



Dra Laís
Werdemberg
Santos



Como a Primeira Infância Molda sua Vida Adulta E Como Transformá-la?

A primeira infância é a fase de construção da base emocional para a vida, onde se formam a estrutura da nossa identidade, emoções e comportamentos. Durante os primeiros sete anos, absorvemos o mundo ao nosso redor como esponjas, criando crenças e padrões que nos acompanharão por toda a vida. Este ebook tem como objetivo ajudá-lo (a) a compreender como essa fase moldou sua vida adulta e oferecer ferramentas para transformar padrões limitantes e acessar seu potencial pleno.

💡 **Quer receber mais conteúdo exclusivo?** Assine nosso newsletter para acompanhar reflexões e práticas sobre autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.

O QUE ACONTECE DOS 0 AOS 7 ANOS?

Os primeiros sete anos de vida são marcados pela formação do "Eu", onde a criança está profundamente conectada ao ambiente e às relações. Durante esse período:

- O sistema nervoso está em desenvolvimento acelerado.
- A criança absorve os valores e comportamentos dos pais e cuidadores.
- Emoções e padrões são registrados no inconsciente.
- O contato com a natureza e o brincar livre desempenham um papel essencial na formação da saúde emocional.



QUAIS PADRÕES SE FORMAM NA PRIMEIRA INFÂNCIA?

Muitos dos desafios que enfrentamos na vida adulta estão enraizados na primeira infância. Algumas manifestações comuns incluem:

- **Dificuldade de se expressar:** se na infância não houve espaço seguro para falar sobre emoções, pode-se desenvolver um bloqueio na comunicação.
- **Autossabotagem e crenças limitantes:** mensagens internalizadas como "não sou bom o suficiente" ou "preciso agradar para ser amado" podem influenciar escolhas na vida adulta.
- **Padrões de relacionamento:** a forma como fomos cuidados influencia diretamente nossos relacionamentos interpessoais e nossa capacidade de confiar nos outros.



Quer ver mais reflexões sobre esse tema?

Confira esta postagem no Instagram: [Clique aqui para ver agora](#)

COMO TRANSFORMAR PADRÕES DA INFÂNCIA NA VIDA ADULTA?

A boa notícia é que é possível ressignificar e transformar padrões inconscientes. Algumas ferramentas poderosas incluem:

- **Autoconhecimento:** Praticar a observação de pensamentos e comportamentos automáticos.
- **Visualização criativa:** Entrar em contato com sua criança interior para acolhê-la e curá-la.

- **Escrita terapêutica:** Expressar emoções reprimidas e trazer compreensão ao passado.


 **Quer aprofundar essa reflexão?**

Ouça este episódio especial do podcast: [Ouvir agora](#)

O PAPEL DO CONTATO COM A NATUREZA NA CURA INTERIOR

A natureza é um recurso poderoso para ajudar no processo de cura. Algumas práticas incluem:

- **Banhos de floresta:** Reduzem o estresse e conectam ao presente.
- **Jardinagem e cuidado com plantas:** Proporcionam aterramento e paciência.
- **Uso de óleos essenciais e fitoterapia:** Auxiliam no equilíbrio emocional e mental.

 **Descubra mais sobre como a natureza pode transformar seu bem-estar neste episódio do canal do YouTube:** [Ouvir agora](#)

BÔNUS: EXERCÍCIO PRÁTICO DE TRANSFORMAÇÃO

 **Exercício: Carta para sua Criança Interior**

1. Pegue um papel e caneta e escreva uma carta para sua criança interior.
2. Reconheça seus medos, dores e desafios daquela época.

3. Traga conforto e carinho, dizendo tudo o que gostaria que tivessem dito para você.
4. Leia a carta em voz alta e perceba as emoções que emergem.

Ao compreendermos a influência da primeira infância em nossa vida adulta, abrimos espaço para transformações profundas e para acessar a saúde integral. O caminho do autoconhecimento e do autocuidado nos permite ressignificar histórias passadas e criar um futuro alinhado com a essência e prosperidade!

QUER APROFUNDAR ESSA JORNADA?

- [Clique aqui e se inscreva-se na lista de espera para o curso Escola Essência Viva](#)
- Entre para nossa comunidade exclusiva
- **Explore a Escola Essência Viva e aprofunde sua conexão com a sua saúde, utilizando as Práticas Integrativas e Complementares!**

💡 **A sua transformação começa agora!**

