

■ Programa dos 49 Dias – Exercício do Espelho (Bashar)

Este planner foi feito para você acompanhar, dia a dia, o exercício do espelho descrito por Bashar. Use-o como um guia de prática e diário de autodescoberta.

■ Orientações do Bashar

- Faça duas vezes por dia: de manhã e à noite.
- Sempre olhando nos olhos no espelho (exceto domingo, que é de olhos fechados).
- Resistência = ouro: se uma frase soar falsa ou desconfortável, é porque existe uma crença limitante ali. Observe e trabalhe para soltar.
- O ciclo é de 7 dias x 7 semanas = 49 dias. Ele garante que, se seguido, você não será mais a mesma pessoa ao final.
- É mais do que 'afirmações bonitas': é um teste de verdade interna e uma forma de revelar crenças ocultas que não servem mais.

■ Semana 1 – ■ Segunda-feira

Tema: **Ar / Respiração**

Instruções: Respire fundo antes de cada afirmação, olhando fixo nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am a child of creation (Eu sou uma criança da criação)
- I am unique (Eu sou único[a])
- I am worthy (Eu sou digno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 1 – ■ Terça-feira

Tema: **Água / Emoções**

Instruções: Tome um gole de água antes de cada afirmação, olhando nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am happy (Eu sou feliz)
- I am grateful (Eu sou grato[a])
- I am refreshed (Eu estou renovado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 1 – ■ Quarta-feira

Tema: **Comida / Nutrição**

Instruções: Dê uma pequena mordida de algo que aprecia antes de cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am abundant (Eu sou abundante)
- I am nurtured (Eu sou nutrido[a])
- I am fulfilled (Eu sou pleno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 1 – ■ Quinta-feira

Tema: **Amor e Encorajamento**

Instruções: Abrace-se com os braços alternados para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am supported (Eu sou apoiado[a])
- I am guided (Eu sou guiado[a])
- I am loved (Eu sou amado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 1 – ■ Sexta-feira

Tema: **Liberdade**

Instruções: Gire com os braços abertos para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am awake (Eu estou desperto[a])
- I am powerful (Eu sou poderoso[a])
- I am free (Eu sou livre)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 1 – ■ Sábado

Tema: **Paixão**

Instruções: Use símbolos pessoais de inspiração: palavra, som e imagem que tragam alegria.

Afirmações do dia:

- Diga sua palavra favorita 3x no espelho
- Ouça seu som favorito por 3 segundos
- Veja sua imagem favorita por 3 segundos

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 1 – ■ Domingo

Tema: **Sonho e Conexão**

Instruções: Repita de olhos fechados cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am rested (Eu estou descansado[a])
- I am connected (Eu estou conectado[a])
- My life is a dream come true (Minha vida é um sonho que se tornou realidade)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 2 – ■ Segunda-feira

Tema: **Ar / Respiração**

Instruções: Respire fundo antes de cada afirmação, olhando fixo nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am a child of creation (Eu sou uma criança da criação)
- I am unique (Eu sou único[a])
- I am worthy (Eu sou digno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 2 – ■ Terça-feira

Tema: **Água / Emoções**

Instruções: Tome um gole de água antes de cada afirmação, olhando nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am happy (Eu sou feliz)
- I am grateful (Eu sou grato[a])
- I am refreshed (Eu estou renovado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 2 – ■ Quarta-feira

Tema: **Comida / Nutrição**

Instruções: Dê uma pequena mordida de algo que aprecia antes de cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am abundant (Eu sou abundante)
- I am nurtured (Eu sou nutrido[a])
- I am fulfilled (Eu sou pleno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 2 – ■ Quinta-feira

Tema: **Amor e Encorajamento**

Instruções: Abrace-se com os braços alternados para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am supported (Eu sou apoiado[a])
- I am guided (Eu sou guiado[a])
- I am loved (Eu sou amado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 2 – ■ Sexta-feira

Tema: **Liberdade**

Instruções: Gire com os braços abertos para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am awake (Eu estou desperto[a])
- I am powerful (Eu sou poderoso[a])
- I am free (Eu sou livre)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 2 – ■ Sábado

Tema: **Paixão**

Instruções: Use símbolos pessoais de inspiração: palavra, som e imagem que tragam alegria.

Afirmações do dia:

- Diga sua palavra favorita 3x no espelho
- Ouça seu som favorito por 3 segundos
- Veja sua imagem favorita por 3 segundos

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 2 – ■ Domingo

Tema: **Sonho e Conexão**

Instruções: Repita de olhos fechados cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am rested (Eu estou descansado[a])
- I am connected (Eu estou conectado[a])
- My life is a dream come true (Minha vida é um sonho que se tornou realidade)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 3 – ■ Segunda-feira

Tema: **Ar / Respiração**

Instruções: Respire fundo antes de cada afirmação, olhando fixo nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am a child of creation (Eu sou uma criança da criação)
- I am unique (Eu sou único[a])
- I am worthy (Eu sou digno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 3 – ■ Terça-feira

Tema: **Água / Emoções**

Instruções: Tome um gole de água antes de cada afirmação, olhando nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am happy (Eu sou feliz)
- I am grateful (Eu sou grato[a])
- I am refreshed (Eu estou renovado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 3 – ■ Quarta-feira

Tema: **Comida / Nutrição**

Instruções: Dê uma pequena mordida de algo que aprecia antes de cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am abundant (Eu sou abundante)
- I am nurtured (Eu sou nutrido[a])
- I am fulfilled (Eu sou pleno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 3 – ■ Quinta-feira

Tema: **Amor e Encorajamento**

Instruções: Abrace-se com os braços alternados para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am supported (Eu sou apoiado[a])
- I am guided (Eu sou guiado[a])
- I am loved (Eu sou amado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 3 – ■ Sexta-feira

Tema: **Liberdade**

Instruções: Gire com os braços abertos para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am awake (Eu estou desperto[a])
- I am powerful (Eu sou poderoso[a])
- I am free (Eu sou livre)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 3 – ■ Sábado

Tema: **Paixão**

Instruções: Use símbolos pessoais de inspiração: palavra, som e imagem que tragam alegria.

Afirmações do dia:

- Diga sua palavra favorita 3x no espelho
- Ouça seu som favorito por 3 segundos
- Veja sua imagem favorita por 3 segundos

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 3 – ■ Domingo

Tema: **Sonho e Conexão**

Instruções: Repita de olhos fechados cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am rested (Eu estou descansado[a])
- I am connected (Eu estou conectado[a])
- My life is a dream come true (Minha vida é um sonho que se tornou realidade)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 4 – ■ Segunda-feira

Tema: **Ar / Respiração**

Instruções: Respire fundo antes de cada afirmação, olhando fixo nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am a child of creation (Eu sou uma criança da criação)
- I am unique (Eu sou único[a])
- I am worthy (Eu sou digno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 4 – ■ Terça-feira

Tema: **Água / Emoções**

Instruções: Tome um gole de água antes de cada afirmação, olhando nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am happy (Eu sou feliz)
- I am grateful (Eu sou grato[a])
- I am refreshed (Eu estou renovado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 4 – ■ Quarta-feira

Tema: **Comida / Nutrição**

Instruções: Dê uma pequena mordida de algo que aprecia antes de cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am abundant (Eu sou abundante)
- I am nurtured (Eu sou nutrido[a])
- I am fulfilled (Eu sou pleno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 4 – ■ Quinta-feira

Tema: **Amor e Encorajamento**

Instruções: Abrace-se com os braços alternados para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am supported (Eu sou apoiado[a])
- I am guided (Eu sou guiado[a])
- I am loved (Eu sou amado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 4 – ■ Sexta-feira

Tema: **Liberdade**

Instruções: Gire com os braços abertos para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am awake (Eu estou desperto[a])
- I am powerful (Eu sou poderoso[a])
- I am free (Eu sou livre)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 4 – ■ Sábado

Tema: **Paixão**

Instruções: Use símbolos pessoais de inspiração: palavra, som e imagem que tragam alegria.

Afirmações do dia:

- Diga sua palavra favorita 3x no espelho
- Ouça seu som favorito por 3 segundos
- Veja sua imagem favorita por 3 segundos

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 4 – ■ Domingo

Tema: **Sonho e Conexão**

Instruções: Repita de olhos fechados cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am rested (Eu estou descansado[a])
- I am connected (Eu estou conectado[a])
- My life is a dream come true (Minha vida é um sonho que se tornou realidade)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 5 – ■ Segunda-feira

Tema: **Ar / Respiração**

Instruções: Respire fundo antes de cada afirmação, olhando fixo nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am a child of creation (Eu sou uma criança da criação)
- I am unique (Eu sou único[a])
- I am worthy (Eu sou digno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 5 – ■ Terça-feira

Tema: **Água / Emoções**

Instruções: Tome um gole de água antes de cada afirmação, olhando nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am happy (Eu sou feliz)
- I am grateful (Eu sou grato[a])
- I am refreshed (Eu estou renovado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

[] Praticado de manhã

[] Praticado à noite

■ Semana 5 – ■ Quarta-feira

Tema: **Comida / Nutrição**

Instruções: Dê uma pequena mordida de algo que aprecia antes de cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am abundant (Eu sou abundante)
- I am nurtured (Eu sou nutrido[a])
- I am fulfilled (Eu sou pleno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 5 – ■ Quinta-feira

Tema: **Amor e Encorajamento**

Instruções: Abrace-se com os braços alternados para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am supported (Eu sou apoiado[a])
- I am guided (Eu sou guiado[a])
- I am loved (Eu sou amado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 5 – ■ Sexta-feira

Tema: **Liberdade**

Instruções: Gire com os braços abertos para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am awake (Eu estou desperto[a])
- I am powerful (Eu sou poderoso[a])
- I am free (Eu sou livre)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 5 – ■ Sábado

Tema: **Paixão**

Instruções: Use símbolos pessoais de inspiração: palavra, som e imagem que tragam alegria.

Afirmações do dia:

- Diga sua palavra favorita 3x no espelho
- Ouça seu som favorito por 3 segundos
- Veja sua imagem favorita por 3 segundos

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 5 – ■ Domingo

Tema: **Sonho e Conexão**

Instruções: Repita de olhos fechados cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am rested (Eu estou descansado[a])
- I am connected (Eu estou conectado[a])
- My life is a dream come true (Minha vida é um sonho que se tornou realidade)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 6 – ■ Segunda-feira

Tema: **Ar / Respiração**

Instruções: Respire fundo antes de cada afirmação, olhando fixo nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am a child of creation (Eu sou uma criança da criação)
- I am unique (Eu sou único[a])
- I am worthy (Eu sou digno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 6 – ■ Terça-feira

Tema: **Água / Emoções**

Instruções: Tome um gole de água antes de cada afirmação, olhando nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am happy (Eu sou feliz)
- I am grateful (Eu sou grato[a])
- I am refreshed (Eu estou renovado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 6 – ■ Quarta-feira

Tema: **Comida / Nutrição**

Instruções: Dê uma pequena mordida de algo que aprecia antes de cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am abundant (Eu sou abundante)
- I am nurtured (Eu sou nutrido[a])
- I am fulfilled (Eu sou pleno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 6 – ■ Quinta-feira

Tema: **Amor e Encorajamento**

Instruções: Abrace-se com os braços alternados para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am supported (Eu sou apoiado[a])
- I am guided (Eu sou guiado[a])
- I am loved (Eu sou amado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 6 – ■ Sexta-feira

Tema: **Liberdade**

Instruções: Gire com os braços abertos para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am awake (Eu estou desperto[a])
- I am powerful (Eu sou poderoso[a])
- I am free (Eu sou livre)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 6 – ■ Sábado

Tema: **Paixão**

Instruções: Use símbolos pessoais de inspiração: palavra, som e imagem que tragam alegria.

Afirmações do dia:

- Diga sua palavra favorita 3x no espelho
- Ouça seu som favorito por 3 segundos
- Veja sua imagem favorita por 3 segundos

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 6 – ■ Domingo

Tema: **Sonho e Conexão**

Instruções: Repita de olhos fechados cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am rested (Eu estou descansado[a])
- I am connected (Eu estou conectado[a])
- My life is a dream come true (Minha vida é um sonho que se tornou realidade)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 7 – ■ Segunda-feira

Tema: **Ar / Respiração**

Instruções: Respire fundo antes de cada afirmação, olhando fixo nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am a child of creation (Eu sou uma criança da criação)
- I am unique (Eu sou único[a])
- I am worthy (Eu sou digno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 7 – ■ Terça-feira

Tema: **Água / Emoções**

Instruções: Tome um gole de água antes de cada afirmação, olhando nos olhos no espelho.

Afirmações do dia:

- I am happy (Eu sou feliz)
- I am grateful (Eu sou grato[a])
- I am refreshed (Eu estou renovado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 7 – ■ Quarta-feira

Tema: **Comida / Nutrição**

Instruções: Dê uma pequena mordida de algo que aprecia antes de cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am abundant (Eu sou abundante)
- I am nurtured (Eu sou nutrido[a])
- I am fulfilled (Eu sou pleno[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 7 – ■ Quinta-feira

Tema: **Amor e Encorajamento**

Instruções: Abrace-se com os braços alternados para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am supported (Eu sou apoiado[a])
- I am guided (Eu sou guiado[a])
- I am loved (Eu sou amado[a])

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 7 – ■ Sexta-feira

Tema: **Liberdade**

Instruções: Gire com os braços abertos para cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am awake (Eu estou desperto[a])
- I am powerful (Eu sou poderoso[a])
- I am free (Eu sou livre)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 7 – ■ Sábado

Tema: **Paixão**

Instruções: Use símbolos pessoais de inspiração: palavra, som e imagem que tragam alegria.

Afirmações do dia:

- Diga sua palavra favorita 3x no espelho
- Ouça seu som favorito por 3 segundos
- Veja sua imagem favorita por 3 segundos

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

☐ Praticado de manhã

☐ Praticado à noite

■ Semana 7 – ■ Domingo

Tema: **Sonho e Conexão**

Instruções: Repita de olhos fechados cada afirmação.

Afirmações do dia:

- I am rested (Eu estou descansado[a])
- I am connected (Eu estou conectado[a])
- My life is a dream come true (Minha vida é um sonho que se tornou realidade)

■■ Minhas reflexões / resistências:

■■ Checklist:

[] Praticado de manhã

[] Praticado à noite