

# GRATIDÃO E CONEXÃO INTERNA

## Objetivo:

Este exercício está desenhado para te ajudar a conectar com o teu ser interior, valorizar o que tens e visualizar o teu presente com gratidão. Ao escreveres os teus pensamentos e sentimentos de agradecimento, poderás aumentar o teu bem-estar emocional e mudar o teu foco para o positivo, especialmente em momentos de dificuldade.

## Preparação:

### 1. Espaço:

Encontra um local tranquilo e confortável onde possas concentrar-te sem distrações. Pode ser em casa, na natureza ou em qualquer lugar onde te sintas em paz.

### 2. Materiais:

- Três folhas de papel.
- Uma caneta.

### 3. Tempo:

Dedica um espaço de tempo mínimo de 30 minutos para este exercício, preferencialmente num momento do dia em que possas estar relaxado e concentrado.

## Instruções para Escrever:

### A. Primeiro Papel (escreva em ambos os lados) - Gratidão pelo que já tens:

- Toma alguns minutos para refletir sobre tudo o que tens na tua vida: as pessoas que te rodeiam, a tua casa, a tua saúde, a natureza, o teu trabalho, etc.
- **Escreve tudo o que agradeces:**
  - ★ O que a natureza te oferece, o ar, o sol, a água, a terra.
  - ★ As experiências e situações passadas que te ajudaram a crescer.
  - ★ Tudo o que te rodeia e te faz sentir grato(a).
- **Sente profundamente a gratidão** por cada coisa que escreves. Não te limites, permite que as palavras fluam do mais profundo do teu coração.



**B. Segundo Papel (escreva em ambos os lados) - Gratidão pelo teu presente e pelos teus projetos:**

- Agora, reflete sobre o teu **presente**. Pensa nas tuas conquistas atuais, no que já alcançaste, na tua evolução pessoal e profissional.
- **Escreve tudo o que agradeces na tua vida agora:**
  - ★ As bênçãos deste momento: saúde, família, amigos, trabalho, experiências que te estão a nutrir.
  - ★ **Os teus projetos e objetivos atuais** como agradecer por tudo o que já começaste e pelo trabalho que estás a fazer na tua vida, mesmo que ainda não o tenhas alcançado totalmente.
- **Escreve com a sensação de que já atingiste as tuas metas.** Visualiza tudo como se já tivesse sido cumprido.

**C. Terceiro Papel (escreva em ambos os lados) - Gratidão pelo que está por vir:**

- Neste papel, vais focar-te no que desejas para o futuro, mas a partir de um lugar de gratidão.
- **Escreve tudo o que desejas alcançar:**
  - ★ Projetos que ainda não começaram, sonhos que ainda não se materializaram, objetivos a longo prazo.
  - ★ Escreve tudo como se já tivesse sido alcançado: Se desejas mudar de trabalho, escrever um livro, ter uma relação mais profunda ou um novo projeto, faz isso a partir da gratidão de que já o alcançaste.
- Sente-te **grato(a) pelo que está por vir**, com a certeza de que o universo está a trabalhar a teu favor.

**Leitura Diária:**

- I. **Lê os teus escritos todos os dias durante**, pelo menos, três dias consecutivos. Toma alguns minutos de manhã ou à noite para ler em voz alta o que escreveste.
  - **Lê com emoção e gratidão.** Sente as palavras no teu coração, com a certeza de que tudo o que agradeces já está na tua vida, em processo de manifestação ou já realizado.



- II. **Se algum dia te sentires sem energia, triste ou com dúvidas, volta a ler os teus papéis.** Este exercício vai ajudar-te a reenfocar os teus pensamentos e emoções, lembrando-te das bênçãos que já tens e da certeza de que tudo o que desejas está a caminho.

### **Recomendações:**

- **Faz disso um hábito:** Se te resultar, continua este exercício durante mais de três dias. A gratidão é uma ferramenta poderosa para atrair aquilo que desejas na vida.
- **Não tenhas pressa: Toma o tempo necessário para escrever e refletir sobre cada tema. Faz isso com calma e do mais profundo do teu ser.**
- **Seja constante:** Mesmo quando não te sentires tão bem, voltar a ler o que escreveste pode elevar a tua energia e lembrar-te do que já alcançaste e do que está por vir.

### **Benefícios deste exercício:**

- Aumentar a gratidão e a consciência do positivo na tua vida.
- Transformar momentos difíceis ou de desânimo numa oportunidade para reconectar com o teu poder interno.
- Criar uma mentalidade positiva que atrai mais abundância e bem-estar.
- Reforçar a conexão com a tua alma e os teus desejos mais profundos.

### **Marcar sessão:**

Se desejares aprofundar ainda mais o teu processo de cura e libertação energética, fala comigo.

[XaviVall.com/sessao](https://xavivall.com/sessao)

**Xavi Vall**  
Canalizador através  
da Mediunidade



Agendar a tua sessão:  
[xavivall.com/sessao](https://xavivall.com/sessao)