
Voltar a Ti
5 práticas para te reconectares com a tua essência feminina
BHOGANANDA

Uma curta introdução

Há momentos na vida em que, quase sem nos apercebermos, nos vamos afastando de nós mesmas.

Claro que ão acontece de um dia para o outro, é um processo subtil e longo, feito de pequenas concessões, silêncios guardados, emoções não escutadas e necessidades adiadas.

Entre aquilo que o mundo espera de nós e aquilo que acreditamos que devemos ser, começamos lentamente a perder o contacto com a nossa própria verdade feminina. E, a certa altura, surge uma sensação difícil de explicar, uma espécie de vazio... ou uma saudade silenciosa de quem éramos.

Talvez sintas isso também. Talvez sintas que já não estás totalmente presente na tua vida, que o teu corpo está tenso, que a tua intuição está mais apagada, ou que já não sabes bem o que realmente queres.

Se assim for, quero que saibas isto: não há nada de errado contigo. A tua essência feminina não desapareceu.

Ela está apenas à espera de espaço para voltar a ser sentida.
Este guia é um convite para um regresso a casa. É sobre te lembrares de quem realmente és e de quem o Universo quer que sejas.

Alguns sinais de que estás desconectada de Ti

A desconexão de nós mesmas nem sempre é evidente. Muitas vezes, manifesta-se através de pequenos sinais que vamos normalizando ao longo do tempo.

Talvez te identifiques com alguns deles:

- *Uma sensação constante de cansaço, mesmo quando descansas / dormes 8 horas*
- *Dificuldade em perceber o que sentes ou o que realmente precisas*
- *Tendência para colocar sempre os outros em primeiro lugar*
- *Um distanciamento do teu corpo, como se estivesses mais na cabeça do que a sentir o que o teu ser te diz*
- *Falta de prazer nas coisas simples que antes te faziam bem*

Estes sinais não são falhas, são mensagens mensagens importantes que o teu corpo, as tuas emoções e a tua energia te estão a enviar. Eles estão constantemente a comunicar contigo e tu só precisas de voltar a escutar.

Reconhecer esta desconexão (mesmo que parcial) é o primeiro passo. E é, ao mesmo tempo, um profundo gesto de cuidado para contigo mesma.

Prática nº 1 - Parar e ouvir

Vivemos a um ritmo que nos pede constantemente para fazer, resolver, responder, produzir, estar full on a todo o momento.

Neste movimento contínuo, raramente criamos espaço para simplesmente estar e, sobretudo, para escutar o que se passa dentro de nós. Ouvir o que o nosso coração tem para dizer.

Reserva alguns minutos do teu dia para parares intencionalmente. Afasta-te de estímulos, de distrações, de tarefas.

Fecha os olhos, respira com suavidade e leva a tua atenção para dentro.

Pergunta a ti mesma: "O que estou a sentir neste momento?"
Talvez surjam emoções, talvez apenas silêncio, talvez desconforto... tudo é válido e é crucial que não julges o que se passará dentro de ti nesse momento.

O mais importante não é obter respostas, é criares espaço para te ouvires sem pressa, sem necessidade de mudar o que está presente.

Com o tempo, esta prática fortalece a tua capacidade de presença e reconecta-te com a tua sabedoria interna. A intenção é voltar ao momento presente e criar espaço interior.

Prática nº 2 - Escrita intuitiva

A escrita é uma ferramenta poderosa de auto-exploração e de tomada de consciência.
Quando escreves sem filtros, sem preocupação com estrutura ou correção, permites que partes mais profundas de ti ganhem expressão. É como abrir uma porta para o teu mundo interior.

Começa de forma simples: todos os dias, ou sempre que sentires necessidade, escreve durante alguns minutos a partir desta frase:

"Hoje, dentro de mim, sinto..."

Deixa que as palavras fluam livremente mesmo que pareçam desconexas, repetitivas ou confusas. Não estás a escrever para ninguém, estás a criar um espaço de verdade contigo.

Com o tempo, vais começar a reconhecer padrões, emoções não expressas e necessidades que talvez não fossem conscientes.

A escrita torna-se, assim, um espelho, um lugar onde te podes ver com mais clareza e compaixão, onde o teu coração se reflecte através das tuas palavras.

A intenção com esta prática é libertar, compreender e dar voz ao que sentes dentro de Ti.

Prática nº 3 - Conexão com o corpo

O corpo é o nosso veículo e é por onde a vida passa, e, ainda assim, muitas de nós aprendemos a viver desligadas dele; estamos mais na mente do que na experiência direta de sentir as experiências através do corpo e dos sentidos.
Reconectar com o corpo é essencial para regressar à tua essência feminina.

Começa com pequenos gestos de presença:

- *Respira profundamente, sentindo o ar entrar e sair*
- *Move o corpo de forma livre, ao som de uma música harmoniosa e feminina*
- *Colocaa as mãos no coração ou no ventre e torna-te consciente dessa área do ser*

Enquanto fazes isto, traz curiosidade em vez de controlo. Pergunta a ti mesma:

"O que o meu corpo está a tentar dizer-me?"
Deixa que ele responda. Pode ser tensão, preocupação, suavidade, emoções escondidas... o corpo não mente.

E quando começas a escutá-lo, abres espaço para uma relação mais honesta contigo mesma. A intenção é voltares a sentir e habitar o teu corpo com consciência e amor.

Prática nº 4 - Comunicação consciente

A forma como falas contigo própria tem um impacto profundo na forma como te sentes e te relacionas contigo mesma. Muitas vezes, carregamos um diálogo interno muito crítico, exigente ou até duro, sem sequer nos apercebermos.

Observa com curiosidade, e sem julgamento:

- *Como te falas quando algo não corre como esperavas?*
- *Que palavras usas contigo nos momentos de fragilidade?*

Agora imagina como falarias com alguém de quem gostas muito... provavelmente serias mais gentil, compassiva e comprenssiva.

E se começasses a oferecer isso a ti mesma?

Experimenta introduzir pequenas mudanças no teu diálogo interno:

- *"Está tudo bem."*
- *"Estou aqui para mim."*
- *"Posso ir com calma."*

Esta prática é para criares um espaço interno seguro onde possas existir sem julgamento constante e para cultivares uma relação interna mais amorosa e consciente.

Prática nº 5 - Ritual de conexão

Num mundo acelerado e muitas vezes inconsciente, criar rituais é uma forma de voltar ao que é essencial.

Um ritual não precisa de ser elaborado, precisa apenas de intenção e consciência.

Escolhe um momento da semana para te dedicares a ti: um espaço onde possas abrandar e simplesmente estar.

Podes incluir:

- *Um calmo e relaxante*
- *Uma vela acesa, luzes a meio gás*
- *Música suave*
- *Um chá quente*
- *Um banho relaxante*
- *Escrita ou momentos de silêncio*

Mais do que o que fazes, importa como vives esse momento. É um gesto de honra, um lembrete de que mereces o teu próprio tempo, a tua própria atenção, o teu próprio cuidado.

Chegou a hora de nutrires a tua relação contigo mesma e criares momentos de reconexão genuínos. A tua Deusa agradece.

Integração

Reconectar contigo não é algo que acontece de forma linear ou imediata. É um processo feito de pequenos regressos, de pequenos momentos em que te escolhes, em que te escutas, em que te permites sentir. Em que te dás prioridade.

Haverá dias mais fáceis e outros mais desafiantes, e está tudo bem. O importante não é fazer tudo perfeito, mas manter a consistência e disponibilidade para voltares a Ti, uma e outra vez.

Com o tempo, verás que algo começa a mudar em ti e na tua vida. Sentirás mais clareza, mais consciência de ti mesma, mais ligação contigo e com a vida.

E, pouco a pouco, vais reconhecendo... que nunca estiveste verdadeiramente perdida.

Convite

Se sentes que este caminho ressoa contigo e se sentes que queres aprofundar esta reconexão com o teu próprio ser, com apoio, presença e orientação...

Estou aqui para caminhar ao teu lado nesta jornada de redescoberta feminina.

O meu trabalho é criar um espaço seguro onde possas explorar, sentir e regressar a Ti de forma mais consciente e sustentada.

Agenda uma Sessão de Descoberta aqui.


Voltar a ti não é um destino.
É uma lembrança.
E talvez...
o início de tudo.

A autora:

Bhogananda



Bhogananda é autora, professora de yoga e tantra, facilitadora de grupos de mulheres, coach para mulheres e casais e co-fundadora do projeto pioneiro para casais «Evolving Love».

Tem vindo a dedicar os seus últimos 11 anos ao estudo da espiritualidade, do tantra, do taoísmo, shivaísmo e vários ramos da tradição do yoga. Estudou e praticou massagem tântrica durante uma década e hoje oferece cursos desta arte esotérica.

É graduada em Comunicação e criou o Curso de Comunicação Sagrada para Casais onde criou turmas com alunos de vários países.

Oferece palestras, workshops, cursos e retiros um pouco por todo o mundo e a sua missão é ajudar a subir o nível de consciência planetário através da energia do amor.