













◆ **Muitas mulheres já passaram pelos mesmos medos que você:**

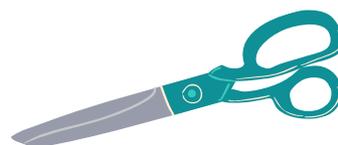
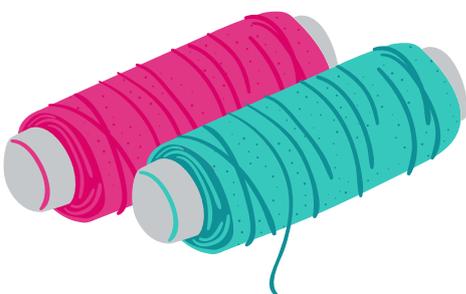
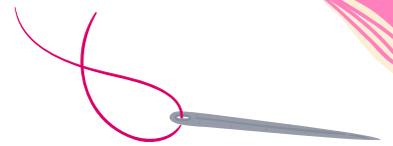
- Medo de errar
- Medo de desperdiçar tecido
- Dúvidas sobre idade, tempo e capacidade
- Insegurança na escolha dos tecidos
- Sensação de solidão e falta de apoio



E conseguiram vencer tudo isso com o método certo e o acolhimento certo. ♥

◆ **A história real das alunas nos mostra que:**

- ➔ Nunca é tarde demais para começar
- ➔ Quando você confia em si mesma, o impossível se torna possível
- ➔ Não é sobre perfeição, é sobre permitir-se tentar





## Destaques da aula:

-  Reflexão sobre a autoestima feminina e o papel da mulher que sempre cuida de todos, mas esquece de si.
-  O quilting como ferramenta de transformação e independência emocional.
-  Você aprendeu a reconhecer seus medos e começou a apagá-los, abrindo espaço para um novo começo.

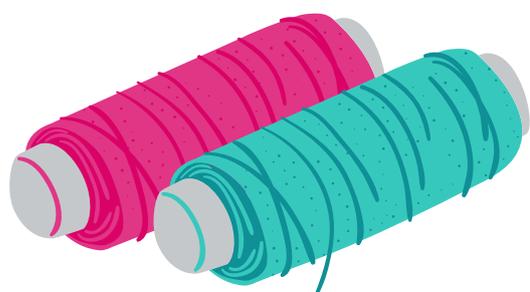
## Frases-chave para guardar no coração:

- “Nada muda se você não mudar.”
- “A idade é só um número. O sonho ainda está vivo dentro de você.”
- “É possível sim começar do zero, mesmo que você ache que não é capaz.”



## Missão para hoje:

1. Escreva nos comentários:
  -  “APAGAR” — pra marcar o início de um novo capítulo
2. Compartilhe:
  -  De qual cidade ou país você está assistindo?
  -  O que te trouxe até aqui?
  -  Qual seu maior medo em relação à costura?





## O que vem na AULA 02:

 Como fazer o CORTE CORRETO para aproveitar ao máximo seus tecidos, sem desperdício, com segurança e precisão – mesmo que você só tenha retalhos ou materiais simples em casa.

### IMPORTANTE:

No **GRUPO VIP**, será disponibilizado todo material EXTRA.

 Entre no grupo agora!!! Se ainda não está lá chame uma das **ANJAS** e solicite o link do **GRUPO VIP**.

Você não está sozinha. Aqui é um espaço de acolhimento, amizade e transformação.

Continue comigo.

A jornada está só começando. 

Bjus no coração

Bia Abdalla

