

E - B O O K

E L E V E - S E !

CONTROLE OS PENSAMENTOS



BONUS

**+
10 MEDITAÇÕES GUIADAS
PARA INICIANTE**

LAÍSSA SHIMADA JUNQUEIRA



DESPERTE 5D



Eleve-se!

Olá, meu nome é Laíssa, sou Terapeuta Energética e Sistêmica e neste e-book curso eu te ensino a controlar os seus pensamentos negativos e se manter no aqui e agora.

Este E-book nasceu das varias demandas que eu recebo nos próprios atendimentos e pré atendimentos, de pessoas que relatam ter dificuldade em controlar os seus próprios pensamentos.

Com isso, espero poder contribuir, esclarecer, e desmistificar o que muitos acreditam de que não conseguem controlar a sua própria mente, e mostrar a importância de se manter no controle.

Tudo é uma questão de escolhas e treino.

E eu vou te mostrar.

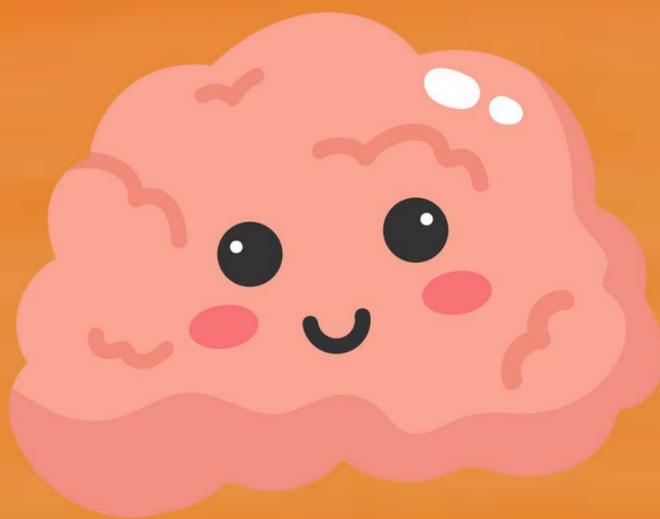
Com amor,

Laíssa.

FAZENDO AS PAZES

Antes de tudo, quero que você entenda de uma vez por todas, de que, você não é os seus pensamentos.

Entenda que o nosso cérebro, foi feito para pensar, assim como o nosso coração não pode parar de bater, ou o nosso diafragma não parará de expandir e contrair pra nossa respiração, o nosso cérebro ele não parará de pensar.



Não podemos parar de pensar, mas podemos treinar ter a consciência do que estamos pensando e ser um observador desses pensamentos, e com isso, escolher aquilo que iremos dar um foco maior.

Entenda, nós não fomos treinados a fazer isso, a controlar os nossos pensamentos, e nem a sermos observadores deles. Isso tudo é novo pra todos nós, então exige esforço, paciência, e treino.

FAZENDO AS PAZES

DANDO FOCO

Tudo aquilo que nós focamos, cresce.

Assim é energeticamente, pois tudo aquilo que demandamos atenção, ali esta sendo gerado uma energia. Onde quer que chegue essa energia, aquilo será alimentado, para que cresça, mais e mais.



Pensamentos são assim, quando damos foco a certos tipos de pensamentos, eles tendem a se fortalecer, como se o seu cérebro entendesse que aquilo que estamos demandando atenção fosse algo importante que deva ser destacado.

Entenda, tudo é uma questão de escolhas, onde eu coloco a minha atenção, ali está o meu foco.

Lembre-se, você não é os seus pensamentos.

DANDO FOCO

CEREJA DO BOLO



2 pensamentos não ocupam o mesmo espaço!

Leia de novo essa frase. Então agora você sabe que, quando estiver pensando algo que seja negativo, ou que te entristeça, você vai lembrar que dois pensamentos não ocupam o mesmo espaço.

Aprenda a estar consciente dos pensamentos que vem a sua mente.

Como eu já disse, isso é treino!

E como já foi dito anteriormente, olhe para esses pensamentos com carinho, agora que nós já sabemos que eles virão.

Afinal, essa é a função do cérebro, pensar, assim como você continuará respirando, assim como o coração continuará batendo.

**Bora pros exercícios?
Não é receita de bolo, mas te ajudará a controlar os pensamentos.**



CEREJA DO BOLO

PENSO LOGO EXISTO

A partir de agora você está ciente de que não é os seus pensamentos, certo?



Exercício
(Dois pensamentos não ocupam o mesmo espaço).

PASSO 1: Te convido a fechar os seus olhos por alguns segundos, e prestar atenção, estar consciente dos pensamentos que virão.

PASSO 2: Quando vier o primeiro pensamento, pense numa borboleta azul.

Observe como esse pensamento inicial que você teve acabou de ser substituído por uma visualização mental de uma borboleta azul.

Você irá treinar essa mesma presença, e atenção sobre os seus pensamentos, e substituí-los assim que perceber que está pensando em algo.

OBS: Não necessariamente precisa ser algo negativo, mas principalmente se for.

PENSO LOGO EXISTO

PENSO LOGO EXISTO



Brinque com a sua mente!

Em cada vez que fizer esse exercício, faça da mesma forma.

Pare por alguns segundos, espere o primeiro pensamento vir, e quando vier, substitua por outra coisa legal, visualize uma borboleta azul, uma rosa vermelha, um céu estrelado, uma memória boa.

Se caso a mente te sabote, e te dê alguma lembrança ruim ou negativa, sem julgamentos, apenas substitua novamente por uma boa.

Afinal, dois pensamentos não ocupam o mesmo espaço!

PENSO LOGO EXISTO

OS 7 CORPOS SUTIS



Nós não somos só esse corpo físico.

Existem, além do corpo físico, outros 6 corpos energéticos.

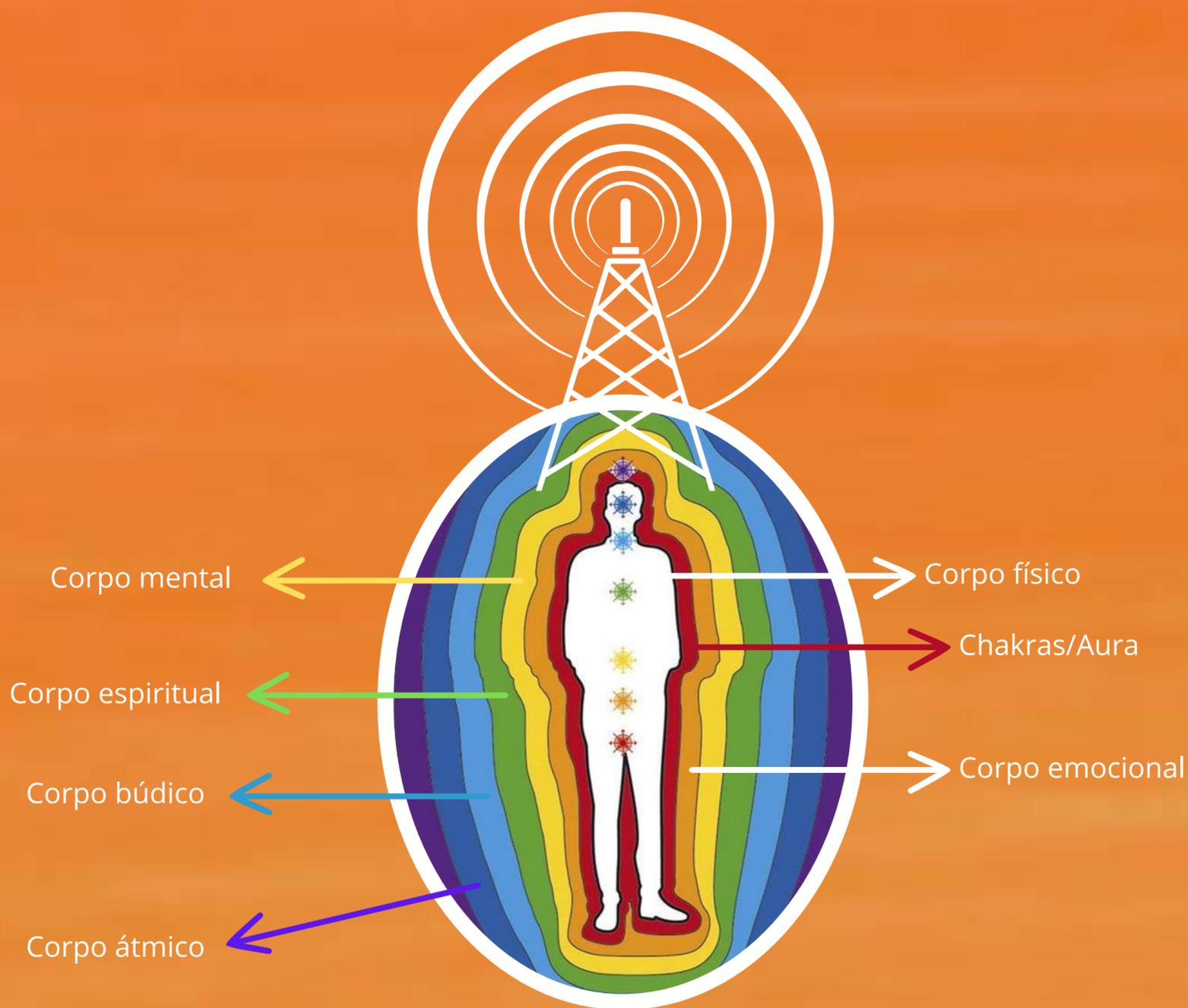
Um deles, é o nosso corpo mental e corpo emocional, e são neles que iremos focar aqui.

No nosso campo mental é onde ficam os nossos padrões de pensamentos, a média desses padrões de pensamentos, geram os padrões de sentimentos, ou seja, afeta o nosso campo emocional.

Desse campo emocional ele começa a afetar os outros campos, sucessivamente, como uma pilha de dominó, onde um vai desestabilizando o outro, até se manifestar no corpo físico em forma de desequilíbrios ou doenças físicas.

OS 7 CORPOS SUTIS

OS 7 CORPOS SUTIS

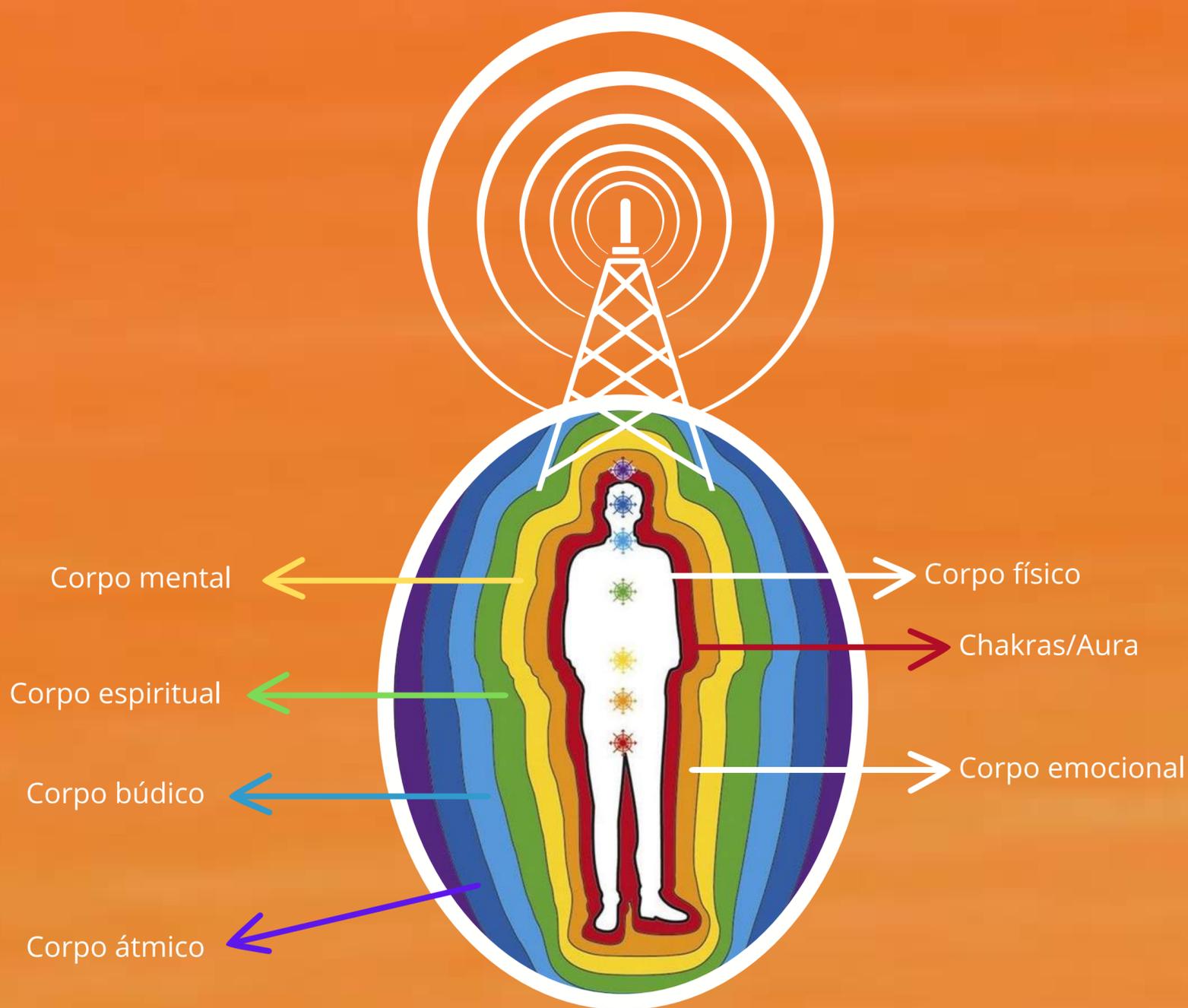


Nós acreditamos que o nosso campo mental, ou seja, os nossos pensamentos, ficam dentro da nossa mente, mas na verdade ele é um campo inteiro, ou corpo, que fica por FORA, ou mais especificamente, como um envoltório, de forma sutil, energética.

Como tudo que é energia, esses corpos também geram uma atração que esteja em sintonia, como um sinal de radio que emitimos uma frequência X e que por consequencia irá atrair a mesma frequência X correspondente.

OS 7 CORPOS SUTIS

OS 7 CORPOS SUTIS



As nossas emoções também não estão dentro do corpo físico. E sim, como envoltório formando um outro corpo energético.

O nossos padrões de pensamentos, afetam o nosso padrão de sentimento. Como eu disse anteriormante, um corpo vai afetando o outro em cadeia.

Nós atraímos aquilo que vibramos.

OS 7 CORPOS SUTIS

OS 7 CORPOS SUTIS



Você é a junção de 7 corpos!

A partir de agora, você tem a consciência do quão importante é cuidar do seu corpo mental.

Sabemos que nossos pensamentos (corpo mental), geram os sentimentos (corpo emocional), e esses dois juntos vibram em ressonância com aquilo que chegará até mim.

Em cadeia, os sentimentos (corpo emocional) afetam o Corpo Espiritual, e afetam os Chakras e o Campo Áurico, e assim, acabam desequilibrando nosso Corpo Físico.

No corpo físico ele se manifesta de várias formas, sejam em desequilíbrios hormonais, dores, afetam o bem estar, ou até mesmo geram doenças.

OS 7 CORPOS SUTIS

FORMAS PENSAMENTOS



Depois de tudo que vimos anteriormente, quero que você entenda que, através da média de pensamentos gerados, cada cérebro pode emitir vibrações ou frequências vibracionais altas ou baixas, que vai se modificar de acordo com o teor dos pensamentos e emoções mais frequentes naquela pessoa.



Esses pensamentos e emoções constantes criam as formas pensamento, que fazem com que essa pessoa crie uma rede de atração por sintonia, através desses pensamentos mais frequentes, se conectando a seres, situações ou pessoas que estejam vibrando nessa mesma frequência.

E essas frequências podem ser medidas e verificadas através da Escala de Hawkins.

FORMAS PENSAMENTOS

ESCALA DE HAWKINS



Essa medição e a determinação matemática desses níveis de consciência dos seres humanos foi desenvolvido pelo médico psiquiatra americano David Hawkins.

Com isso, verifica-se que cada indivíduo percebe a realidade de forma diferente, baseando na medição da frequência que essa pessoa esteja vibrando. Essa frequência vai ser determinada através da média de pensamentos e sentimentos que aquele indivíduo emite.

No vídeo a seguir no Youtube você pode aprender a medir a sua Frequência Vibracional atual.

<https://www.youtube.com/watch?v=6HXADpm0JZ4>

LEMBRANDO QUE A FREQUÊNCIA VARIA DE ACORDO COM A MUDANÇA INTERNA E NÍVEL DE CONSCIÊNCIA, ATRAVÉS DA MÉDIA DE PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E ATITUDES NO DIA A DIA, ISSO IRÁ VARIAR TANTO PRA MAIS, QUANTO PRA MENOS.

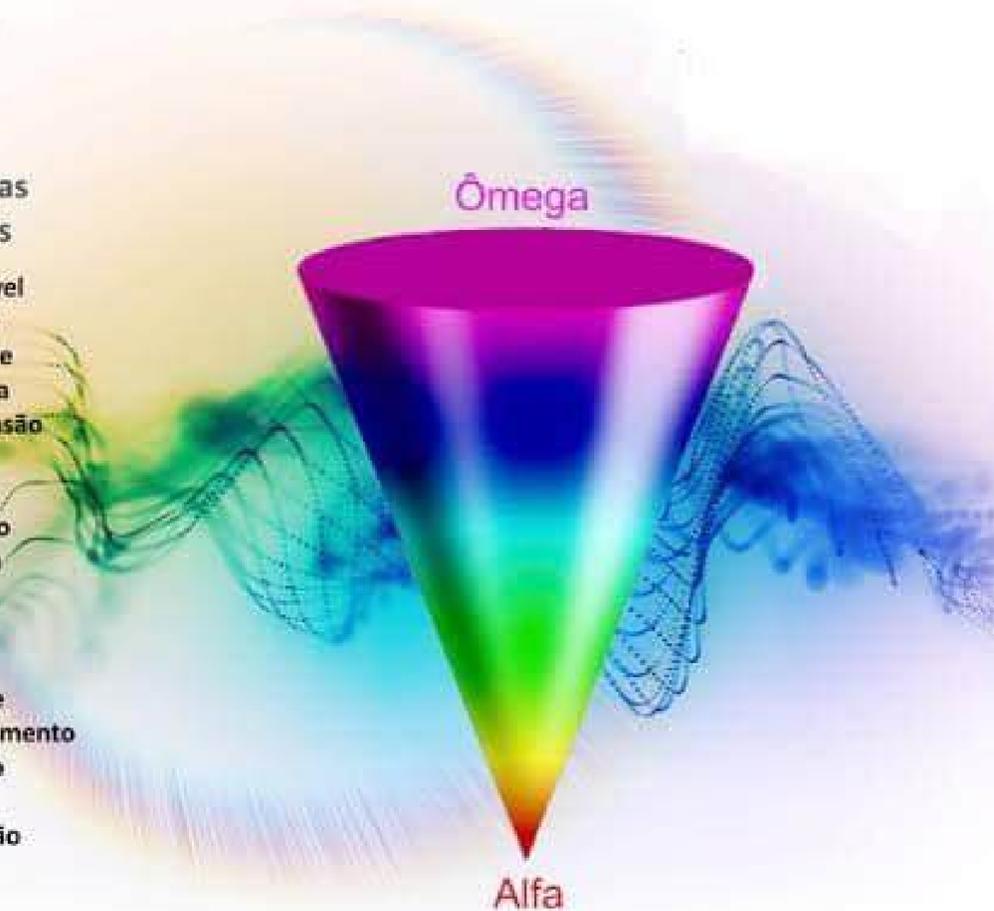
ESCALA DE HAWKINS

ESCALA DE HAWKINS

ASSINATURA VIBRACIONAL – ESCALA DE HAWKINS	
ÔMEGA	
PADRÃO	FREQUÊNCIA (HZ)
CONSCIÊNCIA FINAL	1000
ILUMINAÇÃO	700 ou +
PAZ	600
ALEGRIA	540
AMOR	500
RAZÃO	400
ACEITAÇÃO	350
DISPOSIÇÃO	310
NEUTRALIDADE	250
CORAGEM	200
ORGULHO	175
RAIVA	150
DESEJO (Vício/Vontade egocêntrica)	125
MEDO	100
DOR (Sofrimento/Mágoa)	75
APATIA	50
CULPA	30
VERGONHA	20
ALFA	

ESCALA DE DAVID HAWKINS

Níveis da consciência	Níveis das emoções
Iluminação ■ 700/1000	Indescritível
Paz ■ 600	Felicidade
Alegria ■ 540	Serenidade
Amor ■ 500	Reverência
Razão ■ 400	Compreensão
Aceitação ■ 350	Perdão
Disposição ■ 310	Otimista
Neutralidade ■ 250	Verdadeiro
Coragem ■ 200	Afirmção
Orgulho ■ 175	Desprezo
Raiva ■ 150	Ódio
Desejo ■ 125	Súplica
Medo ■ 100	Ansiedade
Tristeza ■ 75	Arrependimento
Apatia ■ 50	Desespero
Culpa ■ 30	Ofensa
Vergonha ■ 20	Humilhação



ESCALA DE HAWKINS

“MENTE SÃ, CORPO SÃO”

spírít

soul

mínd

body

ELEVANDO OS PENSAMENTOS

Existem práticas simples, que podemos usar no dia a dia para treinar o estado de presença e controle dos pensamentos.



HO'OPONONO

Para mim, é a ferramenta mais fácil e acessível de reprogramação mental. Existem várias técnicas e formas de se fazer, basta entrar no youtube e você verá.

A prática nada mais é do que a repetição de frases afirmativas, e você poderá usar isso ao seu favor todas as vezes em que algum pensamento estiver te afetando no dia a dia.

É simples e fácil, e isso fará com que esses pensamentos sumam, apenas faça as repetições das frases afirmativas que escolher (pesquise no youtube o que faça sentido pra você) e veja o efeito por si mesmo.

ELEVANDO OS PENSAMENTOS

ELEVANDO OS PENSAMENTOS



MÚSICAS

As músicas tem o poder incrível de elevar as vibrações e pensamentos!

Elas podem te ajudar e também te prejudicar, cuide da sua playlist com carinho, e observe as sensações, emoções que as melodias te trazem, se elas te elevam ou não.

Afinal, essa ferramenta é para usarmos pro bem estar e não pra nos deixar mais triste! Observe as sensações e o tipo de informação que as letras estão emitindo.

Lembre-se do ho'oponopono, as frases repetidas geram pensamentos frutivos, da mesma forma, as letras das musicas também gerarão pensamentos bons e não tão bons.

O cérebro é uma máquina de gravar tudo aquilo que te impacta e gera emoção!

ELEVANDO OS PENSAMENTOS

ELEVANDO OS PENSAMENTOS



EXERCÍCIOS FÍSICOS

Escolha aquilo que mais faz sentido pra você!
Musculação, crossfit, correr, dançar,
caminhada, yoga, surf, natação, andar de
bicicleta, lutar, fazer trilha, enfim...

Cada pessoa tem a sua aptidão por algum tipo de exercício, não se limite e não se baseie nos outros, encontre aquilo que você se identifica e faça!

Exercícios físicos nos trazem a atenção plena, ao presente, e isso nos ajuda a treinar essa presença, e sair do modo automático.

Além de gerar no corpo a endorfina, o hormônio que gera o bem estar, afastando o estresse e automaticamente os pensamentos e sentimentos ruins.

ELEVANDO OS PENSAMENTOS

ELEVANDO OS PENSAMENTOS



MEDITAÇÃO

É claro que a meditação não pode faltar. Mas deixei ela por último de propósito, afinal, a última coisa que um ansioso ou alguém que esteja com excesso de pensamentos negativos quer, é que alguém fale pra ele meditar. (Eu ja fui desse time)

Primeiramente, meditar, não é sentar em posição de lotus e ficar sem pensar em nada.

Meditar é estar consciente dos seus pensamentos, e observar eles.

É exatamente, o que eu ensino nesse e-book.

Lembra do exercício de substituir o pensamento por uma borboleta azul? Isso é um treino pra meditação.

Meditar é estar presente!

ELEVANDO OS PENSAMENTOS

APRENDENDO A MEDITAR



UM BÔNUS PRA VOCÊ!

Por ter lido até o final, pela confiança, e por ter adquirido o e-book. Te deixo esse bônus de presente com um exercício simples pra você começar HOJE a meditar!

APRENDENDO A MEDITAR

APRENDENDO A MEDITAR

Com 5 minutos por dia apenas...

PASSO 1: Feche seus olhos, e se torne apenas o observador dos seus pensamentos.

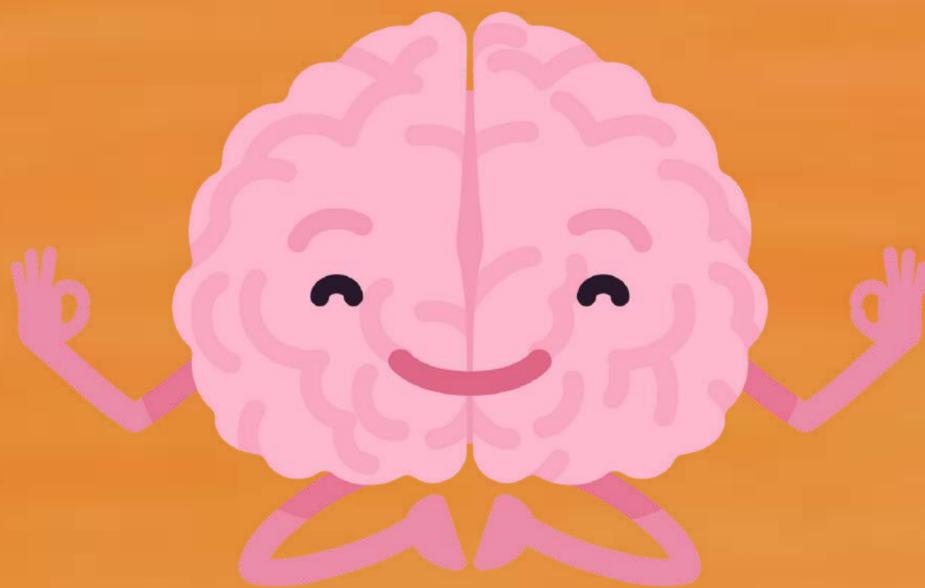
PASSO 2: Quando vier os pensamentos, apenas observe e questione:

-Que tipo de pensamento é esse?

-É alguma memória?

-É alguma pendência, algo que eu precise fazer ainda hoje e ainda não fiz?

Apenas observar, sem julgamento.



PASSO 3: Você vai se perder, vai se deixar levar do presente, fica tranquilo(a)!

Quando se der conta, volte a consciência, e continue observando os pensamentos.

Faça isso quantas vezes forem necessário, até dar os 5 minutos do time.

APRENDENDO A MEDITAR

APRENDENDO A MEDITAR

PASSO 4: De novo, sem julgamentos! Volte para a consciência quantas vezes forem necessárias, com o tempo, ficará mais fácil, eu prometo!

Pronto! Você acaba de meditar, ou seja, de treinar estar consciente dos seus pensamentos!

Meditação Guiada: Caso você esteja fazendo essa meditação com áudio e de forma guiada, faça da mesma forma.

**Se permita ser conduzido(a) pelo som da voz da meditação e caso você se perca e se deixe levar pelos pensamentos, volte a presença, assim que retomar a consciência, continue se permitindo ser guiado pela meditação.
Sem julgamentos!**

Lembre-se que tudo é treino, e estamos nesse processo de aprender a ter consciência!

*namaste
Laíssa.*

APRENDENDO A MEDITAR

MEUS APLICATIVOS



Insight Timer

Insight Timer, Esse aplicativo tem várias meditações, mantras, de tudo quanto é tipo que você quiser, da pra usar muito bem de forma gratuita e você pode optar pelo pago, na versão paga tem alguns cursos que você pode acessar e também a opção de “passar pra frente” as meditações, o que na versão gratuita você tem que deixar correr normalmente.

Acesse no link:

<https://insighttimer.com/>



Youtube, existem várias e várias meditações, mantras, músicas com frequências em hertz pra elevar a vibração.

Vou deixar aqui uma playlist que uso:

Acesse no link:

<https://youtube.com/playlist?list=PLJBiMKgaoF3H06ytJAUzdgn8PTVZzwc5B&si=36fpDthlOa26cA08>

SOBRE A AUTORA

LAÍSSA SHIMADA JUNQUEIRA



Enfermeira de formação, Graduada e Licenciada pela UFU (Universidade Federal de Uberlândia).

Terapeuta Integrativa Nacional e Internacional Licenciada pela ABRATH (Associação Brasileira de Terapeutas Holísticos). Começou os atendimentos como Mandaleira Vibracional, fazendo mandalas vibracionais e leitura do campo espiritual e energético.

Mestre em Reiki, utiliza da energia e vários tipos de iniciações em REIKI nos atendimentos de forma personalizada. Especialista na área de radiestesia de forma terapêutica e personalizada. Realizou a Primeira Vivência em Constelação Familiar presencial em grupo, no Japão.

Atua hoje com a Terapia Energética e atendimentos em Constelação Familiar individual e coletiva através de vivências em grupo online e presencial.

LINKS IMPORTANTES



Fique por dentro das nossas atividades!



**NOSSO CANAL VIP DO WHATSAPP COM ENCONTROS
MENSIS EM CONSTELAÇÃO FAMILIAR PELO ZOOM)**



SIGA NO INSTAGRAM!

**ACESSE NOSSO SITE
[HTTPS://WWW.DESPERTE5D.COM/](https://www.desperte5d.com/)**

MINDFULNESS

10 meditações guiadas para você fazer pra si mesmo ou aplicar em outras pessoas.

LAÍSSA S. JUNQUEIRA



BONUS

MEDITAÇÃO 1

RESPIRAÇÃO PARA INICIANTEs!

Essa é uma meditação simples para iniciantes, fornecendo uma estrutura clara para a prática, mesmo para aqueles com pouca imaginação ou experiência prévia em meditação.

PREPARAÇÃO

Encontre um local confortável para sentar-se ou deitar-se. Essa meditação será útil para acalmar a mente e relaxar o corpo.

FOCO NA RESPIRAÇÃO

Feche os olhos suavemente e comece a focar na respiração. Observe o movimento natural da respiração, sem tentar alterá-la.

CONTANDO A RESPIRAÇÃO

Conte as suas respirações de um a dez. Cada vez que inalarem e exalarem, conte como uma respiração. Se a mente fugir e distrair, retome ao número um e comece a contar novamente.

ENTRE NUM RITMO

Depois de 1 minuto contando as respirações, sincronize a sua respiração com um ritmo específico. Por exemplo, você pode inalar por quatro segundos, prender a respiração por dois segundos e exalar por seis segundos. Fique assim por mais 1 minuto.

MANTRAS COMO CONTAGEM

Introduza um mantra simples para que possa repetir silenciosamente em sua mente enquanto continua a contar as respirações. Pode ser algo como "Respire, relaxe, liberte" ou "Aqui e agora, aqui e agora" ou "Eu sou luz, eu sou amor, eu sou gratidão".

ACEITAÇÃO DOS PENSAMENTOS

Como vimos no curso, é normal que a mente se distraia durante a meditação. Acolha e aceite esses pensamentos sem julgamento e, gentilmente, retornem ao foco da respiração e do mantra.

FINALIZAÇÃO

Após cerca de 2 a 5 minutos de prática, conclua a meditação gentilmente. Quando conseguir finalizar com êxito esse tempo de 2 minutos, vá aumentando gradativamente, pra 5 minutos de exercício, e assim por diante.

MEDITAÇÃO 2

LIMPEZA!

Esta dinâmica de meditação é projetada para ajudar a lidar o excesso de pensamentos e limpar eles.

PREPARAÇÃO

Sente-se confortavelmente em uma cadeira, com os pés firmemente apoiados no chão e as mãos descansando no colo. Feche os olhos suavemente e respire profundamente algumas vezes para relaxar.

ESCANEAMENTO CORPORAL

Faça um escaneamento corporal, começando pelos pés e subindo lentamente até a cabeça. Observe qualquer sensação de tensão ou desconforto em cada parte do corpo e permita que essas sensações se dissolvam com cada expiração.

ANCORAGEM DA RESPIRAÇÃO

Foque na sensação da respiração entrando e saindo do corpo. Observe o movimento do abdômen ou o fluxo de ar passando pelas narinas. Isso servirá como uma âncora para o momento presente.

CONTANDO A RESPIRAÇÃO

Comece a contagem, como aprendemos na meditação 1, a cada ciclo completo de inalação e exalação, começando em um e indo até dez. Se a mente divagar, retome novamente ao número um.

VISUALIZAÇÃO DE LIMPEZA

Imagine um balão de luz inflável dentro do peito. À medida que respira, o ar entra no balão, enchendo-o lentamente, e nele, é atraído como filtro, toda a energia de excesso de pensamentos, ou de dores que estão dentro de você. A cada exalação, imagine o balão esvaziando-se completamente, levando embora qualquer tensão ou preocupação.

AFIRMAÇÕES POSITIVAS

Enquanto respira, repita mantras, como também aprendemos, como "Eu estou seguro e tranquilo" ou "Eu permito que a calma preencha todo o meu ser" ou "Aqui e agora eu sou a minha versão saudável".

GRATIDÃO E FINALIZAÇÃO

Sinta a gratidão por este tempo dedicado ao autocuidado e à tranquilidade. Por poder fazer isso, saiba que muitas pessoas não tem essa oportunidade de parar um tempo e cuidar da sua saúde mental.

MEDITAÇÃO 3

TÉCNICA 4-7-8!

Esta dinâmica de respiração é rápida, fácil de aprender e pode ser praticada em qualquer lugar para ajudar a reduzir a ansiedade e promover um estado de relaxamento.

PREPARAÇÃO

Sente-se confortavelmente em uma cadeira, com as costas retas e os pés apoiados no chão. Feche seus olhos.

RESPIRAÇÃO 4-7-8

A técnica de respiração 4-7-8: inspire pelo nariz contando mentalmente até 4, segure a respiração contando até 7 e, em seguida, expire pela boca fazendo um som audível, contando até 8. Esta técnica é conhecida por acalmar o sistema nervoso e reduzir a ansiedade.

PRÁTICA

Caso você for conduzir essa respiração a algum grupo, conte em voz baixa para que eles possam acompanhar: Você pode dizer, “inspire (1, 2, 3, 4), retenha (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), expire (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).”

Repita isso por algumas rodadas. Se for fazer sozinho(a) sugiro que coloque uma música com o tempo que queira ficar fazendo esse exercício, ou coloque um time cronometrado pra te avisar quando der o tempo da meditação.

ATENÇÃO A SENSACÃO DA RESPIRAÇÃO

Depois de algumas rodadas da respiração 4-7-8, volte a respirar normalmente, mas continue prestando atenção à sensação da respiração no corpo. Você pode notar o movimento do ar entrando e saindo das narinas ou o movimento do peito e do abdômen.

ANALISE AS SENSACÕES

Observe quaisquer mudanças em seu estado de ansiedade ou tensão corporal após praticar a respiração 4-7-8 e focar na sensação da respiração. Note se por acaso veio uma sensação de calma, relaxamento ou clareza mental.

FINALIZAÇÃO

Abra os olhos e faça movimentos que o corpo pedir, como espreguiçar, ou sacudir os braços, levantar os braços, bocejar, enfim, deixe seu corpo reagir.

Use essa técnica de respiração 4-7-8 sempre que precisar de um momento rápido para aliviar a ansiedade.

MEDITAÇÃO 4

RESPIRE!

Pratique esta meditação regularmente para fortalecer sua capacidade de permanecer calmo e presente, mesmo quando os pensamentos tentam te distrair.

PREPARAÇÃO

Encontre um lugar confortável para sentar-se ou deitar-se, onde você possa relaxar. Feche os olhos suavemente e comece a respirar profundamente, permitindo que sua mente e corpo se acalmem.

FOCO NO PRESENTE

Traga sua atenção para o momento presente. Sinta o contato do seu corpo com a cadeira ou o chão. Observe as sensações em seu corpo, desde a temperatura até as pequenas vibrações internas.

OBSERVAÇÃO DOS SENTIDOS

Permita-se observar seus sentidos. O que você pode ouvir ao seu redor? Os sons distantes ou próximos, o ritmo da sua própria respiração? O que você pode sentir? As texturas, a temperatura do ar contra sua pele?

RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

Traga sua atenção para sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo de suas narinas. Observe o movimento do seu peito e do seu abdômen conforme você respira. Sem pressa, apenas observe.

ACEITAÇÃO DOS PENSAMENTOS

À medida que os pensamentos surgem, observe-os sem julgamento. Reconheça sua presença, mas não se apegue a eles. Imagine-os como folhas flutuando em um riacho, passando suavemente pela sua mente.

RETORNO À RESPIRAÇÃO

Sempre que se encontrar distraído por pensamentos, gentilmente traga sua atenção de volta à sua respiração. Use-a como um âncora para o presente, permitindo que isso o ajude a manter-se centrado.

AFIRMAÇÃO POSITIVA

À medida que você continua a respirar conscientemente, repita uma afirmação positiva para si mesmo, como: "Eu estou calmo e presente neste momento", ou "Eu sou capaz de deixar ir os pensamentos sem julgamentos".

GRATIDÃO

Antes de terminar a meditação, reserve um momento para expressar gratidão pelo presente. Agradeça-se por dedicar este tempo para cuidar de si mesmo e por sua capacidade de se conectar com o momento presente.

MEDITAÇÃO 5

EXPLORE OS SENTIDOS!

Explore os 5 sentidos como forma de meditação e se colocar no presente!

PREPARAÇÃO

Primeiro, sente-se confortavelmente em sua cadeira, com as costas retas e os pés firmemente apoiados no chão. Vamos começar respirando profundamente algumas vezes para relaxar.

NOMEIE 5 COISAS QUE VOCÊ PODE VER

Olhe ao seu redor e nomeie mentalmente cinco coisas que você pode ver no ambiente onde está agora. Pode ser qualquer objeto, cor ou forma que você perceba.

IDENTIFIQUE 4 COISAS QUE VOCÊ PODE TOCAR

Em seguida, identifique quatro coisas que você pode tocar fisicamente. Sinta as diferentes texturas ao seu redor, como a superfície da mesa, a textura de sua roupa, etc.

ESCUTE 3 SONS QUE VOCÊ PODE OUVIR

Preste atenção aos sons ao seu redor e identifique três sons que você pode ouvir. Ouça atentamente, seja o som de vozes, o zumbido do ar-condicionado, ou qualquer outro som presente.

NOTE 2 COISAS QUE VOCÊ PODE CHEIRAR

Perceba dois cheiros presentes no ambiente ao seu redor. Pode ser o aroma do café, o cheiro da natureza, ou qualquer outra fragrância que você detecte.

SINTA 1 COISA QUE VOCÊ PODE SABOREAR

Agora, concentre-se em uma sensação de sabor que você possa perceber no momento. Pode ser o gosto residual de uma refeição anterior ou simplesmente o sabor da saliva na boca.

RESPIRE!

Após completar este exercício, faça algumas respirações profundas e conscientes para integrar a experiência.

OBSERVAÇÕES

Observe como se sente após fazer este exercício. Lembre-se de que você pode praticá-lo sempre que se sentir ansioso para se reconectar com o presente e reduzir a ansiedade.

MEDITAÇÃO 6

ATERRAMENTO!

Pratique esta meditação de aterramento todas as vezes que se desconectar da vida, e para restaurar a sua vitalidade, e sensação de estabilidade e segurança.

PREPARAÇÃO

Você pode fazer essa meditação em casa, em contato com o chão, ou na natureza. Sente-se com os pés fixos no chão, ou sente-se no chão. Feche os olhos e comece a respirar profundamente, permitindo que seu corpo relaxe com cada respiração.

SINTA A GRAVIDADE

Sinta o peso do seu corpo contra a superfície em que está apoiado. Sinta a força da gravidade. Conecte-se com a sensação de estar ancorado ao chão.

ATERRAMENTO

Visualize raízes crescendo a partir da base da sua coluna, descendo em direção ao chão. Se estiver sentado, você vai sentir as raízes saindo da sua coluna, descendo as pernas e chegando aos pés, e assim adentrando a terra, e cada vez mais raiz vai descendo, até o centro da Terra. Sinta essas raízes penetrando profundamente no solo, te ancorando aqui na terra.

REABASTECENDO A ENERGIA VITAL

A medida que você inspira, imagine que está puxando a energia vital da Terra através dessas raízes. Sinta essa energia fluindo para cima, preenchendo todo o seu corpo com uma sensação de estabilidade, nutrição e segurança. Lembre-se que você é filho da terra, e pode usufruir dessa energia.

LIMPANDO

Ao expirar, libere qualquer tensão ou preocupação que possa estar sentindo, deixando descer através das raízes, de volta para a Terra para ser transmutada.

OBSERVAÇÃO

Continue respirando profundamente, permitindo essa troca, essa limpeza, e mergulhe cada vez mais na sensação de aterramento. Sinta-se enraizado(a), seguro(a) e conectado(a) à Terra.

FINALIZAÇÃO

Quando sentir que já é o suficiente essa troca, apenas abra os olhos lentamente e perceba as sensações e percepções de força e vitalidade após o aterramento.

MEDITAÇÃO 7

ELIMINANDO NEGATIVIDADE!

Exercício prático que pode ser feito no dia, para te ajudar a eliminar os pensamentos negativos através da transmutação do fogo!

MATERIALIZAÇÃO DOS PENSAMENTOS

Primeiro, pegue pedaços de papel e escreva seus pensamentos negativos neles. Depois, QUEIME-OS, simbolizando a liberação desses pensamentos. Enquanto faz isso, lembre-se de respirar profundamente e concentre-se no ato físico de descartar os pensamentos negativos.

VISUALIZAÇÃO DA CHAMA

Agora, feche os olhos e visualize uma pequena chama no centro de sua mente. Imagine que essa chama representa sua força interior para transformar pensamentos negativos em positivos. À medida que respira profundamente, veja essa chama queimando e dissipando os pensamentos negativos, deixando uma sensação de paz e clareza em seu lugar.

MEDITAÇÃO DO AMOR

Feche os olhos e envie pensamentos positivos e amorosos para si mesmo e para os outros, repetindo frases como "Que eu esteja seguro, feliz e em paz" ou "Que todos os seres estejam livres de sofrimento e encontrem alegria" ou "Eu sou luz, eu sou amor, eu sou gratidão". Essa prática vai cultivar sentimentos de compaixão e aceitação, diminuindo os pensamentos negativos.

ATENÇÃO PLENA COM OS SENTIDOS

Depois, no decorrer do dia, você pode praticar a atenção plena com os sentidos. Concentre-se em uma atividade simples, como saborear uma pequena porção de comida, observar uma obra de arte ou ouvir uma música suave. Dirija toda a sua atenção para os detalhes sensoriais da experiência, afastando-se dos pensamentos negativos que possam surgir.

MATERIALIZANDO A GRATIDÃO

No fim do dia, compartilhe algo pelo qual você é grato ou algo que o faça sentir-se bem consigo mesmo. Faça uma lista de 10 coisas que você é grato(a) e contemple as bênçãos da vida.

MEDITAÇÃO 8

ARTE TERAPIA/ESCREVA!

Exercício baseado no Livro: O Caminho do Artista. Essa meditação usando a escrita te ajudará a aliviar os excessos de pensamento, tensões e abrir a criatividade.

PREPARAÇÃO

Escolha um lugar tranquilo onde você possa escrever sem ser interrompido. Reserve uns 15 minutos pelo menos para a atividade.

MATERIAIS

Pegue um caderno ou bloco de notas e uma caneta. É importante que você escreva à mão, em vez de digitar, pois isso ajuda a acessar sua mente de forma mais profunda e intuitiva.

COMECE A ESCREVER

Assim que estiver pronto, comece a escrever. Não se preocupe com o que está escrevendo ou se faz sentido. Simplesmente deixe as palavras fluírem livremente, sem censura ou autocensura. Escreva sobre qualquer coisa que venha à mente, mesmo que seja aparentemente trivial ou sem importância. (Ex: não sei o que escrever, comecei a escrever isso porque estou praticando a meditação do curso, não me vem nada em mente, lembrei que preciso comprar a comida do pet... etc).

NÃO PARE!

O objetivo é escrever continuamente, sem parar, até preencher três páginas. Não se preocupe em revisar ou editar o que você escreveu. A ideia é liberar os pensamentos e emoções que estão armazenados em sua mente, permitindo que novas ideias e insights surjam.

SEM CENSURAS E SEJA HONESTO(A)

Não se preocupe em escrever de forma bonita ou inteligente. Seja honesto consigo mesmo e permita-se expressar seus verdadeiros pensamentos, sentimentos e preocupações. Só você terá acesso a essas páginas, lembra? Elas são o seu espaço seguro para você desabafar, refletir e explorar suas ideias mais profundas.

CONSTÂNCIA

Se possível, use dessa técnica como uma prática regular em sua vida diária. Mesmo que você não se sinta inspirado ou motivado, continue escrevendo. Com o tempo, você começará a notar mudanças em sua criatividade, clareza mental e bem-estar emocional.

MEDITAÇÃO 9

ARTE TERAPIA/PINTE!

Exercício com meditação ativa com a arte de pintar! Essa prática é excelente para quem deseja ter um momento de distração, sem pensamentos, e exercitar a sua criatividade.

PREPARAÇÃO

Escolha um local tranquilo e confortável para pintar, onde você possa se concentrar sem distrações.

MATERIAIS

Reúna seus materiais de pintura: tintas, pincéis, papel ou tela e qualquer outro material que você gostaria de usar.

ESVAZIE A SUA MENTE

Comece sem um plano específico em mente. Deixe de lado qualquer expectativa de criar uma obra de arte perfeita.

SEM CONTROLE! SEM JULGAMENTOS!

Pegue um pincel e comece a aplicar tinta no papel ou tela de forma livre. Não se preocupe com o resultado final, concentre-se apenas na sensação de mover o pincel sobre a superfície.

Permita que sua intuição e criatividade guiem você. Não pense muito no que está fazendo - apenas deixe as cores e formas fluírem livremente.

Deixe-se levar pelo processo e aproveite o ato de criar sem pressão ou auto julgamento.

OPÇÕES

Se sentir vontade, experimente diferentes técnicas de pintura, como respingos, esfregões, pinceladas largas ou detalhadas.

PROCESSO

Continue pintando até sentir que sua mente está mais calma e relaxada.

FINALIZAÇÃO

Quando terminar, reserve um momento para observar sua obra. Não se preocupe com o que os outros possam pensar; concentre-se apenas em como ela faz você se sentir.

Se desejar, compartilhe sua pintura com alguém próximo a você ou simplesmente agradeça-se pelo tempo que dedicou à sua criatividade e bem-estar.

MEDITAÇÃO 10

ARTE TERAPIA/DANÇA!

Exercício prático de meditação ativa que te ajudará a se reconectar com o seu corpo e ouvir as sensações que ele quer te mostrar, assim como, se colocar no presente.

VEJA O PASSO A PASSO E ADAPTE DA FORMA QUE DESEJAR

1 - Escolha uma música que você goste e que te faça sentir bem. Pode ser qualquer música que te faça querer mexer o corpo.

2 - Encontre um espaço livre onde você possa se mover sem restrições.

Comece a tocar a música e fique de pé, com os pés firmemente plantados no chão.

3 - Feche os olhos ou mantenha-os suavemente semiabertos, se preferir.

4 - Permita-se sentir a música em seu corpo. Sinta o ritmo, a melodia e a batida penetrando em você.

5 - Comece a se mover conforme a música, sem se preocupar com passos de dança específicos ou técnicas elaboradas. Apenas deixe-se levar pelo impulso do momento, sem julgamentos.

6 - Deixe seus movimentos fluírem naturalmente, explorando diferentes gestos, ritmos e intensidades (mexa os braços, ou simplesmente se mecha de um lado para outro, pule, etc...)

7 - Se surgirem pensamentos, distrações ou preocupações, gentilmente traga sua atenção de volta para a sensação do seu corpo se movendo no ritmo da música.

8 - Continue dançando pelo tempo que desejar, permitindo-se desfrutar da sensação de liberdade e expressão que a dança oferece.

9 - Quando estiver pronto, pare a música suavemente e reserve um momento para ficar em silêncio, respirando profundamente e observando como se sente.

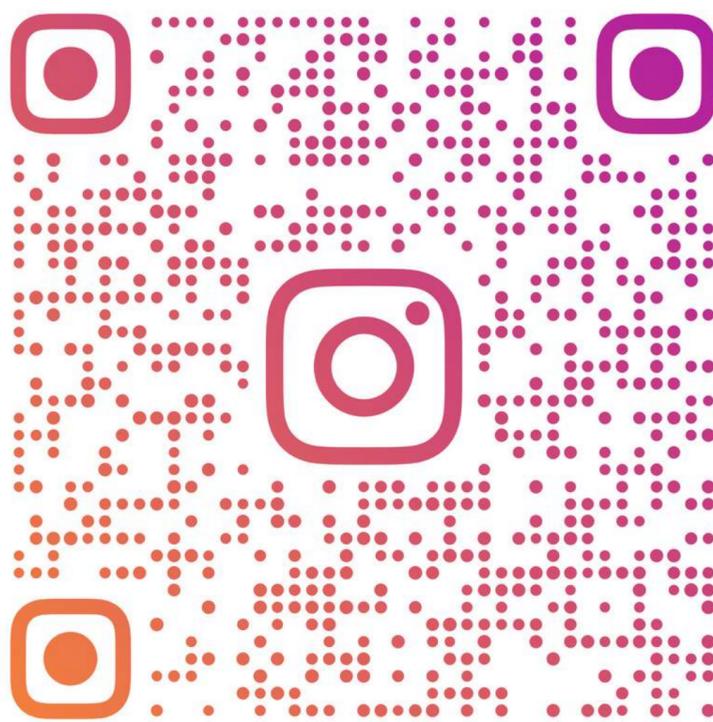
Quanto mais vezes treinar, mais você irá se soltando e deixando que seu corpo se expresse.



*Parabéns por ter finalizado este e-book!!
Ele foi feito com muito carinho e respeito, espero
que você siga com todo esse conhecimento,
colocando em prática, e passando adiante tudo
que aprendeu pra ajudar também outras pessoas.*

*Com amor,
Laíssa.*

Nos siga no Instagram!



DESPERTE5D