MATERIAL NECESSÁRIO: *papel e caneta (ou computador), vela, música*

OBJETIVO: *Trazer margem para seu próximo ciclo.*

A pergunta traz margem.
Sem margem, não há rio,
nem mar,
nem lagoa,
nem útero,
nem veia,
nem criação.

A PRÁTICA:

Passo 1: *Acenda uma vela, coloque uma música e respire entrando em contato com seu tamanho real, com a sensação vívida do exercício de corpo feito, entre o eu gigante e o eu pequenino.*

recomendo essa música aqui, presente em nossa playlist: ***essa música***

Passo 2: *Pergunta é margem e também permissão.*

Sobre o próximo ciclo da sua vida, esse que se abre junto com o que está finalizando agora, inspire, expire e seja honesta ao responder:

O que você quer?

O que não quer?

O que nesse momento é inegociável para você?

Do que quer cuidar com essa nova criação/fase?

Entrando em contato com uma possível "megalomania de sucesso ou de fracasso", que é essência e o que é excesso?