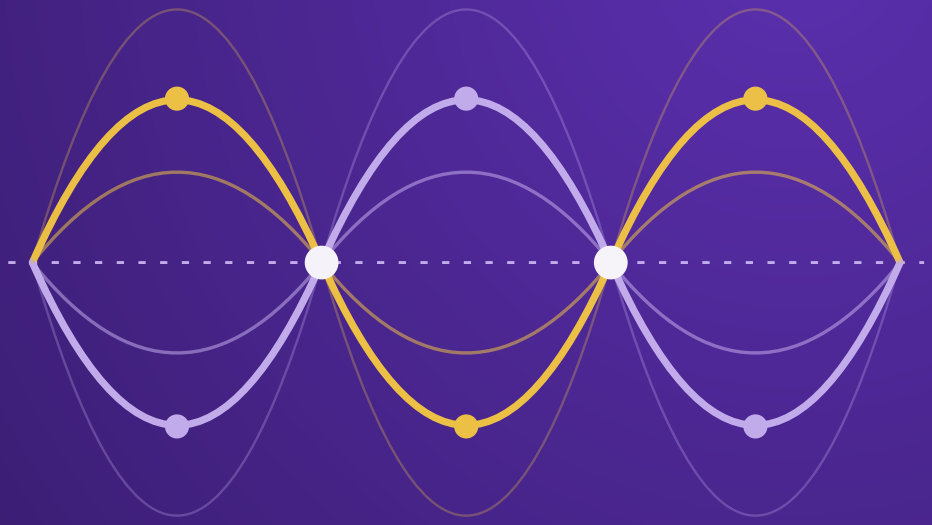


O AVESSO DA FREQUÊNCIA · 20 HZ

Vergonha

A luz que mora na vergonha.

A frequência mais baixa da Escala de Ágatha também guarda um presente. Aqui você conhece o avesso dela e a ponte para sair dali com leveza.

aline cunha
MODULADORA ✦ QUÂNTICA

MUNDO DA ILUSÃO · NÍVEL PRIMITIVO

O avesso *da vergonha*

A vergonha faz você querer sumir, se esconder, ficar invisível. Só que ela nasce de um lugar bonito: você se importa com o efeito que causa no mundo.

LUZ

A consciência do efeito que você causa. O cuidado com o outro. O desejo de pertencer e de fazer bem feito.

SOMBRA

Esconder-se e sentir-se invisível. Deixar de aparecer, de falar, de mostrar o seu trabalho e de cobrar o seu valor.

De onde ela costuma nascer. No campo, a vergonha costuma vir de uma informação antiga de humilhação, exposição ou comparação. Uma cena da infância, uma crítica dura, um momento em que você se sentiu pequena. O campo grava essa informação, e a pessoa passa a se encolher mesmo quando a vida pede que ela apareça.

SINAIS DE QUE A VERGONHA ESTÁ ATIVA

- Você prepara um post, um vídeo ou uma ideia e desiste na hora de mostrar.
- Na hora de dizer o seu preço, você pede desculpas ou dá um desconto antes de alguém pedir.
- Elogios deixam você desconfortável, e você logo muda de assunto.
- Você se compara e sente que as outras pessoas merecem mais espaço.

PRÁTICA DE TRANSIÇÃO

A ponte *da luz*



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

1. **Nomeie o momento**
   Diga em voz baixa: eu estou sentindo vergonha, e isso é um momento.
2. **Encontre a luz**
   Complete a frase: eu sinto vergonha porque me importo com... Reconheça esse cuidado 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. **Apareça um pouco**
   Escolha um gesto pequeno para hoje: mostrar algo que você fez, dar a sua opinião numa conversa, dizer o seu preço sem se desculpar.
5. **Ouça o áudio de transição**
   As ondas de informação ajudam o seu campo a soltar a vergonha e a sintonizar uma frequência mais coerente.

FRASE PONTE

Eu me importo, e posso aparecer.

Repita a frase três vezes, em voz alta, sempre que a vergonha aparecer. Este material é uma leitura informacional e complementar, em respeito ao livre-arbítrio e ao bem maior, e não substitui acompanhamento médico ou psicológico.

O PRÓXIMO PASSO

Você pode aparecer.

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.