

# **111 MANEIRAS PARA ELEVAR SUA CONSCIÊNCIA**

ANOSTRA

STHEFANIE BONIATTI

111 MANEIRAS PARA  
ELEVAR SUA CONSCIÊNCIA



# 111 Maneiras para Elevar sua Consciência

Copyright © 2026 Actual.

Actual é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books.

STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright © 2026 Sthefanie Boniatti

ISBN: 978-65-83400-86-4

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B715M

1. ed. Boniatti, Sthefanie

111 maneiras para elevar sua consciência / Sthefanie

Boniatti. – 1. ed. Rio de Janeiro : Actual, 2026.

140 p.; 16 x 23 cm

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-83400-86-4

1. Autoconhecimento. 2. Espiritualidade.

3. Desenvolvimento pessoal. 4. Consciência humana. 1. Título.

CDD 158.1

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Rodrigo Mentz

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutús

**Produtor Editorial:** Eduardo de Prouença



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)

**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)



**alor**  
ASSOCIADO EDITORA ALTA BOOKS

Editora  
afiliada à:

ASSOCIADO



# Sumário

Dedicatória	XIII
Apresentação da autora	XV
Prefácio	XVII
Parte 1	1
Acolhimento	
1. Enxergar com verdade	2
2. O poder do agora	3
3. O valor do silêncio interior	4
4. A força da vulnerabilidade	5
5. O valor do autoacolhimento	6
6. A importância do equilíbrio emocional	7
7. A escuta ativa que transforma relacionamentos	8
8. O poder do sorriso genuíno	9
9. A prática da presença no cotidiano	10
10. O tempo não cura, mas revela	11
11. Nem tudo está sob seu controle	12
12. A importância do olhar compassivo	13

13. O poder que mora no silêncio	14
14. O impacto das palavras que escolhemos usar	15
15. A importância da escuta ativa	16
16. O valor do presente momento	17
17. Quando a mudança começa em silêncio	18
18. O poder do sorriso na transformação	19
19. A importância do amor-próprio	20
20. Cultivar a gratidão diariamente	21
21. A inteligência emocional na prática cotidiana	22
22. O papel do silêncio no processo criativo	23
Parte 2	25
Raízes	
23. A força da escolha consciente	26
24. O poder da intenção	28
25. A transformação pelo aprendizado constante	29
26. O impacto do pensamento positivo	30
27. Propósito e contribuição	31
28. Mentalidade de abundância	32
29. Coragem para mudanças como enfrentar o novo sem medo	33
30. Quando honramos quem veio antes, nos tornamos inteiros	34
31. Transformar dor em sabedoria	35
32. O despertar da intuição	36

33. Reescrevendo histórias que nos habitam	37
Parte 3	39
Fluir	
34. A beleza do processo	40
35. A jornada do autoconhecimento	41
36. Aceitar o fluxo da vida	42
37. A importância do perdão	43
38. Libertar-se das expectativas	44
39. A importância de se reconectar	45
40. O valor da paciência no caminho	46
41. O convite da autenticidade	47
42. A força da resiliência	48
43. A arte de se reinventar	49
44. O valor do autoconhecimento na mudança	50
45. A força da esperança	51
46. A beleza do desapego	52
47. A importância da autoaceitação	53
48. A importância da confiança em si mesmo	54
49. Escolher com o coração tranquilo	55
50. A comparação esconde o milagre que você é	56
51. Nem tudo que pesa é seu	57
52. O que é simples pode ser profundo	58

53. O valor do tempo para si mesmo	59
54. A leveza de deixar ir	60
55. A coragem de ser imperfeito	61
56. O descanso também é um caminho	62
57. A importância de nutrir a mente	63
58. A beleza da impermanência	64
59. O valor da perseverança	65
60. A conexão entre mente, corpo e espírito	66
61. A magia da confiança	67
62. Abrir mão do controle não é perder o rumo	68
63. Se afastar também é um ato de amor	69
64. Não é sobre ser forte o tempo todo	70
65. Cuidado com o lar e ambientes	71
66. Você não precisa ser verão o tempo todo	72
67. Comece antes de estar pronta	73
68. A escolha de brilhar: comece por olhar para dentro	74
69. A pressa cobra caro da alma	75
70. A mentalidade que transforma a vida	76
71. A sabedoria de respeitar os próprios ciclos	77
72. Tempo e Prioridades	78
73. Nem tudo é sobre fazer mais	79
74. A coragem de ser gentil consigo mesmo	80



75. A escolha de se permitir sentir	81
76. Celebre as pequenas conquistas	82
77. Reconhecer e acolher a criança interior	83
78. A influência dos arquétipos na nossa forma de agir e sentir	84
79. A dança entre controle e entrega na vida	85
80. O papel da empatia para a transformação pessoal e coletiva	86
Parte 4	87
Coragem	
81. O poder da presença consciente	88
82. O impacto dos pequenos hábitos	89
83. Quando a alma pede pausa	90
84. A importância de estabelecer limites	91
85. A importância de pedir ajuda	92
86. O essencial também é suficiente	93
87. Você não precisa se provar o tempo todo	94
88. Construa rotinas e fortaleça seu bem-estar	95
Parte 5	96
Conexão	
89. O equilíbrio entre dar e receber	97
90. A beleza da simplicidade	98
91. Quem te faz brilhar?	99
92. A arte de cultivar relacionamentos verdadeiros	100

93. Reconhecendo e valorizando os tipos de amor	101
94. Alegria, leveza e prazer de viver	102
95. A prática da generosidade, como caminho para o crescimento interior	103
96. O que os filhos vêm nos ensinar	104
Parte 6	105
Cuidar de si	
97. A importância do cuidado com a mente	106
98. A importância do autocuidado emocional	107
99. Cuidar do corpo é um ato de amor	108
100. A espiritualidade como conexão com o que há de maior em nós	109
101. Cuidar das finanças é cuidar da sua liberdade	110
102. O impacto do sono na saúde integral	111
103. A conexão entre alimentação e as emoções	112
104. Como a natureza pode ser aliada na busca pelo equilíbrio	113
105. A conexão entre autoestima e autoimagem	114
106. Reconhecer os sinais do corpo para prevenir o estresse	115
107. A importância do humor e do riso na saúde emocional	116
108. A relação entre criatividade e liberdade interior	117
109. Espiritualidade sem religião	118
110. Viver com mais equilíbrio e foco	119

111. O poder de se reconciliar com o passado 120

Palavra da escritora 121

Agradecimentos 122

AMOSTRA

ANOSTRA

# Dedicatória

DEDICO ESTE LIVRO À minha família, minha maior escola, fonte de amor e inspiração.

Ao Paulo, companheiro de vida, que caminha ao meu lado com paciência e presença.

À Sarah e à Sophia, minhas mestras disfarçadas de filhas, que me ensinam diariamente sobre leveza, amor e autenticidade.

E a todos que, assim como eu, escolheram a jornada do autoconhecimento, na esperança de que estas palavras sejam luz em seus caminhos.

ANOSTRA

# Apresentação da autora

STHEFANIE BONIATTI É UMA aprendiz da essência da vida. Mãe, esposa, profissional, coach, mentora e reikiana, encontrou no autoconhecimento novos caminhos para viver com mais leveza e propósito.

Sua trajetória é marcada pela coragem de se reinventar e pela vontade de transformar dores em sabedoria.

Acredita que cada pessoa carrega dentro de si um potencial único de expansão e que, ao cultivar consciência, amor e presença, é possível ressignificar histórias, curar feridas e viver de forma mais elevada.

Apaixonada por espiritualidade, hábitos que fortalecem o corpo e a mente e pelo poder transformador das terapias integrativas, dedica-se a inspirar e apoiar aqueles que buscam se reconectar consigo mesmos.

Este livro é a materialização de sua jornada: 111 maneiras que nasceram do coração e foram transformadas em palavras, com o propósito de despertar consciência e convidar cada leitor a viver com mais autenticidade e presença.

ANOSTRA