



## **Plano de 21 Dias – Conquista Vida dos Sonhos**



### **Como Usar o Desafio:**

- Faça uma prática por dia.
- Leia a afirmação em voz alta com emoção.
- Anote seus sentimentos, insights e mudanças ao longo do processo.



## Semana 1 – Clareza e Alinhamento

**Objetivo:** Entender quem você é, o que deseja e alinhar sua energia com seus sonhos.

Dia	Tema	Ação prática	Afirmação
1	Minha visão de sonho	Escreva com detalhes como seria sua vida dos sonhos em 1, 3 e 5 anos.	<i>“Eu sou criadora da minha realidade.”</i>
2	Eu mereço o melhor	Liste o que você acredita que merece. Desafie crenças que digam o contrário.	<i>“Eu mereço tudo o que sonho.”</i>
3	O que me impede?	Identifique 3 sabotadores (internos ou externos) que te bloqueiam.	<i>“Eu vejo com clareza e escolho diferente.”</i>
4	Minha identidade futura	Escreva: "Como age, sente e pensa a minha versão que já vive meus sonhos?"	<i>“Eu ajo como quem já tem.”</i>
5	Alinhamento energético	Meditação: respire profundamente por 5 minutos, visualizando luz dourada preenchendo seu corpo.	<i>“Minha energia está alinhada com o que desejo.”</i>
6	Gratidão presente	Liste 10 coisas que já tem e te aproximam dos seus sonhos.	<i>“A gratidão é a ponte para o que desejo.”</i>
7	Palavra do meu novo ciclo	Escolha uma palavra que represente essa nova fase (ex: coragem, abundância, leveza). Escreva-a em destaque no seu quarto.	<i>“Eu estou iniciando um novo ciclo.”</i>

## Semana 2 – Limpeza e Expansão

**Objetivo:** Liberar espaço interno e externo para receber o novo.

Dia	Tema	Ação prática	Afirmação
8	Desapego	Elimine 5 coisas físicas que não fazem mais sentido.	<i>“Ao soltar, abro espaço para o novo.”</i>
9	Limpeza mental	Liste pensamentos repetitivos que te limitam. Reescreva com poder.	<i>“Meus pensamentos me libertam, não me prendem.”</i>
10	Detox digital	Silencie ou pare de seguir perfis que não te inspiram.	<i>“Eu escolho o que alimento.”</i>
11	Perdoar para seguir	Escreva uma carta de perdão (para si mesma ou outro). Rasgue ou queime com amor.	<i>“Eu me liberto do passado.”</i>
12	Potência corporal	Pratique 20 min de movimento consciente (dança, caminhada, yoga).	<i>“Meu corpo é meu templo e me sustenta.”</i>
13	Revisite sua visão	Leia o texto do dia 1. Acrescente detalhes que faltaram.	<i>“Minha visão está viva e se expande.”</i>
14	Mantra pessoal	Crie um mantra que você vai repetir sempre que duvidar de si. (Ex: “Eu sou imparável”)	<i>“Minha voz interna é minha força.”</i>

## 🌟 Semana 3 – Manifestação e Ação Inspirada

**Objetivo:** Entrar em ação com coragem, leveza e fé.

Dia	Tema	Ação prática	Afirmação
15	Microação mágica	Faça hoje uma ação simples que te aproxime da sua visão (ex: enviar um e-mail, estudar, se inscrever em algo).	<i>“Cada passo me leva ao meu sonho.”</i>
16	Visualização criativa	Feche os olhos por 10 min e imagine vivendo seu sonho com emoção real.	<i>“Eu já estou vivendo o que desejo.”</i>
17	Eu sou a escolha	Diga “sim” para algo que normalmente evitaria por medo (mesmo que pequeno).	<i>“Eu me escolho todos os dias.”</i>
18	Inspiração prática	Veja uma história de alguém que conquistou o que você deseja. Anote 3 lições.	<i>“Se é possível para alguém, é possível para mim.”</i>
19	Ritual de manifestação	Acenda uma vela, escreva seu desejo em um papel e afirme: “Isso já é real.”	<i>“Meu desejo está a caminho.”</i>
20	Autocelebração	Comemore sua jornada: dance, se presenteie, escreva uma carta de parabéns para si.	<i>“Eu celebro minha coragem.”</i>
21	Compromisso com o futuro	Grave um áudio para você ouvir daqui 3 meses, lembrando quem você está se tornando.	<i>“Eu estou pronta para a vida dos meus sonhos.”</i>

# **DESAFIO DE 30 DIAS — A VIDA DOS SEUS SONHOS COMEÇA AQUI**

## **DESAFIOS DIÁRIOS OBRIGATÓRIOS (todos os dias)**

1. Beber água com atenção e carinho.
2. Se olhar no espelho e dizer uma afirmação positiva.
3. Visualizar sua versão mais poderosa por 3 minutos.
4. Fazer ao menos 1 coisa por você (mesmo que pequena).
5. Registrar no diário (escrevendo ou em áudio).
6. Repetir antes de dormir: “Eu sou suficiente. Tudo que for meu, me encontrará.”








## 💖 SEMANA 1: Consciência & Presença

**Objetivo:** Reconhecer padrões e ativar o seu brilho.

- 📌 **Dia 1:** Escreva o que está te pesando emocionalmente.
- 📌 **Dia 2:** Liste 5 qualidades suas que você mais ama.
- 📌 **Dia 3:** Caminhe hoje como se o mundo estivesse te observando.
- 📌 **Dia 4:** Dance com o espelho sentindo sua energia.
- 📌 **Dia 5:** Identifique padrões negativos que você quer romper.
- 📌 **Dia 6:** Faça uma maquiagem ou look só pra você.
- 📌 **Dia 7:** Tire uma foto sua com orgulho e diga: “Essa sou eu agora.”








## ♥ SEMANA 2: Cura da Criança Interior & Essência

**Objetivo:** Resgatar, acolher e reconectar com sua base emocional.

-  **Dia 8:** Escreva sobre sua infância. O que você mais precisava e não teve?
-  **Dia 9:** Escolha uma foto de infância e escreva uma carta de amor para essa criança.
-  **Dia 10:** Faça algo nostálgico que sua criança adoraria.
-  **Dia 11:** Reescreva frases negativas que ouviu na infância de forma positiva.
-  **Dia 12:** Medite imaginando-se abraçando e acolhendo sua criança interior.
-  **Dia 13:** Pratique o perdão para si e para quem te feriu.
-  **Dia 14:** Faça um momento de autocuidado dedicado à sua criança interior.

## SEMANA 3: Poder Pessoal & Liberação










**Objetivo:** Deixar ir o velho e ativar sua força.

-  **Dia 15:** Liste o que você precisa soltar. Se quiser, queime.
-  **Dia 16:** Tome um banho de ervas (alecrim, lavanda, sal grosso).
-  **Dia 17:** Fale ou escreva sobre algo que ainda te prende.
-  **Dia 18:** Use um look que te faça se sentir linda e forte.
-  **Dia 19:** Diga não a algo que você não quer mais tolerar.
-  **Dia 20:** Faça uma visualização poderosa de você sendo admirada e desejada.
-  **Dia 21:** Saia sozinha para fazer algo que ama.



## SEMANA 4: Magnetismo & Manifestação

**Objetivo:** Celebrar sua evolução, assumir seu brilho e cocriar o novo.

-  **Dia 22:** Escreva sobre sua versão curada e como ela vive.
-  **Dia 23:** Grave um vídeo falando com confiança sobre algo que ama.
-  **Dia 24:** Pratique linguagem corporal poderosa (ombros abertos, postura firme).
-  **Dia 25:** Escolha 3 palavras que guiarão seu dia.
-  **Dia 26:** Tire 3 fotos expressando sua beleza e sensualidade.
-  **Dia 27:** Faça um ritual de autocuidado com velas, aromas, música.
-  **Dia 28:** Pratique gratidão. Escreva 3 coisas boas do seu dia.
-  **Dia 29:** Vista seu look favorito e faça uma sessão de fotos ou vá a um lugar especial.
-  **Dia 30:** Escreva: “Essa sou eu agora. E essa versão é só o começo.”