

Vibrational Mind Program (VMP)

Trabalhe suas vibrações
energéticas rumo a grandes
saltos quânticos

Com Cida Montijo

Vibrational Mind Program - VMP

Quem somos



Cida Montijo é diretora do Grupo Cida Montijo & Associados. Profissional com sólida experiência na área educacional é também consultora empresarial e especialista em gestão de processos, pessoas/competências, diagnósticos e planejamento estratégico; especialista na elaboração de projetos educacionais, métodos e técnicas de ensino e treinamentos. Especialista em Psicologia Organizacional. Atua em projetos internacionais na preparação de profissionais, no suporte estrutural, científico e técnico das organizações; apoia empresários de PMEs, ONGs e Cooperações internacionais.

Mas como nada é por acaso, foi preciso entender primeiro o seu propósito de vida para dar os passos seguintes. Dessa forma buscou um caminho mais espiritualizado para complementar essa consultoria técnica. Conheceu o mundo da física quântica, viajou pelo universo das energias, pelo mundo mágico da mente humana, do subconsciente, das limitações e dos bloqueios. Conheceu a psicologia positiva, que é o estudo da felicidade e a psicologia da energia, que trata de modalidades de tratamentos - um ramo novo da nova biologia que reúne energia e pensamento.

Formada em Letras, pós-graduada em Língua e Literatura Espanhola, Psicopedagogia e Pedagogia Empresarial. Coautora dos livros: - Coaching, A Solução; Capital Intelectual; Treinamentos Comportamentais (Ed Ser Mais), **Emoções e suas frequências – Salto quântico para o equilíbrio** (lançamento). É Terapeuta, palestrante e articulista.

Observação importante: muitas pessoas ficarão apenas com o este caderno de atividade gratuito, porém não considero isso um problema, pois muitas outras pessoas vão desejar conhecer mais sobre o tema, além

deste caderno. E mesmo as pessoas que só ficam com este material gratuito, serão divulgadoras do conceito da física quântica, de seus benefícios e do meu trabalho.

Objetivo do VMP

A criação do **VMP** tem como fundamento principal a mudança de arquétipos instalados no subconsciente para que o indivíduo possa identificar e trabalhar suas crenças limitantes que dificultam a realização de desejos e sonhos, bem como a ascensão a níveis mais altos de frequência energética e evolução pessoal.

Justificativa

O livro **Emoções e suas Frequências – Salto quântico para o equilíbrio** explica como nosso corpo e nossas células são afetados pelos nossos pensamentos. O livro também apresenta a pirâmide de níveis de consciência do Dr Hawkins “Omega Ultimate Consciousness” e sua escala vibracional rumo à evolução... O caderno de exercício vem para complementar a parte operacional dos conceitos do livro. Os exercícios poderão ser aplicados sem nenhuma contraindicação ou prejuízos à saúde.

Disciplina

Todo trabalho para que apresente um resultado satisfatório deve ser levado a sério e seguir uma disciplina diária bastante comprometida. Nada acontecerá por acaso - diante dessas questões psicológicas e obviamente comportamentais é necessário que se tenha muita persistência e determinação... Os resultados sempre virão, mas algumas vezes demoram um pouco mais ou talvez mais do que o tempo que desejamos ou necessitamos. Mas é certo que temos resultados fantásticos com a aplicação das técnicas abaixo descritas, no tempo certo. Insistir no trabalho pessoal, acreditar em si, no universo, nas energias de alta calibração são fundamentais para que sejamos, de fato, cocriadores de nossos destinos. Insistir, repetir, acreditar, são palavras chave para o sucesso do nosso propósito. Não desista e seja disciplinado quando se propor a começar uma atividade. Caso não se sinta ainda no momento de começar, espere... Nosso coração é intuitivo e dessa forma, sentiremos o momento propício pra tal.

ATIVIDADES VMP

Exercício 1- Do Pensar Consciente

O autoconhecimento ou o conhecimento de si é a investigação de si mesmo. Também pode ser um projeto ético, quando o que se busca é a realização de algo que leve o sujeito a ser mestre de si mesmo e, conseqüentemente, um ser humano melhor.

Estamos propondo-lhe um exercício de autoconhecimento altamente eficaz, quando bem aplicado denominado **PENSAR CONSCIENTE**. Todos sabemos que nossas atitudes são, na maioria das vezes, automáticas, por isso agimos, falamos ou decidimos sem pensar, o que de certa forma, pode afetar nossas relações interpessoais em ambientes de trabalho e na nossa vida pessoal. A questão é que nosso subconsciente adquiriu um determinado padrão de comportamento, que nem percebemos seus efeitos em determinadas circunstâncias ou ambientes.

A proposta desta atividade é que possamos **exercitar nossa capacidade de pensar** antes de agir. Vamos sair do **modelo automático**, subconsciente. Quando pensamos antes de agir, já começamos a mudar nosso padrão interno e assim o nosso entorno. **PENSAR!** Serão 28 dias do “pensar antes de agir ou falar”; é um exercício de autopercepção e seguirá o seguinte roteiro:

Ao se ‘autoperceber’ com a intenção de **julgar alguém**, fazer comentários depreciativos sobre uma pessoa ou situação, comece então a pensar consciente nesta ação, respondendo às seguintes questões:

1. O que vou falar, julgar ou comentar é bom para mim? O que ganho com isso?
2. O que vou falar, julgar ou comentar é bom para a pessoa que vai ouvir meu comentário? É bom para o grupo (Whatsapp)? É bom para quem? É necessário?
3. Porque eu desejo fazer esse tipo de comentário?

Uma vez que consegue perceber este momento, você deverá atuar da seguinte maneira:

- Ter uma **planilha** para anotação (modelo abaixo) do seu **pensar consciente**;

Exemplificando: Nos grupos de whatsapp, mesmo no Facebook, em reuniões... eu fiz um comentário indevido, negativo, desses que não era bom para ninguém?

Então se essa ação foi realizada sem pensar – deverei marcar com (X) a coluna ‘**controle baixo**’ e coloco um lembrete para identificar (só pra você) qual foi a conduta negativa identificada;

Da mesma forma, se você ia julgar e não julgou, se ia comentar e não comentou nas redes sociais, grupos, reuniões... Porém pensou antes de fazê-lo e percebeu que aquela ação não era boa para ninguém, então marque com (X) a coluna ‘**controle alto**’ (ação pensada, e identifique, resumidamente, o que você conseguiu evitar.

Exercício individual de autopercepção, confidencial. É necessário observar-se durante 28 dias, ininterruptamente e anotar tudo o que for relevante.

Abaixo segue um **modelo de planilha** que você poderá ajustá-la conforme seja sua visão e necessidade.

Dias	Controle Baixo	Controle Alto
Dia 1		
Dia 2		
Dia 3		
Dia 4		
Dia 5		
Dia 6		
Dia 7		
Dia 8		
Dia 9		
Dia 10		
Dia 11		

Dia 12		
Dia 13		
Dia 14		
Dia 15		
Dia 16		
Dia 17		
Dia 18		
Dia 19		
Dia 20		
Dia 21		
Dia 22		
Dia 23		
Dia 24		
Dia 25		
Dia 26		
Dia 27		
Dia 28		

Exercício do pensar consciente 2

Este mesmo exercício deverá ser feito com as observações dadas aos comportamentos negativos oriundos das **RECLAMAÇÕES**.

O exercício é o mesmo: identificar todas as reclamações diárias, desde que se levanta até o anoitecer.

Uma vez percebido o momento que vai surgir uma reclamação (seja ela qual for) é preciso observar se haverá o autocontrole ou não; é essencial se auto-observar e ver qual a sua reação, se foi automática e você

reclamou ou se você conseguiu mudar sua fala, ABORTAR a reclamação antes de proferi-la.

A planilha usada é a mesma e o mecanismo de anotação é feito da mesma forma. Uma vez que ‘reclamei’ anoto no campo “Controle Baixo” e se consegui abortar a reclamação e trocá-la por uma afirmação positiva, marco com X o “Controle Alto”.

Ao final de 28 dias, basta fazer uma análise de seu comportamento, se é que teve a disciplina de fazer todas as suas anotações. Evoluir e romper nossos arquétipos já enraizados na nossa rotina não é tarefa simples:

requer esforço e superação. Por isso somos o que somos e nos comportamos como nos comportamos.

Se você conseguir fazer essas duas planilhas durante 28 dias, com certeza absoluta tudo lhe será facilitado... Você perceberá grandes mudanças na sua vida. Um novo padrão de comportamento começará a surgir de forma natural, até mesmo sem que nos apercebamos de tais novidades...

Mas ainda não terminamos, vamos às outras atividades...

Exercício 3 - Para desenvolver a Consciência da Gratidão

Gratidão é uma lei universal que rege toda nossa vida! Como nos tornar uma pessoa grata, mudando nossos padrões internos, ancorados no subconsciente para começarmos a transitar dentro da pirâmide, num processo evolutivo?

"Quando você se levanta pela manhã, agradeça pela luz do dia, pela sua vida e força. Dê graças por seu alimento e alegria de viver. Se você não vê nenhuma razão para dar graças, a culpa recai sobre si mesmo." Tecumseh (1768–1813) LÍDER NATIVO AMERICANO SHAWNEE

1. Leve em consideração esta frase acima, pois esta é a atividade para se iniciar o dia! Independentemente do tempo, sol/chuva ou das circunstâncias pessoais, apenas AGRADEÇA! Você deverá repetir esse agradecimento por 21 dias ininterruptamente! As atividades a seguir não têm a rigidez da atividade número 1 e poderão ser realizadas em momentos de maior tranquilidade e revistas ou relidas todos os dias.

2. a. Faça um pequeno texto de agradecimento aos seus ancestrais e ao final, dedique um agradecimento especial aos seus pais e irmãos;

b. Faça uma lista que contenha 20 nomes de pessoas as quais você tem um grande sentimento de gratidão;

c. Dessas 20 pessoas agradeça a 5 delas, de forma que você possa expressar toda a nobreza do seu coração;

3. *“A gratidão é um sentimento. Assim, o objetivo final em praticar a gratidão é deliberadamente senti-la tanto quanto puder, porque é a força do seu sentimento que acelera a mágica em sua vida.”* (Do livro: A Mágica)

E por falar em sentimentos, (a) **escreva uma pequena carta** de agradecimento a uma pessoa que te magoou ou feriu.

Ao final, separadamente (b) **descreva toda a dificuldade ou desconforto** que você sentiu ao realizar essa atividade...

Depois de terminar essa ação, (c) **leia seu texto para si em voz alta** para que possa começar a dar vazão aos ressentimentos guardados... Repita a leitura tantas quantas vezes você sentir a necessidade.

(aqui são três atividades, que poderão ser divididas em três dias)

4. Faça uma lista dos objetos mais importantes que você tem: tangíveis e intangíveis – exemplo: celular, carro, chuveiro para banhar-se, bons amigos, saúde... Reconheça o que você tem e faça um agradecimento por todos esses bens;

5. *"Conforme nós expressamos nossa gratidão, nunca devemos esquecer que a maior valorização não é proferir palavras, mas viver por elas."* John F. Kennedy (1917–1963)

Você precisa ter clareza do que realmente quer. Por isso, nos primeiros capítulos do livro “Emoções e suas frequências – Salto quântico para o equilíbrio, descrevemos sobre as nossas “escolhas e decisões”. Agora é hora de praticar:

a. Quais são seus sonhos para a vida profissional e pessoal? Descreva com detalhes ambas áreas;

b.Descreva suas bênçãos – Bênçãos significa tudo aquilo que você tem, seja pouco ou muito; pensar nas coisas que você tem e ser grato a elas é o que lhe trará maiores benefícios no campo da gratidão;

"É melhor perder a conta enquanto conta suas bênçãos do que perder suas bênçãos para contar seus problemas." Maltbie D. Babcock (1858–1901)

6.Essa atividade é muito interessante: encontre um objeto, qualquer que seja ele, uma pedrinha, um bibelô, uma chave, o que seja, e coloque esse objeto ao lado de sua cama (eu coloquei uma pedrinha no meu carro) e denomine (mentalize) esse objeto como “objeto da gratidão”, de maneira que todas as vezes que o encontrar, vai tocá-lo e vai agradecer pelo dia ou pelo que você considerar importante naquele momento... É incrível como isso funciona! Todas as vezes que entro no meu carro, vejo a pedra, lembro-me da palavra “gratidão” e toco nela por longos minutos enquanto faço meus agradecimentos...

7. No exercício 1, do “Pensar Consciente” eliminamos qualquer tipo de reclamação, ou se não a eliminamos totalmente, pelo menos começamos a ter consciência da sua vigência no nosso cotidiano... A questão agora é eliminar totalmente as reclamações e substituí-las pelos agradecimentos.

Isso se tornará um novo padrão e tudo vai se transformando...Aquele arquétipo do reclamador, instalado no subconsciente, manipulando nossas ações e resultados trarão novos caminhos...

8. **Viva o luxo!** Sim, a atividade de hoje é dar-se ao luxo de abraçar alguém que necessite desse ombro, é fazer um elogio a uma pessoa que o mereça e não é reconhecido, é dar um olhar ou uma palavra de conforto e amor a um moribundo que lhe cruze o caminho... Dar-se ao luxo de entregar algo lindo que você tenha dentro de si e que seja importante ao outro lhe trará uma grande sensação de gratidão e felicidade!

9. Escreva sobre sua saúde e agradeça por sentir-se bem e poder executar todas as suas atividades sem sentir dores no corpo, mal estar, por mover-se e raciocinar com agilidade... Agradeça exclusivamente pela sua saúde, pois a *“gratidão é uma vacina, uma antitoxina e um antisséptico.”* John Henry Jowett (1864–1923)

10. Agradeça pelo seu **dinheiro**. Não importa se é pouco ou muito, mas o agradecimento é essencial. A visualização é um processo que ajuda o subconsciente a entender o novo padrão que está sendo revisto e modificado. No livro “Emoções e suas frequências – Salto quântico para o equilíbrio” falamos com maior riqueza de detalhes sobre esse tema. Para trabalhar a visualização você deve desenhar uma nota (de dinheiro) no valor que você desejar, ou um cheque (uma nota de um bilhão, por exemplo – não existe materialmente falando, mas poderá existir na nossa mente). Depois coloque a sua nota ou cheque em algum lugar onde você a verá a cada dia, para lembrá-lo de continuar a ser grato pela abundância de dinheiro que lhe foi dado ou está chegando.

Desenhe...

Exercício 4 - Ho’oponopono

O Ho’oponopono pode ser realizado de várias formas, pois a repetição do mantra que traz consigo o amor, a gratidão, a cura e o perdão, energias estas de altíssimas vibrações, (acima de 500hz) pode ser feito ilimitadamente, até que o objetivo da intenção seja alcançado.

Exercício:

-Qualquer que seja sua necessidade ou seja a intenção, reparar ou corrigir um erro a repetição do mantra se faz necessário;

-Comece com uma intenção clara;

-Acredite no que está fazendo;

- Faça **5 séries de 10 repetições**, colocando ao final de cada 10 o seu agradecimento (texto pessoal) como se já tivesse conseguido seu objetivo.

Exemplificando: pense na sua intenção, nome, fato, mudança, o que seja e comece, num lugar tranquilo, sem interrupções; feche os olhos, tenha a mente clara, atenta ao agora, respirando calmamente...

Relaxe seu corpo e sua mente e comece serenamente o ho'oponopono. Ponha sua maior intenção! Lembre-se que será o melhor para você! Confia!

1.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o); 2.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o), 3.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o) 4.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o), 5.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o), 6.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o), 7.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o), 8.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o), 9.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o), 10.eu te amo, me perdoe, sinto muito, obrigada (o)

A final de cada série, você deverá agradecer o que quer, mas só desejando o bem, se for para uma pessoa, deseje-lhe o melhor – exemplo de um pequeno texto:

“Divindade apaga de dentro de mim recordações amargas, rancores, memórias dolorosas e emoções que não me fazem bem e que afastam de mim a felicidade plena. Neste momento quero agradecer à (se for uma pessoa ou uma situação que você quer mudar).....”

Crie seu próprio texto de agradecimento, como se já tivesse conseguido seu objetivo.

Importante desejar o melhor e agradecer de coração à pessoa ou à mudança que você deseja e já contar como certa que a intenção será atendida.

Repetir mais 4 vezes todo o mantra e os agradecimentos após cada série.

Quer que lhe diga uma coisa?

Isso é mágico!

Exercício 5 – EFT

Vou sugerir aqui a “**Receita Básica**” de EFT, porque com ela você poderá solucionar qualquer tipo de problema físico ou emocional como já conversado no livro “Emoções e suas Frequências – Salto quântico para o equilíbrio.”

O procedimento é bem simples e seguindo o passo-a-passo você conseguirá aplicar a técnica de forma muito satisfatória; no caso de dúvida para realização das chamadas rodadas, basta cessar à internet (Youtube) que tudo se esclarecerá.

1. **Frase de preparação** – é a frase de abertura que tem como objetivo anular uma possível reversão psicológica e que permite com que a rodada da Receita Básica (RB) seja efetiva. Essa frase vai encaixar o problema a ser tratado.
2. **Estruturação da frase de preparação** – importantíssima essa frase, porque ela conterà exatamente o que você vai tratar, por isso

deverá ser repetida 3 vezes seguidas, enquanto se toca o ponto do karatê;

Modelo de frase: “Embora eu sinta (tenha) (fale qual é o **problema** a ser tratado), eu me aceito profunda e completamente. (3 vezes)

Exemplo: “Embora eu sinta muito **medo de dirigir**, eu me aceito profunda e completamente.”

Importantíssimo: a frase de preparação e a frase de lembrete (abaixo) deverão ser específicas, pontuando claramente o que se quer desbloquear. Não se pode colocar frases aleatórias ou ambíguas, por isso você deverá ser muito preciso na sua colocação da emoção a ser trabalhada. Iniciantes na EFT relatam algumas vezes que não obtiveram resultados na sua prática, porém quando conversamos com eles, percebemos que não estavam sendo tão específicos quanto poderiam. Corrigida esta falha, os resultados aparecem instantaneamente.

Repita então essa frase, enquanto se estimula o ponto do karatê com a ponta dos dedos.

3. **Frase lembrete** – essa frase mantém o sistema energético sintonizado com o problema a ser tratado e serve para manter a consonância dos canais energéticos (meridianos) abertos para que os desbloqueios/curas possam ocorrer.

Em cada ponto a ser estimulado/tocado, a ‘frase lembrete’ deverá ser repetida apenas uma única vez, ao mesmo tempo em que os toques serão realizados repetidas vezes em cada ponto;

Algumas vezes é difícil admitir que temos determinadas dificuldades, mas o fato é que precisamos reconhecê-las para saná-las e eliminá-las do nosso subconsciente.

Nesse caso, então pode-se modificar um pouco a frase:

“Mesmo que eu não consiga me aceitar ou admitir que tenho (problema) **medo de dirigir**, eu me abro à possibilidade de vir a aceitar-me em algum momento.”

“Mesmo que eu tenha **medo de dirigir** eu me abro à possibilidade de me aceitar profunda e completamente.”

4. Toques nos terminais dos meridianos energéticos – Esses toques servem para mandar energia para todos os canais, dissolvendo dessa maneira, os bloqueios encontrados.

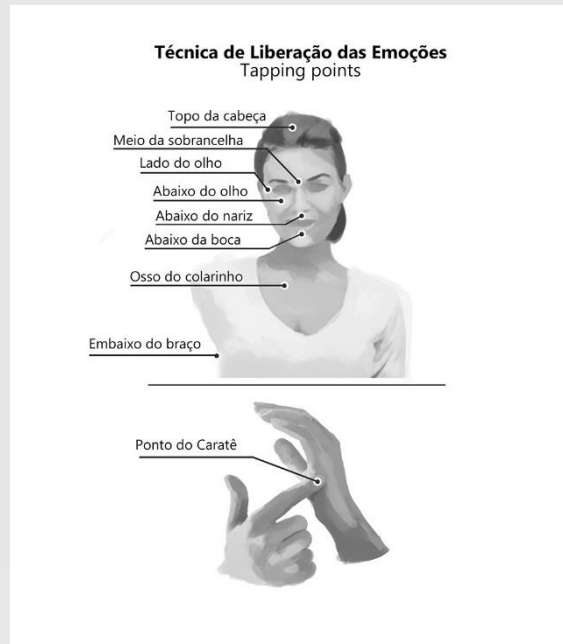
Use sua mão dominante para as rodadas; os toques (tapping eft) são dados de forma contínua e firme, criando assim uma onda de energia, através dos meridianos que estarão sintonizados nesse momento.

A frase lembrete deverá ser repetida uma vez em cada ponto e as batidas em cada um deverão, segundo Gary Craig, ser em torno de sete vezes. O ritmo das batidas não interfere nos resultados.

5. Avalie a intensidade do problema antes e depois – Uma vez definida a emoção a ser desbloqueada é preciso anotá-la em um caderno/folha a sua intensidade antes de começar o trabalho das rodadas de EFT – Exemplo: medo de dirigir (vou me dar uma nota de zero a dez – que no caso é 10, máximo de medo, trauma)

Iniciando as rodadas, (e o número de rodadas é relativo), você deverá ir se auto-observando e avaliando os resultados. As notas são pessoais e a calibração de seus resultados serão mensurados em nota. Se você sentir que de um 10 para “medo de dirigir” baixou para 8, então já houve uma evolução e assim poderá seguir até sentir-se bem e voltar a dirigir, comum nota ideal “zero” ou pelo menos uma nota 3. Mas para isso é preciso muitas rodadas! Acredite e seja persistente. Para que haja um resultado que traga a total limpeza da memória/emoção eliminada, é importante tratar cada pequeno aspecto da cena, aplicando a EFT, um de cada vez.

Você poderá fazer isso sozinho, mas se tiver a possibilidade de encontrar um terapeuta, você também colherá excelentes resultados. Abaixo os pontos meridianos que deverão ser tocados:



Exercício 6 – Mente próspera

Saudável é ficar livre das dívidas ou não as ter, se possível!

Mas vamos ver o que está por trás da falta de prosperidade, como já dissemos no livro EMOÇÕES E SUAS FREQUÊNCIAS – SALTO QUÂNTICO PARA O EQUILÍBRIO.

1.Quais são os mecanismos de auto sabotagem que regem sua vida - já pensou nisso? Sua mente tem o padrão de escassez? Você economiza para que tipo de futuro? Doenças, hospitais, epidemias?

2.Descreva aqui pelo menos 10 frases que você ouviu de seus pais, parentes, durante sua infância?

Explo: - Somos pobres e não temos dinheiro pra comprar isso! Para ganhar dinheiro a gente tem de trabalhar muito...

3. Descreva as crenças que sabotam/limitam seu crescimento financeiro:

Exemplo: Dinheiro é sujo; dinheiro corrompe as pessoas; dinheiro atrai ladrões; tem um carro desses porque roubou...

4. Você procrastina com frequência?

5. Tem ideia das razões que levam você a procrastinar?

6. Responda se você for autônomo, prestador de serviços ou vendedor de algum produto seu – Você se sente confortável ao colocar preço no seu trabalho? Que tipo de sentimento você tem neste momento?

7. Você é uma pessoa que divide igualmente a conta com seus amigos num *happyhour*, independentemente de ter bebido ou comido menos que os demais? O que você pensa sobre isso?

8. Veja alguns sinônimos de abundância: *“estado de riqueza e fartura que tornaria possível atender a todas as suas necessidades pessoais e familiares.”*

Escreva 10 palavras do seu uso cotidiano relacionadas à abundância:

9. Você consegue identificar qual seu maior bloqueio em relação à prosperidade financeira?

10. Escolha uma (ou frase) que identifique esse bloqueio: exemplo “Não consigo abrir novos clientes”

11. Depois de escolhida a palavra, você deverá fazer rodadas de EFT, tal como acima explicamos:

Rodada com frase de preparação: “Mesmo que eu não consiga abrir novos clientes, eu me aceito profunda e completamente.” A frase poderá evoluir para:

“Mesmo que eu tenha medo de não conseguir abrir novos clientes eu me aceito profunda e completamente.”

A aplicação das rodadas de EFT para eliminação de bloqueios relacionados à abundância são importantíssimos para que se possa eliminar essas crenças que nos limitam tanto! Faça a experiência, conheça-se e trate cada episódio de bloqueio um e cada vez – só assim haverá possibilidade de

Ampliação das vibrações a níveis mais elevados (VMP)

Limpar a mente, sobretudo a mente subconsciente é dar o maior passo à evolução psíquica e espiritual. Limpar a negatividade, identificar pontos de melhorias e trabalhar para sua transformação é mudar a órbita energética dos hertz emocionais que transitam abaixo dos 200hz, tal como os 85% da humanidade, segundo pesquisa do Dr David Hawkins. Qual é o grande salto? Sair do estado de consciência do medo, menos de 200hz, para 200hz ou acima, nível da ‘Consciência Moral-Ética’ conforme detalhamento no livro Emoções e suas frequências – Salto quântico para o equilíbrio.

Amor ou acima, níveis de calibração energética acima de 500hz estado em que se encontram dois poderosos canais energéticos cuja força espiritual é transformadora: agradecimento e alegria com 540hz cada um. Imagine-se dando seu maior salto quântico, apenas alterando sua forma de perceber o mundo e transformando seus hertz emocionais menores de 200hz para uma calibração acima de 500hz?

Trocar reclamação e julgamento por agradecimento e alegria trarão benefícios imensuráveis – é a transformação de realidade, do ambiente, do que estiver em conexão com você.

Essa é a proposta da VMP: transformar, através de pequenas novas práticas, mudanças substanciais na vida das pessoas, apenas com a alteração de alguns costumes, inconscientes muitas vezes, oriundos de nossos arquétipos de anos atrás.

Fica nosso contato e o nosso desejo de que você possa transformar sua realidade através da alteração de seu nível de consciência...Salto Quântico é evolução, lograr objetivos, atingir metas, é desenvolver sua espiritualidade ao ascender à escala de maneira a que sua felicidade seja perene – que você possa viver um estado de felicidade através desses dois vetores: gratidão e alegria!

www.cidamontijo.com.br

cidamontijo@cidamontijo.com.br