

Como ativar OS 4 PODERES

Desafio da Respiração

Vá para um lugar tranquilo e feche os olhos... se conecte com o amor do Criador de tudo o que é, independente da sua religião..

01 Puxar o ar pelo nariz em 2 tempos

02 Soltar o ar devagar pela boca em 4 tempos

Quando for ficando fácil, aumentar

03 Puxar o ar pelo nariz em 3 tempos

04 Soltar o ar devagar pela boca em 6 tempos

Quando for ficando fácil, aumentar

05 Puxar o ar pelo nariz em 4 tempos

06 Soltar o ar devagar pela boca em 8 tempos

Quando for ficando fácil, aumentar

07 Puxar o ar pelo nariz em 5 tempos

08 Soltar o ar devagar pela boca em 10 tempos

Você pode fazer esse exercício sentada, ou se preferir para relaxar, fazer deitada

Como ativar OS 4 PODERES

Exercício de Visualização

Vá para um lugar tranquilo e feche os olhos... se conecte com o amor do Criador de tudo o que é, independente da sua religião..

01 Procure um Lugar tranquilo;

02 Relaxe, feche os olhos, respire fundo 3x e deixe toda a tensão se esvaír

03 Visualize um violão - Seu formato, cordas e o espelho... até ter uma imagem clara

04 Coloque-se na Imagem - Imagine-se pegando o violão sentando com ele no colo e acrescente o máximo possível de detalhes

05 Aja- Sinta o violão nas mãos, sinta cada corda, comece a tocar como se tivesse estudando o instrumento.

Ao usar a visualização envolva o máximo possível dos 5 sentidos e maior detalhamento da cena - Ambiente, roupa que está usando, com quem está, como está se sentindo, o que você ouve, qual o cheiro?

SEMANA DA
**QUEIMA
NATURAL DE
GORDURA**
Luana Fiennes

Como ativar OS 4 PODERES

Exercício de Gratidão

Por uma semana escreva 3 coisas pelas quais você é grato em sua vida... coisas simples...

01

Gratidão pela família, pela saúde, por acordar e viver mais um dia...

02

Enxergar e escrever todas as bênçãos

03

E ao final, veja como se sentiu e me conte nas redes sociais!

