

DOWNLOAD FREE E-BOOK

30 Dias de Propósito
PARA RESTAURAÇÃO DO
SEU RELACIONAMENTO



MARCELA CLACINO

Bem vinda!



Sou Marcela Clacino, esposa, mãe e filha amada de Deus, apaixonada pela missão de salvar relacionamentos, que transformou a direção da minha vida.

Há cinco anos, dedico-me a ajudar mulheres a se tornarem sua melhor versão e a resgatarem suas histórias. Com formação em psicanálise, neurociência e life coaching, estou em constante aprendizado para oferecer conhecimento de forma acessível. Meu método gera resultados comprovados, sendo um dos mais reconhecidos do Brasil.

Ao longo da minha jornada, já tive o privilégio de atender mais de 12 mil mulheres em mentorias individuais e em grupo. Vibrei com cada testemunho de transformação, porque ajudar a salvar relacionamentos se tornou não apenas a minha missão de vida, mas também um compromisso com Deus.

Marcela Clacino

PARABÉNS!

Se você chegou até aqui, significa que você está decidida a salvar sua relação, e que sua história tem valor, a decisão muda tudo!

Se você chegou até aqui, significa que você está decidida a salvar sua relação, e que sua história tem valor, a decisão muda tudo!

Parabéns por isso, por não desistir de vocês, um dia assim como eu, seu amor vai te agradecer por isso.

Nossa jornada juntas está apenas começando, eu vou revelar o que aprendi após anos de estudo e aplicando isso na prática com mais de 10 mil mulheres que viveram sua restauração.

Hoje a minha maior missão é ajudar o maior número de mulheres do mundo a resgatarem suas relações, e por isso preparei esse presente para você, totalmente grátis, que muitos por aí vendem muito caro.

Antes de tudo, vou te contar um pouquinho a minha história para você entender como eu cheguei até aqui, e porque hoje esse é meu propósito de vida.

Veja a Seguir:

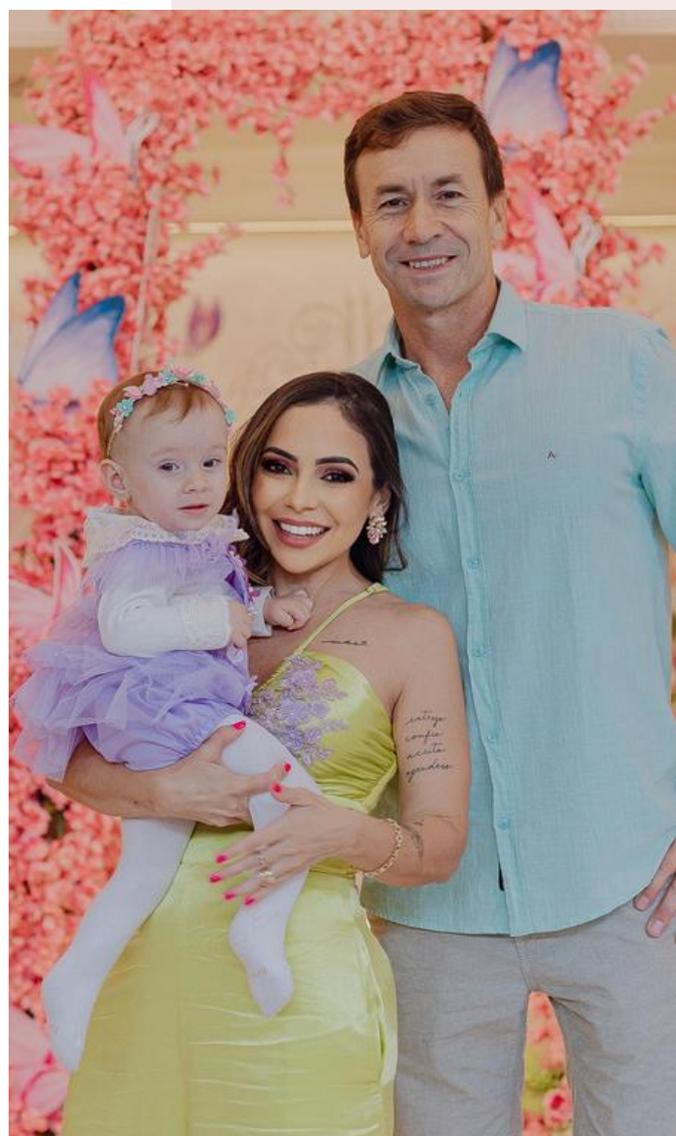
“Eu sou meu maior testemunho, a prova de que da forma certa e com fé qualquer relação tem jeito e pode se tornar extraordinária.”

Minha História

“E não vos conformei com este mundo, mas Transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que proveis qual é a boa, perfeita e agradável vontade de Deus” Romanos 12:2

Não foi por acaso que cheguei até aqui, eu também já estive onde você está.

Tudo começou em 2018, quando meu casamento passou por uma crise e a relação que para os outros parecia perfeita, chegou ao fim, nos separamos e esse deserto durou 11 meses, foi onde comecei a buscar por autoconhecimento, fiz a pós em neurociência, li centenas de livros, comprei cursos, fiz mentorias, pós em psicanálise, estudei lei da atração, e dali em diante quis entender sobre pessoas cada vez mais, se tornando uma verdadeira paixão, nessa fase também tive um encontro intenso com Deus, onde passei a conhecê-lo de verdade, ter intimidade, e não só de ouvir falar, entendi como Deus está dentro de nós, se nos permitirmos ser luz.



Depois disso tudo, tive um novo olhar para vida, para meu casamento, meu ex. E algo que parecia impossível aconteceu, nos reaproximamos e vivemos a verdadeira restauração, com muito mais maturidade, respeito, amor e a decisão de fazer dar certo, colocando Deus no centro de tudo, hoje vivemos uma relação maravilhosa, e para ficar ainda mais completo Deus nos deu a honra de ser papais de uma princesa, a nossa amada Betina.

Desde então, além de viver a minha restauração, eu vivo em busca de conhecimento, por isso, meu símbolo é a borboleta, porque realmente acredito que as pessoas devem viver em constante evolução e todos nós podemos viver melhores versões de nos mesmas, encontrar as verdades da vida e não só o que contaram para gente, ou o que vimos em nossa família e repetimos os padrões, estudos comprovam que através da mudança de mentalidade podemos mudar até nossa genética, e eu vou te provar que tudo esta em suas mãos.

Estudos comprovam
que através da
mudança de
mentalidade podemos
mudar até nossa
genética, e eu vou te
provar que tudo esta
em suas mãos.





E disse o senhor nosso Deus: “E não vos conformei com este mundo, mas Transformai-vos pela renovação da vossa mente, para que proveis qual é a boa, perfeita e agradável vontade de Deus”

Romanos 12:2

Então 2020 comecei a ajudar mulheres que estavam nesse deserto, e nunca mais parei, hoje posso dizer que já atendi mais de 12.000 mulheres no Brasil e no mundo, de forma muito próxima ouvindo suas histórias, aconselhando e vendo de perto viverem a restauração, diante do método que criei e com muitas experiências de cada caso, fui lapidando e tornando esse conhecimento cada vez mais assertivo e objetivo, para que você que está aqui hoje, viva o mais rápido possível seu testemunho, essa é minha missão, quando conheci Deus de forma íntima, esse propósito se revelou pra mim, e hoje essa é a coisa que mais amo fazer.

Reconquistaste o seu amor de uma forma única e transformadora...

Vivemos hoje em uma sociedade moderna, que prega o imediatismo, o descarte de coisas, a troca, e nunca a restauração, ninguém quer salvar mais nada, só trocar.

E eu estou aqui, para mudar o rumo dessa geração, para te provar que vale muito a pena não desistir da sua história, pessoas curadas curam pessoas, pessoas curadas salvam suas relações, famílias e muda o futuro das próximas gerações.

Agora que você já sabe um pouquinho sobre mim, vamos juntas?

Você está preparada para reviver o melhor relacionamento de sua vida?

Para reconquistar o seu amor de uma forma única e transformadora?

Se a sua resposta é sim, quero que faça um compromisso com você mesma agora.



Comprometa-se a seguir os passos deste guia até o fim. A responsabilidade é sua, e a transformação que você busca está em suas mãos, escreve em um papel, e leia varias vezes, assim gravará esse comando em sua mente:

“

Eu sou autorresponsável e vou seguir o processo até o fim, eu e o amor da minha vida merecem meu compromisso.”

Neste tempo de estudos e acompanhando as restaurações do início ao fim, eu entendi que não conseguimos sair do lugar e fazer nenhuma das estratégias que existem, se você não estiver em equilíbrio emocional e não acreditar que é possível.

***“ Tudo é possível
ao que crê”***

Marcos 9:23

Eu sei de perto, que quando estamos vivendo essa dor do deserto, a nossa vida para, é como viver o luto, sua vida não sai do lugar, você não sabe o que fazer e só quer chorar,

é desesperador, eu como neurocientista que estudo a mente humana, entendo que esta dor é pior do que a dor de perder alguém para morte, porque quando a pessoas morrem, nossa mente se conforta em pensar que ela não está ali conosco porque não pode mais, mas quando ela vai embora, nossa mente entende que não está, porque não quer mais, então junta, duas das piores dores, dor da perda com a dor da rejeição, e isso leva as pessoas a entrarem em depressão e não saírem mais do lugar, a perder a saúde, a vida e não ter mais a chance de reconquistar o amor da sua vida.



Então se você não cuidar primeiro de você, e das suas emoções, da sua vida espiritual, de nada adianta saber as estratégias que indico no meu método, porque se você não conseguir aplicar, os gatilhos mentais, as mensagens certas que criam conexão emocional, que despertam desejo e interesse do outro, a carta do perdão que desperta o gatilho de urgência e novidade, e deixa ele ter medo de te perder, reavivando um sentimento que nem ele acreditava mais que tinha, e aí sim voltar querendo ser também um homem melhor para você.

Para te ajudar a sair do lugar e dar os primeiros passos assertivos, e se preparar para se aproximar dele, sem humilhação ou joguinhos que só afastam ainda mais ele de você, eu preparei esse material com todo carinho para que você faça todos os dias, com ou sem vontade. Isso vai te salvar, vai fazer você ver a luz da vida de novo, vai fazer você se amar, entender sua identidade e valor em Deus, a estar em paz e equilíbrio emocional certo para chamar atenção do outro.

Propósito

Esse propósito salva vidas e relações, não desperdice essa oportunidade, você vai ter uma intimidade com Deus que nunca teve, e vai ver oportunidades e coisas sobrenaturais que só ele poderia fazer, faz a sua parte e ele faz a dele, esse conteúdo vale ouro, e te prepara para os próximos passos do meu método de reconquista completo, onde estão todas as fases e estratégias de reconquista para cada caso, porque cada história é única.

Como são aulas ao vivo, aulas gravadas e muito conteúdo, eu não conseguiria escrever e trazer aqui, então eu escolhi esse primeiro passo, para te guiar, para salvar você.



“

Este é o primeiro passo para salvar sua história e seguir o método de reconquista (Renascer).

- Marcela Clacino

”

Segundo a **neurociência**, mesmo se você não acreditar, e não tiver fé em Deus, ore. Os estudos mostram que a oração tem um impacto profundo na mente e no corpo, promovendo bem-estar, resiliência e saúde emocional, essas descobertas importantes incluem:



Redução do Estresse e Ansiedade

Pesquisas mostram que a oração e a meditação ativam o sistema nervoso parassimpático, que promove relaxamento e reduz os níveis de cortisol (o hormônio do estresse). Isso ajuda a diminuir a ansiedade e melhora o bem-estar emocional.

Ativação de Áreas do Cérebro Relacionadas ao Amor e à Compaixão

Estudos de neuroimagem indicam que a oração ativa o córtex pré-frontal (ligado à tomada de decisões e ao comportamento social) e o sistema límbico, incluindo a amígdala, que regula as emoções. A oração intercessória (orar pelos outros) ativa regiões associadas ao amor altruísta, fortalecendo sentimentos de compaixão e conexão social.



Fortalecimento da Resiliência Emocional

Pessoas que oram regularmente tendem a desenvolver maior resiliência emocional, pois a prática ajuda a reformular pensamentos negativos e a lidar melhor com desafios e adversidades.

Melhoria na Concentração e na Clareza Mental

A oração repetitiva ou contemplativa (como o terço ou a oração silenciosa) pode aumentar a atividade do córtex cingulado anterior, responsável pela atenção e pelo foco. Isso pode ajudar a acalmar a mente e melhorar a clareza mental.

Efeitos Semelhantes à Terapia Cognitiva

Algumas pesquisas com grupos religiosos sugerem que a oração pode ter efeitos semelhantes aos da terapia cognitiva, ajudando a reestruturar padrões de pensamento negativos e promover emoções positivas.

- @marcelaClacino



Fortalecimento da Conexão Espiritual e Sentido de Vida

Para muitas pessoas, a oração traz um senso de propósito e pertencimento, o que é associado a maior felicidade e saúde mental.

"Com Deus, veja milagres e reconquiste."

Importante:

Primeiro você se salva, se cura, depois você salva sua relação, não inverte a ordem, ou você colocará tudo a perder.

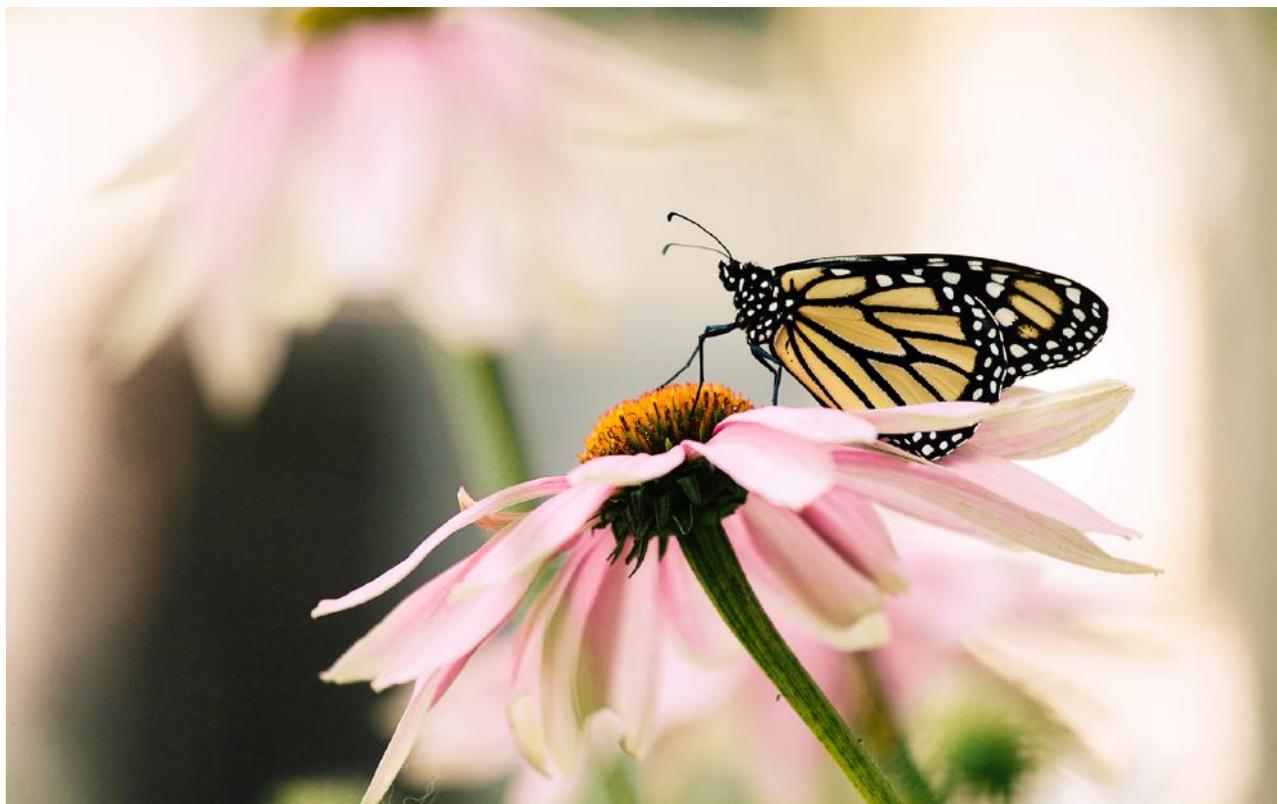
Então se prepare, comece hoje, a fazer seus dias melhores, a mudar o olhar, a ver os detalhes, e amor de Deus por você.

Sua meta, seu porquê tem que ser maior que suas desculpas e crenças limitantes, seu maior inimigo é você mesma, então seja forte e corajosa e lute por sua história, soldado no chão não vence guerra.

Vamos juntas?



Jornada de Transformação:



4 Semanas para Fortalecer sua Fé, Restaurar sua Vida e Alinhar-se com o Propósito de Deus

Ao longo de quatro semanas, vamos trilhar uma jornada de transformação profunda, com foco no fortalecimento espiritual e na reconquista do equilíbrio emocional e relacional. Cada semana foi cuidadosamente planejada para guiá-la em um processo de cura e renovação, com base na dependência de Deus e na confiança em Sua vontade para sua vida.

@MarcelaClacino



Semana 01

FORTALECIMENTO ESPIRITUAL E DEPENDÊNCIA DE DEUS

“

*Foco no fortalecimento espiritual e na dependência de Deus,
incentivando a confiança plena em Sua orientação e provisão
em todas as áreas da vida.”*

01

SEMANA 1: FORTALECIMENTO ESPIRITUAL E DEPENDÊNCIA DE DEUS

Dia 1: Entrega Total a Deus

Oração: Senhor, entrego essa dor em Tuas mãos. Sei que não posso mudar o coração do meu marido (cônjuge) , mas confio que Tu tens o poder de transformar qualquer situação. Dá-me forças para resistir a essa fase e sabedoria para agir conforme Tua vontade. Amém.

Versículo: “Entregue o seu caminho ao Senhor; confie nele, e ele agirá.” (Salmos 37:5)



Dia 2: Paz Interior em Meio à Tempestade

Oração: Pai, o medo e a tristeza tentam me dominar. Dá-me Tua paz, aquela que excede todo entendimento, e acalma meu coração. Que eu encontrei descanso em Ti. Amém.

Versículo: “Deixo-lhes a paz; a minha paz lhes dou.” (João 14:27)



SEMANA 1: FORTALECIMENTO ESPIRITUAL E DEPENDÊNCIA DE DEUS

Dia 3: Proteção Contra o Engano Espiritual

Oração: Senhor, peço que quebre as correntes espirituais que envolvem meu marido. Abra seus olhos para enxergar a verdade e afastar toda cegueira espiritual. Amém.

Versículo: “O deus desta era cegou o entendimento dos descrentes.” (2 Coríntios 4:4)

Dia 4: Força para Seguir em Frente

Oração: Pai, renova minhas forças a cada dia. Mesmo que tudo pareça perdido, sei que Tu és um Deus de milagres. Sustenta-me, Senhor. Amém.

Versículo: “Mas os que esperam no Senhor renovarão as suas forças.” (Isaías 40:31)

Dia 5: Removendo a Dor do Rejeição

Oração: Senhor, meu coração está ferido. Cure essa dor e me ensine a encontrar minha identidade em Ti, não na acessível humana. Amém.

Versículo: “Ainda que meu pai e minha mãe me abandonem, o Senhor me acolherá.” (Salmos 27:10)

Dia 6: Quebrando Laços com Outra Mulher (se houver)

Oração: Deus, quebra todo laço de engano e adultério. Que meu marido (conjuge) perceba o dano que essa relação está causando e tem forças para se libertar dela. Amém.

Versículo: “O Senhor é testemunha entre você e a mulher da sua mocidade, pois você foi infiel a ela, sendo ela sua companheira.” (Malaquias 2:14)

SEMANA 1: FORTALECIMENTO ESPIRITUAL E DEPENDÊNCIA DE DEUS

Dia 7: Pedindo um Milagre

Oração: Senhor, Tu és especialista em transformar o impossível. Se for da Tua vontade, restaura meu casamento (relacionamento) e traga meu marido (conjuge) de volta. Mas, acima de tudo, me cura e usa como ponte de cura para ele. Amém.

Versículo: “Para Deus nada é impossível.” (Lucas 1:37)

Restaurar um relacionamento exige paciência, perdão e dedicação. Ao buscar a reconciliação, lembre-se de que cada passo dado com amor e respeito fortalece a base da relação. Coloque em prática a comunicação aberta, o entendimento mútuo e o compromisso de crescer juntos. Com Deus como guia, é possível superar os desafios e reconstruir o vínculo com confiança e harmonia.

02



Semana 02

LIBERTAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO



Foco na libertação e transformação, convidando-nos a nos livrar das amarras emocionais e espirituais que nos limitam. Ao entregarmos nossas fraquezas a Deus, permitimos que Ele nos transforme, trazendo cura, renovação e liberdade. Este é um tempo para refletir, crescer e buscar uma mudança profunda, vivenciando paz e propósito em nossas vidas.”

LIBERTAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO

Libertação traz a transformação que sua alma precisa para viver o propósito de Deus.

Dia 8: Quebrando Correntes Espirituais

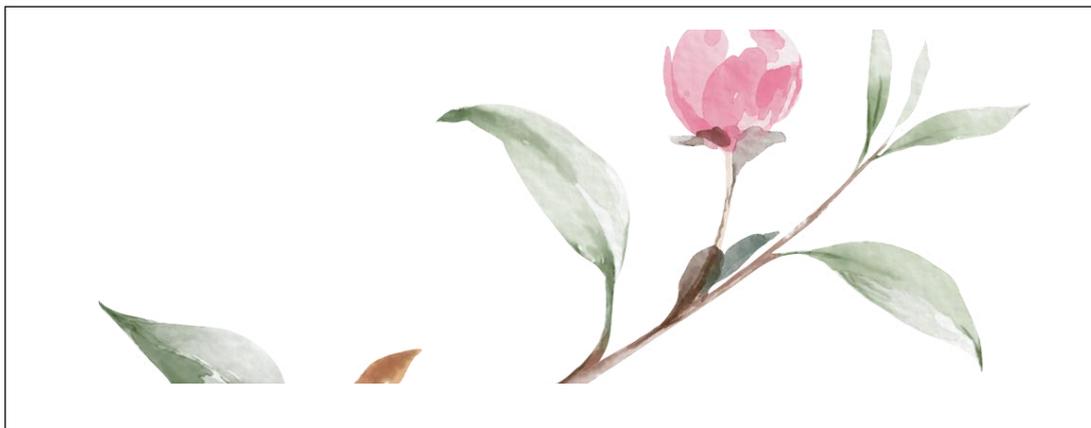
Oração: Senhor, todo laço de infidelidade, mentira e cegueira seja desfeito em nome de Jesus. Liberta meu marido (cônjuge) desse engano. Amém.

Versículo: “Se o Filho os libertar, vocês de fato serão livres.” (João 8:36)

Dia 9: Protegendo Meu Coração

Oração: Pai, guarda meu coração contra amargura, raiva e desejo de vingança. Dá-me um espírito manso e confiável em Ti. Amém.

Versículo: “Acima de tudo, guarde o seu coração, pois dele depende toda a sua vida.” (Provérbios 4:23)

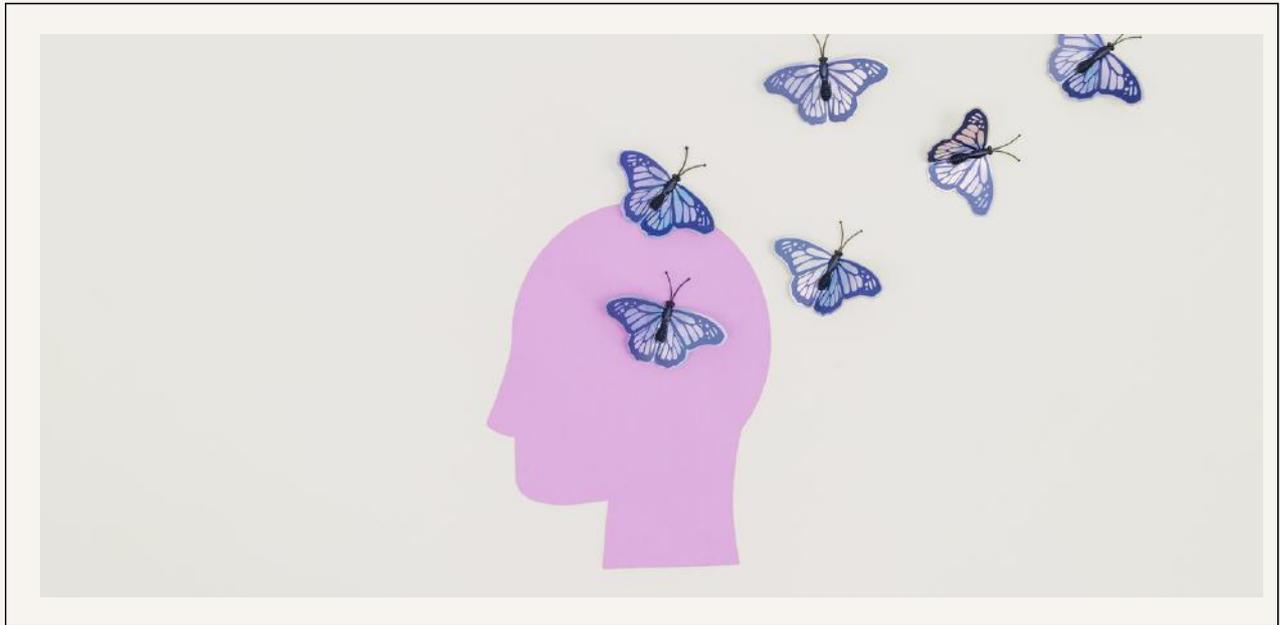


Dia 10: Sabedoria para Agir e Falar

Oração: Senhor, que minhas palavras e atitudes sejam guiadas por Ti. Não quero agir pelo desespero, mas com sabedoria. Amém.

Versículo: “Se alguém tem falta de sabedoria, peça-a a Deus.” (Tiago 1:5)

LIBERTAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO



Dia 11: Clamor pela Restauração

Oração: Deus, se ainda há esperança para meu casamento (relacionamento), idade com Teu poder. Transforma os corações e traz restauração. Amém.

Versículo: “E eu vos restituirei os anos consumidos pelo gafanhoto.” (Joel 2:25)

Dia 12: Confiança no Tempo de Deus

Oração: Pai, eu não vejo solução, mas escolho confiar no Teu tempo. Não quero forçar nada, apenas esperar em Ti. Amém.

Versículo: “Há tempo para tudo debaixo do céu.” (Eclesiastes 3:1)

LIBERTAÇÃO E TRANSFORMAÇÃO

Libertação traz a transformação que sua alma precisa para viver o propósito de Deus.

Dia 13: Declarando a Vitória Espiritual

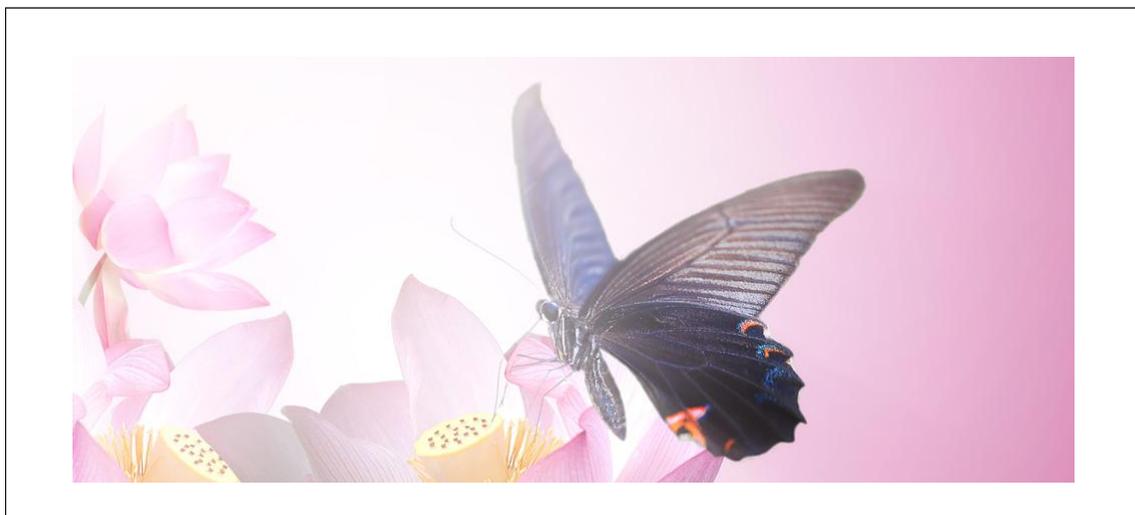
Oração: Senhor, eu profetizo vida sobre meu casamento (relacionamento). Creio que nenhuma situação está fora do seu controle, e casamento e famílias são projetos seus e abençoados. Amém.

Versículo: “Profetize a esses ossos secos e digam-lhes: ouçam a palavra do Senhor!” (Ezequiel 37:4)

Dia 14: Cura do Meu Interior

Oração: Pai, cura minha autoestima, minhas feridas e meus medos. Que eu seja fortalecida por Ti, independentemente da decisão do meu marido (Cônjuge). Amém.

Versículo: “O Senhor cura os de coração quebrantado.” (Salmos 147:3)



Semana 3 e 4: *Direção para o Futuro*

Nos próximos dias, as orações se concentraram em **renovação, liberação, liberadas da vontade de Deus e preparação para o que vier**. Você pode continuar orando pelos seguintes temas:

Dia 15–21: Pedir forças para confiar na vontade de Deus e deixar o marido nas mãos d'Ele.

Dia 22–28: Orar para que você tenha paz, seja qual for o desfecho.

Dia 29–30: Agradecimento e recomendação, com ou sem a restauração do casamento



VAMOS CONTINUAR? SEJA FORTE E CORAJOSA, NÃO DESISTA VOCÊ JÁ CHEGOU NA METADE, E DEUS JÁ ESTÁ AGINDO NO SOBRENATURAL, MAS ELE PRECISA DA SUA AÇÃO, FAÇA SUA PARTE QUE ELE FARÁ O QUE NÃO ESTÁ EM SUAS MÃOS.

03

Semana 03

DIREÇÃO E CONFIANÇA NA VONTADE DE DEUS

A Semana 3 é focada em buscar direção e confiar plenamente na vontade de Deus. Mesmo em meio a dúvidas, somos lembrados de que Deus tem um plano perfeito para nós. Ao entregarmos nossos planos a Ele, podemos confiar em Sua orientação e seguir com coragem, sabendo que Ele nos guia para o melhor caminho.



SEMANA 03

15

Dia 15: Entregando o Coração a Deus

Oração: Senhor, entrego minhas emoções a Ti. Eu não quero ser guiado pelo desespero ou pela dor, mas pela Tua paz.

Sustenta-me e me ensina a confiar em Ti. Amém.

Versículo: “Confie no Senhor de todo o seu coração e não se apoie em seu próprio entendimento.” (Provérbios 3:5)

16

Dia 16: Pedindo Direção para o Futuro

Oração: Pai, não sei o que fazer, mas sei que Tu sabes. Mostra-me o caminho certo e guia cada passo meu, para que eu não ande por impulso, mas segundo Tua vontade. Amém.

Versículo: “Eu o instruirei e o ensinarei no caminho que você deve seguir; eu o aconselharei e cuidarei de você.” (Salmos 32:8)

17

Dia 17: Confiança em Meio à Incerteza

Oração: Senhor, ainda que eu não veja a solução, eu escolho confiar.

Ajude-me a descansar na certeza de que Tu és soberano. Amém.

Versículo: “Mesmo quando eu ando por um vale de trevas e morte, não temerei perigo algum, pois Tu estás comigo.” (Salmos 23:4)



18

Dia 18: Quebrando o Medo do Futuro

Oração: Pai, eu não quero viver presa ao medo. Tira de mim a ansiedade sobre o amanhã e me dá paz para descansar no Teu cuidado. Amém.

Versículo: “Não andeis ansiosos por alguma coisa, antes, em tudo, pela oração e súplicas, com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus.” (Filipenses 4:6)

19

Dia 19: Proteção Contra Ataques Espirituais

Oração: Senhor, cubra minha vida com Teu sangue e proteja-me de todo ataque espiritual, toda palavra negativa e todo laço do inimigo. Amém.

Versículo: “Nenhuma arma forjada contra você prevalecerá.” (Isaías 54:17)

20

Dia 20: Pedindo Cura Interior

Oração: Pai, estou ferido e cansada. Cura meu coração, renova minhas forças e me ajuda a encontrar alegria novamente, mesmo em meio à dor. Amém.

Versículo: “O Senhor é o meu pastor; de nada terei falta. Ele me faz relatar em pastos verdes.” (Salmos 23:1-2)



21

Dia 21: Soltando o Controle e Descansando em Deus

Oração: Senhor, cubra minha vida com Teu sangue e proteja-me de todo ataque espiritual, toda palavra negativa e todo laço do inimigo. Amém.

Versículo: “Nenhuma arma forjada contra você prevalecerá.” (Isaías 54:17)

Ao encerrarmos a Semana 3, refletimos sobre a importância de confiar plenamente na direção de Deus em nossas vidas. Mesmo diante das incertezas, podemos descansar na certeza de que Ele conhece o melhor caminho para nós. Ao entregarmos nossos planos a Ele, nos abrimos para viver Sua vontade, com coragem e fé, sabendo que Ele nos guia com amor e sabedoria. Que essa confiança em Sua direção continue a nos fortalecer e nos conduzir, hoje e sempre.

04

Semana 04

PAZ, RESTAURAÇÃO E RECUPERAÇÃO



Foco no processo de cura e renovação interior. É o momento de restaurar áreas que precisam de recuperação, encontrar a verdadeira paz e reconectar-se com o propósito divino para sua vida. Com a orientação de Deus, você será capaz de deixar para trás as feridas do passado e avançar com confiança, vivendo uma vida restaurada e cheia de paz.

*Se Deus é por nós, quem será
contra nós.”*

(ROMANOS 8:31)



Dia 22: Renovando a Identidade em Cristo

Oração: Senhor, minha identidade não está no meu casamento (relacionamento), mas em Ti. Lembra-me de quem sou e do Teu amor por mim. Amém.

Versículo: “Vocês são escolhidos de Deus, santos e amados por Ele.” (Colossenses 3:12)

Dia 23: Restaurando a Autoestima

Oração: Pai, não quero me sentir rejeitada ou insuficiente. Restaura minha autoestima e me lembra do meu valor em Ti, do quanto sou amada e valiosa aos seus olhos. Amem

Versículo: “Fui feito de modo especial e admirável.” (Salmos 139:14)

Dia 24: Paz em Meio à Espera

Oração: Senhor, ensina-me a ter paz, mesmo sem respostas imediatas. Que minha alma descansa em Ti. Amém.

Versículo: “Aquietem-se e saibam que eu sou Deus.” (Salmos 46:10)

Dia 25: Orando pelo Coração do Marido (Cônjuge)

Oração: Pai, toca o coração do meu marido (Cônjuge) Desperta nele o desejo de voltar para casa e para Ti, de restaurar nossa relação, de vivermos um novo começo, com mais respeito, valor e colocando o senhor como centro de nossas vidas. Amém.

Versículo: “O coração do rei é como um rio controlado pelo Senhor; ele o dirige para onde quer.” (Provérbios 21:1)

Dia 26: Libertação do Marido

Oração: Senhor, quebra toda influência negativa sobre a vida do meu marido (conjuge).

Libertação da cegueira espiritual e abra seus olhos para a verdade.

Amém.

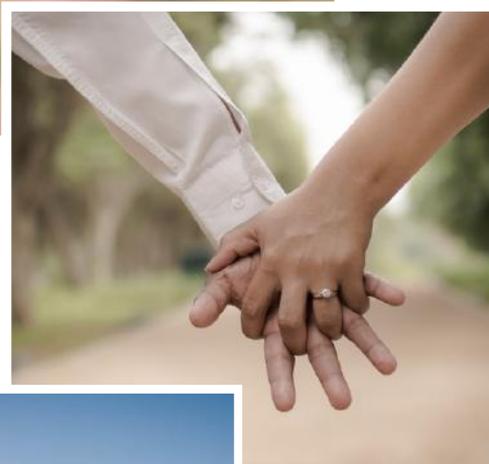
Versículo: “Conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” (João 8:32)

Dia 27: Entregando a Outra Mulher nas Mãos de Deus

Oração: Senhor, também coloco essa mulher diante de Ti. Trata o coração dela, para que ela saia desse caminho de destruição, e encontre seu valor e identidade em Ti, para não arruinar mais famílias e viver um recomeço de valor.

Amém.

Versículo: “O Senhor faz justiça e defende a causa dos oprimidos.” (Salmos 103:6)



Dia 28: Aceitando a Vontade de Deus

Oração: Pai, eu quero aceitar Tua vontade, seja ela qual for. Se minha oração for atendida ou não, que eu permaneça firme em Ti. Amém.

Versículo: “Não seja feito a minha vontade, mas a tua.” (Lucas 22:42)

Dia 29: Preparação para um Novo Tempo

Oração: Deus, prepara meu coração para o que vem. Se for um recomeço no casamento, que seja baseado em Ti. Se for um novo caminho, eu confio que vai tirar essa dor e o amor do meu coração, para viver algo muito melhor. Amém.

Versículo: “Eis que faço nova todas as coisas.” (Apocalipse 21:5)

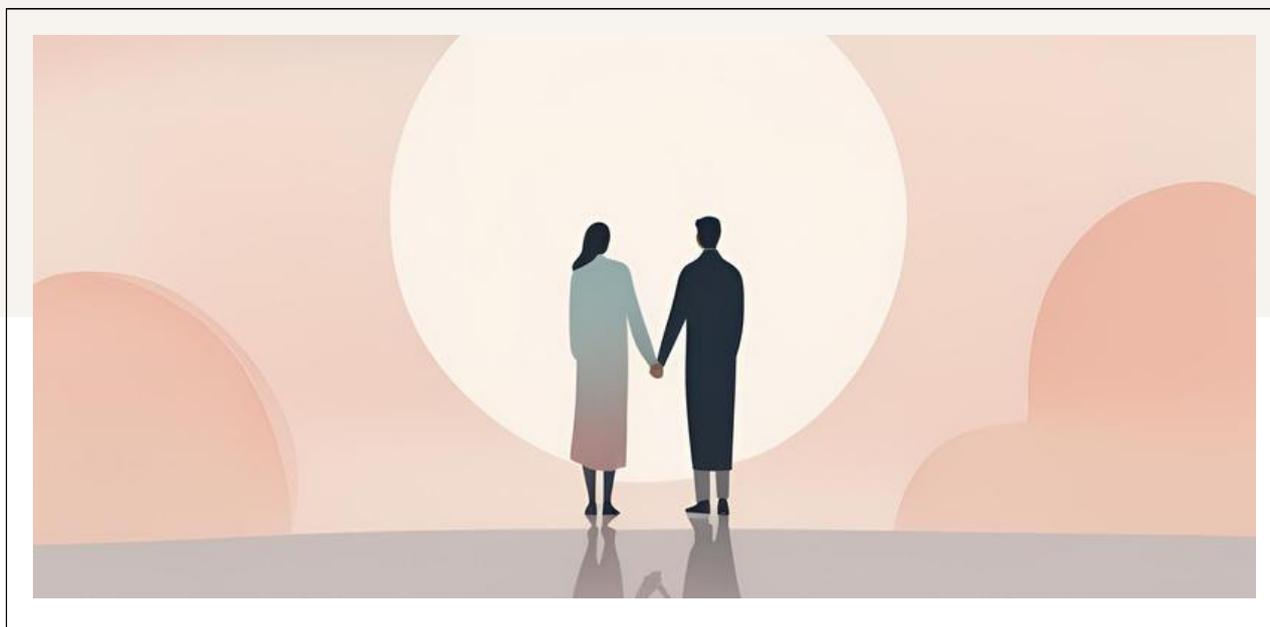
Dia 30: Agradecimento e Confiança no Futuro

Oração: Senhor, obrigado por tudo. Mesmo sem saber o que virá, e o porque estou passando por esse deserto, escolho confiar em Ti, porque tu sabes de todas as coisas e tem um propósito em todas elas. Tua graça me basta. Amém.

Versículo: “Dai graças em todas as situações, pois esta é a vontade de Deus para vocês em Cristo Jesus.” (1 Tessalonicenses 5:18)

VAMOS AGORA?

ESSE PLANO DE ORAÇÃO VAI TE AJUDAR A ATRAVESSAR ESSE PERÍODO DE DOR COM FORÇA, PAZ E CONFIANÇA. CONTINUE CONFIANDO EM DEUS. POIS ELE É SEU MAIOR ALIADO NA RECONSTRUÇÃO DO SEU RELACIONAMENTO.



FORTALECER O EMOCIONAL E MANTER A CLAREZA EM MOMENTOS DIFÍCEIS

Além da rotina espiritual, quero te dar dicas práticas de exercícios para te ajudar a fortalecer o emocional e manter a clareza mental nesse período difícil.

A serene bedroom scene featuring a bed with white linens. In the foreground, a wooden tray holds a white cup of coffee, a glass of milk, an open notebook, and a pencil. To the right, a glass vase contains a bouquet of pink flowers. A semi-transparent text box is centered over the scene.

Dicas de excercícios
e sugestões de
músicas e filme



Exercícios



1. DIÁRIO DE GRATIDÃO E REFLEXÃO



Todos os dias, escreva **três coisas pelas quais você é grata**, mesmo que sejam pequenas (ex.: "Hoje senti a presença de Deus", "Alguém me enviou uma mensagem de apoio, eu vi o quanto tenho uma família abençoada, acordei e estou viva").



Anote também **como você se sentiu no dia** e uma **mensagem de esperança** para si mesma. Isso ajuda a processar emoções e manter o foco no que ainda é bom.

Plano de ação:

- Defina um horário fixo (manhã ou noite) e configure um lembrete.
- Escolha um formato (caderno, celular ou áudio).
- Foque no presente, variando os motivos de gratidão.
- Conecte com seu propósito, refletindo sobre sua jornada.
- Releia e sinta a gratidão, podendo incluir uma oração.

Data:



Coisas pelas quais você é grata

| 1: | 2: | 3: |
|----|----|----|
| | | |

4 : Como se sentiu no dia?

Nota:

Exercícios



2. CONTROLE DOS PENSAMENTOS (EXERCÍCIO DE REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA)



Sempre que surja um pensamento negativo, pergunte-se:
Isso é um fato ou um medo?

Se por um medo, reescreva esse pensamento de forma positiva. Exemplo:



- **Pensamento negativo:** "Eu nunca vou ser feliz de novo."
- **Reestruturação:** "Eu estou sofrendo agora, mas minha vida não se resume a esse momento. Deus tem um futuro maravilhoso para mim."

Plano de ação:

- Identifique o pensamento negativo assim que surgir.
- Pergunte-se: Isso é um fato ou um medo?
- Se for um medo, reescreva de forma positiva e realista.
- Inclua esperança e fé, focando em possibilidades e crescimento.

Data:



1 : Isso é um fato ou um medo?

2 : Se por um medo, reescreva esse pensamento de forma positiva.

Notas:

Exercícios



3. EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO CONSCIENTE



Faça 3 a 5 minutos de respiração profunda:

- Inspire pelo nariz contando até 4 .
- Segure o ar por 4 segundos .
- Expire devagar pela boca contando até 6 .



Esse exercício ajuda a irritar a ansiedade e a reduzir o desespero.

Exercícios



4. ATIVIDADE FÍSICA (MESMO QUE LEVE)



Caminhar, dançar ou praticar alongamentos por pelo menos 20 minutos diários ajuda a liberar endorfina e aliviar a tensão emocional



Se fizer caminhadas ao ar livre, pode ouvir louvores ou mensagens edificantes.

Plano de ação:

- Escolha uma atividade (caminhada, dança ou alongamento).
- Pratique por pelo menos 20 minutos diários.
- Se possível, faça ao ar livre para mais benefícios.
- Ouça louvores ou mensagens edificantes durante a caminhada.
- Mantenha a constância e aproveite os efeitos positivos.

Exercícios



5. AFIRMAÇÕES POSITIVAS COM BASE NA PALAVRA DE DEUS



Escolha 3 a 5 versículos que te fortalecem e declare-os em voz alta todos os dias, olhando no espelho.
Exemplo: "Eu sou forte no Senhor. Eu sou amada. Deus está comigo e não me abandona."



Sugiro também, mesmo que não seja cristã, leia a Bíblia ela é palavra viva, e te trará fé, sabedoria e esperança.

Plano de ação:

- Escolha 3 a 5 versículos que te fortaleçam.
- Declare-os em voz alta diariamente, de preferência no espelho.
- Sinta e internalize as palavras, reafirmando sua fé.
- Se não for cristã, experimente ler a Bíblia, buscando sabedoria e esperança.
- Mantenha a prática para fortalecer sua mente e espírito.

Exercícios



6. TEMPO DE SILÊNCIO E ESCUTA



Separe pelo menos 5 minutos diários para simplesmente ficar em silêncio na presença de Deus, sem pedir nada, apenas ouvindo. Isso ajuda a controlar emoções, ansiedade e trazer clareza.

Plano de ação:

1. Reserve pelo menos 5 minutos diários para esse momento.
2. Fique em silêncio, sem pedir nada, apenas ouvindo.
3. Acalme a mente e entregue suas preocupações.
4. Permita que a paz e a clareza fluam naturalmente.
5. Mantenha a prática para fortalecer sua conexão com Deus.

Silêncio também é oração! 🙏 ✨

Exercícios



7. FAZER ALGO QUE VOCÊ GOSTA TODOS OS DIAS



Mesmo em meio à dor, tente incluir atividades que te tragam bem-estar, como ler um livro, tomar um banho relaxante, cuidar de si mesma ou assistir a algo leve

Plano de ação:

- Escolha atividades que te tragam bem-estar (ler, tomar um banho relaxante, cuidar de si, assistir algo leve).
- Inclua essas atividades na sua rotina, mesmo nos dias difíceis.
- Permita-se sentir prazer sem culpa, valorizando pequenos momentos.
- Escute seu corpo e mente, ajustando conforme necessário.
- Mantenha a constância, pois autocuidado fortalece a cura.



Algumas sugestões de **LOUVORES**

PARA SE FORTALECER EMOCIONALMENTE:

"Descansa" – Aline Barros
"Tá Chorando Por Quê?" – Priscila Alcântara
"Diz" - Gabriela Rocha

PARA DECLARAÇÃO DE LIBERTAÇÃO E VITÓRIA ESPIRITUAL:

"O Maior Troféu" – Damares
"Ninguém Explica Deus" – Preto no Branco

PARA CONFIAR NA VONTADE DE DEUS:

"Deus Está Cuidando de Mim" - Thalles Roberto
"O Melhor Lugar do Mundo" – Heloisa Rosa Para

PARA CONFIRMAR O PLANO COM FÉ E CONFIANÇA:

"Jó" – Midian Lima
"Tudo Cooperava Para o Bem" – Kemilly Santos

PARA MANTER A PAZ E A DIREÇÃO:

"Eu sei que não estou só" - Fernanda Brum
"Deus de Detalhes" – Samuel Messias

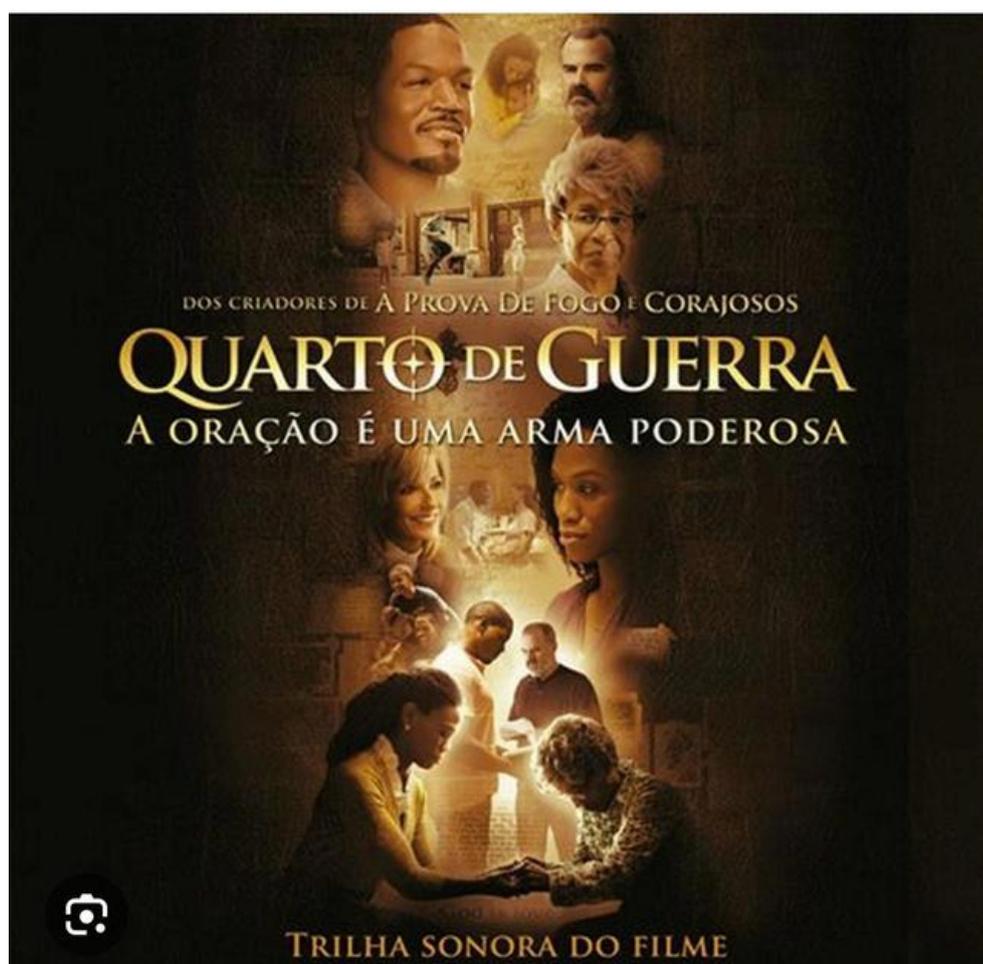
PARA MANTER A PAZ E A DIREÇÃO:

"O Escudo" – Voz da Verdade
"Nada Temerei" – Gabriel Guedes



Sugestão de

FILME



TONY E ELIZABETH VIVEM UM DUELO INTERMINÁVEL, ATÉ QUE A SENHORA CLARA, UMA NOVA CLIENTE DE ELIZABETH, A DESAFIA A GUERREAR PELA SUA FAMÍLIA.

Conclusão

Esses 30 dias de oração e exercícios para a restauração do seu relacionamento, vai fortalecer sua coragem e decisão, acalme seu coração e se inspire a seguir confiando no plano perfeito de Deus. Continue cultivando a prática da oração, o autocuidado e os exercícios que te ajudam a manter equilíbrio e a paz interior.

Cada dia será uma oportunidade para entregar suas dores, fortalecer sua fé e renovar seu coração. Ao longo dessa caminhada, você aprenderá a confiar na ação de Deus, a encontrar paz em meio às tempestades e a se valorizar.

Lembre-se de que a restauração é um processo contínuo, de sementes que vão sendo plantadas, onde você precisa fazer a sua parte e deixar Deus agir no que não está sob seu controle.

Que o amor, a paz e a restauração sejam constantes em sua vida

Com carinho e esperança,



contato@marcelaclacino.com.br

www.marcelaclacino.com.br



Testemunhos

Histórias de Amor

Restauradas!



Confira a seguir **testemunhos reais** de casais que superaram desafios, venceram feridas emocionais e **transformaram seus relacionamentos** de dentro para fora.



@MarcelaClacino



DÊ UMA OLHADINHA NOS DEPOIMENTOS! 🎉



DÊ UMA OLHADINHA NOS DEPOIMENTOS! 🎉



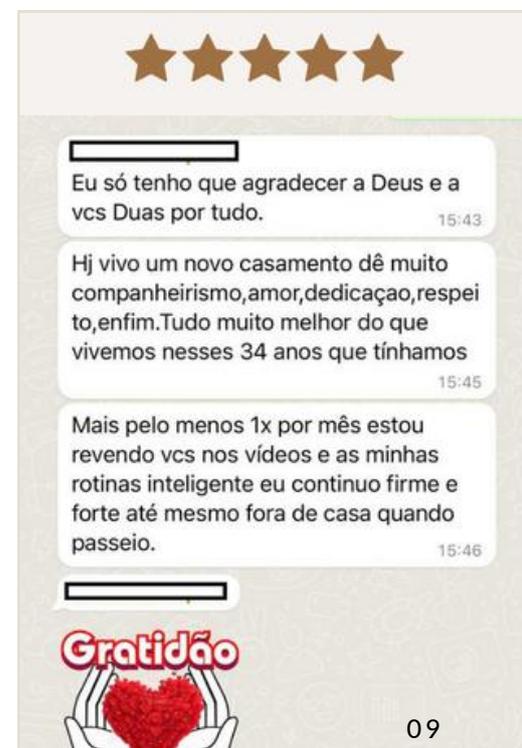
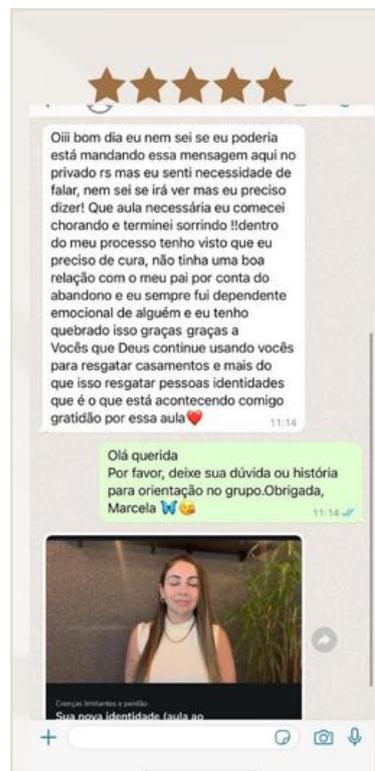
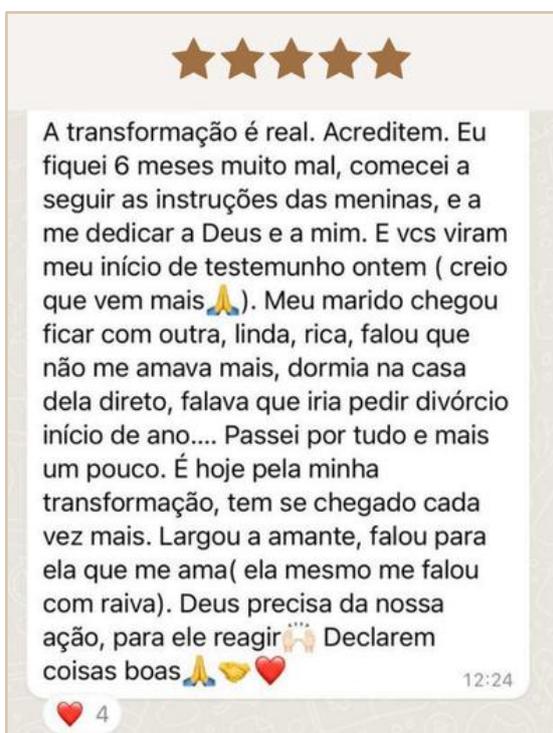
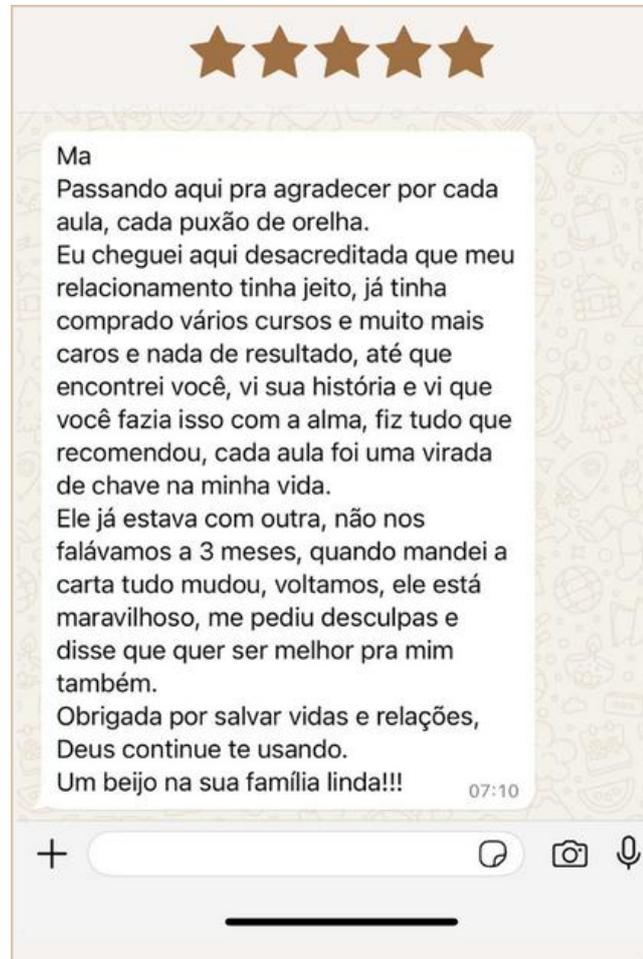
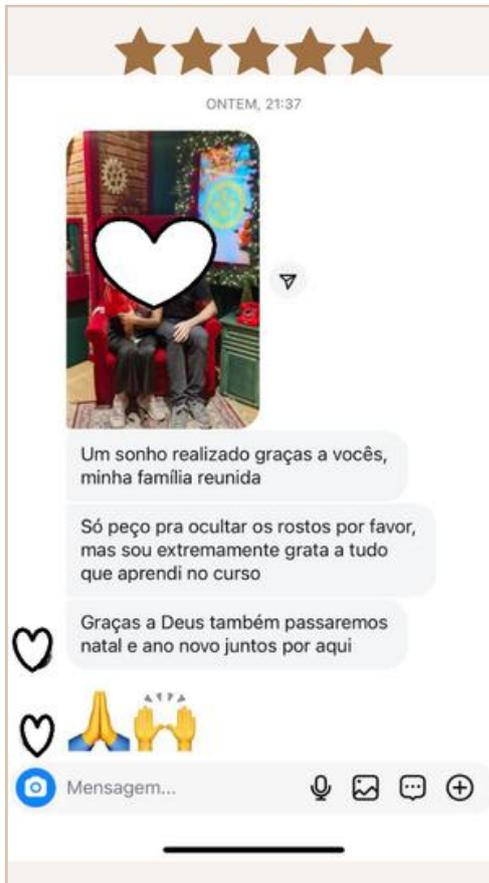
Testemunhos

RECOMMENDED



Relacionamentos restaurados, Vidas Transformadas!

Seja a próxima a compartilhar seu testemunho! ❤️
Vamos juntas nessa jornada de restauração?



O Que Dizem Sobre os Cursos



Não podia estar mais feliz, a minha filha tem finalmente o seu lar e eu o meu amor porque apesar de eles poderem procurar fora, nunca ninguém é como nós e quando nós temos a certeza do nossa valor e do quanto poderosas somos nada nos abala

15:23

@MarcelaClacino



★★★★★

O [redacted] ai está meu depoimento sobre meu relacionamento o qual foi restaurado e digo mais... nossa relação está muito melhor que antes, ele mudou bastante, aceitou de bom grado minhas colocações sobre o que me desagradava, muito mais presente na nossa relação, e claro que eu também mudei muito, continuo no processo, ou melhor, continuamos no processo de mudança para que seguimos juntos nos amando, respeitando como casal...

Não desistam de vocês... busquem sempre a sua melhor versão como ser humano para que a paz reine nos seus corações

03:01

Bom dia @Marcela
Quero compartilhar com vocês. O meu ex tem se aproximado de mim muito mais do que antes, agora vem na na minha casa sempre, faz ligação pra mim, coisas que a 4 meses não fazia. Disse que o encanto que ele tinha perdido por mim está voltando.

★★★★★

20:40

21 [redacted]

13:31

Meninas, não desistam! O caminho pode ser longo, mas acreditem em vcs e nos planos de Deus! Façam a rotina inteligente, msm nos dias mais difíceis, entreguem p Deus de coração

13:34

★★★★★

O meu voltou pra casa, ainda estamos em conversa sobre as coisas, mas estamos se entendendo, meu filho tá muito feliz, o sono dele está outro, ele tava com bruxismo, e agora parou, ele tá amando, e estávamos conversando sobre isso, e meu marido falou, que nao quer que ele passe de novo por isso, que ele sentiu muita falta, então vamos ver como vai ser, ele está diferente, eu tbm estou, acho que agora estamos melhor que antes, e além de nós dois, tem meu filho que é o que mais sofreu com essa separação, eu pedi muito a Deus, e claro que não vou parar de orar, quero continuar pra sempre com essa intimidade com o Senhor, quero tbm trazer ele para os pés do Senhor, pois sei que minha família é propósito de Deus. Então meninas, eu só digo a vcs perseverem, mas aulas, mas orações, não esqueçam de vcs, que são a parte mais importante da relação. Agradeço muito por esse curso, e estaremos em cenas dos próximos capítulos

11:57

6

Claro BR 4G 09:27

317 [redacted]

TESTEMUNHO!

Bom dia, com muita alegria venho dizer que VOLTAMOS!

No final de semana, fomos viajar em família.

Depois de me cuidar por dentro e por fora, depois de perceber a abertura dele e cultivar esse clima agradável quando estávamos juntos ao vir na minha casa ou ao me ajudar em problemas que nem eram dele, eu o convidei para viajar junto com nosso filho.

Claro que para isso, eu parei de conversar com a pessoa que eu estava conhecendo e ele a mesma coisa. Era raso, era superficial para os dois. Quando vi, que eles já não se seguiam nas redes sociais por semanas, percebi que era o momento

Mulheeeeer, casei!!!! 09:04

09:04

Mas o aprendizado é diário! Continua! Esperando o curso de vocês do "pós"... Ainda tenho muito o que aprender!

09:06

★ 09:06

Ainda penso que Deus foi misericordioso comigo heheh 09:08

★★★★★

Vim dar tb meu testemunho era so um namoro maio ate Setembro era tudo maravilhoso ele acabou comigo do nd ok. Ainda ficamos algumas vezes ficamos 1 mes sem os ver fiz o curso em dias e comeci a demonstrar que mudei e no dia dos meus anos fui pedida em casamento 7 Janeiro e a data que ele escolheu foi dia 14 Fevereiro dia dos namorados. Ele viu a minha evolução.

14:22

E estamos mt mt bem 14:23

Olá meninas 10:52

Bom dia 10:52

Espero que esteja tudo bem com vcs 10:52

Vim aqui contar para vocês meu testemunho Para honra e glória do senhor Jesus Cristo e graças às aulas e o curso eu e meu marido voltamos Mesmo tendo já assinado o divórcio

10:53

11

@Marcel



05:14

Oi meninas!!!
 Meu marido pediu p voltar para casa hoje!!! Nem acredito!
 Foram 6 meses e meio de deserto. Temos 23 anos juntos (13 anos de casamento) e duas filhas de 5 e 7 anos. Eu me perdi na segunda filha, e comecei a descontar meu cansaço, frustrações e etc nele. Crenças de minha mãe. Mas mesmo assim, nos dávamos super bem! Até q um dia ele cansou de ser maltratado, tomou coragem e saiu. E falou q nunca mais voltaria. Demorou 1 ano p tomar coragem. Depois eu fiquei sabendo q ele já tinha uma mala no carro planejando sair há um ano. Ele falou com meus pais q não tinha volta mais, mobiliou um apto todo p ele em um mês; falou q não sentia mais nada por mim há muito tempo, q tinha vontade de vomitar ao conversar comigo. Foi atrás de advogado já. Ele era uma pessoa super calma e gentil, derrepente virou outro. Fiquei 2 meses MUITO deprimida. Procurei cursos, terapia e medicação. Mas pouco me ajudaram. Até q encontrei por acaso o curso no Instagram! E o curso salvou minha vida! Ressurgi das cinzas!
 Vi minha dependência emocional; que precisava me perdoar principalmente (q foi o passo mais difícil); inúmeras crenças; imaturidade; vi q precisava me cuidar e viver novamente. E agora, foi difícil

05:14

Abri mão de "ganhos" financeiros p ele não evoluir no divórcio...
 Fui mudando a minha vida TODA! Desde minha relação com a pessoa a me ajuda aqui em casa, com meu trabalho, amigos... fui vendo q comecei a brilhar. Cada vez mais amigos, muita gente me consolando e oferecendo ajuda... e comecei a me sentir aceita, amada e importante pelas pessoas.
 Pedi perdão para CADA pessoa q já magoei na vida. Fui me libertando... Eu era católica não praticante (quase ateu) e me tornei cristã. Como orei, ajoelhei, fiz promessas, jejum... chorei e churei...
 E achei q Deus me soprou q para me dar o milagre, eu precisava aprender a ficar sozinha com minhas duas filhas, mesmo no caos, ter paciência, serenidade, calma... e saber conduzir o caos com mto amor. E foi aí q minha relação com as meninas se transformou e Deus me deu o milagre!
 Deus é bom a todooooo momento meninas! Nunca nos abandona e "sussurra" nos nossos ouvidos o caminho! Só temos q aprender a escuta-lo!
 Minhas amigas foram essencial para minha vitória!
 Sem vcs, eu não teria conseguido! Jamais!! Amo cada uma de seu jeitinho!

★★★★★

Não posso mandar o texto pq é mto pessoal 12:51

O conteúdo 12:51



Fui surpreendida com um texto pedindo perdão e flores 🥰🥰🥰 12:53

★★★★★



Pois é, este dia chegou e eu devo muito a vocês. Aprendendo todos os dias a lidar com diferenças que são relevantes e priorizar aquilo que realmente vale a pena. Foi uma das maiores aprendizagens aqui. Aqui fiz amigas, [redacted] e [redacted] são minhas companheiras de aventura diárias. Fiz laços com pessoas amáveis às quais converso no particular e são muito especiais. Estou reconstruindo a minha jornada e isto se dá ao fato de ter encontrado em meu caminho este grupo maravilhoso. Meu MUITO OBRIGADA À VOCÊS e espero partilhar da felicidade de vocês também ❤️

20:39

Boa tarde meninas! Td bem?
 Espero que sim...
 Hoje eu venho aqui pronta p dar meu testemunho.

Quero agradecer a Deus, por me dar forças e sabedoria, pq eu precisei muitooo e por colocar pessoas tão maravilhosas como vcs e esse grupo em minha vida, gratidão! ❤️

Como vcs sabem, passei momentos muito difíceis, desde que meu marido se perdeu, sim ele estava perdido e adoecido e se eu não acreditasse nisso, hj estaríamos separados.
 Ele nunca saiu de casa, mas começou a levar uma vida de solteiro, saindo com amigos, passando noites fora, indo p baladas e ao voltar p casa, ficava muito mal, no início parecia depressão, mas era só em casa...

Após descobrir uma traição, e passar longas horas de desespero e choro, pedindo p Deus me ajudar, vcs surgiram no meu caminho, passei a entender muitas coisas, descobri onde errei tbm c ele, como esposa e passei a me perdoar e a mudar minha vida.

Ele não sabia que eu já havia descoberto a traição e eu cercei o bem

10:18

19

E é lindo ver o que vcs fazem E eh bem isso, não pelo outro Mas por mim!
 Minha aproximação com Deus, meu olhar pra mim, meu cuidado e empatia cmg! A paz que vcs me ajudaram a recuperar
 E é mto engraçado que ele me disse que todos os dias pediria pra casar cmg! Hoje ele n pediu, quando acordamos! E eu fiquei:
 "Nossa aconteceu algo! Mas tá td bem! As vezes na correria ele esqueceu" A [redacted] de antes faria o que?
 "Nossa vc me prometeu isso e já não está cumprindo"
 E olha o que aconteceu? Estávamos tomando café Ele pegou a minha mão e colocou o anel Lá fora
 No meio da chácara, com um sol lindo e um monte de energia boa
 Mais do que isso, nós sempre falamos que azul é a cor celestial! A proteção de Deus
 No aniversário dele, que estávamos separados e vcs me pediram pra não ir! Lembra? Mas que eu poderia dar um presente
 Eu dei uma polo azul E expliquei o pq Desde então vcs já sabem! E aconteceu! Eu NÃO esperava Eu relaxei e soltei



20:42

19

vocês, que as demais coisas serão acrescentada... Eu foiquei em mim, mudei tanto, abri meus olhos, mente e coração...

Tudo está dentro, meninas!!! Não desistam, porque o que está acontecendo no meu relacionamento, vai acontecer com vocês, eu creio!!! ❤️



Nossa virada de ano juntos ❤️

Agradecimento e convite especial!



Agora, dê o próximo passo para transformar sua vida amorosa.

Baixar este ebook foi apenas o começo de uma jornada incrível. Imagine ter acesso a estratégias e insights ainda mais poderosos, capazes de levar seu relacionamento a um novo nível de conexão, cumplicidade e felicidade.

Nós preparamos algo especial para você!

Uma coleção exclusiva de ebooks que complementa este material gratuito e oferece o que você precisa para:

-  **A Chave da Reconquista e a Carta do Perdão:** Além do passo a passo, você terá **uma aula exclusiva da forma certa de fazer a carta do perdão e o modelo escrito.**
-  **O Poder da Comunicação Feminina:** Ações práticas e exercícios diários que irão **transformar a forma como você se comunica,** compreende e ama seu parceiro.
-  **A Nossa Mente e o Poder da imaginação:** **Técnicas de mentalidade** para transformar seu relacionamento.
-  **20 Mensagens que despertam Gatilhos Nele:** Envie **mensagens estratégicas que ativam gatilhos emocionais,** fazendo ele sentir saudade e curiosidade.
-  **Bônus exclusivo:** 30 dias de **propósito para restauração** do seu relacionamento.

Imagine o impacto de saber exatamente o que dizer e como agir para criar um relacionamento forte, saudável e apaixonado!

Não deixe essa oportunidade passar. Invista no que há de mais valioso: o seu relacionamento!





PACOTE EXCLUSIVO:

4 EBOOKS QUE VÃO
TRANSFORMAR SUA VIDA!



[COMPRE AQUI](#)



~~De: R\$ 655,00!~~

👉 Por apenas R\$ 159,00!

Pacote Imperdível: Leve 4 pelo Preço de 1!

BÔNUS DO PACOTE EXCLUSIVO:

20 Mensagens que despertam gatilhos mentais nele

~~De: R\$ 87,00!~~

👉 R\$ 0,00



20 MENSAGENS QUE
DESPERTAM GATILHOS
MENTAIS NELE

Marcela Clacino

19
Páginas

Bem vinda!

Sou Marcela Clacino, esposa, mãe e filha amada de Deus, apaixonada pela missão de salvar relacionamentos, que transformou a direção da minha vida.

Medico-me a ajudar mulheres a se tornarem suas histórias. Com formação em coaching, estou em constante aprendizado de forma acessível. Já ajudando milhares de mulheres, sendo um dos mais

prazeroso de atender mais mulheres em grupo. Vibrei porque ajudar a salvar relacionamentos é minha missão de vida,

ADO:
te mexem com gatilhos
is do seu ex

E o maior
las, não
resposta
Ele tem
está mu
vida in
real vibr
fazer f
gatilhos.
ensino a
sim usa
poder fa
irresistiv
Use a
confianç
seguranç
falta, vo
provei

20 MENSAGENS QUE
DESPERTAM GATILHOS
MENTAIS NELE

Marcela Clacino

Envie mensagens estratégicas que ativam gatilhos emocionais, fazendo ele sentir saudade e curiosidade.

[COMPRE AQUI](#)

Adquirir separadamente

~~De: R\$ 87,00!~~

👉 R\$ 49,00



RECOMMENDED

[COMPRE AQUI](#)

A CHAVE DA RECONQUISTA



~~De: R\$ 274,00!~~

👉 Por apenas R\$ 137,00!



Aprenda como restaurar seu relacionamento, reconquistar o amor e fortalecer a conexão com seu parceiro de forma verdadeira e duradoura.

*** INCLUI A AULA DA CARTA DO PERDÃO**



RECOMMENDED

COMPRE AQUI



O PODER DA COMUNICAÇÃO FEMININA

~~De: R\$ 197,00!~~

👉 Por apenas R\$ 97,00



Descubra as estratégias que transformam sua comunicação em uma ferramenta poderosa para fortalecer relacionamentos, influenciar pessoas e alcançar seus objetivos!



RECOMMENDED

COMPRE AQUI



A NOSSA MENTE E O PODER DA IMAGINAÇÃO

~~De: R\$ 197,00!~~

👉 Por apenas R\$ 67,00



Descubra como sua mente e o poder da imaginação podem transformar seu relacionamento, superar crises e fortalecer a conexão com seu parceiro.

Até breve!

Foi um prazer imenso dedicar meu tempo para criar esse conteúdo para você. Meu desejo é que você tenha a coragem e a determinação para agir, e que Deus abençoe ricamente sua jornada.

Lembre-se: **a fé precisa ser acompanhada de ação. Faça sua parte, que está sob seu controle, e Deus fará o sobrenatural, que só Ele pode realizar.**



contato@marcelaclacino.com.br

www.marcelaclacino.com.br

Gratidão