

# Manual de Sobrevivência

*Mercúrio Retrógrado*



DE 5 A 28 DE

*agosto*

O MERCÚRIO RETRÓGRADO PODE  
PARECER UM PERÍODO DESAFIANTE,  
MAS COM A ATITUDE CORRETA E  
ALGUMAS PRÁTICAS ESPECÍFICAS,  
PODES TRANSFORMAR ESTE MOMENTO  
NUMA OPORTUNIDADE DE  
CRESCIMENTO E INTROSPEÇÃO.

**AQUI TENS UM GUIA DE  
SOBREVIVÊNCIA COM DICAS PRÁTICAS  
E UM RITUAL PARA TE AJUDAR A  
NAVEGAR POR ESTE PERÍODO.**

ESPERO QUE GOSTES E QUE ACIMA DE  
TUDO LEVES ESTE PERÍODO COM MUITA  
CALMA E AMOR!



---

# DICAS PARA SOBREVIVER AO MERCÚRIO RETRÓGRADO

## O QUE FAZER

---

*Refletir. Reconectar. Repensar. Recomeçar. Recolher e Renovar*

**1. Refletir:** Tira tempo para analisar os teus pensamentos e sentimentos. Medita sobre o que tens aprendido e como podes melhorar.

**2. Reconectar:** Fortalece laços com pessoas importantes na tua vida. Revê velhos amigos e familiares e aprecia a sua presença.

**3. Repensar:** Reavalia os teus objetivos e planos. Considera novas abordagens para os teus projetos e ajusta conforme necessário.

**4. Recomeçar:** Usa este período para iniciar novos hábitos saudáveis. Deixa para trás o que não te serve e começa de novo.

**5. Recolher:** Aproveita para te retirar um pouco do mundo exterior e encontra a paz na introspeção. Dedicar-te ao autocuidado.

**6. Renovar:** Renova a tua energia e espaço. Organiza o teu ambiente físico e mental para te preparares para novos desafios.



---

# RITUAL MERCÚRIO RETRÓGRADO INTROSPEÇÃO E RENOVAÇÃO

---

## 1. Encontra um Espaço Tranquilo:

Escolhe um local onde te sintas confortável e onde possas estar em silêncio.

## 2. Limpa o Espaço:

Usa incenso ou óleos essenciais para purificar o ambiente. Lavanda e sálvia são ótimas escolhas.

## 3. Acende uma Vela:

Escolhe uma vela branca para a clareza mental e a paz interior.

## 4. Medita:

Senta-te confortavelmente, fecha os olhos e concentra-te na tua respiração. Deixa os pensamentos fluírem sem julgar.

## 5. Escreve no Teu Caderno:

Anota os teus pensamentos, sentimentos e reflexões. Pergunta a ti mesma o que precisas deixar ir e o que precisas renovar.

## 6. Afirmações Positivas:

Cria uma lista de afirmações que te ajudem a focar no teu crescimento pessoal. Repete-as diariamente.

## 7. Finaliza com Gratidão:

Agradece por este momento de introspeção e pela oportunidade de crescimento. Apaga a vela e sente a energia renovada.

**Este ritual pode ser repetido sempre que sentires necessidade durante o Mercúrio Retrógrado.**

Lembra-te, este é um tempo para te cuidares e preparares para novas oportunidades.

*Refletir. Reconectar. Repensar. Recomeçar. Recolher e Renovar*



# COMO PODES TRABALHAR COMIGO

## CONSULTORIA E ACOMPANHAMENTO

*Work Your Light*



Se me estás a ler, é porque algo em ti anseia por uma **transformação profunda!**

Com a ajuda de ferramentas poderosas como a leitura do mapa astral, o oráculo, o pêndulo e os cristais, vou utilizar rituais e estratégias que ressoam com a tua energia única. Vou conseguir perceber quais os bloqueios e crenças que tens na tua vida e como os trabalhar.

**Vou ajudar-te a trabalhar a tua energia, a alcançar o que desejas, a desbloquear o teu caminho, a trazer-te maior clareza e a ajudar-te a atingir o teu potencial máximo!**

SABE TUDO AQUI

## CONSULTA *Magia do Pêndulo e do Oráculo*



**Precisas de ajuda para descobrir que caminho deves seguir e acabar com os teus bloqueios emocionais?**

Então, esta consulta é para ti, para iluminar o teu caminho e ajudar-te a reconectares-te com a tua essência mais pura!  
Com as melhores ferramentas ancestrais, vamos explorar juntas o teu caminho, e dar-te uma orientação precisa e personalizada.  
Depois desta consulta, vais ter as respostas que precisas!

SABE TUDO AQUI