



Gardênia Cavalcanti

■ site: <https://odia.ig.com.br/odiad/gardenia>

E-MAIL:
gardeniaodia@gmail.com
INSTAGRAM:
@gardeniacavalcanti

DESEJOS PARA 2021:



Quem aí não vê a hora de virar a página de 2020? O ano novo se aproxima e todo mundo renova as esperanças de mais realização e mais satisfação pessoal. Muita gente aproveita essa época para fazer a listinha de metas e desejos. Para ajudar neste planejamento eu peguei dicas com uma especialista.

- É importante colocar na lista exatamente o que você quer e alinhar a sua energia, explica Aline Gomes, psicóloga e terapeuta de Constelação Familiar.

Confira abaixo as dicas da psicóloga para fazer de 2021 um ano incrível:

1 Tenha clareza do que deseja. Seja específico! Por exemplo: em vez de desejar "emagrecer", defina quantos quilos deseja perder, em quanto tempo. Ou em vez de dizer "quero ficar rico", mentalize quanto de renda mensal você deseja ter até o fim do ano.

2 Trace um plano para chegar ao resultado desejado. Se for emagrecer, o que você vai fazer diferente? Consultar com um nutricionista, correr

todas as manhãs por 20 minutos, matricular-se na academia. Se for aumentar a renda, quais investimentos pode fazer? Um curso para melhorar seu currículo, vender algo?

3 Livre-se de todas as suas desculpas: falta de tempo, falta de dinheiro, falta de apoio. Em vez disso, foque nas soluções e organize-se melhor. Com certeza existe um caminho para você conseguir o que deseja. Você só precisa pensar e planejar.

4 Não espere o momento perfeito - faça do seu jeito, como der, quando der, mas faça! Nenhum projeto começa perfeito. O importante é começar e ir fazendo os ajustes necessários. Você só aprende a caminhar se der o primeiro passo!

5 Por último, livre-se das suas crenças limitantes! Falta de fé, falta de confiança, medo de fracassar, baixa autoestima. Já vi muita gente talentosa paralisada por não se achar merecedora de sucesso e prosperidade. Não deixe o medo te parar!

DICAS E TRUQUES

■ A aromaterapeuta Giovanna Fischer, do Atelier Essentioils, ensina um banho de ervas para encerrar o ano com muita energia positiva. Esta receita pode ser usada para o último banho do ano, sempre dos ombros para baixo ou como escalda pés. Assim que terminar, apenas seque com uma toalha e você estará pronto para 2021! - diz Giovanna.

- Folhas de louro inteiras secas, para celebrar conquistas;
- Folhas de cravo também inteiras e secas para criar proteção energética;
- Flores de calêndula para aconchego;
- Flores de camomila para tranquilidade;
- Alecrim, para fortalecer a inteligência.

Como fazer: uma vez somados esses ingredientes, suficientes para preencher um potinho de 150 gramas, basta adicionar:

- Sal rosa bruto, que absorve as energias negativas;
- Pingar 10 gotas de óleo essencial de laranja para vibrar na positividade;
- Pingar 5 gotas de óleo essencial de canela para muita prosperidade;
- É necessário colocar uma colher dessa mistura em meio litro de água fervida, descansar por 5 minutos e coar, se desejado.

DIVULGAÇÃO



BELEZA DA ALMA

Um Ano Novo cheio de esperança e felicidade para todos nós!