



LIMPEZA INTERNA & FLUIDEZ LINFÁTICA

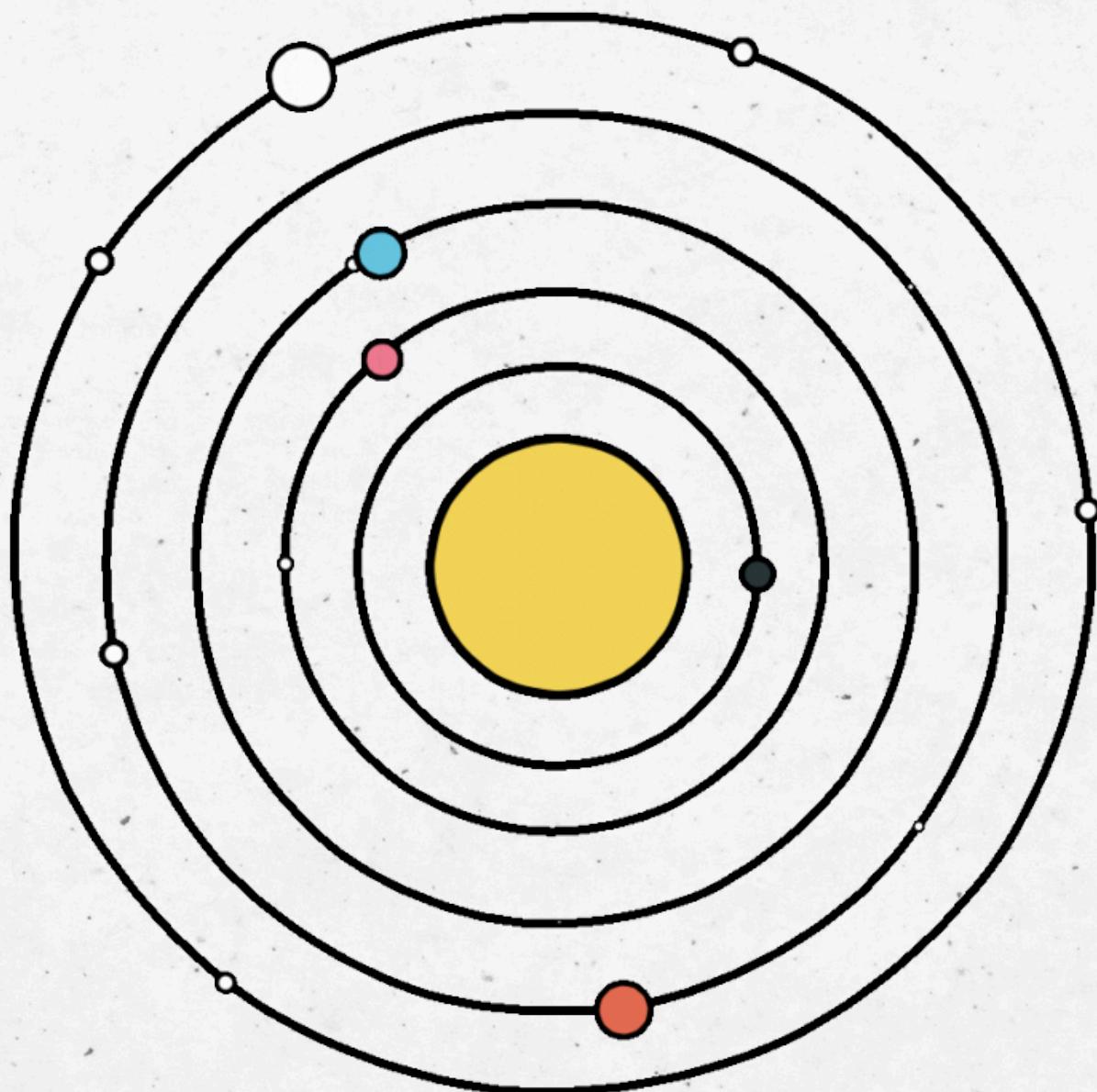
“QUANDO O CORPO FLUI, A VIDA TAMBÉM SE MOVE.”

@EUGENIA.AMARO_PSIMATER



Reflexão

O sistema linfático é o rio interno que limpa, protege e renova. Quando estagnamos — física, emocional ou energeticamente — a vitalidade diminui. Esta sessão é um convite à fluidez interna, à libertação de pesos e à leveza no corpo



Journaling



O que sinto que precisa ser libertado no meu corpo neste momento?

Onde carrego tensões ou retenções (físicas ou emocionais)?

O que significa para mim sentir leveza?

Que partes da minha vida pedem mais fluidez?





Ritual de Integração

Prepara uma chávena de chá (gengibre, menta ou urtiga).

Bebe devagar, sentindo o calor a circular por dentro. Visualiza a limpeza a acontecer em cada célula.



Senta-te em silêncio com a chávena nas mãos.

Antes de beber, fecha os olhos e visualiza:
“Estou a limpar o que não serve. Deixo que o meu corpo flua, tal como a água.”

Respira fundo. Bebe devagar. Entre goles, imagina que cada célula se renova.



No fim, agradece ao teu corpo
pela sua sabedoria de
purificação

