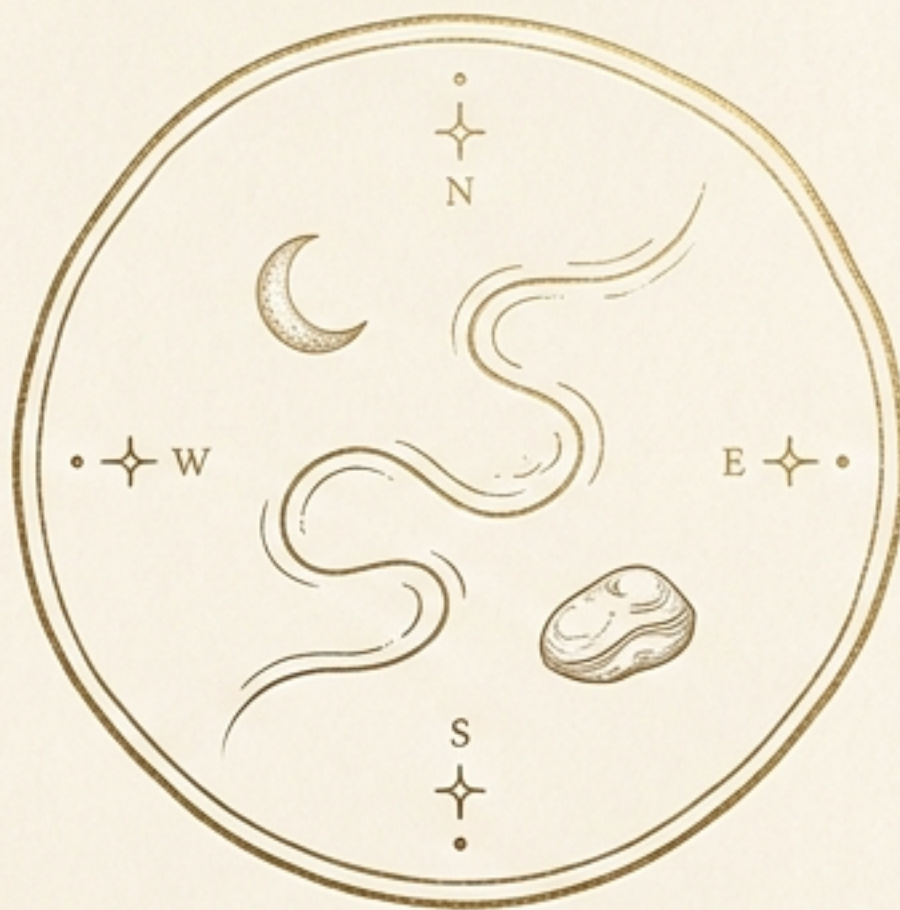


CAMINHO DE SOBERANIA INTERIOR

MAPA DE BORDO I



Existe uma forma diferente de habitar a vida?

Primeira Experiência da Casa
Por Xamã Ayala



Respire profundamente. Permita que o seu corpo chegue antes das respostas. Não há nada para acertar. Nada para concluir. Nada para provar. Existe apenas um convite. Habitar este momento. E levar consigo, ao longo desta experiência, uma única pergunta. Como tenho habitado a minha própria vida?

Não responda agora. Apenas caminhe com ela. Algumas perguntas precisam ser vividas antes de serem respondidas.



COMO UTILIZAR ESTE MAPA

Você poderá caminhar com este Mapa em três momentos.

Antes da experiência, reconhecendo o lugar onde se encontra hoje.

Durante a experiência, registrando aquilo que tocar o seu coração.

Depois da experiência, permitindo que as compreensões continuem amadurecendo.

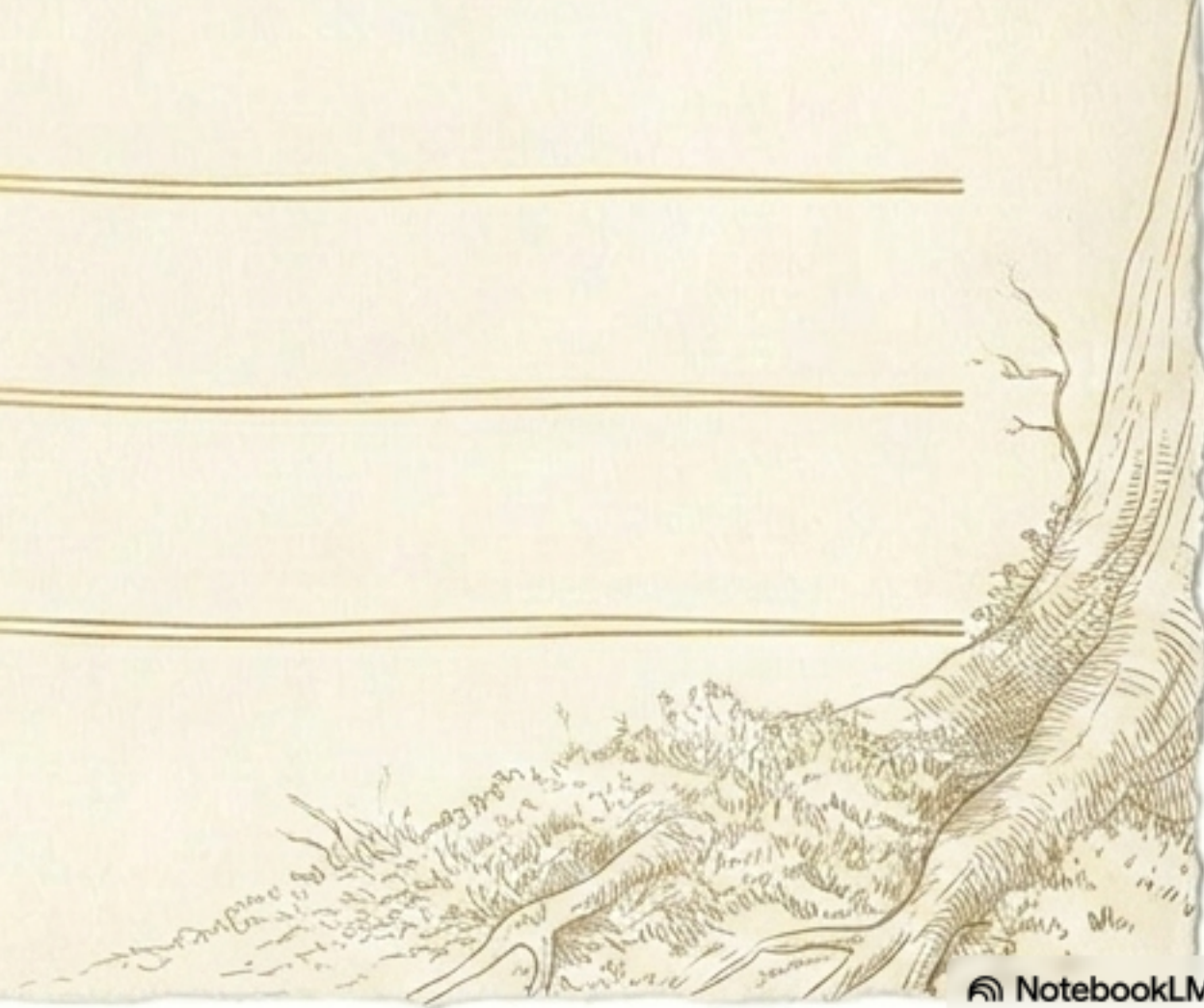
Não tenha pressa. Não tente preencher tudo de uma só vez.
Este mapa foi criado para acompanhar o ritmo da sua travessia.



PRIMEIRO MOVIMENTO
O território que hoje habito

Antes de olhar para onde deseja chegar,
observe o lugar onde seus pés estão neste momento.
Sem julgamento. Sem tentar mudar nada.
Apenas reconheça.

Escreva livremente. Como você descreveria
o momento que está vivendo hoje?



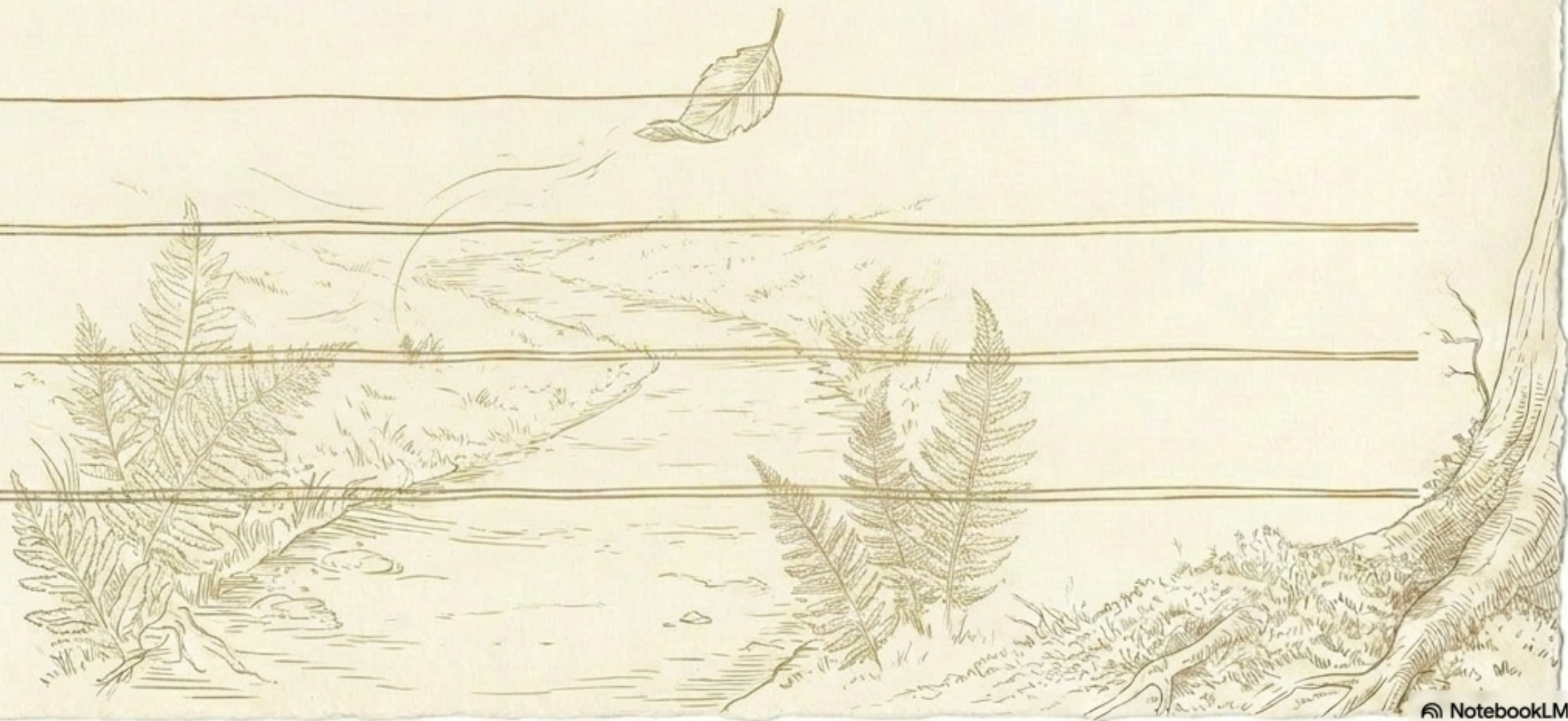


Quando você pensa na sua vida neste momento...
Qual destas palavras mais se aproxima do que sente?

- ☐ Clareza
- ☐ Cansaço
- ☐ Esperança
- ☐ Silêncio
- ☐ Gratidão
- ☐ Outra: _____

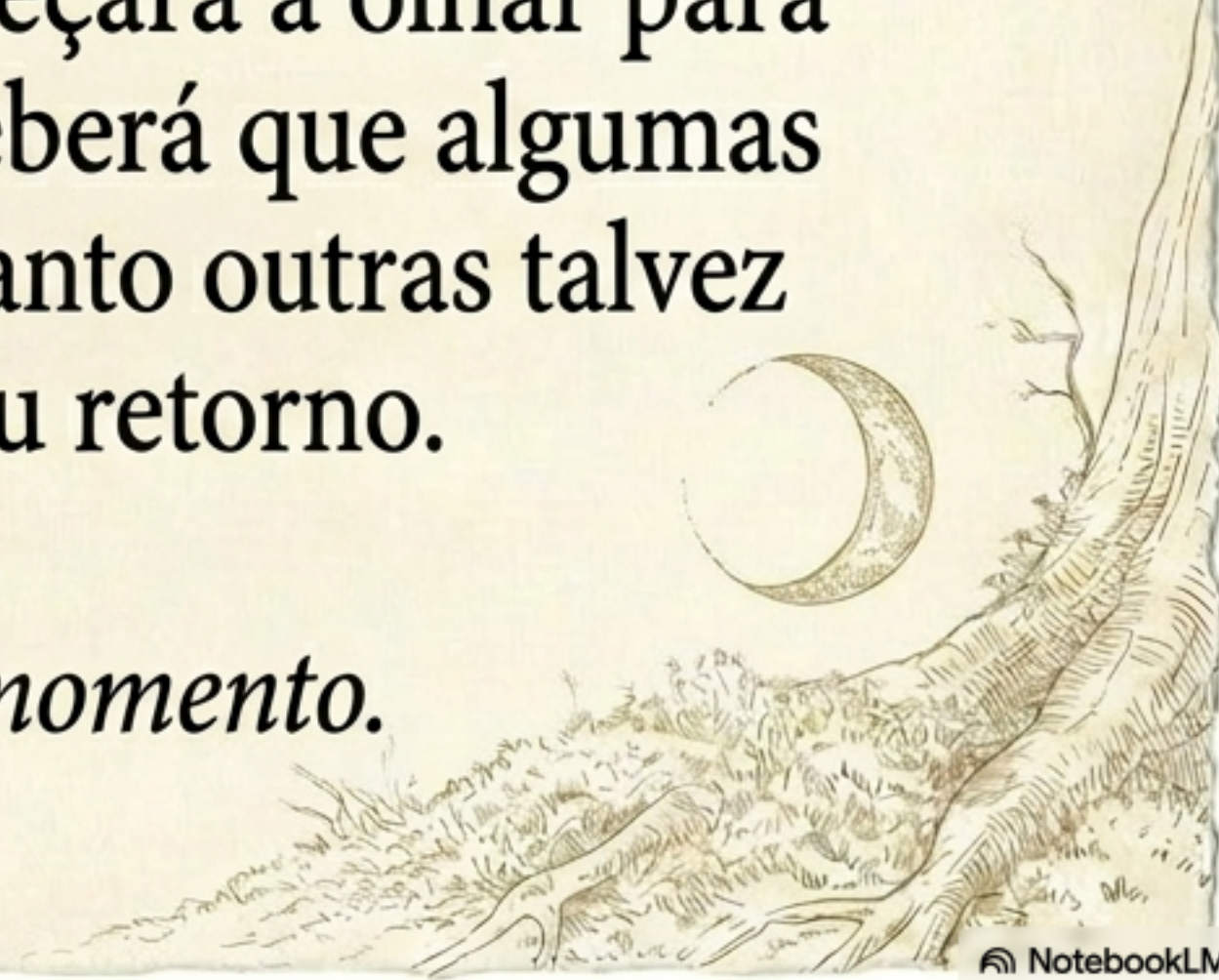
- ☐ Movimento
- ☐ Paz
- ☐ Confusão
- ☐ Recomeço

Complete a frase. Hoje sinto que
minha vida me convida a...



Respire mais uma vez. Não tente organizar aquilo que escreveu. Apenas observe. Talvez você já tenha começado a perceber algo importante. Toda caminhada começa quando reconhecemos o lugar onde realmente estamos. E é exatamente a partir desse território que seguiremos juntos. Na próxima etapa deste Mapa, você começará a olhar para diferentes dimensões da sua vida e perceberá que algumas delas estão plenamente habitadas, enquanto outras talvez aguardem, silenciosamente, o seu retorno.

Continue quando sentir que é o momento.





Direitos Autorais

Mapa de Bordo I – Existe uma forma diferente de habitar a vida
Primeira Experiência da Casa

Material integrante da metodologia Caminho de Soberania Interior.
Autoria e metodologia: Xamã Ayala

Todos os direitos desta obra estão reservados. Este material foi desenvolvido exclusivamente para os participantes das Experiências da Casa e integra a metodologia autoral Caminho de Soberania Interior.

É proibida a reprodução total ou parcial deste material, bem como sua distribuição, comercialização, gravação, adaptação ou compartilhamento, por qualquer meio, sem autorização expressa da autora.

Mais do que proteger um conteúdo, esta orientação preserva uma caminhada construída ao longo de décadas de estudo, prática e experiência.

© 2026 • Todos os direitos reservados. Xamã Ayala