



INSTITUTO ANGÉLICA

EU SOU **RICA**

O protocolo de 21 dias para reprogramar
a sua mente financeira.

Por **Angélica Jacinto** — Entenda sua mente. Transforme sua realidade.

Por que você repete o mesmo padrão financeiro, **mesmo querendo mudar?**

Você já decidiu mudar. Já fez planilha, já cortou gasto, já prometeu para si mesma que desta vez seria diferente. E, ainda assim, alguns meses depois, você está no mesmo lugar.

A conta no limite. A dívida que ressurge. A oportunidade que escapa entre os dedos. E aí vem a frase mais cruel — aquela que você repete baixinho, quando ninguém está ouvindo: "*eu sou fraca*".

Não é. Você não é fraca. Você é **conhecida**. Conhecida por dentro, previsível para o seu próprio corpo. Existe uma parte de você que não busca o que é melhor — ela busca o que é **familiar**. E o familiar, mesmo doendo, parece seguro.

Você não voltou ao ponto de partida por falta de esforço.

Você voltou porque o seu corpo pediu a dose de sempre.

Este e-book não vai te dar mais uma técnica de organização financeira. Ele vai te mostrar o que acontece dentro do seu cérebro quando o assunto é dinheiro — e como interromper, em vinte e um dias, o ciclo que se repete há anos.

Não é preciso acreditar em nada agora. Só é preciso praticar.

O que acontece **dentro do seu cérebro**



SEU CÉREBRO CRIA ATALHOS

Pense no seu celular. O aplicativo que você mais usa fica onde? Na primeira tela, ao alcance do polegar. O que você quase nunca abre desaparece no meio das pastas.

Seu cérebro faz exatamente isso com os seus pensamentos. O que você pensa todo dia vira atalho. O que você pensa uma vez por mês vira pasta escondida. É a neuroplasticidade em ação: neurônios que disparam juntos se conectam juntos.

Você não tem uma personalidade financeira fixa. Você tem **atalhos muito usados**.

E O CORPO APRENDE A QUÍMICA

Aqui está a camada que quase ninguém te conta. O pensamento é a linguagem do cérebro. A emoção é a linguagem do corpo.

Cada vez que você pensa a mesma coisa sobre dinheiro — "não vai dar", "sempre falta", "não é para mim" — seu cérebro libera as mesmas substâncias. E o seu corpo aprende essa química. Se você viveu vinte anos em escassez, seu corpo não conhece a tranquilidade financeira: ele conhece o alerta.

Por isso, quando a paz chega, ele estranha. Cria um desconforto. E você interpreta esse desconforto como *"isso não é para mim"* — e volta para o que dói, mas é conhecido.

A abstinência de uma vida antiga se parece muito com medo.

A ponte — e uma **honestidade** que você merece

Muita gente vai te dizer que o seu pensamento move partículas e que o universo entrega o que você pede. Eu não vou te vender isso. A física quântica, aqui, entra como **metáfora** — e é uma metáfora preciosa. Mas o que sustenta este método não é misticismo: é neurociência.

O QUE A CIÊNCIA REALMENTE MOSTRA

Existe um experimento clássico com piano. Um grupo treina de verdade, dias seguidos. Outro grupo apenas **imagina** tocar, sem encostar no teclado. Ao final, o cérebro dos dois grupos mudou de forma parecida.

O corpo tem enorme dificuldade em distinguir a experiência vivida da experiência ensaiada com intensidade emocional. É por isso que o atleta vê a prova antes de correr. E é por isso que o seu coração dispara ao imaginar uma discussão que nem aconteceu.

*Se a sua imaginação consegue produzir **medo** daquilo que não existe, ela consegue produzir **calma** daquilo que ainda não chegou.*

ONDE ENTRA A METÁFORA

Enquanto você não escolhe, você é possibilidade. No instante em que repete a mesma emoção, você colapsa todas as versões possíveis de si mesma em uma só: a de sempre.

Você não está criando a realidade com magia. Você está **selecionando**, todo dia, qual versão de você recebe química, atenção e repetição. Não é o universo que obedece. É o seu corpo.

As 7 crenças que **empobrecem** — e o que colocar no lugar

Crenças não são verdades. São programas instalados cedo, quase sempre por pessoas que também estavam com medo. Reconheça as suas. Depois, substitua.

"Dinheiro é sujo. Gente rica é má."

EU SOU · canal de riqueza que também abençoa outras pessoas.

"Para ter, é preciso sofrer muito."

EU SOU · merecedora de dinheiro que chega com leveza.

"Não nasci para isso. Não é para mim."

EU SOU · a autoridade final sobre quem eu me torno.

"Se eu tiver, vou perder tudo de novo."

EU SOU · tranquila com dinheiro, e o dinheiro confia em mim.

"Querer mais é ganância."

EU SOU · livre da culpa de querer mais.

"Não sei cobrar o que eu valho."

EU SOU · paga generosamente por aquilo que faço bem.

"Na minha família ninguém venceu."

EU SOU · uma nova história, não a repetição da história dos meus pais.

Como usar as afirmações **para que funcionem**



1. REPETIÇÃO SEM EMOÇÃO NÃO MUDA NADA

Repetir "eu sou rica" olhando para o teto, com o corpo em pânico, não reprograma coisa alguma. O pensamento fala com o cérebro; só a emoção fala com o corpo. Você precisa **sentir** a frase — nem que seja por três segundos.

2. SINTA ANTES DE VER

A gratidão é a emoção do "já aconteceu". Agradeça antes do resultado chegar. Não é para enganar a realidade: é para ensinar ao corpo uma química que ele ainda não conhece.

3. OS DOIS MELHORES HORÁRIOS

Ao acordar, antes de tocar no celular — e à noite, enquanto pega no sono. Nessas duas janelas, a mente crítica está mais silenciosa e o subconsciente, mais aberto.

4. NÃO CONFIRA O RESULTADO

Não pratique de manhã e passe o dia procurando sinais. Você não está pedindo. Você está **ensaiando**.

Vinte e um dias mudam uma crença.

Uma crença muda uma conta bancária.

O protocolo de 21 dias



Todos os dias, 10 minutos, na mesma ordem: **respire** (4 segundos inspirando, 4 segurando, 6 soltando) · **reconheça** o personagem de sempre · **ensaie** uma cena do seu dia já resolvida · **ancore** (polegar e indicador juntos enquanto sente) · **agradeça** antes do resultado.

Dia	Foco	Afirmiação-chave do dia
1	Reconhecer o padrão	Eu sou a causa da minha realidade.
2	Perdoar o passado financeiro	Eu sou grata por cada real que já passou por mim.
3	Sair do modo emergência	Eu sou paz quando penso no meu futuro.
4	Merecimento	Eu sou digna de uma vida financeiramente leve.
5	Culpa de querer mais	Eu sou livre da culpa de querer mais.
6	Receber	Eu sou boa em receber.
7	Primeira semana — revisão	Eu sou constante, e a constância me enriquece.
8	Herança de escassez	Eu sou uma nova história.
9	Valor do meu trabalho	Eu sou paga pelo valor que entrego.
10	Falar de dinheiro sem medo	Eu sou tranquila quando falo de dinheiro.
11	Disciplina por amor	Eu sou disciplinada por amor, não por castigo.
12	Oportunidades	Eu sou um ímã de oportunidades certas.
13	Medo de perder	Eu sou maior do que qualquer dívida.
14	Segunda semana — revisão	Eu sou a mente que enxerga solução.

Seu **diário** de 21 dias

Imprima estas páginas ou copie em um caderno. Escrever à mão consolida. Preencha ao final de cada prática.

DIA ____ · O QUE EU SENTI HOJE

DIA ____ · O QUE MUDOU (POR MENOR QUE PAREÇA)

DIA ____ · MINHA GRATIDÃO DE HOJE

DIA ____ · O QUE EU SENTI HOJE

DIA ____ · O QUE MUDOU (POR MENOR QUE PAREÇA)

As 90 afirmações **EU SOU**

I · MINHA RELAÇÃO COM O DINHEIRO

Eu sou uma pessoa que confia no dinheiro, e o dinheiro confia em mim.

Eu sou tranquila quando falo de dinheiro.

Eu sou livre da vergonha de querer ganhar mais.

Eu sou livre da culpa de ter.

Eu sou digna de uma vida financeiramente leve.

Eu sou capaz de olhar minhas contas sem medo.

Eu sou a pessoa que decide como o dinheiro é usado.

Eu sou dona do meu dinheiro, e não o contrário.

Eu sou paz quando penso no meu futuro financeiro.

Eu sou grata por cada real que já entrou na minha vida.

Eu sou uma nova história, não a repetição da história dos meus pais.

Eu sou maior do que qualquer dívida.

Eu sou a solução, e não o problema.

Eu sou segura, mesmo antes do resultado chegar.

Eu sou amiga do dinheiro que já passou pelas minhas mãos.

II · EU SOU RICA AGORA

Eu sou rica.

Eu sou próspera hoje, não um dia.

Eu sou abundância em movimento.

Eu sou um ímã de dinheiro.

Eu sou um ímã de oportunidades certas.

Eu sou generosa e o universo me devolve multiplicado.

Eu sou merecedora de dinheiro que chega com leveza.

Eu sou capaz de receber sem me encolher.

Eu sou boa em pedir o meu preço.

Eu sou paga pelo valor que entrego.

Eu sou sustentada por várias fontes de renda.

Eu sou pessoa de reserva, não de aperto.

Eu sou capaz de guardar sem sofrer.

Eu sou capaz de gastar sem culpa.

Eu sou rica por dentro, e isso se torna forma por fora.

III · MENTE DE RIQUEZA

Eu sou dona dos meus pensamentos sobre dinheiro.

Eu sou uma pessoa que investe em si mesma.

IV · VALOR E TRABALHO

Eu sou excelente no que faço.

Eu sou reconhecida e bem paga por isso.

Eu sou procurada por pessoas que valorizam meu trabalho.

Eu sou capaz de cobrar o que vale o meu esforço.

Eu sou confiante ao falar do meu preço.

Eu sou uma pessoa em quem os outros confiam dinheiro.

Eu sou criativa para gerar novas fontes de renda.

Eu sou capaz de transformar ideia em receita.

Eu sou a ponte entre o meu talento e a minha prosperidade.

Eu sou movimento, e o dinheiro segue o movimento.

Eu sou coragem para começar antes de estar pronta.

Eu sou resiliente diante do não.

Eu sou preparada quando a oportunidade chega.

Eu sou exemplo de que é possível viver bem do que se ama.

Eu sou próspera fazendo o que faz sentido para mim.

V · ABUNDÂNCIA QUE CIRCULA

Eu sou canal de riqueza que abençoa outras pessoas.

Eu sou capaz de ajudar sem me esvaziar.

Eu sou generosa dentro do que é meu.

Eu sou grata pelas pessoas que me pagam.

Eu sou grata pelas pessoas a quem eu pago.

Eu sou parte de um fluxo que não trava.

Eu sou fartura na minha casa.

Eu sou fartura na minha mesa.

Eu sou paz nas minhas contas.

Eu sou liberdade nas minhas escolhas.

Eu sou capaz de dizer sim ao que quero.

Eu sou capaz de dizer não ao que me diminui.

Eu sou tempo livre e dinheiro tranquilo.

Eu sou prosperidade que sobra e transborda.

Eu sou abundância circulando.

VI · GRATIDÃO E ENTREGA

Eu sou grata pelo dinheiro que já tenho.

Eu sou grata pelo dinheiro que está a caminho.

Eu sou grata pelas portas que se fecharam.

Eu sou grata pelo que aprendi na falta.

Eu sou grata pela coragem que a vida me ensinou.

Eu sou o que eu venho me tornando.

Eu sou paz, saúde e prosperidade.

Eu sou riqueza, liberdade e propósito.

Eu sou merecedora de tudo isso, agora.

Eu sou rica.

Eu sou rica.

Você não precisa de mais força de vontade.

Força de vontade é o pensamento tentando vencer o corpo — e o corpo sempre ganha no cansaço.

Você precisa de repetição emocional. Vinte e um dias sentindo o novo, antes que ele exista.

Um dia você vai passar por aquela situação que sempre te derrubava e vai perceber que ela não te derrubou. Nesse dia, não comemore alto. Só entenda: seu corpo aprendeu uma química nova.

E quem aprende uma química nova, não volta.