

# Guia Prático de 30 Dias – Inspirado em Manifest & Receive

Este guia de 30 dias foi inspirado no livro *Manifest & Receive*, de Eva Hartley, e adaptado para o dia a dia. Ele é simples, prático e poderoso. A ideia é que você siga pequenas ações diárias que vão te ajudar a manifestar seus desejos e, principalmente, a aprender a **receber** com confiança e leveza.

## Semana 1 – Clareza e Limpeza Interna

- Dia 1: Escreva 3 coisas que você mais deseja hoje. Seja específico.
- Dia 2: Liste 5 crenças que podem estar te segurando.
- Dia 3: Reescreva cada crença numa versão positiva.
- Dia 4: Prática de respiração: inspire fundo, segure 3s, solte devagar por 5 min.
- Dia 5: Visualização: imagine sua vida com o desejo realizado.
- Dia 6: Gratidão: escreva 3 coisas pelas quais você é grato hoje.
- Dia 7: Reflexão semanal: o que descobriu sobre seus desejos e crenças?

## Semana 2 – Reprogramação e Alinhamento

- Dia 8: Repita em voz alta: 'Eu estou aberto(a) para receber o que o universo tem para mim'.
- Dia 9: Escreva uma carta para si mesmo como se já tivesse conquistado o que deseja.
- Dia 10: Dance por 5 minutos ouvindo uma música que te eleve.
- Dia 11: Medite focando no coração: imagine luz dourada expandindo do peito.
- Dia 12: Observe seus pensamentos e anote quando duvidar de si.
- Dia 13: Faça uma ação prática que te aproxime do desejo.
- Dia 14: Reflexão semanal: o que mudou na sua energia?

## Semana 3 – Estado de Recepção

- Dia 15: Desapego: doe 1 objeto que já não faz sentido.
- Dia 16: Caminhe ao ar livre prestando atenção nos detalhes.
- Dia 17: Escreva 10x: 'Eu mereço receber amor, abundância e alegria'.
- Dia 18: Ritual: acenda uma vela, agradeça e declare o que está pronto(a) para receber.
- Dia 19: Fique 10 minutos em silêncio total, sem celular.
- Dia 20: Anote 3 sinais ou coincidências da semana.
- Dia 21: Reflexão semanal: você se sente mais aberto(a) para receber?

## Semana 4 – Ação Inspirada e Integração

- Dia 22: Escolha 1 passo pequeno em direção ao desejo e faça hoje.
- Dia 23: Crie um post-it com uma frase poderosa e cole onde veja sempre.
- Dia 24: Pratique generosidade: ajude alguém sem esperar retorno.
- Dia 25: Visualize novamente seu desejo realizado, incluindo os passos até lá.
- Dia 26: Escreva: como será minha vida em 1 ano mantendo esse estado?
- Dia 27: Comemore algo pequeno que conquistou no processo.
- Dia 28: Tire o dia para autocuidado.

- Dia 29: Releia tudo que escreveu desde o Dia 1 e veja sua evolução.
- Dia 30: Ritual final: agradeça pelo ciclo e declare: 'Eu manifesto com clareza. Eu recebo com confiança. Eu vivo em abundância.'

Parabéns por completar este guia de 30 dias! ■ Agora você tem ferramentas práticas para alinhar mente, corpo e energia. Lembre-se: manifestar é importante, mas **receber** é o verdadeiro segredo da abundância.