



SETE DIAS DE LEVEZA

Uma jornada de reconexão com
sua essência, paz e presença

Gabriela Costa
AFIRMAÇÕES QUE TRANSFORMAM

Bem-vinda, alma querida.

Você acaba de abrir um portal para uma jornada de leveza, autocuidado e reconexão.

Vivemos tempos em que o peso das demandas diárias parece nos afastar da nossa verdadeira natureza — que é leve, fluida, livre.

Mas saiba: a leveza não é ausência de desafios. É a capacidade de viver com mais presença, suavidade e consciência, mesmo em meio ao mundo agitado.

Este eBook foi criado com todo o carinho para te acompanhar em uma jornada de 7 dias de práticas simples e profundas, que vão te ajudar a:

- ✨ Liberar pesos emocionais
- ✨ Cuidar do seu corpo e da sua mente com mais amor
- ✨ Nutrir-se com consciência
- ✨ Relembrar sua conexão com a natureza
- ✨ Criar um espaço de leveza permanente em sua vida

Não há pressa. Cada dia é um convite a desacelerar e se abrir para a transformação.

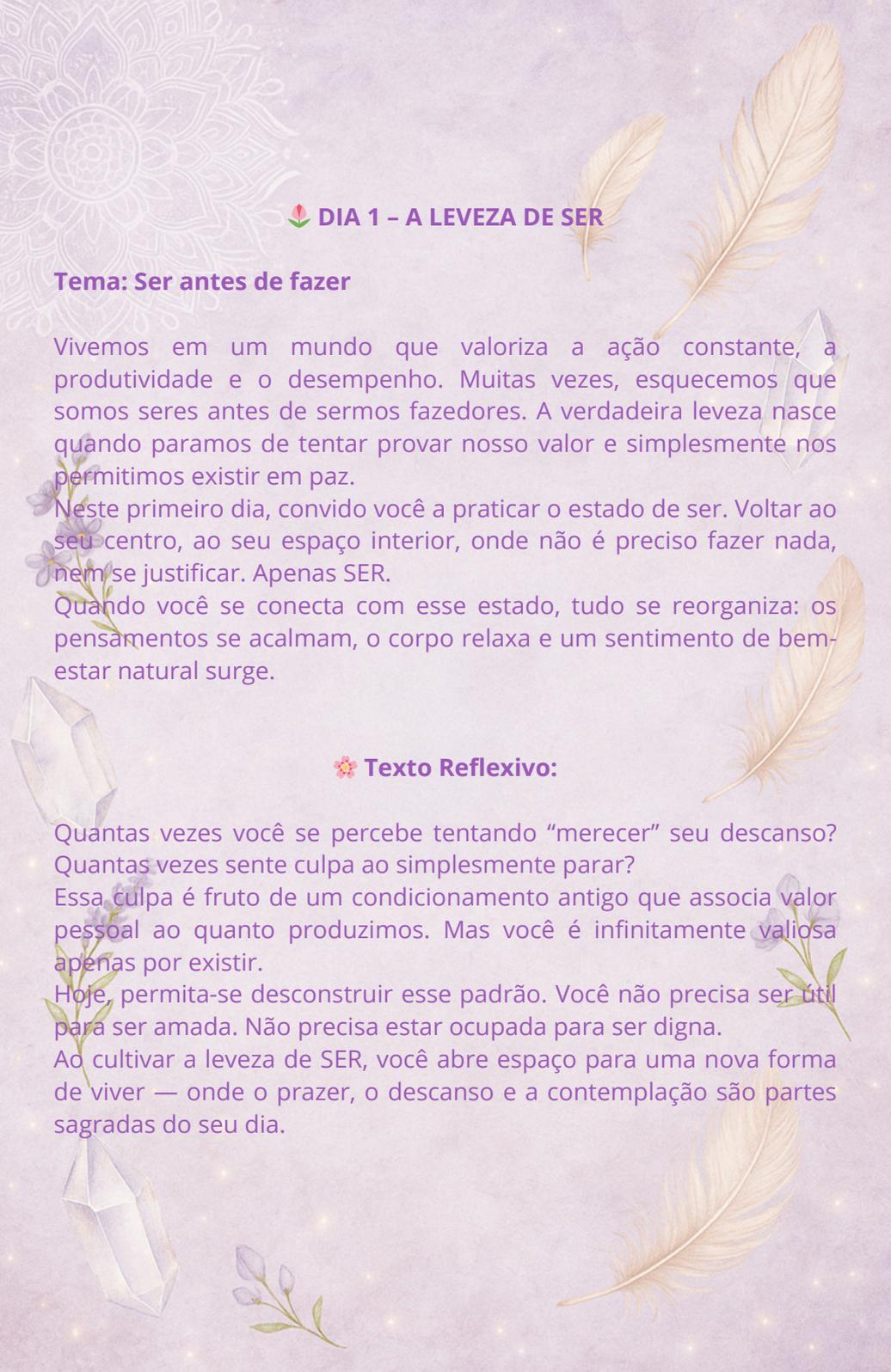
Prepare um cantinho especial para suas práticas. Tenha à mão um caderno para anotações e um coração aberto para receber o que esta jornada tem a te oferecer.

Que este seja um tempo sagrado entre você e você mesma.

Com amor,

Gabriela Costa

Afirmações que Transformam



DIA 1 – A LEVEZA DE SER

Tema: Ser antes de fazer

Vivemos em um mundo que valoriza a ação constante, a produtividade e o desempenho. Muitas vezes, esquecemos que somos seres antes de sermos fazedores. A verdadeira leveza nasce quando paramos de tentar provar nosso valor e simplesmente nos permitimos existir em paz.

Neste primeiro dia, convido você a praticar o estado de ser. Voltar ao seu centro, ao seu espaço interior, onde não é preciso fazer nada, nem se justificar. Apenas SER.

Quando você se conecta com esse estado, tudo se reorganiza: os pensamentos se acalmam, o corpo relaxa e um sentimento de bem-estar natural surge.

Texto Reflexivo:

Quantas vezes você se percebe tentando “merecer” seu descanso?
Quantas vezes sente culpa ao simplesmente parar?

Essa culpa é fruto de um condicionamento antigo que associa valor pessoal ao quanto produzimos. Mas você é infinitamente valiosa apenas por existir.

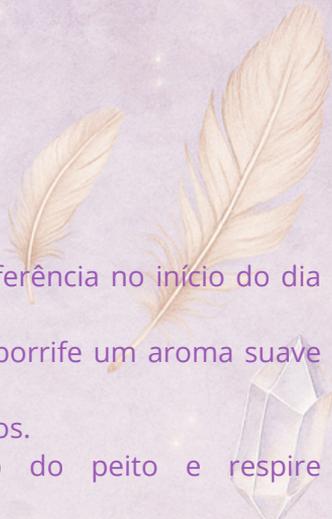
Hoje, permita-se desconstruir esse padrão. Você não precisa ser útil para ser amada. Não precisa estar ocupada para ser digna.

Ao cultivar a leveza de SER, você abre espaço para uma nova forma de viver — onde o prazer, o descanso e a contemplação são partes sagradas do seu dia.



Atividade Prática:

Prática do Espaço do Ser:

1. Escolha um momento tranquilo (de preferência no início do dia ou à noite).
 2. Prepare o ambiente: acenda uma vela, borrife um aroma suave no ar ou simplesmente abra uma janela.
 3. Sente-se confortavelmente. Feche os olhos.
 4. Coloque uma das mãos no centro do peito e respire profundamente 3 vezes.
 5. Durante os próximos 10 minutos, não tente fazer nada. Apenas sinta: sua respiração, seu corpo, seu estado presente.
- 

Não force nada. Apenas seja.

Se pensamentos surgirem, observe-os e gentilmente retorne à sensação de presença.

6. Ao final, respire profundamente mais 3 vezes e abra os olhos devagar.



Exemplo prático:

Você pode praticar esse momento no intervalo do trabalho, ao acordar ou antes de dormir. Não precisa de preparação elaborada — a chave é criar um espaço interno de permissão para simplesmente SER.



✨ Afirmação do Dia:

“Eu me permito ser leve. Sou suficiente apenas por existir.”

★ Dica Energética:

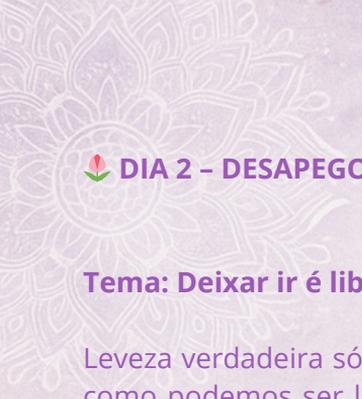
- Cristal: Quartzo Rosa (acolhimento, amor-próprio)
- Aroma: Lavanda (calma, relaxamento)
- Música: Sons suaves da natureza ou piano calmo

📖 Espaço para Reflexão:

- Como foi para você simplesmente ser, sem necessidade de fazer?

- Que sensações surgiram no corpo e na mente durante essa prática?

- O que você percebeu sobre sua relação com o silêncio e o descanso?



DIA 2 - DESAPEGO EMOCIONAL

Tema: Deixar ir é libertar

Leveza verdadeira só floresce quando abrimos espaço para ela. Mas como podemos ser leves se estamos carregando pesos emocionais invisíveis?

Apegos, mágoas, culpas, ressentimentos e medos antigos funcionam como pequenas âncoras no nosso campo energético. Mesmo quando tentamos seguir em frente, algo dentro de nós permanece preso ao passado.

Hoje, você é convidada a praticar o desapego emocional consciente — um gesto de autocuidado profundo e de amor por si mesma.

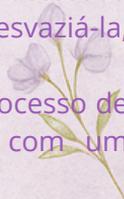
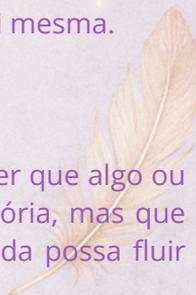


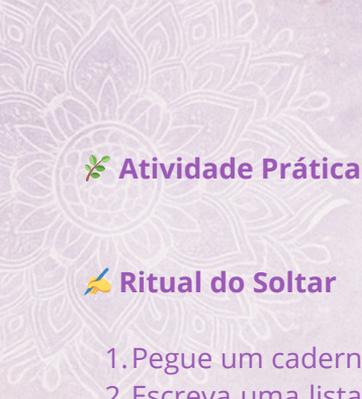
Texto Reflexivo:

Desapegar não é esquecer ou negar a dor. É reconhecer que algo ou alguém ocupou um espaço importante em nossa história, mas que agora essa energia precisa ser liberada para que a vida possa fluir novamente.

Imagine uma mala que você carrega o tempo todo. Quanto mais cheia, mais difícil fica o seu caminhar. Cada emoção não processada adiciona um item a essa mala. Quando você começa a esvaziá-la, descobre o alívio de viajar mais leve.

Importante: você não precisa soltar tudo de uma vez. O processo de desapego é gradual e compassivo. Hoje, começamos com um pequeno passo.





✻ Atividade Prática:

✍️ Ritual do Soltar

1. Pegue um caderno ou algumas folhas de papel.
2. Escreva uma lista com até 5 emoções, situações ou relações que você sente que ainda pesam em seu coração.
3. Exemplos:
 - Uma mágoa não resolvida com alguém
 - Um sentimento de culpa que você carrega
 - Uma expectativa frustrada
 - Medo de algo que não aconteceu
 - Raiva acumulada
4. Após escrever, respire fundo algumas vezes e leia cada item da lista em voz alta, com gentileza e compaixão.
5. Agora, com um gesto simbólico de liberação, você pode:
 - Rasgar a folha e descartá-la
 - Queimar com cuidado (em local seguro)
 - Dobrar e enterrar na terra como oferta de transformação

Enquanto faz isso, repita em voz alta:

"Eu libero com amor. Eu abro espaço para o novo. Estou em paz."

Exemplo prático:

Você pode fazer esse ritual semanalmente. Comece com situações pequenas e vá aprofundando aos poucos, respeitando seu ritmo emocional.



✨ Afirmação do Dia:

"Eu solto o que não me serve mais. Libero com amor e sigo mais leve."

★ Dica Energética:

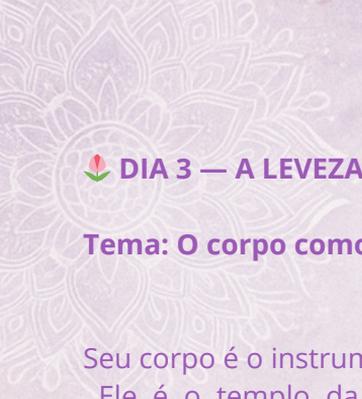
- Cristal: Obsidiana (proteção, limpeza emocional)
- Aroma: Alecrim (clareza mental, purificação)
- Música: Tambor xamânico suave ou sons de vento

📖 Espaço para Reflexão:

- Quais emoções você reconheceu que já estavam prontas para serem liberadas?

- Como foi o sentimento ao realizar o ritual?

- O que você percebeu sobre sua relação com o apego e o controle?



DIA 3 — A LEVEZA DO CORPO

Tema: O corpo como templo

Seu corpo é o instrumento através do qual você experiencia a vida.

Ele é o templo da sua alma. Mas muitas vezes, por pressa ou desconexão, acabamos tratando o corpo como uma máquina — exigimos demais, ouvimos de menos, e o resultado é tensão acumulada, rigidez e cansaço.

Hoje, você é convidada a se reconectar com o seu corpo com uma nova consciência: a de que ele é sagrado. Ao cuidar do corpo com carinho, você abre espaço para a leveza se manifestar também em seu campo físico.



Texto Reflexivo:

Você já parou para agradecer ao seu corpo hoje?

Esse corpo que respira sem que você precise lembrar, que bate seu coração incessantemente, que te carrega pela vida, que sustenta sua alma em cada experiência.

Quantas vezes, no entanto, você só presta atenção quando ele adocece ou dói?

A leveza do corpo começa com uma mudança de olhar: do julgamento para a gratidão.

Quando nos reconectamos com o corpo com amor, liberamos tensões inconscientes. A energia começa a fluir com mais liberdade. Nos sentimos mais disponíveis para a vida.

Hoje, o convite é para honrar o seu corpo como ele é — e tratá-lo com reverência.





✿ Atividade Prática:



🧘 Ritual de Automassagem com Presença

1. Escolha um óleo vegetal que você goste (óleo de coco, de amêndoas, de semente de uva).
 2. Se desejar, adicione algumas gotas de óleo essencial:
 - Lavanda (relaxante)
 - Gerânio (harmonizador)
 - Ylang-Ylang (autoamor)
 3. Em um ambiente tranquilo, aqueça o óleo nas mãos e comece uma automassagem lenta, com plena atenção.
 4. Comece pelos pés e suba pelo corpo.
 5. Ao tocar cada parte, repita mentalmente: "Gratidão, meu corpo. Você é perfeito assim como é."
 6. Perceba como o corpo responde: um relaxamento natural começa a surgir.
- 



Exemplo prático:

Você pode realizar essa prática após o banho noturno, em um momento só seu. Não precisa ser demorado — mesmo 10 minutos de automassagem consciente fazem uma grande diferença.





✨ **Afirmação do Dia:**

“Meu corpo é sagrado. Eu me movimento com carinho e presença.”



★ **Dica Energética:**

- Cristal: Jaspe Vermelho (ancoramento, vitalidade)
 - Aroma: Ylang Ylang (autoamor, relaxamento)
 - Música: Sons de taças tibetanas ou harpa suave
- 



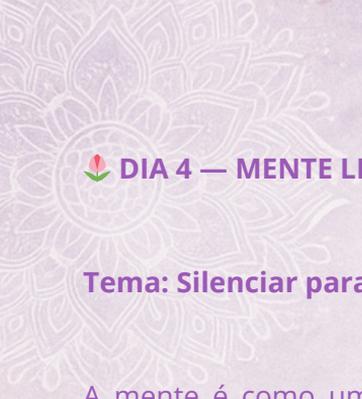
✨ **Espaço para Reflexão:**

- Qual foi sua experiência ao tocar seu corpo com presença?

- Que partes do corpo mostraram mais necessidade de atenção e carinho?

- Como seu corpo se sente agora, após essa prática de autoacolhimento?



 **DIA 4 — MENTE LEVE****Tema: Silenciar para ouvir**

A mente é como um lago: quando agitado, não reflete nada com clareza. Quando calmo, torna-se um espelho límpido.

Uma mente leve é aquela que sabe quando silenciar, que não se deixa dominar pelo excesso de pensamentos e estímulos.

Hoje, você é convidada a acalmar as águas da sua mente, para que o seu verdadeiro eu possa emergir com mais clareza e serenidade.

 **Texto Reflexivo:**

Vivemos em uma era de sobrecarga mental.

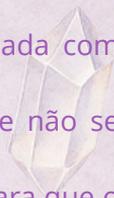
Notificações, redes sociais, notícias, demandas — tudo compete pela sua atenção. O resultado? A mente torna-se inquieta, cansada, fragmentada.

Mas a boa notícia é que você pode treinar a sua mente a ser mais leve e presente.

A prática do silêncio interno não exige que você "esvazie a mente" à força, e sim que você crie um espaço para que ela se assente naturalmente.

Como um lago que se acalma quando não há mais pedras sendo jogadas.

Hoje, você vai praticar esse espaço sagrado do silêncio.





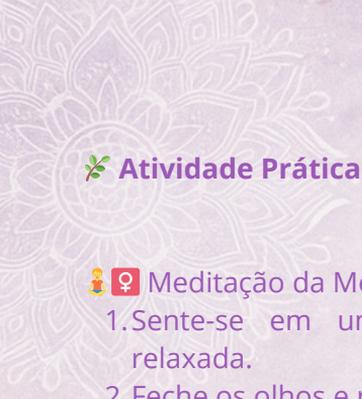
✿ Atividade Prática:



♀ Meditação da Mente Leve

1. Sente-se em uma posição confortável, coluna ereta mas relaxada.
2. Feche os olhos e respire profundamente 3 vezes.
3. Leve a atenção para a sua respiração, sentindo o ar entrando e saindo.
4. Ao perceber um pensamento, reconheça-o com suavidade e deixe-o passar, como nuvens no céu.
5. Retorne à respiração quantas vezes for necessário.

Pratique por 10 a 15 minutos.



Exemplo prático:

Se você achar difícil começar, use um timer com som suave e comece com 5 minutos, aumentando aos poucos. O mais importante é a regularidade.



✨ **Afirmação do Dia:**

“Eu não sou meus pensamentos. Eu escolho o silêncio interno.”

★ **Dica Energética:**

- Cristal: Ametista (clareza mental, espiritualidade)
- Aroma: Sálvia Branca (purificação mental)
- Música: Frequência 432 Hz ou 528 Hz



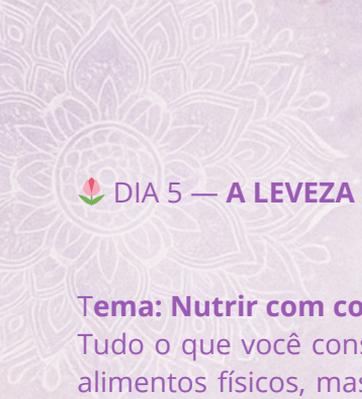
📖 **Espaço para Reflexão:**

- Como você se sentiu durante a prática?

- O que foi mais desafiador? O que foi mais fácil?

- Como você percebe o impacto dessa prática em seu dia?





 DIA 5 — A LEVEZA NA ALIMENTAÇÃO

Tema: Nutrir com consciência

Tudo o que você consome se torna parte de você — não apenas os alimentos físicos, mas também as emoções e energias associadas a eles.

Comer com consciência é um poderoso ritual de leveza. Ao transformar sua alimentação em um ato de presença, você cultiva um corpo mais leve e uma mente mais serena.



Texto Reflexivo:

Quantas vezes você já comeu no automático?

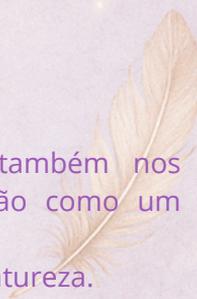
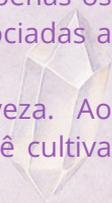
Engoliu sem saborear, distraída com a TV ou o celular?

Quando nos desconectamos do ato de comer, também nos desconectamos da capacidade de receber a nutrição como um presente.

Alimentar-se é um ritual sagrado. É uma troca com a natureza.

A cada mordida, você está absorvendo energia vital.

Hoje, você será convidada a praticar a alimentação consciente — e sentir a diferença que isso faz no seu corpo e na sua energia.





Atividade Prática:



Ritual da Alimentação Consciente

1. Prepare uma refeição simples, colorida e natural.
2. Antes de começar, olhe para o prato e agradeça mentalmente pela abundância que você tem.
3. Ao comer:
 - Coloque o garfo ou a colher na mesa entre cada mordida.
 - Mastigue devagar, sentindo as texturas e sabores.
 - Observe as sensações que surgem no corpo a cada etapa.
4. Evite distrações: coma em silêncio ou com música suave.



Exemplo prático:

Você pode escolher uma refeição por dia para praticar dessa forma. Mesmo que as outras refeições sejam mais corridas, um momento consciente já faz toda a diferença.



★ **Afirmação do Dia:**

“Eu me nutro com amor, presença e leveza.”



★ **Dica Energética:**

- Cristal: Citrino (alegria, energia vital)
- Aroma: Laranja doce (revitalização)
- Música: Sons de natureza ou canto de pássaros



✍ **Espaço para Reflexão:**

- Como foi a experiência de comer com plena atenção?



- Que diferenças você percebeu em relação a quando come no automático?



- Como seu corpo reagiu a essa prática?





 DIA 6 — **CONEXÃO COM A NATUREZA**

Tema: Voltar à origem

A natureza é mestra da leveza. Tudo nela flui no tempo certo, sem pressa, sem forçar.

Ao se reconectar com a natureza, você se reconecta com seu ritmo natural — e encontra um refúgio de calma e renovação.



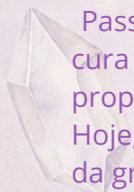
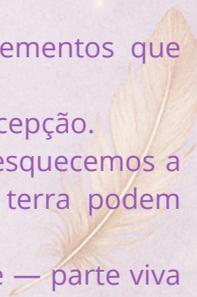
Texto Reflexivo:

Você é natureza. Seu corpo é feito dos mesmos elementos que compõem as estrelas, as árvores, os rios.

Mas a vida moderna muitas vezes nos afasta dessa percepção.

Passamos tanto tempo em ambientes fechados que esquecemos a cura simples que um céu aberto ou um toque na terra podem proporcionar.

Hoje, você é convidada a se lembrar de quem você é — parte viva da grande teia da vida.





Atividade Prática:

Ritual de Conexão com a Terra

1. Vá para um espaço natural: um parque, um jardim, uma praia, uma montanha — ou mesmo um vaso de plantas em casa, se for o que você tem no momento.
2. Se possível, fique descalça sobre a terra ou grama.
3. Feche os olhos e respire profundamente, sentindo-se enraizada como uma árvore.
4. Toque as plantas, observe os detalhes, ouça os sons da natureza.
5. Passe pelo menos 15 minutos nesse estado de presença plena.



Exemplo prático:

Mesmo em uma rotina agitada, você pode fazer isso ao sair para o almoço, ao andar no bairro, ou criando um cantinho verde em casa para meditar.



✨ Afirmação do Dia:

“Eu sou parte da natureza. Me reconecto com suas bênçãos.”

✨ Dica Energética:

- Cristal: Turmalina Verde (cura, conexão com a natureza)
- Aroma: Eucalipto (frescor, respiração livre)
- Música: Sons de floresta ou água corrente



📖 Espaço para Reflexão:

- Como foi a experiência de estar em contato direto com a natureza?

- O que você percebeu no seu corpo e no seu campo energético após a prática?

- Que pequenas formas você pode trazer mais natureza para sua rotina?





 DIA 7 — **SUSTENTANDO A LEVEZA**

Tema: Continuar leve

Leveza não é um estado momentâneo — é um caminho, um estilo de vida que se cultiva diariamente.

Hoje, você é convidada a olhar para tudo que viveu nesta jornada de 7 dias e refletir: como posso sustentar essa leveza no meu dia a dia?



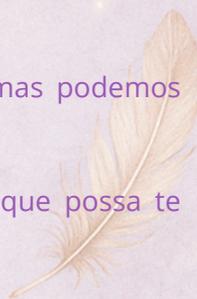
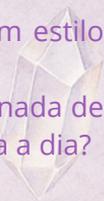
Texto Reflexivo:

Leveza é um retorno constante ao essencial.

Nem sempre conseguiremos estar sempre leves — mas podemos sempre voltar para esse lugar, com amor e paciência.

Você já plantou sementes preciosas nesta jornada.

Agora, é hora de criar um ritual pessoal de leveza que possa te acompanhar daqui em diante.





Atividade Prática:

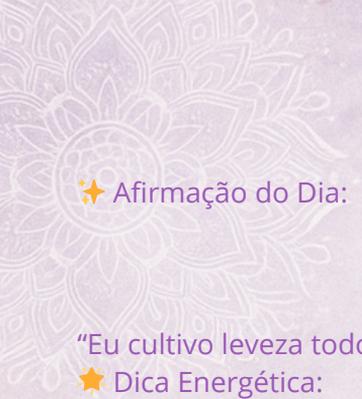
Crie seu Ritual Pessoal de Leveza

1. Reserve um tempo para revisar tudo que praticou nesta semana.
2. Pergunte-se:
 - Quais práticas me trouxeram mais leveza?
 - Que momentos foram mais significativos?
 - O que eu quero manter como hábito?
3. Com base nisso, escreva um ritual semanal ou diário que você possa repetir.



Exemplo de ritual:

- 10 min de meditação ao acordar
 - 1 refeição consciente por dia
 - Caminhada na natureza aos sábados
 - Automassagem 1x por semana
 - Revisão emocional com o ritual do desapego 1x por mês
1. Comprometa-se com esse ritual como um ato de autocuidado sagrado.



✨ Afirmação do Dia:

“Eu cultivo leveza todos os dias. Ela vive em mim.”

✨ Dica Energética:

- Cristal: Selenita (clareza, elevação espiritual)
- Aroma: Camomila (calma, suavidade)
- Música: Piano suave ou canto de pássaros



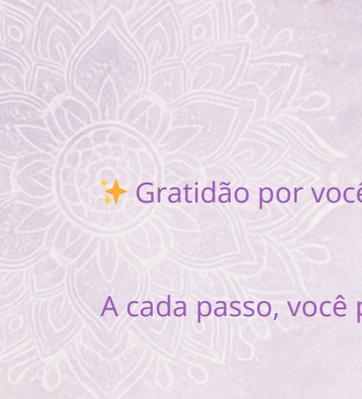
✍ Espaço para Reflexão:

- O que mudou em você ao longo desses 7 dias?

- Quais práticas você quer manter?

- Como você deseja continuar cultivando a leveza em sua vida?





✨ Gratidão por você ter caminhado por esta jornada de Sete Dias de Leveza. ✨

A cada passo, você plantou sementes de autocuidado, presença e transformação.

Que essas sementes floresçam em uma vida mais leve, mais conectada e mais consciente.



Lembre-se: a leveza é uma escolha diária. Mesmo nos dias em que ela parecer distante, você pode sempre retornar a este espaço de paz dentro de si.

Que as práticas, reflexões e rituais que você viveu aqui sigam contigo, como companheiras de jornada.

Se este material tocou seu coração, compartilhe essa energia de leveza com outras pessoas.

O mundo precisa de mais almas leves e conscientes.

Com profunda gratidão,
Gabriela Costa
Afirmações que Transformam

