



CIRCULO DIÁRIO

Meu Espaço de Cura...

@vasconcelosdgt



Como se ajudar?

Cuidar de si mesma não precisa ser complicado. Com práticas simples e intencionais, você pode transformar pequenos momentos em rituais de autocura. Cada passo do desafio foi pensado para fortalecer sua autoestima, aliviar a ansiedade e reconectar você com sua essência.

- Respire e volte pra si
- Cuide bem do seu corpo
- Acolha o que você sente

Introdução

Reconectar-se com sua essência é o primeiro passo para transformar o cotidiano em um espaço de cura. Por meio de práticas simples, dedicadas de 5 a 15 minutos por dia, você será guiada por uma jornada de autocuidado e presença consciente. Este desafio de 21 dias foi criado para ajudar a cultivar hábitos saudáveis, fortalecer sua autoestima e acolher suas emoções com leveza e intenção.

Ao longo das semanas, cada página te convida a pausar, respirar e se colocar novamente no centro da própria vida. As fases da presença à cura, da cura à reconexão foram pensadas para criar um fluxo natural de transformação. Não importa onde você esteja agora: se há um recomeço, ele começa dentro de você.

Aqui, não há pressa, exigência ou perfeição. Apenas o convite amoroso para se olhar com mais compaixão. É no pequeno gesto diário que mora a grande mudança.

Espaço seguro

Em meio ao ritmo acelerado da vida, é fácil esquecer que a cura começa onde nos sentimos acolhidas. Um espaço seguro não é apenas um lugar físico, mas um estado interno que você pode cultivar a qualquer momento – seja em cinco minutos de respiração consciente, no cantinho da casa onde você se reconecta ou no simples ato de segurar sua própria mão em um gesto de conforto.

Nesta etapa, você descobrirá como transformar pequenos momentos do dia em portas de entrada para a serenidade. Através de práticas gentis, aprenderá a:*

- Reconhecer seus micro-refúgios (onde e quando você já encontra alívio, mesmo sem perceber).
- Criar rituais de reconexão (adaptáveis à sua rotina, sem cobranças ou rigidez).
- Honrar suas fronteiras emocionais (como dizer não ao que esgota e sim ao que restaura).

Um espaço seguro não exige perfeição apenas a coragem de se permitir existir, sem máscaras.

Ele começa dentro de você.

Dias

Dia 1 – Me Receber de Volta

☀️ Hoje escolho me acolher, sem julgamentos.

🧘 Respire com a mão no peito e sinta-se

💭 Em que momento você se deixou por último?

Dia 2 – Corpo com Gratidão

✨ Meu corpo é meu lar, cheio de história.

🧘 Toque-se com carinho e atenção.

💭 O que seu corpo precisa escutar hoje?

Dia 3 – Verdade no Espelho

✨ Posso ser quem sou, sem disfarces.

🧘 Olhe-se no espelho e se diga uma verdade.

💭 O que você não quer mais esconder?

Dias

Dia 4 – Silenciar é Cuidar

✨ No silêncio, me escuto com mais amor.

🧘 Fique 5 minutos em silêncio e respire.

💭 O que aparece quando tudo fica quieto?

Dia 5 – No Meu Tempo

✨ Estou onde devo estar: no agora.

🧘 Liste 3 coisas que só agora fazem sentido.

💭 Qual beleza você só vê hoje?

Dia 6 – A Menina em Mim

✨ Ainda carrego sonhos dentro de mim.

🧘 Escreva algo pra você com 10 anos.

💭 O que sua criança interior quer ouvir?

Dias

Dia 7 – Suavidade Também É Força

✨ Ser gentil comigo é um ato de coragem.

🧘 Tome um banho demorado, sem pressa.

💭 Onde a vida pode ser mais leve?

Dia 8 – Liberdade de Mudar

✨ Posso mudar de ideia. Sempre posso.

🧘 Reflita sobre algo que já não faz sentido.

💭 O que você quer desapegar hoje?

Dia 9 – Descanso Merecido

✨ Descansar também é se respeitar.

🧘 Tire 15 minutos só para você.

💭 Como seu corpo reage ao descanso?

Dias

Dia 10 – Corpo que Dança

✨ Meu corpo ainda sabe celebrar a vida.

👤 Coloque uma música e dance sozinha.

💭 Que parte sua ganhou vida com isso?

Dia 11 – Beleza com História

✨ Cada marca minha tem valor e memória.

👤 Observe uma marca e diga “obrigada”.

💭 Que lembrança ela carrega com amor?

Dia 12 – Me Cuido com Amor

✨ Cuidar de mim é minha prioridade.

👤 Faça algo só por você hoje.

💭 Onde você quer investir seu amor?

Dias

Dia 13 – Recomeçar é Possível

✨ Meu corpo ainda sabe celebrar a vida.

👤 Coloque uma música e dance sozinha.

💭 Que parte sua ganhou vida com isso?

Dia 11 – Beleza com História

✨ Cada marca minha tem valor e memória.

👤 Observe uma marca e diga “obrigada”.

💭 Que lembrança ela carrega com amor?

Dia 12 – Me Cuido com Amor

✨ Cuidar de mim é minha prioridade.

👤 Faça algo só por você hoje.

💭 Onde você quer investir seu amor?

Dias

Dia 13 – Recomeçar é Possível

✨ Sempre é tempo de um novo começo.

🧑 Escreva um desejo adormecido seu.

💭 Que passo novo você pode dar hoje?

Dia 14 – O Valor do Não

✨ Dizer não também é se proteger.

🧑 Pratique um “não” hoje, sem culpa.

💭 Onde você se esconde atrás do sim?

Dia 15 – Me Toquei com Cuidado

✨ Eu posso me nutrir com meu próprio toque.

🧑 Massageie seu rosto, pescoço e ombros.

💭 Como foi esse toque vindo de você?

Dias

Dia 16 – Olhos de Hoje

✨ Hoje me olho com aceitação e carinho.

🧘 Olhe-se sem julgamento, só presença.

💭 O que há de novo em você agora?

Dia 17 – Prazer Simples

✨ Sinto alegria nas pequenas coisas.

🧘 Faça algo só porque te dá prazer.

💭 Quando foi a última vez que se agradou?

✓ Dia 18 – Meu Lugar no Mundo

✨ Sou parte da vida que pulsa ao redor.

🧘 Observe algo da natureza com atenção.

💭 O que ela te lembrou sobre você?

Dias

Dia 19 – Vozes que Fortalecem

✨ Me cerco de vozes que me elevam.

👤 Lembre de mulheres que te inspiram.

💭 O que você aprendeu com elas?

Dia 20 – Estou Me Tornando

✨ A mulher que quero ser já vive em mim.

👤 Escreva como deseja se sentir em breve.

💭 O que você precisa cultivar pra isso?

Dia 21 – Eu Me Celebro!

✨ Cheguei até aqui, e isso é lindo.

👤 Faça um ritual: flor, vela ou música.

💭 Que mulher você reconhece em si hoje?



Obrigado por chegar ate aqui

Chegar até o fim dessa jornada já mostra sua força, sua presença e, acima de tudo, o amor que você tem por si mesma.

Foram dias de reflexão, silêncio, escuta atenta, cuidado... e principalmente: de verdade.

A sua verdade.

Que esse círculo siga vivo dentro de você, como um lembrete suave de que é possível voltar pra si sempre que precisar.

Porque o seu bem-estar começa no momento em que você se escolhe — com gentileza, com coragem, com amor.



Assim como você, **Vasconcelos DGT** acredita no poder da verdade, do cuidado e da escolha consciente.

Que este ebook inspire sua jornada, e que você continue se encontrando e evoluindo sempre com coragem e amor.



[elsonvasconcelos004](#)