

JESSICA RODRIGUES

# F.O.D.A.S.E.

**F**acilite **O** Desenvolvimento do  
**A**utoconhecimento **S**ignificando  
**S**ua **E**xistência



# Bem-vindo à sua primeira dose de consciência!

F.O.D.A.S.E. não é só um FREE EBOOK, é um convite ao reencontro com você mesmo, para silenciar o mundo e ouvir o que a sua alma tem a dizer.

Aqui você vai encontrar um caminho de volta pra dentro, um reencontro com a sua essência, com tudo aquilo que você é — antes das máscaras, antes das pressões, antes dos ruídos.

Neste resumo gratuito, você poderá experimentar as primeiras páginas dessa jornada.

O que parece só uma expressão de desabafo - FODA-SE, aqui vira ferramenta de libertação.

**Ao longo dessa leitura, você vai explorar:**

- ☐ sua espiritualidade
- ☐ suas emoções
- ☐ sua ancestralidade
- ☐ seu corpo
- ☐ sua mente
- ☐ e sua essência

Terapeuta holística, psicanalista e apaixonada pelo ser humano. Há mais de 20 anos mergulho no autoconhecimento e na espiritualidade livre, acredito que a cura começa quando a gente se reencontra.

Criei essa edição pra te lembrar que é possível viver com mais leveza, verdade e propósito.

Minha missão é te ajudar a voltar pra sua verdadeira casa:  
**VOCÊ MESMO!**

A A U T O R A





## O D E S P E R T A R

Antes de mudar o mundo, você precisa despertar para quem você é. Esse é o verdadeiro ponto de partida: olhar pra dentro. As dores que você sente, os padrões que se repetem, os bloqueios que parecem te sabotar... tudo isso tem raízes profundas. E essas raízes estão no seu corpo emocional, na sua energia, na sua história e na sua alma.

Despertar é começar a enxergar além da superfície.

É reconhecer que nem tudo é racional, que muita coisa que você vive vem do que está inconsciente, guardado desde a infância ou até antes dela.

É quando você para de se perguntar “Por que isso está acontecendo comigo?” e começa a se perguntar:

“O que essa situação está tentando me mostrar sobre mim?”

Com o despertar, você vai entender que:

- Emoções mal resolvidas geram sintomas reais;
- O corpo guarda memórias emocionais e espirituais;
- Você repete o que não entende — e só quebra o ciclo quando acolhe;
- Autoconhecimento não é modinha: é sobrevivência consciente.

Este é um chamado!

Um primeiro passo rumo à reconexão com quem você realmente é. Pode doer, mas também pode libertar.

E é aí que a mágica começa!

*Quando você  
muda, tudo ao seu  
redor muda!*

# Você é um universo inteiro vivendo em forma de gente!

Você é um ser único.

Com sua história, suas dores, suas crenças e suas potências. E o mais louco? 90% das suas decisões são tomadas pelo seu inconsciente.

A forma como você sente, reage, ama e repele... tudo foi moldado pelas experiências que você viveu — ou que herdou energeticamente da sua ancestralidade.

É como se você usasse um óculos invisível, com lentes programadas desde a infância.

Mas a boa notícia é: essas lentes podem ser trocadas e você começa a entender:

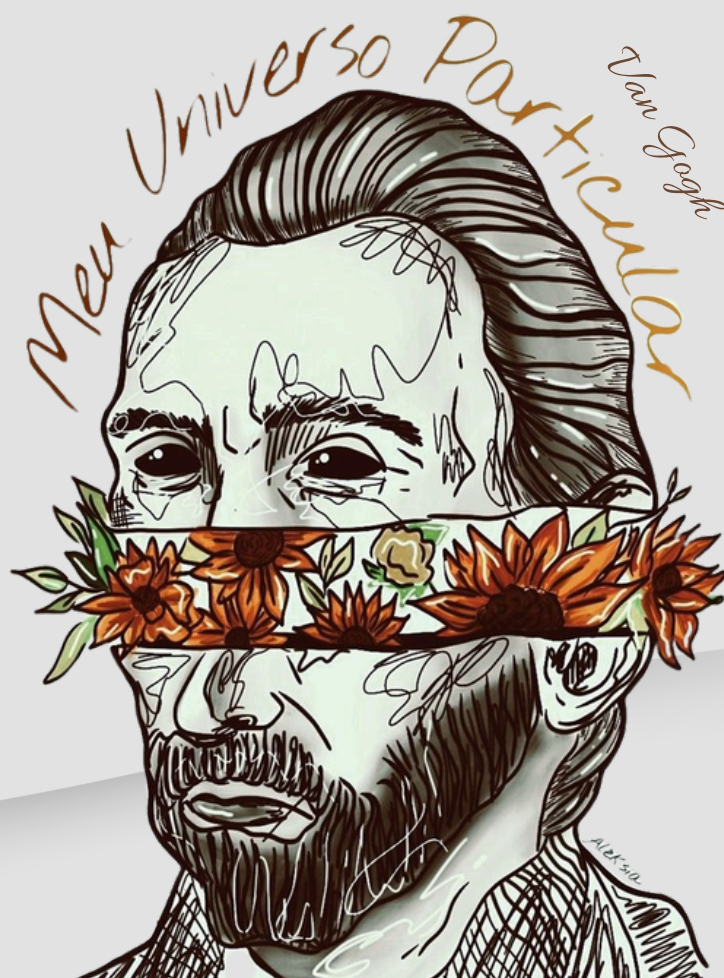
- Como sua história influencia sua percepção;
- Como emoções e memórias se armazenam no corpo;
- Como sua vibração energética molda seus relacionamentos e escolhas.

Você não precisa continuar reagindo da mesma forma, nem se sentindo aprisionado nas mesmas repetições.

Seu universo interior pode ser reprogramado — com consciência, acolhimento e coragem.

Mudar a lente muda a paisagem! Por isso que se autoconhecer é tão poderoso: ele te dá a chave da sua própria realidade.

Quando você entende como seu universo funciona, para de se perder nos dos outros e começa, enfim, a ocupar seu espaço com verdade.





Você não é só um conjunto de carne, osso e pele.

Você é energia, emoção, mente e alma — e tudo isso se manifesta no seu corpo físico.

Quando algo não está bem dentro de você, o corpo avisa.

Às vezes é uma dor que insiste, um cansaço que não passa, uma tensão que não solta...

Outras vezes é a doença mesmo, gritando o que você não teve coragem de ouvir.

A saúde verdadeira começa de dentro pra fora.

Cuidar do corpo não é só alimentação e exercício — é também escutar o que ele quer te dizer.



*Seu corpo sente  
antes mesmo de  
você entender!*

## S U A J A N E L A D A A L M A

Porque o corpo fala, sussurra, depois reclama e então grita.

E se você não ouve, ele para você, até você entender que:

- O corpo guarda emoções não resolvidas;
- Sintomas físicos muitas vezes têm raízes emocionais ou espirituais;
  - Existe um campo energético que sustenta seu bem-estar (ou adocece junto);
- Honrar seu corpo é honrar sua alma.

Aqui, a oferta é aprender a ler os sinais, respeitar os limites e ressignificar as dores.

Não se trata de controlar o corpo, mas de colaborar com ele.

Quando você se reconcilia com o seu templo, tudo na sua vida começa a se alinhar.

Existe uma força silenciosa e poderosa quando nos sentimos conectados — com outras pessoas, com o Todo, e principalmente, com nós mesmos.

Espiritualidade não é religião!

É muito mais do que ritos, nomes ou doutrinas, é sobre sentido, presença e propósito.

É quando você sente que a vida tem uma inteligência por trás, que existe algo maior te guiando, mesmo quando tudo parece incerto.

E isso pode acontecer numa oração, num abraço, numa conversa ou até em silêncio.

Tudo pra você vai entender que:

*O caminho do  
autoconhecimento  
não precisa  
ser solitário!*



*Estudar sobre si mesmo  
é uma arte desafiadora!*

- A espiritualidade começa no simples: na escuta, no cuidado, no amor;
- Você não precisa seguir uma religião pra sentir fé;
- A conexão com os outros fortalece a sua jornada interna;
- Viver com propósito é a forma mais elevada de espiritualidade.

A união que fortalece o espírito começa com uma escolha de não caminhar sozinho, seja com uma rede de apoio, com guias, mentores, amigos ou práticas que façam sentido pra você — o importante é não se fechar pro mundo. Porque quando você se sente parte de algo maior, algo dentro de você se alinha!

# O EQUILÍBRIO

No autoconhecimento podemos ir muito além do olhar pra dentro, lembrar ou conhecer quem você nasceu pra ser.

Já na espiritualidade, que neste caso não está nas nuvens e sim nos pequenos gestos, na presença, no silêncio, no amor que você escolhe dar e receber.

Está em viver com consciência, com os pés no chão e o coração desperto.

Espiritualidade sem autoconhecimento vira fuga.

Autoconhecimento sem espiritualidade vira rigidez.

Mas juntas? Elas te alinham!



Se conhecendo profundamente, você vai compreender que:

- Espiritualidade não é sobre escapar, é sobre integrar;
- Autoconhecimento te dá poder de escolha real;
- Se conhecer é se respeitar, se curar e se amar;
- O que você evita sentir, você repete — até olhar.

Sim, é um caminho desafiador!

Requer coragem pra encarar suas sombras, sua história e suas dores.

Mas é também o caminho mais bonito que você pode trilhar: o caminho de volta pra casa!

Autoconhecimento é poder.

Espiritualidade é direção.

E juntos, eles te devolvem pra você mesmo — inteiro!

*O verdadeiro  
equilíbrio nasce  
quando a mente  
encontra o coração!*



Tudo muda quando você muda a forma de olhar.

A vida não é só o que acontece —  
é como você interpreta o que  
acontece.

A sua perspectiva é a lente que define sua experiência.

E enquanto você não questiona essas lentes, continua enxergando a realidade a partir das dores, traumas e crenças antigas.

Te proponho a mudar o ponto de vista.

A sair do papel de vítima e  
entrar no papel de criador da  
sua própria história.

Não é o que acontece  
com você, mas sim  
sobre como você  
tem a capacidade  
de enxergar!

## Entenda que:

- Julgar é humano, mas condenar aprisiona;
- Suas reações automáticas podem ser ressignificadas;
- Toda dor tem algo a ensinar — e toda crise carrega um chamado;
- Sua mente pode ser reprogramada com consciência e intenção.

Você pode escolher novas narrativas.

Pode contar sua história de  
outro jeito, com mais  
compreensão, com mais  
perspectiva, mais poder.

É a chave para ressignificar  
sofrimento em sabedoria.

E viver a vida com mais leveza,  
sem precisar negar a  
profundidade.

Mudar a perspectiva não significa fingir que está tudo bem. Significa olhar com mais maturidade, mais presença e mais compaixão.



# F.O.D.A.S.E. não é só uma sigla, É uma escolha!

Um sinal pra levar sua existência com mais leveza, mais realidade, mais autonomia durante a vida, ensinaram que tudo tem que ser difícil, que tem que lutar, resistir, se sacrificar, mas e se a gente aprender a facilitar?

**F**acilite **O** Desenvolvimento do **A**utoconhecimento  
Significando sua **E**xistência

Simples e profundo assim, então:

- Você não precisa se encaixar no que te adocece;
- Dá pra viver com propósito sem se perder nos padrões;
- Dá pra ser espiritual sem ser rígido;
- E dá pra levar a vida a sério sem perder o bom humor.

É sobre aprender a se priorizar sem culpa, dizer não quando for preciso, e dizer sim pra si mesmo com mais coragem. É escolher a paz no lugar da performance, e a verdade no lugar da perfeição.

A vida já é desafiadora, o F.O.D.A.S.E. te lembra que também pode ser divertida.

*É necessário, muitas  
vezes ligar um botão  
interno e se divertir  
no processo!*



# Se esse e-book já te tocou... imagina o livro completo!

Se esse resumo acendeu alguma coisa aí dentro...

Uma dúvida, uma emoção, uma lembrança, uma vontade de mudar — então você já entendeu o poder do F.O.D.A.S.E.

Agora imagina o que pode acontecer quando você mergulhar por inteiro? O livro completo é uma jornada profunda, transformadora e prática, são mais de 70 páginas que não te ensinam apenas a “pensar positivo”, mas a viver com mais sentido!

Para receber esse ebook, você respondeu a seguinte pergunta:

**QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE OLHOU PRA DENTRO?**

E agora, após essa leitura, essa mudança ainda é a mesma?



Talvez você não tenha todas as respostas por enquanto e tudo bem, mas que essa pergunta te acompanhe e que aos poucos, o o autoconhecimento, te releve o quão inteiro(a) você sempre foi!

Clique no botão abaixo e dê o próximo passo!

