



UM GUIA SENTIMENTS

O segredo das afirmações *robóticas*

Descubra por que suas afirmações não funcionam
(e como fazer certo)

REPETIÇÃO · INTENÇÃO · CONSTÂNCIA

10× por dia

Afirmção funciona. *O jeito é que falha.*

Você escreve “eu sou abundante” no caderno. Repete uma vez na frente do espelho. Salva a frase como fundo de tela. Três dias depois, esquece. Duas semanas depois, conclui que afirmação não serve pra você.

Quase sempre o problema não é a afirmação, é a forma como ela foi praticada.

Se você chegou até aqui pelo TikTok, já conhece o nome: **afirmações robóticas**. É a técnica de repetir a mesma frase várias vezes seguidas, no mesmo ritmo, sem parar para discutir com ela. A ideia parece simples demais, e é justamente por isso que tanta gente faz pela metade.

Você não está tentando se convencer. Está treinando a sua mente.

Neste guia você vai entender por que a repetição muda a forma como você pensa, quais são os 5 erros que impedem suas afirmações de sair do papel e como montar um ritual de poucos minutos por dia que você consegue manter.

E, ao longo do caminho, vamos mostrar como o **Sentiments** faz a parte difícil com você: lembrar, repetir e não deixar a prática morrer na primeira semana.

O que você vai *encontrar aqui*

01	O que são afirmações robóticas	PÁG 04
02	Por que a repetição funciona	PÁG 05
03	Os 5 erros que travam suas afirmações	PÁG 06
04	O método robótico em 4 passos	PÁG 09
05	O ritual inteiro no Sentiments	PÁG 10
06	Crie a sua própria afirmação	PÁG 11
07	Afirmações para começar hoje	PÁG 12
08	Seus primeiros 7 dias	PÁG 13

O que são afirmações *robóticas*?

Afirmações são frases curtas, positivas e no presente que você repete para si mesma. Elas servem para trocar os pensamentos que você nunca escolheu (a crítica que ouviu na infância, a comparação que ficou gravada) por pensamentos que você escolhe agora.

A versão **robótica** muda uma coisa só: em vez de dizer a frase uma vez e esperar sentir alguma coisa, você repete a mesma afirmação **5, 10 ou 15 vezes seguidas**, como um robô. Sem pausa para avaliar se ela “parece verdade” hoje.

O motivo é simples. A voz que diz “isso não é verdade” aparece no intervalo entre uma frase e outra. Quando você repete em sequência, esse intervalo some, e a frase começa a ocupar o espaço que antes era da dúvida.

AFIRMAÇÃO COMUM

Você diz uma vez, sente a dúvida, acha estranho e desiste.

AFIRMAÇÃO ROBÓTICA

Você repete em sequência, a dúvida perde espaço e a frase fica.



NO SENTIMENTS

A técnica tem uma área própria no app: o **Modo Robótico**. Você escolhe a afirmação, define quantas vezes quer repetir e pratica do começo ao fim, sem precisar contar nos dedos.

Repetição constrói *caminhos*

O cérebro é moldável. A ciência chama isso de **neuroplasticidade**: a capacidade de criar e reforçar conexões de acordo com o que você pratica. Cada vez que você repete um pensamento, a trilha mental dele fica mais firme.

Isso vale para os dois lados. Se o hábito é repetir “eu nunca consigo”, essa trilha se fortalece todos os dias, sem você perceber. Quando você escolhe repetir outra frase, de propósito, começa a abrir uma estrada nova.

O pensamento que você repete vira o caminho que sua mente segue.

E aqui está a parte que quase ninguém conta: repetir uma vez por dia, quando lembra, não abre estrada nenhuma. O que faz a diferença é **volume e constância**. Por isso a repetição em sequência funciona melhor do que a frase solta no espelho.

Mas volume sozinho também não resolve. Existem 5 erros que fazem a repetição virar só barulho, e é deles que a próxima parte trata.

Os 5 erros que *travam* suas afirmações

1

Usar uma frase que não é sua

Copiar a afirmação de uma lista da internet que não conversa com a sua vida.

2

Repetir pouco e desistir cedo

Uma frase por dia, quando lembra, por três dias. Depois, nada.

3

Repetir sem sentir

Robótico é o ritmo, não o coração. Repetir com a cabeça em outro lugar não grava.

4

Não ter hora marcada

Prática que depende de "quando der" não vira hábito.

5

Afirmar e não agir

Afirmação sem nenhuma ação vira só uma frase bonita.

Nas próximas páginas, cada erro vem com a correção e com o jeito mais fácil de aplicar no dia a dia.

ERRO 1

Usar uma frase que *não é sua*

"Eu sou milionária", repetido no dia em que a conta atrasou, faz a mente rejeitar a frase na hora. A resistência é maior do que a repetição.

Correção: escolha uma frase que você consiga dizer sem travar. Se uma afirmação soar distante, use uma ponte: troque "eu sou rica" por "estou aprendendo a atrair e cuidar bem do meu dinheiro".



NO SENTIMENTS

Você **escreve a sua própria afirmação**, com as suas palavras, e ela fica salva em **Minhas afirmações**. Também recebe afirmações personalizadas a partir do que você quer manifestar.

ERRO 2

Repetir pouco e *desistir cedo*

Uma repetição solta por dia não tem volume para mudar trilha nenhuma. E, sem ver resultado na primeira semana, a maioria para.

Correção: repita em sequência, 10 vezes seguidas, todos os dias. Mantenha a mesma afirmação por pelo menos 7 dias antes de trocar.



NO SENTIMENTS

É exatamente o que o **Modo Robótico** faz: você escolhe a afirmação e o número de repetições (5, 10 ou 15) e vai até o fim no ritmo certo.

ERRO 3

Repetir sem sentir

O ritmo é robótico; você não precisa ser. Repetir enquanto pensa no almoço não grava nada.

Correção: fale em voz alta, respire fundo antes de começar e imagine por alguns segundos a cena em que aquilo já é verdade.



NO SENTIMENTS

No **Modo Voz**, você coloca a sua afirmação e **ouve ela em repetição**, de olhos fechados. E, para ver a cena, o **Quadro dos Sonhos** guarda as imagens da vida que você está afirmando.

ERRO 4

Não ter hora marcada

Correção: amarre a prática a algo que você já faz todo dia: ao acordar, no café, antes de dormir. Mesmo horário, todos os dias.



NO SENTIMENTS

Ative os **lembretes** e acompanhe a sua **sequência** de dias seguidos. Fica bem mais difícil esquecer, e bem mais gostoso não quebrar a corrente.

ERRO 5

Afirmar e não agir

Correção: depois de repetir, escolha uma ação pequena do dia que combine com a frase. "Eu cuido do meu dinheiro" pede, por exemplo, olhar o extrato hoje.



NO SENTIMENTS

A **Jornada de 21 dias** transforma a prática em rotina, um dia de cada vez.

O método robótico *em 4 passos*

Cinco minutos por dia. Faça sempre no mesmo horário.

1

Escolha uma afirmação só

Uma frase sua, no presente, que você consiga dizer sem travar. Ela vai ser a mesma pelos próximos 7 dias.

2

Respire três vezes

Antes de começar, três respirações lentas. É o sinal para a sua mente de que agora é hora da prática.

3

Repita 10 vezes, em sequência

Em voz alta ou mentalmente, no mesmo ritmo, sem parar para julgar. Se a dúvida aparecer, não discuta: só siga para a próxima repetição.

4

Feche com uma cena e uma ação

Trinta segundos olhando para o seu Quadro dos Sonhos e imaginando a vida em que aquilo já é verdade. Depois, escolha uma ação pequena para hoje.



FAÇA NO SENTIMENTS

De manhã, **Modo Robótico** com 10 repetições e uma olhada no seu **Quadro dos Sonhos**. À noite, a mesma frase no **Modo Voz** antes de dormir. Amanhã, no mesmo horário, de novo.

O ritual inteiro *no seu bolso*

Cada passo do método tem uma ferramenta pronta no Sentiments. Você não precisa de caderno, cronômetro nem contar nos dedos.

REPETIR

Modo Robótico

Escolha a afirmação e quantas vezes quer repetir (5, 10 ou 15). O app te leva do começo ao fim, no ritmo certo, sem você perder a conta.

OUVIR

Modo Voz

Coloque a sua afirmação e ouça ela em repetição. Perfeito para antes de dormir, no trânsito ou de olhos fechados.

VER

Quadro dos Sonhos

Reúna as imagens da vida que você quer manifestar e deixe tudo num lugar só. Olhar para ele antes de repetir dá cena e emoção à frase.

ESCREVER

Suas afirmações

Escreva as suas com as suas palavras ou receba afirmações personalizadas para o que você deseja. Tudo fica salvo em Minhas afirmações.

Jornada de 21 dias para virar rotina

Lembretes para não esquecer

Sequência de dias seguidos

Crie a sua *própria* afirmação

As frases mais fortes nascem da sua realidade. Comece pela crença que mais te trava e vire ela do avesso:

A crença que trava



O oposto possível



"Eu" + presente

TEMA	CRENÇA QUE TRAVA	AFIRMAÇÃO ROBÓTICA
Dinheiro	"Dinheiro nunca fica comigo."	O dinheiro chega até mim com facilidade e eu sei cuidar dele.
Amor	"Ninguém me escolhe."	Eu mereço um amor que me escolhe todos os dias.
Autoestima	"Eu não sou boa o bastante."	Eu reconheço minhas qualidades e confio na minha capacidade de crescer.
Trabalho	"Oportunidade boa não é pra mim."	As oportunidades certas me encontram e eu estou pronta para elas.
Corpo	"Odeio o que vejo no espelho."	Estou aprendendo a cuidar de mim e a gostar do que vejo.



NO SENTIMENTS

Escreveu a sua? Salve no app e use ela direto no **Modo Robótico** e no **Modo Voz**.

Afirmações para *começar hoje*

Escolha uma, só uma, e repita 10 vezes seguidas agora mesmo. Depois, repare em como você se sente.

Eu sou suficiente exatamente como sou.

Eu mereço tudo o que estou pedindo.

Cada dia é uma nova chance de recomeçar.

Eu escolho pensamentos que me fortalecem.

Coisas boas chegam até mim com facilidade.

Eu confio no meu tempo e no meu caminho.

A vida que eu quero já está vindo até mim.

Eu sou capaz de encontrar soluções para os meus desafios.

Repita 10 vezes. Respire. Repita amanhã.

Seus primeiros *7 dias*

A primeira semana é onde quase todo mundo desiste. Siga este roteiro e chegue ao sétimo dia com o hábito montado.

-
- Dia 1** **Escolha a sua afirmação** com a fórmula da página 11, escreva no Sentiments e ative os lembretes.
-
- Dia 2** **10 repetições no Modo Robótico**, logo ao acordar.
-
- Dia 3** Manhã igual ao dia 2. À noite, **ouça a sua afirmação no Modo Voz** antes de dormir.
-
- Dia 4** **Suba para 15 repetições** e escolha uma ação pequena que combine com a frase.
-
- Dia 5** **Monte o seu Quadro dos Sonhos** com imagens da vida que a sua afirmação descreve. Alguma palavra ainda trava? Troque só ela.
-
- Dia 6** **Ritual completo:** Quadro dos Sonhos e Modo Robótico de manhã, Modo Voz à noite.
-
- Dia 7** **Olhe para trás:** o que mudou no jeito que você fala consigo mesma? Agora comece a **Jornada de 21 dias**.
-

CONCLUSÃO

O segredo é *não parar.*

Afirmações robóticas não mudam tudo da noite para o dia. Mas, repetidas com intenção e constância, abrem espaço para uma transformação de verdade. A cada repetição, você escolhe uma nova história para si mesma.

A parte difícil nunca foi a frase. É lembrar, repetir e continuar quando a vida aperta. Foi para isso que o Sentiments foi criado: a sua afirmação, o Modo Robótico, o Modo Voz, o Quadro dos Sonhos e a Jornada de 21 dias no mesmo lugar, todos os dias, no seu bolso.

Comece a sua primeira sequência hoje.

BAIXAR NA

App Store

DISPONÍVEL NO

Google Play

Sentiments · disponível em português e inglês, no mundo todo.



sentiments

MODO ROBÓTICO · MODO VOZ · QUADRO DOS SONHOS