

DESAFIO AHI

ADEUS HOMENS INDISPONÍVEIS

Dia 3: Fazendo as pazes consigo mesma

Objetivo do dia

Liberar a culpa e a raiva que você sente de si mesma pelas escolhas feitas, pelos erros cometidos, pelo que aceitou ou deixou de aceitar.

Criar uma relação mais leve, amorosa e respeitosa consigo, se amando, se respeitando e se acolhendo.

Introdução

Quantas vezes você já se pegou pensando:

“Eu deveria ter feito diferente...”

“Por que aceitei isso?”

“Eu estraguei tudo...”

Esses pensamentos pesam, machucam e criam um distanciamento entre você e a sua própria essência.

Mas a verdade é que você fez o melhor que podia com as informações, emoções e recursos que tinha na época.

Se culpar não muda o passado — apenas mantém você presa nele.

Se perdoar é abrir espaço para crescer, se fortalecer e caminhar em paz.

Hoje, o convite é: **olhar para si mesma com mais compaixão, acolher seus erros e seguir leve.**

Exercício - "Reescrevendo a sua história com amor"

1. **Pegue papel e caneta** (ou seu diário).
2. Anote **três momentos** em que você se culpou ou sentiu raiva de si mesma.
 - Pode ser por decisões erradas, por ter aceitado menos do que merecia ou por ter permanecido em situações que te machucaram.
3. Para cada momento, escreva:
"Eu fiz o melhor que pude com o que sabia na época."
4. Em seguida, leia (ou escreva) a **Oração do Autoperdão:**

"Olha, agora eu preciso me libertar, e é por mim que eu vou fazer isso, para que eu possa seguir. Quando eu fiz, o que eu fiz, essa era a única possibilidade para mim. Com o nível de consciência e sabedoria que eu tinha, eu não posso voltar atrás e fazer diferente. Eu posso aprender com o que passou, mas o passado eu não posso mudar. E isso que aconteceu faz parte do meu passado. Então, se eu não posso mudar, só me resta abandonar essa culpa. Essa sensação não resolve nada, ela só me prejudica. Independente do que eu tenha julgado em mim, eu sei que eu fiz o melhor que pude, com as limitações que eu tinha. Eu fiz o que estava ao meu alcance e o que parecia melhor para mim naquele momento. Eu me vejo como uma pessoa imperfeita, mas em evolução. E agora, eu solto essa culpa. Eu me perdoo e escolho seguir leve."

Repita quantas vezes sentir necessário até sentir leveza no peito.

Dica extra

Se quiser potencializar o exercício, leia essa oração em voz alta, de frente para o espelho, olhando nos seus próprios olhos. Isso reforça a conexão e o poder do autoperdão.