5MAPAS QUE ILUMINAM A VIDA

AIDA PEDROSA

2015

É muito bom ter você aqui. Esse e-book é dedicado à luz que habita em você. Ele foi pensado para ser um canal aberto para o nosso contato e para o Programa Ilumina a vida com o seu Mapa Cósmico Essencial, ferramenta fantástica para as pessoas que, desejam expressar o que elas têm de melhor, para elas mesmas e, para o mundo! Um suporte para quem quer se apoderar do seu momento, decidir desenvolver suas competências, treinando no dia a dia para se aprimorar, se transformar, se iluminar e evoluir!

Meu nome é Aida Pedrosa, fundadora da fanpage https://www.facebook.com/AidaPedrosaAstrologa?ref=hl e do site www.Iluminaavida.com.br que logo estará no ar.

Sou escritora, astróloga, mitóloga, oraculista e cabalista. Atuo como coach e terapeuta holística, utilizando várias ferramentas, há mais de 40 anos. Tenho formação acadêmica em comunicação social, e comércio exterior.

Eu sou universalista, abordo a espiritualidade de forma totalizada, livre e sem paradigmas. A minha religião é a do coração. Eu sigo o pulsar do meu coração e dos meus sonhos em tudo e faço o que eu realmente gosto na vida, ser escritora e conduzir o Programa Ilumina a vida com o seu Mapa Cósmico Essencial.

Os meus valores são a simplicidade, o serviço ao próximo, a diversidade, o foco em fazer acontecer, e resultados.

A minha filosofia é fazer o bem e estimular o autoconhecimento. O meu propósito e missão de vida é ajudar pessoas a se ajudarem nas mudanças inevitáveis e necessárias da vida.

O meu trabalho consiste no empoderamento das pessoas por elas mesmas por meio do autoconhecimento e da ativação de seus talentos, da sua autoestima, do propósito e missão de vida delas.

A transformação acontece quando elas escolhem construir o hábito de olhar para dentro de si mesmas.

Vamos ler Nelson Mandela

"Nosso medo mais profundo não é o de sermos

CONCLUSÃO! Concluímos que os 5 MAPAS: livre-se do passado; busque emoções positivas; engajamento; sentido e relacionamentos positivos - que iluminam a vida com a alegria e bem estar tem um ponto em comum que é o autoconhecimento. Investir e buscar o seu autoconhecimento para uma vida melhor sempre valer a pena!

Espero que estas informações compartilhadas sejam importantes para somar a sua sabedoria de vida.

Eu recebo muitos comentários dos meus posts e cada um deles tem uma opinião diferente e a gente vai agregando no nosso ser novos olhares sobre os mesmos saberes.

Eu espero que de alguma forma isso tenha feito sentido pra você.

inadequados. Nosso medo mais profundo é que somos poderosos além de qualquer medida. É a nossa luz, não as nossas trevas, o que mais nos apavora. Nós nos perguntamos: Quem sou eu para ser Brilhante, Maravilhoso, Talentoso e Fabuloso? Na realidade, quem é você para não ser? Você é filho do Universo. Fazer-se pequeno não ajuda o mundo. Não há iluminação em se encolher para que os outros não se sintam inseguros quando estão perto de você. Nascemos para manifestar a glória do Universo que está dentro de nós. Não está apenas em um de nós: está em todos nós. E conforme deixamos nossa própria luz brilhar, inconscientemente damos às outras pessoas permissão para fazer o mesmo. E conforme nos libertamos do nosso medo, nossa presença, automaticamente, libera os outros". Nelson Mandela (1918/2013), Ex-Presidente da África do Sul e ganhador do Prêmio Nobel da Paz de 1993.

BÔNUS EXCLUSIVOS! Vivência! 'TOTALIDADE DO SER NA LINHA DO TEMPO DE 2016'.

A Vivência que vou trabalhar agora com você está baseada no coach astrológico e na programação neurolinguística outra ferramenta de auto desenvolvimento que uso nos meus atendimentos e práticas rumo à totalidade do ser. Tudo é conectado e sistêmico. Por isso temos que mobilizar todos os nossos corpos e usar também a nossa imaginação.

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL:

Eu te convido agora a ficar de pé para fazer respiração abdominal. A mais orgânica e integrada que existe. É aquela respiração do neném, onde a barriga levanta e abaixa. Quando estamos estressados a respiração é torácica e com isso não temos boa oxigenação no cérebro e a capacidade cognitiva diminui consideravelmente. Coloque uma mão no peito e outra no abdômen. Comece a inspirar profundamente observando que a barriga deve subir mais que o peito

Nas próximas páginas [illegible] e-book:

• Conheça quais são os 5 mapas para iluminar sua vida [illegible]

• Receba dicas práticas que estão no MAPA [illegible] para desenvolver [illegible] cada um desses mapas.

• Saiba como o autoconhecimento é importante para iluminar sua vida e facilitar a sua felicidade.

• 2 BÔNUS EXCLUSIVOS! Experimente a Vivência que chamo de 'TOTALIDADE DO SER NA LINHA DO

TEMPO DE 2016 - PALAVRAS DE PODER!

e você encolhe a barriga quando expira, retirando todo

esse ar. Treina um pouco. O ideal é fazer 20

respirações assim. Agora apenas, aspire pelo nariz e solte pela

BÔNUS EXCLUSIVOS! PALAVRAS DE PODER!

boca soltando as tensões, acalmando, ativando

estados mais tranquilos para fazer o exercício

Você tem palavras ou frases de poder, que faz seus

olhos brilharem e que lhe devolvem a vida? Pode ser

ampliados de seu autoconhecimento em lindas flores

trechos de livros que lhe relembre da sua essência,

para permear a sua vida.

que traz você de volta pra casa?

Agora abra os olhos e movimente de forma

Eu tenho algumas que revisito de tempos em tempos,

alongada. O ideal é fazer 20 movimentos de

outras que repito todos os dias antes de dormir. Que

alongamento que preferir. Depois escolha uma

revejo em ocasiões diferentes da vida e elas sempre

posição confortável onde você possa visualizar uma

me parecem novas de acordo com os desafios do

linha de tempo no horizonte. Ela vai representar o seu

momento, e ao mesmo tempo parecem ser um

ano 2016. Ok? Esta linha de tempo no seu horizonte

lembrete antigo que me mostra como retornar para o

que realmente importa.

à vontade. Use

a sua imaginação. Agora diante desta visão. Numa

PALAVRAS DE PODER!

Ilumine a sua vida.

pessoas a sua volta, com a mãe natureza e o porquê

Feche os olhos e faça o seu pedido de hoje.

de suas dificuldades e conflitos.

Olhe pra dentro, assim a gente nunca erra.

[illegible] – trace

[illegible] e traga agora para o seu

[illegible] não

[illegible]

[illegible]

[illegible] Traga agora

para a sua TELA MENTAL um ANIMAL DE PODER e

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] crie

[illegible] um

GESTO de sua preferência, com as mãos, braços,

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ver a vida

[illegible] trabalho em diversão.

Caminhe por toda essa espetacular linha de tempo de

[illegible]

[illegible]

[illegible] estão

[illegible] todo

[illegible] alguns

[illegible] e isso é um fato.

CORPO MENTAL:

Explore menos, seja mais.

A felicidade se encontra no autoconhecimento e no [illegible]

[illegible] autoconhecimento é [illegible]

[illegible]

[illegible] da sua essência. [illegible] como fez com o corpo físico. Agora traga

Aprenda. Viaje mais. [illegible] as sensações e sentimentos associados a esse novo

"Autenticidade é a prática diária de abandonar quem [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] A Arte da

Imperfeição", de Brené Brown. [illegible] um novo gesto que representa o

Acorde mais tarde. [illegible] Inicie o percurso na linha do tempo de

[illegible] 5 MAPAS [illegible]

[illegible] felicidade eu quero te

[illegible] Muito bom...

[illegible] instigante e científico que vem nos guiando há milênios pelos caminhos da vida.

CORPO EMOCIONAL:

Compre o hobby que sempre quis.

No instante do seu nascimento, ao sair do útero da

[illegible]

(OMS, 1998) 2016 saúde não é meramente a ausência de

doença e sim um estado de bem-estar físico, mental,

social e espiritual. [illegible] sua tela mental de 1 até 5,

respire. Quatro, respire mais uma vez. Três,

[illegible] abra os

olhos.

[illegible] Quântica Essencial é fundamental para o

autoconhecimento e integração dos nossos corpos

físico, mental, emocional e espiritual. [illegible] a

[illegible] sentido em sua vida abraçando

todo o seu ser e trazendo a tona toda a sua essência

A Astrologia está intimamente [illegible] desenvolvimento de

todos os seus potenciais [illegible] e

[illegible] permanentes

floresçam em companhia das pessoas incríveis que

[illegible] baseia

em [illegible] empiricamente

[illegible] protocolos matemáticos e

científicos.

É um saber milenar que sempre foi utilizado pelos grandes mestres, imperadores, faraós, sábios e sacerdotes a fim de propiciar compreensão da vida, da natureza e da alma humana e revelar como fazer a vida mais consciente, integrada e feliz.

Astrologia demonstra com toda eloquência o grande valor de sua contribuição para o homem moderno em sua busca de autoconhecimento e evolução.

"A Astrologia é a ciência mais antiga, respeitada no passado pelos grandes e sábios. Nenhum rei fez a paz ou a guerra, nenhum general ganhou uma batalha, em suma, nenhuma decisão importante foi tomada sem consultar o astrólogo". Benjamin Franklin.

"A Astrologia é uma ciência e contém conhecimento que nos ilumina. Ela me ensinou muito e devo muito. Testes geofísicos descobriram o poder das estrelas e dos planetas em relação à Terra. Em troca, a Astrologia é confirmada. Assim, a Astrologia é um elixir da humanidade". Albert Einstein.

"A mesma energia que gira ao redor do sol, gira ao redor da terra e ao redor do homem". Emma Costet de Mascheville.

"A astrologia merece o reconhecimento da psicologia, sem restrições, porque a astrologia representa a soma

de todo o conhecimento psicológico da antiguidade". Carl Gustav Jung.

Confira Programa Astrologia com Aida Pedrosa https://youtu.be/VvMMky3bgHs

Assim a Astrologia na sua teoria classifica estes 5 mapas ou rotas como o caminho do florir, que é sair do estágio de semente para o estado de flor e expressar toda a essência do seu propósito nesta vida.

Vamos caminhar por estes mapas?

1º MAPA – LIVRE-SE DO SEU PASSADO! Lutando contra inimigos internos! Como todas as respostas para a nossa felicidade estão dentro de nós, o primeiro passo é lidar com o nossos maiores inimigos, nossas emoções e o nosso passado.

Você pode pensar que seu maior inimigo é o seu chefe, mas este não é o caso. Você é o seu maior inimigo. Você é o único que se rende aos seus medos e as suas inseguranças. E você é o único responsável por isso.

Antes de você encontrar a sua felicidade e realizar grandes coisas, você precisa aprender a lidar e até derrotar os inimigos que te impedem de ser feliz, ajustar esta base, fazer um reconhecimento deste terreno pra não haver sabotagens.

Aquelas emoções densas como o medo, preconceito, insegurança, lamentação, amargura, mágoa, arrependimento, ressentimento, tristeza, apego?

Elas são emoções negativas e fazem parte do passado. Emoções que vibram no escuro e o passado sabotam, drenam energia vital, paralisam e desanimam a todos! Livre-se das emoções sem brilho e do passado para iniciar um caminho mais leve e alegre!

Como você já sabe disso, vamos agora refletir pra você começar a viver a favor de si mesma.

1ª LUZ NO MAPA: CONHEÇA O PODER DA IMPERMANÊNCIA!

Nada é permanente na vida é uma lei divina, e quanto mais cedo você entender e concordar que isso, mais

será capaz de viver uma vida feliz e totalizada. A única coisa constante na vida é a mudança. O mais puro e simples dos conhecimentos. Por isso deixe o passado ir e transforme as emoções densas.

2ª LUZ NO MAPA: SEJA PRESENTE!

Deixe permanecer do seu passado, em seu novo caminho, apenas as suas experiências. Elas são as suas sabedorias adquiridas e vão te sinalizar nos novos caminhos. Construa a sua vida, daqui por diante e foca o seu olhar para o único tempo real: o presente, o agora! Seja presente e para isso a meditação é valiosa para aqueles que têm dificuldade em praticar a arte do momento presente.

3ª LUZ NO MAPA: ACEITAÇÃO!

Aceitação é uma palavra essencial e de muito poder para o desapego do passado e a mudança das emoções densas! Nesse caminho essa palavra ACEITAÇÃO pode ser facilmente trocada por uma perspectiva falsa, negativa e de baixa frequência.

São elas:

- Passividade,
- ‘Sangue de barata’,
- ‘Engolir sapo’,
- ‘Fingir de morto’,
- Desistir.

No entanto, ACEITAÇÃO tem haver com frequência positiva e elevada de:

- Mudanças de Referência,
- Remodelagem de vida,
- Dar novo sentido a vida,
- Dar outro tom a vida,
- Perceber as coisas por outro ângulo.

Ou seja, é ressignificar a vida, que na prática, é a capacidade que possuímos e quase não percebemos de encarar de forma simples as situações que antes eram complicadas e que já estavam formatadas no nosso sistema de valores e crenças.

Caso algo me ofendeu ou desagradou no passado, aceitar o que aconteceu é o único mapa possível para viver o ‘aqui e o agora’ e mudar o que for preciso ‘hoje’,

no presente.

Caso eu percebo algum desafio em mim, fingir que nada disso existe, ou resistir, ou se irritar, ou maltratar as pessoas - como criança de cinco anos, emburrada - não vai levar a nenhum lugar, muito menos desabrochar as sementes do bem. Pelo contrário vou ficar paralisada, empacada na estrada da minha vida com a semente do meu coração bem murcho e triste, e pior patinando.

Olhar e aceitar a realidade que já passou é importante item neste mapa iluminado.

4ª LUZ NO MAPA: COMO FAZER FAXINA INTERIOR!

Limpa o espaço do seu coração para o novo entrar.
A faxina interna é uma ferramenta para se desapegar do passado. Pegue uma folha de papel e faça uma lista de medos, mágoas e ressentimentos, etc que você está guardando dentro de você. Escreva tudo que vier em sua mente. Depois rasgue e queime esta lista enquanto repete em voz alta por três vezes: “Estou abrindo espaço para coisas novas, luminosas e

maravilhosas na minha vida". Escreva outra lista com as coisas novas que você deseja que aconteçam. Mantenha esta lista em local fácil e visível somente para você e leia uma vez por dia, pelo tempo que puder.

5ª LUZ NO MAPA: PERDÃO!

Não importa o dano que os outros lhe causaram. Se você insistir em ficar preso ao passado, nunca será livre. Perdoar a si mesmo e aos outros libertará Você da prisão do passado. Se Você permanece ligado ao passado, sem perdoar, não consegue usufruir o presente. É somente no agora é que os pensamentos e palavras têm poder. Se o presente está contaminado pelas mágoas antigas, você estará criando seu futuro a partir do lixo do passado.

COMO PERDOAR: Perdoar alguém não significa justificar o comportamento dele! O ato de perdoar se dá na sua mente. Não tem absolutamente nada a ver com a outra pessoa e você também não precisa amar essa pessoa, mas também não deve odiar. O verdadeiro perdão consiste em se libertar da dor de ter sido

injustiçada, por exemplo.

É apenas um ato de libertação da energia negativa à qual você escolheu ficar ligado. O perdão não significa permitir que comportamentos e ações dos outros que causam sofrimento continuem a ocorrer.

Às vezes o perdão significa desapegar-se, você perdoa a pessoa e a libera. Se perdoe também e se libere para o presente e novas coisas.

Assumir uma posição de recusa à agressão alheia e estabelecer limites saudáveis – usando a palavra não, é geralmente a atitude mais amorosa que você pode ter, não apenas em relação a si mesmo como também ao outro.
Dizer não é crescer emocionalmente.

Sejam quais forem as suas razões para ter sentimentos de medo, amargura ou rancor, você pode superá-los. Você tem essa escolha.

Pode escolher permanecer prisioneiro e ressentido, ou pode fazer um favor a si mesmo perdoando o que

aconteceu no passado, desapegando-se, e passando a criar uma vida de alegria e realizações. Você tem a liberdade e a responsabilidade de fazer da sua vida o que quiser, porque tem poder da escolha e do livre arbítrio.

6ª LUZ NO MAPA: PRÁTICA DAS TRES BÊNÇÃO!

Ao final do cada dia escreva três bênçãos (ou coisas positivas) que você recebeu (podem ser coisas muito simples, como uma refeição gostosa). Repita o procedimento sempre que puder.

2º MAPA: BUSQUE EMOÇÕES POSITIVAS!

A inteligência emocional, assunto moderno é um mapa essencial para a felicidade porque ela é o modo como gerenciamos nossas emoções. Emoções é 'faca de dois gumes' que se destina a nós ajudar ou a nós prejudicar. As emoções positivas são um poderoso elemento para geração de felicidade e do bem-estar.

Sinais de emoções positivas:
• Gratidão,

• Perdão,
• Esperança,
• Alegria,
• Curiosidade,
• Satisfação,
• Saber dizer não,
• Amor,
• Confiar na intuição,
• Prestar atenção em si,
• Quando chateado sabe do por quê;
• Se harmonizar com as pessoas;
• Dar-se bem com a maioria das pessoas;
• Dar-se um tempo para desacelerar,
• Ajuda as pessoas de forma adequada sem perder a energia vital, mas com equilíbrio;
• Lê expressões faciais das pessoas com facilidade,
• Depois de um desafio se levanta rapidamente, etc.

De acordo com pesquisas realizadas nos últimos 30 anos, as pessoas mais felizes são as que exercitam as emoções positivas que trazem muitos benefícios tais como:
• Inteligência emocional
• São mais saudáveis

• São mais criativas
• Novas ideias surgem
• Lidam melhor com doenças
• Cria um escudo energético
• São mais produtivas no trabalho
• São mais persistentes para resolver problemas e mais solidárias
• Aumenta a expectativa de vida
• Aumenta a ação e flexibilidade
• São mais positivas
• Melhora as relações sociais
• Ajuda a desenvolver a função cognitiva que envolve atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem, portanto o comportamento.

1ª LUZ NO MAPA: CONQUISTAR A FORÇA EMOCIONAL!

Nossa emoção pode parecer um cavalo selvagem, que toma conta da gente, nos deixa em situações chatas, pois elas aparecem quando querem caso não estejam domadas, e julgamos não haver nada que acalme essa emoção desenfreada. Por isso precisamos conquistar

nossa força emocional. A única maneira de "domesticar" esses sentimentos e emoções é aprender a lidar com eles, enquanto toma consciência do seu impacto na forma como pensa e age.

Até aqui não temos dúvidas de que as pessoas buscam a felicidade nos lugares errados. Ter uma vida totalizada não está em ter uma casa grande e mobília de luxo. Já falamos sobre isso. O valor real de tudo e da felicidade reside dentro de nós e pra conhecer esse caminho é necessário a conexão consigo mesmo em um nível além do mental.

2ª LUZ NO MAPA: SE CONTAGIAR DE EMOÇÕES POSITIVAS COM ATITUDES SIMPLES!

• Aprenda a reconhecer suas emoções com o autoconhecimento,
• Nunca pare de tentar;
• Todas as respostas estão dentro de você;
• Aprenda a perceber qual estado emocional da sua família,
• Esqueça o que os outros pensam de você;
• O não é sinal de crescimento;

• Conheça seus talentos para elevar sua autoestima,
• Crie climas positivos sempre que possível;
• Elimine crenças negativas sobre si mesmo,
• Abra espaço para coisas e atividades novas,
• Tenha momentos de prazer. Vivemos em uma cultura do sacrifício e quando temos prazer sentimos culpa. Acabe com este paradigma ultrapassado o quanto antes.
• O seu corpo fornece pistas acerca das emoções, como sensações no estômago, tensão nos músculos, etc. Preste atenção no seu corpo.
• Mantenha o seu corpo físico bem cuidado com uma rotina adequada de respiração, sono, agua, alimentação, exercícios e descanso.

3ª LUZ NO MAPA: INJEÇÃO DE OTIMISMO!

Exercício de injeção de otimismo para aumentar as emoções positivas: Busque na sua memória. Pense em uma situação desafiadora que você viveu ou esteja vivendo e verifique suas crenças negativas sobre o assunto ("Não sou capaz de...", "Não vou conseguir...", etc). Substitua-as por crenças fortalecedoras e repita várias vezes ao dia, sempre que puder.

A Lei da Crença, Uma das sete leis do universo elaboradas por Brian Tracy, um dos mais importantes coach da atualidade, diz que "Tudo aquilo que você acredita com sentimento e com firmeza torna-se sua realidade'. As crenças podem ser fortalecedoras ou enfraquecedoras, sabotadoras. O que você precisa fazer é substituir uma crença sabotadora por outra fortalecedora".

4ª LUZ NO MAPA: APRENDA A ARTE DA PACIÊNCIA!

Para algumas pessoas, a paciência é a coisa mais difícil de aprender. Não nascemos com ela. Ela precisa ser praticada. Além disso, você já reparou como a maioria das pessoas ficam com raiva muito facilmente e rapidamente? O tempo e o relógio são conceitos inventados pelo homem e que causa frustração. Paciência é uma virtude interior de quem leva uma vida gratificante porque na nossa verdade não temos pressa, o nosso espírito vive infinitamente.

5ª LUZ NO MAPA: EXERCÍCIO do MAPACURTIR!

Ele consiste num mapa relativo aos nossos gostos e ações, àquilo que "curtimos" que ajuda organizar o tal 'tempo' e a equilibrar os prós e contras no dia a dia. Em geral, é utilizado como ferramenta de autoconhecimento com a finalidade de entender aquilo que nos agrada ou não e como lidamos com o tempo.

Vamos acelerar o seu autoconhecimento com esse exercício?

Como proceder:
• Pegar uma folha de papel sulfite em branco e caneta,
• Faça uma cruz para dividir em 4 partes.
• Pode dobrar o papel em 4 para facilitar a divisão

• Na primeira parte escreva – GOSTO E FAÇO No campo "Gosto e Faço", você escreverá todas as coisas que você gosta e faz no cotidiano. Inclua seus hobbies, as atividades de trabalho que lhe dão prazer, enfim, aquilo que você se sente bem fazendo e que costuma incluir no dia a dia. Espero que essa lista tenha um tamanho considerável e esteja recheada com coisas bem agradáveis para você. Nesta lista pode conter

talentos.

• Na segunda parte escreva - GOSTO E NÃO FAÇO
Sabe aquelas atividades que você adora, mas acaba deixando de lado pelas desculpas de sempre? Perceba quais são as famigeradas desculpas e trate de pensar em alternativas para desbancar o sabotador interno que vai deixando tudo para depois – o procrastinador. Dê mais espaço para o sorriso, para a leveza, para o prazer, para o bem estar e para a realização. Resgate o poder de escolha: vá ao cinema, reencontre os amigos, retome aquelas leituras, reveja os antigos planos de estudos, por exemplo.

• Na terceira parte escreva – NÃO GOSTO E FAÇO
Dentro deste campo podem estar alguns deveres que precisamos continuar cumprindo. Porém, podemos lançar um olhar de avaliação também. Você anda cercado pelo sentimento de sempre se sentir obrigado a algo? Avalie profundamente e entenda como isso ocorre, a que isso serve, vá se aproximando mais e mais da compreensão do "para quê" de suas tarefas cotidianas.

• Na quarta parte escreva – NÃO GOSTO E NÃO FAÇO
Este campo pode dar uma boa ideia daquilo que não tem mesmo nada a ver com você. Ou até quem sabe, se você quiser ser um pouco mais ousado (a), encontrará uma dimensão de habilidades a desenvolver.

6ª LUZ NO MAPA: ENGAJAMENTO!

Cientistas observaram que os artistas quando se propõem a pintar um quadro eles ficam contemplando, num estado de engajamento, foco e concentração de quem sabe o que precisa ser feito para criar um quadro, e que este estado de espírito trás serenidade porque se perde a noção e dimensão do tempo.

Pesquisadores da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, também estudam o mesmo fenômeno que é cerebral e chamado de "fluxo", que ocorre quando o engajamento numa atividade torna-se tão intenso que dá aquela sensação boa de estar completamente absorto, a ponto de se esquecer do mundo e perder a noção do tempo. Bacana esta

informação. E este estado torna a semente do nosso coração em flor e conhecemos a nossa verdade, porque desabrochamos e nos tornamos quem precisamos ser para seguir nosso propósito e missão de vida.

A felicidade não se baseia unicamente no lado espiritual da vida. Família, amigos, prazer, música, meditação, arte, livros, divertimentos, todas essas coisas fazem parte do mapa para uma viagem feliz. No entanto, você custa a desfrutar de forma leve e fluída, de qualquer coisa dessas se você não estiver engajado, comprometido com você mesmo e feliz no seu interior.

Cultura e dogmas limitam. Família impõe altas expectativas. E avançar pode se tornar um desafio. A proposta é aumentar o engajamento. Engajamento empolga e motiva a seguir em frente.

Buscar a felicidade pode ser uma meta meio vaga pra muita gente, e fica difícil até de saber por onde começar.

É sobre isso que estamos conversando neste e-book e

iluminando vários pontos do mapa para a felicidade.

Mas, se você se conscientizar acreditar e levar pra sua vida de que basta juntar três coisinhas simples, mais poderosas que são o prazer, o engajamento e o significado, que é assunto do 4ºmapa, – a felicidade vem de brinde pra sua vida, e essa tarefa se torna simples e, porque não dizer prazerosa.

Mas atenção sem negligenciar o aspecto inicial do engajamento genuíno para o seu autoconhecimento rumo à felicidade.

Algumas pessoas são capazes de se engajar demais e em tudo: entram de cabeça nos romances, doam-se ao trabalho e a família cem por cento, doam toda energia de si mesmos e a todo o momento sem limites, até ficar em frangalhos. Ninguém precisa passar recibo de autoestima baixa, mas o esforço de estar atento ao mundo, participando da vida, vale a pena.

7ª LUZ NO MAPA: DESCOBRIR SEUS TALENTOS!

A partir deles você descobre os pontos fortes de sua

personalidade e começa a conhecer a sua verdade, fortalecendo a sua autoestima, sendo o que é e, não o que a sociedade e a família esperam que você seja.
Por onde começar a descobrir talentos?
Eles estão dentro de você!

O Programa 'Ilumina a vida com seu Mapa Cósmico Essencial', é uma ferramenta de autoconhecimento que mapeia além dos seus talentos e pontos fortes, também o seu propósito, missão e desafios de vida para fortalecer a sua autoestima. Além disso, é possível mapear as tendências para um ano novo.

O Programa 'Ilumina a vida com seu Mapa Cósmico Essencial' é anunciado quatro vezes ao ano e quando abrem às inscrições os interessados logo garantem suas vagas porque são antenados e desejam fazer parte do grupo de pessoas que buscam expressar o seu melhor para elas mesmas e para o mundo.

Neste programa eu uso vários tipos de estratégias que são capazes de apoiar, reconhecer e aproximar o coaching de sua essência, seus talentos e paixões.

No Programa 'Ilumina a vida com seu Mapa Cósmico Essencial', você fica sabendo sobre:

• Sua FORÇA e PODER PESSOAL e como usa-los no cotidiano,
• Seus TALENTOS, habilidades e quais os aspectos que precisa melhorar em cada setor da vida,
• Seu PROPÓSITO E MISSÃO,
• Como organizar sua ROTINA para ter equilíbrio;
• Conhece a vibração das suas EMOÇÕES e como lidar com elas;
• Como os outros te enxergam. Desafio da autoimagem;
• Seus aprendizados AFETIVOS;
• A FERIDA da ALMA;
• O POTE DE OURO que ilumina sua vida.

8ª LUZ NO MAPA: DESCUBRA O SEU PONTO FORTE E SE ALINHE COM ELE!

Mas como trazer o seu melhor para a vida e se alinhar a ele? Uma rota iluminada pode ser conhecendo o seu GPS Cósmico. Fica aqui a minha dica.

Assine a meu Newsletter do site www.iluminaavida.com.br assim que ele entrar no ar, ou deixe 'inbox' na minha fanpage - https://www.facebook.com/AidaPedrosaAstrologa?ref=hl o seu nome, seu e-mail, confirme o seu e-mail para receber em 1ªmão a data das inscrições para o programa 'Ilumina a vida com seu Mapa Cósmico Essencial', todas as novidades que proponho e outros e-books que estou preparando com a minha expertise e sacadas que percebo nos livros que leio e, congressos e seminários que participo. Isso tudo mais bônus para você que faz parte da minha LISTA VIP.

Aida Pedrosa em seu programa de TV fala sobre Talentos

https://youtu.be/VvMMky3bgHs

4º MAPA: SENTIDO!

Qual é o sentido da sua vida? Pode ser qualquer coisa que tenha significado muito especial para você.

Numa das músicas do Cazuza ele dizia – Ideologia, eu

quero uma pra viver!

As pessoas precisam de um propósito na vida, um algo maior que possa nos mover rumo à plenitude. Por isso que é tão importante o autoconhecimento.

Quando nos motivamos a buscar aquilo que nos inspira e move isso nos torna pleno e trás um sentido a nossa vida. A vida sem sentido nos faz mergulhar no esquecimento da nossa essência.

1ª LUZ NO MAPA: OBJETIVOS CLAROS!

Todo mundo busca um caminho de realizações e conquistas. Pode ser: casar, engravidar, mudar de país, formação acadêmica, uma promoção no trabalho, etc. Quando alcançamos uma meta concreta isso fica registrado em nosso cérebro como uma experiência de sucesso, muita alegria e contentamento. É uma sensação muito boa de conquista que eleva a nossa autoestima. Por isso ter objetivos claros é importante para alcançá-los.

“Para quem não sabe para onde quer ir qualquer

caminho serve". —Alice no País das Maravilhas.

Se necessário for contrate quem saiba colocar metas, uma Astróloga Coach com metodologias comprovadas para te incentivar.

5º MAPA: RELACIONAMENTOS POSITIVOS!

Cercar-se de pessoas é uma forma excelente contra todas as dificuldades e desafios da vida e muito eficaz para obtermos apoio e satisfação. Eu proponho agora que você feche os olhos e se lembre de um momento feliz. Bom. É provável que nele você não estivesse sozinha. O outro é e, sempre será o nosso espelho. Através do outro entramos em contato com a gente mesmo. Isso é impossível fazer sozinha.

Conviver é um grande suporte para se auto desenvolver e praticar a comunicação efetiva e afetiva – interna integrada para todos os setores da nossa vida. Sem a comunicação efetiva e afetiva criamos uma desconexão que gera distanciamentos das pessoas e também gera a sensação de infelicidade, inadequação e isolamento.

1ª LUZ NO MAPA: MOSTRE INTERESSE PELAS PESSOAS!

Essas luzes são para todos os tipos de relacionamentos. Mostrar interesse pelas pessoas próximas ou não é uma estratégia simples que produz empatia, faz a gente recuperar um tempo para usufruir com elas bons momentos. Incluir em sua rotina, rituais de encontros com familiares, amigos e colegas de trabalho... Faz bem porque nos sentimos apoiados; fazendo parte do grupo.

2ª LUZ NO MAPA: ACEITAR OS OUTROS COMO SÃO!

A magia dos melhores relacionamentos encontra-se nesta aceitação.

3ª LUZ NO MAPA: SE COMUNICAR!

Ter uma pessoa de confiança para conversar e expor os sentimentos internos, tanto os bons, quantos os ruins são essenciais para ser feliz. Mas não tenha esse papo pela internet, telefone ou whatsapp, mas

pessoalmente e de forma significativa. Isso vale principalmente para as mulheres que tem tanto essa necessidade.

4ª LUZ NO MAPA: ABRAÇO!

É forma mais saudável de trocar energias. Existem estudos na Universidade da Pensilvânia, Estados Unidos, onde pesquisadores criaram 2 grupos diferentes de pessoas para estudar o abraço. Em um grupo as pessoas se davam cinco abraços significativos e completos durante o período da pesquisa, no outro as pessoas ficavam lado a lado, apenas envolvidos na leitura pessoal de um livro. Os pesquisadores constataram que o primeiro grupo, o dos abraços estavam muito mais felizes no final da pesquisa do que o segundo grupo.
Essa informação é incentivadora, ou seja, ativar a afetividade é essencial para nossa felicidade.

5ª LUZ NO MAPA: DEMONSTRE A SUA GRATIDÃO E SEJA AGRADÁVEL!

As pessoas gostam de simpatia e de serem

reconhecidas pelas mais simples razões. Quando demonstramos gratidão para com os outros não só sentirá mais alegria como a sua moral com elas estará em alta e você será melhor aceito e bem visto. O que contribui e muito para a nossa felicidade interna. Mas tudo com equilíbrio.