



Plano de 60 Dias – Do Caos à Confiança e Amor

◆ Estrutura Semanal

Cada semana tem:

- **Objetivo principal**
- **Afirmação do período**
- **Reflexão diária**
- **1 prática especial por dia**

Semana 1 – Acalmar e Observar

Afirmação: “Tudo acontece no tempo certo. Eu confio no processo.”

Objetivo: Silenciar o caos interno, observar padrões, iniciar o auto acolhimento.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
1	Respiração 4-7-8 + “Como me sinto hoje?”
2	Caminhar com atenção plena (sem celular)
3	Anotar 3 coisas que você gostaria de desacelerar
4	Ritual noturno com chá/calmo + offline 30 min
5	Visualizar um rio fluindo + escrever “o que eu preciso deixar passar?”
6	Fazer algo criativo sem expectativa (desenho, escrita etc.)
7	Carta para si mesma com gentileza

✂ Semana 2 – Agir com Constância

Afirmação: “Eu cuido do meu caminho com paciência e firmeza.”

Objetivo: Criar rotina gentil, dar valor a cada passo.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
8	Escolher 1 hábito para manter por 7 dias
9	Criar checklist + reforço positivo
10	Finalizar algo que costuma abandonar
11	Dizer “não” para uma distração
12	Contar a alguém sobre sua meta/hábito
13	Reduzir uma distração (ex: tempo no celular)
14	Avaliação: o que consegui manter com constância?

Semana 3 – Quebrar Correntes

Afirmação: “Me liberto da prisão da pressa e da dúvida.”

Objetivo: Reconhecer sabotagens e desafiar crenças limitantes.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
15	Listar 3 pensamentos sabotadores + ressignificar
16	Espelho: repetir “Eu posso confiar em mim” 3x
17	Fazer algo simples e concluir até o fim
18	Agir mesmo sem vontade e observar a mudança interna
19	Relembrar 3 situações superadas
20	Escolher crença limitante e desafiar com ação
21	Ritual de liberação com papel queimado/rasgado

Semana 4 – Reforçar Autoconfiança

Afirmação: “Eu sou capaz. Eu crio minha realidade com confiança.”

Objetivo: Reconectar com seu poder e brilho pessoal.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
22	Lista de 10 qualidades + ler em voz alta
23	Carta do futuro: “Já conquistei...”
24	Usar roupa que te faça se sentir confiante
25	Conversar com alguém que te inspira
26	Listar 3 superações
27	Fazer algo só por você
28	Descrever sua “Rainha de Paus”

Semana 5 – Soltar o Peso do Coração

Afirmação: “Eu libero o que não me serve mais.”

Objetivo: Curar dores emocionais e abrir espaço interno.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
29	Carta de desabafo e ritual de liberação
30	Respiração consciente – inspirar leveza, expirar peso
31	Música emocional + permitir-se chorar
32	Compartilhar algo com alguém de confiança
33	Banho de sal grosso e ervas
34	Criar algo para expressar o que sente
35	Releitura da carta do Dia 29 e avaliação emocional



Semana 6 – Abraçar Quem Você É

Afirmação: “Eu me aceito completamente.”

Objetivo: Praticar aceitação e fortalecer amor próprio.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
36	Espelho: “Eu me amo como sou”
37	Listar e repetir 5 qualidades suas diariamente
38	Atividade leve só para você
39	Meditação com mantra da leveza
40	Escrever sobre uma superação
41	Carta de perdão: “Eu me perdoo por...”
42	Se presentear simbolicamente



Semana 7 – Abrindo Espaço para o Amor

Afirmação: “Eu me abro para um amor leve e recíproco.”

Objetivo: Criar espaço real e simbólico para o amor entrar.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
43	Reorganizar quarto (especialmente cama)
44	Visualização do amor chegando
45	Carta para o amor que está vindo
46	Caminhada ao ar livre com presença
47	Acender vela e afirmar intenção: “O que é meu vem em paz”
48	Afirmar: “Eu mereço amor leve. Estou pronta.” (3x)
49	Banho especial com rosas, mel, lavanda

Semana 8 – Manifestar o Futuro

Afirmação: “Eu crio uma nova realidade com coragem.”

Objetivo: Focar em construção do que deseja viver.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
50	Visualização do seu futuro ideal
51	Definir 1 objetivo importante e escrever por quê
52	Criar mural de visualizações (digital ou físico)
53	Afirmar: “Eu sou merecedora. Eu atraio o melhor.”
54	Criar mantra pessoal e repetir 3x/dia
55	Escrever “minha vida ideal” em 1 ano
56	Fazer algo que represente esse novo ciclo



Semana 9 – Integração e Celebração

Afirmação: “Sou grata pelo meu caminho. Estou florescendo.”

Objetivo: Honrar a jornada e reconhecer sua evolução.

Atividades Especiais:

Dia	Prática
57	Releitura de todas as cartas e reflexões
58	Escrever uma carta de gratidão a si mesma
59	Ritual de encerramento com vela e banho especial
60	Celebração: escolha um presente simbólico e afirme:
61	“Eu estou pronta para viver com leveza, poder e amor.”