

*Meditação Guiada*

# *Gratidão*

*Portal da Abundância Interior*

Duração sugerida: 25 minutos

Trilha: harmônicos 432Hz · hang drum · flautas nativas · sinos cristalinos

◆ Roteiro para gravação ◆



*Meditação Guiada*

# *Gratidão*

*Portal da Abundância Interior*

---

Duração sugerida: 25 minutos

Trilha: harmônicos 432Hz · hang drum · flautas nativas · sinos cristalinos

◆ Roteiro para gravação ◆



## ■ ■ Introdução

0 – 3 min

---

*(Música suave inicia)*

Neste instante sagrado, escolho retornar a mim.

Retiro os sentidos do mundo externo...  
e volto-me ao templo silencioso que habita meu coração.

Inspiro profundamente...

E ao expirar, deixo partir o peso, o medo, a pressa.

*(pausa profunda — 8 segundos)*

*A cada respiração, meu corpo se aquieta.*

*Minha mente repousa.*

*Minha alma desperta.*

---

## ■ Alinhamento Energético

3 – 7 min

Sinto meus pés tocarem a Terra.

Agradeço por este corpo, por esta existência.

Visualizo uma luz dourada subindo desde o coração da Terra...  
...ascendendo pelas pernas, ativando suavemente cada centro de energia.

*(pausa — 5 segundos)*

Agora, uma luz prateada desce do alto.

Ela toca o topo da minha cabeça e desce...  
preenchendo cada célula com paz, lucidez e propósito.

*Sou Terra e Céu.*

*Sou corpo e espírito.*

*Estou em alinhamento.*

## ■ Relembração do que Já É

7 – 13 min

Trago à mente um momento de carinho...

Um sorriso... um alimento partilhado... uma superação silenciosa.

Tudo que vivi me trouxe até aqui.

E eu honro cada passo.

*(pausa contemplativa — 8 segundos)*

Sou grato por cada gesto de apoio.

Por cada despertar, mesmo que doe.

Pois todos me revelaram a força que habita em mim.

*A gratidão é a luz que revela a beleza do que já me pertence.*

*E hoje, eu escolho ver.*

## ■ Transmutação das Crenças de Escassez

13 – 17 min

Agora, visualizo diante de mim um espelho de luz.

Nele, surgem as frases que por tanto tempo me habitaram:

*"Não sou suficiente..."*

*"Nada dá certo para mim..."*

*"A vida é difícil..."*

*(pausa mais longa — música levemente mais intensa)*

Com compaixão, olho para cada uma delas e digo:

*"Vocês não me definem. Eu agradeço o que aprendi..."*

*e agora, eu as liberto."*

Uma luz violeta envolve o espelho, transmutando todas essas crenças





## ■ Encerramento

24 – 25 min

---

Levo comigo esta paz.

Carrego esta vibração de gratidão como um perfume sutil,  
que tocará tudo o que eu fizer hoje.

Sou um canal da Fonte.

*E assim é.*

*(Termine com 20 s de música e sino cristalino. Silêncio total.)*

---

