



@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM





@sol.terapeutacorporalxamanica

**MEU
FLORESCER**

WWW.SOLANGEGOMES.COM

Seja bem vinda!

Aqui compartilho dicas, sugestões e reflexões sobre o que fazer durante seu período menstrual. Trazendo assim dias mais harmoniosos para esses momentos.



@sol.terapeutacorporalxamanica

**MEU
FLORESCER**

WWW.SOLANGEGOMES.COM

IMPORTANTE!

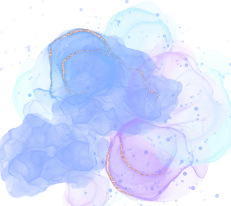
As sugestões a seguir são as que eu faço e recomendo nos meus atendimentos. Isso não descarta a procura/necessidade de um acompanhamento médico, cada caso é um caso.



@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



Monte um combinado de ervas calmantes e energizantes para seus chás e banhos para esses dias;



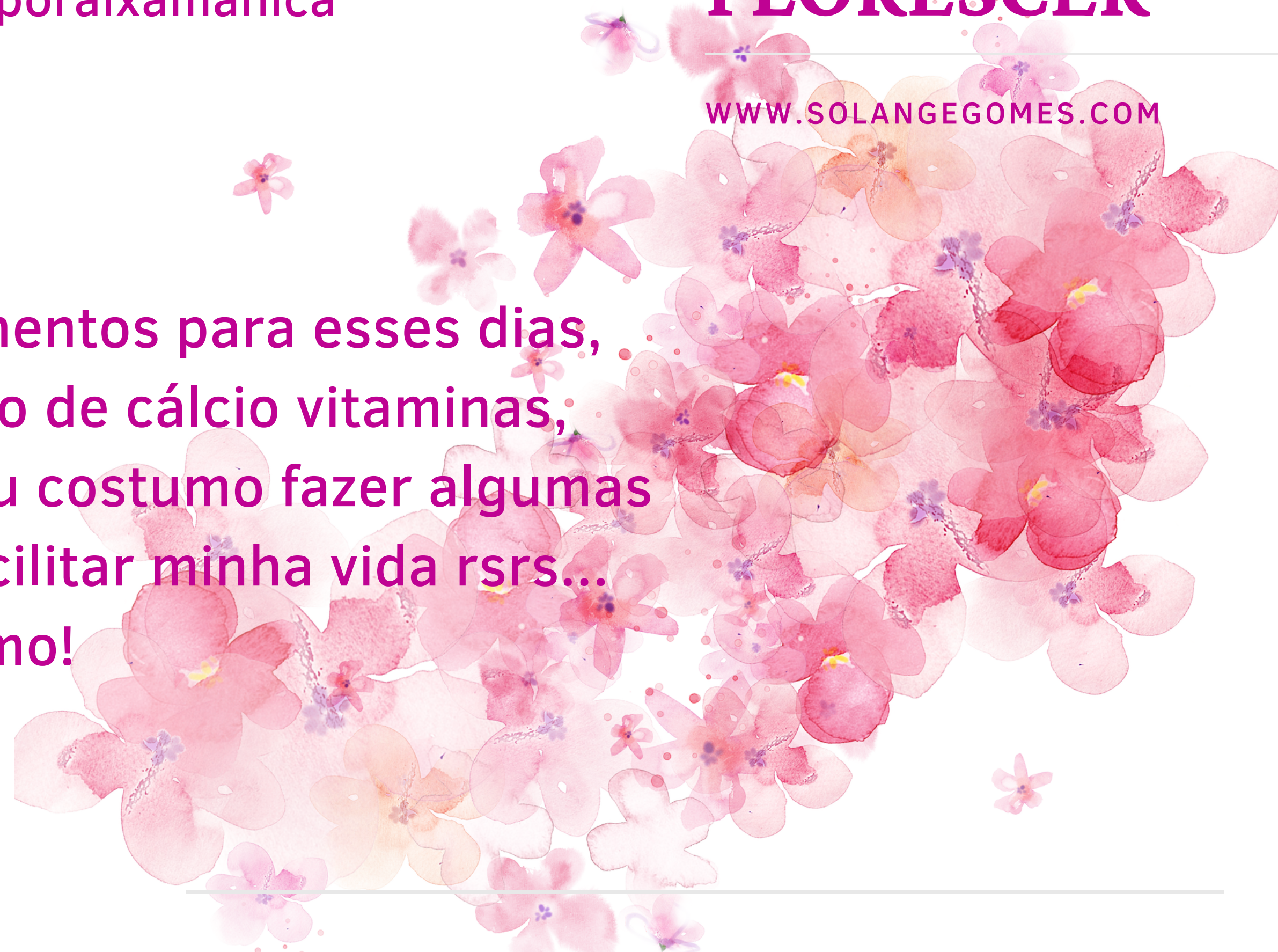
Faça uma lista com músicas que te tragam prazer e acolhimento;



@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



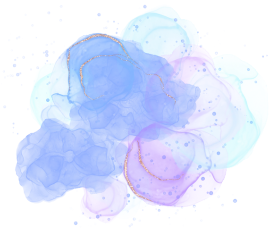
Escolha também alimentos para esses dias, que tragam reposição de cálcio vitaminas, minerais... enfim... Eu costumo fazer algumas marmitinhas para facilitar minha vida rsrs...
Descongelo e consumo!



@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



Separe algumas pedras e cristais e incensos, eles tem o poder de equilibrar nosso emocional e nos acolher nesses momentos;

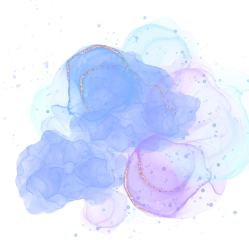




@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



Escolha roupas mais soltas e confortáveis,
incluindo os calçados;



Observe suas emoções e veja o que sua
intuição te mostra !
Sim esse período ficamos muito mais intuitivas!



@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM

Tente organizar sua agenda do dia a dia para fazer o mínimo esforço físico, mental e emocional possível; Se preserve!

Separe livros e filmes para esse momento. Pense que é como uma mini férias;



@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM

Procure se possível um atendimento terapêutico nesse período, vai te auxiliar e muito com suas emoções;

Fazer banhos longos e com o uso de óleos essenciais são maravilhosos!

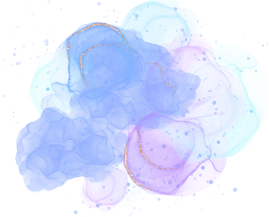
Super indico em qualquer momento!



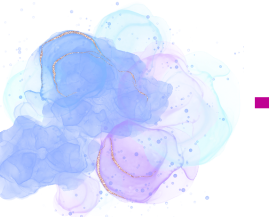
@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

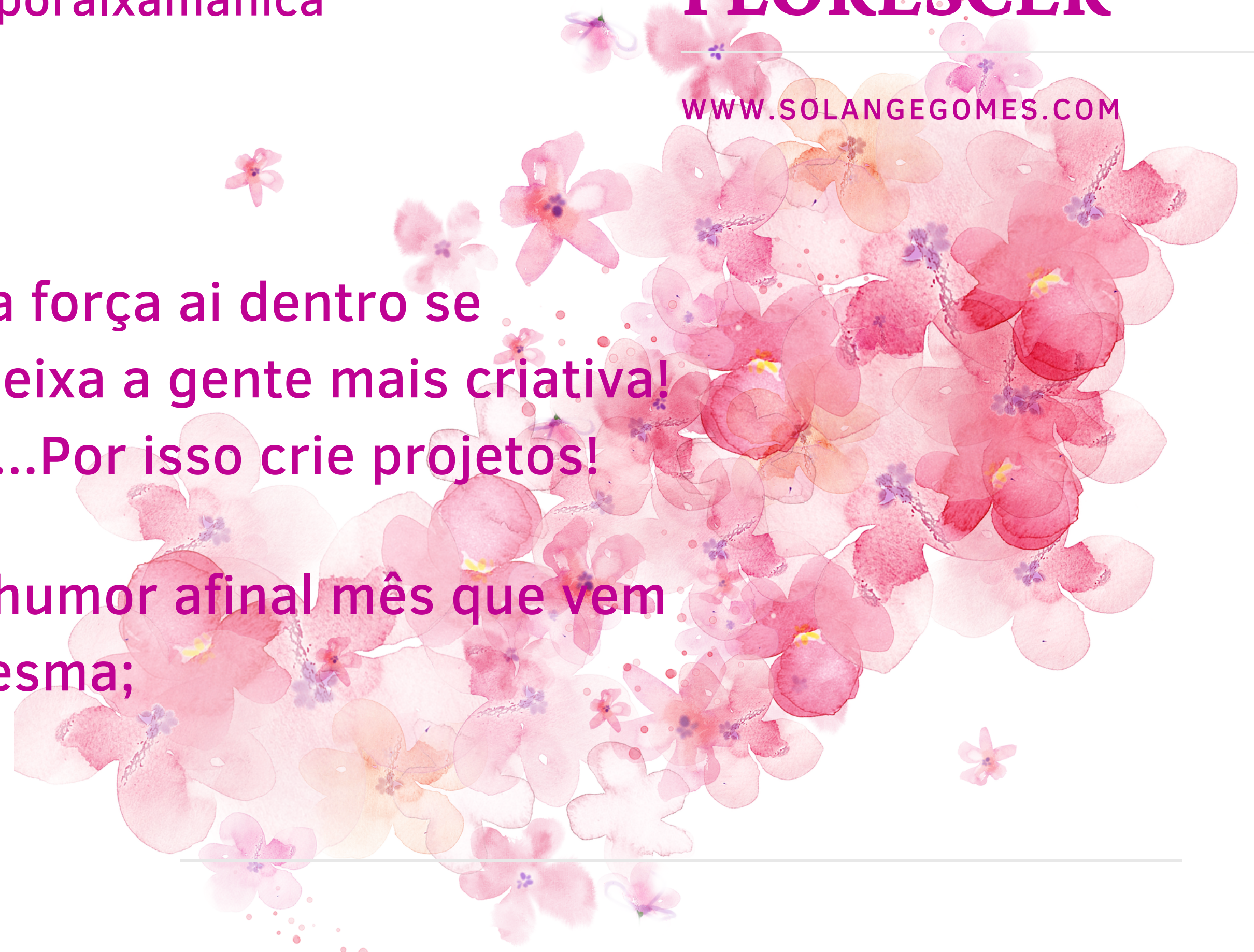
WWW.SOLANGEGOMES.COM



Sinta seu poder, essa força ai dentro se movimentando, ela deixa a gente mais criativa! E louca também rsrs...Por isso crie projetos!



Tente manter o bom humor afinal mês que vem tem mais! Ria de si mesma;

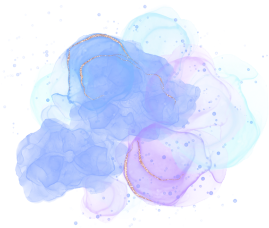




@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



Avise também as pessoas mais próximas a sua volta sobre seu estado emocional. Sim você pode pedir "ajuda" nesse momento;

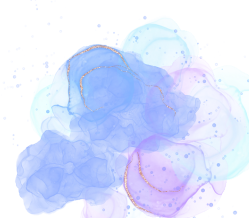





@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



Procure aceitar o acolhimento das
pessoas que querem te ver bem nesse
momento;



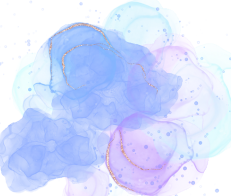
Avise que você pode ter altos e baixos
emocionais e não é nada pessoal rsrs....



@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



E se no caso você odeia menstruar lembre-se que algo vc está excluindo, logo isso só vem para te machucar e desagradar... Fazer terapia pode te auxiliar a olhar para essa energia feminina de forma mais harmoniosa.

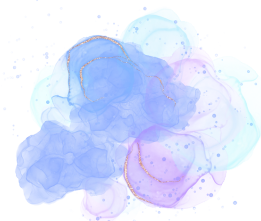




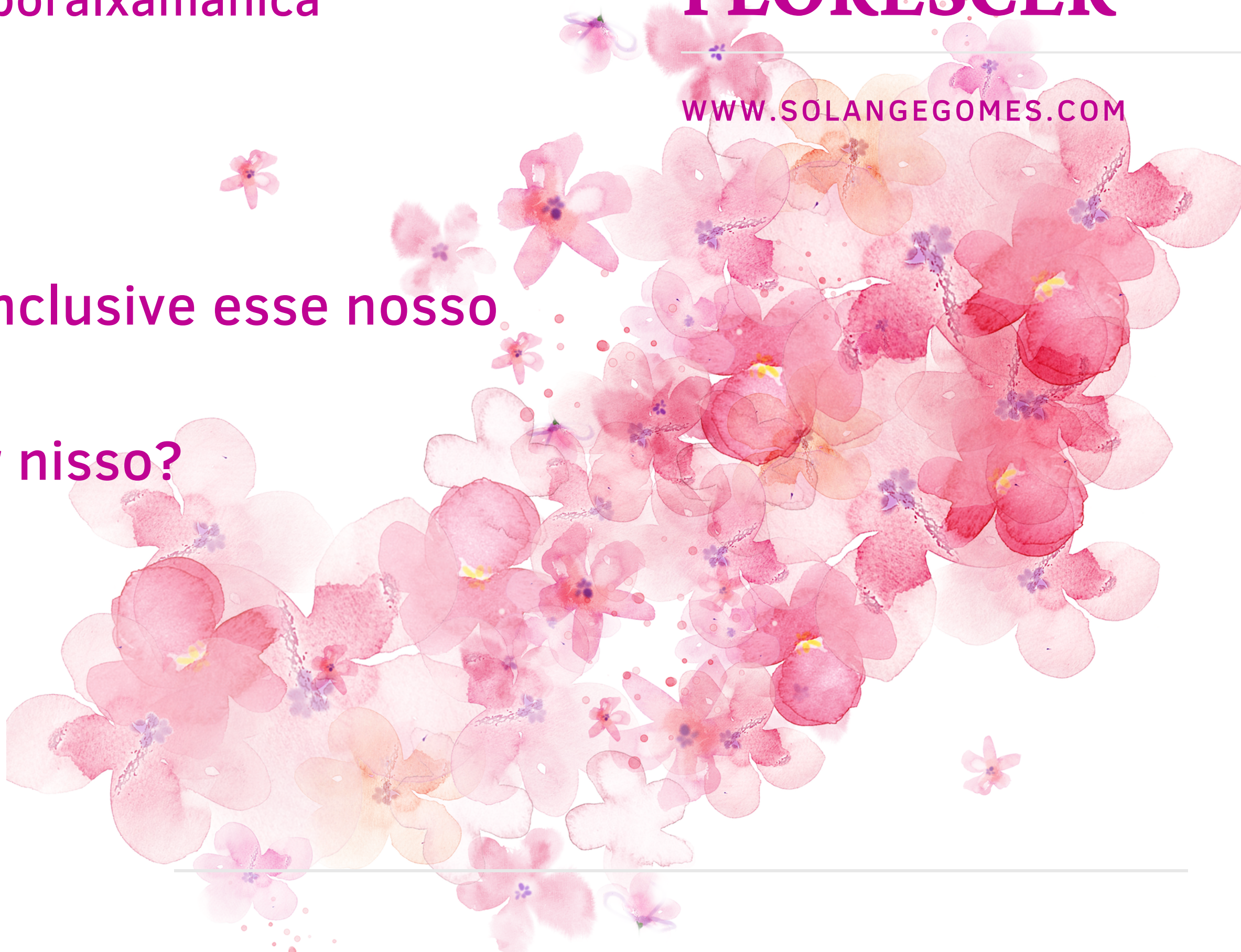
@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



Tudo quer ser visto inclusive esse nosso
corpo emocional !!!
Já parou para pensar nisso?

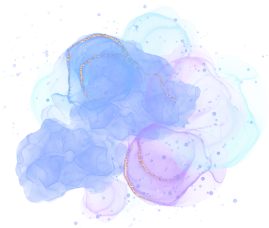




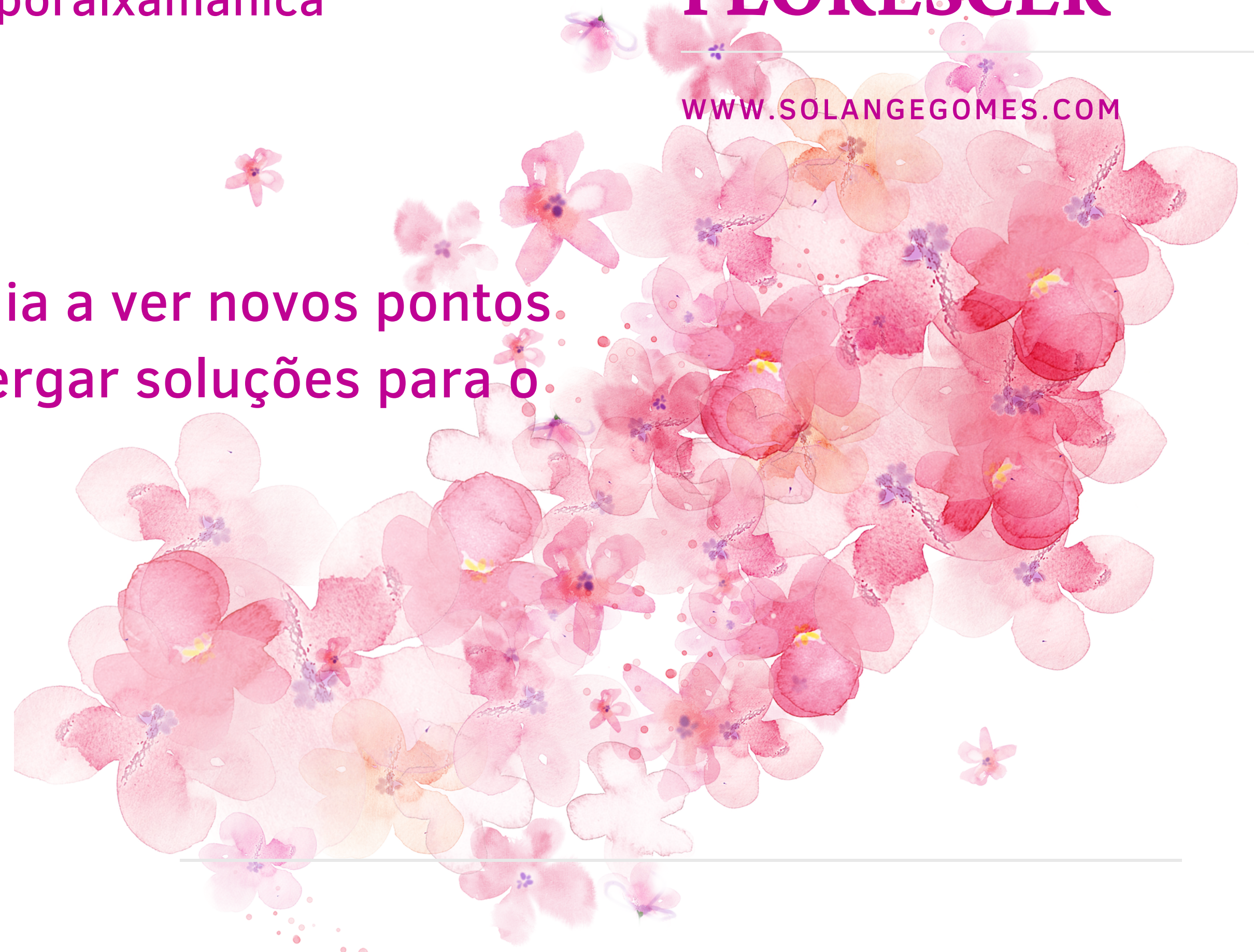
@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM



Fazer terapia te auxilia a ver novos pontos de vista e assim enxergar soluções para o "problema".





@sol.terapeutacorporalxamanica

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM

Lembrando aqui que todo
"problema" está tentando te
ensinar algo.

✿ As vezes é difícil de aceitar mais
isso é um fato!



[@sol.terapeutacorporalxamanica](https://www.instagram.com/sol.terapeutacorporalxamanica)

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM

Fato esse que te coloca em uma
realidade onde é preciso fazer algo
para uma mudança de
pensamentos, costumes ou
atitudes.



[@sol.terapeutacorporalxamanica](https://www.instagram.com/sol.terapeutacorporalxamanica)

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM

**Criando assim novos hábitos
saudáveis para seu crescimento
pessoal.**



[@sol.terapeutacorporalxamanica](https://www.instagram.com/sol.terapeutacorporalxamanica)

MEU FLORESCER

WWW.SOLANGEGOMES.COM

**Se você deseja mudar a sua atual
situação comece investindo em
você!!!
Se permita!!!**

Gratidão pela sua presença!

Caso queira agendar um
atendimento comigo entre
em contato por msg:

(011) 97460-9588

@sol.terapeutacorporalxamanica
Análise pessoal e Espiritualidade

Atendimento online e Presencial



www.solangegomes.com