



## Exercício de Visualização Positiva

Este exercício é um convite à reconexão com sua criança interior através de uma visualização guiada. Use-o como um momento de pausa, acolhimento e reconforto. Você pode ler em voz alta ou gravar com sua própria voz.

### Preparação

Encontre um lugar tranquilo. Sente-se ou deite-se confortavelmente. Feche os olhos, se puder. Respire fundo algumas vezes. Permita-se estar presente.

### Visualização

Imagine uma versão de você com 4 ou 5 anos de idade. Observe como ela está vestida, seu rosto, sua postura. Veja essa criança em um espaço seguro. Pode ser um quarto calmo, um jardim ensolarado ou um lugar que te traga paz. Aproxime-se com carinho.

Essa criança olha para você. Ela espera ser acolhida. Sente-se ao lado dela.

Diga com ternura: "Eu estou aqui com você. Você não está sozinha."  
Observe se ela quer falar algo. Escute sem julgamento. Talvez ela chore. Talvez só queira um abraço. Permita que isso aconteça.

Diga mais algumas palavras, com presença:

"Você é amada."

"Você é importante."

"Você não precisa ser forte o tempo todo."



“Agora você pode descansar.”

Respire com ela. Apenas fiquem ali por um tempo. Quando sentir que é hora de voltar, se despeça com afeto. Diga que pode voltar sempre que quiser.

Abra os olhos devagar, mexa os dedos das mãos. Sinta o chão sob seus pés. Volte ao presente com suavidade.

### **Reflexão (opcional)**

Como você se sentiu durante a visualização?

---

---

---

O que sua criança interior gostaria que você soubesse?

---

---

---

---

---

O que você gostaria de dizer a ela daqui em diante?

---

---

---

---

---

Use este exercício sempre que precisar reconectar com sua essência. Acolher sua criança interior é um ato de cura.