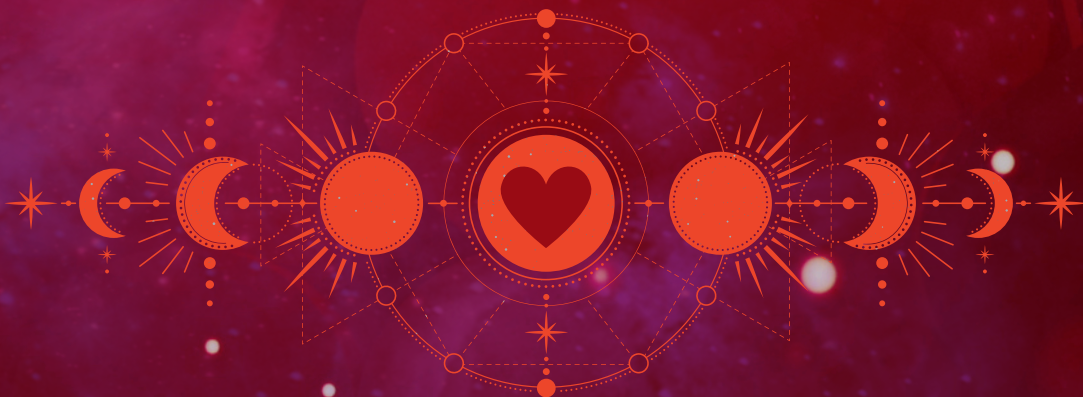


CÓDIGO VENUS

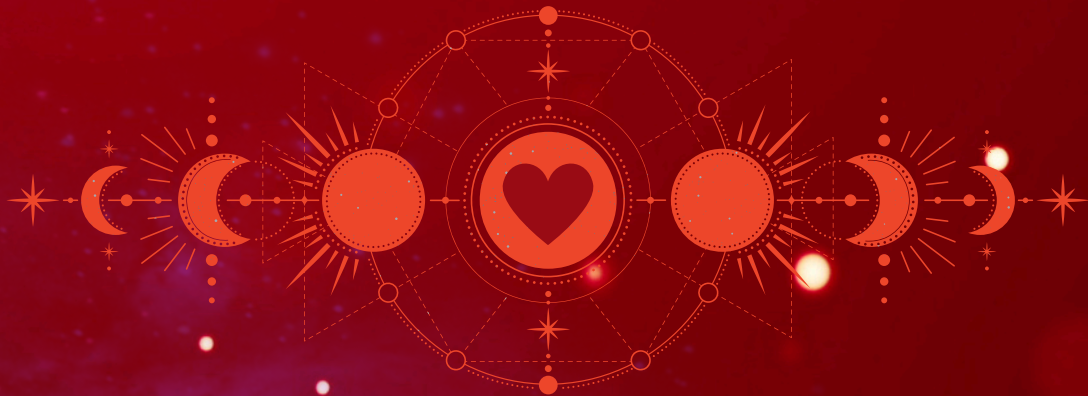
21 dias para ativar seu valor
magnético e viver com mais
prazer, afeto e abundância



SEMANA 2

AFETO CONSCIENTE

Reescrevendo sua forma de
se vincular



CÓDIGO VÊNUS – DIA 8

O que chamo de amor, é amor?

Intenção do Dia

Você já parou para questionar o que aprendeu a chamar de amor?

Nem tudo que parece afeto é amor de verdade.
Nem tudo que vem com intensidade, presença ou promessa... é nutritivo.

Hoje, o objetivo é provocar.

Te convidar a sair do piloto automático e **olhar com mais lucidez para as formas de amor que você vem aceitando.**

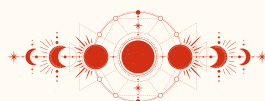
CLIQUE AQUI E OUÇA AGORA

Declaração Intencional

Hoje eu escolho olhar para o que chamei de amor com mais verdade.

Eu me liberto da necessidade de repetir padrões que me ferem.

E abro espaço para um amor que me nutra, por dentro e por fora.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 9

A linguagem do meu afeto

Introdução

A forma como você ama e deseja ser amada não foi criada do nada.

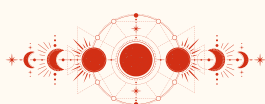
Ela nasceu das suas primeiras experiências afetivas: com família, amigos, paixões, e principalmente, com você mesma.

Hoje, vamos descobrir qual é a sua linguagem principal de afeto através de memórias reais, não conceitos prontos.

Como funciona?

Você vai acessar lembranças específicas para entender como você sente amor na prática.

Não é sobre definir com uma palavra — é sobre perceber o que te toca de verdade.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 9

A linguagem do meu afeto

ESCRITA GUIADA

Pegue papel e caneta. Escreva livremente, sem julgar. Apenas sinta e responda com o que vier.

01

Lembre-se de uma situação em que você se sentiu profundamente amada.

O que estava acontecendo?

O que a outra pessoa fez ou disse?

Como seu corpo reagiu?

02

Agora lembre de um momento em que você demonstrou amor com tudo o que tinha.

Como você expressou isso?

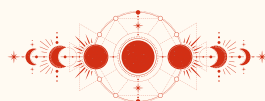
Foi com palavras, gestos, presença, cuidado, toque?

03

Em uma relação difícil, o que você mais sentia falta de receber?

04

Se você pudesse ensinar alguém a te amar, que instruções daria?



CÓDIGO VÊNUS – DIA 9

A linguagem do meu afeto

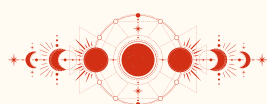
Conclusão da Atividade

Leia suas respostas e observe os padrões.
Você vai perceber uma linguagem afetiva principal ali.
Talvez seja ser ouvida com atenção.
Talvez seja ser cuidada em pequenos detalhes.
Talvez seja ser tocada, acolhida, incentivada.
Não se prenda a rótulos.
Se pergunte:
“O que me faz sentir segura, vista, escolhida?”
Ali está a sua linguagem de afeto.

Declaração Intencional

Hoje eu entendo o que me nutre afetivamente.

E dou permissão para viver relações em que minha linguagem é ouvida — e respeitada.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 10

Fazendo as Pazes com seu Corpo

Intenção do Dia

Seu corpo não é um problema a ser resolvido.

É um lar a ser habitado com amor, presença e respeito.

Hoje, você vai fazer um reencontro gentil com o corpo.

Sem crítica. Sem correção. Apenas escuta e acolhimento.

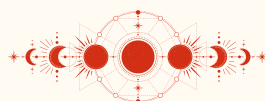
[CLIQUE AQUI E OUÇA AGORA](#)

Declaração Intencional

Hoje eu volto a habitar meu corpo com amor.

Eu não o comparo. Eu não o cobro.

Eu o acolho — como lar, como templo, como verdade.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 11

Quem sou eu quando amo?

Introdução

Amar pode ser expansão, mas também pode ser confusão.

Em nome do amor, muitas vezes você se moldou, se anulou, se esqueceu.

Hoje, o convite é simples e corajoso: observar quem você se torna quando está amando.

Sem julgamento.

Apenas clareza.

Reflexão inicial

Amar é bonito. Mas como você ama define a qualidade dos seus vínculos — e o quanto você permanece inteira dentro deles.

Você se abandona para agradar?

Você se adapta para ser escolhida?

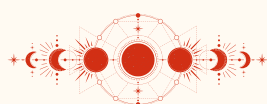
Você se transforma em salvadora, mãe, terapeuta?

Ou você consegue amar sem se perder?

Declaração Intencional

Hoje eu observo com coragem quem eu me torno quando amo.

E escolho amar sem me apagar, sem me perder, sem me esquecer. Eu mereço permanecer inteira no amor.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 11

Quem sou eu quando amo?

ESCRITA LIVRE GUIADA

Reserve 10 a 15 minutos em um espaço tranquilo.

Respire fundo, conecte-se com sua verdade e escreva sem filtros, como se ninguém fosse ler.

→ 01

Quando estou amando, eu costumo...

→ 02

Me orgulho disso:

→ 03

Me machuca nisso:

→ 04

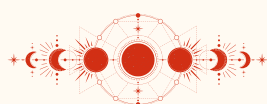
O que eu repito em toda relação?

→ 05

Que partes de mim eu gostaria de manter, mesmo amando?

→ 06

Se eu pudesse amar sem medo, como seria?



CÓDIGO VÊNUS – DIA 12

Os limites do amor-próprio

Introdução

Até onde você vai em nome do amor?

O amor-próprio não é sobre se fechar, mas sobre entender onde termina o cuidado e começa o abandono de si.

Hoje vamos refletir sobre os limites invisíveis que você talvez esteja ultrapassando para manter vínculos, agradar ou evitar rejeição.

Reflexão

Você foi ensinada que amar é se doar.

Mas ninguém te explicou que, quando você se doa demais, sem reciprocidade, sem pausa, sem retorno... isso não é amor. É esvaziamento.

Esvaziamento não gera vínculo. Gera exaustão. Você acaba ocupando todos os papéis: a que entende, a que cede, a que espera.

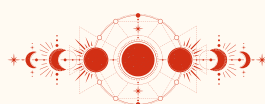
E se perde.

Declaração Intencional

Hoje eu reconheço que amor sem limite vira sacrifício.

E eu escolho parar de me oferecer como prova de amor.

Amar também é saber dizer: aqui eu paro, porque aqui eu me perco.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 12

Os limites do amor-próprio

ESCRITA CONSCIENTE

Pegue papel e caneta.

Esse exercício é sobre perceber onde o seu amor por si mesma tem sido deixado de lado.

→ 01

Quando foi a última vez que eu ultrapassei um limite meu em nome do outro?

→ 02

Em que situações eu confundo amor com obrigação?

→ 03

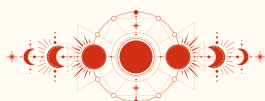
Quais gestos de amor-próprio eu tenho negligenciado?

→ 04

O que eu aceito calada, com medo de parecer “difícil”?

→ 05

Qual limite emocional eu quero reforçar a partir de hoje?



CÓDIGO VÊNUS – DIA 13

Eu + Vênus: uma nova relação comigo

Intenção do Dia

Hoje celebramos o que está renascendo em você: uma nova relação com si mesma, mais gentil, mais verdadeira, mais luminosa.

Essa ativação é um lembrete: você não precisa se consertar. Você precisa se reconhecer.

CLIQUE AQUI E OUÇA AGORA

Encerramento

Essa nova relação não exige esforço.
Só exige verdade.

Você não precisa mais se abandonar para ser amada.

Você já é amor.
E isso... é magnético.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 14

Pausa Venusiana: autocuidado afetivo

Intenção do Dia

Você está criando uma nova forma de se amar.

Hoje, o convite é simples e essencial: nutrir o seu afeto por você mesma, com gestos pequenos e conscientes.

O autocuidado afetivo não é uma agenda de beleza.

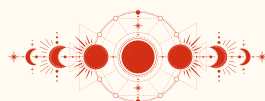
É um pacto com sua dignidade emocional.

É você dizendo: “eu importo”.

O que é autocuidado afetivo?

É tudo aquilo que você faz por você: não para agradar, mostrar ou render, mas porque você merece se sentir bem, amada e vista por si mesma.

É o cuidado que acolhe, que gera leveza, que ativa prazer.



CÓDIGO VÊNUS – DIA 14

Pausa Venusiana: autocuidado afetivo

Sugestões de Prazeres Simples

Escolha pelo menos 1 gesto hoje, com presença total:

- Tomar banho com a luz apagada e uma vela acesa
- Ouvir uma música que te emociona e dançar sozinha
- Passar um óleo ou hidratante no corpo com intenção de afeto
- Preparar uma refeição só para você, como um ritual de amor
- Caminhar sem destino, prestando atenção ao vento e aos sons
- Vestir algo que te faça sentir bonita, mesmo que ninguém vá ver
- Escrever uma carta de carinho para si mesma no presente

Declaração Intencional

Hoje eu pratico o tipo de cuidado que não exige esforço — só presença.

Porque amar a mim mesma é também me permitir sentir prazer no simples.

