



BLOG ALMYA

Checklist: Ações Rápidas da Queima

Checklist





**Sem desculpas. Sem
arrependimentos. Apenas execução.**

"Nada que eu queimei pode me alcançar novamente. O passado morreu, e eu caminho para minha ascensão."

**Este checklist é um passo a passo prático para garantir que
você aplique a transformação do Episódio 1
– A Queda sem hesitação. Se você seguir cada item, estará
eliminando tudo o que te prende e abrindo espaço para seu
renascimento.**

PASSO 1:

ESCREVA SUA CARTA DE FOGO

Pegue um papel e escreva tudo o que precisa morrer em você.

Inclua pessoas, crenças, medos, padrões e dores que te enfraquecem.

Inclua pessoas, crenças, medos, padrões e dores que te enfraquecem.

Releia e sinta o peso do que está prestes a eliminar.

Tarefa concluída?

SIM

NÃO

PASSO 2:

QUEIME A CARTA

Escolha um local seguro para a queima (fogueira, pia, recipiente de metal).

Observe as chamas consumindo cada palavra.
Sinta o alívio da libertação.

Sem olhar para trás. Sem salvar pedaços. Sem arrependimentos.

Tarefa concluída?

SIM

NÃO

PASSO 3:

FAÇA O JURAMENTO DA QUEDA

Vá para frente do espelho e olhe nos seus próprios olhos.

Leia em voz alta o Juramento da Queda.

Repita até sentir a energia mudar dentro de você.

Tarefa concluída?

SIM

NÃO

PASSO 4:

INICIE O DESAFIO DA SEMANA DO CORTE DE CINZAS

DIA 1: Apague mensagens e bloqueie contatos que te puxam para trás.

DIA 2: Livre-se de objetos que representam sua versão antiga.

DIA 3: Mude uma senha importante para simbolizar sua nova identidade.

DIA 4: Escolha um novo acessório, perfume ou roupa como marco da sua ascensão.

DIA 5: Tome um banho simbólico e repita: "Estou livre do que fui. Caminho para o que serei."

Tarefa concluída?

SIM

NÃO

PASSO 5:

FECHAMENTO FINAL – SELANDO A QUEIMA

Medite por 5 minutos, visualizando sua nova versão surgindo das cinzas.

Leia novamente o Juramento da Queda antes de dormir.

Se lembre: O que queimou, nunca mais volta.

Checklist concluído Passado erradicado.

Agora você pode seguir para o próximo episódio com espaço para a sua ascensão absoluta.

Próximo passo: O Vazio: O Que Sobra Quando
Tudo se Vai?

VOCÊ ESTÁ PRONTA PARA A PRÓXIMA
FASE?

