

Caixa de Experiências

Vida Simples



Caderno da intuição

Com **Angelina Ataíde**



caixa de experiências
vida simples

“

A VOZ DA INTUIÇÃO E A VOZ
DO CORAÇÃO SÃO A MESMA VOZ.
NÓS ESCUTAMOS NOSSO CORAÇÃO
ATRAVÉS DA INTUIÇÃO.

”

Angelina Ataíde



O CADERNO DA INTUIÇÃO

“

OS PRIMEIROS PASSOS PARA OUVIR NOSSA INTUIÇÃO REQUEREM CORAGEM, IMPLICA EM CONFIANÇA E EM UM MOMENTO MUITO GRANDE DE FÉ. FÉ NA VIDA, FÉ EM VOCÊ MESMO.

”

Angelina Ataíde

Angelina nos propõe um **exercício muito simples** para dar voz a nossa intuição. Como ela mesma diz, seguir a voz da intuição, no início, é uma aventura. Mas, depois, se torna um fato simples e natural da nossa existência. Quanto mais você a escuta, mais forte ela se torna.

Para exercitar a intuição, ela sugere começar a escrever todos os momentos que você acredita que sua voz interior está lhe dizendo algo. Por exemplo, quem nunca saiu de casa, viu o céu nublado e pensou: “Será que fechei a janela?”. Nesse momento, uma voz está lhe falando algo. Você pode voltar e verificar ou simplesmente seguir em frente e só descobrir quando voltar para casa. Se a janela estivesse fechada, poderia ser apenas a voz do seu medo falando, mas se ela estivesse aberta, seria sua intuição.

Você pode anotar todas as sincronicidades no seu **Caderno da Intuição** quando elas acontecem, ou ao final do dia. Anotando você poderá descobrir, com o passar do tempo, quando sua intuição realmente se expressou.

Por exemplo:

Situação	Realidade	Era intuição?
Será que fechei a janela?	Estava fechada	Não
Será que ligo para minha mãe?	Minha mãe estava aflita por notícias minhas	Sim

OS SONHOS DORMIDOS

Angelina também sugere que, quando acordar, no primeiro momento ainda na cama, você anote seus sonhos dormidos, pois eles são fonte de energia que reforçam sua intuição. Se não lembrar dos sonhos, anote como está acordando e seus pensamentos iniciais.

MEDITAÇÃO

Ouvir a voz da intuição é entrar em contato com a sua essência. Mas como fazer isso vivendo dias tão tumultuados como os que estamos vivendo? Lidamos diariamente com muitas informações.

São mais de 40 mil pensamentos passando por nosso cérebro. Uma das maneiras é meditar. Aqui, você poderá baixar o áudio de uma pequena meditação, criada e guiada por Angelina, para começar a voltar para você, para a sua casa interna.

Você pode fazer essa meditação ao acordar ou ao final do dia. Mas, se em algum momento, se sentir chamado a fazê-la, ouça essa voz sempre e medite.

Não tem hora certa!

Escolha um lugar tranquilo, acolhedor. Deixe uma luz amena e sente-se confortavelmente, com a coluna ereta. Se você conseguir, fique na posição do Lótus, aquela clássica. Mas se não for confortável apenas sente. E pode se encostar numa parede, se necessário. Até uma cadeira serve. O importante é meditar.

Depois de sentado, respire profundamente por **3 vezes**. Inspire pelo nariz e expire pela boca. Coloque o áudio, feche os olhos e permita se entregar ao som da voz da Angelina.

Pensamentos virão. Não lute contra eles, não se apegue a eles. Assim, eles virão e passarão rapidamente.



Clique aqui para ouvir o áudio

Foi muito bom lhe acompanhar neste caminho

Esperamos que essa aula e este **Caderno da Intuição** ajudem você a se reconectar com sua essência mais pura, permitindo ouvir a voz tênue e delicada da sua intuição, a voz do seu coração.

Agradecemos por confiar na **Vida Simples** para estar ao seu lado e esperamos te reencontrar em breve, na Caixa do próximo mês.



Rodrigo Piccin

Quando descobri que optar pelas coisas que fazem meu coração vibrar, sem me importar com as consequências, tornavam minha vida mais divertida e amorosa, nunca mais parei. É meu exercício diário de experimentar a vida.

@premrajatrebalancing



vida simples



www.vidasimples.co



[/vidasimples](https://www.instagram.com/vidasimples)



[/revistavidasimples](https://www.facebook.com/revistavidasimples)



[/vidasimples](https://twitter.com/vidasimples)