
RE.CONEXÃO
COM A SUA CRIANÇA INTERIOR
IVANILDA VEIGA

Sumário

Introdução	00
Passo 1	01
Passo 2	02
Passo 3	03
Passo 4	04
Passo 5	05
Conclusão	06

Introdução

Na correria do dia a dia, é fácil perder de vista quem realmente somos. As pressões da vida adulta, com suas responsabilidades e desafios, muitas vezes nos afastam da nossa essência mais pura, deixando a nossa criança interior e a nossa espiritualidade adormecidas. Este e-book foi criado para te guiar em uma jornada de volta para dentro, um convite para ressignificar a tua identidade e redescobrir o poder do autoconhecimento.

Se, em algum momento, te sentiste desconectada de ti mesma, saiba que não estás sozinha. Muitas mulheres partilham dessa sensação, e é por isso que é tão importante embarcar nessa jornada. Aqui, encontrarás um caminho para te reconectar com a autenticidade, trazendo à tona a força, a leveza e a sabedoria da tua criança interior. Vamos juntas trilhar esses cinco passos práticos para reavivar a tua espiritualidade e despertar a tua verdadeira essência.

Passo 1: O Silêncio como Portal para o Autoconhecimento

A espiritualidade começa com a capacidade de ouvir a si mesma. Em meio à correria do dia a dia, aprender a silenciar a mente é o primeiro passo para te reconectar com a tua essência. A prática do silêncio, seja através da meditação ou de momentos de pausa intencionais, permite-te escutar o que a tua alma realmente precisa.

EXEMPLO PRÁTICO :
Maria, uma executiva de 40 anos, vivia num ritmo frenético, sempre ocupada com o trabalho e a família. Ela raramente tinha tempo para si mesma e sentia-se constantemente ansiosa. Ao incorporar cinco minutos diários de silêncio na sua rotina, Maria descobriu que essa prática simples a ajudava a sentir-se mais centrada e conectada com os seus verdadeiros desejos.

EXERCÍCIO PRÁTICO :
Encontra um espaço tranquilo e, durante cinco minutos diários, senta-te em silêncio, respirando profundamente. Visualiza a tua criança interior a aproximar-se de ti, convidando-te para esse momento de reconexão. Pergunta-lhe: "O que precisas de mim hoje?" Ouve atentamente a resposta.

REFLEXÃO :
O que estás a ignorar na tua vida que a tua criança interior quer que percebas?

DICA DE LEITURA :
Para aprofundares a tua prática de silêncio, recomendo o livro "O Poder do Silêncio" de Eckhart Tolle, que explora a importância da presença e do silêncio na jornada espiritual.

Passo 2: Acolhendo as Emoções com a Sabedoria da Criança Interior

Muitas vezes, a criança interior carrega mágoas, dores e medos do passado. Para te reconectares verdadeiramente, é necessário acolher essas emoções sem julgamento. Quando permitimos que a nossa criança interior expresse os seus sentimentos, abrimos espaço para a cura e a transformação.

***EXEMPLO PRÁTICO*:**
Ana sempre sentiu uma tristeza profunda que não conseguia explicar. Durante uma sessão de terapia, foi incentivada a escrever uma carta para a sua criança interior. Ao fazer isso, percebeu que a dor vinha de uma memória da infância em que se sentiu abandonada. Acolher essa emoção permitiu que ela iniciasse um processo de cura.

***EXERCÍCIO PRÁTICO*:**
Pega num papel e caneta e escreve uma carta para a tua criança interior, acolhendo-a com amor e sem críticas. Diz-lhe que estás aqui para protegê-la e ouvi-la. Descreve como ela se sente e o que podes fazer hoje para cuidar dessas emoções.

***REFLEXÃO*:**
Que sentimentos do passado ainda carregas e que precisam ser acolhidos para que te sintas plena?

***DICA DE LEITURA*:**
Sempre que sentires uma emoção forte, pára e pergunta a ti mesma: "O que a minha criança interior precisa neste momento?" Isso ajudar-te-á a criar um espaço de autocuidado e compreensão.

Passo 3: Brincando com a Espiritualidade - Redescobre o Prazer da Vida

A espiritualidade não precisa ser algo rígido ou distante. A leveza e a curiosidade da criança interior podem trazer uma nova perspetiva sobre a tua relação com o sagrado. Redescobrir a alegria através de brincadeiras, dança ou arte é uma forma de convidar o espírito a expressar-se com liberdade.

***EXEMPLO PRÁTICO*:**
Luísa, uma professora de 35 anos, sempre adorou pintar, mas abandonou essa prática na vida adulta. Um dia, decidiu voltar a pintar como forma de terapia. Através da arte, ela não só redescobriu a sua paixão, mas também uma forma de se conectar espiritualmente, sentindo-se mais leve e feliz.

***EXERCÍCIO PRÁTICO*:**
Escolhe uma atividade que te faça sorrir e sentir leve: dançar, pintar, cantar, ou simplesmente correr descalça na relva. Permite-te sentir a felicidade na sua forma mais pura, sem julgamentos.

***REFLEXÃO*:**
Quando foi a última vez que te permitiste brincar ou fazer algo que amas, sem te preocupares com o que os outros pensam?

***DICA DE LEITURA*:**
Cria um "Dia da Criança Interior" uma vez por mês, onde te dedicas a atividades que trazem alegria e leveza, como brincar, ver um filme infantil ou passear no parque.

Passo 4: Conexão com a Natureza e o Sagrado Feminino

A natureza é uma extensão da nossa espiritualidade e da criança interior. Ela ensina-nos sobre ciclos, crescimento e renovação. Conectar-se com os elementos da terra, da água, do fogo e do ar pode ajudar-te a sentir mais alinhada com a tua essência e a encontrar estabilidade e força.

***EXEMPLO PRÁTICO*:**
Joana, uma advogada, sempre se sentiu desconectada de si mesma até que começou a praticar caminhadas conscientes na natureza. Ao caminhar descalça na relva, sentindo o vento no rosto e o calor do sol, começou a sentir uma profunda reconexão com a sua espiritualidade e a sua feminilidade.

***EXERCÍCIO PRÁTICO*:**
Escolhe um lugar na natureza, como um parque ou jardim, e caminha de forma consciente, sentindo o chão sob os teus pés, o vento no rosto, o calor do sol. Pergunta a ti mesma: "Como pode a natureza ajudar-me a reconectar com quem eu sou?"

***REFLEXÃO*:**
Que lições pode a natureza ensinar-te sobre a tua própria jornada de ressignificação e cura?

***DICA DE LEITURA*:**
Cria um pequeno jardim em casa, mesmo que seja apenas com algumas plantas em vasos. Cuida delas como parte do teu ritual de conexão com a natureza e observa como isso afeta a tua conexão espiritual.

Passo 5: Criando Rituais de Cuidado e Amor-Próprio

A reconexão com a criança interior e com a espiritualidade passa pela criação de rituais que honrem o teu ser. Esses rituais são lembretes diários de que a tua jornada de autoconhecimento é sagrada e que mereces cuidado e atenção.

***EXEMPLO PRÁTICO*:**
Sofia, uma jovem mãe, sentia-se exausta com as exigências diárias. Ela decidiu criar um ritual de autocuidado à noite: acendia uma vela, tomava um banho relaxante e dedicava alguns minutos para meditar em frente a um altar que criou no seu quarto. Isso ajudou-a a reconectar-se consigo mesma e a encontrar paz em meio ao caos.

***EXERCÍCIO PRÁTICO*:**
Cria um pequeno altar com objetos que representem a tua espiritualidade e a tua criança interior. Pode ser uma vela, cristais, flores ou fotos. Reserva 10 minutos diários para te sentares em frente ao altar, agradeceres e reafirmares o teu compromisso com o teu processo de cura e autoconhecimento.

***REFLEXÃO*:**
Como podes trazer mais cuidado e carinho para a tua rotina diária, honrando tanto a tua mulher adulta quanto a tua criança interior?

***DICA DE LEITURA*:**
Adota um diário de gratidão. Todas as noites, escreve pelo menos três coisas pelas quais és grata. Esse simples ato pode transformar a tua perspetiva e reforçar o teu compromisso com o amor-próprio.

Conclusão

Reconectar-se com a tua criança interior e espiritualidade é um processo contínuo, um caminho de autodescoberta e amor. Ao seguires estes cinco passos, começas a ressignificar a tua identidade, aprendendo a ouvir a tua essência e a te reconectar com o que há de mais sagrado em ti. Esta jornada é profundamente pessoal, mas lembra-te de que não estás sozinha. Partilha as tuas experiências e insights comigo nas redes sociais e com outras mulheres que estão a trilhar o mesmo caminho.

Lembra-te : *A tua criança interior está sempre ao teu lado, pronta para guiar-te com leveza, alegria e sabedoria. Abre-te para essa transformação e permite-te florescer.*