

RENATA AFONSO

**VOCÊ PODE E DEVE
MEDITAR EM
MENOS DE 5
MINUTOS.**

PSICANALISTA ENERGÉTICA

Mesmo que você já tenha tentado outras vezes e de diversas formas, garanto de que você atingirá a paz, e ajudará seu copo a se recuperar do estresse.

Nesses últimos 10 anos , ajudei muitas pessoas a encontrar seu equilíbrio, harmonia, paz, e assim, fortalecerem seu sistema imunológico gerando mais saúde física e mental.

Há vários tipos de de meditação, mas essa é para todos, podendo variar de ambiente.



A meditação parece ser a causa mais provável da rápida recuperação de um estresse.. Mas algumas pessoas com uma maior carga de pressão, parecem não considerar o relaxamento uma coisa desejável.

Com os exercícios propostos nesse ebook, você relaxa e ainda treina sua capacidade de prestar atenção.

A atenção vai manifestar-se de várias maneiras durante o resto do dia da pessoa que medita.

Aperfeiçoar a habilidade de captar sutis manifestações e de prestar mais atenção ao que está acontecendo.

A meditação diminuiu significativamente os níveis de ansiedade e estresse, atuando como um antídoto.

Vamos lá ao método de meditação que pode efetivamente ser integrada na sua vida diária. Passo 1- sentado (a) vá relaxando sua respiração. Inspirando e expirando, relaxando o sistema respiratório. Feche os olhos e faça respiração diafragmática . Sugiro que aprenda a fazer essa respiração antes de iniciar esse exercício.



Passo 2- observe sua respiração. Se houver barulho, faça com que qualquer tipo de barulho externo te relaxe mais. E volte a focar na sua respiração. Torne isso tão natural quanto possível.

Aproveite esse momento e traga a memória momentos onde você relaxou muito,. E pronto, isso não durou 5 minutinhos e fará uma enorme diferença no seu dia e conseqüentemente, na sua vida.

Renata Afonso

Psicanalista Energética.

