

DESAFIO AHI

ADEUS HOMENS INDISPONÍVEIS

Dia 2 – Fechando ciclos com o passado

Objetivo do dia

Hoje você vai dar um passo essencial para atrair relações saudáveis: fechar ciclos com histórias, mágoas e vínculos emocionais com homens do passado. **Guardar ressentimento, raiva ou apego impede que um novo relacionamento saudável aconteça.** É hora de se libertar para abrir espaço para o novo.

Passo 1 – Escreva a Carta da Libertação

Pegue um papel e escreva uma carta para a(s) pessoa(s) do seu passado com quem você sente que ainda existe mágoa, dor, raiva ou apego.

Na carta, expresse:

- O que você sentiu durante o relacionamento.
- O que te magoou ou feriu.
- O que você aprendeu com a situação.
- O seu perdão (não porque o outro mereça, mas porque você merece ser livre).
- Sua decisão de encerrar esse ciclo e seguir em paz.

Não se preocupe com a gramática ou a forma. Escreva com o coração, como se ninguém fosse ler.

Passo 2 – Oração do Perdão

Depois de escrever, leia em voz alta a seguinte oração:

“Olha, agora eu preciso te libertar, e é por mim que eu vou fazer isso, para que eu possa seguir. Independente do que eu tenha julgado em você, eu sei que você fez o melhor que deu, como uma pessoa limitada e imatura que você é. Você fez o que podia e o que era melhor pra você. Então, eu vou enxergar você com suas limitações, sem perfeição, como alguém que precisa seguir, assim como eu preciso seguir. Então tá cancelado qualquer vínculo com você agora, toda mágoa, ódio, porque para seguir, eu preciso seguir leve.”

Repita quantas vezes sentir necessário até sentir leveza no peito.

Passo 3 – Ritual de Encerramento

Depois de ler a carta e fazer a oração, **queime ou rasgue o papel**, visualizando toda aquela energia indo embora. Imagine que, junto com as cinzas ou pedaços de papel, vão embora todas as emoções que te prendiam.

Respire fundo e sinta a libertação.

Reflexão do dia

Anote no seu caderno:

- O que você percebeu ao escrever essa carta?
- Que sentimentos vieram à tona?
- Como você se sente agora?
- Que espaço você acredita que abriu dentro de você para o novo?