



Resgatando a
Intuição

Índice

Introdução	3
A lógica silenciou a voz interior	7
O preço do silêncio	11
A ponte invisível: revelando os mistérios da intuição	14
Desvendando a dualidade: Intuição x Cognição	15
Entre vozes e sussurros: o despertar da intuição	22
Trilha de iniciação	29
Atividades Práticas	32
Dia 1	33
Dia 2	35
Dia 3	36
Dia 4	38
Dia 5	40
Dia 6	42
Dia 7	44

No episódio do Valverso, você viu a Val ter uma série de encontros com a sua própria intuição como uma figura imprevisível, que surge de maneira inesperada em momentos cotidianos.

No início, a intuição aparece como uma figura caricata, mal cuidada e desgrenhada. Ela comenta de maneira sarcástica sobre como Val a projetou, criticando o seu próprio visual.

Esse episódio retrata o silenciamento da intuição como sendo algo inferior, que deve ficar soterrada abaixo do racional. Tanto que chega ao ponto de quase não se saber mais distinguir se é real.

Aos poucos a protagonista começa a perceber a importância da intuição na sua vida e nas suas decisões. A intuição é uma guia poderosa que te ajuda nas decisões da sua vida e do seu negócio.

Muitas vezes eu também já agi como a Val, e não dei ouvidos a sensação que a intuição me trouxe. Hoje, ela se tornou a principal guia na minha vida e no meu negócio.

Neste caderno você vai descobrir como ouvir essa guia poderosa nas suas decisões.

A intuição é como
um tesouro da
psique da mulher.



Ela é como um instrumento
de adivinhação, como um
cristal através do qual se pode
ver com uma visão interior
excepcional.



Ela é como uma velha sábia que está sempre com você, que lhe diz exatamente qual é o problema que lhe diz se você deve virar à esquerda ou à direita.

Ela é uma forma de velha La Que Sabé, Daquela Que Sabe, da Mulher Selvagem.

A lógica silenciou a voz interior

Desde cedo aprendemos uma lição
que passa de geração em geração:

A razão, o pensamento analítico, o
raciocínio lógico são superiores às
emoções.

As palavras de Descartes “Penso,
Logo Existo”, ecoam pelos
corredores da história, exaltando o
poder da lógica e do pensamento
racional.



Penso, logo
existo.
será?

A ênfase exacerbada na racionalidade cobrou o seu preço.

Na busca incessante pela razão, silenciaremos as vozes mais profundas dentro de nós. Aquelas vozes que não se baseiam em dados, fatos e números, mas em sentimentos, percepções.

Silenciaremos a intuição!

A intuição passou a ser encarada como algo secundário, impreciso e até mesmo místico.

Como poderíamos confiar em algo tão fugaz, tão momentâneo, tão difuso?

Você já ouviu que para tomar boas decisões é preciso manter a cabeça fria, pensar racionalmente e afastar todos os sentimentos e emoções?

Essa ideia surge com **Descartes, filósofo do século XVII**, defendia que a mente e o corpo são entidades distintas, com a mente sendo responsável pelo pensamento e pela consciência.

No livro **“O Erro de Descartes” (1994)**, o neurocientista Antonio Damásio refuta a visão dualista cartesiana que separa o corpo material da mente imaterial. Damásio contesta essa visão ao apresentar evidências científicas modernas que mostram como o corpo e o cérebro estão intrinsecamente conectados à nossa experiência subjetiva.

O autor explora a importância das emoções e dos sentimentos na tomada de decisões e na formação da identidade pessoal.

Ele argumenta que as emoções desempenham um papel crucial no processo de raciocínio e na nossa percepção do mundo.

Os estudos de Damásio nos lembram que nossas emoções e nosso corpo estão intrinsecamente conectados à nossa experiência subjetiva. E que não podemos separar pensamento racional de nossas experiências emocionais e corporais.



O PREÇO DO
silêncio

Fomos ensinadas a desconsiderar a intuição, a deixá-la esquecida no fundo do baú da nossa mente.

Como a neblina envolve e oculta a Floresta Encantada no filme Frozen 2, **a nossa intuição fica, inacessível, imperceptível em nossa psique.** Ela é um território inato poderoso que está muito próximo, mas se torna distante porque esquecemos de explorar.

O resultado do silenciamento da intuição é a desconexão com uma parte fundamental de nós mesmas. Ignorar a intuição é deixar de lado uma fonte rica e valiosa de orientações e sabedoria.

Ao fazer isso, frequentemente nos encontramos lutando para tomar decisões, nos sentindo perdidas e incertas, mesmo quando respostas “lógicas” estão diante de nós.

O silêncio da intuição pode nos levar a desconfiar das nossas próprias habilidades. Porque a intuição é um reflexo do nosso conhecimento e experiência acumulados, e ignorá-la é ignorar uma parte de nossa própria existência.



Frozen 2
Disney

Sintomas da intuição silenciada:

Sentimento constante de desconforto ou inquietação.

Dificuldade em tomar decisões.

Sentimento de vazio, indecisão ou insatisfação.

Relacionamentos tóxicos ou prejudiciais.

Incapacidade de estabelecer limites saudáveis.

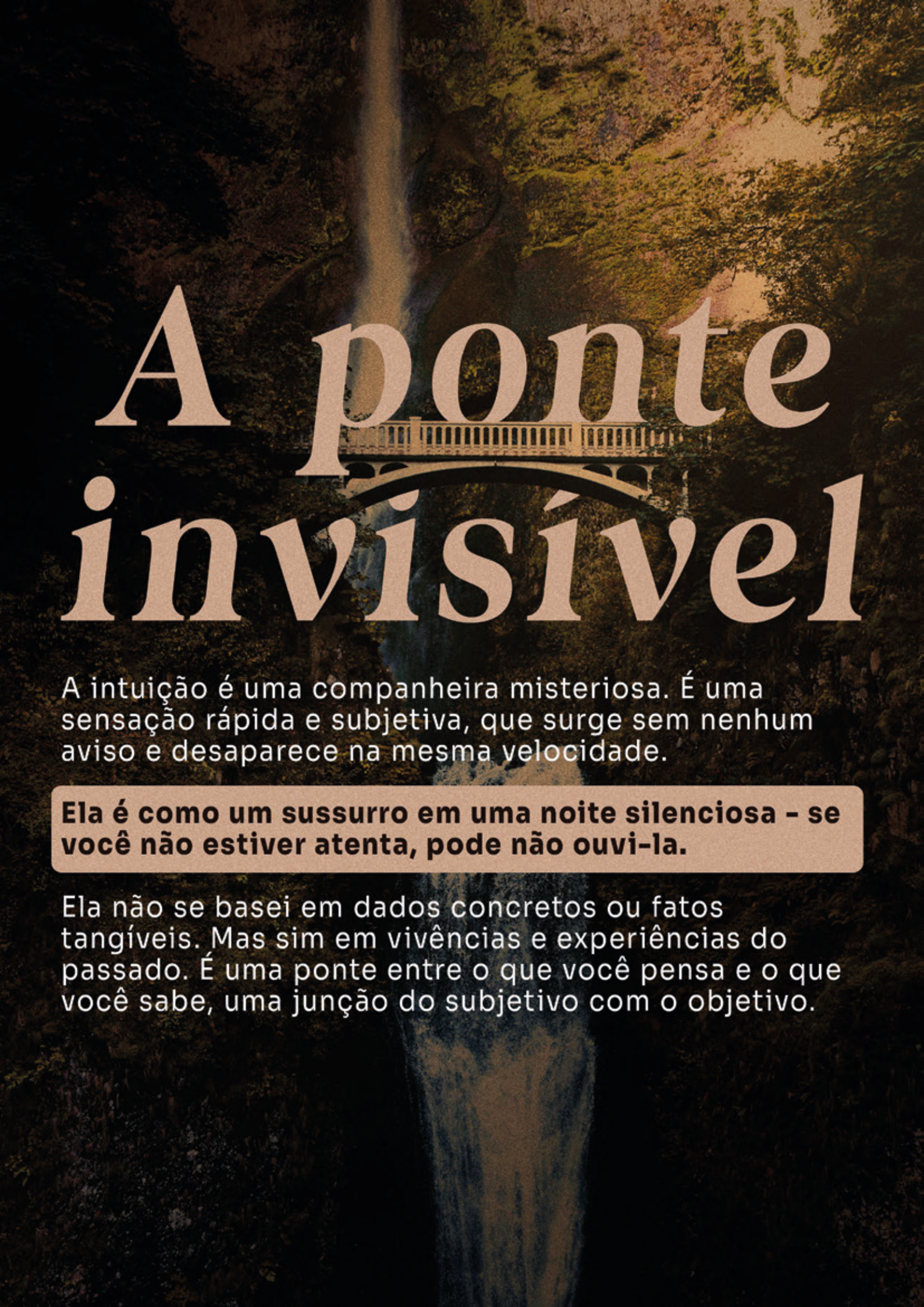
Desconforto com o silêncio e a solidão.

Incapacidade de identificar e seguir suas paixões.

É hora de começarmos a questionar a antiga lição que recebemos.

Talvez seja o momento de redescobrir a voz da intuição, de desvendar o que está escondido na névoa.

Já imaginou o que você poderia alcançar se começasse a escutar a si mesma de novo?

A background image of a stone bridge with multiple arches spanning a deep gorge. A powerful waterfall cascades down the center of the gorge, creating a misty spray at the bottom. The surrounding cliffs are rugged and covered in patches of green moss or lichen. The overall lighting is dramatic, with the bridge and the top of the gorge illuminated by a warm, golden light, while the waterfall and the bottom of the gorge are in deep shadow.

A ponte invisível

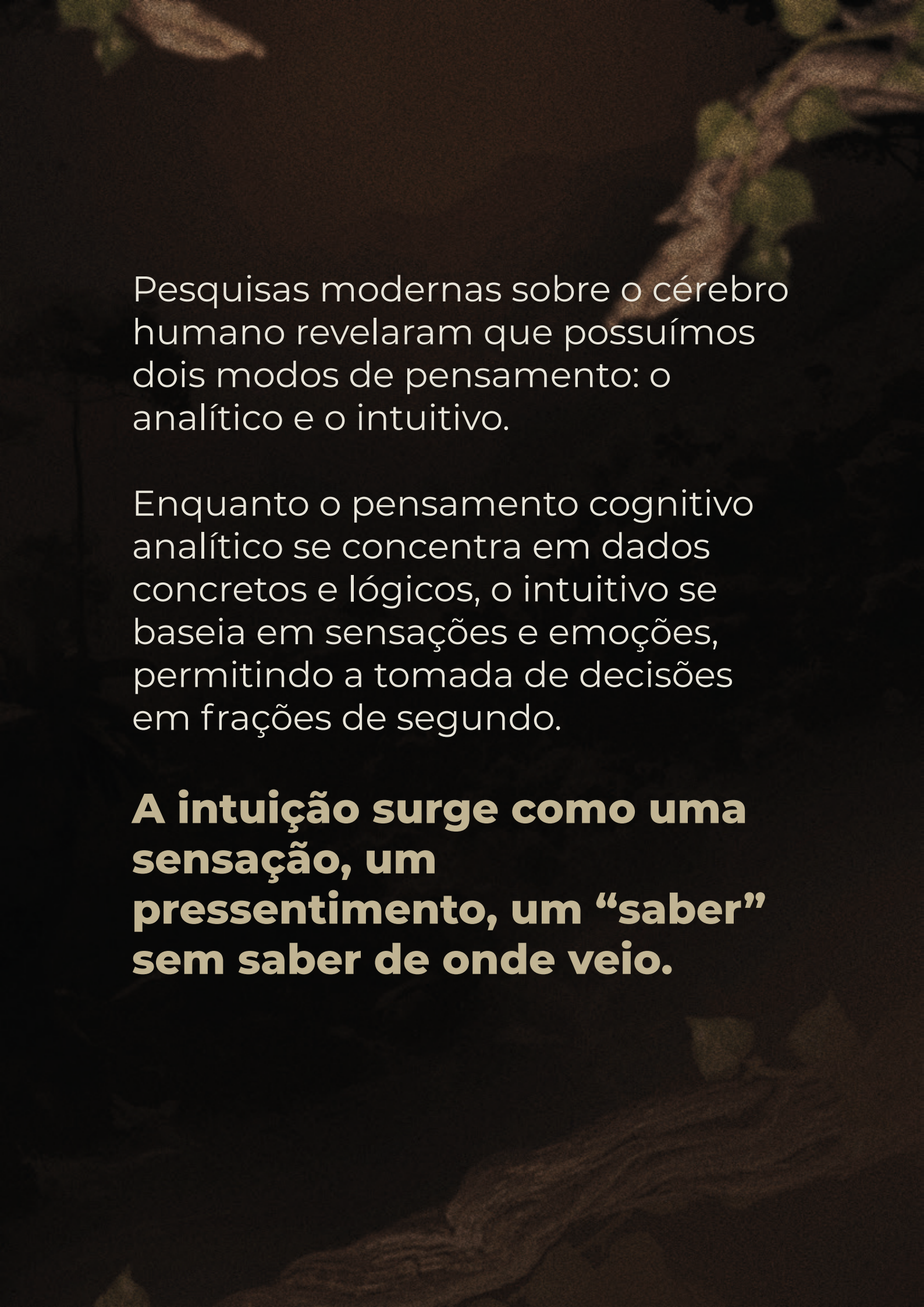
A intuição é uma companheira misteriosa. É uma sensação rápida e subjetiva, que surge sem nenhum aviso e desaparece na mesma velocidade.

Ela é como um sussurro em uma noite silenciosa - se você não estiver atenta, pode não ouvi-la.

Ela não se baseia em dados concretos ou fatos tangíveis. Mas sim em vivências e experiências do passado. É uma ponte entre o que você pensa e o que você sabe, uma junção do subjetivo com o objetivo.



Desvendando a dualidade:
Intuição x Cognição



Pesquisas modernas sobre o cérebro humano revelaram que possuímos dois modos de pensamento: o analítico e o intuitivo.

Enquanto o pensamento cognitivo analítico se concentra em dados concretos e lógicos, o intuitivo se baseia em sensações e emoções, permitindo a tomada de decisões em frações de segundo.

A intuição surge como uma sensação, um pressentimento, um “saber” sem saber de onde veio.

cognitivo

demorado

racional

analítico

intuição

rápida

emocional

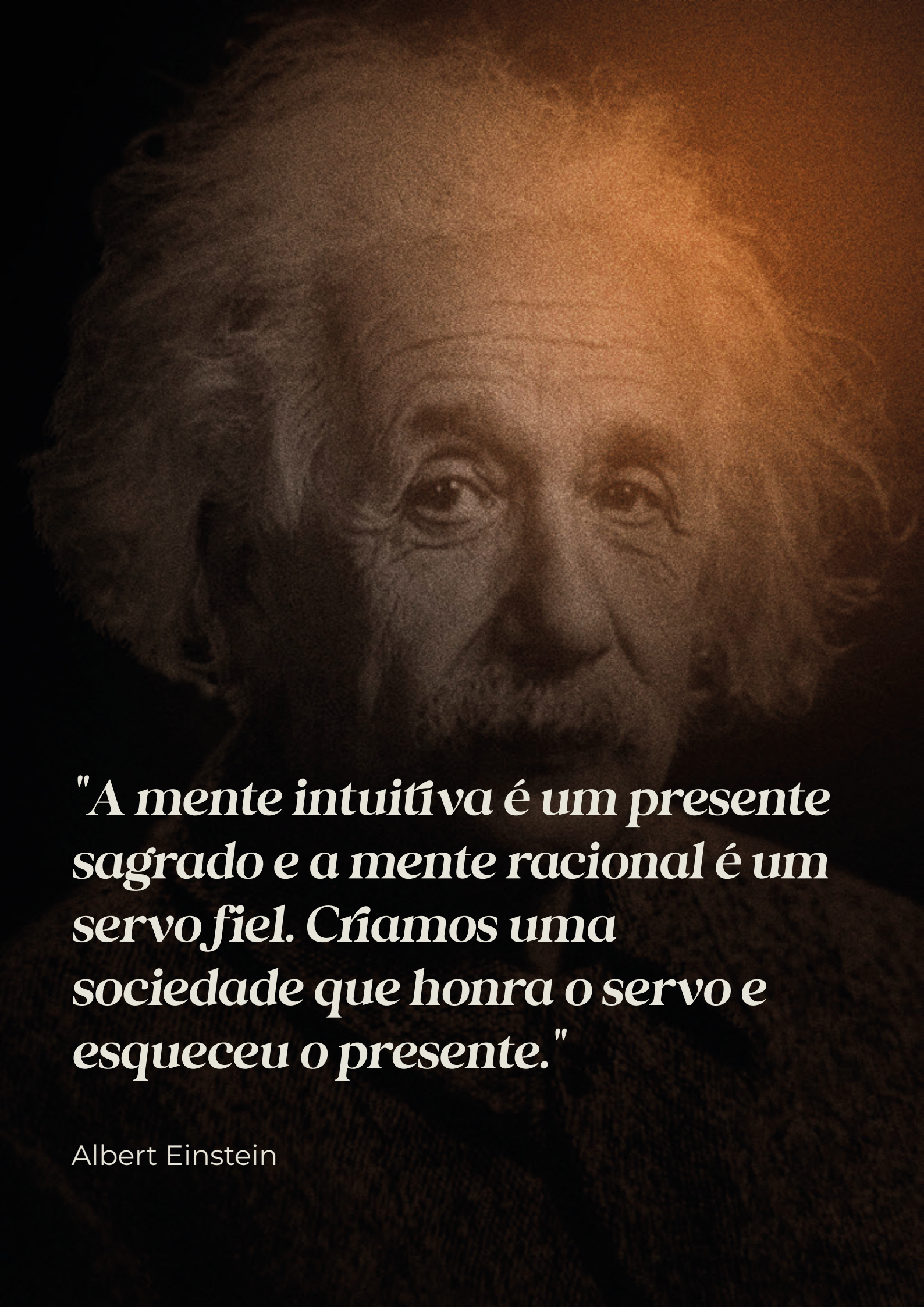
subjetiva

Quando olhamos para essas características, pode parecer a primeira vista que o cognitivo é uma habilidade mais masculina, enquanto a intuição mais feminina.

Mas será que apenas as mulheres são intuitivas? A verdade é que não.

A intuição é uma habilidade inerente a espécie humana. Homens e mulheres são igualmente intuitivos.

O que aconteceu ao longo da história é que os homens construíram um pensamento mais racional. Enquanto mulheres sentem mais e por isso mais facilmente aguçam o ouvir da intuição.



"A mente intuitiva é um presente sagrado e a mente racional é um servo fiel. Criamos uma sociedade que honra o servo e esqueceu o presente."

Albert Einstein

Todas essas descobertas nos conduzem a um entendimento mais profundo da intuição como uma ferramenta valiosa para a tomada de decisões, para a compreensão de nós mesmos e do mundo à nossa volta.

Ela é uma parte integral de quem somos e, quanto mais aprendermos a reconhecê-la e confiar nela, mais nos beneficiamos de sua sabedoria silenciosa.

**Você já usou a sua intuição,
mesmo que não soubesse que era
intuição quando:**

Sentiu algo sobre uma pessoa ou situação,
mesmo sem evidências concretas.

Soube operar um aparelho ou ferramenta
nova sem ler o manual.

Pressentiu um perigo eminente.

Sonhou com algo que se tornou realidade.

Proponho aqui e agora, trocarmos a velha máxima de Descartes **“Penso, logo existo”** por uma outra, mais feminina, ancestral, selvagem que nos conduzirá nos próximos passos dessa jornada.

A partir de agora, não é mais somente o racional, mas a intuição que vai ganhar espaço na sua vida...

*Sinto, logo
existo.*



Entre vozes e sussurros:

O despertar da intuição

Você já assistiu Frozen 2?

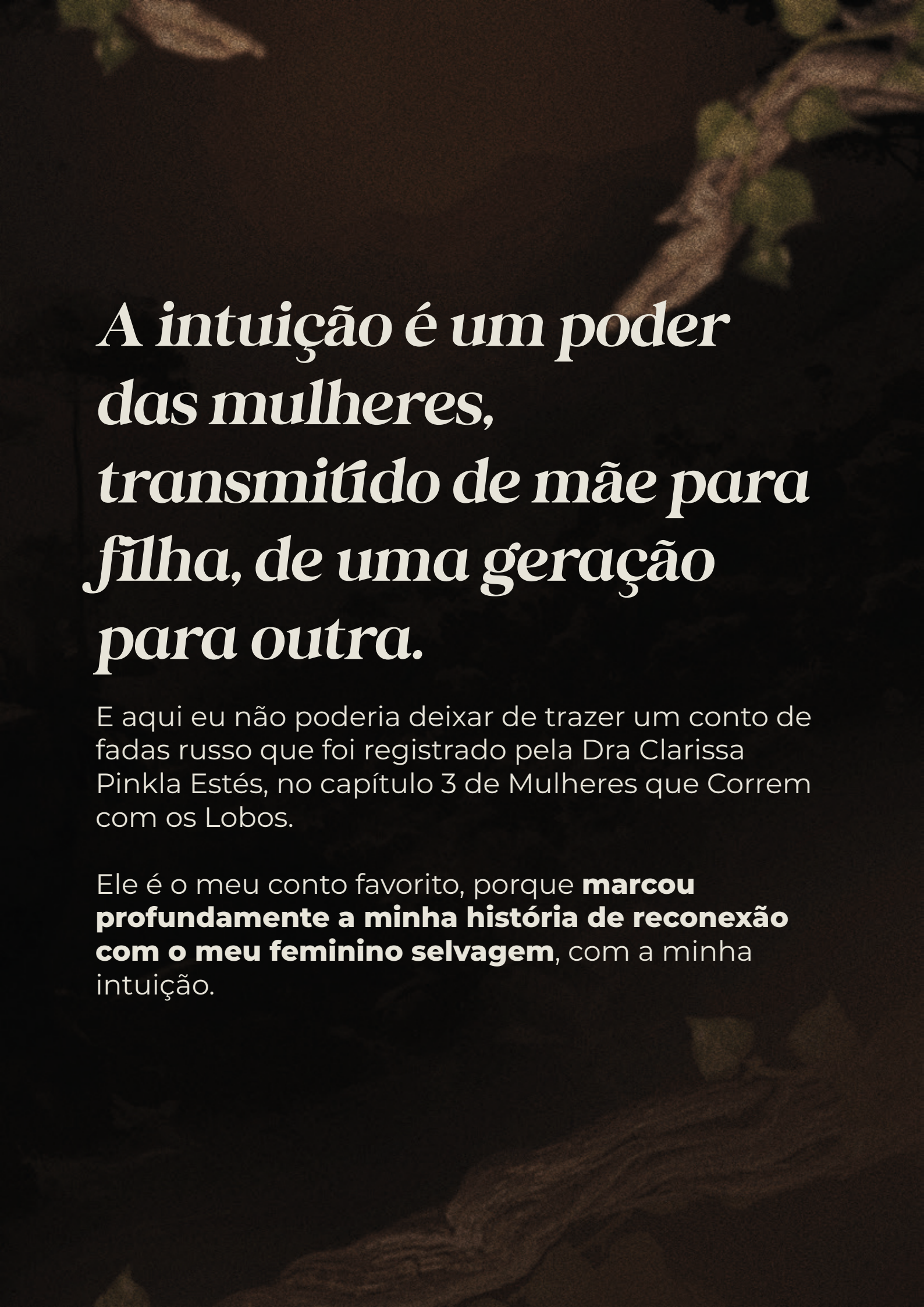
Caso não, tire um tempinho essa semana. Muito mais que um filme de desenho animado, é um filme que fala sobre **o feminino, o poder de ser mulher, e o resgate da intuição.**

Em Frozen, **Elsa ouve a voz, sente o chamado, mas resiste a ele, temerosa do desconhecido.** No entanto, esse chamado, essa voz, se torna cada vez mais alta, mais forte, até que se torna **impossível de ignorar.**

Eu vivi isso na minha vida, e se você está aqui, na Escola Selvagem é porque **também ouve o chamado interno da sua intuição** para se reconectar e aguçar o ouvir da voz sábia, ancestral que habita em cada uma de nós.

É aqui que fica cada vez mais nítido que a visão de mundo, o sistema que nos ensinou a desvalorizar essa habilidade humana está equivocado!

E, nessa constatação, somos levadas a olhar para trás, para a nossa origem, para o ponto de partida onde, a resposta tem estado o tempo todo.



*A intuição é um poder
das mulheres,
transmitido de mãe para
filha, de uma geração
para outra.*

E aqui eu não poderia deixar de trazer um conto de fadas russo que foi registrado pela Dra Clarissa Pinkla Estés, no capítulo 3 de Mulheres que Correm com os Lobos.

Ele é o meu conto favorito, porque **marcou profundamente a minha história de reconexão com o meu feminino selvagem**, com a minha intuição.

Vasalisa “a Sabida”

Era uma vez e não era uma vez, uma jovem menina chamada **Vasalisa**.

No leito de morte, a sua mãe dá a ela uma bonequinha. A mãe pede que a filha sempre alimente a bonequinha e nunca revele a ninguém sobre a sua existência. E avisa a Vasalisa que essa boneca a ajudará sempre que ela precisar.

Após a morte da mãe, Vasalisa é forçada a viver com sua madrasta e irmãs malvadas, que a tratam cruelmente. O pai, por viajar muito, não nota o que acontece com a sua filha.

Num plano de se livrar da menina, a madrasta e as irmãs apagam o fogo da casa e instruem Vasalisa buscar fogo na floresta com **Baba Yaga**, uma bruxa temida por todos.

Com medo de que a sua família morresse de frio e de fome com a ausência do fogo, Vasalisa vai para a floresta. Em todo o caminho a bonequinha que está no bolso do seu avental a direciona:

“Vá para a esquerda, vá para a direita, siga em frente...”

A bonequinha guia Vasalisa até a casa da bruxa.

Chegando lá, Yaga não gosta da visita de Vasalisa, mesmo assim, aceita dar a ela o fogo, caso ela cumprisse todas as tarefas que ela determinar.

Vasalisa aceita, e é encarregada de **tarefas impossíveis** como separar milho bom do milho mofado, limpar a casa da bruxa, separar sementes de papoula em um monte de estrume.

No entanto, a cada tarefa, a bonequinha no bolso do avental de Vasalisa fala para ela descansar e quando a menina acorda, a tarefa está feita. Dessa forma a menina consegue completar todas as missões.

Impressionada com a habilidade de Vasalisa, Baba Yaga entrega a ela uma caveira incandescente com o fogo que ela havia pedido.

Voltando para casa, a madrasta e as irmãs não conseguem acreditar que a menina sobreviveu. E durante aquela noite, **a caveira incandescente mata a madrasta e as irmãs malvadas, reduzindo-as a cinzas.**

O conto de Vasalisa é uma metáfora poderosa para a jornada de uma mulher na descoberta e conexão com a sua intuição.

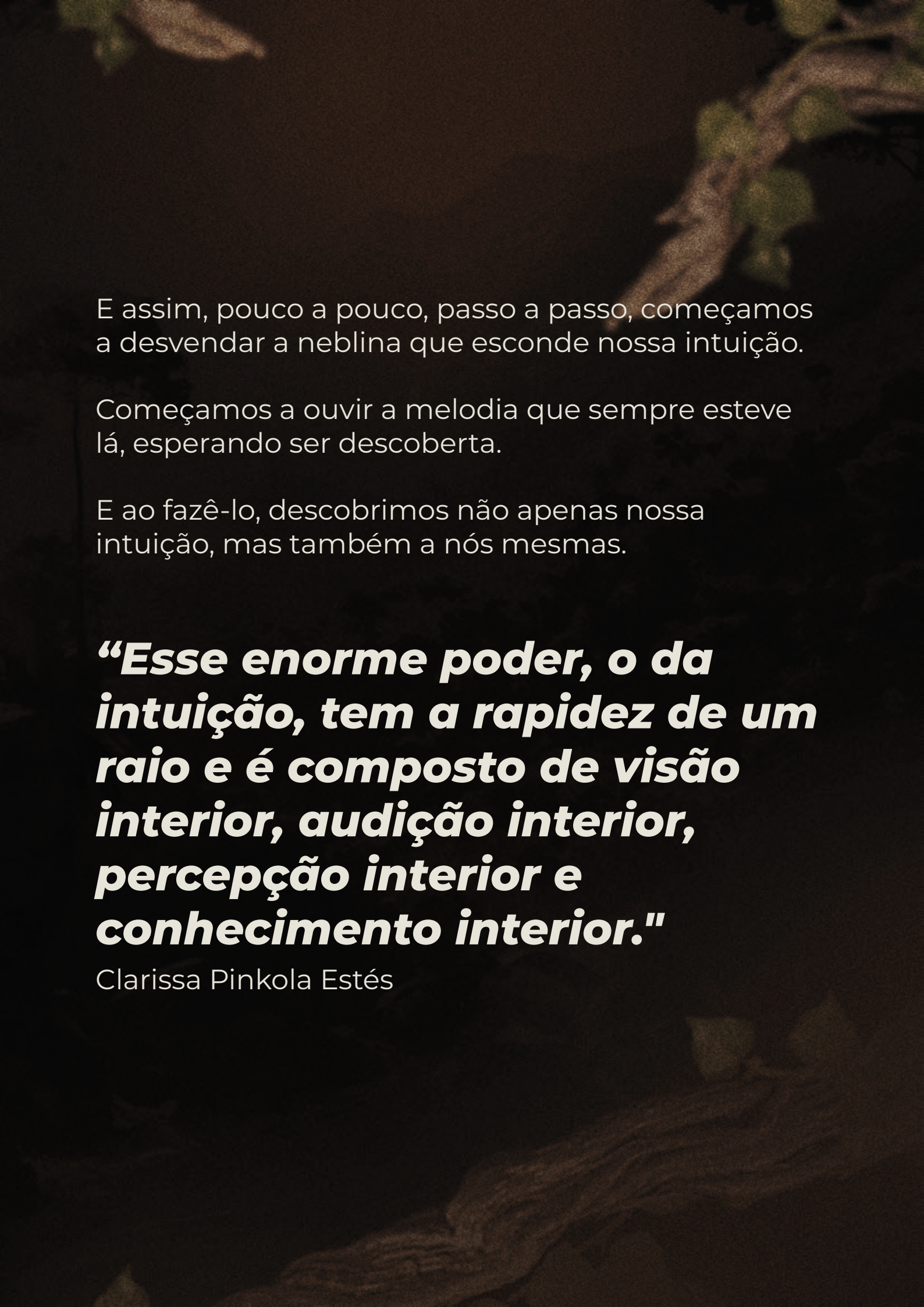
A intuição é essa ferramenta feminina e ancestral que vai nos dizendo a cada passo para que lado ir e o que fazer.

Ao longo de nossa jornada, começamos a perceber que nossa intuição é uma parte integrante de nossa psique, uma voz que esteve conosco desde o início, só precisamos aprender a ouvi-la.

Isso não significa que devemos seguir cegamente cada sussurro que ela nos dá. Não, a busca pela intuição não é um chamado para agir de forma impulsiva ou irracional.

Ouvir a intuição é aprender a dançar com ela, compreender seus ritmos, suas nuances.

É aprender a discernir entre os sussurros da sabedoria interior e os gritos do medo e da insegurança. É aprender a **confiar em nós mesmas**, em nossa capacidade de entender o que nossa intuição está tentando nos dizer.



E assim, pouco a pouco, passo a passo, começamos a desvendar a neblina que esconde nossa intuição.

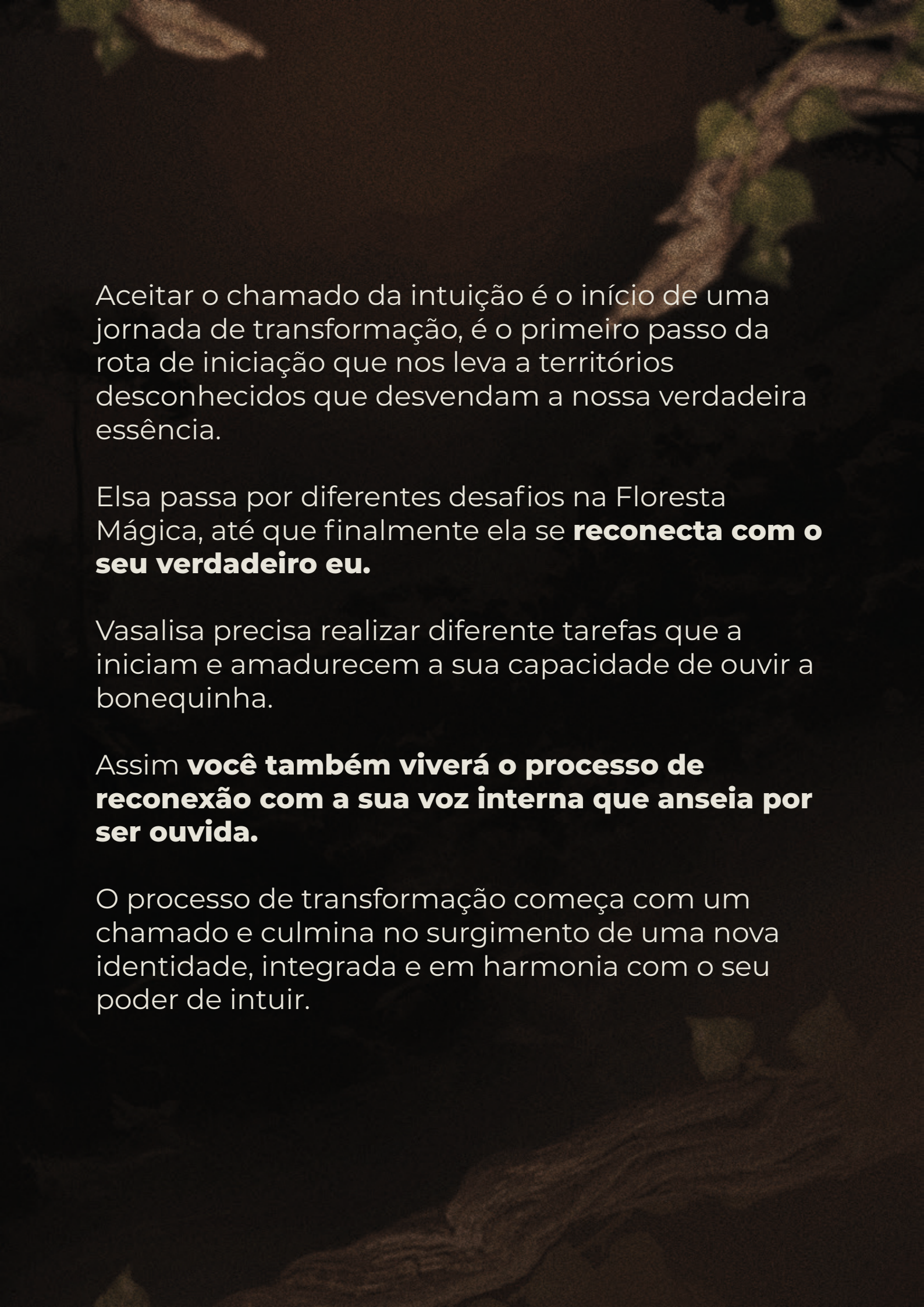
Começamos a ouvir a melodia que sempre esteve lá, esperando ser descoberta.

E ao fazê-lo, descobrimos não apenas nossa intuição, mas também a nós mesmas.

“Esse enorme poder, o da intuição, tem a rapidez de um raio e é composto de visão interior, audição interior, percepção interior e conhecimento interior.”

Clarissa Pinkola Estés

Trilha
de iniciação



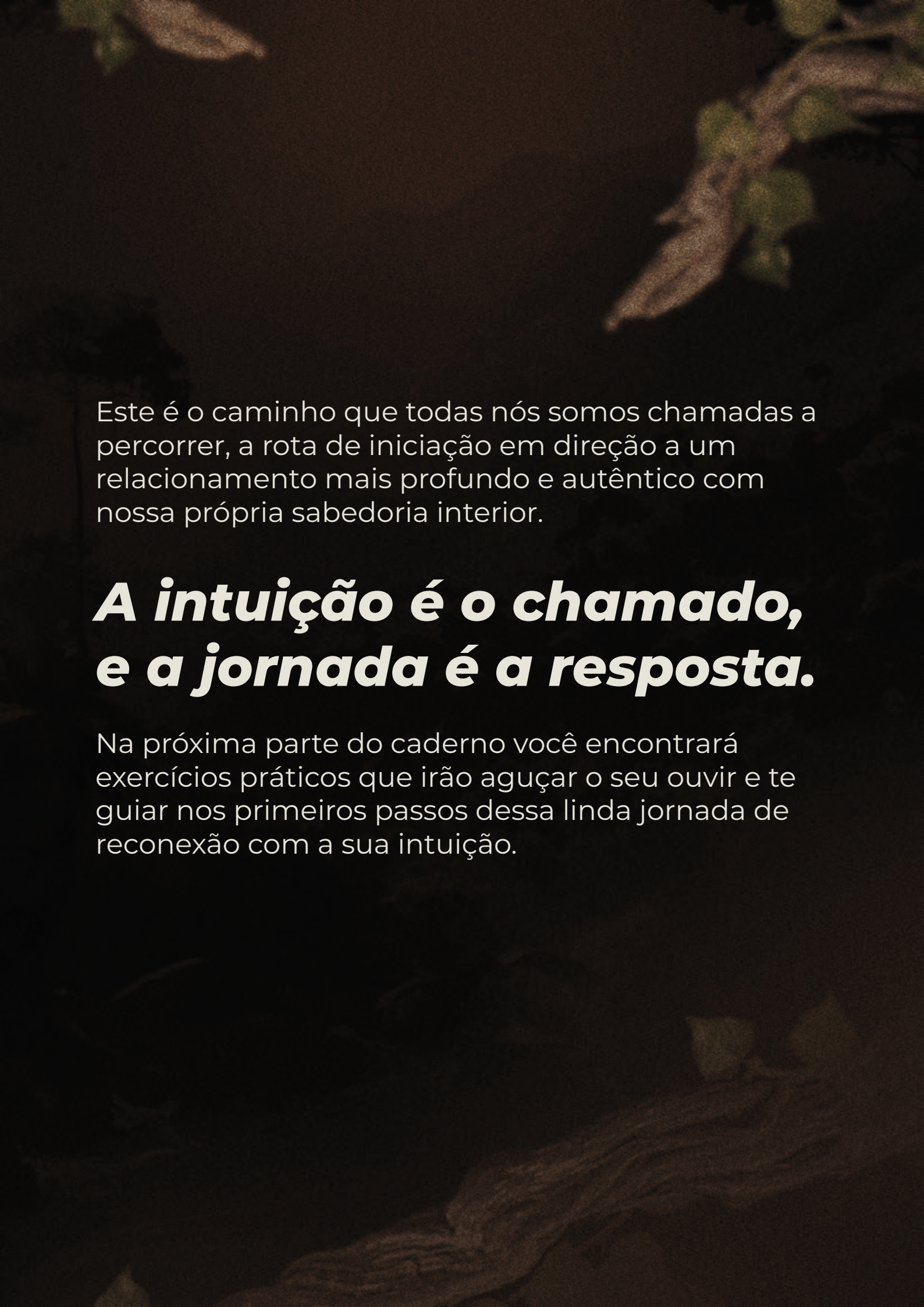
Aceitar o chamado da intuição é o início de uma jornada de transformação, é o primeiro passo da rota de iniciação que nos leva a territórios desconhecidos que desvendam a nossa verdadeira essência.

Elsa passa por diferentes desafios na Floresta Mágica, até que finalmente ela se **reconecta com o seu verdadeiro eu.**

Vasalisa precisa realizar diferentes tarefas que a iniciam e amadurecem a sua capacidade de ouvir a bonequinha.

Assim **você também viverá o processo de reconexão com a sua voz interna que anseia por ser ouvida.**

O processo de transformação começa com um chamado e culmina no surgimento de uma nova identidade, integrada e em harmonia com o seu poder de intuir.



Este é o caminho que todas nós somos chamadas a percorrer, a rota de iniciação em direção a um relacionamento mais profundo e autêntico com nossa própria sabedoria interior.

A intuição é o chamado, e a jornada é a resposta.

Na próxima parte do caderno você encontrará exercícios práticos que irão aguçar o seu ouvir e te guiar nos primeiros passos dessa linda jornada de reconexão com a sua intuição.

SEMANA 2

Atividades práticas

Dia 1

ATIVIDADES PRÁTICAS

Este caderno será seu companheiro ao longo da próxima semana, um guia através da sua jornada de reencontro com sua intuição. O objetivo destas tarefas é ajudá-la a exercitar sua intuição, como um músculo que precisa ser trabalhado para se tornar mais forte.

Imagine este processo como uma ida à academia: em vez de levantar pesos ou correr na esteira, estará desenvolvendo a habilidade de ouvir, sentir e confiar na sua própria sabedoria interna.

Bem-vinda, Intuição

Na história da Vasalisa, ela recebe de sua mãe uma bonequinha que simboliza a transmissão da intuição de mãe para filha, de geração para geração. Você também recebeu esse presente incrível da linhagem de mulheres que veio antes de você.

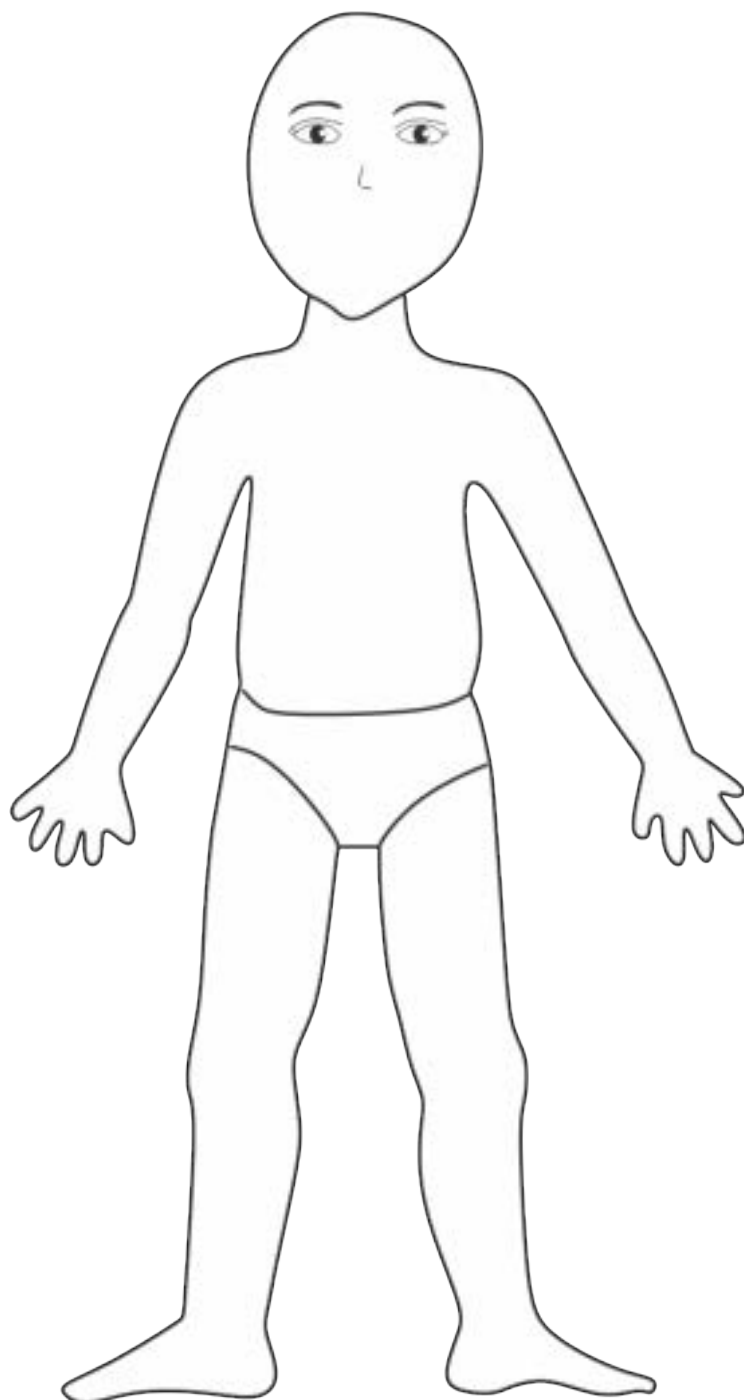
Para acolher a sua intuição, quero te convidar para uma vivência profunda de reconexão com a sua voz interior.

Na próxima página você vai encontrar uma bonequinha em branco, ela vai representar a sua intuição. Deixe a sua criatividade fluir e preencha-a de acordo com a sua imaginação... use cores, adicione roupas, insira símbolos... O foco aqui não é a perfeição artística, mas sim permitir que a sua intuição se manifeste livremente no papel.

Pegue canetas e lápis coloridos. Vá para um lugar tranquilo e deixe a criatividade te conduzir.

Dia 1

ATIVIDADES PRÁTICAS



Dia 2

ATIVIDADES PRÁTICAS

Agora que você criou uma imagem para a sua intuição, o seu exercício de hoje é estar presente para as suas ações.

Desligue o piloto automático

Nossa vida frequentemente funciona no piloto automático. Isso pode ser útil, porque economiza tempo e esforço mental na tomada de decisões. Mas também pode se tornar uma grande armadilha, porque repetimos padrões e comportamentos que não nos ajudam a realizar os nossos sonhos. **O exercício de hoje é dizer não ao piloto automático por um dia.**

Quero que você procure estar totalmente presente nas suas ações em três momentos do dia:

Durante uma refeição:

Preste atenção aos sabores, texturas e cheiros. Como a comida chega ao seu prato? Como ela se desfaz na sua boca? Quais sabores você consegue identificar?

Vestindo-se:

Preste atenção em como você escolhe o que vai vestir. Qual a ordem das peças? Qual a textura do tecido na sua pele? Quais sentimentos surgem enquanto você se veste?

Caminhando, dirigindo ou fazendo uma atividade física:

Observe suas ações, suas decisões, suas reações. Qual é o impacto do ambiente ao seu redor em seus movimentos? Como seu corpo se sente em movimento?

ATIVIDADES PRÁTICAS

Anote suas experiências.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dia 3

ATIVIDADES PRÁTICAS

Você respira todo o dia, é instintivo e natural e justamente por isso, algo que você faz no automático, sem prestar atenção.

Hoje, quero te propor o exercício de respiração consciente.

Inspira, expira, renova, reconecta

A respiração consciente, consiste em dedicar alguns minutos para respirar de forma controlada, focando completamente na ação de inspirar e expirar.

Se você acha que não tem tempo para isso, deixe-me tranquilizá-la: você não vai gastar mais de cinco minutos do seu dia.

E o resultado é você mais conectada com você mesma, mais atenta ao que acontece ao seu redor, mais centrada e desperta para ouvir a sua intuição.

Dia 3

ATIVIDADES PRÁTICAS

Como fazer:

Você pode praticar a qualquer hora em qualquer lugar. Basta parar por um minuto em diferentes momentos do seu dia e focar somente na sua respiração.

Inspire lentamente pelas narinas. Sinta o seu pulmão encher de ar. Depois, lentamente solte o ar. Repita esse movimento de respiração durante um minuto.

Com o passar do minuto, sinta o seu batimento cardíaco baixar e a sua mente acalmar.

Você pode usar um aplicativo ou simplesmente programar o despertador do seu celular 4 ou 5 vezes durante o dia para te lembrar de respirar. Pausar para acalmar a mente, e voltar a pensar com nitidez.

Dia 4

ATIVIDADES PRÁTICAS

Ontem, você descobriu a importância de pausar e respirar. Hoje, vamos avançar mais um passo em nossa jornada e trabalhar a escuta ativa.

Aguçando o ouvir

Quando a mente está calma e tranquila, a intuição consegue se manifestar com mais clareza. Você experimentou um pouco isso no exercício de ontem.

Os meus pensamentos ficam mais nítidos e a intuição passa a falar mais alto quando eu estou dirigindo. Sinto que depois de 20 minutos na estrada as centenas de vozes, preocupações silenciam e consigo ouvir com nitidez a voz da minha intuição dizendo “vá para a direita”, “vá para esquerda”, “faça isso”, “não faça aquilo”.

Hoje, **seu desafio é encontrar uma atividade que permita silenciar sua mente e aguçar seu ouvido interno.** Pode ser meditação, caminhada, um momento em contato com a natureza ou qualquer outra coisa que faça sentido para você.

Não existe certo ou errado. **Experimente.** E com o tempo você encontrará o seu jeito.

E ouça o que seu corpo e suas emoções estão tentando lhe dizer.

Existe alguma parte do seu corpo que está chamando sua atenção de uma maneira especial?

Existe alguma emoção que está tentando se expressar, mas que você tem reprimido ou ignorado?

O que você está sentindo em seu corpo neste momento?

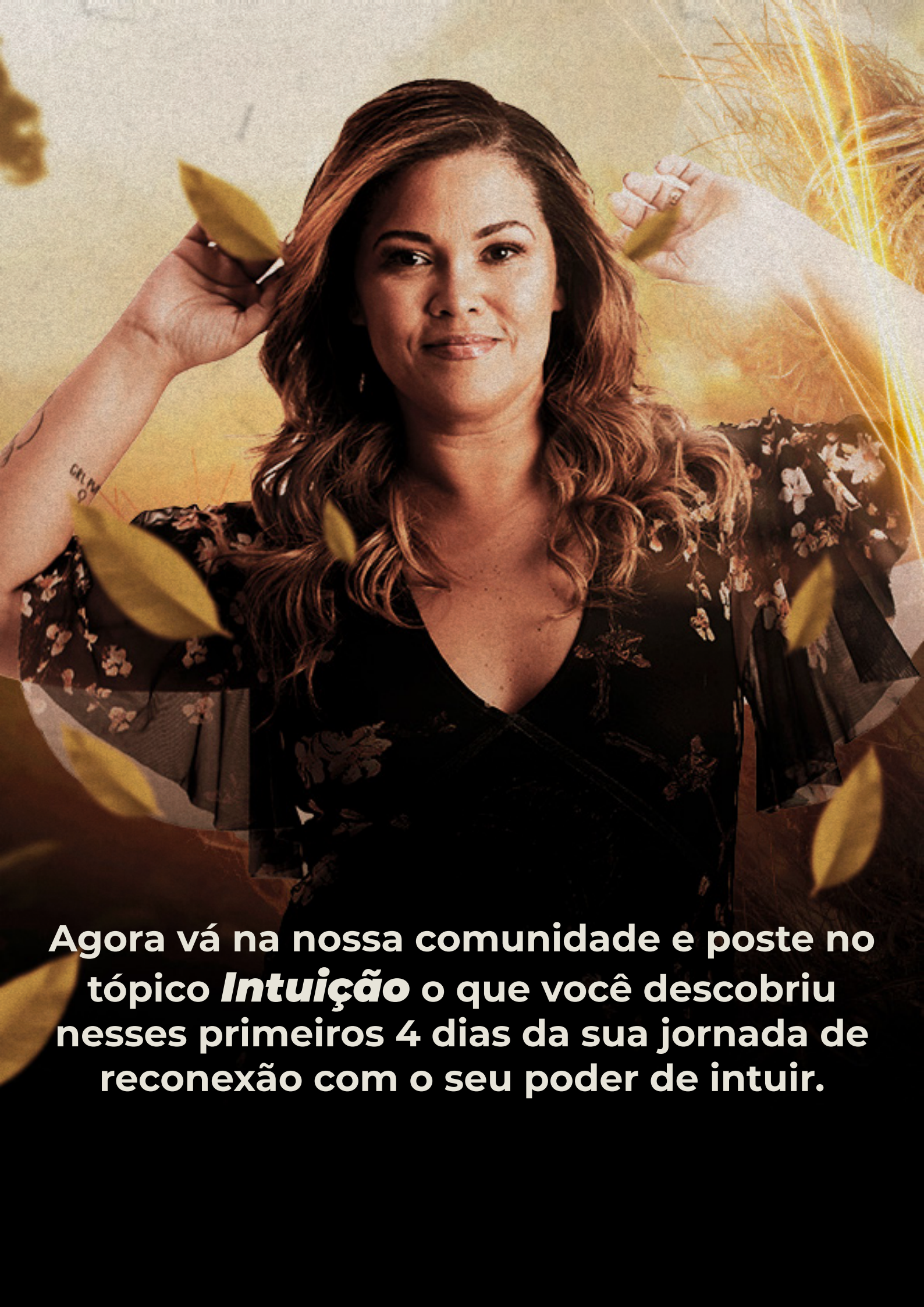
Dia 4

ATIVIDADES PRÁTICAS

ATIVIDADES PRÁTICAS

Anote todas as suas descobertas nas linhas abaixo.
Lembre-se, não existem respostas certas ou erradas,
apenas o que você percebe e sente.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Agora vá na nossa comunidade e poste no tópico ***Intuição*** o que você descobriu nesses primeiros 4 dias da sua jornada de reconexão com o seu poder de intuir.

Dia 5

ATIVIDADES PRÁTICAS

Dizer o que você realmente quer é um passo importante na sua iniciação de reconexão com a intuição.

Você aprende a colocar em palavras aquilo que você quer em voz alta. Manifestar os seus desejos e necessidade, permitindo-se ser ouvida.

Declarar seus desejos e inegociáveis

Assim como Vasalisa, que pediu o fogo para Baba Yaga, aprender a ouvir a intuição envolve aprender a expressar o que você precisa e declarar em voz alta o que você quer.

Hoje, convido você tirar um tempo só para você. Reflita e anote seus pensamentos em relação aos três pontos a seguir:

Dia 5

ATIVIDADES PRÁTICAS

O que eu quero construir ou alcançar? Quais são sonhos que realmente são meus? Pense nos seus sonhos e objetivos. Eles são realmente seus ou foram impostos, ou influenciados por outras pessoas, ou pela sociedade? Anote seus verdadeiros sonhos, aqueles que fazem seu coração bater mais forte.

O que eu gosto? Quais são coisas que eu gosto de fazer, de ouvir, de ler? Explore seus gostos e interesses. Que atividades você realmente gosta? O que você gosta de ler ou ouvir? Que passatempos e interesses te dão prazer e alegria?

Quais são os meus inegociáveis? Quais são coisas que são tão importantes que eu não abriria mão independente do que recebesse em troca? Os inegociáveis são aspectos de sua vida que você valoriza acima de tudo. Pode ser um valor que você preza, um limite que você estabeleceu ou qualquer outra coisa que você considere absolutamente crucial para o seu bem-estar e felicidade.

Dia 6

ATIVIDADES PRÁTICAS

A recuperação da intuição requer que façamos um exercício de distinção, uma separação dos nossos pensamentos. Ontem você se conectou com os seus inegociáveis.

Hoje, o objetivo é começar a separar os pensamentos que te movem em direção aos seus sonhos, dos que te afastam deles.

Separar isso daquilo

Entre as tarefas de Vasalisa, estavam as de separar elementos. Isso nada mais é que a representação psíquica de que o resgate da intuição passa pela separação dos nossos próprios pensamentos.

Durante o dia, sempre que perceber um pensamento sobre você, a construção do seu negócio, a forma como você vive ou deseja viver, pare e observe-o.

Pergunte a si mesma: **Esse pensamento me aproxima ou me afasta da vida criativa que eu quero viver?**

Se o pensamento te aproxima dos seus inegociáveis, considere como pode dar mais espaço a esses tipos de pensamentos. **Como pode cultivá-los mais?**

Se o pensamento te distancia dos sonhos e projetos, reconheça-o. Pergunte a si mesma: **Por que esse pensamento está surgindo? O que posso aprender com ele? Como posso escolher responder de maneira diferente?**

Ao final do dia, anote as suas percepções a seguir:

Dia 6

ATIVIDADES PRÁTICAS

Lembre-se: Não há resposta certa ou errada. O que importa é que você esteja presente e consciente de seus pensamentos, para ouvir a sua intuição.

[illegible]

Dia 7

ATIVIDADES PRÁTICAS

Chegamos ao último dia da nossa semana de reconexão com a intuição.

Você já viveu muito até aqui. Esse é o começo de uma jornada intensa e linda que vai te dar cada vez mais nitidez e presença para sentir e ouvir a sua intuição.

Quero encerrar essa semana com você, com um ritual que vai te ajudar a abrir espaço para a sua nova personalidade, para a vida criativa e os projetos que você quer colocar no mundo.

Carta de despedida

Você vai criar um momento só seu, um lugar onde você possa estar sozinha, sem interrupções. Nesse tempo, você vai escrever uma carta de despedida.

Pode parecer estranho à primeira vista, mas acredite, esse exercício é libertador.

Pegue uma folha de papel e escreva nela tudo o que não lhe serve mais, tudo o que não se encaixa na vida criativa, nos seus sonhos, projetos, inegociáveis.

Escreva todas as suas mágoas, pessoas e momentos que te machucaram, lembranças ruins, pensamentos que te sabotam e afastam dos seus sonhos.

ATIVIDADES PRÁTICAS

Abra o seu coração. Deixe fluir. É hora de colocar pra fora. Escreva tudo que você não quer mais carregar.

É uma despedida amorosa e cheia de gratidão para tudo aquilo que não te serve mais.

Depois você vai queimar essa carta, selando o ritual de despedida.

O fogo é a alquimia da transformação, da transmutação, da purificação, da nutrição. É um símbolo poderoso de limpar o pensamento e abrir espaço para a intuição e a fogueira criativa que existe dentro de você.

Você agora está se despedindo para abrir espaço pro novo, para prosperidade, para o seu negócio, seus sonhos e a mulher que você quer ser.

[illegible]

Dia 7

ATIVIDADES PRÁTICAS

[illegible]

Parabéns!

Você viveu uma semana intensa e profunda de reconexão com a sua intuição.

Espero que você tenha feito descobertas incríveis sobre você mesma, sobre tudo que está escondido e oculto na sua psique selvagem.

Seguimos, nossa jornada está só começando.



Referências bibliográficas

Clarissa Pinkola Estés

Mulheres que Correm com os Lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem.

1a edição – Rio de Janeiro: Rocco, 2018

António R. Damásio

O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano.

3a edição – São Paulo: Companhia das Letras, 2012

Daniel Kahneman

Rápido e Devagar: duas formas de pensar

1a edição – Rio de Janeiro: Objetiva, 2012

Gary Klein

The Power of Intuition: How to Use Your Gut Feelings to Make Better Decisions at Work

Publicado originalmente como Intuition at Work. Doubleday, 2003