

Capa

MUNDO DA LUZ Uma jornada para compreender a ansiedade, cultivar presença, gratidão e esperança.

1. O que é ansiedade?

A ansiedade frequentemente nos leva a viver em cenários futuros, esquecendo o único tempo em que podemos agir: o presente.

2. Um convite

Respire lentamente por um minuto. Observe seu corpo sem tentar mudar nada.

3. Luz e sombra

Todos possuem medos, virtudes, sonhos e dúvidas. Conhecer a própria sombra permite fazer escolhas conscientes.

4. Esperança

A fé convida a confiar que nem tudo depende do nosso controle e que podemos caminhar um passo por vez.

5. Exercício da escrita

Complete: Hoje meu maior medo é... O que realmente sei sobre isso? O que é apenas imaginação?

6. O presente

Liste cinco coisas que você vê, quatro que toca, três que ouve, duas que sente e uma pela qual agradece.

7. Gratidão

Escreva dez presentes simples da sua vida.

8. A alma de criança

Recorde uma lembrança feliz. Quem estava lá? O que fazia você sorrir?

9. Carta para si

Escreva para sua versão de oito anos com carinho e incentivo.

10. Pensamentos

Separe fatos de interpretações em duas colunas.

11. Silêncio

Fique cinco minutos sem telas e apenas respire.

12. Corpo

Faça uma caminhada consciente observando o céu e as árvores.

13. Perdão

Escreva o que deseja deixar ir.

14. Propósito

Quais atividades fazem você perder a noção do tempo?

15. Generosidade

Planeje um gesto simples de bondade.

16. Diário

O que aprendi hoje? Do que me orgulho?

17. Oração e reflexão

Converse com Deus com palavras simples e depois permaneça em silêncio por alguns minutos.

18. Plano de 7 dias

Pratique diariamente: respiração, gratidão, escrita, leitura inspiradora e caminhada.

19. Compromisso

Escolho viver um dia de cada vez, cuidar da minha mente e cultivar esperança.

20. Encerramento

Você não é seus pensamentos. Continue escrevendo, agradecendo, buscando apoio quando precisar e permitindo que a luz cresça dentro de você.