



YOGA • MEDITAÇÃO • PSICOLOGIA DO BEM-ESTAR

21 DIAS PARA UM NOVO EU



Respira. Sente. Recomeça.

bem vindo

Este E-Book é um convite à pausa.

Entre o ruído dos dias, há um espaço silencioso onde a respiração volta a ser suave e o corpo recorda o seu ritmo.

Não há metas. Há presença.

Que cada página seja um regresso a ti.

Em Amor



Ana Barrias

Mentora Escola Sunshine Yoga

como usar

Como usar este guia:

- Dedicar 15 minutos diários.
- De manhã lê a intenção e entrega-te à meditação.
- À noite, relê a meditação e escreve o que sentiste.

“A transformação nasce da repetição com amor.”



Semana 1



DESPERTAR DO CORPO E DA MENTE

*Esta semana é o primeiro passo no
caminho da reconexão.*

*O corpo desperta, a mente suaviza, e a
alma começa a lembrar-se do silêncio.*

*Move-te com gentileza. Respira com
presença.*

Vive cada dia como uma semente de luz.

Dia 1 – Respiração consciente

Intenção

"Hoje respiro devagar e volto a casa, dentro de mim."

Meditação

Senta-te com a coluna ereta, os ombros soltos.

Fecha os olhos.

Inspira lentamente pelo nariz...

Sente o ar fresco a entrar, abrindo espaço no peito.

Expira pela boca, libertando o peso que não precisas carregar.

Deixa que cada respiração se torne mais suave,
mais silenciosa, mais tua.

Imagina o ar como uma onda que entra e sai, limpa
e tranquila.

Ao inspirar, diz mentalmente: "Eu recebo."

Ao expirar, diz: "Eu liberto."

Permanece apenas aqui — entre uma respiração e
outra. Vive em Paz.

"A respiração é o fio invisível que me liga à vida."



Dia 2 – Corpo consciente

Intenção

"O meu corpo é casa, templo e mestre.

Escuto-o com respeito."

Meditação

De pé, sente o apoio firme dos pés no chão e o corpo a alinhar-se. Inspira e alonga até ao topo da cabeça, expira e relaxa ligeiramente.

Observa o corpo como um espaço vivo, cheio de energia e sensações. Sente o calor, o movimento e o pulso da vida dentro de ti.

Com cada respiração, desperta mais consciência corporal. Inspira vitalidade, expira tensão. Percebe o corpo como um aliado, não como um limite.

No final, mantém-te imóvel e reconhece a força silenciosa que vive em ti.



"O meu corpo é a minha casa. Cuido dele com amor."

Dia 3 – Gratidão matinal

Intenção

“Hoje desperto o coração através da gratidão.”

Meditação

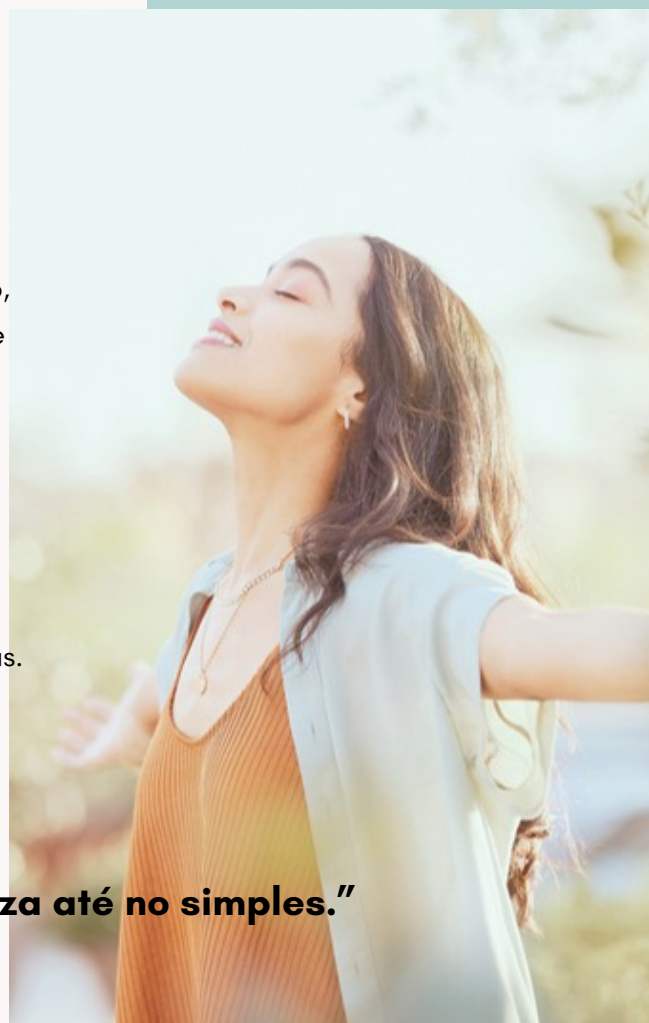
Senta-te em silêncio e leva a atenção à respiração.

Pensa em algo simples pelo qual te sentes grato hoje — o corpo, o ar, a luz, o tempo. Deixa que essa lembrança traga suavidade ao peito.

Respira e permite que a gratidão se espalhe por todo o corpo, como um calor leve e acolhedor. A gratidão não exige esforço, apenas reconhecimento.

Inspira e aprecia o que tens, expira e solta o que já não precisas. Sente o coração tranquilo e desperto. A manhã torna-se mais leve quando comesças com apreço.

“Quando agradeço, encontro beleza até no simples.”



Dia 4- Movimento suave

Intenção

“Deixo o corpo mover-se com liberdade, leveza e prazer.”

Meditação

Senta-te ou deita-te e observa o ritmo natural da respiração. Imagina o corpo a acompanhar esse fluxo, expandindo na inspiração e relaxando na expiração.

Deixa que pequenos movimentos surjam naturalmente, sem planear. O corpo sabe o que precisa para se libertar. Segue o impulso de alongar, balançar ou respirar mais fundo. O movimento torna-se respiração visível.

Aos poucos, abranda e sente a energia mais livre.

Observa a calma que surge após o movimento, o equilíbrio entre ação e repouso.

“O movimento é a oração silenciosa do corpo.”



Dia 5 – Silêncio interno

Intenção

“Hoje escuto o som do meu próprio coração.”

Meditação

Senta-te confortavelmente e deixa o corpo estabilizar. Respira de forma natural e começa a escutar o ambiente à tua volta. Os sons vêm e vão, como ondas suaves. Não tentes mudar nada.

Observa o espaço entre um som e outro, entre um pensamento e outro. Nesse espaço habita o silêncio verdadeiro. Ele não é ausência, é presença total.

Permite-te repousar nesse silêncio vivo. Mantém a atenção leve e o corpo tranquilo.

Quando abrires os olhos, leva contigo essa serenidade interior.

“No silêncio encontro a minha verdade.”



Dia 6 – Alimentação consciente

Intenção

“Nutro o corpo e a alma com respeito e atenção.”

Meditação

Senta-te com a coluna ereta e uma mão sobre o abdómen. Inspira e sente o corpo a expandir-se; expira e observa o relaxamento natural. Reconhece o corpo como a tua casa e fonte de energia.

Imagina que cada respiração te nutre profundamente. Pensa no alimento que recebes — físico, emocional, mental. Observa sem julgamento o que o corpo precisa hoje. Respira com gratidão por tudo o que te sustenta.

Com cada inspiração, alimenta-te de presença. Expira e agradece silenciosamente.

“Comer é um ato de amor.”



Dia 7 – Auto cuidado

Intenção

“Cuidar de mim é o maior gesto de amor que posso oferecer.”

Meditação

Deita-te em Savasana e sente o corpo entregue ao chão. Respira e observa o ritmo lento e constante.

Cada expiração dissolve um pouco mais de tensão. Permite que o corpo descanse sem esforço, apenas por estar. Sente o apoio da terra sob ti e confia nesse sustento.

O descanso é também uma forma de força. Cuida de ti com gentileza e respeito. Não há nada para alcançar — só repousar.

Quando sentires, inspira fundo e reconhece o valor deste momento simples.

“Cuidar de mim é um ato sagrado.”



Semana 2



EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Esta semana é um mergulho para dentro.

*Aprendes a escutar o que sentes sem medo,
a acolher o que surge sem pressa,
e a encontrar calma no meio da
impermanência.*

*As emoções tornam-se mestras,
e tu, a(o) aluna(o) da tua própria serenidade.*

Dia 8 – As emoções como mestres

Intenção

**“Honro as minhas emoções como
mensageiras do meu coração.”**

Meditação

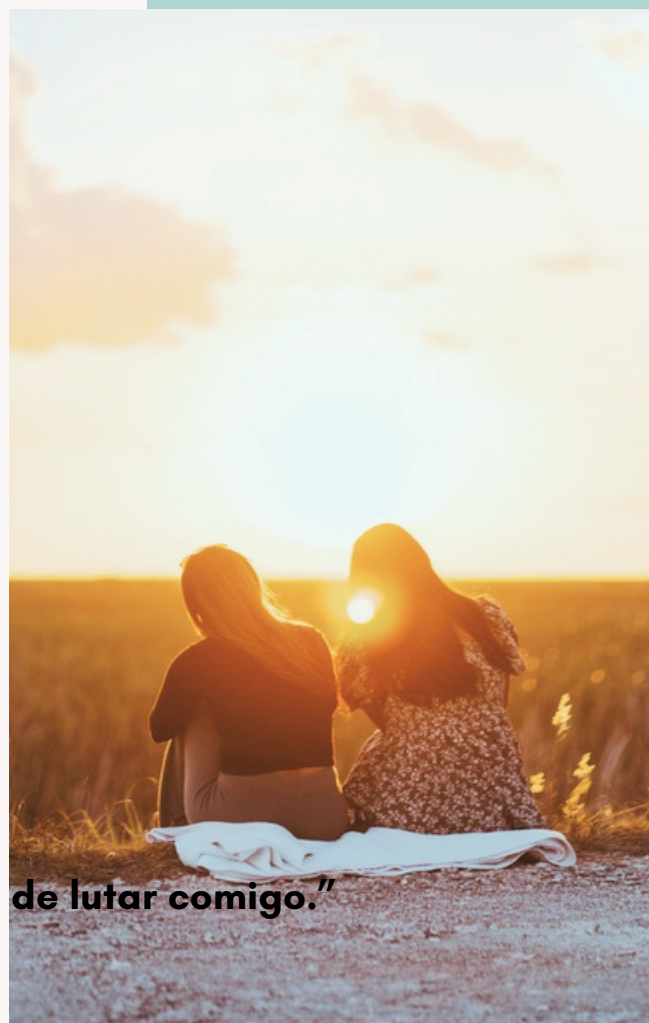
Senta-te e observa o que sentes neste momento. Pode haver calma, inquietação ou nada em particular.

Respira e dá espaço a tudo o que surge, sem resistência. Inspira e abre o peito, expira e solta a rigidez.

As emoções são movimento dentro de ti, como marés. Não és a onda — és o mar que a contém. Deixa-as vir e ir, mantendo-te estável. Acolher o que sentes é o primeiro passo da paz.

Respira e observa o corpo mais solto e claro

“Quando escuto o que sinto, deixo de lutar comigo.”



Dia 9 – Compromisso

Intenção

**“Sou constante nas pequenas ações;
nelas habita o meu poder.”**

Meditação

De pé, sente os pés a firmarem-se no chão. Inspira e eleva o peito com confiança. Expira e traz à mente uma intenção simples para o dia. Mantém o olhar suave e a respiração constante.

O compromisso começa no instante presente. Com cada inspiração, renova a vontade de cuidar de ti. Com cada expiração, solta a dúvida. A presença é disciplina serena.

Fica alguns instantes a sentir-te firme e centrado. O teu propósito nasce do silêncio e da constância.

**“O progresso é o resultado de muitos pequenos
sins ditos com o coração.”**



Dia 10 – Natureza interior

Intenção

**“Sou parte do todo. A natureza de fora reflete
a que vive em mim.”**

Meditação

Imagina-te numa floresta tranquila. Sente o chão sob os pés e o ar fresco na pele. Respira profundamente e percebe a vida à tua volta.

O mesmo ar que move as árvores move-te a ti. Inspira e cresce como uma árvore, expira e enraíza-te na terra. O corpo é natureza viva em forma humana.

Observa o equilíbrio entre força e suavidade. Mantém a respiração fluida e estável. Dentro de ti, há um espaço vasto e sereno. Sente-te parte do todo.

“Quando a mente se perde, a terra recorda-me quem sou.”



Dia 11 – Aceitação

Intenção

“Aceito-me como sou, com luz e sombra.”

Meditação

Senta-te e observa o corpo como está hoje. Talvez haja cansaço, tensão ou leveza. Não tentes mudar nada — apenas nota.

Respira e leva ar às zonas que pedem atenção. Acolher é permitir que a vida se revele. Inspira e aceita, expira e liberta.

O corpo responde à gentileza com suavidade. Sente como o relaxamento vem naturalmente.

A aceitação não é desistência, é respeito. Fica presente, simples, e em paz com o que é.

“No ato de aceitar, encontramos descanso.”



Dia 12 – Gratidão noturna

Intenção

“Termino o dia em gratidão e em descanso.”

Meditação

Deita-te confortavelmente e fecha os olhos. Respira fundo e revisita o dia que passou. Recorda três momentos pequenos de bem-estar ou alegria.

Permite que o peito se expanda com cada lembrança. Inspira e agradece em silêncio. Expira e deixa o corpo descansar.

A gratidão limpa a mente antes do sono. Sente o corpo a abrandar, o coração tranquilo.

Fica nesse estado até o sono chegar suavemente. Dorme com leveza e gratidão.

“A gratidão transforma o comum em sagrado.”



Dia 13 – Presença nas relações

Intenção

“Ouvir é uma forma de amar.”

Meditação

Senta-te e pensa em alguém próximo. Respira e imagina essa pessoa à tua frente. Observa o que surge: carinho, saudade, tensão. Inspira e abre o peito, expira e solta o peso.

A empatia começa com a escuta. Envia mentalmente um desejo de bem-estar.

Deixa que a respiração suavize as emoções. Permanece por um momento nesse espaço de conexão. Sente o coração mais disponível.

A presença é o maior presente que podes oferecer.

“Amar é oferecer espaço ao outro, sem perder a própria paz.”



Dia 14 – Desacelerar

Intenção

“A lentidão é o novo luxo da alma.”

Meditação

Encontra uma posição confortável e fecha os olhos. Respira devagar, sem pressa. Observa o corpo a abrandar naturalmente. Inspira e sente o ar fresco, expira e solta o peso.

O ritmo desacelera a mente.

Cada respiração é um convite à pausa. Não há urgência, só o momento presente.

Permite que o corpo descanse sem culpa. A calma revela o essencial. Fica neste estado simples de estar.

“Desacelerar é lembrar que a vida não é uma corrida, mas uma dança.”



Semana 3



INTEGRAÇÃO E EXPANSÃO

A última semana é o florescer do caminho.

*O corpo já conhece a fluidez,
a mente aprendeu o silêncio,
e o coração desperta para a liberdade.*

Agora é tempo de integrar, confiar e expandir.

Dia 15 – Confiança

Intenção

**“Estou firme, confio no meu caminho e na vida
que me sustenta.”**

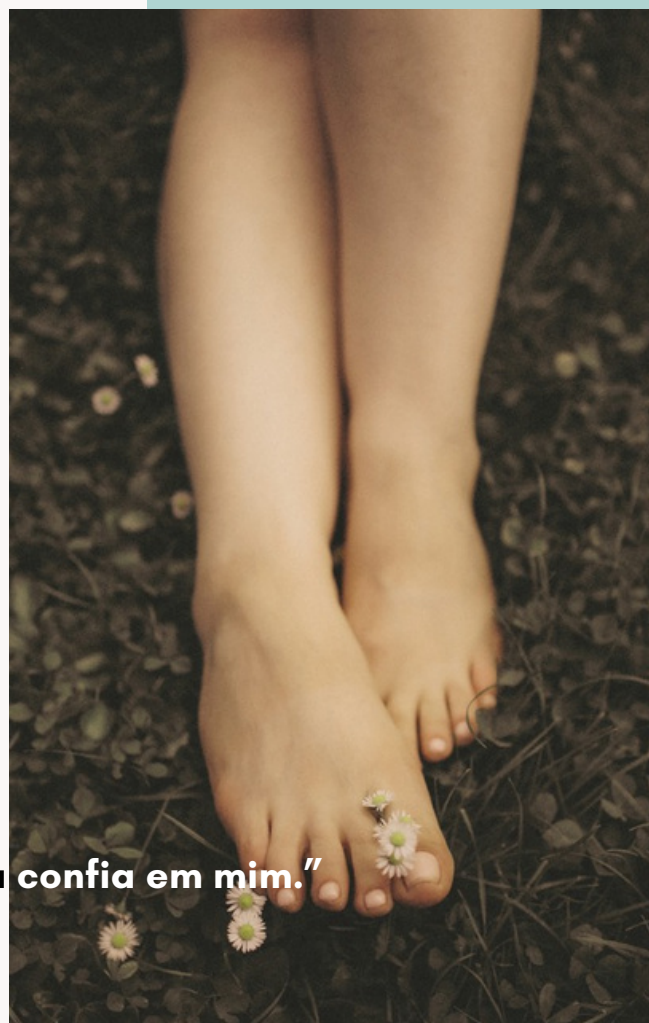
Meditação

Senta-te com o peito aberto e o olhar sereno. Inspira e sente a força silenciosa no centro do corpo. Expira e solta a necessidade de controlar.

Confiança é permanecer aberto mesmo sem garantias. Lembra-te de algo que já superaste e inspira coragem. O corpo sabe sustentar-te. Com cada respiração, sente-te mais firme e tranquilo. O medo dissolve-se quando confias no agora.

Mantém-te presente e estável. A vida apoia-te quando relaxas.

“Confio na vida, porque a vida confia em mim.”



Dia 16 – Autenticidade

Intenção

**“Sou fiel à minha essência, mesmo quando o mundo
muda à minha volta.”**

Meditação

Senta-te e leva a atenção ao teu rosto interior.

Respira e reconhece-te sem máscaras. Inspira e sente orgulho na tua verdade. Expira e solta a necessidade de agradar. O corpo relaxa quando és verdadeiro contigo. A autenticidade traz leveza e liberdade. Mantém o peito aberto e o olhar interno claro. Sente-te alinhado por dentro e por fora.

Respira e afirma silenciosamente: “Sou suficiente assim.”

Fica nesse estado de presença genuína.

“A autenticidade é o som do coração quando não tem medo de ser ouvido.”



Dia 17 – Energia criativa

Intenção

“A criatividade flui quando me permito ser quem sou.”

Meditação

Senta-te e leva a atenção ao abdómen inferior.

Respira para essa zona e sente o calor suave. Cada inspiração desperta vitalidade. Imagina a energia a mover-se como um rio. Deixa que ideias e sensações circulem livremente.

Não forces — a criatividade nasce do espaço. Inspira curiosidade; expira bloqueios. Sente o corpo vivo e fluido.

Observa a tua própria capacidade de criar. Mantém-te aberto ao novo.

“Crio quando confio. Expando quando relaxo.”



Dia 18 – Amor próprio

Intenção

“Sou merecedor de amor e cuidado, exatamente como sou.”

Meditação

Deita-te e pousa uma mão sobre o peito. Respira e sente o calor da tua própria presença. Inspira e acolhe-te; expira e suaviza o corpo.

O amor começa em ti, neste gesto simples. Permite que o corpo relaxe sob a tua atenção.

Cada respiração é um cuidado silencioso. Observa a mente a abrandar e o coração a abrir-se. Fica por alguns instantes neste descanso terno.

Respira e sente-te em casa. O teu corpo é o teu abrigo.

“Amar-me é a primeira forma de amar o mundo.”



Dia 19 – Visão de futuro

Intenção

“Vejo-me florescer com propósito e serenidade.”

Meditação

Senta-te e imagina-te daqui a um ano, sereno e equilibrado. Respira e observa esse eu com curiosidade. Inspira e sente que já és essa pessoa em potencial. Expira e liberta o medo de não conseguir.

Visualiza o caminho a abrir-se à tua frente. A respiração guia-te passo a passo. Mantém a imagem viva e positiva. O futuro nasce de pequenas escolhas conscientes.

Sente o corpo firme e o coração confiante. Tudo começa no agora.

“O futuro nasce na intenção presente.”



Dia 20 – Partilha

Intenção

“O bem-estar multiplica-se quando é partilhado.”

Meditação

Senta-te e respira profundamente.

Imagina uma luz suave a crescer no peito. Com cada expiração, essa luz expande-se à tua volta.

Envolve quem amas, os que conheces e o mundo inteiro. Sente que partilhar não te esvazia – amplia-te. Inspira paz; expira bondade. O corpo relaxa quando dás sem esforço. Mantém o coração aberto e o olhar tranquilo.

A tua energia é uma presença curativa. Respira e oferece calma ao mundo.

“A luz que partilho nunca diminui – apenas se multiplica.”



Dia 21- Celebração

Intenção

“Sou o resultado do amor que pratico.”

Meditação

Senta-te confortavelmente e fecha os olhos.

Recorda o caminho dos últimos 21 dias. Sente o corpo mais desperto e a mente mais clara.

Reconhece o que mudaste — mesmo que subtil. Inspira orgulho; expira gratidão. A transformação é silenciosa, mas real. Respira e aprecia a tua dedicação. Sente o coração leve e disponível.

Mantém a alegria tranquila da conquista. Este é o teu recomeço.

“A paz não é o destino; é o caminho que se torna casa.”



Encerramento e Celebração

Chegaste ao final destes 21 dias, mas este é apenas o início de um novo modo de viver.

Leva contigo a respiração, a calma e o amor que cultivaste.

Que o teu corpo permaneça desperto,
a tua mente leve e o teu coração em paz.

Com amor e luz,

Ana Barrias

Mentora

Escola Sunshine Yoga



Sobre mim

O meu trabalho nasce da convicção de que o **Yoga é muito mais do que uma prática corporal** — é um caminho de autoconsciência, presença e transformação. **Yoga é Meditação!** Um caminho que se revela no corpo, se aprofunda na mente e se integra na forma como vivemos, educamos e nos relacionamos.

Sou fundadora e diretora da Escola Sunshine Yoga, uma escola dedicada à formação e ao desenvolvimento humano desde 2016, onde **o yoga, a meditação, a psicologia e a neurociência se encontram** para criar experiências de aprendizagem profundas, conscientes e enraizadas. Ao longo dos anos, tenho vindo a desenvolver e a estruturar projetos formativos que unem tradição e conhecimento científico, honrando o corpo como território de experiência e a consciência como eixo central do crescimento.

Enquanto diretora de escola e mentora, o meu papel é criar caminhos seguros de aprofundamento, tanto para quem inicia como para quem deseja integrar o yoga de forma mais consciente na sua vida pessoal e profissional.

Mais do que formar professores ou transmitir técnicas, procuro acompanhar processos de transformação, onde cada pessoa aprende a escutar o corpo, a compreender a mente e a habitar-se com mais verdade.



Ana Barrias