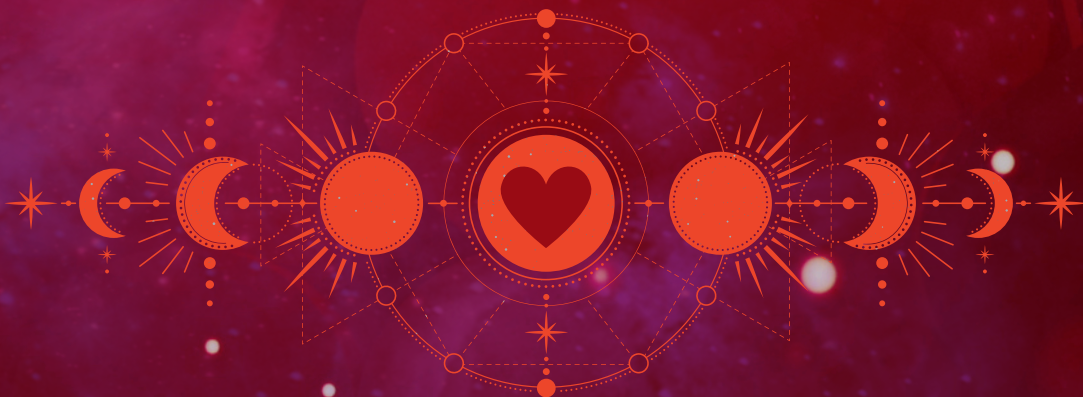


CÓDIGO VENUS

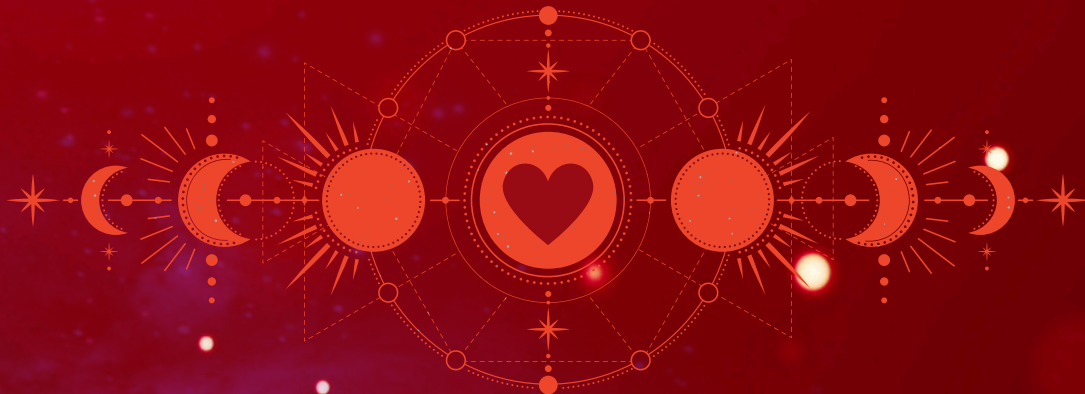
21 dias para ativar seu valor
magnético e viver com mais
prazer, afeto e abundância



SEMANA 1

VALOR PESSOAL

Reconstruindo a relação com quem você é e acreditando mais em você.



Introdução

Antes de qualquer desbloqueio, escrita ou reflexão, precisamos ancorar sua confiança interna.

Não a confiança performática, que exige resultado, mas a confiança de quem lembra que já é, mesmo antes de fazer.

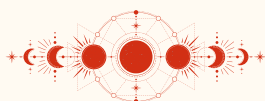
Essa meditação é um chamado para você reconhecer sua força sutil, seu campo magnético e sua inteireza.

Você não precisa se consertar para merecer.

Você só precisa se lembrar de quem é.

Ativação do Dia: Meditação Guiada

[TOQUE AQUI PARA ACESSAR A MEDITAÇÃO](#)



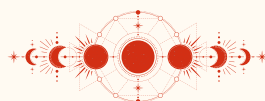
Intenção:

"Eu escolho confiar na mulher que eu sou hoje. Eu me acolho nas minhas imperfeições e reconheço a potência que existe em mim, mesmo quando o mundo ainda não vê."

Dica Venusiana:

Coloque uma música suave, sente-se ou deite com conforto e permita-se apenas sentir.

A mente pode resistir, mas a alma sabe exatamente o que fazer.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 1

Onde me anulei

Introdução

Hoje começamos o processo de ativação do seu valor com uma pergunta sincera: *Quantas vezes você se deixou por último para ser amada, aceita ou mantida por perto?*

Se anular pode parecer pequeno no momento — um “não é nada”, um “deixa pra lá” — mas com o tempo, você vai se perdendo de si mesma.

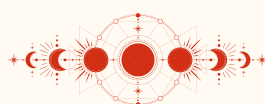
Essa é uma oportunidade de se encontrar de novo.

Reflexão Guiada

“Amor que exige que eu desapareça, nunca foi amor. Foi renúncia de mim.”

Hoje você não vai buscar respostas perfeitas.

Vai apenas se permitir lembrar dos lugares onde você se calou, se moldou ou se esqueceu, tentando caber.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 1

Onde me anulei

ESCRITA INTUITIVA

Pegue um papel, respire fundo e escreva com liberdade, sem tentar entender tudo.

A pergunta não é pra ser resolvida: *é pra ser sentida.*

→ 01

Em quais momentos da minha vida eu senti que precisei me diminuir para não perder alguém?

→ 02

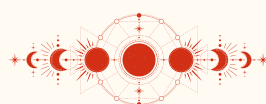
Quais partes minhas eu deixei de lado para manter um relacionamento, um trabalho ou uma imagem?

→ 03

O que mais doeu em mim nesses momentos?

→ 04

Que partes de mim eu quero chamar de volta agora?



CÓDIGO VÊNUS – DIA 1

Onde me anulei

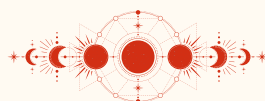
Declaração Intencional

“Hoje eu reconheço onde me apaguei — e escolho me acender de novo. Meu valor não se mede pelo quanto eu me esforço para ser amada. Eu me pertencço.”

Dica Venusiana

Não apresse esse momento.

Coloque uma música suave, prepare um ambiente com afeto e escreva como se estivesse abrindo uma conversa com a parte sua que ficou esquecida.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 2

As dores que vieram com propósito

Introdução

Algumas dores da nossa história parecem injustas, desnecessárias, até cruéis.

Mas quando olhamos de perto, muitas delas foram portas disfarçadas de feridas.

Hoje, o convite é para que você olhe com mais gentileza para os momentos difíceis da sua vida.

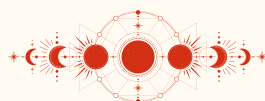
Não para romantizar a dor — mas para entender o que ela te ensinou, revelou ou redirecionou.

Reflexão Guiada

"Nem toda dor foi castigo. Algumas foram convite. Algumas vieram para te devolver a si mesma."

Existe um ponto em que o sofrimento vira semente.

Hoje você vai identificar essas sementes e escolher o que quer cultivar a partir delas.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 2

As dores que vieram com propósito

ESCRITA INTUITIVA

Pegue seu caderno ou uma folha solta, respire fundo e deixe fluir.
Não precisa entender tudo agora. Basta permitir que a memória fale.

→ 01

O que essa dor me obrigou a enxergar sobre mim?

→ 02

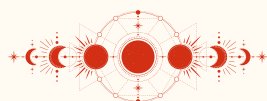
Que parte de mim nasceu a partir desse momento difícil?

→ 03

Se essa dor tivesse um nome simbólico (um elemento, uma imagem), qual seria?

→ 04

Qual presente invisível essa experiência me deixou?



CÓDIGO VÊNUS – DIA 2

As dores que vieram com propósito

Declaração Intencional

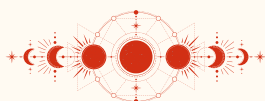
“Hoje eu reconheço que parte do meu valor nasceu nos meus dias mais escuros. Eu escolho carregar a sabedoria, não mais o peso.”

Dica Venusiana

Você pode escrever logo após a meditação de hoje ou no horário que seu coração pedir.

A cura começa quando você aceita olhar com outros olhos.

E você está pronta.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 3

O reflexo da minha autovalorização no mundo

Intenção do Dia

Hoje vamos observar como a forma com que você se valoriza molda a forma como o mundo te trata, responde e enxerga. Essa não é uma lógica de culpa.

É uma chave energética: o externo costuma apenas ecoar o que você vibra internamente.

CLIQUE AQUI E OUÇA AGORA

Declaração Intencional

Hoje eu escolho me ver com os olhos de quem se reconhece. Não espero mais que o mundo me prove algo. Eu sou minha referência.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 4

Ritual de desapego: o que não me representa mais

Introdução

Para ativar o novo, é preciso soltar o que ficou velho. E aqui não estamos falando só de objetos ou pessoas: mas de identidades, crenças e versões suas que já não fazem mais sentido.

Hoje você vai fazer um ritual simples, mas poderoso: um ato simbólico de despedida daquilo que já não te representa.

Reflexão

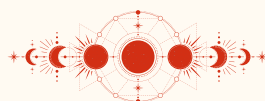
Pense nas camadas que você vestiu por sobrevivência, adaptação ou medo.

Talvez a “boazinha”, a “forte”, a “que não incomoda”, a “que resolve tudo sozinha”.

Você precisou delas em algum momento.

Mas talvez agora elas estejam limitando sua expansão. Esse ritual é um gesto de amor e de clareza.

É você dizendo: “Obrigada por me proteger. Mas agora, eu posso seguir diferente.”



CÓDIGO VÊNUS – DIA 4

Ritual de desapego: o que não me representa mais

RITUAL SIMBÓLICO: DESPEDIDA DE UMA IDENTIDADE

Você vai precisar de:

- Um papel
- Caneta
- Um local seguro (pode ser uma vela acesa, uma tigela com água ou fogo simbólico)

01

Em silêncio, respire e pense:

Qual identidade, padrão ou comportamento eu quero deixar para trás?

02

Escreva no papel:

- “Hoje eu deixo ir...”
- E complete com tudo o que não te representa mais.
- Use frases livres. Escreva o que vier.

03

Leia o que escreveu em voz alta.
Com firmeza, mas sem pressa.

04

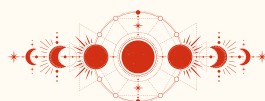
Queime o papel, rasgue em pedaços ou mergulhe na água.

Enquanto faz isso, diga:

“Isso já não me veste mais. Eu agradeço, honro e me despeço.”

05

Finalize com três respirações profundas.
Sinta o espaço que se abriu.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 4

Ritual de desapego: o que não me representa mais

Declaração Intencional

Hoje eu me liberto do que já não me veste com verdade.

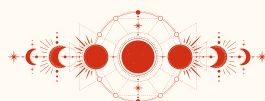
Eu deixo ir o que me manteve pequena.

Abro espaço para quem eu estou me tornando.

Dica Venusiana

Esse ritual pode ser repetido sempre que você sentir que algo te prende, te limita ou te cansa.

O desapego também é amor — quando feito com consciência.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 5

Declaração de merecimento

Intenção do Dia

Você já soltou o que não te representa mais.

Agora, é hora de ocupar esse novo espaço com uma frequência clara: Eu mereço o melhor da vida: simplesmente porque existo.

Esse áudio é um banho energético de palavras que ativam o merecimento, o amor-próprio e a autocompaixão. Não para te convencer de nada, mas para lembrar ao seu corpo que ele pode parar de lutar.

CLIQUE AQUI E OUÇA AGORA

Dica Venusiana

Você pode ouvir esse áudio todos os dias pela manhã, antes de dormir ou quando se sentir pequena.

É um lembrete de que você não precisa conquistar valor — só reconhecer.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 6

Me ver com olhos de amor

Introdução

Você se vê... ou só se observa com crítica?

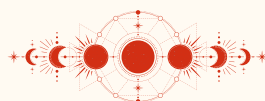
Hoje vamos fazer um exercício simples e potente: olhar para si com os olhos de quem ama.

Não para mudar algo, mas para reconhecer o que já é.

O espelho não mente.
Mas ele também não te julga.

Quem julga é o olhar condicionado que você aprendeu a ter sobre si mesma.

Hoje, vamos escolher um outro olhar.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 6

Me ver com olhos de amor

EXERCÍCIO COM O ESPELHO

01

Encontre um espelho em que possa ver seu rosto.

Sente-se ou fique em pé. Respire fundo por alguns minutos.

02

Olhe-se nos olhos com presença.

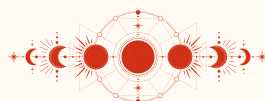
Se pensamentos críticos surgirem, apenas respire e volte.

03

Quando estiver pronta, diga em voz alta (ou mentalmente):

- Eu te vejo.
- Você é suficiente.
- Eu escolho te amar com tudo que você é.

Permaneça por pelo menos 3 minutos nesse encontro.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 6

Me ver com olhos de amor

Escrita espontânea

Depois do exercício, escreva livremente sobre o que sentiu:

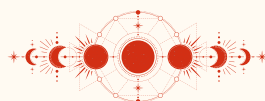
- Como foi me encarar sem julgamento?
- O que eu vi nos meus olhos que talvez tenha esquecido?
- Que parte minha pediu mais amor hoje?

Declaração Intencional

Hoje eu escolho me ver com olhos de amor.

Mesmo com imperfeições, dúvidas e cicatrizes, eu sou inteira.

E mereço ser tratada assim.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 7

Pausa Venusiana: ritual de autocuidado com intenção

Introdução

Hoje não é dia de pensar. É dia de sentir.

A proposta da “pausa venusiana” é te devolver ao corpo com carinho e presença.

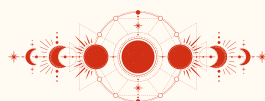
Autocuidado não é luxo.
É linguagem de amor.

E quando feito com intenção, ele ativa sua energia de valor sem esforço.

Dica Venusiana

Você não precisa fazer tudo.
Só precisa fazer com verdade.

Essa pausa não é um agrado: é uma afirmação energética de quem você está se tornando.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 7

Pausa Venusiana: ritual de autocuidado com intenção

Ritual Corporal de Amor-próprio

Escolha um dos gestos abaixo e pratique com intenção:

- Um banho mais lento, com aroma que você ama
- Um toque consciente no seu corpo com óleo ou hidratante
- Dançar uma música que faz você se sentir viva
- Preparar algo que você ama comer, com total presença

Durante esse gesto, repita mentalmente:

“Eu me honro no toque, no tempo, no cuidado.”

“Sou sagrada no que escolho sentir.”

