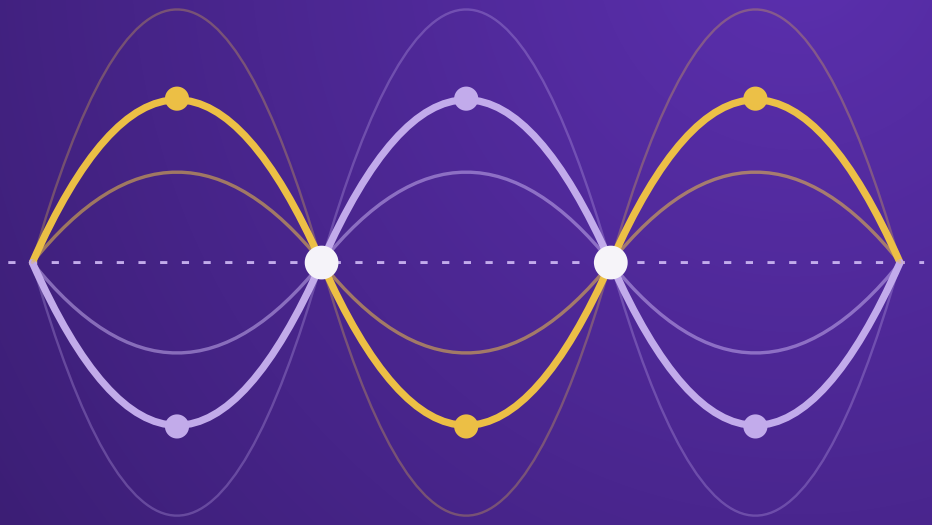


O AVESSO DA FREQUÊNCIA · 75 HZ

Tristeza

A luz que mora na tristeza.

Toda frequência guarda um presente, até as mais densas. Aqui você conhece o avesso da tristeza e a ponte para sair dali com leveza.

aline cunha
MODULADORA ✦ QUÂNTICA

MUNDO DA ILUSÃO · NÍVEL PRIMITIVO

O avesso *da tristeza*

A tristeza aperta o peito e deixa os dias mais lentos. Ela é a prova de que alguma coisa importou muito para você.

LUZ

Honrar o que foi importante: uma pessoa, uma fase, um sonho. A tristeza limpa, processa e amolece o coração.

SOMBRA

Morar no passado. Quando a saudade ocupa todo o espaço e a vida presente fica sem lugar para acontecer.

De onde ela costuma nascer. No campo, a tristeza costuma se cristalizar quando uma perda ficou sem espaço para ser sentida. Um luto engolido, uma despedida apressada, um tempo em que chorar era proibido. A informação fica guardada e volta em ondas.

SINAIS DE QUE A TRISTEZA ESTÁ ATIVA

- Uma música, um cheiro ou uma data trazem de volta um aperto antigo.
- Você sente que parte de você ficou em outro tempo.
- Você evita lugares e lembranças para não sentir.
- A alegria aparece e logo vem uma sensação de que algo falta.

PRÁTICA DE TRANSIÇÃO

A ponte *da luz*



Reserve cinco minutos, num lugar tranquilo. A luz da tristeza é a ponte para sair dela.

1. **Nomeie o momento**
   Diga em voz baixa: eu estou sentindo tristeza, e isso é um momento.
2. **Encontre a luz**
   Complete a frase: eu sinto tristeza porque foi importante para mim... Reconheça essa luz como algo bonito em você.
3. **Respire na luz**
   Por três minutos, com a mão no peito, respire devagar e imagine um ponto dourado crescendo a cada inspiração.
4. **Um gesto de transição**
   Escreva uma carta de gratidão para aquilo que você perdeu e leia em voz alta.
5. **Ouça o áudio de transição**
   As ondas de informação ajudam o seu campo a soltar a tristeza e a sintonizar uma frequência mais coerente.

FRASE PONTE

Eu honro o que vivi, e a saudade vira gratidão.

Repita a frase três vezes, em voz alta, sempre que precisar. Este material é uma leitura informacional e complementar, em respeito ao livre-arbítrio e ao bem maior, e caminha junto com o acompanhamento médico e psicológico. Escala de Ágatha: @agatha_evolucao.

O PRÓXIMO PASSO

A saudade pode virar gratidão.

E o seu campo pode acompanhar.

GRATUITO

Toda semana eu faço uma modulação coletiva no **Quantumverso**. Peça o link pelo WhatsApp.

Quero o link

INDIVIDUAL

Quer saber em que frequência o seu campo está vibrando? Eu faço a aferição e a leitura do seu campo. Fale comigo no WhatsApp.

Falar com a Aline no WhatsApp

aline cunha

MODULADORA ✦ QUÂNTICA

WhatsApp (11) 93263-1763 · @eusou_alinecunha · www.quantumverso.com.br

Gratidão por você ter chegado até aqui.