades.

Agora te pergunto, por que uns têm tanto e outros tão pouco?

Por que esta diferença entre as pessoas? Deus gosta mais de uns do que de outros? Ou depende da sorte, uns têm, outros não?

Quero que você faça uma pausa e pense nisso.

Agora vou te explicar por que é assim, por que uns têm tantas oportunidades e outros uma vida de miséria.

É um conjunto de pensamentos, sentimentos e ações.

O sol nasce para todos, todos os dias, e o dia tem as mesmas 24h para mim e para você.

Agora, o que diferencia uma pessoa de outra não é a sorte e sim este conjunto de pensamentos, sentimentos e ações. Se você estiver em congruência, sua vida começa a se transformar.

Da mesma maneira que um dia eu estive em um lugar nada agradável, com muita tristeza, problemas e dificuldades, e consegui transformar minha vida e experienciar coisas maravilhosas, você também pode. Não importa onde você está agora, você pode transformar esta realidade.

C A P Í T U L O

01

Você está satisfeito com sua situação atual? Se não estiver, saiba que é possível mudar sua realidade, depende apenas de você.

Se você está lendo isso, é porque aceitou o desafio proposto. Vamos começar identificando aspectos importantes sobre você que serão fundamentais nesse primeiro passo rumo à transformação.



¿Você se ama?

Esse é o momento, o momento em que você tem que ser sincero consigo mesmo!

Sim, essa é uma pergunta importante e profunda. Amar a si mesmo é fundamental para o nosso bem-estar e felicidade. É preciso reconhecer nossas qualidades, aceitar nossas imperfeições e nos tratar com gentileza e compaixão. A autoaceitação e o autocuidado são essenciais para cultivar um relacionamento saudável consigo mesmo. Lembre-se de que você é valioso, único e merecedor de amor, inclusive do seu próprio amor. Pratique a autocompaixão e se permita ser gentil consigo mesmo, pois você merece todo o amor do mundo.



Exercício

Se olhar no espelho todos os dias durante 21 dias seguidos e se esquecer, volte e comece de novo. Tem que ser 21 dias seguidos e dizer "EU me amo" várias vezes.

No começo, vai ser incômodo, mas logo se torna agradável.

Lembre-se, a prática da autoaceitação e do amor-próprio é fundamental para o seu bem-estar emocional. Ao repetir diariamente a frase "EU me amo" olhando-se no espelho, você está reforçando uma conexão positiva consigo mesmo. Com o tempo, esses momentos se tornarão mais acolhedores e reconfortantes, fortalecendo a sua autoconfiança e autoestima. Aproveite essa simples rotina como um ato de amor e carinho para consigo mesmo. Você merece se sentir amado e valorizado, inclusive por você mesmo.





A felicidade não depende do que acontece ao nosso redor, mas do que acontece dentro de nós.

@michellekoepsel

Este desafio encantador se desenrola ao longo de 21 dias, revelando um novo capítulo a cada mensagem sussurrada semanalmente.

@michellekoepsel

C A P Í T U L O

02

Perdão

Você já se perdoou?
Ou você tem que perdoar alguém?

O perdão é libertador, se for por você, entenda, você fez o seu melhor naquele momento com o conhecimento que você tinha. Ali, se perdoe.

Se for o perdão a outra pessoa, liberte-a para que ela siga o caminho, deixe ir, siga o fluxo do universo. Ela também fez o seu melhor.

Lembre-se de que o perdão não significa que o que aconteceu está certo, mas sim que você está escolhendo soltar o peso do ressentimento e seguir em frente com o coração mais leve. Permita-se sentir a paz que vem quando você deixa o perdão fluir em sua vida. Você merece essa paz interior e a liberdade que o perdão pode trazer. Não hesite em permitir-se esse presente e lembre-se sempre: o perdão é um ato de amor, tanto para si mesmo quanto para os outros.

Que essa prática de perdão continue a iluminar o seu caminho, trazendo cura e transformação para todos os envolvidos.



Exercício

Um momento de reflexão sobre este sentimento. Respire fundo 3 vezes. Eu me perdoei várias vezes. Se for sobre outra pessoa, diga o nome da pessoa: Eu te perdoou.

Perdoar a si mesmo e aos outros é uma prática poderosa que nos liberta de pesos emocionais e nos permite seguir em frente com mais leveza no coração. Lembre-se de que todos nós cometemos erros e estamos em constante aprendizado. A compaixão e o perdão são essenciais para cultivar relacionamentos saudáveis e uma mente tranquila. Pratique o perdão, e verá como isso pode transformar sua vida e suas relações para melhor.



A felicidade não depende do que acontece ao nosso redor, mas do que acontece dentro de nós.

@michellekoepsel

Este desafio encantador se desenrola ao longo de 21 dias, revelando um novo capítulo a cada mensagem sussurrada semanalmente.

@michellekoepsel

C A P Í T U L O

03

Aceitação

Você aceita sua história?

Você aceita os acontecimentos da sua vida?

Sua história faz parte do seu processo. Todos os detalhes, tudo que aconteceu na sua vida, faz parte do seu crescimento e transformação para você se conhecer e evoluir.

Sim, sua história é única e especial, repleta de experiências que moldaram quem você é hoje. Cada acontecimento, por mais desafiador que tenha sido, contribuiu para o seu crescimento pessoal. Aceitar a sua história é um ato de autoaceitação e amor próprio, pois através dela você pode aprender, se fortalecer e evoluir. Reconheça a importância de cada capítulo vivido, pois eles são essenciais para a sua jornada de autodescoberta e transformação. Abraçe sua história com gratidão e siga em frente, pois o melhor ainda está por vir.



Exercício

Exercício

Escreva o que você vai aceitar a partir de hoje e o que você vai transformar a partir de agora.

É como você tem sido no seu dia a dia.

É um trabalho novo.

É um curso que você vai começar.....

É uma nova oportunidade de se conhecer melhor e de evoluir constantemente. A partir de hoje, você vai se comprometer a aceitar desafios, acreditar mais em si mesmo e a cultivar uma mentalidade positiva. O que você vai transformar a partir de agora são suas atitudes limitantes, os medos que te impedem de avançar e as crenças negativas que minam sua confiança. Você está prestes a embarcar em uma jornada de autodescoberta e crescimento pessoal, seja através de um novo trabalho, de um curso que vai começar ou de qualquer outra oportunidade que surgir em sua vida. Este é o momento de se abrir para novas possibilidades, de se reinventar e de construir o futuro que você deseja. Acredite no seu potencial e esteja aberto às transformações que estão por vir.



A felicidade não depende do que acontece ao nosso redor, mas do que acontece dentro de nós.

@michellekoepsel

Este desafio encantador se desenrola ao longo de 21 dias, revelando um novo capítulo a cada mensagem sussurrada semanalmente.

@michellekoepsel

C A P Í T U L O

04

Gratidão

Nossa, como é maravilhoso... Eu sei que você pode até me dizer que não tem nada para agradecer. Eu discordo de você, sempre temos algo para agradecer. Uma cama para dormir, uma louça para lavar (porque minha família se alimentou), um trabalho que eu possa pagar minhas obrigações, um filho para me dar um beijo de boa noite.

É importante lembrar que a gratidão está presente nas pequenas coisas do dia a dia, nas alegrias simples e nos momentos de conexão com aqueles que amamos. Apreciar as bênçãos que recebemos, por menores que pareçam, nos ajuda a cultivar uma atitude positiva e a enxergar a beleza nos detalhes. Que possamos sempre reconhecer e valorizar as dádivas que a vida nos oferece, celebrando a gratidão em cada instante.



Exercício

Escolha cinco razões pelas quais serás grato. Deixa que cada uma delas floresça com sentimentos profundos e emoções vibrantes, mergulha na gratidão de forma sincera. Que seja escrito ou pensado, como mais te aprouver.



Agradeço por aceitarem este desafio.

Que vossos corações sejam
preenchidos de luz e vossas jornadas
sejam repletas de crescimento.

Obrigado por compartilharem este
caminho comigo, queridos. Que o
amor inunde vossos corações.

@michellekoepsel

