



A VOZ DO SILÊNCIO:

3 PRÁTICAS PARA  
TRANSFORMAR  
DESAFIOS EM  
FORÇA!

Andréia Krassmann  
CRTH - BR 3984

## “UM CONVITE PARA OUVIR A SABEDORIA DO SILÊNCIO E TRANSFORMAR SEUS DESAFIOS EM LUZ.”

Nos últimos dias, minha voz, que sempre foi minha ferramenta de conexão, guia e cura, decidiu se calar. No começo, confesso, senti um vazio. Como eu, uma terapeuta que usa a fala para acolher, poderia continuar sem ela? Mas o silêncio, que parecia um obstáculo, revelou-se um mestre. Ele me convidou a ouvir mais fundo, a acolher minha própria vulnerabilidade e a descobrir que minha essência não depende apenas das palavras.

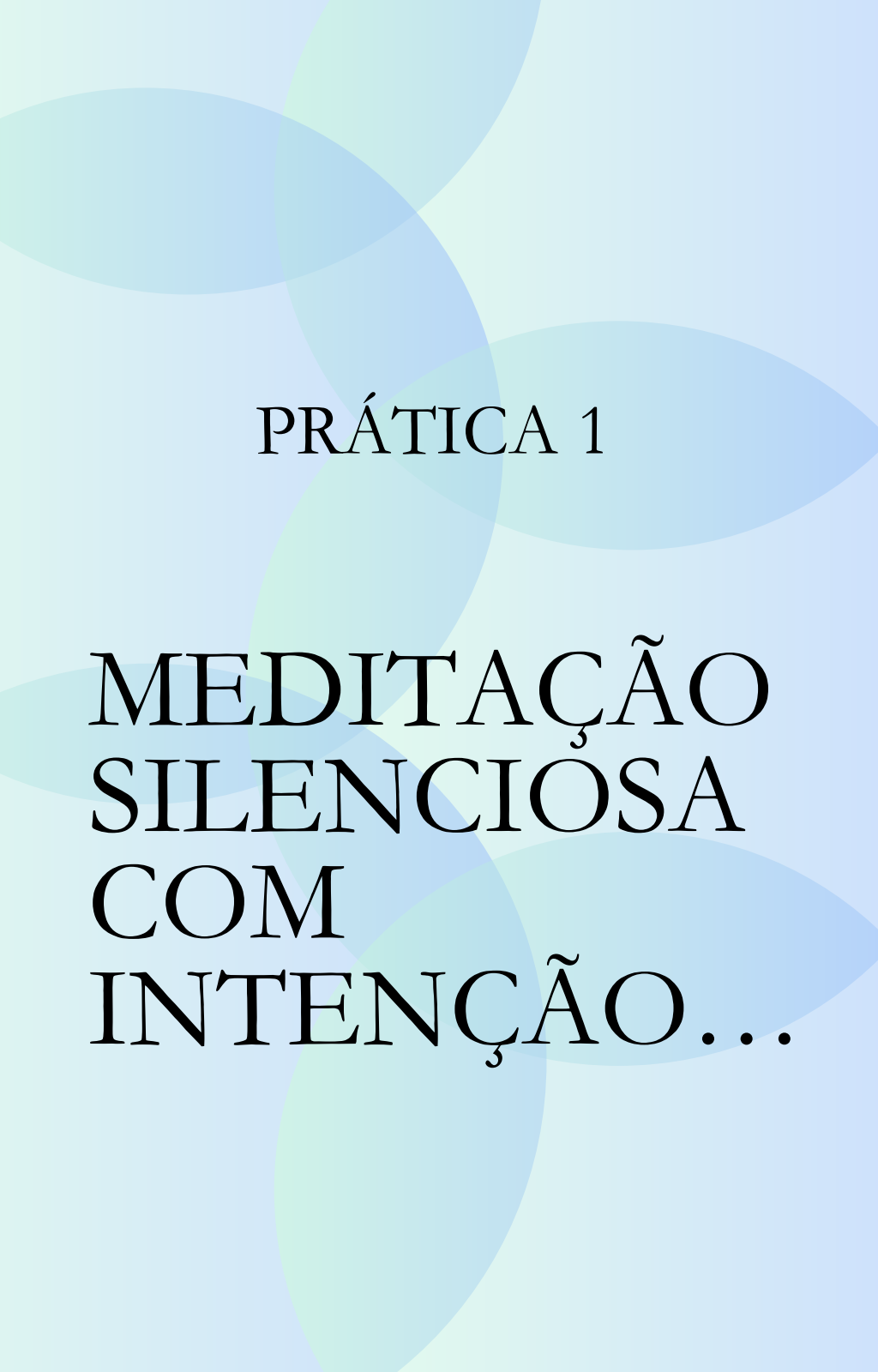
Nesse momento, estou aprendendo a preservar minha voz – não só a física, mas a voz da minha alma. Cada chá quentinho que tomo, cada pausa que me permito, é um ato de autocuidado. É como montar um pequeno altar com velas e flores, onde honro minha energia e me reconecto com o que realmente importa. O silêncio me ensinou que, às vezes, é na quietude que encontramos nossa maior força.

Essa experiência tem sido um lembrete poderoso: os desafios da vida não são barreiras, mas portais. Perder a voz me levou a criar de novas formas – com textos, gestos, olhares, intenções. E agora, quero compartilhar isso com você. O que a vida está te pedindo para transformar? Qual desafio pode ser uma oportunidade para você se reinventar?

Convido você a fluir com o que é, a ouvir a sabedoria do seu próprio silêncio. Pegue uma vela, uma flor, ou apenas sua respiração. Escreva, visualize, sinta. Sua força está aí, esperando para desabrochar. Vamos juntos transformar limitações em luz?

Com carinho,

Andreia Krassmann



PRÁTICA 1

MEDITAÇÃO  
SILENCIOSA  
COM  
INTENÇÃO...

Descrição:

Um exercício de visualização para dissolver bloqueios e criar uma intenção poderosa.

Instruções:

- Encontre um lugar calmo e sente-se confortavelmente.

- Coloque uma mão no coração e outra no ventre. Respire profundamente por 1 minuto, sentindo sua energia se alinhar.

Sinta a energia fluir entre suas mãos e seu corpo!

- Visualize um desafio que você está vivendo, o imagine como uma nuvem escura à sua frente.

Agora, imagine uma luz dourada (ou a cor que ressoar com você) dissolvendo essa nuvem.

- Repita mentalmente a frase:

“Eu transformo minha insegurança em confiança.”

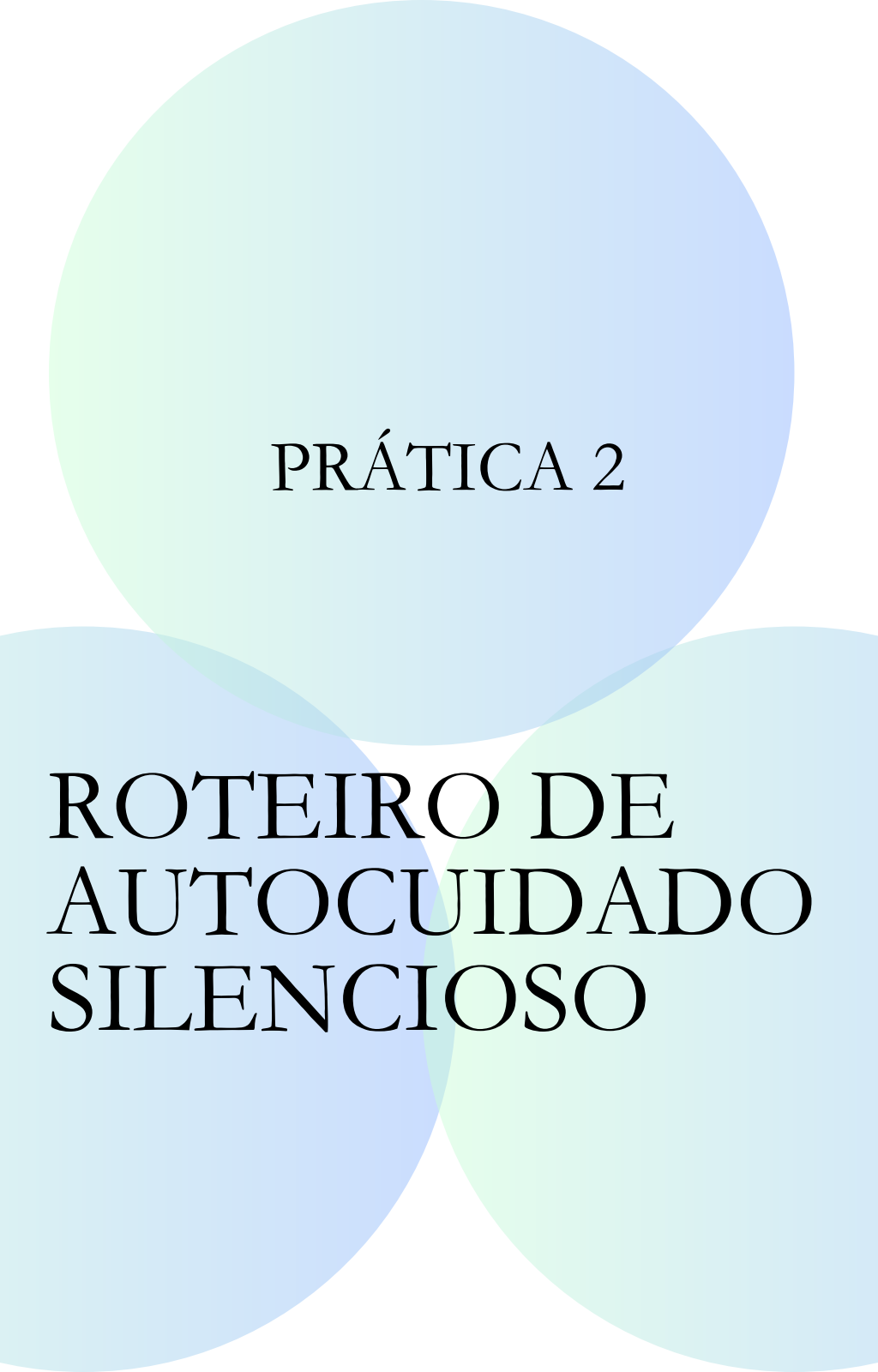
Quando sentir que o desafio foi dissolvido em luz dourada (ou a cor que você visualizou), encerre a meditação dizendo:

Gratidão corpo, está tudo bem, podemos confiar nesse processo!

Em seguida, escreva a frase “Eu transformo minha insegurança em confiança” num pedacinho de papel e o coloque num lugar especial para que você possa ve-lô diariamente.

Toque místico:

Segure um cristal, como quartzo rosa ou ametista, durante a visualização para amplificar sua energia.



PRÁTICA 2

# ROTEIRO DE AUTOCUIDADO SILENCIOSO

### Descrição:

Um ritual para honrar sua força interior, conectando-se com um objeto especial que te faça se sentir poderosa!

### Instruções:

- Escolha um objeto que represente sua essência (ex.: uma vela, uma flor, um anel, uma foto).

- Segure-o por 3 minutos, sentindo sua textura e energia.

Feche os olhos, perceba e deixe sua intuição te mostrar por qual motivo esse item eleva a tua energia, depois mentalize:

“Eu sou maior  
que minhas  
limitações.”

- Coloque o objeto em um lugar visível, como um altar, para lembrar da sua força.

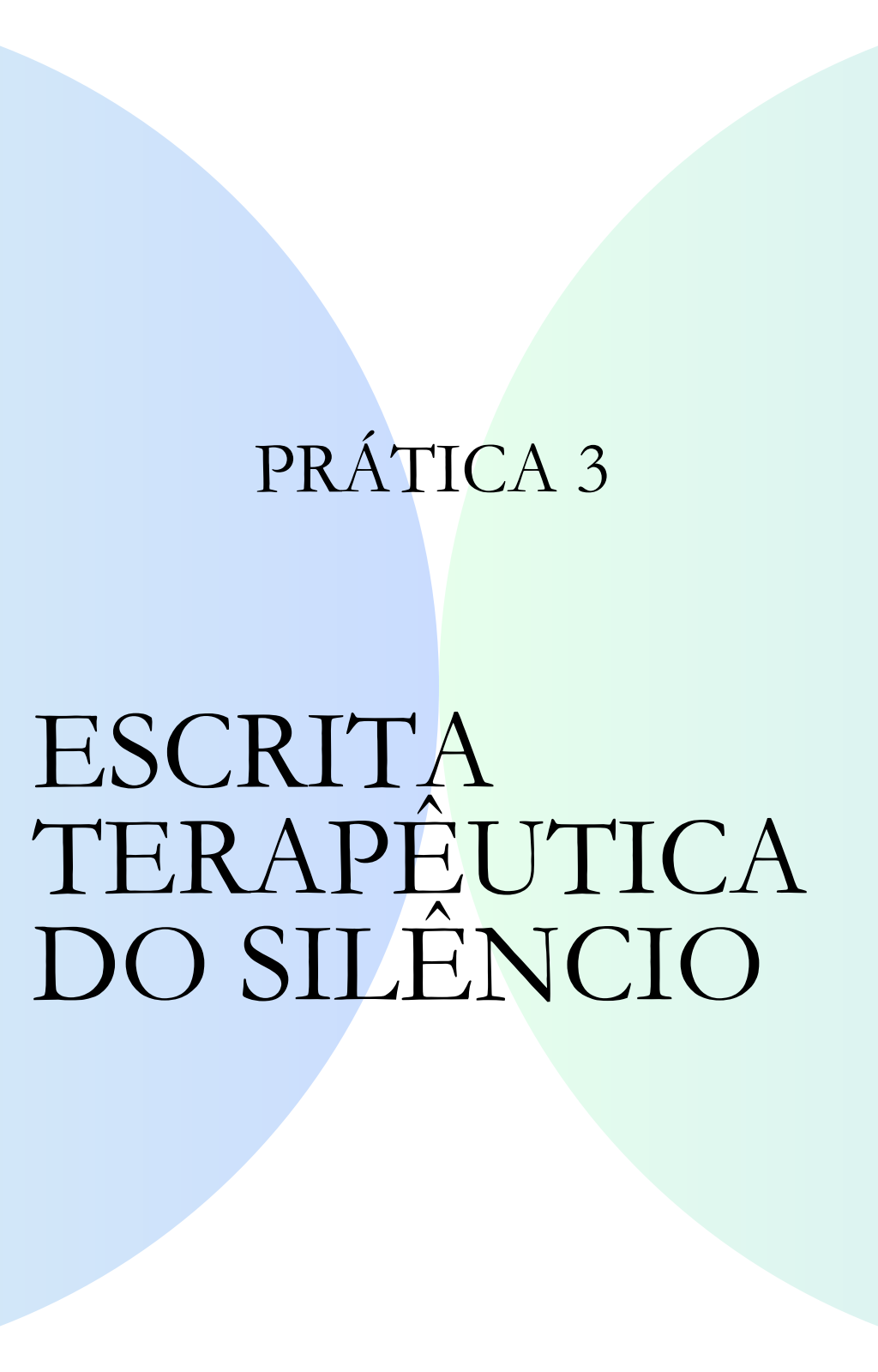
- Sempre que precisar, toque o objeto ou use-o e repita a frase mentalmente.

### Toque místico:

Acenda uma vela ao lado do objeto para ativar a energia do fogo, que simboliza transformação!

### Uma dica de ouro:

No decorrer deste dia (dia que você realizou o ritual) fique atenta, você vai encontrar uma pessoa muito importante, ela vai te inspirar a passar adiante essa técnica! Ensine a ela, compartilhe com essa pessoa esta ferramenta de poder e força interior!



## PRÁTICA 3

# ESCRITA TERAPÊUTICA DO SILÊNCIO

Descrição:

Escreva para ouvir a sabedoria da sua alma e transformar seus desafios.

Instruções:

- Pegue um caderno ou folha e uma caneta.

Sente-se em um espaço tranquilo.

- Escreva uma carta para si mesmo(a), como se fosse seu eu mais sábio.

Pergunte:

“O que a vida está me ensinando?”

- Deixe as palavras fluírem sem julgamento, escreva livremente por 5-10 minutos.

- Ao terminar, destaque uma frase que ressoe com você, aquela frase que parecer mais impactante!

Coloque essa carta dentro do seu travesseiro, durma uma noite com ela escondidinha no travesseiro e no dia seguinte, assim que acordar, leia novamente a frase que você marcou como mais impactante e reflita sobre qual desafio a sua mente transformou em entendimento e aprendizado!

Toque místico: Antes de escrever, respire fundo e visualize uma luz branca envolvendo seu caderno, purificando suas intenções.

Continue a jornada, você não está  
sozinha!

“O silêncio é um convite para ouvir a  
voz da sua alma.

Espero que essas práticas te ajudem a  
transformar desafios em luz, assim  
como estou fazendo com minha voz  
em repouso.

Quer compartilhar sua experiência ou  
se conectar para uma sessão especial?

Me envie uma mensagem contando a  
sua experiência!

Com carinho,  
Andréia Krassmann

Contato:

- Instagram: @deiakrassmann
- WhatsApp: [55] 991637163

“Salve este guia e volte a ele sempre  
que precisar ouvir sua força interior.”