

*Frases de cura e exercícios para
reconciliar-se com
pai e mãe.*



Lorena de Moraes

Minie-book para mulheres que desejam curar suas raízes e ativar a prosperidade.

INTRODUÇÃO

**Você consegue aceitar as moedas que seus pais te deram?
OU**

Ainda se comporta como uma criança na fila do supermercado, esperando que eles lhe deem aquele presente?

Muitas vezes nós, adultos, seguimos assim: como a criança que olha para o carrinho colorido, para o chocolate na prateleira, e começa a pedir: “Pai, mãe, me dá, eu quero agora!”





E os pais, com as mãos nos bolsos, muitas vezes não tinham aqueles recursos. Talvez até quisessem dar, mas não era o momento ou simplesmente não havia como.

E quando falamos de recursos, não é só de dinheiro. São também **recursos emocionais**. Muitas vezes seguimos pela vida exigindo dos nossos pais mais do que eles puderam dar. Mas a verdade é simples: **eles deram o que tinham**. Talvez pouco, talvez imperfeito, mas foi suficiente para nos trazer até aqui.



***A pergunta é: você consegue aceitar as moedas que recebeu e multiplicá-las?
Sejam elas grandes ou pequenas, bonitas ou simples.***

- »»» Aceitar não é concordar com tudo o que aconteceu.
- »»» Aceitar é tomar o que houve e transformar em força para viver.

- »»» Quando você aceita as moedas que seus pais lhe deram, você sai da posição infantil e começa a prosperar.

O objetivo deste E-book é abrir sua consciência para compreender que, antes de serem “pai” e “mãe”, seus pais eram um homem e uma mulher. Seres humanos imperfeitos. A paternidade e a maternidade não vêm com manual. Eles aprenderam fazendo.

Quando você os libera das suas expectativas, você também se libera. Esse é um caminho de compaixão e cura.

Nossos pais são as nossas raízes – Abençoando o terreno que nascemos.

Somos como uma árvore. Os nossos pais são as raízes. O solo é a vida, é Deus, é a Força Maior.

Se não abençoamos nossas raízes, não damos frutos.

Existe uma inteligência divina que nos deu exatamente aqueles pais. Foi essa inteligência que escreveu nossa biografia, que nos colocou no lugar perfeito para crescer. Ainda que não compreendamos, precisamos confiar: a escolha de Deus sempre é melhor para o nosso caminho.

Masculino e Feminino em nós
Somos 50% pai e 50% mãe.
Renegar um deles é renegar metade de si.

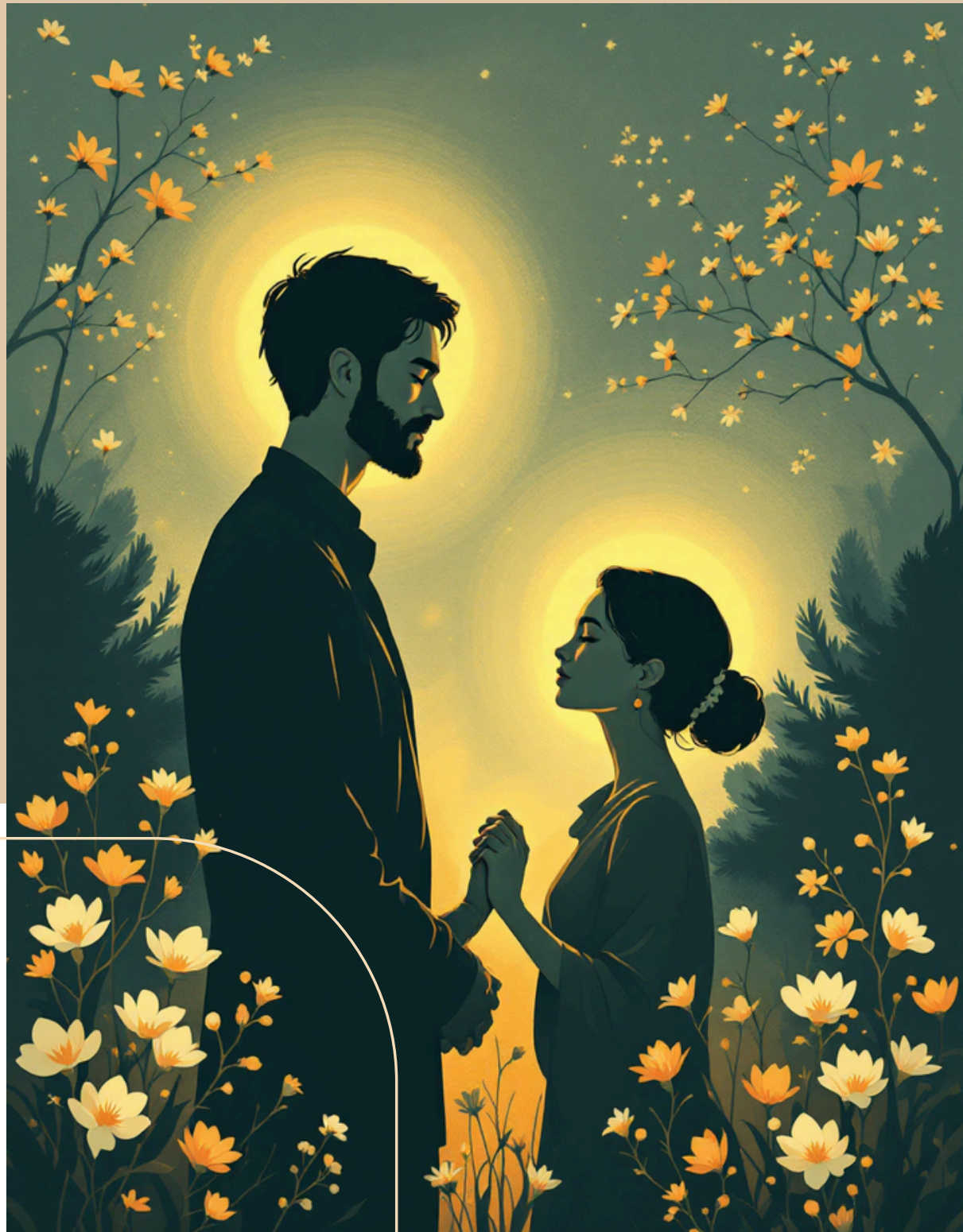
Força do Pai (masculino saudável)

Ação, foco, disciplina, limites, proteção, lógica, direção, coragem, recursos.

Força da Mãe (feminino saudável)

Acolhimento, intuição, receptividade, nutrição, descanso, criatividade, vínculo, sensibilidade.

Integrar essas duas forças nos devolve equilíbrio, prosperidade e paz.



Honrar pai e mãe

Nosso dever como filhos é honrar pai e mãe.

Honrar não significa amar ou conviver. Significa reconhecer:

- Reconhecer que viemos daquele homem e daquela mulher.
- Reconhecer que a única função deles foi nos dar a vida.
- Reconhecer que o que recebemos foi suficiente para estarmos aqui.

Na Bíblia, já estava escrito: "Honra teu pai e tua mãe." Não é amar. É honrar. É dar o devido lugar, com respeito.



Respeitando as 3 ordens do amor

Na Constelação Familiar, três ordens organizam a vida e quando as respeitamos a nossa vida começa a fluir.

1

Pertencimento

Todos têm um lugar na família.

2

Hierarquia

Quem veio antes tem precedência sobre quem veio depois.

3

Equilíbrio

Relações saudáveis precisam de troca justa.

E como filhas, nossa única função é receber a vida. Receber sem reclamar do tamanho ou da forma do presente. Apenas receber e seguir, ocupando o nosso lugar.



Frases de cura - Para pai e mãe

Use as frases para ambos, adaptando "pai" ou "mãe" :

“ Eu vejo você. Eu sinto muito.
Eu liberto vocês das minhas expectativas. ”

“ Você é grande, eu sou pequena.
Eu ocupo o meu lugar de filha. ”

“ O que recebi de você foi suficiente.
Eu sigo para o mundo. ”

“ Eu levo comigo sua força, sua coragem e
sua direção. ”

“ Por favor, me veja com bons
olhos. Abençoe a minha vida. ”

“ Eu tomo a vida.
Eu recebo a vida. ”

“ Eu deixo com você o que é seu e levo somente o que é meu. ”

Exercício prático 4 Bonecos e passos de cura

Este é um exercício simples que você pode fazer em um momento tranquilo de meditação.

Pegue três objetos para representar você, seu pai e sua mãe.
Podem ser tampinhas, pedras ou brinquedos.

Coloque os objetos que representam seus pais na sua frente, lado a lado, e você um pouco atrás.

Coloque-se a uma certa distância e, conforme for caminhando lentamente em direção a eles, a cada passo diga uma frase de cura escolhida acima.

No final de cada passo, você pode dizer: "Eu tomo a vida de vocês e farei o melhor com ela." Esse exercício intensifica as frases de cura.

Segure cada objeto e nomeie: "Eu sou", "este é meu pai", "esta é minha mãe".

Feche os olhos e imagine seus pais diante de você.
Diga o nome deles.

Ao se colocar fisicamente diante dos objetos, você fortalece esse movimento interno no corpo.

Faça em silêncio, com respeito, como um pequeno ritual.

Exercício de arte-terapia 4 Mandala livre

A arte fala melhor do que palavras. Muitas vezes, aquilo que não conseguimos expressar em frases, conseguimos através do desenho.

- Recorte um papel em forma de círculo para representar uma mandala, que ative processos de autocura.
- Faça um desenho livre. Você pode desenhar você, seu pai e sua mãe. Não se preocupe com a beleza. Apenas desenhe.
- Atrás do círculo, escreva as qualidades que você vê em seu pai e em sua mãe. Mesmo que seja difícil, encontre pelo menos algumas.



Lembre-se: qualquer mamífero que não tivesse sido cuidado teria morrido. Talvez seus pais tenham te dado leite, trocaram sua roupa, te levaram à escola, leram uma história ou simplesmente colocaram comida na mesa.

Resgate essa luz: o que foi de bom.

Escreva atrás o que você recebeu de bom de cada um. Foque no positivo. Neutralize o que considera ruim.

Finalize dizendo: "Eu tomo essas qualidades que vieram de vocês."



Você pode olhar para esse desenho por vários dias e reconhecer três qualidades do seu pai e três da sua mãe, intensificando essas qualidades dentro de você.

Encerramento – A benção de seguir.



*Aceitar não é esquecer. É se colocar no fluxo da vida. Quando dizemos “**sim**” aos **pais**, a vida também **diz “sim” para nós.***

***Que este material seja chave:** simples, direto e profundo. Que suas raízes encontrem água. Que seus frutos amadureçam.*

Agradecimento

Obrigada por dedicar um tempo para ler este E-book e se permitir olhar para as suas raízes. Sei que esse caminho nem sempre é fácil, mas é nele que começamos a encontrar força e leveza para seguir adiante.

Se este conteúdo fez sentido para você, saiba que pode aprofundar essa jornada no meu trabalho **Constelação Dona de Mim**, que acontece online e também presencialmente aqui na Suíça. É um espaço de acolhimento e transformação, onde você pode olhar para a sua história com mais consciência e libertação.

Também realizo atendimentos individuais, para quem deseja trabalhar temas específicos de forma mais íntima e profunda.

E, se quiser continuar recebendo reflexões e práticas sobre cura, relações e força feminina, me acompanhe no Instagram: [@lorenademoraes](https://www.instagram.com/lorenademoraes)

A sua cura começa na raiz. E o próximo passo está em suas mãos.



DONA DE MIM

Sobre a autora

Prazer, eu sou Lorena de Moraes.

Sou terapeuta sistêmica de mulheres, e antes de ser terapeuta, sou mãe.

O meu propósito nasceu da maternidade — meu maior desafio — que me levou a mergulhar no autoconhecimento e a aceitar o chamado de apoiar outras mulheres em seus processos de cura.

Ao longo dos anos, já ajudei milhares de mulheres a melhorarem seus relacionamentos, a resgatarem a força do seu poder pessoal e a se tornarem donas de si e da própria história.

Mulheres que aprenderam a conquistar a verdadeira liberdade emocional, independentemente do que viveram.

Eu acredito profundamente que você não é culpada pelas suas feridas, mas é responsável pela sua cura. Porque só você pode se curar. E essa cura começa pela raiz, pela nossa base: pelo nosso pai e pela nossa mãe.

Desejo que este e-book seja um passo nesse caminho de reconciliação e força.

