



ACEITE SEU

CORPO ENERGÉTICO

APOSTILA DA MASTERCLASS

COM JEFFREY ALLEN

BEM-VINDO À SUA APOSTILA DA MASTERCLASS

5 dicas para tirar o máximo de proveito desta Masterclass

1. Imprima esta apostila antes de começar a escutar as gravações para que você possa fazer suas anotações enquanto escuta. Você também pode baixar e digitar diretamente no guia para economizar papel.
2. Confira o conteúdo desta apostila antes da Masterclass, para que você compreenda o que está por vir e reserve melhor seu tempo livre antes, durante e depois da Masterclass, para que possa completar as atividades.
3. Você pode pausar a Masterclass clicando na tela de vídeo, e fazer suas anotações ou preencher os espaços em branco.
4. Reflita como você pode implementar de modo mais rápido os segredos que serão revelados nesta sessão, para melhorar a sua comunicação e influência.
5. Durante a Masterclass, use o espaço reservado no lado direito da página para anotar TODAS as ideias e inspirações novas e interessantes que tiver - assim, não perderá as informações relevantes para você.

"Qualquer problema que você tenha - é a sua energia."

-Jeffrey Allen

PARTE 1: EXERCÍCIO PRÉ-MASTERCLASS

Comece com as Intenções

Anote abaixo suas intenções positivas, definindo-as. Quais são as suas intenções ao fazer esta Masterclass? O que você espera conseguir?

O QUE ESPERAR

Sumário

PARTE 1: EXERCÍCIO PRÉ-MASTERCLASS

- Defina suas intenções antes da Masterclass.

PARTE 2: AUTOAVALIAÇÃO DO CORPO ENERGÉTICO

- Avalie o quanto de energia você está usando em sua vida antes da Masterclass.

PARTE 3: TRABALHO ENERGÉTICO

- Preencha os espaços em branco.

PARTE 4: EXERCÍCIOS

- Acalmando a sua mente (Exercício #1)
- Ativação (Exercício #2)
- Eliminando medos (Exercício #3)
- Sincronicidade (Exercício #4)

PARTE 5: REFLEXÃO

- A pergunta certa pode estimular a sua mente inconsciente a fornecer a você as respostas certas.

PARTE 6: DEPOIMENTOS E HISTÓRIAS DE PARTICIPANTES

- Leia o que outras pessoas têm a dizer sobre Jeffrey Allen.

PARTE 2: AUTOAVALIAÇÃO DO CORPO ENERGÉTICO

Através desta autoavaliação, indique quanto de energia você está usando em sua vida. Quão verdadeiras são as afirmações a seguir?

Em uma escala de 1 a 10, avalie: quão verdadeiras são as afirmações a seguir para você? (1-não é verdade; 10-muito verdadeiro)	Autoavaliação (1-10)
1. Posso escutar facilmente a minha intuição.	
2. Sei como usar a energia para me tratar.	
3. Sei como usar a energia para criar sincronicidades em minha vida.	
4. Estou consciente de onde a energia está bloqueada no meu corpo.	
5. Estou presente no meu corpo.	
6. Minha mente é clara e posso me concentrar facilmente.	
7. Estou consciente do meu caminho e para onde vou.	

Você pode usar o espaço abaixo para fazer anotações durante a Masterclass.

PARTE 3: ACEITE SEU CORPO ENERGÉTICO

No decorrer desta Masterclass, preencha os espaços em branco. Você também pode usar o espaço abaixo para fazer anotações extras.

Trabalho Energético

As pessoas têm 2 mentes:

1. A mente _____. (intuitiva)
2. A mente _____. (material)

Seus problemas podem ser resolvidos mais rapidamente no mundo _____.

_____ começa no mundo energético.

O contêiner é a _____ intermediária.

O mundo físico é _____; o mundo energético é _____.

Notas

PARTE 4: EXERCÍCIOS

Meditação guiada

Jeffrey irá conduzi-lo em 4 exercícios durante a Masterclass:

- Acalmando sua mente (Exercício #1)
- Ativação (Exercício #2)
- Eliminando medos (Exercício #3)
- Sincronicidade (Exercício #4)

Antes da Masterclass começar assegure-se de estar em um ambiente tranquilo e sem distrações, e de não dirigir durante os exercícios. Encontre uma posição confortável para que você possa aproveitar ao máximo esta meditação guiada.



- Alongue os músculos antes de começar a aula. O alongamento afrouxa os músculos e tendões, permitindo que você se sente (ou se deite) mais confortavelmente. Além disso, o alongamento inicia o processo de "voltar-se para dentro" e traz um foco adicional ao corpo.
- Respire fundo. Respirar profundamente diminui a frequência cardíaca e relaxa os músculos, ajudando-o a ter uma experiência mais confortável durante a meditação guiada.
- Você pode usar velas e outros acessórios espirituais no ambiente para ajudá-lo a se sentir mais à vontade.

Ao término da Masterclass, use o espaço abaixo para registrar suas experiências em cada um dos exercícios.

Acalmando sua mente (Exercício #1): Jeffrey conduz você através de uma meditação para aquietar a sua mente e sentir a sua voz interior.

Ativação (Exercício #2): Jeffrey deu a você instruções sobre como criar uma bola de energia.

Eliminando medos (Exercício #3): Jeffrey ensinou você a perceber onde a energia está presa.

Sincronicidade (Exercício #4): Jeffrey ensinou você a criar mais sincronicidades e manifestações em sua vida.

PARTE 5: REFLEXÃO

As perguntas certas podem estimular a sua mente inconsciente a fornecer a você as respostas certas. Então, pergunte a si mesmo... (Use uma folha extra, se precisar).

1. Como seria a sua vida se você fosse capaz de usar a energia para abrir novas possibilidades?

2. Como você poderia contribuir mais para sua família, relacionamentos, para si mesmo e sua comunidade ao aprimorar sua capacidade de usar energia para melhorar sua vida?

3. O que mudará quando a sincronicidade e o fluxo começaram a trabalhar em sua vida?

4. Que atitude você poderia ter agora para demonstrar a sua dedicação em elevar a energia do seu corpo?



OBRIGADO por se juntar à Masterclass de Jeffrey Allen!

PARTE 6: DEPOIMENTOS & HISTÓRIAS DE PARTICIPANTES

"Meus relacionamentos estão melhorando. Não sou mais "vítima" nas situações."



"Essa é a grande habilidade de Jeffrey, a maneira, o modo, a estrutura e a profundidade dessas aulas são excepcionais!

Bem, eu tenho trabalhado com energia há alguns anos. Com o Dualidade, atingi um nível mais alto.

Na minha vida pessoal, meu grau de consciência aumentou, consideravelmente. [...]

Meus relacionamentos estão melhorando. Não sou mais "vítima" nas situações. Controlar a maneira como meus chakras interagem trouxe um aumento significativo de independência. A qualidade dos meus relacionamentos está melhorando cada vez mais.

~Pia Graf

"Sinto, num nível mais profundo, que sou livre para ser completa."



1. Parei de ficar acordada à noite, sentindo raiva, medo e deixei de lutar com o mundo. Com a meditação da Permission Rose, sinto, num nível mais profundo, que sou livre para ser a expressão mais completa e mais gloriosa de mim mesma, e que sou amada e apoiada por Deus / Deusa / O Universo, e que isso é verdade para todos os outros também.

2. Manifestei a coach de negócios mais incrível do planeta.

3. Desenvolvi meu próprio curso on-line de roteiristas / mentalidade saudável, que incorpora uma série de ferramentas e técnicas que aprendi no curso Dualidade.

~ Kim M. Brantley

"Esse programa me ajudou a encontrar um equilíbrio e a parar de pensar em diversas situações."



Este programa [Dualidade] me ajudou a encontrar um equilíbrio e a parar de pensar em diversas situações. Como resultado, sou capaz de encontrar soluções muito mais rápidas e melhores para mim, para meu trabalho e para minha família. Quando me sinto cansada, uso a energia cósmica junto com a energia da terra, o que, geralmente, me faz sentir melhor nas horas seguintes. É um Programa muito bom, com coisas básicas que todos deveriam saber. "

~ Yana Smirnova

"Não tenho palavras para agradecer a Mindvalley e Jeffrey por seus incríveis ensinamentos."



[...] Neste ano, no meu aniversário de 17 anos, meu pai me presenteou com esse incrível programa DUALIDADE, que eu vinha pedindo a ele desde o ano passado.

Então, durante o curso, percebi que sou uma pessoa visual e clarividente também e tenho sorte de descobrir aqueles "sorrisos". O aterramento sempre funcionou para mim, especialmente quando vou a exames ou entrevistas, sou capaz de permanecer aterrada e não me sinto nervosa, o que culmina em resultados muito bons (meus resultados do curso!).

O resultado mais importante foi que a lesão na minha coluna vertebral, na região lombar há 4 anos, foi curada, o que foi uma surpresa para nós; fiquei mais confiante e empolgada desde que me formei no curso. [...]

~ Panda kritisha

"Em vez de ver o caminho com dificuldade, eu poderia vê-lo como um meio para alcançar meu objetivo."



"Certo dia, fiz a meditação sobre clareza mental, pois estava enfrentando um dilema difícil na minha carreira. Durante essa meditação, pude perceber que eu tinha que olhar de forma diferente. Percebi que, em vez de ver o caminho com dificuldade, eu poderia vê-lo como um meio para alcançar meu objetivo e, assim, será menos difícil e aumentará consideravelmente a chance de que esse objetivo seja alcançado com êxito.

~ Belle Cohen

"Minha vida e a maneira como me sinto sobre isso e sobre mim mesma melhorou MUITO."



Praticamente, uso todas as ferramentas [do curso Duality] diariamente.

[...] aprendi a confiar que as respostas virão e as resoluções vão surgir no momento certo. Tenho notado mais sincronicidades, algumas pequenas e outras maiores, e tomo isso como prova de que meus guias espirituais estão me dizendo que me protegem.

Não me preocupo mais com as coisas, principalmente as que estão fora do meu controle. [...]

~ Jacqueline Munoz

"As ferramentas de Jeffrey Allen, praticadas diariamente, fizeram com que o melanoma desaparecesse completamente em duas semanas."



Olá a todos! Vou compartilhar aqui uma experiência minha, de cura energética do corpo. Por vários anos, tive um melanoma em forma de couve-flor, debaixo do peito, do tamanho de uma miniatura, um pouco como a imagem aqui. Há duas semanas, aprendi uma técnica de qigong que, juntamente com as ferramentas de Jeffrey, praticadas diariamente, fizeram com que o melanoma desaparecesse completamente em duas semanas.

~ Jane Saleskog

"O único programa em que você realmente precisa se inscrever. É o suficiente!"



"O Dualidade me ajuda a encontrar uma paz interior ainda mais profunda. Usando o treinamento do Dualidade, com o maravilhoso guia Jeffrey Allen todos os dias, mudei minha vida, que continua mudando.

Agora, estou fazendo as mesmas coisas de uma maneira nova, com uma atitude completamente diferente. Tenho criado a vida que sempre sonhei, com menos dúvidas.

Meus relacionamentos mudaram. O que era bom na minha vida antes se tornou melhor. O que eu mudei, mudei com gratidão. Não há mais autojulgamento. [...] Jeffrey Allen e o Dualidade são os melhores do mundo hoje e o único programa em que você realmente precisa se inscrever. É o suficiente!

~ Marit Wadsten

"Aprendi a entender a energia."



"Por conta de abusos no passado, me tornei uma especialista em esconder a luz da minha alma. O programa Dualidade me ajudou a começar a remover e tratar grandes camadas de vergonha e mais vergonha. Ele foi criado para tratar você, parte por parte. Aprendi a entender a energia, senti-la novamente e como aplicá-la na minha vida.

Tenho falado mais as minhas opiniões. Eu me sinto mais feliz, substancialmente.

Acima de tudo, estou muito mais consciente do fluxo sutil de comunicação entre mim e minha alma para fazer melhores escolhas!"

~ Mary Riitano