

# EXERCÍCIO SISTÊMICO

## Exercício Sistêmico – Oração do Perdão

Esta oração do perdão deve ser feita para seus pais biológicos, mesmo que você não os tenha conhecido, pois nosso inconsciente tende a "culpá-los" por nos trazer à Terra. Realize-a corretamente para alcançar a libertação interna e desbloquear áreas da sua vida, desde finanças e emagrecimento até felicidade no amor, pois os pais são as raízes da nossa existência.

Durante três meses, no ciclo regenerativo psíquico e emocional, dedique um dia para seu pai e outro para sua mãe. Caso não saiba seus nomes, inicie a oração dizendo: "Pai que me trouxe à vida..." ou "Mãe que me trouxe à vida...", pois seu inconsciente retém a "memória natal" da gestação e facilitará um perdão profundo.

### Quando

Faça esta oração à noite, antes de dormir, para que seu inconsciente a absorva completamente. Para reforçar sua eficácia, visualize o rosto da pessoa que você precisa perdoar ou ser perdoado por ela, e pronuncie cada palavra do fundo do coração, chamando-a pelo nome.

### Oração do Perdão

*Eu perdoo você... por favor, me perdoe... Você nunca teve culpa... Eu também nunca tive culpa... Eu perdoo você... me perdoe, por favor. A vida nos ensina através das discórdias... e aprendi a amá-lo(a) e deixá-lo(a) partir da minha mente. Você precisa viver suas próprias lições, e eu também. Eu perdoo você e me perdoo em nome de Jesus! Agora, vá ser feliz, para que eu seja também! Que o Senhor te proteja da dor e do arrependimento em nossos mundos. As mágoas desapareceram do meu coração, e só há Luz e Paz em mim. Quero você alegre, sorrindo, onde quer que esteja... É tão bom soltar, parar de resistir e deixar fluir novos sentimentos! Eu perdoei você do fundo da minha alma, porque sei que você nunca agiu com má intenção, mas sim acreditando ser o melhor para ser feliz... me perdoe por ter nutrido ódio e mágoa por tanto tempo em meu coração. Eu não sabia como era bom perdoar e soltar; e que era bom deixar ir o que nunca me pertenceu. Agora sei que só podemos ser felizes quando libertamos as vidas para seguir seus próprios sonhos e erros. Não quero mais controlar nada, nem ninguém.*

*Por isso, peço que me perdoe e me liberte também, para que seu coração se encha de amor. Me perdoe, me perdoe! Muito obrigada! Amém!*

### **Por que esta prece é importante?**

Perdoar é uma das maiores virtudes humanas, exigindo coragem, emoção, incerteza, perseverança e mudança no inconsciente. Esta prece, especialmente, é essencial para melhorar a convivência e pode ser usada individualmente, em programas dinâmicos, disciplinas escolares e reuniões de grupo. Em todos os casos, sua prática com fé e do coração é altamente eficaz.

Faça esta prece a qualquer hora do dia ou antes de dormir para sua própria cura e a dos outros.

### **Quem é Adriana Sampaio**

Sou Adriana Sampaio, uma apaixonada por autoconhecimento e terapeuta quântica com mais de 10 anos de experiência. Desde criança, fui autodidata em meditação e leitura de campos energéticos. Embora tenha feito diversas formações acadêmicas, meu verdadeiro propósito sempre foi ajudar as pessoas a alcançarem cura e transformação emocional.



Com especializações em psicoterapia, constelação familiar e métodos quânticos, impactei mais de 7.000 pessoas em 12 países. Minha missão é guiar outros em suas jornadas de autodescoberta e paz interior, utilizando abordagens holísticas e técnicas diversificadas que promovem o bem-estar integral.

Acredito profundamente no potencial do ser humano. Sou apaixonada por gente e pela capacidade única de superação. Estou muito feliz em compartilhar este material elaborado com muito carinho. Gratidão por estar aqui, em nossa jornada.

Acredito profundamente no potencial do ser humano. Sou apaixonada por gente e pela capacidade única de superação. Estou muito feliz em compartilhar este material elaborado com muito carinho. Gratidão por estar aqui, em nossa jornada.

Fontes: Bert Hellinger, Ordens do Amor; Cristina Cairo, Linguagem do Corpo.

## CONTATO

Para saber mais sobre meu trabalho ou agendar uma consulta, entre em contato comigo:

**Instagram:** [@adrianasampaio.ts](https://www.instagram.com/adrianasampaio.ts)

**site:** [www.adrianasampaio.com.br](http://www.adrianasampaio.com.br)

Estou ansiosa para conectar com você e compartilhar mais sobre a jornada de autoconhecimento e transformação emocional.