



**AULA 2 - RETIRO APRENDA
A MEDITAR**

**Técnicas incríveis
para restaurar a sua
disposição de vez**

**Você conhece
as 4 etapas
principais da
meditação?**

- **Prathyahara:** é o momento em que acontece a abstração dos 5 sentidos.
- **Dhrana:** é quando a sua mente está concentrada sobre um objeto.
- **Dhyana:** é quando a sua mente está fortalecida e por isso não oscila tanto.
- **Samadhi:** é o estágio onde não existe mais a identificação da consciência com o fluxo do pensamento

Conheça
2 tipos de
meditação

1. Meditação para **Concentração** ...

2. Meditação para **Contemplação**

Técnicas para Meditar com qualidade

- ✓ Mindfulness
- ✓ Meditação Transcendental
- ✓ Budismo
- ✓ Mantras
- ✓ Mudras
- ✓ Pranayamas
- ✓ Visualizações
- ✓ Mentalizações

A meditação que você vai aprender
daqui a pouco:

Meditação da Consciência Plena

Os 3 estágios transformadores da Consciência Plena:

1. INTENÇÃO SUSTENTADA;

2. EMOÇÕES ELEVADAS;

3. PROJEÇÕES FUTURAS.

Pergunte a si mesma:

**Quando você se
sentiu realmente
forte?**

**RESGATE NO SEU INTERIOR COMO VOCÊ
SE SENTIU NESSE MOMENTO.**

O que você pensou?

Quais emoções você vivenciou?

COMPARTILHE NO CHAT

Para sentir-se mais forte

A força tem dois elementos principais: **energia e determinação.**

Você pode intensificar os dois respirando um pouco mais rápido ou contraindo um pouco os ombros.

**Perceba os
movimentos dos
músculos e a
força que corre
por eles.**

Assim como seus músculos
criaram força ao longo da
vida, a **meditação** também
criará.

Apenas saiba que

**A transformação está na
força do hábito.**

Alimente as suas intenções.

Mentalize a sua força e aquilo que você deseja com toda a sua mente e corpo.



É bom ser forte.

**Livre-se de pensamentos negativos e
repita:**

Ser forte me ajuda a fazer coisas boas.

Como se sentir mais forte

Há muitas maneiras de encontrar e intensificar a sensação de força:

Respire fundo e entre em seu interior.

Permaneça consciente dos pensamentos que passam pela mente, sem ter necessidade de se ligar a eles.

**Relembre uma situação em que se sentiu
verdadeiramente forte.**

Imagine-a do jeito mais intenso que conseguir.

Essa mesma força está pulsando hoje em seu coração.

Deixe a força penetrar em você.

Agora, pense em uma pessoa com quem você pode contar.

Permita-se viver a sensação de ser apoiada, valorizada, acreditada.

Perceba a sensação de força.

Deixe a força penetrar em você.

Tudo o que vier à tona será normal.

Apenas observe, aceite e deixe ir embora. Volte a prestar atenção na sensação de ser forte.

Enfim, traga à mente uma situação desafiadora.

Permita que ela seja exatamente o que é enquanto você se mantém centrado e forte.

Seja forte, sem ter de agarrar coisa alguma, sem ter de resistir a nada.

Sinta a força na respiração, na consciência, na clareza da mente, na totalidade do corpo, em suas boas intenções.

Deixe a força penetrar em seu ser.

**Saiba agora como
melhor do que aprender
a meditar, é viver a
meditação e a força que
ela desperta em você.**



Gostou?

COMPARTILHE COM QUEM
VOCÊ AMA!

