

# OS 7 C'S DO MIX ENERGIAS

O MIX PARA EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA,  
ALMA E CORAÇÃO

Um primeiro convite para um caminhar  
mais equilibrado, amoroso, feliz e significativo.

*Uma jornada de transformação através do  
autoconhecimento, espiritualidade, presença e expansão.*



POR SONINHA BEN

# Sumário

Uma jornada de sete convites para transformar o ordinário em sagrado.

1

## Antes de começar

Uma palavra da Soninha

2

## C 1 · Cotidiano Consciente & Criativo

O cotidiano não é apenas algo a ser tolerado — é o seu laboratório de transformação.

3

## C 2 · Crescimento Pessoal

O projeto que nunca termina

4

## C 3 · Conexão Espiritual

Reencontrar o sagrado que sempre esteve em você

5

## C 4 · Conexões Verdadeiras

A arte de estar com os outros sem se perder

6

## C 5 · Ciclos e Ritmos

Tudo passa, tudo volta, nada é linear

7

## C 6 · Cura e Transformação

O processo é o caminho

8

## C 7 · "Cagadas" da Vida

*(Desculpe o palavrão, mas não tinha como não fazer parte)*

Porque errar é humano e sempre há grandes grandes lições.

9

## Para continuar

O próximo passo na jornada

ANTES DE COMEÇAR

## Uma palavra da Soninha



Você não precisa estar num momento bom para começar a ler este guia. Pode estar no fundo do poço, na dúvida, ou simplesmente curiosa sobre o que é possível quando a gente pára de correr e começa a prestar atenção.

Que você receba daqui todo o meu carinho e boas energias, e leve para si apenas o que fortalece e engrandece a sua jornada."

Este e-book nasceu de um processo muito pessoal — o de voltar a me encontrar depois de um período em que me perdi um pouco. Perdas, transformações, uma depressão que chegou sem avisar e uma reconstrução que ainda está acontecendo.

Criei o Mix Energias para ter um espaço de encontro: comigo mesma e com quem ressoa com essa forma de olhar para a vida. Uma forma que não separa o material do espiritual, que não exige perfeição para começar, e que acredita profundamente que crescemos melhor juntos.

Os 7 C's são os pilares desse encontro. Não são regras nem uma fórmula — são **convites**. Para olhar para o seu cotidiano com mais presença. Para se conhecer com mais gentileza. Para se conectar com o que é sagrado — em você e ao redor de você.

---

Todos esses pontos de partida são válidos. E se algum desses C's tocar em algo que você carrega há tempo, saiba que não está sozinho(a) nisso.

---

Com carinho e muito boas energias,

**Soninha Ben**  
*fundadora do Mix Energias*

# Cotidiano Consciente & Criativo

O cotidiano não é apenas algo a ser tolerado — é o seu laboratório de transformação.

*O dia que você tem é o único que existe. Este, agora, com o café esfriando na mesa, os filhos pedindo atenção e a lista de afazeres que nunca termina.*

A maioria de nós passa os dias no piloto automático — fazendo as coisas porque sempre foram feitas assim, respondendo a estímulos sem escolher com consciência. O Cotidiano Consciente & Criativo é o convite para sair do automático. Não para tornar a vida mais complicada, mas para encontrar, nos gestos mais simples, um fio de presença que transforma tudo.

Não se trata de acordar às 5h com uma rotina perfeita de meditação e journaling. Trata-se de olhar para o seu café da manhã e perguntar: *estou aqui?* De perceber quando abraça alguém que você ama: *estou realmente presente?* De notar, ao cuidar da casa ou dos pets, que esse gesto cotidiano também é uma forma de amor. A espiritualidade que se pratica só em momentos especiais é frágil. A que se tece no cotidiano — naquele instante antes de responder uma mensagem, na forma como você faz o almoço, na atenção que dá aos seus filhos ou simplesmente fazendo o que é importante para você — essa é a espiritualidade que sustenta.

*"Tudo o que fazemos com atenção se transforma em oração."*

## ⇄ PRÁTICA

### Comece com estas práticas simples

1

#### Uma atividade com atenção total

Escolha UMA atividade diária — preparar o café, caminhar com o pet, lavar a louça — e faça com total atenção por 7 dias.

2

#### Anote uma coisa bonita

Antes de dormir, anote uma coisa bonita que você notou no dia. Só uma. O hábito de olhar para o belo muda o que você enxerga.

3

#### Ritual de transição

Crie um pequeno ritual de transição entre momentos: três respirações profundas antes de abrir o computador, antes de uma reunião, antes de entrar em casa.

✔ O cotidiano não é o obstáculo para uma vida com sentido. Ele é o próprio caminho.

# Crescimento Pessoal

## O projeto que nunca termina — e que vale cada passo

*Crescer não é chegar em algum lugar. É o movimento em si. É a diferença entre quem você era ontem e quem você escolhe ser hoje.*

Existe uma crença muito comum de que crescimento pessoal significa se consertar — como se houvesse algo errado com você que precisa ser corrigido. Mas a perspectiva do Mix Energias é outra: **você não está quebrada. Você está em expansão.**

Autoconhecimento é a base de tudo. Não o autoconhecimento que paralisa — aquele que fica analisando cada defeito numa espiral de autocritica. Mas o que ilumina: *esse padrão de comportamento me serve? Essa crença que carrego é minha ou me foi dada?* Essas perguntas, feitas com gentileza, abrem espaço para mudanças reais.

Aos 46 anos aprendi que crescimento não tem pressa. Que às vezes o maior avanço é soltar algo que você carregava há anos — uma mágoa, uma identidade que não cabe mais, um medo que ficou pequeno demais para o tamanho que você tem hoje.

*"Você não precisa ser perfeito para começar. Mas precisa começar para crescer."*

### PRÁTICA

## Práticas de Crescimento Pessoal

### Journaling Semanal

Uma vez por semana, escreva por 10 minutos sem parar sobre como você está se sentindo. Não edite, não julgue.

### Observe um Padrão

Identifique um padrão que quer mudar. Apenas um. Observe ele durante 30 dias antes de tentar modificá-lo — o olhar já é transformador.

### Expanda sua Visão

Leia ou ouça algo que expanda sua visão de mundo todo mês. Uma perspectiva nova por mês muda quem você é em um ano.

*Sua melhor versão futura não está esperando por uma condição perfeita. Está esperando a sua escolha de dar um passo, agora.*

# Conexão Espiritual

## Reconecte com o sagrado que sempre esteve em você

*Espiritualidade não é uma caixa. Não precisa caber em uma religião, em um nome ou em um conjunto de regras. É a sua relação íntima com aquilo que é maior — chame como quiser.*

Desde muito pequena, a espiritualidade foi o fio que atravessou toda a minha vida. Estudei religiões, práticas, filosofias — não para encontrar a verdade absoluta, mas para entender melhor esse mistério de existir. E o que aprendi, ao longo de todos esses anos, é que cada caminho genuíno leva ao mesmo lugar: a si mesmo.

A Kabbalah, que é uma das sabedorias que compõem o Mix Energias, e ensina que cada ser humano carrega uma centelha divina — uma faísca de consciência que é, em essência, da mesma natureza do Criador. Não fora de você, não em algum templo distante. Dentro. Agora. Quando você age com amor, quando escolhe a verdade, quando cuida de alguém com presença — a centelha brilha.

Conexão espiritual também é reconhecer os ciclos. A lua que cresce e diminui, as estações que mudam, os momentos de expansão e recolhimento que sua própria vida atravessa. Você não está fora de ritmo com o universo — você é parte do ritmo.

*"Não há distância entre você e o sagrado. Só há o quanto você está disposta a se aproximar."*

### ✦ PRÁTICA



#### 5 minutos de silêncio

Reserve 5 minutos ao dia para ficar em silêncio. Sem tela, sem música. Apenas você e a sua respiração. Isso, feito todos os dias, é meditação.



#### Estude e expanda

Estude algo que expanda sua visão espiritual — Kabbalah, Hermetismo, Estoicismo, Física Quântica e consciência. Escolha uma fonte por vez e vá fundo.



#### Observe sincronicidades

Anote as coincidências que parecem demais para ser acaso. O universo fala — quando paramos de correr, passamos a ouvir.



*Você não precisa ir a lugar nenhum para encontrar o sagrado. Ele mora no mesmo endereço que você.*

# Conexões Verdadeiras

## A arte de estar com os outros sem se perder

*Nenhuma conquista espiritual ou pessoal acontece no isolamento. Somos seres de relação — e a qualidade de como nos conectamos com os outros revela, com precisão, o quanto nos conectamos conosco mesmos.*

Depois de 25 anos de casamento, de criar filhos que já são adultos, de amizades que atravessaram décadas e crises, aprendi que conexão verdadeira não é sobre estar sempre disponível. É sobre estar presente quando importa.

A diferença entre uma conversa que alimenta e uma que esgota raramente está no tema. Está na qualidade da escuta. Quando ouvimos para responder, estamos em nossa própria cabeça. Quando ouvimos para entender, estamos na presença do outro — e isso, o outro sente. Mesmo sem que nenhuma palavra seja dita sobre isso.

Conexões verdadeiras também exigem vulnerabilidade — a coragem de dizer *estou com medo, erre, preciso de ajuda*. Numa cultura que premia a aparência de força, vulnerabilidade parece fraqueza. Mas é ela que cria intimidade real. É ela que transforma conhecidos em amigos e amigos em alma gêmea.

*"Você pode amar alguém profundamente e ainda ter limites com essa pessoa. As duas coisas coexistem."*

### ↗ PRÁTICA

## Práticas de Conexão Verdadeira



### Ouçá mais do que fale

Escolha uma relação importante na sua vida e, esta semana, ouça mais do que fale. Observe o que muda.



### Pratique o 'não' com gentileza

Cada 'não' que vem de um lugar verdadeiro protege a energia que você tem para os 'sins' que realmente importam.



### Escreva para quem você aprecia

Escreva uma mensagem para alguém que você aprecia mas raramente diz isso. Uma frase sincera pode mudar o dia — e às vezes, a vida — de alguém.



*As pessoas que ficam ao longo do tempo não são as perfeitas. São as verdadeiras.*

# Ciclos e Ritmos

Tudo passa, tudo volta. Nada é linear — e há sabedoria em cada fase

*A natureza não luta contra o inverno. Ela descansa nele. E na primavera, floresce com toda a energia que acumulou no silêncio.*

Vivemos numa cultura que valoriza o movimento contínuo — crescimento, produtividade, expansão — e que trata os momentos de pausa, de recolhimento ou de crise como falhas. Mas os ciclos não são acidentes. São a estrutura da vida.

A menopausa — que vivo com a seriedade e a curiosidade que ela merece — é um exemplo poderoso disso. O corpo para de fazer uma coisa para fazer outra. O hormônio que controlava a fertilidade abre espaço para uma sabedoria diferente, mais honda. Não é um fim. É um portal. E quando entendemos assim, muda tudo: a resistência se transforma em reverência.

Seus ciclos pessoais também têm essa lógica. Há períodos em que você cria, expande, se arrisca. E há períodos em que você precisa ir para dentro, descansar, integrar o que viveu. Os dois são igualmente sagrados. O erro não é estar num ciclo difícil — o erro é exigir de si mesma que esse ciclo não exista.

*"Você não está atrasada. Você está no seu tempo."*

✦ PRÁTICA

## Práticas com os Ciclos



### Mapeie sua energia

Mapeie seu ciclo de energia ao longo da semana: quando você tem mais clareza? Quando se sente mais cansada? Organize seus compromissos respeitando essa sabedoria.



### Mude a pergunta

Quando estiver num período difícil, experimente substituir 'por que isso está acontecendo comigo?' por 'o que esse ciclo veio me ensinar?'.



### Ritual de fim de mês

Crie um pequeno ritual de fim de mês: olhe para o que aconteceu, agradeça o que serviu e solte o que já passou. Fechar ciclos com consciência abre espaço para o novo.



*Você não precisa florir o tempo todo para ser uma árvore saudável. O inverno também faz parte da sua beleza.*

# Cura e Transformação

## Você não precisa estar curada para começar — o processo é o caminho

*Cura não é um destino onde você chega e finalmente fica bem para sempre. É um movimento contínuo de se aproximar de si mesma com cada vez mais gentileza.*

Passei por um período de depressão depois de perdas que se acumularam — pessoas queridas, uma empresa de décadas, uma versão de mim mesma que ficou para trás. E durante muito tempo achei que precisava estar curada para poder ajudar alguém, para poder criar, para poder aparecer.

Mas foi exatamente ao começar a compartilhar o processo — não o resultado — que encontrei mais conexão do que jamais havia encontrado ao tentar mostrar uma versão polida e resolvida de mim mesma. As feridas que você carrega, quando olhadas com coragem, não são o que te separa das pessoas. São o que te aproxima delas.

Transformação real não é dramática. É o dia em que você responde diferente diante daquele gatilho antigo. É perceber que pensou num padrão e não agiu a partir dele. É acordar e sentir que o peso de ontem está um pouco mais leve. São micromovimentos, quase invisíveis — e são eles que mudam uma vida.

*"Sua ferida não é quem você é. É de onde você vem. E de onde você vem pode ser exatamente o que te habilita a ajudar."*

### ↗ PRÁTICA

## Passos suaves em direção à cura

- 1 Nomeie o padrão**

Identifique um padrão emocional que se repete na sua vida — uma reação automática, um medo recorrente. Nomeie-o sem julgamento. Dar nome a algo retira parte do poder que ele tem sobre você.
- 2 Procure apoio profissional**

Terapia não é luxo — é manutenção da sua saúde emocional. Você cuida do seu corpo; cuide também da sua mente.
- 3 Pratique o auto-perdão**

Escreva uma carta para uma versão mais nova de você que fez o que pôde com o que sabia. Leia em voz alta. Sinta.

✔ *Você já está no caminho. O fato de estar lendo isso é prova disso.*

# "Cagadas" da Vida

(Desculpe o palavrão, mas não tinha como essa não entrar)

## Largando as culpas e aprendendo verdadeiras lições.

*Haverá dias em que tudo que você aprendeu vai parecer teoria. Em que você vai perder a paciência, dizer a coisa errada, tomar a decisão ruim e comer chocolate às 23h porque foi esse tipo de dia.*

O sétimo C existe porque seria desonesto da minha parte falar de crescimento, cura e espiritualidade sem falar das vezes em que a gente simplesmente não está no nosso melhor. Das vezes em que a vida não coopera com os nossos planos. Das 'cagadas' — no sentido mais literal e amoroso possível do termo.

A diferença entre quem cresce e quem fica parado não é que um nunca erra — é que um aprende a se levantar sem fazer desse processo um novo motivo para se punir. Resiliência não é não cair. É desenvolver uma relação mais suave consigo mesmo quando você cai.

Contratempos também carregam informação preciosa. Quando algo dá errado, existe sempre uma pergunta valiosa ali dentro: *o que isso revelou sobre mim? O que eu precisava aprender que talvez não aprendesse de outro jeito?* Não como forma de culpa, mas como forma de inteligência emocional.

*"Suas 'cagadas' não te definem. Como você se levanta e recomeça, sim."*

### ✦ PRÁTICA

## Quando tudo parece difícil demais

### Primeiro, o básico

Quando tiver um dia ruim, resista ao impulso de analisar tudo imediatamente. Primeiro cuide de si: água, comida, sono. A clareza vem depois do básico.

### Frase de ancoragem

Desenvolva uma frase de ancoragem para quando tudo parece grande demais. A minha é: *'Eu já passei por dias difíceis antes. Vou passar por esse também.'*

### Compaixão como para uma amigo(a)

Pratique a compaixão que você teria com uma amiga querida que errou — e direcione-a para você mesma. Você merece o mesmo cuidado que dá aos outros.

**i** *A vida perfeita não existe. A vida vivida com presença e gentileza consigo mesma — essa é possível, e começa hoje.*

# O Processo

Transformação real não chega com fanfarra. Ela aparece nos pequenos momentos — quando você escolhe diferente, quando respira antes de reagir, quando se perdoa verdadeiramente.

Cada dimensão da cura se alimenta das outras. Quando você cuida de uma, as demais também se fortalecem. Não é necessário trabalhar todas ao mesmo tempo — basta começar por onde você está.



## EMOCIONAL

- Nomear sentimentos
- Processar mágoas
- Auto-compassão



## MENTAL

- Questionar crenças
- Criar novos padrões
- Journaling



## ESPIRITUAL

- Reconexão com o sagrado
- Meditação
- Gratidão



## RELACIONAL

- Limites saudáveis
- Vulnerabilidade
- Escuta ativa

"Que você receba daqui todo o meu carinho e boas energias, e leve para si apenas o que fortalece e engrandece a sua jornada."

Soninha Ben - @MixEnergias

## Para continuar...

Este guia é só o começo. O Mix Energias aprofunda em episódios, reflexões e práticas que te acompanham nessa jornada. **CLIQUE, CURTA E COMPARTILHE!!!**

[youtube.com/@mixenergias](https://www.youtube.com/@mixenergias)

[instagram.com/mixenergias](https://www.instagram.com/mixenergias)

[tiktok.com/@mixenergias](https://www.tiktok.com/@mixenergias)

[open.spotify.com/show/mixenergias](https://open.spotify.com/show/mixenergias)

[x.com/mixenergias](https://x.com/mixenergias)

[facebook.com/mixenergias](https://www.facebook.com/mixenergias)

[www.mixenergias.com.br](http://www.mixenergias.com.br)