



MAPA DE BORDO III

Quando o mapa se torna caminho.

Terceira Experiência da Casa

Xamã Arlete Ayala Souza



Toda caminhada de retorno começa quando temos coragem de reconhecer os lugares onde, um dia, deixamos de habitar a nossa própria vida.



MENSAGEM DE ABERTURA

*Na nossa primeira experiência, você começou a
desenhar o seu território interior.*

Talvez tenha percebido espaços mais vivos.

Talvez tenha encontrado lugares silenciosos.

*Talvez algumas perguntas tenham permanecido
caminhando ao seu lado desde então.*

Hoje, seguiremos um passo adiante.

*Nem sempre deixamos de habitar a nossa vida
vida de uma única vez.*

Na maioria das vezes, esse afastamento acontece lentamente.

Em pequenas escolhas.

Em silêncios.

Em adaptações.

*Em momentos nos quais, quase sem perceber, começamos a
caminhar um pouco mais distantes de nós mesmos.*

Xamã Arlete Ayala Souza

*Este Mapa não foi criado para procurar erros.
Nem para encontrar culpados.
Ele existe para ajudá-lo a reconhecer, com delicadeza,
os lugares que talvez estejam aguardando o seu retorno.*

*Respire.
Não tenha pressa.*

*Hoje, mais do que responder perguntas,
Hoje, mais do que responder perguntas, permita-se escutar
aquilo que a sua própria caminhada deseja revelar.*

Xamã Arlete Ayala Souza

PÁGINA DE PRESENÇA

*Antes de continuar...
Feche os olhos por alguns instantes.
Respire lentamente.
Lembre-se da primeira experiência.*

*Existe alguma palavra...
Alguma imagem...
Alguma sensação...*

*Que ainda permanece viva dentro de você?
Não tente compreendê-la.
Apenas acolha.*

*Porque algumas respostas continuam amadurecendo muito depois
que um encontro termina. Hoje, caminharemos por elas.*

COMO UTILIZAR ESTE MAPA

Você poderá caminhar com este Mapa em três momentos.



Antes da Segunda Experiência, observando aquilo que mudou desde o nosso primeiro encontro.



Durante a experiência, reconhecendo as Cinco Rupturas e percebendo como elas se manifestam na sua própria caminhada.



Depois da experiência, permitindo que essas compreensões encontrem espaço na vida cotidiana.

Não tenha pressa.

Este mapa não foi criado para ser concluído.

Foi criado para continuar caminhando com você.

PRIMEIRO MOVIMENTO

O que mudou desde o nosso primeiro encontro?

Volte, por alguns instantes, ao Mapa de Bordo I.

Observe aquilo que escreveu.

Sem julgar.

Sem corrigir.

Apenas percebendo.

Escreva livremente.

Desde a nossa primeira experiência...

O que passou a fazer mais sentido para você?

Existe alguma pergunta que continua viva?

Existe algum território da sua vida que começou a pedir mais presença?

SEGUNDO MOVIMENTO

Reconhecendo as rupturas

Ao longo da nossa caminhada, falaremos sobre cinco grandes movimentos de afastamento.

Não responda pensando.

Responda sentindo.

Ao ler cada uma delas...

Observe qual desperta maior silêncio dentro de você.

- ☐ *A Desconexão da Própria Essência*
- ☐ *A Perda do Poder Pessoal*
- ☐ *O Esquecimento do Pertencimento*
- ☐ *O Medo da Própria Grandeza*
- ☐ *A Ruptura com o Sagrado*

*Não procure uma explicação.
Conte apenas aquilo que percebe.*

Conte apenas aquilo que percebe.

 NotebookLM

TERCEIRO MOVIMENTO

Onde essa ruptura aparece na minha vida?

Agora permita que essa pergunta caminhe com você.

Em quais momentos ela costuma aparecer?

Quando você percebe esse movimento?

Existe alguma situação recorrente?

Alguma escolha?

Algum relacionamento?

Algum pensamento que se repete?

Escreva livremente.

QUARTO MOVIMENTO

O território que deseja voltar a ser habitado

*Nenhuma ruptura existe para definir quem somos.
Ela apenas revela um lugar que pede novamente a nossa presença.*

*Depois da experiência de hoje, responda.
Existe algum território da sua vida que você deseja voltar a habitar?
Como seria viver esse retorno?*

*O que mudaria?
Não escreva metas.
Escreva desejos.*

ENCERRAMENTO

Ao concluir este Mapa, talvez você perceba que nenhuma ruptura surgiu para condená-lo.

Todas elas surgiram para mostrar que ainda existe um caminho. Na próxima etapa da nossa caminhada, começaremos a descobrir que todo território pode ser novamente habitado.

E que existe um mapa capaz de nos ajudar a transformar esse retorno em um caminho vivido.

Até lá...

Permaneça observando.

A vida continua revelando, silenciosamente, aquilo que estamos prontos para enxergar.

*Toda ruptura revela um lugar que
aguarda o nosso retorno.
Toda presença é o primeiro passo para
voltar a habitar a própria vida*

Direitos Autorais

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.