

ROZE CARVALHO



ENERGIA E REPROGRAMAÇÃO

GUIA PRÁTICO PARA ELEVAR SUA ENERGIA EM
CASA E RENOVAR CORPO E MENTE.





ROZE CARVALHO

BANHOS ENERGÉTICOS



ROZE CARVALHO

Banhos Energéticos

Os banhos energéticos são práticas ancestrais que auxiliam no equilíbrio físico, mental e espiritual. Utilizando ervas, sais e óleos essenciais, esses banhos ajudam a limpar energias negativas e atrair boas vibrações.

Receitas de Banhos Energéticos:

Banho de Sal Grosso e Alecrim

Objetivo: Limpeza energética profunda

Ingredientes: 1 litro de água, 7 colheres de sal grosso, ramos de alecrim

Preparo: Ferva a água, adicione sal e alecrim. Espere esfriar e despeje do pescoço para baixo.

Banho de Camomila e Lavanda

Objetivo: Tranquilidade e relaxamento

Ingredientes: 1 litro de água, 2 colheres de flores de camomila, 5 gotas de óleo essencial de lavanda

Preparo: Prepare a infusão com a camomila, adicione a lavanda. Despeje no corpo após o banho.



ROZE CARVALHO

Banho de Arruda e Guiné

Objetivo: Proteção contra energias negativas

Ingredientes: 1 litro de água, folhas de arruda e guiné

Preparo: Ferva a água, adicione as folhas, deixe esfriar e despeje do pescoço para baixo.

Banho de Rosas Brancas

Objetivo: Paz interior e harmonia

Ingredientes: 1 litro de água, pétalas de rosas brancas

Preparo: Macere as pétalas na água morna, coe e despeje sobre o corpo.

Banho de Canela e Cravo

Objetivo: Atrair prosperidade

Ingredientes: 1 litro de água, 2 paus de canela,
5 cravos-da-índia

Preparo: Ferva os ingredientes, deixe amornar e despeje do pescoço para baixo.

Banho de Manjerição

Objetivo: Afastar o mau-olhado

Ingredientes: 1 litro de água, folhas de manjerição

Preparo: Prepare a infusão, coe e despeje sobre o corpo.



ROZE CARVALHO

Banho de Lavanda e Sálvia

Objetivo: Equilíbrio emocional

Ingredientes: 1 litro de água, flores de lavanda, folhas de sálvia

Preparo: Ferva a água, adicione os ingredientes e despeje após esfriar.



ROZE CARVALHO

CHÁS PARA AUMENTAR A ENERGIA



ROZE CARVALHO

Chás para Aumentar a Energia

Os chás são aliados naturais para aumentar a vitalidade. Com ingredientes específicos, eles proporcionam energia sem os efeitos colaterais de estimulantes artificiais.

Chás Energizantes

Chá de Gengibre e Limão

Benefício: Acelera o metabolismo, fornece energia rápida

Ingredientes: 2 fatias de gengibre, suco de meio limão, 250 ml de água

Preparo: Ferva a água com o gengibre. Deixe amornar e adicione o limão.

Chá Verde com Hortelã

Benefício: Combate o cansaço mental

Ingredientes: 1 colher de chá verde, folhas de hortelã, 300 ml de água quente

Preparo: Deixe em infusão por 5 minutos. Coe e beba.



ROZE CARVALHO

Chá Mate com Limão

Benefício: Estimulante natural

Ingredientes: 1 colher de chá mate, suco de meio limão, 300 ml de água

Preparo: Infunda o chá mate em água quente, adicione o limão.

Chá de Hibisco com Gengibre

Benefício: Melhora a disposição

Ingredientes: 1 colher de hibisco, 2 fatias de gengibre, 250 ml de água

Preparo: Ferva a água com gengibre, adicione o hibisco.

Chá de Canela com Maçã

Benefício: Aumenta a energia física

Ingredientes: 1 pau de canela, 1 maçã picada, 300 ml de água

Preparo: Ferva a maçã com canela, coe e sirva quente.

Chá de Alecrim

Benefício: Revitaliza a mente

Ingredientes: 1 ramo de alecrim, 250 ml de água

Preparo: Infunda o alecrim na água quente por 5 minutos.



ROZE CARVALHO

REPROGRAMAÇÕES MENTAIS



ROZE CARVALHO

Reprogramações mentais

A reprogramação mental consiste em substituir padrões de pensamento negativos por crenças positivas. A seguir, reprogramações poderosas para alcançar mudanças profundas. Técnicas de Reprogramação Mental Afirmações Positivas: Escolha a que mais combina com você e repita por 21 dias consecutivos.



ROZE CARVALHO

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo. Acredito num poder muito maior do que eu que flui através de mim cada momento de cada dia. Abro-me à sabedoria interior, sabendo que existe apenas Uma Inteligência neste Universo. Desta Inteligência vêm todas as respostas, todas as soluções, todas as curas, todas as novas criações. Confio nesse Poder e Inteligência, sabendo que seja o que for que eu precise saber é revelado a mim e que seja o que for que eu precise vem a mim na hora, no espaço e na sequência certos. Tudo está bem no meu mundo. "Louise Hay".

Na infinidade da vida onde estou, tudo é Perfeito, Pleno e completo. Estou sempre Divinamente Protegido e guiado. É seguro para mim, olhar para o meu interior. É seguro para mim, olhar para o passado. É seguro para mim, alargar minha visão da vida. Sou muito mais do que minha personalidade - passada, presente ou futura. Agora escolho me elevar acima de meus problemas de personalidade para reconhecer a magnificência do meu ser. Estou totalmente disposto a aprender a me amar. Tudo está bem no meu mundo. "Louise Hay".



ROZE CARVALHO

Na infinidade da vida onde estou, tudo é Perfeito, pleno e completo. Não escolho mais acreditar nas velhas carências e limitações. Agora escolho começar a me ver como o Universo me vê: perfeito, pleno e completo. A verdade do meu Ser é que fui criado perfeito, pleno e completo. Eu agora sou perfeito, pleno e completo. Sempre serei perfeito, pleno e completo. Agora escolho viver minha vida a partir dessa compreensão. Estou no lugar certo, na hora certa, fazendo o que é certo. Tudo está bem no meu mundo. "Louise Hay"



ROZE CARVALHO

Algumas das afirmações positivas de Hélio Couto são:

- **"Eu estou me tornando cada vez mais forte"**
- **"Eu estou me tornando cada dia mais bonita e radiante"**
- **"Minha paz interior e minha energia afetam positivamente a todos com quem interagem"**
- **"Eu criei experiências positivas e edificantes para mim que me fazem crescer"**
- **"Eu sou firme, eu sou única, eu tenho as habilidades necessárias para criar o que quero"**
- **"Em situações negativas, eu sempre acho oportunidades para crescer sempre"**



ROZE CARVALHO

A oração do segredo Joseph Murphy

“Eu (seu nome) ordeno a retirada de minha mente de todas as crenças, conceitos, pensamentos, imagens, frases, pessoas negativas e TUDO que me limitou até aqui no meu crescimento moral, profissional, financeiro e espiritual.

Se há algum inimigo, revelado ou não, querendo me atingir, que seja iluminado neste momento se tornando meu amigo, porque na minha vida só há lugar para amigos.

Abençoe, abençoe, abençoe! Coisas maravilhosas chegam a minha vida neste momento, neste dia e por toda a eternidade. Eu conquisto os meus objetivos com facilidade.

Vivo minha vida com alegria, calma, serenidade e harmonia comigo e com todo o universo.

Agradeço a tudo que sou e tudo que tenho. Sei que o poder da consciência é ilimitado e que a Consciência Una está comigo em todos os lugares.

Reconheço que sou um ser em constante movimento de evolução. Escolho agora meu progresso físico, mental, emocional e espiritual e agradeço por meu estado de bem-aventurança.

Sou feliz porque consigo sempre o que preciso e em abundância. Dentro de mim estão virtudes, qualidades, competência, sabedoria e inteligência que fazem a minha vida feliz, realizada e ampla.

Supero qualquer tipo de obstáculo.



ROZE CARVALHO

Diante de mim se desenha um futuro de muita ação, construção e alegria. As opiniões dos outros são muletas. Quem tem pernas fortes como eu, não precisa de muletas. Surpresas maravilhosas chegam agora em minha vida. É maravilhoso como em todos os momentos estou mais feliz! Eu sou saudável. Meus músculos são fortes, minha pele é firme, suave e viçosa, cheia de jovialidade. Minhas células se renovam normal e ordenadamente, assim como meus hormônios. Meu organismo funciona harmonicamente e eu sou só saúde, paz, vivacidade, beleza e alegria. É maravilhoso, maravilhoso, maravilhoso!



ROZE CARVALHO

Visualização Criativa Como Praticar:
Feche os olhos, visualize seus objetivos realizados com detalhes.

Meditação Guiada Como Praticar: Ouça áudios guiados para meditar, focando em objetivos específicos.

Gratidão Diária Como Praticar: Liste três coisas pelas quais é grato todos os dias.

Jornada de Sucesso Como Praticar: Anote pequenas conquistas diárias para reforçar pensamentos positivos.

Respiração Consciente Como Praticar: Pratique a respiração profunda e consciente durante 5 minutos.