

ACADEMIA DESCOBRINDO PODERES

LABORATÓRIO DE MANIFESTAÇÃO CONSCIENTE • CADERNO DE PRÁTICAS

Tema: A Arquitetura da Abundância e a Arte do Alinhamento Interior

Data: ____/____/2026 **Aluno(a):** _____

"A prosperidade não é um destino que você alcança com esforço, mas a frequência natural que você permite quando silencia o medo e habita a certeza do seu merecimento."

1. Investigação Interior: Pergunta de Poder

Responda com a primeira sensação espontânea que surgir em seu corpo, sem julgamento racional.

Pergunta: "Se eu já tivesse a certeza absoluta de que toda a abundância que desejo já existe no meu campo, qual seria a sensação de alívio e gratidão que eu escolheria sustentar agora?"

Registro da Sensação:

.....

.....

.....

2. Laboratório Prático de 3 Minutos: Sintonização do SAR

Siga a sequência abaixo para direcionar o Sistema de Ativação Reticular à frequência da abundância:

Passo 1: A Pausa de Neutralização (1 minuto)

Feche os olhos, respire fundo três vezes, solte a tensão dos ombros e repita mentalmente:
"Nada é mais urgente do que o meu alinhamento agora."

Passo 2: Caça às Evidências de Abundância Imediata

Identifique e anote 3 evidências concretas de conforto, suporte ou facilidade presentes neste instante:

Evidência 01:

Evidência 02:

Evidência 03:

Passo 3: A Sustentação Química (17 a 68 segundos)

Mantenha a atenção plena no alívio físico proporcionado por essas três realidades até sentir uma sensação nítida de relaxamento no peito. Este estado bioquímico comanda a receptividade do seu dia.

3. Compromisso de Integração Semanal

Marque os dias em que você realizou o alinhamento matinal:

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
[]	[]	[]	[]	[]	[]	[]