

# RITUAIS ESSENCIAIS

Para Dias Reais

As tuas âncoras de cuidado, casa e presença

BY ÂNGELA C. PUHL



# Introdução

## CONEXÃO INTERIOR

O essencial para criares chão, mesmo quando a energia falta.



Nem todos os dias são leves.

Há momentos em que nos sentimos a flutuar... e outros em que tudo pesa.

Este guia nasceu desse reconhecimento: de que a vida é feita de ciclos, e que precisamos de formas amorosas de nos sustentar — principalmente nos dias mais cinzentos.

Aqui, encontras sugestões simples para criares pequenas âncoras no teu dia.

Não se trata de fazer tudo, mas de fazer algo. Um gesto. Um cuidado. Um silêncio com intenção.

Que estas práticas sejam um lembrete gentil de que mereces espaço, presença e suavidade. Todos os dias.

*Sou  
merecedora  
de momentos  
de pausa,  
presença e  
suavidade.*

# Rotina da Noite

## ROTINA DA NOITE

Começo pela rotina da noite porque é aqui que para mim está o segredo. Com uma noite tranquila e bem dormida, o teu corpo físico, emocional e espiritual estarão com as energias renovadas para começar um longo dia.

Algumas sugestões que podem ajudar a encontrares o que melhor se adequa para ti. Aqui não há regras. Há um ouvir o teu coração e sentir o que para ti faz sentido. Deixar algumas tarefas preparadas para o dia seguinte, irá trazer menos carga e estresse para as tuas manhãs.

- Separar a roupa do dia seguinte
- Arrumar a cozinha e tratar da loiça do jantar
- Deixar a mesa do pequeno almoço preparada
- Ouvir música relaxante para iniciar o desacelerar
- Tomar um duche relaxante e cuidar da tua pele
- Baixar a luz e usar iluminação amarela
- Beber um chá quente sem distrações
- Deixar o telemóvel longe da vista
- Dizer uma frase de gratidão
- Ler uma página que seja de um livro
- Escrever algo que queres soltar
- Pedir ajuda se necessário



*A noite é o tempo de me recolher...  
e de me lembrar que fiz o melhor que consegui.*

# Rotina da Manhã

## ROTINA DA MANHÃ

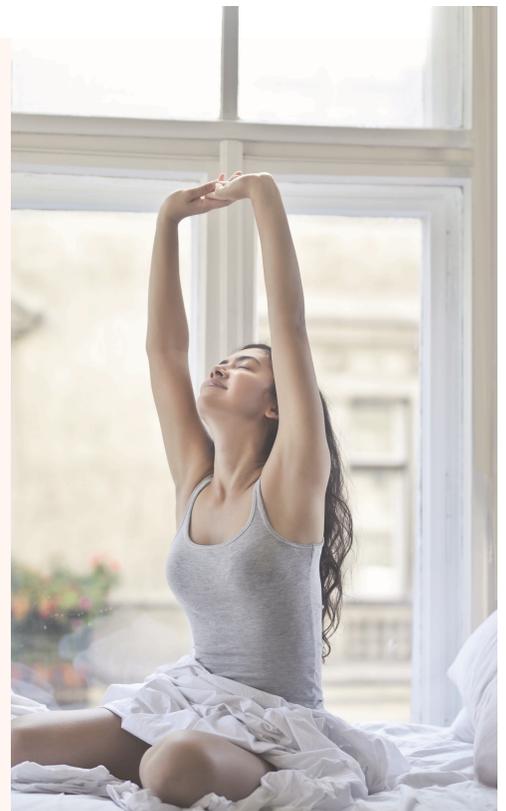
Por vezes precisamos de ativar o nosso corpo a acordar e despertar. Mesmo naqueles dias em que a vontade foi embora, é possível garantir que o mínimo seja feito, por nós, pela nossa paz interior. Mais uma vez, algumas sugestões que deves perceber se fazem sentido para ti e adequar a cada momento da tua vida. A vida é feita de ciclos.

Rituais que despertam o corpo e a alma:

- Alongar o corpo (pode ser na cama!)

Expreguiçar! Acordar o corpo com autocuidado

- Dizer um mantra (ex: Hoje escolho cuidar de mim)
- Dançar uma música que te eleva
- Abrir as janelas
- Fazer a cama
- Acender uma vela ou incenso
- Escrever uma frase de gratidão
- Tomar um banho com presença
- Meditar (nem que sejam 2 minutos)
- Agradecer o novo dia
- Pedir ajuda se necessário



*O modo como te acolhes de manhã, acompanha-te o dia inteiro.*

# Rotina da Casa

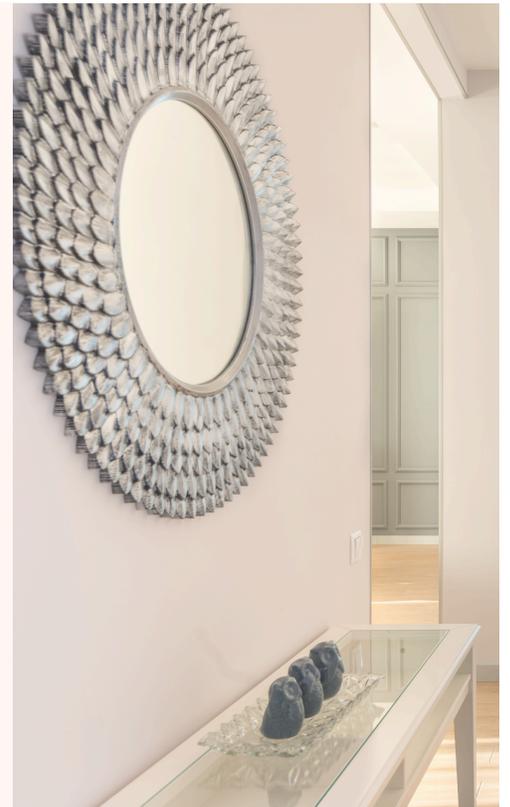
## ROTINA DA CASA

Às vezes ao fazermos pequenos gestos na nossa casa é o suficiente para mantê-la em movimento. Sem pressão, apenas gerar movimento. Por mais pequeno que seja, estas ações criam movimento na tua vida também. Dias não são dias.

Por vezes a nossa energia está tão baixa que olhamos a nossa volta e parece que nada importa. Nesses momentos, é que o mínimo essencial deve de entrar em ação.

Pequenas ações. Uma coisa de cada vez. Ou apenas uma coisa.

- Mudar o ambiente a nossa volta, muda o nosso estado de espírito, Coloca uma música cativante
- Arejar a casa
- Arrumar a entrada — o lugar por onde a energia entra
- Endireitar as almofadas do sofá
- Ter refeições saudáveis e fáceis de preparar
- Deixar o lava-loiça limpo
- Perfumar a almofada
- Guardar a roupa espalhada
- Pedir ajuda se necessário



*Quando a casa respira, eu também respiro melhor.*

# Inspiração Extra

## INSPIRAÇÃO EXTRA

Nem todos os dias são feitos para grandes conquistas.

Mas mesmo nos dias mais sensíveis, o mínimo pode ser feito com intenção.

Essas pequenas ações trazem leveza à casa, à mente e à tua energia.

Aqui encontras mais sugestões soltas para criares as tuas rotinas pessoais:

- Abrir as cortinas e deixar a luz entrar
- Borrifar um aroma que te faça sentir bem
- Guardar um objeto fora do lugar
- Beber água em jejum
- Colocar uma música suave
- Escrever uma frase no espelho ou caderno
- Dizer uma afirmação em frente ao espelho
- Destralhar 1 coisa que já não serve
- Praticar exercício físico
- Acender uma vela ou um incenso
- Fazer uma caminhada na natureza
- Sentar 2 minutos sem estímulos
- Respirar fundo e dizer "estou aqui"



Nada é obrigatório. Tudo é escolha. E cada escolha pode transformar o teu dia.

*O mínimo feito com intenção tem o poder de mudar o teu dia.*



# Meus Rituais

## MEUS RITUAIS

Agora chegou a hora de anotar quais são os teus essenciais. Com leveza e amor.

# 1

Rotina da noite

---

---

---

# 2

Rotina da manhã

---

---

---

# 3

Rotina da casa

---

---

---



# Sobre Mim

## SOBRE MIM

O meu nome é Ângela C. Puhl.

Acredito que a casa é um reflexo da alma — e que quando cuidamos do espaço à nossa volta com intenção, também despertamos dentro de nós.

Através do Feng Shui, de práticas intuitivas e outras terapias, apoio pessoas que desejam viver com mais leveza, clareza e presença.

♥ Como posso ajudar-te

Se sentires que esta leitura despertou algo em ti, tenho várias formas de te acompanhar:

desde consultas de Feng Shui e leitura do teu mapa energético, até sessões individuais e rituais personalizados.

🌐 Descobre mais em: [angelapuhl.com](http://angelapuhl.com)

✉ Ou escreve-me para: [info@angelapuhl.com](mailto:info@angelapuhl.com)

Estou aqui para te guiar com presença, verdade e carinho — dentro e fora da tua casa.

*Ângela C. Puhl*

