

# **Expandir Espiritualmente**

**Um Guia Simples e Prático**

**Autora: Aida Pedrosa**

**2018**

# **Quem é Aida Pedrosa?**

**Astróloga, Coach da Alma, Jornalista,  
Escritora, Benzedeira, Amante da Natureza,  
Guardiã, Abençoada, Grata e Buscadora Digital  
das Estrelas.**

**Universalista, aborda e propaga a  
Espiritualidade de forma livre e sem  
paradigmas, aonde quer que vá.**

**Acredita que a melhor religião é a do coração  
e a melhor filosofia é a do fazer o bem.**

**Seu propósito e missão é nutrir almas;  
alimentar corações; sanar dores e despertar  
mudanças!**

## **A quem pode se interessar?**

A todas as pessoas que buscam por sua espiritualidade, por sua missão e propósito, comprometidas em fazer mudanças passo a passo, seja nos relacionamentos, na prosperidade, na carreira, na saúde, na qualidade de vida e no bem estar.

# O que é Espiritualidade?

**É importante desmistificar o sentido da espiritualidade**

- 1) Estado de Consciência Ampliado, Melhorado, Elevado;
- 2) Elevação da sintonia de frequência da mente e da emoção;
- 3) Nível Sutil da vida, um Plano Extrafísico em Potencial;
- 4) Significado para a vida que transcende o que é palpável;
- 5) Força Mística capaz potencializar o ser, além do racional;
- 6) O que está além das fronteiras da matéria e que, normalmente só é sentido, percebido, compreendido pelos sentidos treinados e sutis como a intuição

**A expansão da Espiritualidade é um processo interior para elevação de consciência, um exercício de olhar para dentro, desarmando ilusões, descobrindo nossa verdadeira luz e essência que está sempre presente, mas que muitas vezes está escondida pelo nosso Ego. Ela surge quando nasce em seu coração, uma vontade genuína de buscar a sua missão, propósito e um sentido maior para sua vida.**

# Quais são os Benefícios e o padrão de uma pessoa Espiritualizada?

**Sendo a espiritualidade um estado elevado de consciência, quem a tem expande diariamente valores e virtudes que a seguir listo alguns:**

- 1) Calma nos momentos tensos;
- 2) Intuição para descobrir melhores soluções e rotas;
- 3) Energia vital acima da média;
- 4) Respeito às diferenças;
- 5) Confiança na visão interna;
- 6) Resiliência nas fases mais difíceis;
- 7) Tolerância diante das adversidades;
- 8) Autoestima diante dos julgamentos alheio;
- 9) Capacidade de transmutar energias negativas;
- 10) Criatividade pessoal e profissional;

- 11) Harmonia na relações familiares, amorosa e afetiva;
- 12) Proteção energética e espiritual;
- 13) Equilíbrio emocional em todas as situações;
- 14) Faro aguçado para sair de problemas e evitar "vampiros";
- 15) Capacidade de perceber oportunidades;
- 16) Supera fácil sofrimentos como morte parentes e amigos;
- 17) Mais Felicidade, sem motivo aparente;
- 18) Mais Gratidão pela vida e por tudo, tendo acumulado valores materiais ou não;
- 19) Bom humor;
- 20) Confiança nas decisões;
- 21) Integridade
- 22) Reconhecer que somos espíritos
- 23) Olhar sempre o lado bom de tudo

**Esses são alguns atributos práticos do exercício de expansão da espiritualidade. Quanto mais você entender o processo, mais você colherá resultados incríveis. O sentido da espiritualidade foi distorcido e a vemos como mistério, mas essa é uma crença limitante. Brevemente toda a humanidade vai entender melhor o sentido evoluído da espiritualidade de forma simples, prática, universalista (sem cunho religioso) e como ela pode ser usada a nosso favor!**

# Como expandir Espiritualidade?

**Você pode praticar a sua espiritualidade tendo como**

**parâmetro dois pontos: a)O que não fazer e b)O que fazer**

**a)Armadilhas, atrapalham, bloqueiam jornada espiritual:**

- 1) Considerar que só se vive uma vez, que o sentido da vida é crescer, estudar, casar, procriar, envelhecer, trabalhar muito e juntar patrimônios, até adoecer e não aproveitar as conquistas. Ignorar que há um sentido maior, uma missão e um propósito para cada um aqui na Terra;
- 2) Buscar conviver com pessoas que roubam seus sonhos e desprezam a sua busca por sentido e espiritualidade;
- 3)Mergulhar na mídia do mundo caótico, (esfera de notícias negativas)que não representam a realidade planetária;
- 4)Ignorar a necessidade de buscar seu mundo interior, o silêncio, solitude, meditação, bons hábitos, contato com a Natureza;
- 5)Ignorar o aspecto imaterial da vida, a Alma, o Espírito, a Consciência do Eu Superior e, acreditar que somos apenas o corpo físico;

- 6) Ignorar as pessoas à sua volta, abandonar o altruísmo e a solidariedade;
- 7) Ignorar os estudos, mentores, professores, coach que conhecem o caminho, e considerar que só se conquista espiritualidade encurtando o caminho;
- 8) Considerar que você não tem poder sobre a vida e qualquer acontecimento que surge. Ter certeza absoluta que nada depende de você e que nada pode ser feito para mudar a sua realidade. Separar o que você pensa e sente com relação ao que se manifesta na sua vida, acreditando que não há nenhum tipo de ligação entre mente e sentir e na sincronicidade;
- 9) Centralizar suas energias somente em conquistas materiais, ignorar a busca por sentido, abandonar seu poder de impactar positivamente a vida de mais pessoas;
- 10) Mistificar, tornar algo complicado, misterioso, distante, que requer capacidades especiais e que não está acessível a todo ser humano;
- 11) Estar sozinho, distante de grupos que conhecem mais do que você e que poderiam acelerar o seu aprendizado.

## **b)O que fazer. As chaves para expandir a sua Espiritualidade:**

- 1)Exercitar momentos diários de silêncio (meditação, orações, visualizações,afirmações, mantras, etc) para acessar o seu Eu Superior e à Fonte Divina;
- 2)Praticar bastante a Gratidão. Desenvolver e cultivar o hábito de agradecer. Chega de focar nos problemas.
- 3)Conecte-se com a Natureza para se desviar do mundo cinza e frio. Não precisa ir para selva. Faça coisas simples: praça, parque, cultive plantas. Na Natureza trocamos fluídos e frequências curativas e saímos de lá com a "vibe" elevada;
- 4)Dê início a importantes mudanças de hábitos, mesmo que sutis, porém mais saudáveis. Busque autoconhecimento. Leia mais livros de desenvolvimento pessoal, menos notícias, novelas, TV. Participe de grupos de mindset e crescimento. Menos sintonia com pessoas tóxicas, viciadas em reclamar, e em futilidades. Mais cursos, palestras e treinamentos de desenvolvimento pessoal. Menos eventos sociais que geram comparações e competições mesquinhas. Mais peças de teatro, cinema. Mais conexão com a força interna e com Deus particular. Menos respostas prontas e mau hábito de culpar a todos por sua infelicidade;

5) Esteja perto de pessoas com objetivos parecidos com os seus, com motivações e buscas similares;

6) Defina objetivos claros em sua mente para acelerar o processo: quando você diz que quer conquistar a sua espiritualidade você precisa priorizar 3 metas claras e objetivas do porquê e para quem você deseja a sua espiritualidade.

Melhorar sua prosperidade? Consertar um casamento? Trocar de carreira? Mudar de hábitos? Aprender algo novo? Curar uma dor emocional como a depressão? Tratar uma doença física?

7) Busque e siga referências boas. Depois que você definiu 3 metas para desenvolver sua espiritualidade, comece a pesquisar quem são as pessoas que já conquistaram as metas que você quer conquistar. Quem são estes mestres facilitadores?

Encontre essas referências, siga seus métodos, aprenda com seus ensinamentos e faça de tudo para estar próximo a elas.

Mentores sempre ajudam muito a sua jornada. Lembre-se de pesquisar a integridade das pessoas que você via seguir como referências para as 3 metas.

8) Compartilhe, multiplique, propague conhecimento. Quando desenvolver a sua espiritualidade não demora e você começa a entender o conceito de se tornar um canal de energia e informação. Quanto mais você compartilha com outras pessoas interessadas em ter acesso ao conhecimento, mais você evolui, mais contribui para um mundo melhor e mais amplia os potenciais do seu canal. O caminho natural de todo desenvolvimento da espiritualidade é compartilhar seus aprendizados. Contudo, as coisas fluem no seu tempo. Primeiro você compartilha com pessoas mais próximas, como amigos e família, para depois se expandir e pulverizar conforme o fluir dos acontecimentos.

9) Dedique-se a compreender a sua missão. Viva com foco na busca por essa compreensão que quanto mais profunda melhor, como a causa, finalidade. Qual é o seu propósito? Quais são os seus dons e talentos? Qual o motivo da sua existência? Ao estar alinhado com esse objetivo, você tem mais dificuldade em esquecer da sua essência e do que realmente importa;

10)Valide o seu progresso. Todo caminho só estará fluindo se você perceber uma mudança interna fundamental como: o aumento do amor na sua vida; por si próprio, pela vida, pelas pequenas coisas, pelas pessoas e situações. Sua busca só terá sentido se o seu estado de ânimo e de consciência se elevar. Avalie-se sempre. Toda vez que você sentir que isso não está acontecendo, revise com sinceridade e atenção todos os passos dados aqui para avaliar em qual deles você está falhando.

**Você percebeu que é tudo muito simples e viável de se praticar. Basta você começar a aplicar uma delas para os resultados começarem a chegar em especial se você praticar as duas "pérolas de ouro":**

**Mentoria e Sintonia Elevada.**

Mentoria são as referências. Sintonia Elevada é estar com sua atmosfera elevada e bem próxima de pessoas com a mesma busca e motivação.

Há 3 anos o programa "**CONECTADOS50D**" vem ajudando muitas pessoas que desejam desenvolver a espiritualidade, o autoconhecimento e o crescimento pessoal, seguindo além das dicas dadas aqui, também uma metodologia de treinamento baseada no AstroCoach da Alma.

Obviamente que você pode trilhar esse caminho sozinho, criar uma didática própria para ter resultados depois de um tempo.

Mas se você quiser avançar confiante, com velocidade e mentoria de quem tem experiência de 45 anos na área de transformações de vida, mais de mil alunos e 11 mil seguidores, eu acredito que o **CONECTADOS50D** é o melhor caminho para você.

**Conecte-se pelo 55 11 9 7198-5250**

**[www.aidapedrosa.com.br](http://www.aidapedrosa.com.br)**

Sinta-se abraçado(a) e muita luz!

com amor

Aida Pedrosa