

Caminhos Expressivos: Integrando Linguagens e Sentidos

Por **Elde Bueno**

zella
TERAPIAS E ALQUIMIAS

Conteúdo

- 1 Sobre a Zella
- 2 Sobre o Ebook
- 3 Lunações
- 4 Micro e Macro
- 5 Símbolos e Ritos
- 6 Oráculos como Guias
- 7 Chakras, Ervas e Cristais



@eldebueno

Conteúdo

- 8 A Escrita como recurso
- 9 Caderno Terapêutico
- 10 Astrologia no dia-a-dia
- 11 Mapa Astral: modo de usar
- 12 Curadoria de sites e perfis



@eldebueno

1 Sobre nós

É UM PRAZER TE
AJUDAR A SE
LAPIDAR!



@eldebueno

A Zella® é uma entidade terapêutica que oferece saberes e recursos unidos em um único objetivo: o equilíbrio e bem-estar de quem escolhe desvendar seus próprios mistérios e encontrar seu caminho do meio através dos atendimentos, oficinas, palestras e produtos criados aqui. Nascemos em 2020, e desde então, cuidado, conhecimento e respeito à sua individualidade são os nossos valores. Damos forma a experiências únicas, e sabemos que são tantos caminhos possíveis que é fácil se perder. O acolhimento e o desenvolvimento pessoal são sempre o objetivo principal. Acreditamos que é na interdisciplinaridade e na integração entre concreto e simbólico que a mágica acontece. Aqui, sua orientação vem de dentro, e o nosso lema é:

EXPERIMENTE
experimental.

1 Por trás da Zella

É UM PRAZER TE
AJUDAR A SE
EXPERIMENTAR!



@eldebueno



Por trás da Zella® está Elde Bueno, uma Turismóloga apaixonada por culturas, arte e linguagens, que se tornou arteterapeuta ao perceber a necessidade de traduzir os anseios da alma e criar conexões, auxiliando os processos de outras pessoas no caminho. Hoje Arteterapeuta Junguiana trauma-informed, incorpora as práticas de soundhealing, oraculismo, astrologia, aromaterapia e criatividade em tudo o que faz. Além de liderar a Zella®, onde oferece palestras, oficinas e consultoria criativas, também atua no Instituto Protea, ONG que auxilia mulheres com câncer de mama de baixa renda em SP, coordenando o Voluntariado e o Grupo de Apoio às pacientes.

2 O e-book

Acompanhar sua jornada de alinhar-se ao seu ritmo, entendendo seus oráculos naturais e conhecendo seus ciclos é o meu objetivo. Acreditamos que é na integração entre concreto e simbólico que a mágica acontece, e dar vida e forma a projetos é o que nos faz pulsar. Bem-vinda a essa experiência reconectiva. Através das luas, dos signos, dos oráculos e da escrita terapêutica cruzaremos as próximas páginas mais confiantes, mais conscientes, com mais ferramentas e principalmente, cada um em seu tempo.



É PRECISO
ENCONTRAR SEU
TEMPO
NATURAL.



@eldebueno

3 As Lunações

Você já ouviu que o ciclo lunar se assemelha ao ciclo menstrual. Mas você sabe por que?

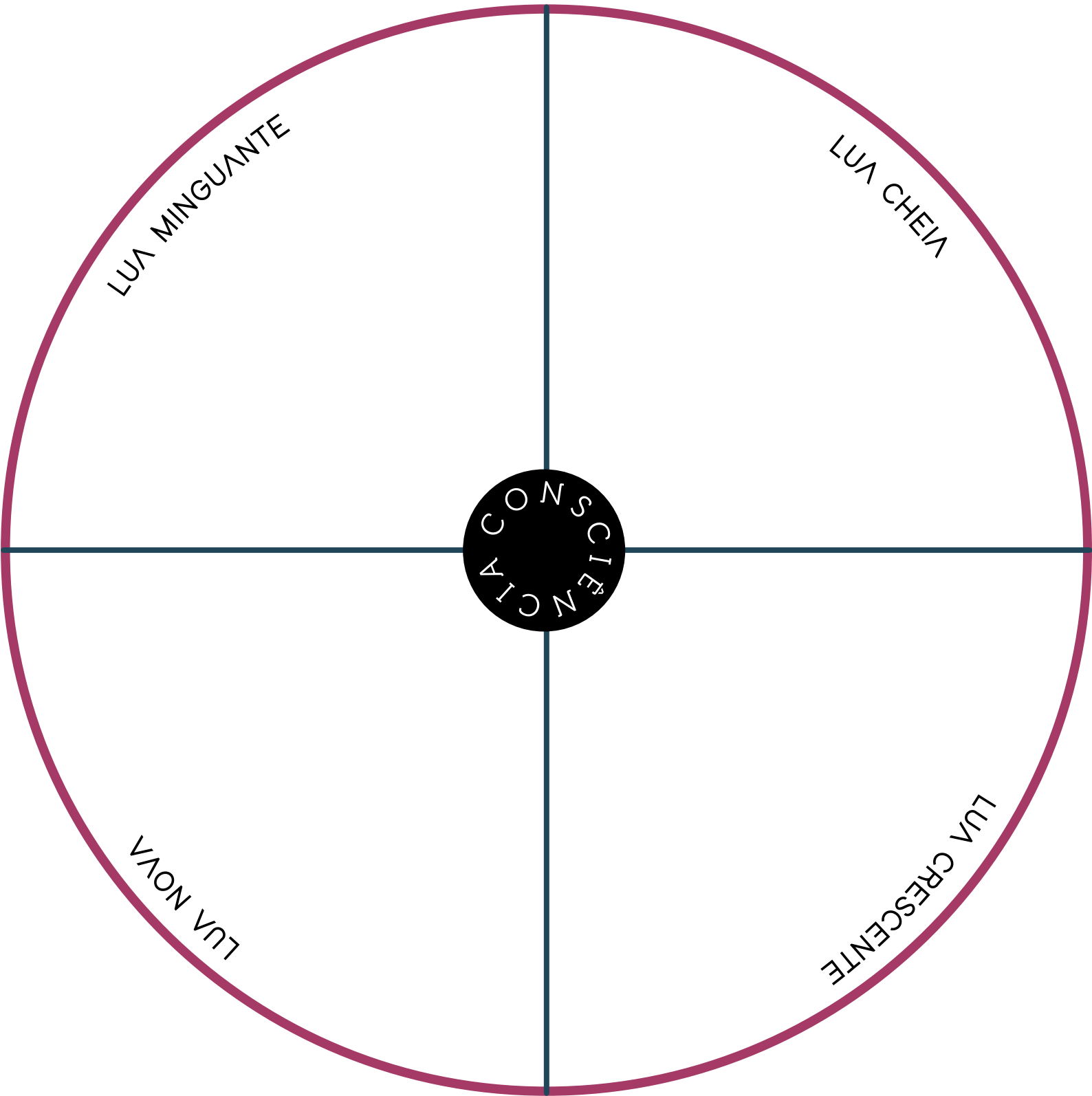
Bom, primeiramente, a duração total - em torno de 28 dias.

Em seguida, as diferentes fases - 4 principais (que duram 6 a 7 dias cada), mas no total, são 8 diferentes - pense que entre uma fase principal e outra, há um movimento acontecendo, e isso considerado também uma fase específica!. Por fim: o movimento circular que gera vida, movimentando asmarés, fazendo parte e influenciando toda a natureza - inclusive nós. Para além disso, aqui, vamos entender a influência simbólica da lua em diferentes pontos de vista, e principalmente, a partir da concepção astrológica de que lua = emoções.



@eldebueno

Mandala do Ciclo



@eldebueno

3 As Lunações

Para a Astrologia, e também considerando o céu astronômico (não são a mesma coisa!), a lua, enquanto astro que se move mais rápido do que todos os outros, representa muito bem a nossa própria alteração de humor, de velocidade na movimentação de emoções. Sabe quando temos muito trabalho a fazer, e resolvemos começar pelas tarefas mais fáceis e rápidas, porque são elas que nos dão a sensação de estar sendo produtivas? Pois é. Essa é a chave: começar pelo que é mais perceptível, mais externo, e ir aprofundando. O caminho é para dentro. Mas antes de entrar, é preciso organizar fora.

Os ciclos da

lua...



te ensinam a
oscilar!

Ilustração: Elisa Riemer <https://www.elisariemer.com.br/>



@eldebueno



Conhece-te a ti mesmo... e torna-te quem tu és.

Sócrates e Nietzsche.

4 Micro x Macro

Quando escolhemos entrar numa experiência sensorial, seja ela uma meditação ou uma consulta oracular, é importante ter em mente que, nesses momentos, tudo que acontece durante é importante. A forma como você entra e como você sai, as percepções no caminho, as escolhas que faz, as ideias que tem, as imagens que vê, as lembranças... tudo importa! Quanto mais atentas estamos, mais percebemos sinais, influências e mensagens. É um caminho sem volta - ainda bem. Na astrologia, por exemplo, interpretar os movimentos dos astros não significa que eles emitem uma energia cósmica diretamente para nossa vida, por exemplo.

A leitura é simbólica, através de metáforas e associações, por exemplo, que se originam da observação de padrões. Assim, entender o que acontece à sua volta - sua família, sua relação com o trabalho, as situações que te acontecem - é o primeiro passo para começar a perceber o que acontece dentro de você, com as suas emoções. Esse é o tão famoso "despertar da consciência". O objetivo é que, depois de um tempo, sejamos capazes de fazer o inverso: perceber nossas emoções antes que elas influenciem nosso meio. Essa é a chave de todo processo de autoconhecimento, e acompanhar os ciclos naturais é uma das melhores escolhas.



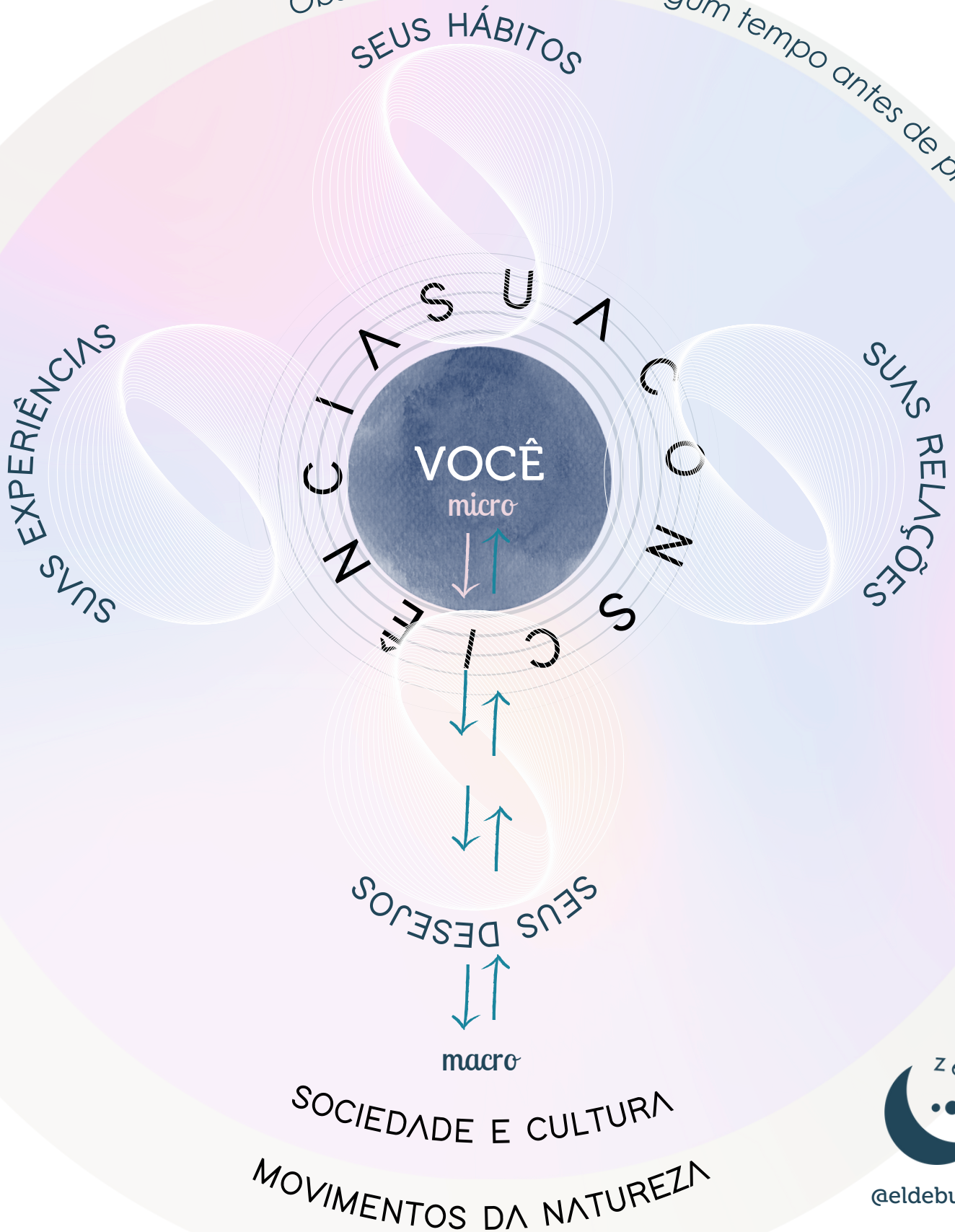
@eldebueno

Micro x Macro

na prática

4

Observe a imagem por algum tempo antes de prosseguir.



Exercício de Integração

1

O que mais te chama atenção no gráfico anterior?

2

O que o caminho das setas mostra pra você?

3

É fácil perceber a influência dos 4 pilares principais de consciência na sua vida?

4

Você percebe algum dos 4 pilares enfraquecido em sua realidade?



Beleza. Se a maioria das associações que a gente faz é simbólica, o que isso significa na prática? Os rituais e exercícios que fazemos tem o objetivo de criar sensações que permitam a percepção mais aguçada, sobre nós mesmos (micro) e sobre o entorno (macro). Portanto, olhar pra borboleta que aparece na sua janela num dia em que você está super pra baixo só vai ser importante se o seu olhar simbólico estiver ativado e treinado. Do contrário, ou você não vai nem percebê-la, ou você vai vê-la e não absorver nenhuma mensagem. Tente agora! Olhe em volta.

O que seu ambiente está falando pra você?

Vamos treinar esse olhar. Observa o logo e da Zella aqui abaixo. O que você vê (além da palavra)? Que formas você percebe? Ao que você associa cada uma delas? Que ideia e sensação te passam? E as cores, o que representam?

Depois de responder isso mentalmente, entenda o simbolismo: a letra "a" com o formato circular e o pontinho no centro representa o Sol (consciência) ☉. A Lua crescente, no "e", representa as Emoções ☾.



zella

@eldebueno

5

Símbolos

e

Ritos

5

Símbolos

e

Ritos



Já na submarca, a ideia da lua junto aos pontinhos é a de que a consciência se equilibra quando se une às emoções 🌙, e ao encontrar a palavra "zella", dão o formato completo de uma lua cheia, representando integração e equilíbrio. Tudo isso é o olhar simbólico. As cores escolhida trazem originalidade, autenticidade e junto à tipografia, mais reta, o objetivo é trazer também seriedade. Percebe como em tudo existe necessidade de equilíbrio, e, ao mesmo tempo, sobre tudo que é simbólico criamos sentido, mesmo sem perceber? Provavelmente você, de primeira, não entendeu exatamente tudo isso que escrevi, mas certamente tudo fez sentido depois que expliquei, né? Minha ideia aqui é te ajudar a entender como trazer o sentido pra vida, de propósito, consciente de tudo que for possível dar significado, assim treinamos nosso olhar.

5 Símbolos e Ritos



Tá, mas e os ritos?

Os ritos fazem o papel de marcar os momentos. Celebramos aniversários pra que nosso cérebro entenda que estamos ficando mais velhos. Casamos para oficializar uma união. Comemoramos o fim do ano no dia 31 para marcar a passagem para o novo ano no calendário gregoriano. Tudo isso são formas de alinhar e materializar no nosso cotidiano as sensações, situações e emoções que não são tangíveis. Se não comemoramos o aniversário, como saberemos que estamos mais velhos? Se não registramos o início de um novo momento de vida de casal, como sabemos que de fato ela iniciou? Se não comemoramos a chegada do novo ano, como percebemos que ele mudou? Se não entendemos os nossos ciclos, como nos certificamos de que estamos de fato vivendo a nossa vida? Você não precisa fazer uma festa pra entender que o tempo passa. Você sabe disso, o tempo inteiro, mas marcar o momento em que nasceu com uma celebração é importante pra que seu cérebro acompanhe esse ritmo com presença. Você também não precisa casar no papel pra iniciar uma relação, mas ao menos trocar votos com a pessoa que ama para que, na sua cabeça, aquele momento tenha a representação simbólica da mudança de vida que vem pela frente. Você também não precisa comemorar o dia 31/12 - pode, inclusive, comemorar apenas o ano novo astroológico se quiser! - mas a sociedade vive no calendário gregoriano, e a sua cabeça precisa desses marcos para criar sentido para a realidade que você vive, no macro. Por que no micro seria diferente?

Exercício de autoanálise

1

Que hábito você considera essencial na sua rotina? Se não tiver nenhum, imagine.

2

Que benefícios a inclusão de alguma expressão artística nesse hábito poderia te trazer?

3

O que a palavra ritual significa na sua opinião?

4

Pesquise o significado de "ritual" e veja a definição que te chama atenção. Difere da sua? Percebe alguma relação com o hábito que você mencionou?



6

Oráculos como guias

Um dos oráculos mais conhecidos é o tarot. Mas você sabe o que ele é, de fato? Pra começar, entenda que a prática oracular existe desde quando não se pode contar. Borra de café, movimento dos astros, búzios, mãos. Seja qual for o objeto de leitura, o oraculismo, em essência, representa simplesmente o ato de se guiar através de mensagens, pra fins de autoconhecimento, orientação ou, em algumas vertentes, adivinhação. O tarot é um tipo de oráculo, assim como vários outros baralhos (eu, por exemplo, costumo usar em média 3 tipos diferentes em cada leitura). Para ser classificado como tarot, precisa ser composto por arcanos maiores e menores, divididos em 78 cartas. O oraculismo não é religião, e nem precisa ter relação. Independente do uso, a principal base é o simbolismo.



@eldebueno

6

Oráculos como guias



Quer dizer então que uma consulta astrológica ou uma consulta oracular podem me auxiliar da mesma maneira? De forma geral, entendendo que cada uma vai te dar um panorama numa linguagem diferente, mas as duas te levarão a novas percepções sobre si mesma, sim! O que muda é a ferramenta utilizada pela(o) profissional pra te auxiliar no entendimento da questão ou do seu momento de vida. Por isso esse par, astrologia e tarot, é comumente encontrado junto. É um combo muito potente e complementar, e cada oraculista ou astrólogo vai usar da maneira que achar mais adequada. Apesar disso, as duas técnicas são completas em sua individualidade, e portanto não necessitam uma da outra para funcionar. Percebe que não é necessário você conhecer a fundo nenhum dos dois para se beneficiar? A prática oracular é uma arte e precisa de estudo, mas principalmente, abertura do olhar. A Astrologia, idem. Mas ambas requerem apenas comprometimento com o próprio processo se você não pretende se profissionalizar, e sim utilizar pra entender a si mesma. Até aqui você já entendeu que não existe resposta milagrosa, né? O que existe é você mais atenta a si mesma a partir do que observa e absorve no seu entorno - seja com ajuda do tarot, dos astros, da terapia convencional ou do contato com a natureza. Não tem mistério. Escolher o recurso que funciona melhor com você passa, necessariamente por experimentar o que cada um pode oferecer. Como anda sua autopermissão?



@eldebueno

Pra aprofundar

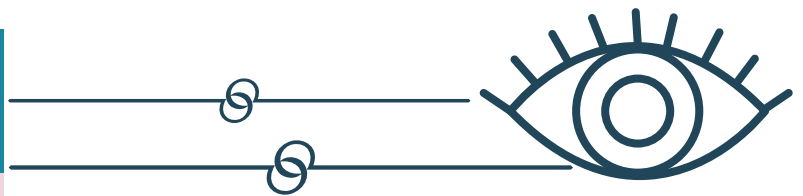
A partir de agora, você vai começar a olhar pra tudo a sua volta com a visão oracular. Topa o desafio? Bom, aqui estão as perguntas e reflexões pra você se fazer sempre que experimentar um desses estímulos:

Imagens

Percebe alguma forma?
O que ela te lembra?
Que memórias aparecem?
Que sensação te passa?

Animais

Que sensação ele te causa?
Em que situação apareceu?
Quais as cores dele?
Que movimentos ele fez?



Músicas

O que o som te causa?
Que cor essa música teria?
O que a letra te lembra?
Te faz pensar em que?

Situações

Qual sua primeira emoção?
Em que momentos você já sentiu isso antes?
O que há de diferente agora?



@eldebueno

7

Chakras, Ervas e Cristais

Você já deve ter ouvido falar várias coisas a respeito desses elementos, mas você sabe o que esse conhecimento pode trazer na prática de benefícios pra sua vida? Vamos entender melhor. Esqueça tudo que você já ouviu sobre chakras. Esqueça as cores que você acha que eles têm, limpe da cabeça as receitas prontas da internet com ervas, apague do seu cérebro tudo que já leu sobre cristais. Pra isso tudo fazer sentido na sua vida, é bem provável que você precise experimentar cada uma dessas coisas, do seu jeito, sem se apegar aos conceitos e literatura. O verdadeiro conhecimento só se consolida em nós através da prática, e por isso, antes de trazer as informações teóricas sobre esses temas, dessa vez vamos começar com o exercício de integração. Confia em mim, é bem simples mas pode ser extremamente potente pra você.

Olha o que você vai precisar:

Escolha um elemento

Um punhado de ervas, um cristal, ou, se preferir, apenas escolha uma parte do seu corpo dentre as 7 indicadas na figura ao lado.



@eldebueno

7

Chakras, Ervas e Cristais

Coloque uma música

Qualquer música que te faça desconectar do mundo. Seja um jazz ou um rock. Não há regras. Se quiser uma indicação, clica [aqui](#) pra uma playlist da Zella no Spotify!



Comprometa-se com a experiência!

Esse é o passo mais importante. Reserve 10 minutos do seu tempo pra esse exercício, pelo menos. Sente-se com o elemento escolhido nas mãos, feche seus olhos (no caso de ter escolhido uma parte do corpo, apenas visualize-a na sua cabeça), e se deixe levar pela música e pelo elemento em suas mãos/parte do corpo na sua visualização. Experimente as sensações (ou a ausência delas) nesse momento, e mesmo que não esteja acostumada a isso, se concentre. Deixe sua mente viajar, mas busque voltar ao foco (elemento/parte do corpo) sempre que lembrar. Coloque um despertador se precisar, ou se não, siga!



@eldebueno

7

Chakras, Ervas e Cristais

R E G I S T R E

Depois do exercício, pegue rapidamente lápis e papel, ou seu caderno terapêutico, e colocando a data e o nome do elemento/parte do corpo escolhidos no topo, responda as perguntas abaixo. E é claro: escreva tudo mais que sentir vontade!

Sentiu alguma dificuldade? Qual?
O que sentiu? Algo te incomodou?
Que música escolheu? O que ela te passa?
Que memórias ou pensamentos vieram?
Os pensamentos têm alguma relação com a música? Se não, busque o significado do cristal, erva ou chakra escolhido e veja que conexão você consegue fazer entre eles.



7

Chakras, Aromas e Cristais

As ervas, cristais, chakras e derivados, como os óleos essenciais e tinturas fitoterápicas por exemplo, são temas extremamente densos e ricos. Não seria possível cobrir em um ebook todos eles, e nem era meu objetivo. O que quero propor aqui é que você se habitue a questionar e, a partir disso, entender o que faz sentido pra você nesse universo mágico que existe na natureza, nos ciclos e em nós.

Sobre tratamentos terapêuticos

Um tratamento fitoterápico e também a aromaterapia são extremamente complexos e podem ter efeitos sérios - inclusive o óbito - caso mal utilizadas. Por esse motivo, não falaremos sobre usos terapêuticos aqui, afinal, pra isso seria necessário uma consulta! E aí vai meu primeiro valor importantíssimo a esse respeito: sua individualidade precisa ser respeitada, e portanto, não siga receitas prontas sem conhecer e avaliar seu próprio histórico de saúde. O uso das ervas proposto aqui é a nível sensorial: experimente o cheiro, o toque, o sabor delas. Veja o que o formato e as cores dela dizem pra você. No máximo, tome chás com elas, faça escalda pés e sempre, sempre pesquise! No fim desse ebook você terá a curadoria de sites e perfis confiáveis pra isso. Combinado?



@eldebueno

7

Chakras, Aromas e Cristais

Beleza. Agora podemos ir para a parte cabeçada! Não se sabote. Não leia as próximas informações se não tiver feito o exercício anterior ainda. Ok? ok! Começemos então com o básico: a linha de estudo de Cristais que eu sigo considera a afinidade energética de cada cristal de acordo com a cor dele. Portanto, cristais para o chakra básico serão da mesma cor deste chakra, e assim será para todas as associações desses dois elementos.

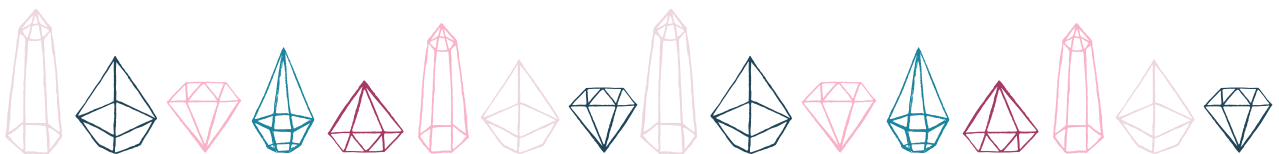


@eldebueno

7

Chakras, Aromas e Cristais

Os cristais são minerais que levam anos (muitos mesmo!) pra se formar, com características químicas específicas que dão a eles diferentes classificações e "famílias". O estudo geológico considera a parte física, enquanto a cristaloterapia vai para o olhar energético de cada um deles. Aqui vamos conhecer os principais usos e exemplos de cada grupo (7 chakras - 7 grupos de cristais) e também entender como escolher e cuidar de cada um deles da melhor maneira. Quando falamos de conexão com os cristais, você não precisa ser religiosa, médium ou algo do tipo para conseguir "sentir" isso: simplesmente se abra para a beleza desses minerais. Observe como ele se mostra. Veja o que você percebe sobre ele. Essa é a verdadeira conexão. Aos poucos isso se desenvolve mais e você pode passar a sentir, por exemplo calor e agitação. Não há regras, mas há, sim, caminhos a seguir pra que seja possível desenvolver essa sensibilidade. O primeiro deles é a intenção. O formato, a cor, as características da textura. Tudo isso é mensagem pra quem já treinou o olhar oracular!

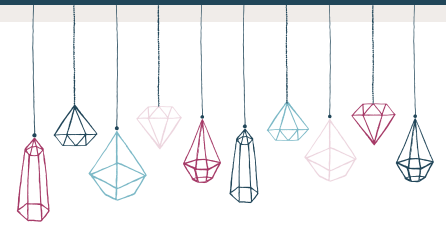


@eldebueno

7

Chakras, Aromas e Cristais

Pra começar:



Escolha seus cristais intuitivamente. Veja qual te chama mais atenção, segure na mão por alguns segundos. Deixe ele te trazer ideias, pensamentos e sensações antes de procurar as informações técnicas. Depois disso, anote! Já entendeu a importância da escrita a essa altura, né? Se essa tal conexão à energia deles é tão sutil, subjetiva e a nível vibracional, você acha mesmo que é lendo a tabelinha de propriedades dele que você vai conseguir incluí-lo na sua vida? A prática leva à conexão!

Como cuidar?

Nada de sal grosso. limpe com incenso ou água pura (os que puderem ir à água!). O sal grosso pode danificar alguns cristais, além de levar a carga dele energética dele o zero, o que não é ideal. Só precisamos limpar, não "descarregá-lo", se não, de que nos adianta no objetivo energético?

Nada de colocar todos na água - pesquise quais cristais se dissolvem ou perdem características químicas quando em contato com a água. Alguns exemplos são a Pirita, Fluorita, Selenita e Turmalinas. Normalmente os mais ásperos (brutos).

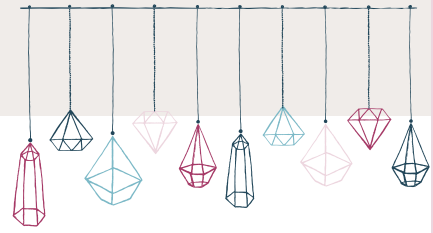
Nada de guardar todos misturados. Se o potencial esperado é vibracional, não vamos atrapalhar confundindo as energias!



@eldebueno

7

Chakras, Aromas e Cristais



Erros mais comuns:

- Ametista queimada x Citrino - procure sempre por Citrino Natural. Muitos dos Citrinos vendidos por aí são, na verdade, ametistas queimadas. Perceba a diferença na imagem ao lado! Citrino é o de cima.



- Ágatas - as naturais tem coloração mais neutra, do marrom, bege e preto. Desconfie de cores muito vibrantes como nas imagens ao lado. Esquerda tingidas, direita naturais.

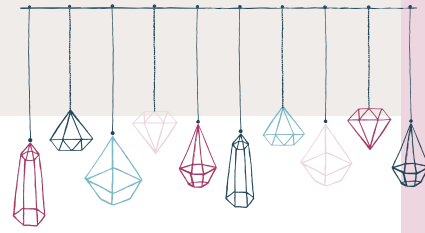


- Obsidianas - Essa é polêmica. Pensa comigo: você acha que colocar uma pessoa com aracnofobia em uma sala cheia de aranhas é uma boa maneira de ajudá-la com essa questão? Pois é. A Obsidiana se popularizou nos últimos anos, mas nem cristal ela é! Na verdade, é lava resfriada, que forma esse vidro negro. Essa pedra traz a energia do Caos, e nem sempre é olhando de frente pra questões desarmônicas que você conseguirá trabalhá-las com clareza. Primeiro de tudo: procure terapia! E se for usar cristais para auxiliar, o quartzo fumê e a ametista terão o mesmo potencial, só que de forma mais branda e suave.



7

Chakras, Aromas e Cristais



Acolhendo seu cristal

Entenda que, como em qualquer processo de acesso às energias sutis, este leva tempo e prática. Para limpar, apenas incenso é suficiente, e no máximo um pouco de água naqueles que podem ir à água. Em seguida, energize no sol e na lua (simplesmente coloque próximo a uma janela!) e se preferir, pode enterrar num vaso de terra que já fará tudo de uma vez: limpeza e energização. O mais importante: depois de limpo, segure nas mãos e intencione mentalmente ou em voz alta de que forma você espera que ele te auxilie. De preferência, com questões que tenham a ver com a propriedade energética dele, que aqui para nós, será alinhada de acordo com a cor e chakra correspondentes.

Alguns precisam de sol, outros não podem ir ao sol! Alguns precisam de água constantemente, outros não podem nem chegar perto! Cuidar do seu cristal é como cuidar de uma planta, ou de você mesma, ou de um tamagochi. hahaha

Se comprometa e verá! O uso é diverso: embaixo do travesseiro (nunca mais de 5 dias seguidos!), em cima dos chakras para meditação ou relaxamento, no ambiente, no corpo, no bolso, dentro da roupa... depende da sua intenção. Vamos entender os chakras para clarear as ideias sobre os cristais também?



@eldebueno

7

Chakras, Aromas e Cristais

Não se sabote. Não leia as próximas informações se não tiver feito o exercício de conexão ainda. Ok? ok! Começemos então com os 7 principais chakras. Sim, temos mais (muito) além desses, mas os 7 mais conhecidos são os que trabalharemos. Começando de baixo pra cima, veja:



1º chakra
Raiz | Básico
Muladhara

4º chakra
Cardíaco
Anahata



2º chakra
Sexual | Sacral
Svadhishthana

5º chakra
Laríngeo
Vishuddha



3º chakra
Plexo Solar
Manipura

6º chakra
Frontal | 3º olho
Ajna



7º chakra | Coronário | Sahasrara



7

Chakras, Aromas e Cristais

Sabe a energia criativa, que tanto falamos? Ela é a nossa energia sexual, conhecida como kundalini. O símbolo da serpente que sobe e desce por todos os nossos chakras representa esse poder de movimento, e conseqüentemente alinhamento dos nossos centros de poder e energia - chakras. Cada um é associado a órgãos e áreas da vida. Assim como na astrologia, é importante entender que a principal forma de aprendermos e usarmos esses conhecimentos, na prática, é através do olhar simbólico, ou seja, associar e experimentar na nossa vida o conhecimento a partir daquele ponto de vista. Não importa quantas definições diferentes de chakras você vá encontrar, ou qual forma você vá escolher olhar para os signos do zodíaco: o importante é que você consiga ter insights e encontrar respostas da maneira que fizer sentido na sua vida. Sendo assim, o que eu preciso que você entenda: pode ser que nas suas visualizações o chakra básico não seja vermelho. Pode ser que você nem consiga ver alguma cor. Mas o fato de você intencionalmente escolher vê-lo dessa maneira já será suficiente pra movimentar essa energia. Existem várias formas de alinhar esses centros de energia, e eles se desalinham muito facilmente também. O uso de cristais, ervas, meditações específicas, cura pelo som, tambor xamânico, pêndulo, alimentos específicos. Tudo isso movimenta os chakras.



@eldebueno

7

Chakras, Aromas e Cristais



1º chakra | Raiz - Básico | Muladhara | EU SOU

Esse centro de energia fala sobre a nossa estrutura, base, raízes, segurança, autonomia. Pode se projetar através de relações familiares ou financeiras, afinal são essas duas as principais fontes de sustentação de vida. Está localizado na base da nossa coluna e seu raio chega até o períneo. Rege as suprarrenais, metabolismo geral e sistema endócrino. Em desequilíbrio mostra vibrações altas de medo, desconexão e preocupação. Pode trazer, no emocional, indisposição e desânimo, e no físico, dores nos ossos e infecções nos órgãos baixos como rins e bexiga. Concentram-se aqui as energias de situações de excesso de responsabilidade ou falta de estrutura financeira/material, seja por fatores conscientes ou não, e questões ancestrais.

Cristais e aromas indicados: os 'pesados', aromas que duram mais tempo, os mais amadeirados que provém de raízes ou troncos. Trabalham questões enraizadas, medos, bloqueios, corpo físico em geral. Ervas: Sândalo, vetiver, patchouli, benjoim, café, pimentas, anis estrelado, funcho doce.

2º chakra | Sexual - Sacral | Svadhishtana | EU CRIO



Esse centro de energia fala sobre a nossa capacidade criativa, desejos e poder de ação. Pode se projetar através de relações, sexo, trabalhos de criação em geral e prazer material. Está localizado no baixo ventre/umbigo. Rege as gônadas e todo sistema reprodutor. Em desequilíbrio mostra vibrações altas de estagnação, falta de energia, descrença no próprio poder criativo, dificuldade em agir e reconhecer os próprios desejos e vontades. Pode trazer baixa autoestima e disfunções sexuais em geral. Concentram-se aqui as energias de situações de confusão e bloqueio emocional, vícios e compulsões, fantasias sexuais reprimidas ou exagerados.

Cristais e aromas indicados: os mais 'quentes', aromas que são mais estimulantes de movimento, trabalham questões relacionadas ao seu desejo (sexual ou não), seus prazeres e ânimo em geral. Ervas: Tomilho, sálvia, Palmarosa, ylang-ylang, cravo, canela, gengibre.



7

Chakras, Aromas e Cristais



3º chakra | Plexo Solar | Manipura | EU FAÇO

Esse centro de energia fala sobre o nosso ego, personalidade, senso de satisfação, coragem e energia, autoestima, autoconfiança e independência, brilho pessoal e vontades. Se projeta através da auto-expressão. Localizado no estômago, rege o baço-pâncreas. Quando em desequilíbrio mostra vibrações de vergonha, raiva, ódio, insegurança rejeição, remorso, senso de inferioridade ou superioridade exageradas. Pode resultar em problemas em todo o trato digestivo e muscular, principalmente no estômago. Ansiedade, alteração de humor e problemas alimentares. Situações e desejos não realizados, que geram angústia, pânico, mágoas e tristezas costumam se concentrar nesse chakra.

Cristais e aromas indicados: Os amarelos. Citrino natural, calcita amarela, jaspe madeira; ervas e aromas: mais 'equilibrados', não evaporam tão rápido, trabalham questões relacionadas às suas emoções refletidas no corpo físico, sua identidade e autoconfiança em geral, como lavanda, alecrim, cedro, cítricos.

4º chakra | Cardíaco | Anahata | EU SINTO



Aqui está nosso amor incondicional, por nós mesmos e pelos outros. Rege o nosso sentir, todo o trato pulmonar e cardíaco. Localizado no centro do peito. No físico, todo o sistema circulatório e respiratório estão associados a ele. Na medicina chinesa, sentimentos e questões relacionadas a tristezas tem sua influência direta na área deste chakra. Divide os chakras sutis, que falam de aspectos mais espirituais (laringeo para cima) dos físicos, que falam das questões e sentimentos terrenos (plexo para baixo). Em desequilíbrio: mostra sentimento de vitimização, pesar, excesso de apego e dores que parecem incuráveis por perdas e abandonos; sentimento de desilusão, ciúmes em excesso e sentimento de solidão irreparável. Individualismo, rancor. Relaciona-se à baixa imunidade, problemas respiratórios e circulatórios e falta de vitalidade.

Cristais, aromas indicados: os 'adocicados', aromas de flores ou de raízes e troncos considerados sagrados de alguma maneira, associados à ancestralidade. Quartzo rosa e quartzo verde (sempre juntos), rodonita, rodocrosita. Ervas e aromas: Olíbano (resina), Mirra (resina), Nardo, Jasmim, Nérolí, Gêranio, Rosas, camomila. Crisocola, . Sempre usar cristais verdes juntos com o quartzo rosa para evitar desequilíbrio.

7

Chakras, Aromas e Cristais



5º chakra | Laríngeo | Vishuddha | EU EXPRESSO

Localizado na garganta, fala sobre nossa comunicação e rege a nossa glândula tireoide e conseqüentemente as questões em que os hormônios produzidos por ela atuam. Em desequilíbrio pode trazer timidez e retração em excesso, insegurança a respeito de suas ideias, sensação de nó na garganta com frequência, dificuldade para se expressar de forma clara, ou até mesmo se expressar simplesmente. Rigidez e medo ou raiva sobre opiniões e reações alheias a respeito do que se faz. Pode gerar choro retido e dificuldade de comunicar seus sentimentos se hipotativo.

Cristais e aromas indicados: Os azuis claros, como água marinha, quartzo azul; ervas e aromas: – óleos ‘frescos’, aromas mais fáceis de se espalhar. Evaporação mais rápida = chakra mais superior. Trabalham nossa capacidade expressiva e respiratória, hortelã-pimenta, capim-limão, cidreira, citronela, manjeriçao.

6º chakra | Frontal - 3º olho | Ajna | EU VEJO



Esse centro de energia fala sobre a nossa intuição, bem como a visão da figura maior, conhecimento e silêncio. Se energiza através da nossa criatividade, imaginação, sabedoria e conexão com a verdade interior. Rege a glândula hipófise/pituitária e todo o sistema nervoso. Em desequilíbrio: mostra vibrações de vício, fragilidade mental ou emocional, ilusão, ceticismo e visão racional e lógica em excesso. Se hiperativo, excesso de controle. No físico, traz dores de cabeça, sinusite ou alergias respiratórias, memória fraca, sensação de desespero e confusão e agitação mental.

Cristais e aromas indicados: Os índigos, azuis escuros, como Sodalita, Lápis Lázuli; ervas e aromas: óleos mais ‘precisos’, aromas que transitam entre todas as características (amadeirados, quentes, equilibrados, adocicados, frescos, cítricos) e trabalham questões relacionadas ao campo mental e analítico, como eucalipto, pinho e alecrim.



@eldebueno

7

Chakras, Aromas e Cristais



7º chakra | Coronário | Sahasrara EU VEJO

Localizado no topo do crânio, nossa Coroa, este chakra é responsável pelo nosso sistema nervoso e por todas as partes da cabeça em si, rege a glândula pineal/epífise, e conseqüentemente, a produção de melatonina - hormônio regulador do sono. Diretamente ligado a questões como espiritualidade, sensibilidade e paz interior, a transcendência. Por esse motivo, acaba por se relacionar com todos os outros chakras também. Atua diretamente na nossa consciência e integração com o Todo. Quando em desequilíbrio, pode estar associado à desregulação de sono e sentimento de desconexão, medo e desânimo em excesso. Pode resultar em apego material, desespero e falta de perspectiva sobre a vida e sua função neste mundo, descrença extrema.

Cristais e ervas indicados: os de cor transparente, prateados, lilás e roxos, como Quartzo Transparente, Pirita, Ametista e Charoíta, Lepidolita; ervas e aromas: – óleos ‘leves’, aromas mais cítricos e de mais rápida evaporação, representam a transcendência e efemeridade, levam à ideia de ascendência. Trabalham a espiritualidade e o intangível, como Lavanda, Laranja, Nérolí, Limão Siciliano, Ylang Ylang.



@eldebueno

7

Chakras, Ervas e Cristais

Bom, pra finalizar, queria te trazer uma reflexão (pra variar!): o vetiver é uma planta com raízes muito grandes, que chegam a 3,5m de profundidade, e energeticamente se associa ao equilíbrio do elemento terra na nossa vida - decisões, foco, serenidade e principalmente a dissipação de mágoas, traumas, ansiedade e medos enraizados que possam fazer parte da sua realidade hoje sem que você tenha consciência. Traz suavidade, acolhimento e conforto. No corpo físico, auxilia no equilíbrio dos hormônios e em problemas localizados da cintura pra baixo, no sistema reprodutor e circulatório (capilaridades, varizes e vasos), na insônia e equilíbrio da saúde da pele contra manchas e rejuvenescimento. Por fim, trabalha fortemente a repressão de sentimentos e suavidade de expressão nas situações. O aroma é adocicado, similar a chocolate, e está diretamente relacionado às questões da energia feminina (yin) no nosso corpo. Veja a foto abaixo, só das raízes, pra ter ideia:



Você consegue perceber o simbolismo aqui? Consegue entender como é possível fazer essas associações, e vê como a natureza se comunica conosco o tempo todo? O óleo essencial de vetiver, que é capaz de trabalhar todas as questões que mencionei anteriormente no corpo físico, é justamente essa planta de enormes raízes (das quais inclusive é de onde extraímos o OE), e o fato das raízes serem tão longas, e sua composição química tratar problemas circulatórios e reprodutores, é o que nos permite associá-lo ao chakra básico e à energia feminina no campo vibracional.

NÓS somos parte dessa natureza. Quando foi que paramos de ouvi-la?



@eldebueno

8

A escrita como recurso



TRABALHAMOS PORQUE É UMA
REAÇÃO EM CADEIA. CADA
ASSUNTO LEVA AO PRÓXIMO.

CHARLES EAMES

Por que escrever? Só porque é mais fácil. Se a gente tem preguiça ou procrastina demais, pensar em pintar, desenhar, cantar já te paralisa antes de começar, não é? Eu sei.

Bom, a escrita funciona pra que você tire o lixo mental mas, ao mesmo tempo, pra que você dê fluxo e espaço para suas ideias nascerem. Mais do que isso: é através da escrita (ou da expressão artística) que você consegue limpar as camadas de lixo mental e encontrar seu ouro escondido. Suas vontades. Seus valores. Suas potências e genialidades. Tá tudo em você. Mas precisa sair. Às vezes, precisa escavar. Sair do mental é a melhor maneira disso.

Você entendeu o que a frase do topo da página quer dizer? Pensa de novo. Se puder, escreva no seu caderno essa frase e deixe ela reverberar antes de terminar de ler esse capítulo. Estamos falando de um caminho, de uma jornada, e a ideia de que o movimento de início é o essencial pra que todo o resto se desenvolva está presente em absolutamente qualquer área da nossa vida.



@eldebueno

9



O caderno terapêutico

Fato é que tudo é inércia até que se dê o primeiro movimento. Todas as suas ideias, todas as suas potencialidades permanecerão sendo ideias e potencialidades apenas se você não escolher colocá-las em prática. E não se engane: não estou falando de mudar de carreira, de país, pintar o cabelo de azul. O movimento em questão aqui é bem mais simples: tire da cabeça e coloque no papel. À mão, papel e lápis. Já explico: madeira conduz energia e sua mão se sente criando quando faz isso. Se você não tem vontade de se comprometer com uma coisa simples como essa para entender melhor e resolver suas questões, provavelmente não vai conseguir se comprometer com algo maior.

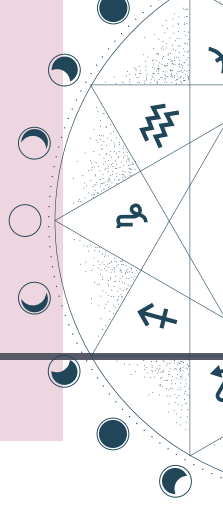
Nosso cérebro funciona com mecanismos de estímulo e de reação que buscam sempre encaixar as situações presentes em contextos que já vivemos, isso é o que faz ele se sentir no controle. Mas já sabemos que a vida não é bem assim, né? O caderno terapêutico serve pra que você, nesse seu microcosmos, seja capaz de ter uma ideia, um pensamento ou uma sensação e colocar, imediatamente, movimento nela. E é assim que se usa o músculo criativo. Não tem mistério, nem atalho: a prática da escrita é a melhor escolha que você pode fazer por você. Pesquise "páginas matinais" (morning pages) no Google e verá. Seu caderno é o espelho da sua alma. Use-o.



@eldebueno

10 Astrologia

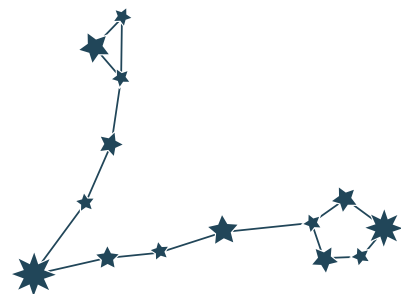
no dia a dia



Horóscopo, sites sobre signos e afins... Como é possível se conectar com a astrologia na prática, e por que isso é importante? Primeiro, vamos começar desconstruindo uma ideia: astrologia não é horóscopo de jornal, signos não são CPF e os astros não justificam escolhas ruins. Explico: a Astrologia é o estudo dos astros no contexto do desenvolvimento humano, e sob esse ponto de vista. Assim como, a grosso modo, a sociologia estuda as sociedades, a antropologia avalia a evolução cultural humana e a História estuda e registra tudo que é relevante, a Astrologia é um campo de conhecimento que acompanha as sociedades, estuda a evolução cultural e associa os movimentos celestes enquanto isso, para assim se dividir nas possibilidades de avaliação e linhas de estudo existentes hoje: Astrologia Kármica, Védica, Psicológica, Tradicional e por aí vai. Você não precisa ser astróloga, que é quem estuda a astrologia, para usar esse recurso no seu dia a dia. Basta entender o seu objetivo, ter boas referências e estar disposta a se autoavaliar e, principalmente, gostar do assunto.

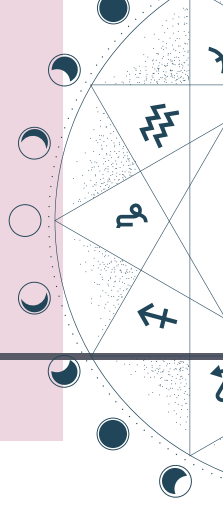


@eldebueno



10 Astrologia

no dia a dia



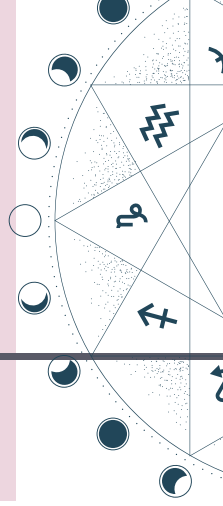
Nenhum de nós nunca saberá sobre tudo. Eu sei, é chato e frustrante pensar nisso se você é das que adoram aprender, ou se tem signos de ar muito ativados no mapa como eu (rs) mas é a verdade. Nem se passarmos toda nossa vida estudando os Astros (ou qualquer outro assunto) seremos capazes de dominar esse conhecimento, afinal, ele se faz todos os dias, se transforma, assim como você. Portanto, não tenha a pretensão de ter todas as respostas, porque além de não ser saudável, é algo que te faz entrar numa batalha perdida. O conhecimento que compartilho aqui com você vem da minha prática e experiência, mas também do que absorvo com mestres, professores e profissionais com quem tive contato na minha vida (você verá no fim do ebook a lista de pessoas pra seguir se quiser!). Portanto, aqui reitero o quanto é importante conhecer e acompanhar referências confiáveis, entender minimamente o que cada planeta e signo representam e ter em mãos o seu Mapa Natal para estudo e auto-observação. Se possível, passar por uma leitura de Mapa com alguém que você sinta afinidade vai ser importante pra que entenda tudo melhor. Nunca confie em alguém que diz ser detentor de todas as respostas. Dito isso, vamos à prática:



@eldebueno

10 Astrologia

no dia a dia



Os planetas são representações do quê estamos observando, uma ação específica, representam o movimento, por isso, considero como os verbos do zodíaco:

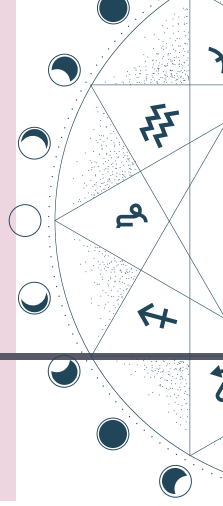
- ☉ Sol - SOU | Representa consciência, essência
- ☾ Lua - SINTO | Representa as emoções, intuição
- ♀ Vênus - ATRAIÓ | Representa o magnetismo pessoal, atração
- ♂ Marte - AJO | Representa movimento, força, cortes
- ☿ Mercúrio - PENSO | Representa nosso raciocínio, fala, mente
- ♃ Júpiter - EXPANDO | Representa a sorte, os valores morais
- ♄ Saturno - COMPROMETO | Restrição e responsabilidade
- ♅ Plutão - TRANSFORMO | Representa as mudanças, desafios
- ♆ Netuno - SONHO | Representa contexto inconsciente, sonhos
- ♁ Urano - MODIFICO | Representa a quebra de padrões
- ♁ Quíron - CURO | Representa nosso potencial curador
- ♁ Lilith - ACOLHO | Representa o lado sombrio das emoções
- ♁ Vesta - CONFIO | Representa nosso propósito de vida
- ♁ Roda da Fortuna - ARRISCO | Ponto de sorte e realização
- ♁ Nodo Norte - CONQUISTO | Direcionamento de futuro
- ♁ Nodo Sul - DESAPEGO | Registros do passado

OBS: Quíron, Lilith, Vesta, Fortuna e Nodos não são planetas, e sim pontos calculados. Na prática, representam algo assim como os planetas, mas são, em maioria, estrelas ou asteroides.



10 Astrologia

no dia a dia



Já os signos são representações de como estamos experimentando cada ação, por isso eles dão significado e características específicas aos planetas-verbo. São, então, os advérbios de modo do zodíaco. Veja aqui:



ÁRIES - Intensamente • LIBRA - Equilibradamente



TOURO - Determinadamente • ESCORPIÃO - Profundamente



GÊMEOS - De forma curiosa • SAGITÁRIO - Expansivamente



CÂNCER - Cuidadosamente • CAPRICÓRNIO - De forma comprometida



LEÃO - Criativamente • AQUÁRIO - De forma inovadora



VIRGEM - De forma essencialista • PEIXES - Sensivelmente

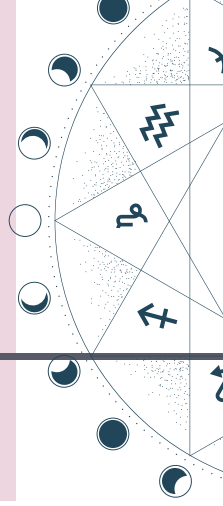


Você reparou que os signos estão escritos em dupla? Pois é, eles são divididos em eixos, como na ordem colocada acima, e isso significa que os opostos tem características complementares. O que Câncer precisa, Capricórnio tem de sobra, e vice-versa, em cada um dos pares.



10 Astrologia

no dia a dia



As casas astrológicas são representações de onde ou sobre que área da vida estamos aplicando esse entendimento, então são os substantivos do zodíaco:

CASA 1 (AC) - Identidade, Corpo físico, Autoimagem

CASA 2 - Recursos, materialidade, valores

CASA 3 - Comunicação, aprendizado, irmãos

CASA 4 (IC) - Nutrição Emocional

CASA 5 - Diversão, Filhos, Autoexpressão

CASA 6 - Rotina, Saúde, Trabalho cotidiano

CASA 7 (DC) - Relações, Parcerias e Contratos

CASA 8 - Oculto, Tabus, Espiritualidade

CASA 9 - Conhecimento, Culturas

CASA 10 (MC) - Carreira, Exposição Social

CASA 11 - Frutos de Carreira, Amigos, Grupos e Sociedade

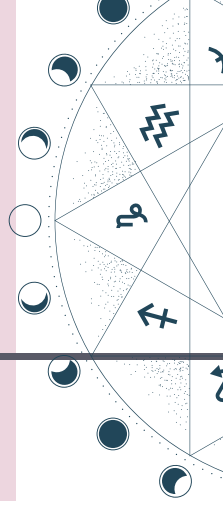
CASA 12 - Inconsciente, Fim da vida, Transcendência

OBS: Ascendente (AC) é o ponto calculado que indica onde o sol nascia no momento em que você veio ao mundo, por isso, representa sua máscara, sua personalidade, e é tradicionalmente associado à casa 1. Descendente (DC) é o lado oposto, portanto, onde o sol se punha, e está normalmente associado à casa 7, o espelho da casa 1, nossas relações. Fundo do Céu (IC) e Meio do céu (MC) são pontos que indicam menor visibilidade e maior visibilidade do sol no seu dia de nascimento, casas 4 e 10, delimitando a própria psique e a projeção social, respectivamente. Logo logo falaremos mais disso.



10 Astrologia

no dia a dia



CASA ASTROLÓGICA

SÍMBOLO DO PLANETA/PONTO MATEMÁTICO

SÍMBOLO DO SIGNO

Portanto, como você já sabe, cada um dos signos possui qualidades que podem estar em equilíbrio ou não dentro do Mapa. Como vamos saber isso? Toda vez que você se deparar com informações sobre os estereótipos de cada um dos signos, por exemplo, pare pra avaliar de que forma você percebe aquelas características. Geminianos são fofoqueiros: será? OU será que a fofoca é um comportamento que indica desequilíbrio da característica Geminiana principal, que é a troca de informações? Não existe "signo bom/mau", o que existe são dificuldades de aplicação, que podemos explicar através dos aspectos que cada um dos planetas faz entre si, as "conversas astrológicas", quando um planeta interage com outro. Mas isso é papo pro próximo ebook! Por enquanto, você não precisa disso - a não ser que queira se tornar astróloga.



@eldebueno

Vamos aplicar?

Agora que você já entendeu como essa linguagem se estrutura, vamos pra melhor forma de aprender: a prática. Presta atenção nesse esquema:

Sujeito

O Mapa que você está lendo indica qual o sujeito. No seu Mapa será sempre VOCÊ, então, "eu"!

Advérbio

E de que forma o verbo (planeta) se mostra? Aqui, o advérbio indica o modo! Lua em Leão: CRIATIVAMENTE.

Verbo

Qual planeta você está analisando? Ele indica o verbo, o movimento! A Lua (Emoções) nos traz o SENTIR.

Substantivo

Por fim, sobre o que estamos falando? Que área da vida, que tema? O substantivo mostra isso, então, na casa astrológica! Casa 3: Comunicação.

EXEMPLO:

Eu sinto criativamente a comunicação.

↓ ↓ ↓ ↓
Elde • Lua • em Leão • na casa 3

Na prática, sou extremamente apaixonada pela expressão artística, pelo cinema, pela escrita, pelo lado imaginativo da vida.



@eldebueno

Sua vez!

Existem 2.160 combinações possíveis, caso você seja de exatas e esteja se perguntando. Nem todas as frases vão fazer total sentido de primeira, mas você vai adaptar até que o sentido fique claro pra você! Pegue seu Mapa, escolha alguma parte que queira usar para praticar, consulte a lista de Planetas-verbo, Signos-advérbio e Casas-substantivo e preencha:

Sujeito

EU

Verbo

Escolha um planeta em seu Mapa e escreva a palavra respectiva:

Advérbio

Veja em qual signo o planeta escolhido está em seu Mapa, e escreva a palavra respectiva:

Substantivo

Veja em que casa astrológica o planeta e signo escolhidos estão, escolha um dos substantivos relacionados a ela e anote:

SUA FRASE COMPLETA:

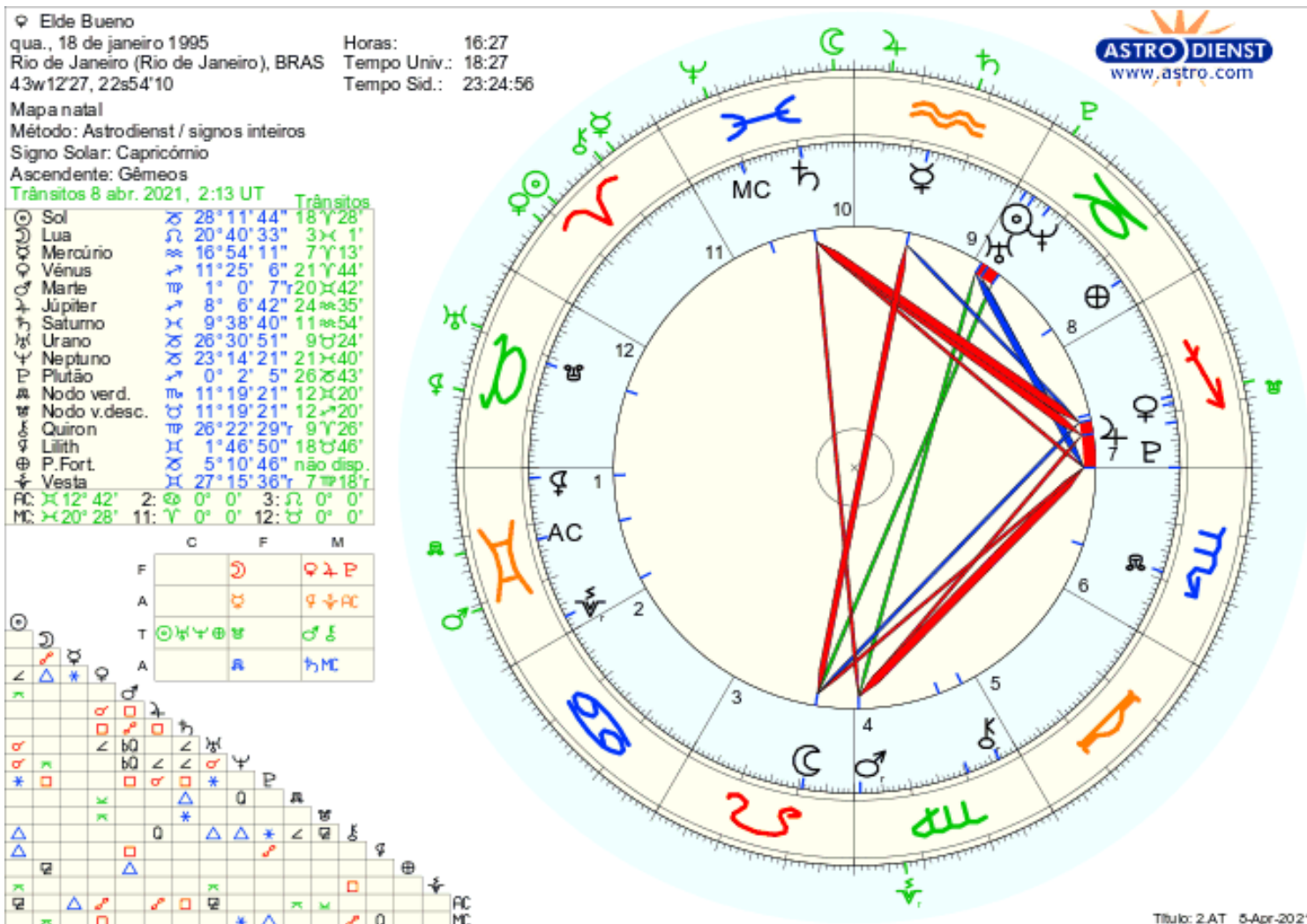
Sujeito + Verbo (planeta) + Advérbio (signo) + Substantivo (casa astrológica)



@eldebueno

11 Mapa Astral:

Modo de usar



Tá aí o bichão! Antes que você surte e desista de entender qualquer coisa, quero que você respire fundo e leia a historinha a seguir.

11

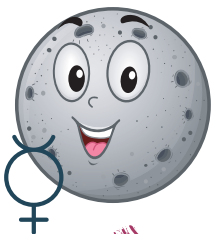
Mapa Astral:

Modo de usar

A primeira vez que vi um desse, dois sentimentos me acometeram: desespero, por ver tantos números e símbolos que eu não fazia ideia do significado, e, em seguida, admiração, pensando nas pessoas que se especializam nisso.

Foi suficiente pro meu Mercúrio em Aquário resolver ouvir meu Sol na casa 8 e decidir estudar astrologia. Pra você entender o que quero dizer, veja esse diálogo, entre meu Mercúrio e meu Sol nessa situação que descrevi:

Elde abre foto do próprio Mapa Astral



"Uau. Quanta coisa, quantos códigos. Deve ser muito legal estudar e entender essa linguagem, interpretar tudo a partir desse conhecimento, que diferente!"

Esse é o Mercúrio da Elde. Ele representa o pensamento, a fala e a forma de se comunicar que ela tem. Nessa situação, Mercúrio se sentiu instigado, porque, no Mapa da Elde, ele "mora" em Aquário, que é o que representa a revolução e a inovação! Isso acontece dentro da casa 9, ou seja, essa curiosidade foi instigada a nível de sabedoria, de expansão e conhecimento, e o resultado? Elde resolve estudar Astrologia!

"Que coragem dos astrólogos de enfrentarem o mundo que é tão crítico com a Astrologia. Eu adoraria ser reconhecida por entender isso tudo profundamente, e ainda viver fazendo dinheiro com algo prazeroso pra mim. Se houvesse garantias..."

Esse é o sol da Elde, que mostra a consciência dela, falando de uma forma Capricorniana, ou seja, considerando estruturas, tendendo à rigidez, mas flertando com os mistérios e o oculto, que são temas da casa 8, local onde esse sol "mora" no mapa da Elde. O que é preciso pra enfrentar essas questões que esse sol se preocupa? Equilíbrio. E é observando o restante do Mapa que se faz possível buscar reforços pra essa situação se desenvolver da melhor maneira. Ai está a mágica.

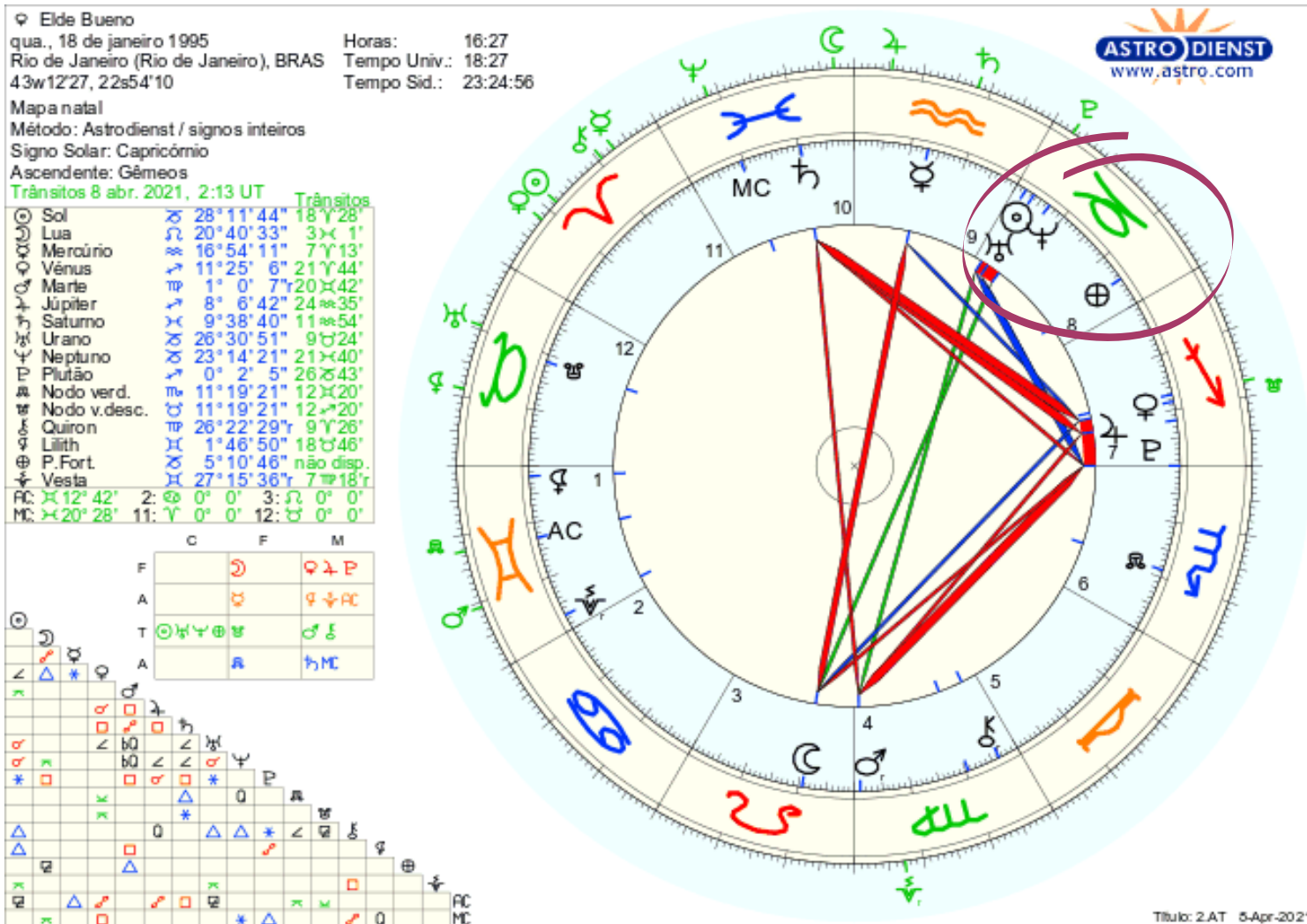


@eldebueno

11

Mapa Astral:

Modo de usar



Agora visualize. Procure a casa 8 circulado. Veja os símbolos que estão dentro delas. Veja os símbolos coloridos maiores, que são os signos. A casa 8 do meu mapa acima contém 4 símbolos:

Roda da Fortuna, Urano, Netuno e Sol. Todos estão em Capricórnio.



@eldebueno

11 Mapa Astral:

Modo de usar

Seu Mapa Astral Natal serve pra te mostrar as promessas da sua vida, as possibilidades e potências a serem desenvolvidas, bem como os desafios e restrições que você pode enfrentar. Não é questão de crença, de fé, de espiritualidade: é simplesmente uma linguagem. Assim como os Oráculos. Se você escolhe se interpretar e entender suas questões através desses idiomas, ótimo! Mas se, por algum motivo, não são linguagens que se adequam ao que você busca, não tem problema: encontre a sua. Busque as pistas naquilo que você já sabe que gosta. Explore seus hobbies. Permaneça em silêncio, aproveite o ócio, crie. Crie soluções, crie possibilidades, crie cenários, crie sensações. Experimente. Só assim será possível encontrar seu próprio caminho, suas próprias ferramentas e, principalmente, a você mesma. Seu Mapa Astral não é mais do que isso: ele é um Mapa. Quem caminha é você, quem vive é você, quem experiência é você. Como é possível pensar que alguém além de você poderia encontrar suas respostas? Quem poderia ter esse poder, além de você?

1º - Consulte-se com uma boa pessoa-profissional. Procure alguém cuja linguagem te agrade, que fale de uma forma que você entenda, e que te faça sentido. Se te interessar, leia sobre em sites confiáveis.

2º - Anote. Não só as dúvidas, mas as ideias, as possibilidades e sensações em qualquer consulta complementar que você passar, seja astrológica ou de tarot. Se gostar, estude mais a fundo.

3º - Revise. Ouça de novo, leia de novo, veja de novo. Você levou todos esses anos de vida pra chegar a essas informações, dessa maneira, por que achar que em 1h de informações você vai acessar todas as suas chaves?



11 Mapa Astral:

Modo de usar



Por último, mas não menos importante: d-i-v-e-r-s-i-f-i-q-u-e. Experimente técnicas diferentes que te falem sobre você mesma de formas diferentes. Se grande parte do nosso cérebro nem é conhecido, e as possibilidades existentes no mundo são tantas, porque se ater a uma só consulta, a um só método, a uma só técnica? Veja o que está disponível pra você em várias linguagens diferentes! Faça um Mapa com uma astróloga Kármica, passe numa consulta de Tarot com uma taróloga que estude astrologia Védica, se consulte com uma terapeuta floral que seja Junguiana e estude sonhos.

Conheça a si mesma a partir das experiências que fogem do seu cotidiano. Você não vai aprender astrologia profissional em um Ebook! Mas, pode, sim, entender como utilizá-la no dia-a-dia para se guiar. Existem vários outros temas que influenciam uma interpretação, como os trânsitos astrológicos (que são as conversas entre os planetas), que nesse mapa que usei de exemplo, são visíveis pelos planetinhas em verde na roda externa da Mandala; temos as características profundas de cada signo, suas qualidades e elementos, regências, técnicas preditivas e pontos de influência específicos, tipos de sistema de casas, enfim! Mas, pra entender tudo isso, de verdade, o que eu te ensinei até aqui precisa estar fluido pra você. Sem experimentar a própria vida com esse olhar oracular-astrológico-simbólico, fica bem mais difícil de aprender.

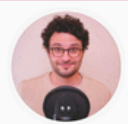


12 Curadoria

mídias e perfis

Chegamos ao fim. Antes de dar tchau, queria que você soubesse que seria impossível eu trazer tudo que sei pra você, seja através dos atendimentos ou dos conteúdos na Zella, se eu não tivesse me inspirado em pessoas. Pessoas de verdade. Pessoas que falam pra pessoas. E são essas as referências que trarei pra você aqui. Espero que alguma te faça sentido, e, mais ainda, que te transformem como transformaram a mim! É só clicar nas fotinhas que o link te leva lá.


Pra começar




tira.do.papel **S'abonner**
433 publications 229k abonnés 696 abonnements
Tiago 📄 Tira do papel
📄 Como começar a criar conteúdo com constância e respeitando sua saúde mental
📄 Curso, newsletters e vídeos : www.tiradopapel.com/links



nansueyoshi **S'abonner**
848 publications 36,8k abonnés 2 585 abonnements
ANANDA | Cosmic Organizer
📄 clareza e produtividade para prosperar com seu negócio
📄 líder das bruxas ricas linktr.ee/nansastrologia



cafeyna_ **Seguir**
1.689 publicações 5.990 seguidores 1.016 seguindo
Ynara Marson 📄
📄 guio almas criativas a transformem sua história em Marca Pessoal
📄 Mentora no Curadoria
📄 Conteúdo Artesanal
e tem muito mais aqui linktr.ee/cafeyna_



escolhasuavida **Seguir**
2.828 publicações 615mil seguidores 113 seguindo
Paula Abreu - Escritora, Coach
Por mais 📄 na sua vida e negócio
Dá o passo que o universo bota o chão embaixo
📄 Autora best-seller
📄 Reprise Webinarío Gratuito escolhasuavida.com.br/certificacao



mari.noboa **Suiv(e)** **Contacter** **+R** **...**
90 publications 688 followers 501 suiv(e)s
Mariana Noboa
📄 Guiando pessoas a transformem suas ideias, saberes e habilidades em negócios autênticos e lucrativos
📄 Consultora de Negócios Digitais
linktr.ee/mariananoboa

Fiz o podcurso dele e usei tudo que ele ensina pra tirar a Zella do papel. Trabalha as ideias simples, claras e super potentes.

Me aprofundou nos conhecimentos astrológicos entendendo meu próprio mapa - assim como to fazendo com você! Participo da comunidade astrológica Cosmic Plan, a forma como ela vê a Astrologia me inspira até hoje.

Fala sobre a criação da nossa marca pessoal e além disso, traz um olhar sensível, artístico e associado ao Cinema pros conteúdos dela, o que me inspira demais.

A única coach que me fez respeitar o mercado dos coaches reais e me fez ler os primeiros livros de autoajuda da vida (Buda Dançando Numa Boate e Escolha Sua Vida).

Minha assessora de marketing que me mostra semanalmente a importância de entender e materializar minha individualidade no trabalho e no conteúdo.



@eldebueno

12 Curadoria

de sites e perfis

Pra diversificar




lareinaterapias [Seguir](#)

460 publicações 8.094 seguidores 1.548 seguindo

la reina
por @camilaeiroa
crystaloterapeuta • naturopata • oraculista • bruja
CRT: 51819
formações em cristaloterapia e bruxaria natural linktr.ee/lareinaterapias ✓

Minha mestra de Cristaloterapia é referência no estudo e aplicação dos cristais com consciência. Fiz todos os cursos dela e atualmente faço a iniciação em Bruxaria Natural.

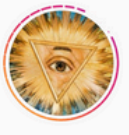


paulapradoyt [Seguir](#)

291 publicações 67,3mil seguidores 489 seguindo

Paula Prado
• spread your love and fly • 🐦❤️
Parceria Comercial: daniilo@dbm2.com.br youtube.com/paulaprado ✓

A melhor taróloga que já vi no Youtube, faz vídeos mensais para cada signo, parece estar conversando com você. Não inicio o mês antes de ouvi-la!




cafetarot [Seguir](#)

899 publicações 21,9mil seguidores 2 seguindo

Café Tarot
O original • Tarô criativo e inteligente • Online há 15 anos • One of the most influential Tarot channels from Brazil linktr.ee/cafetarot ✓

Compartilha possibilidades e reflexões a partir do tarot, com tiragens semanais e muita riqueza de imagem.



kelmazziero [Seguir](#)

76 publicações 3.228 seguidores 1.334 seguindo

Tarô por Kelma Mazziero
CURSOS E CONSULTAS
👩 Especialista em tarô
📖 Pós em Ciências da Religião
🎧 Podcast no @dama.decopas
🔍 Pesquisadora @labopucsp
🔥 Autora linktr.ee/kelmazziero ✓

Professora e taróloga com abordagem extremamente séria e por um ponto de vista acadêmico e de pesquisa. Tem as melhores discussões, reflexões e muitos ensinamentos sobre a prática oracular




danceastrologia [Seguir](#)

1.109 publicações 22,3mil seguidores 867 seguindo

Ana Zanesco @danceastrologia
🌟 Curso RODA DA FORTUNA - Encontro do Sol, Lua e Ascendente
👉 Vem sentir a Astrologia!
🌙 Dance Luas - Rituais
🗺️ Mapa Astral
🌍 Corpo é terra, dança é céu linktr.ee/danceastrologia ✓

Astróloga que fala dos astros através da dança, dos símbolos e da poética. Participei do ritual Dance Luas. Super inspiradora a ótica que ela traz.



tatiananavega [Suivi\(e\)](#)

330 publications 113 k followers 6...

Tatiana Navega
@tatiananavega
▶️ **Novela dos Astros** 🌙 - Fase da Lua: Nova 🌑
▶️ **Cursos & Contato** 📄
🌐 www.tatiananavega.com.br/menu

Astróloga com quem fiz meu primeiro mapa astral e estudei Tarot, desde ali, me encantou com sua didática e forma de ler o mundo. Atualmente cria conteúdo no instagram de uma forma única e super simbólica.



@eldebueno

12 Curadoria


de sites e perfis

Pra ampliar




mulherciclica [Seguir](#)
206 publicações 30,1mil seguidores 1.247 seguindo
Mulher Cíclica
Espaço de saberes compartilhados sobre ciclos femininos e da natureza
Por @jessicaportes_ e @a.raissamendes
+ info linktr.ee/mulherciclica

Saberes femininos pelo ponto de vista de uma psicóloga e uma doula, ambas especialistas em ervas e óleos essenciais. Participei do grupo de estudos de ervas.




soundfulness.education [Suivi\(e\)](#) [Contacter](#)
560 publications 30,3 k followers 3 080 suivi(e)s
Escola Soundfulness®
Formando Artistas & Terapeutas do Som
Nutrimos sua criatividade e despertamos o terapeuta que há em você.
Cursos e Eventos linktr.ee/Soundfulness

Escola Xâmanica de soundhealing onde fiz o Ciclo Fogo para condução de rituais do som. Foi uma das experiências mais transformadoras da minha vida.



apotecariosdafone [Seguir](#)
375 publicações 16,7mil seguidores 1.114 seguindo
Aromaterapia e Herbalismo
Apotecários da Floresta - Escola de Aromaterapia
Por Raissa Mendes e Ronan Cardoso
Ensinando o que plantas são e como aprender com sua química
apotecariosdafone.com/links

Espaço de estudos sobre aromaterapia mais completo no Brasil atualmente. Faço a formação em Aromaterapia com eles.



ginecologianatural [Seguir](#)
398 publicações 155mil seguidores 1.689 seguindo
Ginecologia Natural
Por Bel Saide
Médica Ginecologista
ilustrações: @atelier.ciranda exclusivas para a pagina Ginecologia Natural
linktr.ee/belginecologianatural

Médica ginecologista com foco em cuidados naturais, traz um olhar muito sensível e responsável sobre as doenças ginecológicas e causas emocionais.



ginecologiaemocional [Seguir](#)
198 publicações 24,1mil seguidores 161 seguindo
Ginecologia Emocional®
Por @kareemi_oficial
"O Despertar da Consciência Feminina" - de 3 a 7 de maio - Seminário ao Vivo e Gratuito!!
Cadastre-se aqui [e participe! linktr.ee/ginecologiaemocional](https://linktr.ee/ginecologiaemocional)

Meu primeiro contato com a ginecologia natural! Olhar multidisciplinar pras emoções e origens das nossas insatisfações que refletem no corpo físico.



@eldebueno

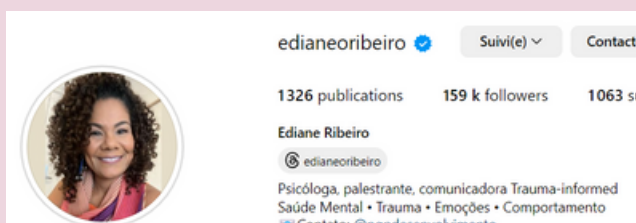
12 Curadoria

de sites e perfis

Pra se explorar



Minha amiga e terapeuta que traz o olhar astrológico e integrativo pro contexto das emoções e questões de vida. Passei por psicoterapia de co-criação com ela.



Atual referência em Trauma no Brasil, com quem fiz cursos de neuropsiquiatria e abordagem informada sobre trauma, Ediane traz a leveza necessária pra falar de temas dolorosos e complexos.



Professora de saberes ancestrais é como gosto de chama-la, fiz todos os cursos da Francis e posso dizer que o olhar simbólico é treinável e o uso dele no dia a dia é transformador!

[CLIQUE AQUI Pra comprar cristais de qualidade](#)

[CLIQUE AQUI Pra explorar opções de decks de oráculos](#)

[CLIQUE AQUI Pra estudar o tarot](#)

[Clique aqui pra mudar seu olhar sobre a vida](#)



@eldebueno



Espero que alguma luzinha tenha despertado em você.
E mais do que isso: espero que você tenha encontrado
possibilidades para aprender a se re-conhecer.
Te peço, por amor, que não compartilhe esse material.
Ele foi criado especialmente pra você que já entrou em contato
com a visão de mundo ZELLA. Muito obrigada!
E não esqueça: sempre que possível,

experimente experimentar.



[OUÇA O PODCAST: SERÁ QUE FAZ SENTIDO?
COM ELDE BUENO E ULHI MEDEIROS](#)



@eldebueno