



IMMERSIVAS

apresenta:

*Mergulhe*

*em Si*

Diário de Acompanhamento

Seja Bem Vinda!

criado por:



Edição atual:  
2ª Versão

Feito por:  
Ananda Felipe



# Bem-vinda ~

Esse é o seu diário de acompanhamento da Jornada Mergulhe em Si. Ele foi criado para te ajudar em sua jornada de autocuidado e autoconhecimento, mantendo suas ideias e necessidades reunidas em um lugar só e também para te lembrar da sua jornada quando você voltar a relê-lo novamente. Vamos lá!

Ananda Felipe

@anandafelippe  
oi@anandafelippe.com  
anandafelippe.com

# Introdução

**Como utilizar esse diário?** Acesse a página guia do tema no site e siga os artigos na sequência sugerida. Leia cada artigo, faça os exercícios sugeridos e anote suas ideias e necessidades de autocuidado aqui! :)

Cada novo artigo irá aumentar seu autoconhecimento e melhorar seu autocuidado. Lembre-se de tirar esse tempinho para você e se você desejar, junte-se a nós no Mergulhe em Si+.

Bom mergulho! :)

**Qual é a data dessa análise?**

---



Mergulhe em Si



# Conceitos ~

## **Quais são seus pensamentos sobre eles?**

Algo te surpreendeu? Deseja se aprofundar em algum? Anote aqui:

A large, empty rectangular area with a light purple gradient background, intended for the user to write their thoughts and reflections.

Mergulhe em Si



# Fase da Vida ~

**Seu Ano Pessoal na Numerologia:**

**Dar + atenção?**



Qual são seus pensamentos sobre a sua fase da vida nessa perspectiva?

Mergulhe em Si



**Sua Fase da Vida através dos Setênios:**

***Dar + atenção?***

Qual são seus pensamentos sobre a sua fase da vida nessa perspectiva?

A large, empty rectangular area with a light purple-to-pink gradient background, intended for writing responses.



## Sua Fase da Vida através da MTC

*Dar + atenção?*

Qual são seus pensamentos sobre a sua fase da vida nessa perspectiva?

Mergulhe em Si



## **Sua Fase da Vida através da Ayurveda**

***Dar + atenção?***

Qual são seus pensamentos sobre a sua fase da vida nessa perspectiva?

A large, empty rectangular area with a light purple-to-pink gradient background, intended for writing answers.

Mergulhe em Si



**Sua Fase da Vida através dos Chakras:**

***Dar + atenção?***

Qual são seus pensamentos sobre a sua fase da vida nessa perspectiva?

A large, empty rectangular area with a light purple-to-pink gradient background, intended for writing answers.



Mergulhe em Si



**Mais pensamentos sobre as suas Fases da Vida:**

Algo mais que você deseja deixar registrado aqui?

Mergulhe em Si



# Ayurveda ~

**Qual o seu dosha?**

**Dar + atenção?**



Como foi descobrir o seu dosha? O que você achou dos resultados? Algo te surpreendeu? Anote aqui:

Empty rectangular area for notes.



## Dosha Kapha

**Dar + atenção?**

Quais suas percepções sobre esse dosha? Algo a incluir no seu autocuidado?



## Dosha Pitta

**Dar + atenção?**

Quais suas percepções sobre esse dosha? Algo a incluir no seu autocuidado?



## Dosha Vata

**Dar + atenção?**

Quais suas percepções sobre esse dosha? Algo a incluir no seu autocuidado?

Mergulhe em Si



**Mais pensamentos sobre Ayurveda:**

***Dar + atenção?***

Algo mais que você deseja deixar registrado aqui?

Mergulhe em Si



# Chakras ~

**Como está a seu Chakra Base?**

**Dar + atenção?**



Quais suas percepções sobre esse chakra? Algo a incluir no seu autocuidado?



## **Como está a seu Chakra Sacral?**

***Dar + atenção?***

Quais suas percepções sobre esse chakra? Algo a incluir no seu autocuidado?

A large, empty rectangular box with a light pink background, intended for the user to write their perceptions and self-care practices related to the Sacral Chakra.



**Como está a seu Chakra Plexo Solar?**

***Dar + atenção?***

Quais suas percepções sobre esse chakra? Algo a incluir no seu autocuidado?



## **Como está a seu Chakra Cardíaco?**

***Dar + atenção?***

Quais suas percepções sobre esse chakra? Algo a incluir no seu autocuidado?



**Como está a seu Chakra da Garganta?**

***Dar + atenção?***

Quais suas percepções sobre esse chakra? Algo a incluir no seu autocuidado?



**Como está a seu Chakra do 3º Olho?**

***Dar + atenção?***

Quais suas percepções sobre esse chakra? Algo a incluir no seu autocuidado?



**Como está a seu Chakra da Coroa?**

**Dar + atenção?**

Quais suas percepções sobre esse chakra? Algo a incluir no seu autocuidado?



**Mais considerações sobre Chakras:**

***Dar + atenção?***

Algo mais que você deseja deixar registrado aqui?

Mergulhe em Si



# Estações ~

**A estação da Primavera:**

**Dar + atenção?**



Quais as suas percepções sobre essa estação? Algo a incluir no seu autocuidado?

Large empty rectangular area for writing responses.



**A estação do Verão:**

***Dar + atenção?***

Quais as suas percepções sobre essa estação? Algo a incluir no seu autocuidado?



**A estação do Outono:**

***Dar + atenção?***

Quais as suas percepções sobre essa estação? Algo a incluir no seu autocuidado?



**A estação do Inverno:**

***Dar + atenção?***

Quais as suas percepções sobre essa estação? Algo a incluir no seu autocuidado?



**Mais considerações sobre as Estações:**

***Dar + atenção?***

Algo mais que você deseja deixar registrado aqui?

Mergulhe em Si



# Ciclo Menstrual ~



**A Fase da Menstruação:**

**Dar + atenção?**



Quais as suas percepções sobre essa fase? Algo a incluir no seu autocuidado?

Empty light purple rectangular area for user input.



**A Fase Folicular:**

***Dar + atenção?***

Quais as suas percepções sobre essa fase? Algo a incluir no seu autocuidado?



## A Fase da Ovulação

**Dar + atenção?**

Quais as suas percepções sobre essa fase? Algo a incluir no seu autocuidado?



**A Fase Lútea:**

***Dar + atenção?***

Quais as suas percepções sobre essa fase? Algo a incluir no seu autocuidado?



**Mais considerações sobre o seu Ciclo:**

***Dar + atenção?***

Algo mais que você deseja deixar registrado aqui?

Mergulhe em Si



# Menopausa ~

## A Fase da Menopausa

**Dar + atenção?**



Quais as suas percepções sobre essa fase? Algo a incluir no seu autocuidado?



**Mais considerações sobre a Menopausa:**

*Dar + atenção?*



Algo mais que você deseja deixar registrado aqui?

Mergulhe em Si



# Autoanálise ~

## A sua Autoanálise Corporal

**Dar + atenção?**



Quais as suas percepções sobre essa experiência? Algo a incluir no seu autocuidado?



**Mais considerações sobre sua Autoanálise:**

***Dar + atenção?***



Algo mais que você deseja deixar registrado aqui?

Mergulhe em Si



# Fim & Recomeço ~



**Quais os seus maiores aprendizados?**

**Dar + atenção?**



Quais são os seus pensamentos e sentimentos sobre a sua jornada?

Large empty rectangular area for writing answers.

Até breve! :)



# IMMERSIVAS

[@inmersivas](#)

[info@inmersivas.com](mailto:info@inmersivas.com)

[inmersivas.com](http://inmersivas.com)

Todos os direitos reservados

2024

Protegido por:

**pinc.** **DOCS**