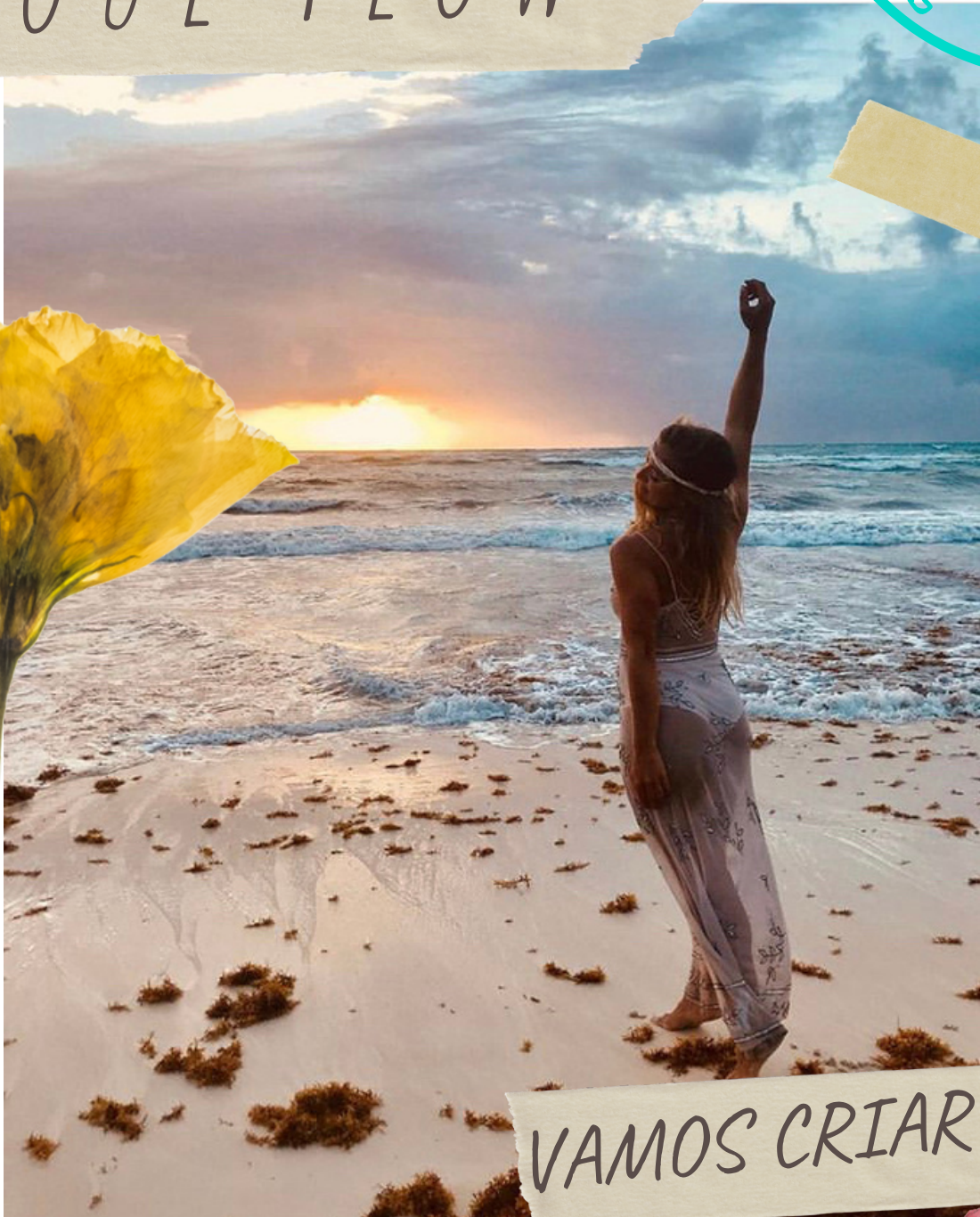


WORKBOOK

SOUL FLOW



VAMOS CRIAR?

O PLANO PARA VIVER A SUA  
MISSÃO DE ALMA







# PASSOS DESTE WORKBOOK

Apresentação

Introdução

Metodologia

Recursos

Quem Soul?

O meu mundo

Soul a única responsável

Soul de corpo e alma

Soul quem decido ser

Soul minha comunicação

Soul minha visão

Escolho o meu Destino

**Planilha DESTINO**

**Ferramenta Mapa da Jornada**

Soul comprometida

Como alcançar o estado de Flow

- Visualizar
- Exercitar
- Meditar
- Ler
- Escrever
- Compartilhar
- Afirmar
- Servir

O que é Ser Flow

Amostra ferramenta **Planner Soul Flow**

Programas Soul Delas

Contatos



**Verônica Carraro**  
Fundadora Soul Delas

Olá, tudo bem?

Começar a empreender para mim foi uma grande aventura, literalmente.

O frio na barriga foi o que me levou a criar em 2014 a @hardcoresportsoficial, uma agência de turismo especializada em esportes da natureza, para atender a demanda de um público internacional que vinha visitar o Rio de Janeiro durante a Copa do Mundo e Olimpíadas.

Mas quem surfou mesmo essa inovação foram as mulheres. Conectamos centenas de clientes em nossas SurfTrips e experiências de bem estar pelo Brasil. compartilhando experiências, metodologias de desenvolvimento pessoal e conexões que ficaram para a vida.

Apesar de organizar viagens de surf, nunca vivi um mar de rosas. Com poucos recursos, insegura e inexperiente no início da jornada empreendedora, não sabia como levar o negócio adiante.

Estava difícil seguir sozinha com a ideia, então fui buscar apoio e me inscrevi no programa de incubação de startups da PUC do **Instituto Gênesis** em 2015 e comecei a mergulhar no mundo do marketing digital, startups e tecnologias.

Em 2017 fui empreender igual “gente grande” como sócia de uma incubadora de de Startups. Foi quando mergulhei em treinamentos de liderança, comunicação e me apaixonei por performance e desenvolvimento humano.

Percebi que tinha algo que faltava na minha vida que eu não encontraria nem em livros, nem em sala de aula. Faltava liberdade, e essa liberdade significaria mais do que poder viajar pelo mundo, mas ter uma liberdade espiritual e financeira que eu tanto sonhava.

Assim em 2018 se iniciou uma **jornada de em busca do meu Ser**, que me levou a viver em lugares como Los Angeles, São Francisco, Nova York, Londres, Veneza e Lisboa. Acredite, tudo isso era muito improvável até o dia que eu tomei uma **decisão**.

Nesses lugares eu vivi milagres. Eu aprendi que é preciso silenciar para poder ouvir a voz da intuição. Entendi que podemos traçar metas e planos, mas é a LUZ que traz clareza para guiar nossa jornada.

Entendi que empreender tinha muito mais a ver com autoconhecimento do que eu imaginava. E que havia uma profunda relação entre o caminho para encontrar sua Missão, com a jornada de criação de um negócio digital.

Então decidi escrever este Workbook, como um guia prático para te ajudar a desenvolver clareza e visão da sua Missão e estruturar seu Mapa da Jornada para alcançar o Destino que sua Alma tanto almeja.

Esta viagem começa dentro de você e pode te levar para um mundo de grandes possibilidades.

**Vamos juntas nesta jornada?**



**"A AUTOCONFIANÇA É DESENVOLVIDA A  
PARTIR DAS NOSSAS EXPERIÊNCIAS DE  
VIDA. SOMENTE NÓS PODEMOS DECIDIR A  
JORNADA QUE QUEREMOS CONSTRUIR  
PARA VIVERMOS NOSSA MISSÃO NO  
MUNDO.**

VERÔNICA CARRARO  
Fundadora Soul Delas





# INTRODUÇÃO

O PROGRAMA SOUL FLOW FOI DESENVOLVIDO PARA TE APOIAR A ATINGIR A MELHOR VERSÃO DA MULHER QUE EXISTE DENTRO DE VOCÊ

A intenção deste Workbook é desenvolver aquilo que você já tem dentro de si esperando para ser acessado e estimulado.

Te auxiliando encontrar novos significados e ferramentas para desenvolver um planejamento de vida para alcançar seu propósito e Missão de Alma para viver no Flow.

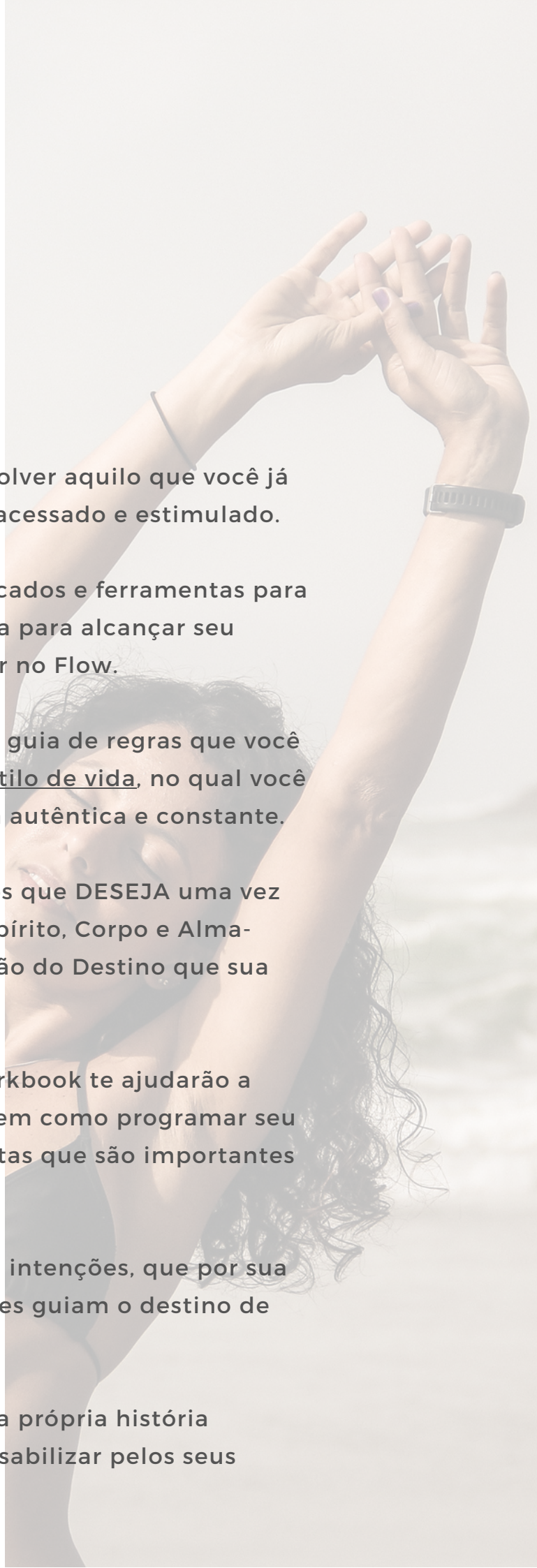
Não é minha intenção te oferecer um guia de regras que você deve seguir, mas te apresentar um estilo de vida, no qual você possa ESCOLHER, para viver de forma autêntica e constante.

Você alcançará os resultados positivos que DESEJA uma vez que aprender a alinhar o seu “Eu”- Espírito, Corpo e Alma- com os seus verdadeiros valores e visão do Destino que sua Alma almeja.

Os exercícios apresentados neste Workbook te ajudarão a explorar a sua verdade e te auxiliará em como programar seu tempo, energia e atenção para as metas que são importantes para você e ninguém mais.

Eu acredito que nossos desejos criam intenções, que por sua vez nos levam a tomar ações e as ações guiam o destino de nossas vidas.

Hoje eu te convido a ser autora da sua própria história começando a se reconhecer e responsabilizar pelos seus resultados.



# METODOLOGIA

Viver nossa vida com propósito e significado nos exige reconhecer nossas habilidades e paixões naturais que foram desenvolvidas através das experiências que vivemos.

É preciso reconhecer o dom que o Criador nos deu e ESCOLHER AGIR em direção à eles ao invés de sabotá-los com escolhas pautadas no que você DEVERIA fazer segundo as opiniões de outras pessoas.

A cada ESCOLHA que fazemos, cultivamos novas perspectivas e nosso lugar no mundo. Desta forma, reconhecemos uma versão mais autêntica do nosso Ser. Assim, quando você vive a sua verdade, você transforma não somente a sua vida, mas a vida das pessoas ao seu redor.

Através da metodologia Soul Flow, aprendemos a nos conectar com cada área de nosso Mundo, nos reconhecendo e nos responsabilizando pelos resultados que geramos como resultados apenas, e não fracassos ou vitórias. Pois não existe o fracasso, apenas resultados que podem ser desenvolvidos através de ações e avaliações constantes. E as vitórias são pequenos passos de uma jornada que pode sempre ser aprimorada.

Reconhecendo também, que a jornada para atingir nossos objetivos deve ser desfrutada a cada dia, a cada atividade - com paz, reconhecimento, gratidão, e com profundo envolvimento no que estamos fazendo no presente.

Só assim atingiremos um estado de Flow que é a experiência da felicidade e propósito. Em conexão com o Estado de Flow, nos conectamos com nosso mais alto potencial de criatividade.

Reconhecemos a importância de ESCOLHER nossas atitudes perante cada situação, não importa as circunstâncias que vivemos. Nos tornamos criadoras da nossa realidade pois reconhecemos que o criador está presente em nós.

Este workbook vai te ajudar a compreender que Ser Flow é um estilo de vida que vai te ajudar a desenvolver a clareza, aumentar a energia, saúde, autoconfiança, gratidão, fé e coragem.



## RECURSOS

*PARA TIRAR O MÁXIMO  
PROVEITO DESTA  
JORNADA*

Vamos começar a planejar o mais importante projeto deste mundo, sua vida. E como todo construtor, vamos precisar de ferramentas para colocar a mão na massa.

Um bom planejamento requer estratégias, compartilhamento e experimentação daquilo que funciona melhor para seu estilo. Compartilho neste Workbook aquelas ferramentas que utilizo no meu processo de desenvolvimento do ser, mas te encorajo a utilizar e compartilhar outras ferramentas importantes para você.

## BAIXE OS APLICATIVOS

( ) Trello

( ) Nike Running

( ) Insight Timer

( ) Strava

( ) Spotify

( ) Meetup

( ) Google Agenda

( ) Duolingo

( ) Youtube





## QUEM SOUL ? ME RECONHEÇO

*QUAL É A MINHA HISTÓRIA E QUE  
PERSONAGEM ME DESCREVE ?*

As histórias são contos da interpretação que damos a nossa vida. Ela não é um fato em si, mas como enxergamos as circunstâncias e comunicamos ao mundo. Para ter uma transformação verdadeira na sua vida é preciso reconhecer as histórias que você vem contando sobre si, e o que te levou a acreditar nelas.

Nossa mente não escolhe no que acreditar, assim, o que você mais comunicar, mais verdadeiro será.

**Qual é a minha história de vida ?**

**Que personagem me descreveria ?**

**Costumo falar ou acreditar em uma dessas coisas ?**



- |                                                              |                                                     |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Não tenho dinheiro suficiente       |                                                     |
| <input type="checkbox"/> Tá difícil encontrar a pessoa certa | <input type="checkbox"/> Todos os homens são iguais |
| <input type="checkbox"/> Minha área não dá muito dinheiro    | <input type="checkbox"/> Não sou boa o suficiente   |
| <input type="checkbox"/> Treinar todos é dias é difícil      | <input type="checkbox"/> Não consigo acordar cedo   |
| <input type="checkbox"/> Outras crenças: _____               |                                                     |
| <input type="checkbox"/> Outras crenças: _____               |                                                     |
| <input type="checkbox"/> Outras crenças: _____               |                                                     |

O "Meu Mundo" é uma ferramenta muito útil para te ajudar a realizar uma análise dos resultados e nível de satisfação das áreas da sua vida.

Em alguns momentos, é normal que você não se sinta totalmente satisfeita com alguma área da vida e ao mesmo tempo, tenha dificuldade de entender que aspectos estão falhando e bloqueando o progresso para fazer o "mundo girar" no seu fluxo.

Por isso, antes de realizar seu **MAPA DA JORNADA**, o próximo passo para a transformação é a autoanálise e identificação das áreas que merecem mais atenção e priorização.

Baixe o planilha "Meu mundo" na área de membros do Programa Soul Flow e faça uma análise de cada área do seu mundo.



1-SOUL CONECTADA  
2-SOUL ENERGIA  
3-SOUL VALIOSA

4-SOUL CRIATIVA  
5-SOUL AMOR  
6-SOUL SERVIDORA



*Preencha  
o seu mundo*

[WWW.SOULDELAS.COM/  
SOULFLOWPLANNER](http://WWW.SOULDELAS.COM/SOULFLOWPLANNER)

Você vai perceber que a sua vida pode ser dividida em 6 áreas do Ser, que estão conectadas, e aprenderá a como fazer uma avaliação de cada uma das áreas do SEU MUNDO.

Escolha a área com menor avaliação para realizar a próxima dinâmica:

1( ) 2( ) 3( ) 4( ) 5( ) 6( )

**1.Quais as áreas que estão fluindo na minha vida?**

---

**2.Quais as áreas que não estão fluindo?**

---

**3.Qual área eu escolho priorizar?**

---

**4.Qual será o meu DESTINO INDESEJÁVEL se eu não entrar no Fluxo?**

Quais ações eu tenho tomado?

---

Quais os resultados tenho alcançado?

---

Quem eu tenho sido?

---

**5.Qual o DESTINO INDESEJADO você chegará, se continuar sendo isso?**

---

**6.Qual o impacto terá na sua vida ao continuar neste caminho?**

---

**7.Quem falta você SER para alterar e transformar o SEU MUNDO nesta área.**

---





EU SOUL  
DE CORPO,  
ESPÍRITO  
E ALMA

Faça uma **AFIRMAÇÃO** do Ser:

Eu  
sou \_\_\_\_\_

É preciso **SER** antes de **AGIR**.

E para **SER**, de Corpo, Alma e Espírito, é preciso **AFIRMAR**, **VISUALIZAR**, **SENTIR** e **AGIR**.

Você deu o primeiro passo reconhecendo sua história de vida, aprendeu a identificar os resultados e priorizar aqueles com os quais tem menor nível de **satisfAÇÃO**, assim como as historinhas que vem se contando e compartilhando com as pessoas para justificar tais resultados.

Agora estamos começando a chegar perto do momento de construção do seu **Mapa da Jornada** para ser **Flow**.

Mas antes de chegar no Mapa da Jornada é fundamental **SER AUTO RESPONSÁVEL** em todas as suas relações.

Vamos para o próximo passo?





## SOUL A ÚNICA RESPONSÁVEL

*O QUE COSTUMO DIZER A  
MIM MESMA E AOS OUTROS  
PARA JUSTIFICAR MEUS  
RESULTADOS?*

É seguir na direção certa é fundamental se responsabilizar por qualquer relação e comunicação que não está completa na sua vida.

Os "mau entendidos", somente poderão ser resolvidos, a partir de uma COMUNICAÇÃO de AUTO RESPONSABILIDADE e RECONHECIMENTO DO SER.

Levante todas as pessoas com quem você pode ter uma conversa de AUTOR RESPONSABILIDADE.

Antes de agendar este encontro ou ligação, escreva pelo o que você é responsável e assine esta declaração.



E soul responsável por:

---

---

Escreva também uma declaração de auto responsabilidade pelos seus resultados, não para se culpar ou vitimizar, mas para se tornar líder da sua própria vida,

Eu só posso alterar um resultado quando me vejo como única responsável pelos meus resultados.

**A autor responsabilidade é onde nasce o poder da transformação.**



# SOUL QUEM DECIDO SER

Os resultados nada mais são do que fruto das escolhas e não DECISÕES.

No momento de fazer uma escolha muitas vezes nos bloqueamos e não conseguimos agir.

**Isso acontece porque há uma grande diferença entre Escolher e Decidir.**

Estamos habituadas a pensar que podemos escolher uma coisa e amanhã escolher outra. Porém ter muitas opções de escolha cancelam nossas energias e a nossa atenção.

Quem fica escolhendo sempre algo novo, pode passar a vida toda fazendo isso, com pouco ou nenhum resultado.

**A decisão é diferente.**

Quando decidimos criamos foco, criamos um rumo e não desistimos. Decidir implica abandonar totalmente as outras escolhas; as outras alternativas.

E você **decide quem é** antes de decidir **que ações tomar**.

E uma decisão bem feita é uma decisão alinhada com os princípios do Criador | Inteligência infinita | Deus, e é com base nesses princípios que devemos construir nosso **MAPA DA JORNADA**

**ORIENTAÇÕES PARA TOMAR UMA DECISÃO:**

**1) Ore:** Pergunte sempre de forma específica ao Criador, que tudo sabe, que decisão você deve tomar

**2) Peça:** Você é filha do criador e tem direito de pedir qualquer coisa. Mas antes de qualquer coisa peça sabedoria.

**3) Solicite orientação** à pessoas que possuem experiência na área da vida, na qual você precisa tomar uma decisão.

**4) Siga sua intuição** - às vezes o caminho certo é o mais difícil, mas pode ser exatamente o caminho pelo qual você terá que passar para se desenvolver.



## O que acreditamos vai determinar nossas ações.

Se eu acredito que eu não sou amada, vou ter a tendência de me contentar com relacionamentos que não me fazem ser amada.

Se acredito que não sou valiosa, vou ter a tendência de me contentar com qualquer emprego que não me faz feliz e não valoriza minha verdadeira essência.

Se acredito que não sou saudável, não crio forças e disciplina para fazer dieta e exercícios diários

**Se você deseja transformar alguma área de sua vida, você precisa primeiro acreditar na realidade que deseja alcançar e viver como já vivesse esta realidade.**

**E uma das principais ferramentas que influenciam suas crenças é a sua COMUNICAÇÃO.**

Por isso, é preciso **reprogramar** nossa mente para passar a COMUNICAR E AFIRMAR novas palavras que terão o poder de transformar suas crenças e consequentemente sua realidade.

*Pratique a meditação: "EU SOUL O QUE SOUL "*

Na área de membros do Programa Soul Flow.



SOU MINHA  
COMUNICAÇÃO

TODA CRENÇA SE FORTALECE  
COM BASE NAS PALAVRAS  
COMPARTILHADAS

Eu Soul amorosa  
Eu Soul abundante  
Eu Soul bela  
Eu Soul completa  
Eu Soul feliz  
Eu Soul harmonia  
Eu Soul livre  
Eu Soul viva  
Eu Soul criativa  
Eu Soul confiante  
Eu Soul valiosa  
Eu Soul comprometida  
Eu Soul saudável  
Eu Soul merecedora  
Eu Soul vitoriosa  
Eu Soul paz  
Eu Soul equilibrada  
Eu Soul próspera  
Eu Soul amiga  
Eu Soul conectada

Eu Soul \_\_\_\_\_





# SOUL MINHA VISÃO

ANTES DE TOMAR AÇÕES,  
VOCÊ PRECISA SABER  
QUAL DESTINO DESEJA  
CHEGAR

## Qual é minha VISÃO DO FUTURO ?

Quais são meus verdadeiros sonhos? Será que eu tenho esquecido de sonhar?

Para viver é preciso ter visão.

Quando dizemos que não temos força e determinação para tomar as ações que precisamos no nosso dia a dia é porque estamos desligadas da visão, não temos a visão clara do que realmente queremos para nossas vidas.

Volte a sonhar, tenha clareza da sua visão e do seu papel neste mundo. É o nosso Porquê, o nosso Propósito que revelará os sonhos do nosso coração e nos colocará em ação todos os dias.

Feche os olhos e peça ao criador que te guie nessa jornada e te dê visões claras do seu futuro.

Escreva a vida dos seus sonhos considerando todas as áreas de sua vida. Descreva cada detalhe da sua vida dos sonhos como se estivesse narrando uma história.

Pergunte-se principalmente qual o **sentimento** está presente em você ao visualizar cada área da vida. Quem você é em cada situação?

Escute a meditação "**Visualização Soul Flow**" para te ajudar com esta tarefa.



Preencha no seu Planner Soul Flow a sua "**Visão do Futuro**"





# ESCOLHA O SEU DESTINO

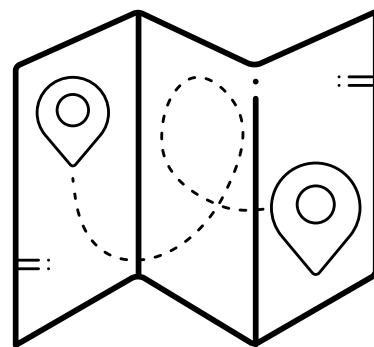
O nosso **DESTINO** é um ponto de chegada do **SER**.

Você até pode escolher metas materiais como seu destino. Mas observe que só buscamos **TER** algo para nos **SENTIR** ou **SER** de determinada maneira.

Logo nosso foco é primeiramente alcançar o destino de **SER DE ALMA**.

- 1.SOUL CONECTADA**
- 2.SOUL ENERGIA**
- 3.SOUL VALIOSA**
- 4.SOUL CRIATIVA**
- 5.SOUL AMOROSA**
- 6.SOUL SERVIDORA**

*PREENCHA A PLANILHA  
"DESTINO"*



Com base na sua visualização como seria a cena da sua vida que é representa um retrato de cada uma dessas áreas?

Que tipo de conhecimentos e atividades te ajudarão atingir este estado?

Com o que você está comprometida a aprender nos próximos anos para desenvolver essa área?

Estes conhecimentos podem ser adquiridos através de livros, filmes, cursos online, cursos presenciais, mentorias, entre outros?

Que ações vão comprovar que você esta evoluindo nesta área?

Como você pode garantir que estas tarefas sejam realizadas na sua rotina?

Com quem você pode compartilhar seu plano? Quem pode te ajudar a chegar ao seu destino



# COMO PLANEJAR O MAPA DA JORNADA

## PARA SER

## FLOW

| ÁREAS             | SUBÁREAS                         | TIME LINE |         |       |
|-------------------|----------------------------------|-----------|---------|-------|
| QUALIDADE DE VIDA | ESPIRITUALIDADE                  | 3 meses   | 6 meses | 1 ano |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   | PLENITUDE E FELICIDADE           | 3 meses   | 6 meses | 1 ano |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   |                                  |           |         |       |
| PESSOAL           | CRIATIVIDADE, HOBBIES E DIVERSÃO | 3 meses   | 6 meses | 1 ano |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   | SAÚDE E DISPOSIÇÃO               | 3 meses   | 6 meses | 1 ano |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   | DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL      | 3 meses   | 6 meses | 1 ano |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   | EQUILÍBRIO EMOCIONAL             | 3 meses   | 6 meses | 1 ano |
|                   |                                  |           |         |       |
|                   |                                  |           |         |       |

Essa é uma planilha ilustrativa que você pode baixar no SOUL FLOW PLANNER..

## Como preencher a planilha MEU DESTINO no seu Planner?



- Assista ao curso PLANO SOUL FLOW na área de membros para orientação de como aplicar todas as ferramentas de autoconhecimento.
- Para te ajudar com esta tarefa pratique a meditação de "Visualização Soul Flow" diariamente para ter mais clareza das intenções do seu dia e da sua VISÃO DO FUTURO.
- Escreva as AFIRMAÇÕES do SER que você escolheu priorizar para alcançar o DESTINO DO SER
- A clareza será desenvolvida com o tempo a partir da prática e constância das atividades que te fazem entrar em estado de Flow. Essas atividades te ajudarão a atingir mais conexão espiritual, autoconfiança e bem-estar.
- Precisa de apoio co seu plano? Compartilhe com uma amiga ou com uma mentora da Soul Delas ([www.souldelas.com](http://www.souldelas.com)) e gere novas ideias para alcanças seu Destino.
- Com a definição do DESTINO DO SER para cada área do seu Mundo, começamos a construir de fato o seu MAPA DA JORNADA.
- Concentre-se na sua verdade e visão para definir destinos orientados pela sua intuição. Atualize o seu Planner sempre que tiver novos insights.



# MAPA DA JORNADA

NÃO SOU O QUE DIGO QUE SOU, MUITO  
MENOS O QUE DIZEM QUE SOU. SOU O  
RESULTADO DAS MINHAS AÇÕES  
MAIS CONSTANTES

Um destino é alcançado quando direcionamos nosso foco e atenção para **as atividades mais importantes e evitamos as menos importantes** em direção a nossa **VISÃO DO FUTURO**.

Pense na dinâmica de uma viagem. Seria impossível chegar a um destino sem saber a origem do voo e do local de chegada. Assim funciona a dinâmica da construção do seu **Mapa da Jornada**.

Quando temos clareza de onde queremos chegar também temos mais chances de nos conectar com outras pessoas que estão percorrendo o mesmo caminho, o que aumenta a possibilidade de alcançarmos o que planejamos.

O **MAPA DA JORNADA** é uma ferramenta do **Planner Soul Flow**, para você construir o sua rotina de forma muito mais eficiente do que um planner de papel, pois ele é uma ferramenta viva e interativa, onde você pode armezadar dezenas de recursos digitais como links, imagens, videos e qualquer recurso importante para o seu crescimento e evolução. O O template do Planner Flow no Trello é uma ótima opção planejar, editar e acompanhar o desenvolvimento das atividades do seu ano, mês e dias de forma intencional, e sempre na palma da mão.

Tendo metas possíveis de serem realizadas por etapas, você terá a sensação de viver pequenas vitórias e desfrutar melhor a jornada para a sua missão.

## O QUE VEM NO SEU PLANNER



MEDITAÇÃO GUIADA DE VISUALIZAÇÃO DO FUTURO



SELEÇÃO DE REPROGRAMAÇÕES MENTAIS- AUDIOS PARA OUVIR DORMINDO E MUDAR SUAS CRENÇAS



SELEÇÃO DE DEZENAS DE LIVROS DIGITAIS DE AUTOCONHECIMENTO E DESENVOLVIMENTO



PLANILHA DE PLANEJAMENTO FINANCEIRO DO SER PARA ALCANÇAR O SEU DESTINO EM CADA ÁREA



SELEÇÃO DOS MELHORES AUDIOBOOKS DE PARA DESENVOLVER SUA MENTE



SELEÇÃO DE FERRAMENTAS DE AUTOANALISE PARA DESENVOLVER CLAREZA DA SUA IDENTIDADE



**"NOSSOS DESEJOS E PENSAMENTOS  
CONSTANTES CRIAM UMA INTENÇÃO QUE  
NOS LEVA TOMAR AÇÕES, AS AÇÕES POR  
SUA VEZ TORNAM-SE HÁBITOS, E OS  
HÁBITOS CONSTROEM O NOSSO DESTINO"**

VERÔNICA CARRARO





## O que é um compromisso ?

Qual é o seu compromisso durante este programa?  
Mais importante, qual é o seu compromisso com sua própria vida?  
Com o que você está comprometida na sua vida?

### Torne a sua possibilidade em um compromisso.

E você sabe que está comprometida com algo quando você passa a RENUNCIAR tudo aquilo que poderá te impedir a alcançar o DESTINO que você DECIDIU alcançar.

## Renúncia

Para receber o novo é preciso renunciar velhos hábitos, padrões, crenças e até pessoas tóxicas.

Durante o programa devemos procurar fazer um "detox" do nosso corpo, mente e alma. Você quem vai escolher que tipo de renúncia você está disposta a fazer para estar mais espiritualmente conectada. Lembre-se: Não somos seres materiais, somos seres espirituais em uma matéria. E a matéria nunca deve controlar a nossa alma.

A renúncia serve para demonstrar quem está no controle da situação. Se você demonstra que pode controlar o que eventualmente te controla, você envia um comando para a sua mente de que tem autoridade para fazer boas escolhas e determinar o destino da sua vida.

### Vou te dar algumas opções de renúncias que você pode escolher durante o seu programa:

- Sexo (para as solteiras)
- Alimentos: Doces, refrigerantes, carboidratos, produtos industrializados, bebida alcoólica, drogas.
- Mídias sociais
- Pessoas tóxicas
- Ambientes tóxicos
- Preguiça
- Mentiras

## O que mais você sente que deve renunciar durante o seu programa ?

A alma se alimenta de amor e é através deste amor que criador e criatura se conectam. Quando escolhemos alimentar e cuidar do nosso SER estamos demonstrando amor ao nosso SER, ao nosso criador.

Criar uma rotina diária com **atividades que vão alimentar o seu corpo, mente e alma** e vão te desenvolver em todas as esferas e te preparar para viver a sua missão com mais autoconfiança, coragem e bem-estar.

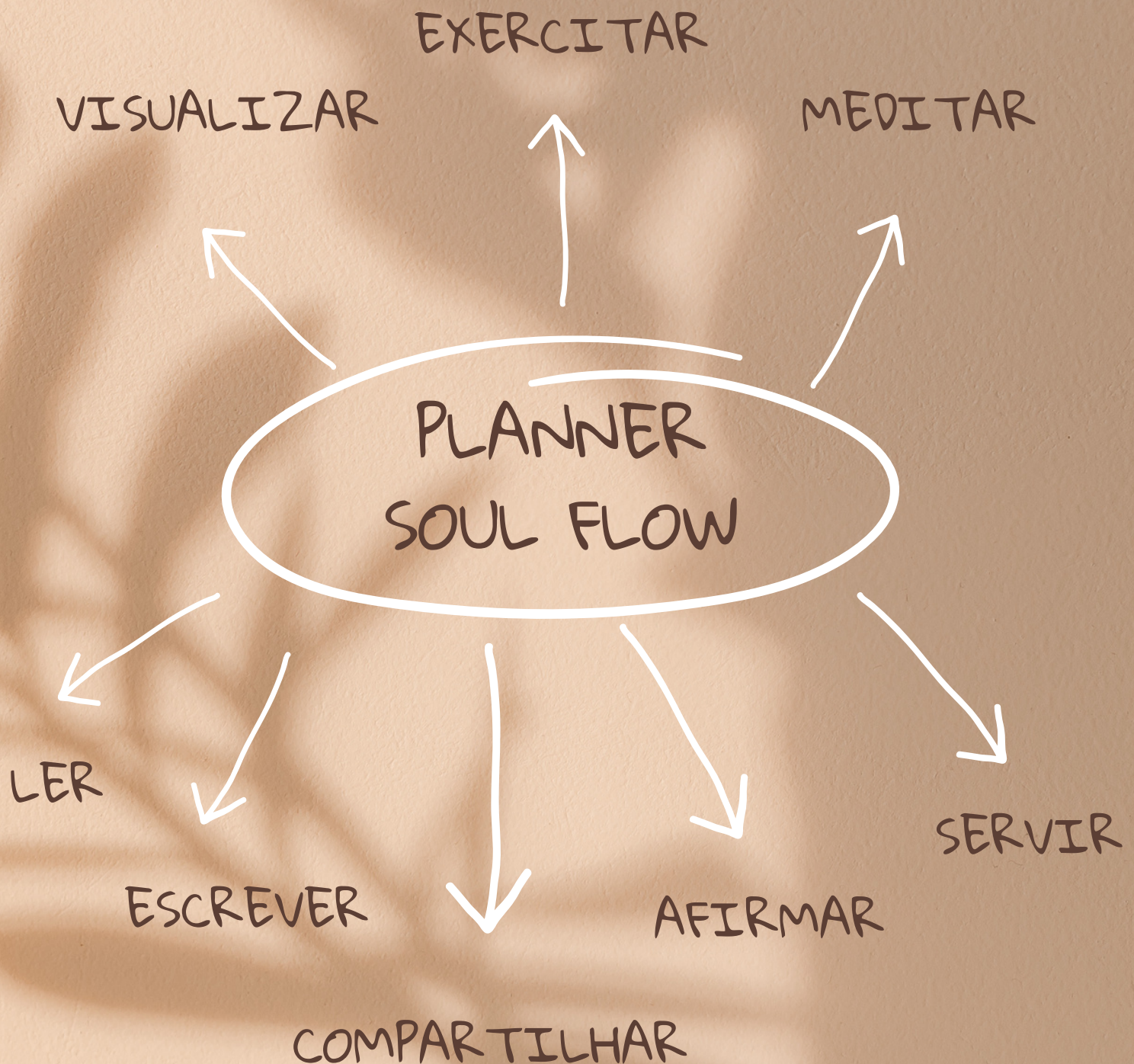


SOUL COMPROMETIDA

*A FORÇA QUE VEM DA CONEXÃO  
COM O CRIADOR*

# SER FLOW

Para Ser Flow é preciso realizar com constância as atividades responsáveis por alterar pensamentos, sentimentos e nível de energia e te ajudar a entrar em Fluxo com a criação.





# MAPA DA JORNADA

MÊS 1 - SEMANA 2- DIA 3

S  
O  
U  
L  
F  
L  
O  
W  
P  
L  
A  
N  
N  
E  
R

|                                                                                     |              |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | VISUALIZAR   |    |
|    | EXERCITAR    |    |
|    | MEDITAR      |   |
|  | LER          |  |
|  | ESCREVER     |  |
|  | COMPARTILHAR |  |
|  | AFIRMAR      |  |
|  | SERVIR       |  |

@SOULFLOW.PLANNER



# MAPA DA JORNADA

S  
O  
U  
L  
F  
L  
O  
W  
P  
L  
A  
N  
N  
E  
R



**VISUALIZAR**



**EXERCITAR**



**MEDITAR**



**LER**



**ESCREVER**



**COMPARTILHAR**



**AFIRMAR**



**SERVIR**

**@SOULFLOW.PLANNER**



# VISUALIZAR

*A VISÃO É A FÉ E A CONVICÇÃO  
INTENSA E PERSISTENTE EM ALGO  
ABSTRATO, QUE PARA QUEM  
ACREDITA, SE TORNA VERDADE*

A visualização é uma técnica em que você usa a imaginação para criar uma imagem convincente do futuro, fornecendo maior clareza e produzindo a motivação que vai ajudá-la a transformar sua visão em realidade.

A mente não sabe diferenciar o que é imaginação do que é real, para tornar a experiência mais viva, trazer todos os sentidos presentes no momento da sua visualização potencializa o exercício.

Veja, ouça , toque, sinta o gosto e o cheiro de cada detalhe como se estivesse vivendo a experiência. É comum você rir ou chorar no processo de visualização.

Todos os dias de manhã, antes de sair de casa, visualize como deseja criar o seu dia. Veja tudo acontecer, pense nas ações que precisa fazer para ter um dia produtivo e cheio de energia.

Visualize as pessoas ao seu redor, como é a sua relação com as pessoas da sua vida e pessoas que você está atraindo para sua vida. Visualize e sinta os momentos felizes do seu dia. Visualize também metas futuras, a sua vida dos sonhos em cada área. Busque imagens que te façam lembrar diariamente dos seus sonhos e coloque-as em um lugar que possa estar sempre em contato com você.

## **Atividades:**

1.Tenha um quadro de visões e ao fazer a meditação de "Visualização Soul Flow " olhe para as imagens que selecionou no seu quadro. Algumas opções digiatís:

- Criar um álbum no Instagram em "coleções"
- Usar uma imagem no fundo de tela no celular e WhatsApp.
- Faça upload de imagens que represente imagens que você deseja atrair para cada área da sua vida.





# EXERCITAR

*A ENERGIA QUE CIRCULA EM SEU  
CORPO DETERMINA A ENERGIA  
QUE TERÁ PARA REALIZAR SUAS  
AÇÕES*

**Nossa fisiologia e postura corporal determina o que acontece na nossa mente.**

Quando você se limita ou se desafia fisicamente, a sua mente entende o comando.

A base para aumentar a performance, autoconfiança e produtividade é aumentar a energia.

Como diz Tony Robbins, “Onde está o seu foco, a energia flui”.

É preciso estar em movimento para gerar energia.

**E energia é produzida principalmente de quatro fontes.**

**1)Física:** Fazer atividade física e ter uma alimentação balanceada é uma dobradinha poderosa. Existem programas com o foco em aumentar a energia como o Whole30 e Bulletproof que oferecem muito conteúdo sobre seus benefícios. Mas o acompanhamento profissional é sempre a melhor opção.

**2)Emocional:** Aprender a controlar nossas reações e emoções independente das circunstâncias. Quanto maior o autocontrole menos a dispersão de energia.

**3)Mental:** Aumentar a capacidade de estar concentrada em uma tarefa. A mente é como um músculo, quanto mais a estimulamos com conhecimentos, mais rápida (energética) ela se torna.

**4)Espiritual:** Ver sentido e propósito no que fazemos. Seja, religião, espiritualidade ou valores. Nossa vida pessoal e profissional deve estar alinhada com o que acreditamos.

O esporte por exemplo é uma ferramenta poderosa de transformação pessoal, conexão com as pessoas e superação de medos, inseguranças e limites que a mente nos impõe.

**Que tal dar início a um novo esporte com um parceria ou em grupo?**





# MEDITAR

*COMECE O DIA COM CLAREZA E GRATIDÃO E LEVE ESTA INTENÇÃO CONTIGO DURANTE TODO O DIA PARA CRIAR UMA ROTINA DE PROPÓSITO E BEM-ESTAR.*

Começar fazendo meditações para desenvolver sua clareza e gratidão vai trazer mais intenção para para criar um dia mais produtivo, pois vai ter ajudar a se concentrar nas atividades mais importantes.

Em qualquer momento do dia que você se sinta pressionada, confusa ou com duvidas, faça uma pausa e respire. Respire profundamente, prenda o ar e solte lentamente. Essa prática vai condicionar a sua mente a estar sempre ativa, mais produtiva e controlada.

Traga para sua meditação um momento para agradecer ao seu criador, visualizar, refletir, pedir orientação e sabedoria para tomar decisões. A própria Palavra promete, em Salmos 1, que aqueles que meditam sempre serão como uma árvore frutífera e bela.

Em Josué 1:8: "Não se aparte da tua boca o livro desta lei; antes medite nele dia e noite, para que tenhas cuidado de fazer conforme a tudo quanto nele está escrito; porque então farás prosperar o teu caminho, e serás bem-sucedido".

Para aproveitar melhor sua meditação escolha um local silencioso.

Comece com o tempo que conseguir, 5 minutos que seja, e no processo você mesma vai desejar passar mais tempo nesta presença.



Veja lista de meditações que selecionei para você no Planner Digital Soul Flow

# LER

*AJUDA A AUMENTAR A  
AUTOCONFIANÇA, AUTOESTIMA E  
MELHORAR A SUA CAPACIDADE DE  
COMUNICAR E EXPRESSAR SEUS  
SENTIMENTOS*



Ler é uma das atividades que também contribui para te levar ao estado de Flow. Diversas pesquisas afirmam que ler pode melhorar a qualidade de vida na velhice, reduzindo 29% o risco de doenças no cérebro como por exemplo Alzheimer e demência.

Ler abre a mente, e isso pode te tornar uma pessoa melhor, com maior senso crítico e capacidade de questionar a vida e a sociedade. Você também se torna mais criativo para resolver suas próprias questões a partir da leitura das experiências de outras pessoas.

A Universidade do Estado de Ohio fez um estudo interessante, de que quanto mais você se identifica com um (ou vários) personagens na leitura, muito maior é a chance de você tomar ações na vida.

Além do mais, é comprovado que quem costuma a ler têm compromisso maior com desempenho e com regularidade de atividade física. Está fazendo sentido como tudo vai se relacionando com o corpo, mente e alma ?

## **Benefícios da leitura:**

- O ato de ler é um estímulo à escrita e também amplia a capacidade de escutar.
- Melhora nossa capacidade de comunicar e expressar nossos sentimentos
- Nos aproxima da compreensão do mundo e do autoconhecimento;
- A leitura desconhece a solidão e nos permite estar sempre acompanhados;



## **Tarefas:**

- Tenha sempre um livro por perto. Ou assine o kindle.com e tenha acesso a inúmeros exemplares online no seu celular.
- Lendo em pelo menos 10 páginas por dia, ou 30 min de um audiobook você conseguirá ler em média 2 a 4 livros por mês.
- Crie o costume de marcar o seu livro e fazer um resumo ou mapa mental pontuando os assuntos principais sobre o tema. Quando você pode explicar sobre o assunto é porque realmente absorveu o conteúdo principal.



# ESCREVER

*ESCREVER O QUE HÁ EM SUA  
MENTE É COMO DAR O PRIMEIRO  
PASSO PARA A REALIZAÇÃO*

Escrever nos ajuda a organizar esse emaranhado de ideias que geralmente estão em nossa mente e nos ajuda a encontrar nosso lugar no mundo. Quando você se expressa de alguma forma, constrói mentalmente uma estratégia de como realizar suas ideias e isso ajuda a diminuir a ansiedade, pois te dará mais clareza do processo.

Sempre que aprender algo novo ou tiver um insight escreva. Escreva as ações mais importantes do dia, escreva os objetivos que pretende realizar, escreva sua **VISÃO DO FUTURO** com os detalhes de uma boa escritora de romance.

Estudos dizem que pessoas que costumam escrever sobre seus sentimentos demonstram guardar menos remorso e raiva, sentimentos tóxicos que levam a depressão.

Escolha a forma de escrever que combina com você. Pode ser em um caderno de papel, no Template de um Diário Digital que faz parte do Planner Digita Soul Flow. Mas busque organizar seus conteúdos por temas, o que vai te ajudar a estruturar suas ideias para compartilhar com outras pessoas.

Escrever eterniza nossas memórias e aprendizados e pode ajudar outras pessoas a aprenderem com eles.

**Que tal começar agora? Como você se descreveria em um parágrafo? Ter este resumo sobre a sua pessoa por ser muito útil para se apresentar em uma página digital como o LinkedIn, um currículo ou até mesmo um site pessoal.**

---

---

---

---

---

---





## COMPARTILHAR

*TODOS NÓS SOMOS SERES SOCIAIS  
E FAZER PARTE DE COMUNIDADES  
NOS FAZ SENTIR COMPLETOS.*

Quero trazer dois sentidos da palavra compartilhar.

Nesta era das mídias sociais, tendemos consumir e compartilhar muito conteúdo. Há quem diga que esse hábito é bom, como há quem acredite que as mídias sociais tem deixado pessoas ansiosas, comparando suas próprias vidas com a vida de outras pessoas.

A minha opinião sobre o tema é a seguinte: A ferramenta está disponível à todos, como a energia nuclear está disponível no mundo, e o homem pode escolher usá-la para destruir toda a terra ou gerar luz. Podemos aprender muita coisa através de pessoas nas mídias sociais, e de graça. Podemos vender, conectar com pessoas de qualquer lugar do mundo, participar de entrevistas online, questionar, produzir e compartilhar soluções.

Você é a única responsável pelo uso destas ferramentas. Use as mídias sociais para criar oportunidades, compartilhar informação de valor. Seja ativista das causas com as quais deseja contribuir. Inspire pessoas pelo o que você acredita. Mas não viva somente neste mundo online. Nada pode substituir a conexão humana verdadeira.

Busque participar de comunidades onde você pode compartilhar com pessoas que possuem necessidades em comum e também buscam aprender, desenvolver e ensinar.

Eu gosto muito de utilizar o app | plataforma chamado **Meetup**. É uma ótima opção para você encontrar grupos de pessoas que se juntam em diversas partes do mundo para realizarem atividades para todos os tipos de interesse (esportes, empreendedorismo, culinária, espiritualidade, tecnologias, viagens, autoconhecimento, etc).

A bíblia realmente é uma ferramenta incrível de desenvolvimento humano e fala sobre todos os temas que abordamos neste Workbook. A bíblia diz que comunhão é ter coisas em comum, significa partilhar experiências e viver em união. Todos nós somos seres sociais e precisamos de comunhão para sermos completos.



**~UMA VIDA SOLITÁRIA É PEQUENA, UMA  
VIDA SEM SERVIÇO É PEQUENA, UMA  
VIDA SEM CONEXÕES VERDADEIRAS É  
PEQUENA~**

VERÔNICA CARRARO





# AFIRMAR

A BOCA FALA DO QUE O CORAÇÃO  
ESTÁ CHEIO. SUAS PALAVRAS  
TEM O PODER DE CRIAR OU  
DESTRUIR QUALQUER COISA.  
POR ISSO USE BEM SUAS  
PALAVRAS

Nossa mente funciona como um software. Aquilo que é programado no software é o que aparece na tela do computador. Assim é nossa mente, aquilo que acreditamos se torna realidade.

E como sabemos no que acreditamos ? Basta prestar atenção no que falamos/ afirmamos.

Nossas palavras determinam o que acreditamos e por consequência, as ações que tomamos.

Antes de mudar qualquer mentalidade é preciso afirmar com convicção a nova situação que deseja transformar.

A afirmação pode ser entendida também como uma declaração, uma profecia e uma ordem de comando.

A bíblia também diz que a boca fala daquilo que o coração está cheio. Se você quer se tornar uma pessoa mais positiva, cheia de possibilidades, filtre tudo o que escuta e alimente seus ouvidos com palavras de encorajamento.

Tente ao máximo evitar ouvir notícias negativas. Evite jornais de TV, grupos no whats app onde pessoas compartilham sobre coisas que não refletem com o que você deseja atrair para sua vida. Faça um detox mesmo!

## Tarefas:

- Escreva uma afirmação positiva para o seu dia
- Afirme e compartilhe a realidade que quer criar para o seu dia
- Escute Podcasts inspiradores
- Não escute músicas contrárias ao que você não quer atrair para sua vida.
- Leia em voz alta a sua VISÃO DO FUTURO pelo menos 1 vez por semana.





# SERVIR

A FÉ SEM AÇÕES É VAZIA

O homem sempre buscou respostas para o sentido ou propósito da vida. E eu sou apenas uma aprendiz desta jornada. Mas o maior aprendizado nesta busca foi entender que todos nós temos um propósito em comum, que é amar ao próximo. E o sinonimo de amar é servir. Logo, amar é servir, e este é o maior e mais importante princípio divino.

**"E ainda que eu tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria."**

A sua missão é apenas o meio pelo qual você pode entregar este amor. Pode ser através de um negócio próprio, pode ser trabalhando em uma empresa, pode ser atuando, palestrando, atendendo um cliente, cuidando dos seus filhos em casa e qualquer outra possibilidade que esse mundo possa te oferecer para você ESCOLHER.

A nossa missão não necessariamente deve estar atrelada à um trabalho formal. Você pode alcançar a sua missão servindo como voluntária, sendo mais amiga, sendo filha, ouvindo ou compartilhando pequenos aprendizados.

Pergunte-se: "Como eu posso servir mais?"

Tenho certeza que você pode fazer diferença na vida de muitas pessoas.

E esse tempo doado ao outro vai ser o maior investimento da sua vida.

**Com qual causa você vai se comprometer contribuir no seu processo ? Como você irá fazer isso ?**

---

---



CONHECER SUAS FORÇAS  
COMEÇAR COM SEU PROPÓSITO  
AMPLIAR SEU CONHECIMENTO  
COLOCAR SUAS IDEIAS EM PRÁTICA  
DEFINIR METAS E PRAZOS  
COLABORAR  
CRIAR COMUNIDADES  
PEDIR AJUDA, SE ENVOLVER  
TOMAR RISCOS, PERSISTIR  
COMPARTILHAR, CELEBRAR  
CRIAR IMPACTO

IMPACT HUB

Manifesto do Impact HUB que  
conheci quando servi como host do  
HUB em Lisboa





# MINHA ALMA FLUI

## O QUE É SER FLOW?

Nossa alma flui quando atingimos um estado de espírito em que sentimos paz, satisfação e paixão pela vida. Uma sensação que nada nos falta no momento presente, pois aprendemos a reconhecer nossa jornada e ações que devem ser tomadas para atingirmos nossos objetivos.

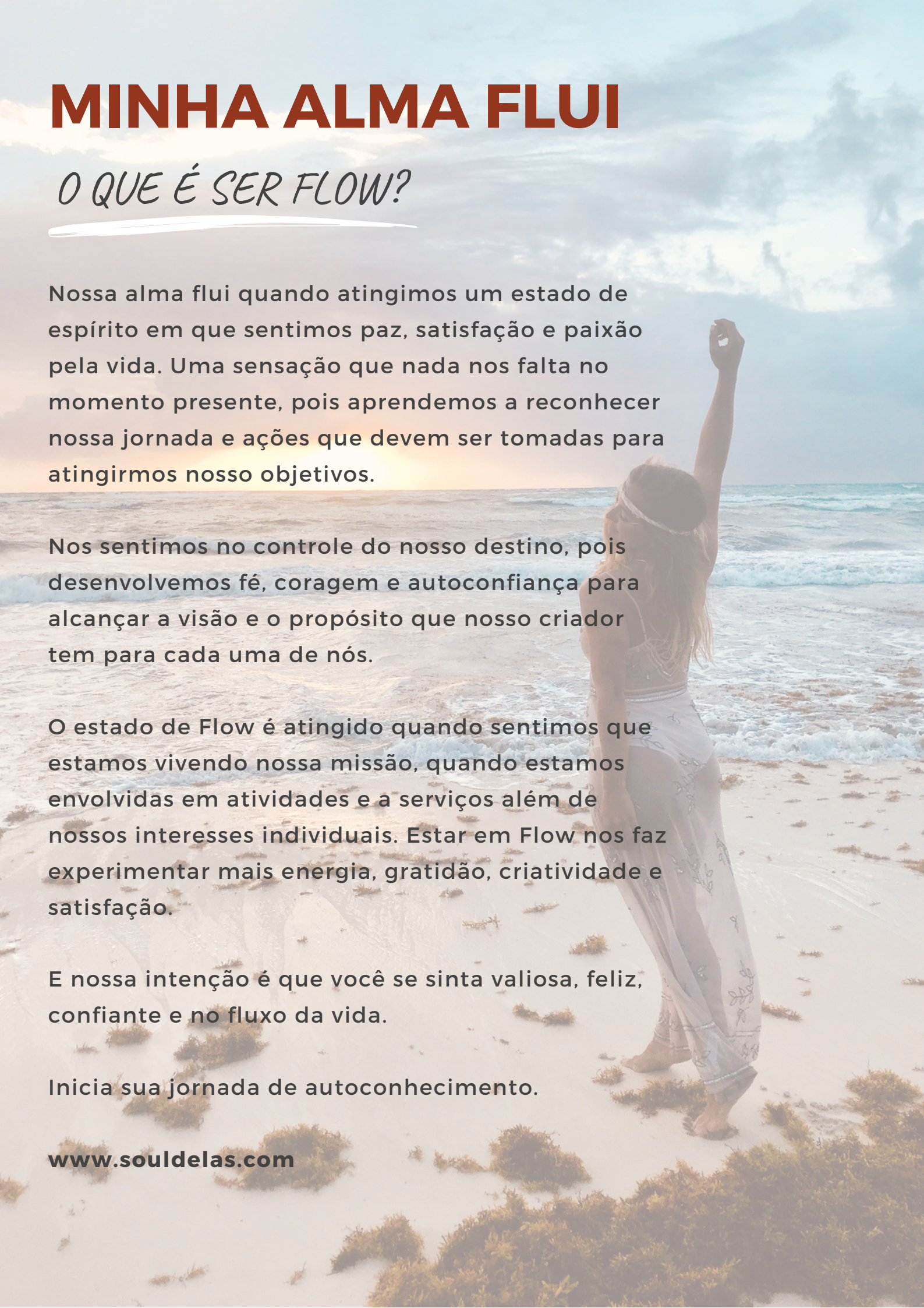
Nos sentimos no controle do nosso destino, pois desenvolvemos fé, coragem e autoconfiança para alcançar a visão e o propósito que nosso criador tem para cada uma de nós.

O estado de Flow é atingido quando sentimos que estamos vivendo nossa missão, quando estamos envolvidas em atividades e a serviços além de nossos interesses individuais. Estar em Flow nos faz experimentar mais energia, gratidão, criatividade e satisfação.

E nossa intenção é que você se sinta valiosa, feliz, confiante e no fluxo da vida.

Inicia sua jornada de autoconhecimento.

[www.souldelas.com](http://www.souldelas.com)





# PLANNER SOUL FLOW

## O QUE NOS FAZ DIFERENTE?

Seleção de conteúdos e ferramentas de autoconhecimento

Acesso as vídeos para te ajudar a criar o seu plano

Suporte por video chamada para tirar suas dúvidas

CRIE O  
SEU  
PLANO



# O PLANNER

*SOUL FLOW*

---

O Planner Soul Flow é uma ferramenta prática para construir o plano para sua jornada de autoconhecimento e evolução pessoal.

Você vai criar uma intenção para cada mês do ano e desenvolver o seu Mapa da Jornada para atingir o seu Destino em cada área da vida.

Você tem uma forma visual e simples de medir o seu progresso e desenvolvimento.

O que está esperando para mais um passo?

CRIE O  
SEU  
PLANO



# QUERO CONECTAR

## ENCONTRE MENTORAS E TERAPEUTAS

Como agendar uma conexão gratuita?





