

Mente Tranquila, Vida Feliz

Usando a Meditação para curar sua vida

O Ser humano vive em meio a felicidade completa ocasionada por coisas fúteis e a insatisfação da existência, hora feliz por que comprou algo novo e hora triste por sua vida não ter sentido, para sair dessa insatisfação procura de novo alegria nas coisas fúteis, e a tristeza logo passa, mas passa por pouco tempo e logo aquele vazio volta a existir, e você não sabe o que fazer, é exatamente para resolver esse problema que você deve ler esse livro.

Mente Tranquila, Vida Feliz– Usando a Meditação para curar sua vida

Direitos Autorais de Propaganda

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida em qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, incluindo o armazenamento de informações e sistemas de recuperação, exceto no caso de breves citações em artigos ou opiniões - sem a autorização, por escrito, dessa editora,

Joeverton Rodrigo Santos

Todos os nomes de marcas e nome de produtos usados neste livro são marcas comerciais, marcas comerciais registradas, ou nomes comerciais de seus respectivos proprietários. Eu não estou associado com qualquer produto ou fornecedor nesse livro.

Publicado Por **Joeverton Rodrigo Santos**

Conteúdo

Prepare-se

Prefácio

Palavras do Autor

Metáfora

Capítulo 1 – A arte da meditação

Capítulo 2 – parece mas não é

Capítulo 3 – Ao encontro da paz

Capítulo 4- Mudança de atitude

Capítulo 5 – Inspiração

Capítulo 6 – A prática

Capítulo 7 – Agora é com você

Sobre o autor

Prepare-se, um mundo novo e cheio de aventuras está prestes a ser descoberto... POR VOCÊ.....

Desperte para uma nova consciência, vamos descobrir o verdadeiro potencial que você tem guardado dentro do seu ser... EM BREVE você descobrirá que é **capaz de fazer exatamente tudo**, tudo o que tem vontade...



Acorde...

Acredite que é possível, pois **“tudo” é possível** para aqueles que acreditam, esse é o misterioso segredo sobre a mente humana.

Você pode tudo...

A HORA DE EVOLUIR CHEGOU, VAMOS LÁ É A SUA VEZ

Prefácio:

Diariamente estamos expostos a muita informação, somos bombardeados pela mídia, pela internet e principalmente pelas cobranças no ambiente familiar e do trabalho, devido a tudo isso com o passar do tempo nossa mente começa a sentir sinais de cansaço, e esses sinais quando são sentidos e não entendidos ou ignorados, são repassados para o nosso corpo em forma de doença.

A arte da meditação é com certeza o método mais antigo para tranquilizar a sua mente e relaxar o corpo. A meditação é, em sua essência, um treinamento sistemático da atenção. Ela tem como o principal objetivo desenvolver a sua capacidade de concentração e enriquecer sua percepção.

Talvez o principal efeito da meditação seja proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse. Muitos médicos usam a meditação como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade, e para controlar ou diminuir dores crônicas.

O repouso profundo propiciado pela meditação traz outro benefício: ele reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer.

Talvez o efeito mais importante da meditação seja a paz interior, um Refúgio onde você pode escapar da turbulência do seu dia-a-dia. O hábito de meditar diariamente vai lhe ajudar a desligar-se do estresse e trará calma e energia para você enfrentar melhor os desafios que vêm pela frente.

Há vários tipos de meditação e você vai aprender quatro deles neste livro. Experimente cada um durante algumas semanas até descobrir o melhor para você.

Escolha aquele ou aqueles com que você se sinta melhor e use-os cada vez que meditar. Neste Livro abordarei primeiro a teoria, explicando fatos e depois partiremos para a prática da meditação em si.

Não desista, não se distraia, vá até o final. Você precisa encontrar a paz que habita em você e descobrir o verdadeiro sentido da vida.

Palavras do autor:

Você se identifica com alguma dessas perguntas a seguir?

Como posso encontrar a paz interior quando estou me sentindo tão estressado?

Como posso encontrar a paz interior quando toda a minha vida se sente em crise?

Como posso encontrar a paz interior com todas as preocupações da dívida que eu criei?

Como posso encontrar a paz interior e escapar de todo o caos no mundo?

Se a resposta for sim, recomendo que faça uma pausa, relaxe um pouco e continue a leitura desse livro pequeno, mas de grande valor para você, é importante dizer que o aprendizado e o autoconhecimento devem ser eternos, só assim podemos obter a tão sonhada paz, e a tão almejada felicidade.

Para muitas pessoas hoje falar em paz, e em felicidade parece brincadeira, com certeza muitos estão desacreditados, e acham que vai ser só mais um livro de auto ajuda, que não vai acrescentar em nada.

Bom, posso afirmar que isso depende única e exclusivamente de você, ler apenas o livro não é o bastante, é preciso treinar, aplicar o conhecimento no seu dia, não desistir no primeiro obstáculo.

Eu sei que as vezes chegar em casa sentar no sofá e ficar vendo aquele monte de besteira que a televisão mostra parece te fazer bem, mas aquilo apenas aumenta ainda mais a sua crise existencial, apenas irá maquiagem o profundo desânimo existente no seu ser.

Acalmar a mente, e ficar alerta esse é o segredo da meditação, você vai ver a enorme diferença que isso vai causar na sua vida e na vida de quem o rodeia.

Eu sou um testemunho disso, independente de religião ou crença você pode ser feliz e alcançar a paz se aprender a se conhecer e perceber os sintomas emitidos pelo seu corpo, mente e espírito.

Minha vida mudou completamente depois que passei a usar o conhecimento que irei te passar, claro tenho problemas como todo mundo, sinto raiva como todo mundo afinal sou humano, a diferença é como lidar com essa raiva, como lidar com esses problemas, e como isso vai te afetar emocionalmente.

Leia o livro quantas vezes for possível, se você ficar comigo até o final desse, vou revelar para você alguns segredos sobre o nosso universo que talvez você nunca tenha tido o conhecimento.

Liberte-se dessa mente pequena, é hora de acordar”

Autor: Joeverton Rodrigo Santos da Silva

Metáfora:

Era uma vez um camponês que foi a floresta vizinha apanhar um pássaro para mantê-lo em sua casa. Conseguiu pegar um filhote de águia. Coloco-o no galinheiro junto com as galinhas. Comia milho e ração própria para galinhas. Embora a águia fosse o rei/rainha de todos os pássaros. Depois de cinco anos, este homem recebeu em sua casa a visita de um naturalista. Enquanto passeavam pelo jardim, disse o naturalista:

- Esse pássaro aí não é galinha. É uma águia.

- De fato – disse o camponês. É águia. Mas eu criei como galinha. Ela não é mas uma águia. Transformou-se em galinha como as outras, apesar das asas de quase três metros de extensão.

- Não – retrucou o naturalista. Ela é e será sempre uma águia. Pois tem um coração de águia. Este coração a fará um dia voar às alturas.

- Não, não – insistiu o camponês. Ela virou galinha e jamais voará como águia.

Então decidiram fazer uma prova. O naturalista tomou a águia, ergueu-a bem alto e desafiando-a disse:

- já que você de fato é uma águia, já que você pertence ao céu e não a terra, então abra suas asas e voe!

A águia pousou sobre o braço estendido do naturalista. Olhava distraidamente ao redor. Viu as galinhas lá embaixo, ciscando grãos. E pulou para junto delas. O camponês comentou:

- Eu lhe disse, ela virou uma simples galinha!

- Não – tornou a insistir o naturalista. Ela é uma águia.

E uma águia será sempre uma águia. Vamos experimentar novamente amanhã. No dia seguinte, o naturalista subiu com a águia no teto da casa. Sussurrou-lhe:

- Águia, já que você é uma águia, abra as suas asas e voe!

Mas quando a águia viu lá embaixo as galinhas, ciscando o chão, pulou e foi para junto delas. O camponês sorriu e voltou à carga:

- Eu lhe havia dito, ela virou galinha!

- Não – respondeu firmemente o naturalista. Ela é águia, possuirá sempre um coração de águia. Vamos experimentar ainda uma última vez. Amanhã a farei voar.

No dia seguinte, o naturalista e o camponês levantaram bem cedo. Pegaram a águia, levaram para fora da cidade, longe das casas dos homens, no alto de uma montanha. O sol nascente dourava os picos das montanhas. O naturalista ergueu a águia para o alto e ordenou-lhe: - Águia, já que você é uma águia, já que você pertence ao céu e não à terra, abra suas asas e voe!

A águia olhou ao redor. Tremia como se experimentasse nova vida. Mas não voou. Então o naturalista segurou-a firmemente, bem na direção do sol, para que seus olhos pudessem encher-se da claridade solar e da vastidão do horizonte.

Nesse momento, ela abriu suas potentes asas, grasnou com o típico kau-kau das águias e ergueu-se, soberana, sobre si mesma. E começou a voar, a voar para o alto, a voar cada vez mais para o alto. Voou... voou... até confundir-se com o azul do firmamento..."

Com isso em mente prosseguimos...

Capítulo 1: A arte da meditação



O potencial do ser humano é alcançado
Com paciência”

A meditação é o antídoto para o estresse e tumulto. A paz interior é apenas um dos maravilhosos benefícios da meditação tem a oferecer. Há tantas possibilidades que se abrem quando você começa a meditação. Você pode conseguir o que quiser na vida, quando você entender a mente. Quanto menos você se preocupar, mais você pode se concentrar no que você realmente quer.

Nos últimos anos vem aumentando a popularidade da meditação, mesmo assim, hoje muito pouco se sabe sobre o que realmente é meditação. Alguns consideram a meditação é a atenção mental em algo, outros consideram que meditar é quando imaginamos algo que nos dá paz ou satisfação. Todos esses métodos estão com um objetivo de abrandar e, eventualmente, parar completamente a atividade incessante de nossas mentes. Estes exercícios não são realmente a meditação - são substitutos para a meditação, pois é normalmente muito difícil de parar nossas mentes todos juntos. Na realidade, a meditação é um estado de consciência sem pensamentos. Não é um ato de fazer - é um estado de consciência. Um homem pode estar em meditação ao fazer seu dia de trabalho como qualquer outro homem ou enquanto sentado em uma postura de lótus no topo de uma montanha.

Ao tomamos um olhar para as várias explicações de meditação, uma outra coisa que vemos muitas vezes é que a meditação é definida como tirar um momento para sentar-se calmamente ou a ponderar. Na verdadeira meditação, é muito mais do que isso. É um estado de profunda paz, que ocorre quando a mente está calma e silenciosa, ainda completamente alerta. Este é apenas o começo de uma transformação interior que nos leva a um nível mais elevado de consciência. Isto permite-nos cumprir o nosso verdadeiro potencial humano. O problema, claro, é a forma de alcançar esse estado.

Porque chegar a um estado de autoconhecimento que permita essa profunda paz fisicamente e espiritualmente não é fácil, porém basta apenas investir alguns minutos do seu dia para que isso se torne um hábito.

Antigamente no tempo dos grandes monges budistas, eles conseguiam concentrar-se de tal forma na sua meditação, e se dedicavam tanto que conseguiam até controlar a frequência do batimento cardíaco, mas lógico que nossa intenção não é chegar a esse ponto, apenas dei esse exemplo para você perceber como é importante e como pode ser poderoso o autoconhecimento, nosso objetivo é dar um sentido à vida, obter uma paz e uma profunda tranquilidade, conseguir controlar nossas emoções.

“Sonhar é Destino!”

Desenhando o seu futuro com consciência, você garante que estará sempre no caminho CERTO. Pois você é o único que tem o poder de aprender com o passado e dominar o presente para CRIAR o seu futuro!

As pessoas que deixam sua vida ser levada pelas consequências do que lhe acontece, são geralmente marcadas pelo seu fracasso. Demonstrando frustração e desperdício do seu próprio potencial, simplesmente porque não SOUBERAM DIRECIONAR seus OBJETIVOS. Alcançar os sonhos é saber trabalhar pelo que te inspira, estudar o que te motiva e espalhar a riqueza e abundância aos que procuram a verdade sobre quem são...

Agora, e se você pudesse CRIAR uma história REPROGRAMANDO suas emoções... Imagine o quanto isso poderia ser interessante no sentido de mudar a sua vida de forma específica e controlada.

Vamos a um exemplo, de uma meditação guiada para trazer mais AUTOCONFIANÇA.

...

Imagine que existiu um tempo em que você ainda não sabia nada sobre o mundo. E com os olhos fascinados estava sempre pronto e completamente aberto para aprender.

Você não sabia o que era dedo ou mão, nem sequer sabia controlar seus movimentos, a única coisa que existia era aquela VONTADE de experimentar! De sentir... De observar...

Aquele fascínio apaixonado, aquela gargalhada gostosa e livre, aquele espírito infantil de descoberta. Imagine se por um pequeno instante você pudesse reexperimentar esse estado por completo novamente. **Agora, memorize.**

Fixe essa imagem mental no lado esquerdo do seu cérebro. O seu eu criança em estado de prazer em existir, sorrindo livre sem preconceitos ou crenças formadas, apenas sentindo 100% confortável em seu próprio corpo, curtindo o entusiasmo da eterna descoberta.

Deixe esse filme passando na sua mente, do lado esquerdo. E para o lado direito do cérebro, foque agora em outro momento da sua vida.

Um momento onde o tempo já passou e você já está adulto. E pelos seus olhos pode se ver uma CONFIANÇA e um senso de saber o que está fazendo, que só a EXPERIÊNCIA permite experimentar.

Entre dentro desse eu confiante e perceba o seu corpo... As mudanças fisiológicas, o seu tom de voz, os seus movimentos e se concentre EM GRAVAR ESSAS SENSACIONES do lado direito do cérebro.

Agora você tem sua mente dividida em dois lados com imagens diferentes, enquanto no lado esquerdo você ainda experimenta a infância e o fascínio da descoberta. No lado direito você experimenta a confiança da sabedoria de vida.

Apenas troque de lugar essas duas imagens e deixe que o lado direito e o lado esquerdo alterem as sensações associadas...

E agora funda as duas imagens no meio, imagine você criança e você adulto se unindo em você agora. Deixe o fascínio da infância e a experiência da idade se misturarem se tornando uma NOVA SENSACIONÃO.

Apenas perceba o seu corpo, se realinhando sob essa perspectiva nova e observe como todos os seus pensamentos começam a se tornarem cada vez mais confiantes e abertos.

Perceba como a sua mente pode intensificar suas emoções, misturando sensações e recriando PADRÕES emocionais mais complexos e prazerosos.

Se divirta, agora com seu novo eu. Sempre que quiser se lembrar dessa sensação faça algum GESTO para associar. Pode por exemplo desenhar um triângulo para cima com os dedos.

Sempre que fizer isso voltara a sentir os dois hemisférios unindo suas melhores características em uma nova sensação de conforto e fascínio pela vida.

Lembre-se:

“VOCÊ PODE FAZER qualquer coisa que sua mente determinar como OBJETIVO.”

Enfim, Meditar não é cumprir um programa espiritual, não se compadece com retiros, não tem horas marcadas. Não é um procedimento racional que

visa atingir uma verdade específica. É atenção global e constante de todas as ocasiões sejam elas quais forem.

É pela meditação, pela observação pura e simples, que podemos descobrir o que está para além do pensamento, do espaço-tempo. É o único modo. Para além de pressupor autoconhecimento, pressupõe também isenção de condicionamentos. A observação do pensamento, de todos os seus subtis movimentos e de tudo o que nos rodeia, sem comparação ou julgamento.

Não implica controle sobre nada, mas atenção, que não desvirtua a realidade do que é observado.

“A melhor forma de prever o futuro é cria-lo!”
Peter Drucker

Universo Consciente Eu Sou!



Estamos para sempre EVOLUINDO, seguindo um fluxo constante que se divide em momentos de CAOS e novo equilíbrio...

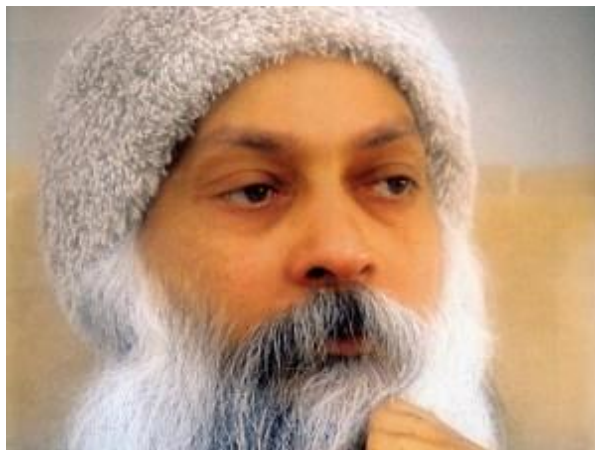
A mente humana é uma extensão da consciência UNIVERSAL

Capítulo 2: Parece mas não é?



Com o passar do tempo foi distorcendo muito o significado da prática da meditação, algumas pessoas acham que meditar é sentar em um lugar sem comer e sem beber nada, permanecendo imóvel durante dias, e claro que isso não é a realidade.

Veja abaixo Dicas do Mestre Osho Sobre Meditação



Fonte: <http://blog.opovo.com.br/>

Não há necessidade de meditar todo o tempo. Umas poucas vezes no dia e apenas por uns poucos minutos é o bastante.

Existem algumas poucas coisas que se fizer demais podem ser prejudiciais.

Por exemplo, os últimos estudos dizem que se você fizer algum exercício corporal por vinte minutos e depois fizer o mesmo exercício por quarenta minutos, o benefício não será dobrado. E se você fizer por sessenta minutos o benefício se tornará prejudicial. É exatamente como quando você come algo

que é benéfico. Se você comer muito não será benéfico, isso se tornará prejudicial. Assim, a matemática comum não funciona.

Sempre que você encontrar tempo, apenas por uns poucos minutos, relaxe o sistema de respiração, nada mais – não há necessidade de relaxar o corpo inteiro. Sentado no ônibus, ou no avião, ou no carro, ninguém perceberá que você está fazendo alguma coisa. Apenas relaxe o sistema de respiração.

Deixe que ele seja como quando ele está funcionando naturalmente. Então feche os olhos e observe a respiração entrando, saindo, entrando, saindo...

Não concentre. Se você concentrar, irá criar problemas, porque então tudo se tornará uma perturbação. Se você tentar se concentrar sentado no carro, então o barulho do carro se tornará uma perturbação, a pessoa sentada ao seu lado se tornará uma perturbação.

Meditação não é concentração. Ela é simples consciência. Você simplesmente relaxa e observa a respiração. Em tal observação, nada é excluído. O carro está fazendo barulho – isso está perfeitamente Ok, aceite isso. O trânsito está movimentando – isso está Ok, faz parte da vida. A pessoa sentada ao seu lado está roncando, aceite isso. Nada é rejeitado. Você não tem que estreitar sua consciência.

Concentração é um estreitamento de sua consciência de modo que você se torne focado num ponto, mas tudo mais se torna uma concorrência. Você está brigando com tudo mais porque você tem medo de que aquele ponto seja perdido. Você pode se distrair e isso se torna uma perturbação. Por isso você precisa de isolamento, dos Himalaias. Você precisa ir a Índia e para um quarto onde você possa sentar-se silenciosamente, sem ninguém perturbando você de modo algum.

Não, isso não é certo – isso não pode se tornar um método de vida. Isso é isolar a si mesmo. Isso tem alguns bons resultados – você se sente mais tranquilo, mais calmo – mas esses resultados são temporários. É por isso que você sente repetidas vezes que aquela entonação foi perdida. Uma vez que você não tenha as condições nas quais ela pode acontecer, ela se perde.

A meditação na qual você precisa de certos pré-requisitos, na qual certas condições precisam ser atendidas, não é meditação de modo algum – porque você não será capaz de fazê-la quando estiver morrendo. A morte será uma distração. Se a vida distrai, pense sobre a morte. Você não será capaz de morrer meditativamente, e então toda essa coisa é inútil, é perdida. Você novamente morrerá tenso, ansioso, na miséria, no sofrimento e criará imediatamente o seu próximo nascimento no mesmo padrão.

Deixe que a morte seja o critério. Qualquer coisa que possa ser feita mesmo enquanto você estiver morrendo é real – e isso pode ser feito em qualquer lugar; em qualquer lugar e sem condições como requisito. Se algumas vezes as boas condições estiverem ali, tudo bem, você desfruta delas. Se não, isso não faz qualquer diferença. Mesmo na praça do mercado você pode fazê-la.

A mente não consegue meditar. Meditação é alguma coisa além da mente, ou abaixo da mente, mas nunca na mente. Assim, se a mente permanecer observando e controlando, isso não é meditação; isso é concentração.

Concentração é um esforço da mente, ela traz as qualidades da mente ao seu ponto máximo. Um cientista se concentra, um soldado se concentra, um caçador, um pesquisador, um matemático, todos se concentram. Essas são atividades da mente.

A qualquer tempo medite. Não há necessidade de ter um tempo pré-determinado. Use qualquer tempo que tiver disponível. No banheiro, quando você tiver dez minutos, simplesmente sente-se debaixo do chuveiro e medite. De manhã, depois do almoço, por quatro, cinco vezes, em pequenos intervalos – apenas de cinco minutos – medite, e você verá que isso se tornará uma constante nutrição.

Não há necessidade de fazê-la por vinte e quatro horas.

Apenas uma xícara de meditação é o bastante. Não precisa beber todo o rio. Apenas uma xícara. E faça isso o mais fácil possível. O fácil é o certo. Faça o mais natural possível. Simplesmente faça quando você encontrar tempo. E não faça disso um hábito, porque todos os hábitos são da mente e, na verdade, a pessoa real não tem qualquer hábito.

(OSHO – Nothing to Lose But Your Head – Cap. 5)

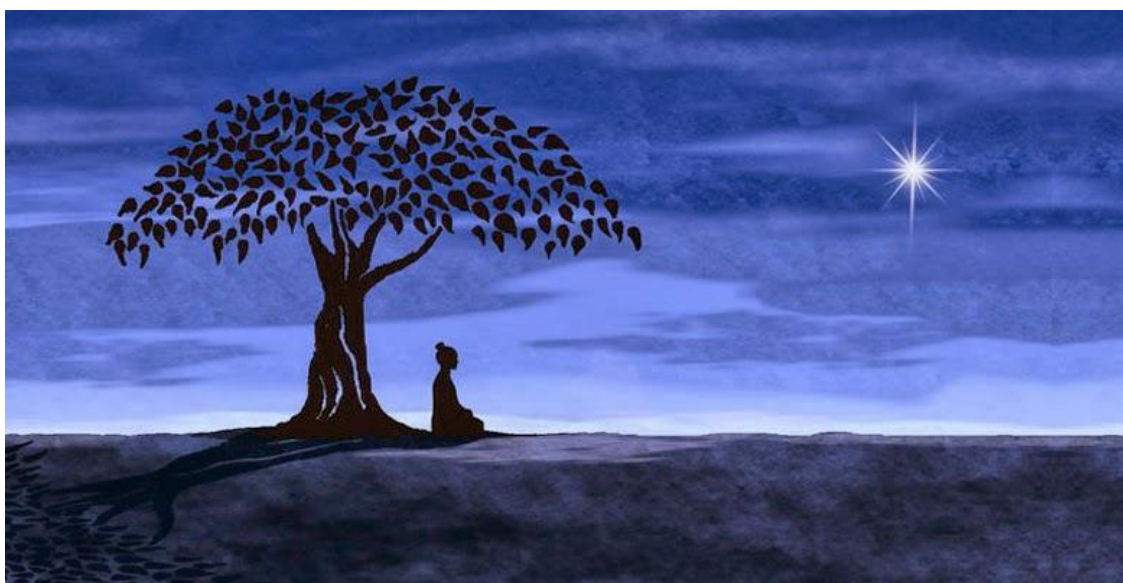
www.osho.com



Resumindo então o que o mestre Osho falou, meditação não deve ser um sofrimento, não deve ser tornar obrigação.

Se for obrigação, não será meditação”

Capítulo 3: Ao encontro da paz



Somos seres feitos de luz, e apesar de não poder vê-la ela está aqui em todo lugar e por todos os lados. É exatamente essa luz, essa energia que irá determinar o que você está sentindo no momento.

Nós não estamos no universo, apenas fazemos parte dele. Estamos totalmente inseridos e unidos pela mesma consciência universal.

O universo capta todas as energias que chegam até ele, e retorna a energia na mesma frequência, ou seja se uma pessoa está sempre triste, desanimada, confusa, ela irá vibrar negativamente. O universo irá fazer seu papel captando aquela energia e retornando na mesma frequência que ela foi emitida. Cada vez que ela vai retornar mais forte tornando-se cada vez mais difícil sair daquele estado em que a pessoa se encontra.

Por isso que atualmente vemos tantos casos de depressão, suicídio, essa é a energia que o nosso universo está vibrando

atualmente. E seria tão fácil mudar esse paradigma. Bastando apenas que cada pessoa do planeta compreendesse seu papel, e entendesse que vieram ao mundo apenas para aprender e para amar.

Então agora que você já tem esse conhecimento sobre nosso universo, saiba que é você quem determina o que acontecerá com você no futuro. Não exatamente o que vai acontecer, mas sim se isso vai ser positivo ou não.

Se você é uma pessoa que vibra positivamente, e mostra isso ao universo, entra em contato com ele através da meditação ele irá com certeza retornar apenas coisas boas para você.

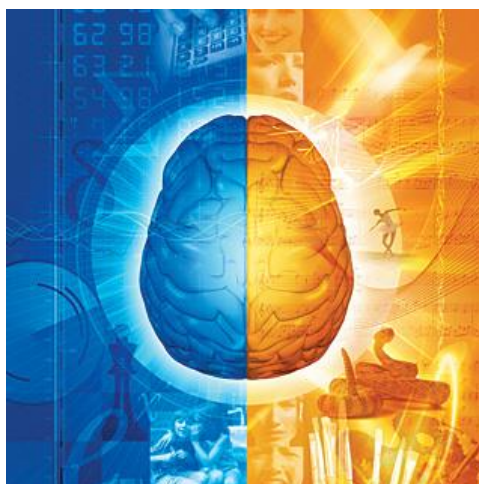
Mas todos sabemos que a dualidade sempre existe, ou seja o positivo e o negativo, o feio e o bonito, Tudo na vida tem pelo menos dois lados. Então quando algo negativo chegar até você, tenha calma e transforme aquilo em positivo.

A dualidade onda - partícula e o princípio da incerteza de Heisenberg, são apenas algumas das demonstrações empíricas que facilmente expressam a NATUREZA do universo. Indeterminado e misterioso, vibrando entre diferentes frequências ao infinito.

Nada existe por si só, apenas em conjunto com TODO O RESTO.

Tudo esta LIGADO em sua essência.

“A Dualidade”

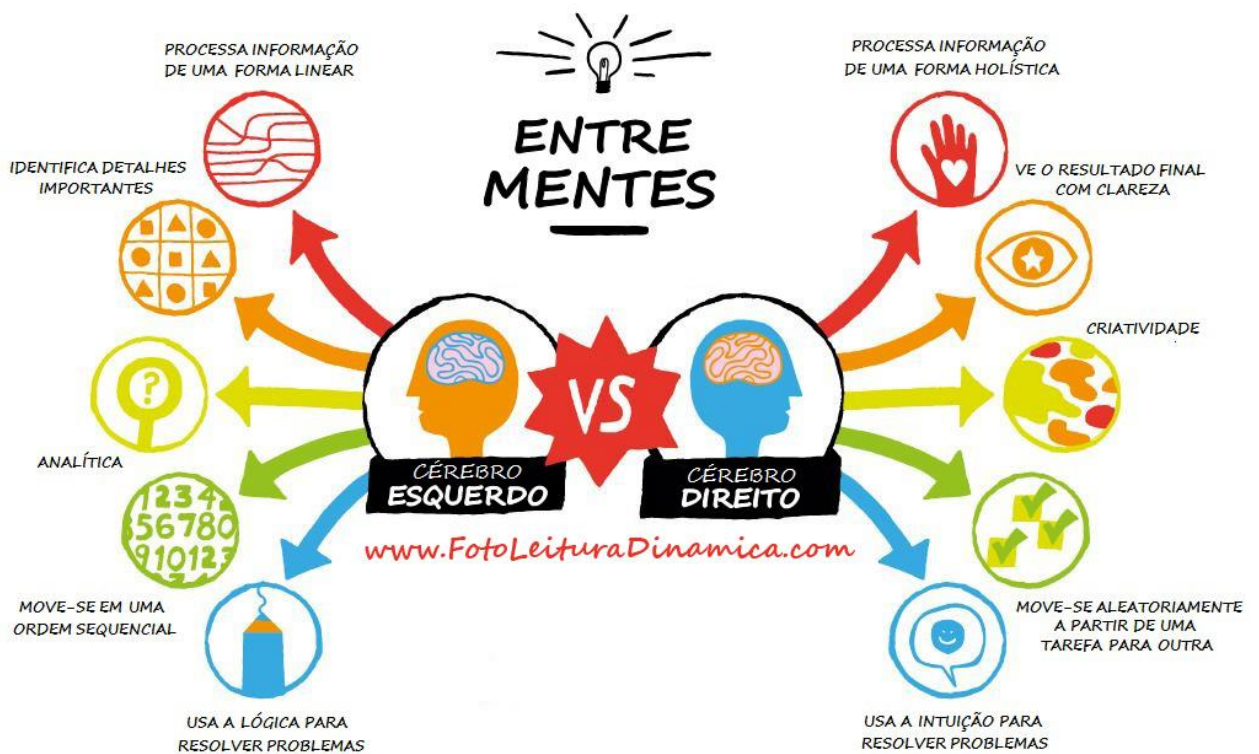


O dia e a noite, a luz e a escuridão, o início e o fim, o positivo e o negativo, o possível e o impossível...o Direito(d) e o Esquerdo(e). A dualidade está presente em qualquer lugar que você direcione sua atenção nesse universo.

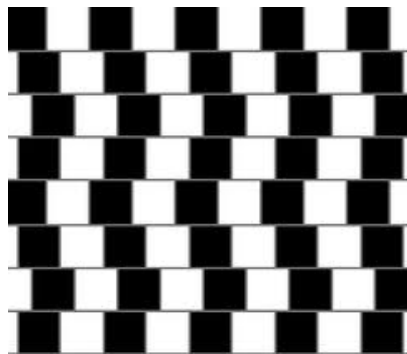


Nesse exato momento, você está USANDO um dos hemisférios dominantemente. E isso FAZ TODA A DIFERENÇA do mundo!

Você PERCEBE a realidade com qual PERSPECTIVA?



Imagens que geram ilusão de ótica são exemplos de como o nosso cérebro pode mudar de perspectiva, alternando o HEMISFÉRIO CEREBRAL DOMINANTE.



VERMELHO
LARANJA
AZUL
ROXO
VERDE

Enquanto você FOCA em alguma coisa específica (hemisfério esquerdo) o hemisfério direito está ATENTO A IMAGEM POR COMPLETO.

Por exemplo, , você só consegue perceber que as linhas ESTAO RETAS, quando você foca uma a uma. Porque se você olha a imagem toda, parece que elas estão tortas.

Focar = Hemisfério Esquerdo (e)
Ver a Imagem Ampla = Hemisfério Direito (d)

Pela personalidade de alguém, ou até mesmo pelo que ela faz na vida você facilmente NOTA qual é o hemisfério dominante naquela pessoa...

Ex: Engenheiros, arquitetos, físicos... Geralmente o pessoal de exata possui o hemisfério esquerdo dominante. Enquanto os artistas, filósofos, músicos... o direito.

O bem e o mal, o yin e o yang, o feminino e o masculino... o direito e o esquerdo... É como ter 2 forças diferentes alternando constantemente a PERSPECTIVA entre o pensamento serial e o pensamento paralelo.

A genialidade é dada pela soma do
Quociente de Inteligência QI + Quociente Emocional QE = Aproveitamento dos dois hemisférios!

Vida Plena

A conquista de uma vida mais plena, equilibrada, harmoniosa e lúcida, passa pela naturalidade e qualidade de como respiramos e meditamos.

Nós a tornamos difícil por lutarmos contra algo que achamos está nos impedindo de ser livres, ou por buscarmos algo que, presumimos nos dará mais liberdade.

Na realidade, a liberdade está em simplesmente relaxarmos (aceitarmos) aquilo que somos, vivendo a cada momento intensamente, como se não houvesse outro momento.

As pessoas estão lutando para se livrarem de alguma coisa. Uma esposa que só reclama, um marido controlador, um pai dominador, um chefe repressor, uma sociedade corrupta e violenta.

Minha luta tem sido, desde a infância, um esforço para me libertar dos condicionamentos sociais, através de muito trabalho terapêutico. Esta luta, apesar de me tornar cada vez mais consciente do meu ser, não me tornou livre. Esta luta é simplesmente uma reação contra algo que eu acho não me permite ser livre.

A liberdade da meditação não é tampouco uma busca para encontrar libertação de algo. Todos temos sonhos de estar em alguma situação que permita simplesmente relaxar e ser nós mesmos? Livres da competição e da tensão da vida cotidiana?

Minhas experiências demonstraram que a liberdade pela qual estamos buscando não depende de algo fora de nós mesmos. Então, qual é a liberdade que aspiramos?

SIMPLESMENTE LIBERDADE, VIVENDO NO AQUI E AGORA, momento a momento, nem vivendo na memória e opressão do passado, nem em fantasias do futuro.

Se estiver Alimentando-se - simplesmente coma, esteja presente, saboreie, celebre com todos os sentidos. Caminhando, simplesmente caminhe, esteja ali, admire tudo o que está acontecendo neste caminhar. Não vá à frente, não pule para cá e para lá. A mente sempre vai para a frente ou para trás. Fique com você a cada momento.

Então, o que fazer a respeito dessa tagarelice e desse dispersar fora de controle, que nos separa e nos priva de momentos preciosos da vida? Inúmeras vezes repito: "Meditar".

Não podemos parar a mente tagarela diretamente, mas através da meditação, o tagarelar pode diminuir e finalmente desaparecer.

Com a meditação a mente torna-se um instrumento útil, ao invés de escravizar-nos com sua constante inquietação. Frequentemente ficamos confusos pela profusão de técnicas de meditação. Mas são apenas recursos técnicos para nos ajudar na conquista do estado meditativo.

O fundamental é usar de técnicas adequadas às nossas condições sócio culturais e natureza psicoemocional. As técnicas da meditação foram desenvolvidas para o ocidente, que contém toda uma forma de viver, pensar e reagir diferente do oriental.

Assim, inicialmente usa-se de diversos trabalhos corporais como dança ou exercícios corporais, que irão provocar um movimento energético que desintoxica e relaxa o corpo, para finalmente dar espaço à meditação, ao silêncio, à observação, ao testemunhar.

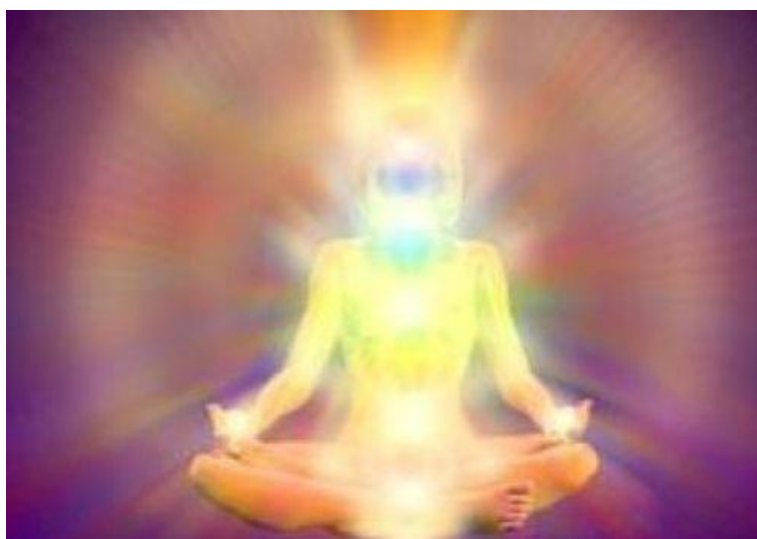
Testemunhar simplesmente. Significa uma observação neutra, sem preconceitos. Um grande segredo da meditação. Se vêm pensamentos, observe, testemunhe, não julgue, não critique. E volte para o presente.

É na verdade tão simples que durante algum tempo não percebemos o ponto. Todos achamos, com certeza, que sabemos o que é observação. Observamos coisas ao nosso redor durante todo o tempo.

Vemos TV, outras pessoas, notamos como estão vestidas, calçadas, sua aparência e cheiro, mas geralmente não vemos a nós mesmos. Quando o fazemos é sob uma ótica de crítica constrangedora. Percebemos algo sobre nós mesmos que não gostamos e, então, começamos a nos preocupar sobre o que os outros pensarão. Essas tagarelices internas nos fazem sentir infelizes e culpados. Isso não é o testemunhar.

Através da meditação você descobrirá o que é testemunhar, porque ele começará a acontecer de maneira espontânea. Através da lucidez que a meditação traz, vem a possibilidade de transformar pensamentos e atitudes, padrões e preconceitos internos, cristalizados há muito tempo em nós.

A AURA Humana



Aura humana é uma força energética evolutiva, que reúne todas as nossas informações físicas e metafísicas, que sustenta a vida e caracteriza o ser humano. Sem ela, não poderíamos existir. Ela é uma radiografia de todas as

nossas vidas desde o momento de nossa formação espiritual e contém dados sobre o passado, sobre a vida presente e até mesmo tendências futuras.

Sob condições adequadas, que discutiremos mais adiante, a aura pode ser vista por quase todos. Embora de maneira geral sua visualização constitua um processo natural e espontâneo, o aperfeiçoamento da nossa capacidade de vê-la quase sempre requer a prática, em algum grau, de procedimentos sistemáticos. Pelo exercício e pela experiência, é possível desenvolvermos a faculdade não só de ver a aura, mas também de interpreta-la.

A aura constitui um sistema dinâmico e evolutivo, portanto, sujeito a uma contínua transformação. Embora sua constituição exclusiva, ou estrutura básica, seja normalmente estável, o sistema áurico dispõe de flexibilidade suficiente para alterar sua coloração, intensidade, amplitude e frequência.

O amor, a força mais poderosa do universo, invariavelmente expande, ilumina e energiza a aura. Dentre os demais fatores que a fortalecem destacam-se uma imagem positiva de si mesmo, sensação intensa de bem-estar, equilíbrio e harmonia interiores e interesse genuíno pelos outros. Cada esforço para ajudar o próximo ou para tornar o mundo um lugar melhor injeta uma energia que se irradia por todo o sistema áurico.

Por constituir uma crônica da história de cada indivíduo, a aura pode fornecer informações importantes e não disponíveis por meio de outras fontes. Um número cada vez maior de evidências sugere que, além das experiências de vidas passadas e presente, os eventos futuros, positivos e negativos, podem estar registrados na aura. Sua simples visualização é capaz de ativar nossas faculdades psíquicas, incluindo telepatia, premonição e clarividência.

Chakras, Cores e Significados



Os chakras são centros ou pontos de energia que temos, alinhados da base da coluna ao topo da cabeça, os quais ativados, restabelecem o equilíbrio entre o seu corpo e sua mente. Todos os chakras estão interligados com uma glândula do nosso corpo físico.

Com o stress e problemáticas do dia-a-dia, a tendência é fecharmos e “entupirmos” (como um ralo) esses canais energéticos, fato que pode causar inúmeros transtornos em nosso corpo físico e em nossa mente. Daí a importância de mantê-los sempre “limpos” energeticamente.

Abaixo a explicação de cada chakra:

Primeiro chakra: Básico

Cor: Vermelha

Em equilíbrio: saúde e energia física, alegria de viver, conexão com a realidade e pés firmes na terra e confiança e sensualidade.

Em desequilíbrio: artrite, reumatismo, alergias, problemas de coluna, leucemia, baixa vitalidade (pessoa está sempre cansada), distúrbios cardíacos, cerebrais e sexuais

Segundo chakra: Sacro ou Esplênico

Cor: Laranja

Em equilíbrio: criatividade, riqueza de imaginação, humor mais constante, otimismo, amor principalmente com as crianças

Em desequilíbrio: disfunção de toda a área intestinal, apendicite, problemas renais, baixa vitalidade e dificuldades no parto (sistema reprodutivo)

Terceiro chakra: plexo solar

Cor: amarela

Em equilíbrio: alegria, inteligência mais alerta e aguçada, expressa sentimentos com mais espontaneidade, extroversão com equilíbrio

Em desequilíbrio: mau funcionamento do diafragma, diabetes, doenças do pâncreas, aparelho digestório, visícula, coração, circulação, colesterol, ansiedade, insônia, medos e culpas.

Quarto chakra: cardíaco

Cor: verde e/ou rosa

Em equilíbrio: harmonia em todas as áreas da vida, praticar o bem, reeducação e autoconhecimento e personalidade equilibrada

Em desequilíbrio: ansiedade, fechamento em si mesmo, dúvidas, medos, insegurança, problemas do coração, pressão alta, problemas em mãos, braços, ombros e coluna.

Terceiro chakra: laríngeo

Cor: azul-celeste

Em equilíbrio: bom uso da palavra, comunicação com o mundo, dons para artes e músicas, tendência para meditação e assuntos espirituais
Em desequilíbrio: doenças de garganta, perda de voz, asma e problemas na tireóide

Segundo chakra: frontal

Cor: azul-índigo

Em equilíbrio: “terceiro-olho”, aguça a intuição, consciência cósmica, capacidade telepática, acesso a orientação espiritual, sentimento de felicidade e verdadeira satisfação e realização plena do ser

Em desequilíbrio: prejudica a visão, sinusite, perda de audição, infecções no ouvido e dores de cabeça.

Primeiro chakra: coronário

Cor: violeta

Em equilíbrio: abertura para energias superiores de maneira ilimitada, saúde perfeita em todos os aspectos (físico, emocional e espiritual) e melhor qualidade de vida;

Em desequilíbrio: prejudica o sistema psíquico, distúrbios cerebrais, tonturas, inseguranças e atitudes negativas e incertezas



LEI DA ATRAÇÃO do universo



A Lei da Atração é muito simples e direta: você atrai aquilo que você acredita. Se você diz uma afirmação e imediatamente surge uma nuvem de dúvida – “como vou conseguir isso” ou “quem iria querer o que eu tenho para oferecer”, você só vai ficar frustrado já que sua realidade corresponde, sem esforço, à sua vibração. Toda vez, sem falhar, você vai atrair o que você espera.

Olhe ao redor para suas circunstâncias. Elas são um resultado direto do que você acredita. Você tem o poder de criar algo melhor.

Assim, a chave para passar de “ver para crer” e adotar “Crer para ver” é a vibração e se sentir bem.

Quando você tem dúvida, você causa resistência em sua vibração. A dúvida não é agradável. O medo não é agradável. A procrastinação não é agradável. Luta não é agradável. Eles são todas formas de resistência! Use as seguintes afirmações para ajudar a criar a mudança, sem causar resistência. Sua mente inconsciente e consciente irá aceitar estas afirmações, porque não há disparidade entre o que é e o que pode ser. Em seguida, as afirmações irão funcionar.

Importante: se você não entrar em ressonância com a linguagem usada aqui, componha suas próprias afirmações. Elas devem soar verdadeiras para você.

Você deve ter notado a ênfase na “ressonância” e “soar verdadeiro” – não é coincidência!

Tudo é vibração. Vibração positiva é agradável; vibração negativa é desagradável. Então, conforme você cria e diz ou escreve afirmações, tenha certeza de que elas sejam agradáveis para você. Quando você começa a incorporar estas afirmações e acreditar nelas, você vai começar a atrair o que você deseja.

As regras mais importantes além de que suas afirmações sejam agradáveis, é você dizê-las com emoção, no tempo presente, e usar EU SOU. Eu sou (estou) é uma força criativa diferente de qualquer outra! Aqui estão algumas afirmações para você acostumar a usá-las como ferramentas de manifestação.

1. Eu estou recebendo agora abundância de formas esperadas e inesperadas.
2. Estou cada vez mais confiante na minha capacidade de criar a vida que desejo.
3. Estou agindo a partir da inspiração e de ideias e eu confio na minha orientação interior.
4. Eu estou dando e recebendo tudo que é bom e tudo o que eu desejo.
5. Estou recebendo abundância infinita, inesgotável e imediata.
6. Estou criando a minha vida de acordo com as minhas convicções dominantes, e estou melhorando a qualidade dessas crenças.
7. Estou constantemente esforçando-me para elevar a minha vibração através de bons pensamentos, palavras e ações.
8. Estou fazendo uma contribuição significativa para o mundo e eu sou maravilhosamente recompensado pela minha contribuição.

E é muito importante plantar a semente da possibilidade em sua mente – o que irá elevar a sua vibração porque o otimismo e positividade ajudam a remover a resistência (medo, dúvida, etc):

9. Estou disposto a acreditar que eu sou o criador da minha experiência de vida.
10. Estou disposto a acreditar que, ao elevar a minha vibração, vou atrair mais do que eu desejo.
11. Estou disposto a acreditar que, ao focar em me sentir bem, eu farei melhores escolhas que levam a resultados desejados.
12. Eu sou digno de amor, abundância, sucesso, felicidade e realização.

Tente algumas destas afirmações diariamente. Escolha as que ressoam com você; ajuste o resto para refletir seus desejos e metas. Lembre-se de sempre focar no que você quer atrair, e não como é agora.

Não existem regras, como quanto tempo deve ser gasto falando as afirmações. O que é mais importante é a intensidade. Murmurar, afirmações tímidas é tão inútil como um guarda-chuva em um vendaval! Afirmações proferidas com intensidade emocional e sinceridade são sinais claros de que você quer isso.

A crença em si mesmo pode ser criada como um hábito mental. Quanto mais você diz a si mesmo alguma coisa (de uma forma que não causa resistência interna), mais você vai acreditar. Tudo se resume a escolha. A maioria de suas crenças foram criadas inconscientemente, mas mesmo assim foram criadas como consequência das suas escolhas – você escolheu acreditar que o que alguém disse era verdade. Portanto, não há nenhuma razão para que você não possa imprimir crenças positivas, proativas e de autoafirmação em vez de crenças negativas, reativas e autodestrutivas. Você pode escolher.



Liberte-se de Crenças Limitantes



Você provavelmente acredita em alguma coisa só porque lhe disseram que aquilo é verdade, por exemplo acredita que a sua religião é a certa porque sua mãe é dessa mesma religião e te ensinou assim, ou então acredita que vida de pobre tem que ser difícil por que seus pais lhe ensinaram assim, é exatamente isso que chamamos de crenças limitantes.

Um dos maiores presentes que podemos ter na vida, e digo isso literalmente, é saber que podemos mudar as nossas crenças. Este conhecimento é revolucionário, extraordinário e muito esperançador, saber que podemos realmente mudar as nossas crenças, principalmente aquelas que foram inúteis e permaneceram inalteráveis dentro de nós durante anos.

As nossas crenças dão forma à nossa realidade, muito provavelmente a sua realidade é totalmente diferente da minha, é também diferente da do seu parceiro, colegas de trabalho, seus filhos, as pessoas ao seu redor.

A grande questão que importa você refletir e saber, é que as crenças pelas quais você orienta a sua vida não têm necessariamente de ser verdadeiras. Ou colocando este assunto numa perspectiva mais factual, as suas crenças não tem necessariamente de ser funcionais. Por outras palavras, podem prejudicá-lo, podem inibi-lo de progredir ou causar-lhe alguns problemas na sua vida. Só porque alguém nos disse que não pode ser alguém (bem sucedidos) ou fazer algo, não significa que temos de acreditar neles. Pare de orientar-se por crenças desanimadoras, incapacitantes, obtusas e demasiado rígidas! Eu sei que é difícil, mas não impossível.

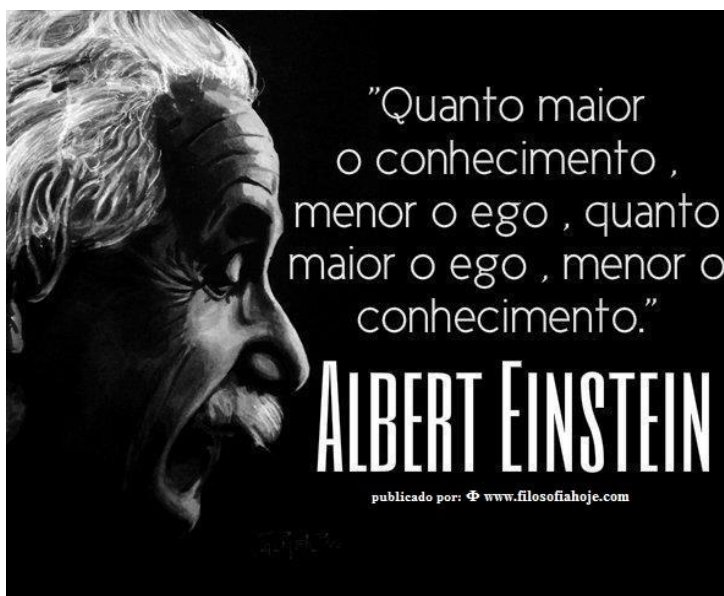
Para facilitar o processo de identificação das suas crenças, questione-se:

- O que é que eu acredito em mim?
- Do que é que acho ser capaz?
- O que é que eu acredito sobre o mundo?

- O que é que eu acredito conseguir alcançar no futuro?

Depois de ter descoberto o que você acredita, é hora de decidir o que você deseja manter e o que você quer deitar fora. Que crenças eu quero mudar? O que eu quero começar a pensar sobre mim e sobre o meu futuro? Você pode decidir o que quer acreditar. Jogue fora as crenças autodestrutivas para que possa construir uma autoimagem bem sucedida e capacitadora de si mesmo. Seja um vencedor.

Como se comporta o ego



Coluna Equilibre-se - Dicas para seu equilíbrio, felicidade e tranquilidade

Como se comporta o ego Por Emilce Shrividya Starling

Nós nos identificamos com nosso ego, com nossa mente negativa. Isto nos impede de ver nossa verdadeira natureza que é o Ser interior, a luz divina dentro de nós.

O sentido da dualidade, a ignorância, o sofrimento existem devido a essa nossa identificação errada. Enquanto o ego negativo estiver vivo seremos criaturas limitadas e estaremos sofrendo.

Quando nosso orgulho é diminuído e nossa arrogância é esvaziada, nossas experiências de vida são boas e aprendemos com elas. Livres do ego, experimentamos os sentimentos de igualdade, compreensão e compaixão.

Quanto mais nos culpamos, nós diminuimos, nós achamos incompetentes, mais poder o ego tem sobre nós. O ego diferencia e compara. Ele luta e se opõe. Está sempre julgando e se medindo.

Talvez o ego não possa ser eliminado, porém pode ser purificado. Vivenciar a filosofia do yoga gradualmente nos liberta do ego.

O ego é diminuído através das práticas de meditação, autoquestionamento, autoconhecimento, contemplação dos ensinamentos, altruísmo, entrega ao Ser interior. Aprenda a lidar com a sua mente para se libertar da tirania do ego. Não permita que o ego dirija sua vida como um diretor de um filme.

Quando sua mente está turbulenta, cheia de pensamentos, você experimenta inquietude, insatisfação, depressão, pânico. Você precisa compreender que é responsável pela sua dor e prazer.

Um dos mais poderosos padrões mentais do ego é pensar mal de si mesmo, é ter baixa autoestima. A mente negativa pensa e duvida o tempo todo. Questiona, critica e julga o que fazemos, alimentando assim o ego. Somente controlando a mente podemos sair dessas armadilhas do ego.

O ego toma a forma de pensamentos negativos, de preocupação, de medos, de tristeza e faz parecer que a vida é ruim, sem graça, sem sentido. Há muitas formas de escapismo. E algumas pessoas podem achar que não há nada neste mundo interessante de ser vivido, então se voltam para o vício de comer doces, vício do álcool, cigarro, drogas como uma forma de escapar deste nada.

Mas viveriam bem mais felizes e livres se não permitissem que suas mentes fossem influenciadas pelo negativismo, pelas limitações do mundo e do ambiente ao redor.

O ego gosta de tudo definido e categorizado. Não é flexível, não aceita nem gosta de mudanças. É inibido, rígido e autoritário. Deseja o poder e gosta de controlar as coisas.

Mas quem não gosta de mudanças é infeliz e ansioso porque tudo é não permanente. Ninguém pode controlar a vida.

Para dissolver a ansiedade e insegurança precisamos nos conectar com o Ser interior através do relaxamento e da meditação. Através dessas práticas do yoga, diminuimos a torrente de pensamentos e experimentamos o apaziguamento. Deslizamos para dentro e, neste espaço interior, entramos em conexão direta com a fonte de amor e confiança.

Nosso senso de humor é uma manifestação natural do Ser interior. Ele se manifesta externamente em uma gargalhada espontânea, no contentamento, na paciência, na humildade, na gratidão.

O lugar de começar a ver a perfeição é em nós mesmos. Precisamos aprender a nos valorizar. Criar o hábito de ver o lado positivo do que somos e fazemos. Precisamos fazer as pazes com nossa mente.

Pare de fazer o que lhe aborrece ou lhe causa problemas. Não tente agradar a todos. Agrade primeiro a si mesmo. Isto não é egoísmo. É amor e sabedoria.

Capítulo 4: Mudança de atitude



Até agora você viu muita coisa linda, bonita e você está pensando que depois de terminar o livro sua vida vai mudar repentinamente pra melhor, você conseguirá paz e tudo o que realmente deseja apenas sentado no sofá. É isso mesmo?

Claro que não, de nada adianta você ler o livro do início ao fim e continuar cometendo os mesmos erros, isso é o que praticamente nenhum livro de auto ajuda ou de desenvolvimento pessoal fala, sem mudança e sem atitude esse livro se transforma em um monte de letras que no momento podem fazer algum sentido, mas que daqui a algumas horas farão parte apenas do passado.

É como uma pessoa que está querendo parar de fumar por exemplo, ela fuma há muito tempo, e resolveu parar de fumar, durante anos ela tenta todo tipo de remédio, reza, curandeira, médico, tratamento, livro e não conseguiu parar de fumar, por que ele não consegue? Exatamente por que ela não mudou, ela não está querendo sair da zona de conforto, na primeira vontade que ela tem de fumar ela fuma.

O que eu estou querendo falar com isso é que a força está dentro de cada um de nós, usando ainda o exemplo anterior, se ela decidisse “hoje eu vou parar de fumar” (Eu sei que é difícil), e colocasse isso como meta, e não ceder a vontade do vício, com certeza ela conseguiria, sem nenhum remédio, na

maioria das vezes os remédios apenas enganam nossa mente proporcionando mais confiança, mas a cura veio de você.

Por isso é importante sair da zona de conforto, mudar, animar. Por que elevar a vida tão a sério afinal.

Mudar o comportamento não é apenas uma questão de conhecimento ou de habilidade. Se isso fosse verdadeiro, então todas as campanhas de informação sobre como melhorar a sua saúde teriam feito das doenças relacionadas ao comportamento uma coisa do passado. E informações sobre sexo seguro impediriam a gravidez de adolescentes. Infelizmente, muitas pessoas falham em criar mudanças duradouras nos seus comportamentos, e repetem seus fracassos repetidas vezes em suas vidas. Alguma vez você já tentou parar com um hábito?

As empresas, como as pessoas, sofrem da mesma dificuldade para mudar o seu comportamento. E não é porque elas não saibam como fazê-lo. Existem inúmeros livros sobre desenvolvimento gerencial explicando o que fazer e as metodologias para implementar mudanças. Às vezes, os métodos abordam o desenvolvimento da organização, outras vezes a mudança cultural, mas eles realmente visam a criação de mudanças no comportamento.

O segredo para criar e manter uma verdadeira mudança no comportamento está em **conseguir se motivar e permanecer motivado**. Algumas pessoas começam mudanças no seu estilo de vida que duram, na melhor das hipóteses, algumas semanas. Nas academias os números de atendimentos em janeiro e fevereiro mostram que as pessoas iniciam o ano muito motivadas, porém logo perdem o entusiasmo. Outras pessoas desejam fazer alguma coisa, mas nunca conseguem a motivação exigida para começar.

Lembre-se do famoso livro da comediantes Totie Fields: "Acho que na segunda-feira vou começar a dieta da batata amassada". Ela também conta: "Eu fiz a dieta por duas semanas e tudo que perdi foram as duas semanas".

Pode uma crise motivar a mudança?

A teoria convencional do serviço social sugere que o maior potencial para uma mudança é durante uma crise. Isso parece lógico, visto que durante uma crise, nada é normal, tudo está no ar e, como resultado, é nesse momento que existe a oportunidade para se tomar decisões importantes para o futuro. As empresas geralmente tentam fazer mudanças radicais quando estão enfrentando ruína financeira ou outras catástrofes.

Mas se uma crise tem o maior potencial para a mudança, então porque 90% dos pacientes que sofreram cirurgia nas coronárias **falham em fazer mudanças de longo prazo** nos seus comportamentos depois da cirurgia? [*](#)

Parar com um hábito exige estratégias de motivação de curto e de longo prazo. Quando uma crise é o gatilho que faz alguém querer fazer algo diferente, isso pode ser eficaz apenas no curto prazo.

Esse gatilho de motivação é chamado de Motivação Afastando-se de porque a pessoa ou a empresa está motivada para se afastar de uma situação que ela não quer. Uma pessoa que não pode respirar e se sente doente por causa do cigarro, decide parar de fumar. Alguém que não cabe nas suas roupas pode entrar numa dieta. Uma empresa está enfrentando a chegada de um concorrente com preço mais baixo e começa a procurar custos para cortar. **

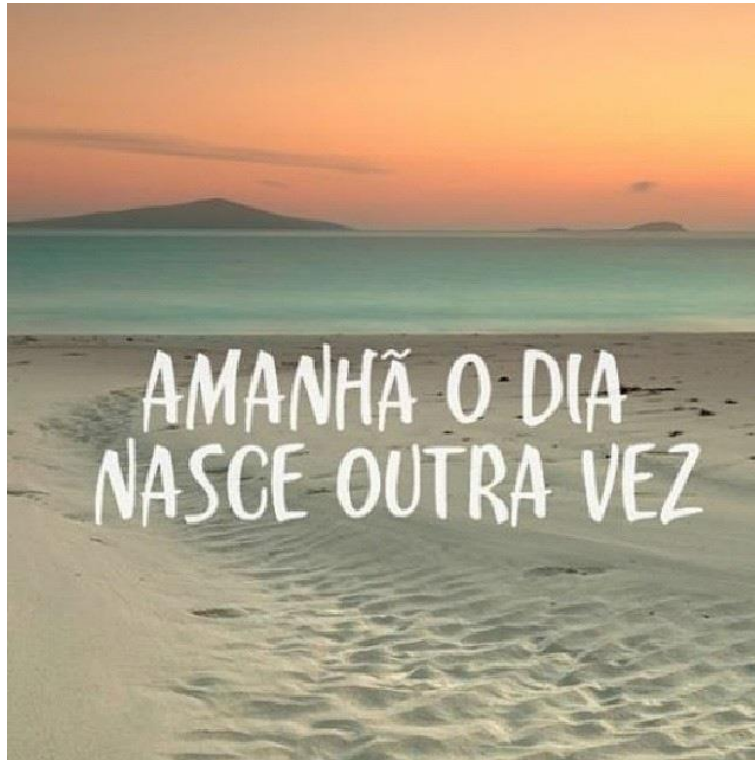
Uma Motivação Afastando-se de pode fazer com que você comece! O problema é que a motivação perde força assim que você estiver no caminho. Considere esse exemplo: uma terapeuta minha conhecida tinha um cliente que dizia que seu problema era que ele já tinha sido milionário quatro vezes. A primeira vista, o problema era óbvio. Se ele tinha sido milionário por quatro vezes, isso significava que, no mínimo três vezes, ele havia perdido seus milhões.

A terapeuta descobriu que ele tinha um extremo padrão afastando-se de sobre o seu trabalho. Ele era motivado para se afastar da pobreza. Se ele estava altamente motivado para afastar-se da pobreza, sem dinheiro, ele estava muito motivado. Mas o nível da sua motivação declinava enquanto aumentava sua renda. Quando a pobreza não era mais um problema, ele começava a negligenciar para terminar os trabalhos contratados, ou se esquecia de enviar orçamentos a clientes em perspectiva, ou procrastinar ou não fazer acompanhamento. Enquanto ele estava ameaçado pela pobreza (o que seja que isso significava para ele), ele estava altamente motivado para fazer o que fosse necessário para gerar renda.

Visto que a Motivação Afastando-se de alguma coisa, só é realmente eficaz por curtos períodos de tempo e a maioria das mudanças de comportamento e de hábitos levam um tempo considerável, você precisa de um mecanismo para manter a motivação.

Você também pode fazer isso quando tiver uma meta que quer muito alcançar para substituir o problema que você quer evitar. Essa meta representa aquilo que chamamos de Motivação em Direção a. “A Motivação Afastando-se de” pode fazer com que você inicie e lhe dá um empurrão. “A Motivação em Direção A” o atrai cada vez para mais perto do que você quer. Dessa maneira, você consegue o benefício do empurrão de energia para se afastar daquilo que não quer e um puxão de energia que o atrai em direção ao que quer.

Capítulo 5: Inspiração



Ah, a vida...

Guimarães Rosa

O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: esquentada e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.

História de vida

Você está escrevendo a história da sua vida, por isso não deixe que ninguém segure a caneta para você.

Amadurecimento

Amadurecer não é tomar decisões corretas sempre. Amadurecer é saber lidar com as decisões tomadas.

Capítulo 6: A prática

Já vimos muita coisa interessante nos capítulos anteriores, As informações que você viu até agora são muito importantes para que você possa compreender realmente a essência da meditação. Mas agora que você já compreendeu qual a intenção da paz interior, chegamos a parte mais importante. Nesse capítulo você irá aprender realmente a meditar, vai finalmente (com muita prática é claro) encontrar a paz. Mostraremos alguns tipos diferentes de meditação e suas aplicações. Escolha os que mais lhe agradar e pratique-os constantemente.

MEDITAR RESPIRANDO

Para fazer esta primeira meditação, procure uma posição confortável, mas não confortável demais, para não correr o risco de adormecer. Desaperte o cinto e use roupas folgadas. Não é preciso sentar-se numa posição de ioga para meditar: basta uma cadeira de espaldar reto e firme, ou qualquer lugar em que você possa sentar-se confortavelmente com as costas apoiadas.

Sente-se numa posição ereta, mas relaxada. Mantenha a cabeça, o pescoço e a coluna vertebral alinhados, como se um grande balão de gás estivesse puxando sua cabeça para o alto. Manter a cabeça ereta ajuda a mente a permanecer alerta, o que é uma condição essencial na meditação.

Feche os olhos e mantenha-os fechados até o final da meditação... Muito bem, vamos começar...

Comece prestando atenção na sua respiração, no fluxo natural do ar que entra e sai por suas narinas, ou no seu ventre que sobe quando você inspira e desce quando expira. Observe todas as sensações ligadas à sua respiração... o movimento do ar.. o calor... tudo o que você sentir...

Não procure controlar a respiração... respire naturalmente prestando atenção ao ar que entra e sai... Se a respiração estiver superficial, deixe-a ficar assim. Se ela for mais rápida ou mais lenta, deixe-a ficar do jeito que está... A própria respiração se regula... Enquanto medita, você só precisa prestar atenção nela... Quando você perceber que sua mente dispersou, traga-a suavemente de volta para a respiração. Durante essa meditação, os pensamentos, os planos, as lembranças, os sons, as sensações, tudo o que for diferente da sua respiração será considerado uma distração. Livre-se desses pensamentos. Tudo o que vier à sua mente desviando a atenção da respiração é, a partir de agora, uma distração.

Não se preocupe nem se culpe se sua mente se distrair com outros pensamentos... isso é natural. Cada vez que isso acontecer, basta trazer suavemente o foco da atenção para sua respiração... Tente prestar atenção em cada respiração durante todo o tempo que ela durar: toda a inspiração, toda a expiração...

Para ajudar sua mente a se concentrar na respiração, repita em silêncio uma palavra para cada inspiração e para cada expiração: se você se concentrar no ar que entra e sai das narinas diga em sua mente "dentro" para a inspiração e "fora" para a expiração. Se a concentração estiver no movimento de seu ventre, diga em silêncio "subindo" para a inspiração e "descendo" para a expiração.

Faça com que essas palavras sejam como uma suave música de fundo em sua mente... um murmúrio bem leve... Preste atenção no que você sente ao respirar, e não apenas na mera repetição das palavras. Tome consciência de cada inspiração e de cada expiração...

Quando sua mente for ocupada por outros pensamentos, traga-a suavemente de volta para sua respiração... Deixe a respiração seguir seu ritmo natural... Se ela for superficial ou profunda, lenta ou rápida, não interfira em seu ritmo... basta prestar atenção nela...

Observe toda a inspiração... toda a expiração... dentro... fora... subindo... descendo... Mantenha sua atenção alerta... Dentro... fora... subindo... descendo... Observe cada respiração... toda a respiração... Cada vez que sua mente se afastar da respiração, traga-a suavemente de volta...

Agora, pare um pouco... observe seu corpo... veja como ele se sente... como você se sente... Quando quiser, abra os olhos...

MEDITAR RELAXANDO O CORPO

Vamos agora meditar examinando e relaxando nosso corpo. Esta meditação tem origem na antiga arte da hata ioga. Nela o iogue não se move, mas examina o corpo com a mente, fazendo cada parte do corpo relaxar.

Esta técnica é um instrumento poderoso para alcançar um profundo relaxamento, acalmando os músculos do corpo inteiro. Atualmente esta técnica é usada por médicos e psicólogos para levar seus pacientes a um estado de relaxamento profundo que tem efeitos curativos. Nesse estado as preocupações diminuem de importância e a pessoa sente muita paz e muita calma.

E o relaxamento do corpo é importante para a saúde. Você pode sentar-se, como na meditação da respiração, ou deitar-se de costas. Se quiser deitar, escolha uma superfície firme e macia, como por exemplo um tapete, e sinta-se confortável, com roupas folgadas e na temperatura adequada.

Agora feche os olhos... Vamos começar... Comece prestando atenção em sua testa... Usando a mente como se fosse um suave radar, percorra sua testa de um lado ao outro, examinando cuidadosamente todas as sensações que estão nela... se está fria ou quente... se está formigando... se está tensa ou relaxada... tome consciência dessas sensações... registre-as em sua consciência...

Preste atenção especialmente nos músculos sobre o nariz... esses músculos que você franze quando tem alguma preocupação... se você sentir que estão tensos, faça com que relaxem e se suavizem...

Agora preste atenção no seu olho esquerdo... examine sua sobrancelha... a região acima do olho... a pálpebra... agora os músculos em torno do olho... examine as sensações nesta área... procure desmanchar qualquer tensão, suavizando esses músculos...

Vamos agora para o olho direito... examinando a sobrancelha, a região acima do olho, a pálpebra... os músculos em torno do olho... observe as sensações... desmanche as tensões que encontrar... suavize os músculos...

Agora examine seu nariz, desde o alto, entre os olhos, até a ponta... as narinas... registre as sensações que encontrar...

Vá agora para o lado esquerdo do seu rosto, percorrendo-o suavemente, da área debaixo do olho até o maxilar... observando todas as sensações... desmanchando as tensões... relaxando...

Agora a face direita... percorra desde o olho até o maxilar... registrando as sensações... desmanchando a tensão dos músculos e relaxando... Agora em torno da boca... o lábio superior... o lábio inferior... a língua... abrindo um pouco os lábios... relaxando qualquer tensão...

Vamos para o seu queixo... deixe cair ligeiramente o maxilar e vá relaxando os músculos em torno dele... E agora para sua orelha esquerda... observe atentamente qualquer sensação que exista aí...

E para a orelha direita... registrando as sensações... Vamos agora para o seu couro cabeludo... Examine desde a área acima da testa até a base do pescoço, percorrendo de um lado para o outro...examinando e registrando todas as sensações... Agora em torno do pescoço, examinando toda essa região... da garganta até a coluna vertebral nas costas... de um lado e do outro... prestando especialmente atenção nos músculos da parte posterior do pescoço... relaxando as tensões que existem aí... soltando esses músculos... suavizando...

Agora vamos para o seu ombro direito... a parte de cima do ombro... os lados... observando todas as sensações dessa área... descendo até o cotovelo... do cotovelo ao pulso... tomando consciência de todas as sensações... livrando-se das tensões...

Agora para a mão direita... percorrendo a parte de cima... a palma da mão... cada dedo... o polegar... sempre que encontrar alguma tensão, solte e relaxe... deixe os músculos amaciarem... Vamos para o ombro esquerdo, percorrendo a parte de cima e os lados... registrando qualquer sensação... descendo do

ombro para o cotovelo... do cotovelo para o pulso... tomando consciência de todas as sensações... livrando-se de qualquer tensão...

E vamos para a mão esquerda... a parte de cima... a palma da mão... cada dedo... o polegar... registrando todas as sensações... deixando a mão largada... relaxada...

Agora vá para o alto das suas costas, logo abaixo do pescoço... preste atenção em todas as sensações... vá percorrendo a coluna vertebral... examine as costas percorrendo de um lado para o outro... soltando os músculos em torno das omoplatas... deixando os ombros caírem um pouco à medida que a parte superior das costas e seu pescoço relaxam... registrando todas as sensações... soltando e suavizando os músculos... relaxando...

Vamos para a parte inferior das costas... sentindo todas as tensões... deixando os músculos se soltarem... relaxando...

E agora para o seu peito... percorrendo-o de um lado para o outro... do pescoço até o ventre... Ponha todo o ar para fora e depois inspire com força, mandando o ar para o ventre... sentindo o ventre subir e esticar... e expire completamente, fazendo o ventre relaxar... volte então à respiração normal...

Desça até a virilha e a região pélvica... examine as sensações... relaxe, livre-se das tensões...

Vá para o lado direito do seu assento... para a coxa... registre o que sente aí... solte os músculos e relaxe... Desça até o joelho direito... observe as sensações na junta... relaxe e solte os músculos em torno do joelho...

Continue descendo pela barriga da perna direita até a canela... até o tornozelo... registrando as sensações... relaxando e suavizando os músculos...

Agora o pé direito... com todos os seus ossos... sentindo a planta do pé... os lados... a parte de cima... cada dedo... livrando-se de toda a tensão... suavizando os músculos...

Suba agora até o lado esquerdo do seu assento e vá descendo pela coxa... percebendo todas as sensações dessa área... suavizando e relaxando os músculos...

Desça até o joelho esquerdo... perceba as sensações na junta... suavizando os músculos em torno do joelho...

Continue descendo pela barriga da perna esquerda até a canela... até o tornozelo... registrando as sensações... suavizando e relaxando os músculos... Percorra o pé esquerdo... sinta o arco da planta do pé... os lados... a parte de cima do pé... cada dedo do pé... relaxando e suavizando todos os músculos...

E agora, com sua mente, percorra e examine todo o corpo... tome consciência dessa sensação de leveza e liberdade... dessa sensação de paz... de serenidade...

Se ainda encontrar algum ponto de tensão no seu corpo, solte e relaxe esses músculos...

Fique alguns momentos nesse estado de paz... de serenidade... de calma... E, quando quiser, abra os olhos... e leve com você esse estado de atenção e relaxamento para viver o resto do seu dia...

MEDITAR CONCENTRANDO

Vamos agora fazer uma meditação de concentração. Essa meditação vai ajudar a desenvolver sua percepção. Em outros tipos de meditação você considera os pensamentos que desviam sua mente como distrações. Mas agora essas distrações serão o próprio foco da meditação.

Um dos principais efeitos desses métodos de concentração é diminuir o desconforto da dor. Além disso, a concentração traz os mesmos benefícios do relaxamento que existem nos outros métodos de meditação.

Neste método você usa a respiração como uma espécie de âncora para a sua mente e presta muita atenção nos outros pensamentos que vêm e vão, desviando sua atenção da respiração. Tanto esse exercício quanto o seguinte, que se faz caminhando, ajudam a expandir e desenvolver sua percepção, fazendo com que você fique plenamente presente ao momento que está sendo vivido.

Vamos começar a meditação da concentração. Sente-se numa posição confortável, de preferência em uma cadeira de espaldar reto e firme. Agora feche os olhos e preste atenção em sua respiração... Perceba o fluxo natural e tranqüilo do ar que entra e sai por suas narinas...

Não tente controlar a respiração... só preste atenção nela... Cada vez que inspirar, diga em sua mente a palavra "dentro"... quando expirar, diga "fora"...

Essas palavras funcionam como uma música de fundo, como um suave murmúrio em sua mente... Dentro... fora... dentro... fora...

Quando a sua mente se desviar da respiração, preste atenção no pensamento que vem e silenciosamente dê-lhe um nome...

Se a sua mente for ocupada por um pensamento qualquer, diga em silêncio "pensando"... Enquanto o pensamento continuar, fique repetindo em sua mente "pensando... pensando"... Faça algumas pausas para tomar contato com o pensamento... e continue repetindo "pensando... pensando"... Observe o que acontece com o pensamento: se ele fica mais forte... se enfraquece... se desaparece...

Então, quando o pensamento desaparecer, volte a se concentrar na sua respiração... Dentro... fora... dentro... fora...

Se um som vier distrair sua mente, diga em silêncio "ouvindo... ouvindo"... até que a sua atenção se afaste do som... Volte à respiração...

Se sua atenção for desviada por uma sensação qualquer no corpo, diga em silêncio "sentindo... sentindo"... e volte a concentrar a atenção na respiração assim que a sensação passar...

Não perca tempo tentando achar o nome mais adequado para o que está na sua mente... use palavras simples, como "pensando, ouvindo, sentindo"...

Volte para a respiração todas as vezes que o pensamento que distrair sua mente desaparecer...

Não se preocupe se sua mente vagar por outros pensamentos... reconheça que isto está acontecendo e diga silenciosamente: "Olhe o que está acontecendo agora: estou pensando... sentindo... ouvindo..."

Dentro... fora... dentro... fora...

Dê sempre um nome para aquilo que distrair sua mente da respiração...

Use as palavras mais simples... reconheça o que está acontecendo... dê um nome... e, quando voltar a respirar, diga em sua mente: dentro... fora... dentro... fora... Sua atenção pode se afastar da sua respiração... basta que você dê um nome ao pensamento, ao som, à sensação...

Esses nomes devem ser como uma música de fundo em sua mente... Volte para a respiração quando aquilo que ocupou sua mente desaparecer...

Agora, assim que quiser parar, abra os olhos e leve essa concentração com você... Ela vai ajudar em sua vida...

MEDITAR CAMINHANDO

Nosso exercício agora é uma meditação que se faz caminhando. Este método remonta à época de Buda. Ele é destinado às pessoas que acham difícil ficar sentadas enquanto meditam, ou que não conseguem se concentrar com facilidade.

Nesta meditação o foco de sua atenção deve estar em todas as minúsculas sensações que se tem ao caminhar. Isto faz com que a mente possa se concentrar em outra coisa além da respiração, facilitando a concentração.

Algumas pessoas gostam de se preparar para as outras meditações fazendo primeiro uma breve meditação caminhando. Outras preferem alternar uma meditação sentada com outra caminhando.

Vamos experimentar. Procure um lugar tranqüilo onde ninguém venha lhe perturbar. Fique de pé. Você não quer chegar a lugar nenhum. Você só precisa de um espaço livre onde possa dar de 8 a 12 passos para a frente, fazer meia-volta e retornar ao ponto de partida. O que importa é prestar uma atenção muito especial no processo de caminhar.

É melhor andar descalço ou de meias, sem sapatos, porque assim você tem mais consciência das sensações do seu caminhar. Comece de pé, com seus pés alinhados com os ombros... Deixe os braços caídos, do lado do corpo...

Agora, bem devagar, incline-se para o lado esquerdo, apoiando todo o seu peso no pé esquerdo... Repare como o pé direito ficou leve e o esquerdo está pesado...

Agora, devagar, transfira o peso do corpo para o pé direito, tomando consciência de todas as sensações... o movimento... a pressão... as tensões... o contato com o chão debaixo do pé...

Agora, lentamente, estenda a perna esquerda para a frente e dê um passo... ainda lentamente comece a andar... Enquanto se move, preste muita atenção nas sensações em toda a sua perna esquerda e no seu pé: o movimento do joelho e do tornozelo, os músculos que se esticam e se contraem, o contato do pé com o chão... o calcanhar... a pressão da planta do pé... o toque dos dedos... examine tudo o que você pode sentir...

Não olhe as pernas... sinta-as apenas... Mantenha os olhos focados no chão, cerca de um metro à sua frente...

Quando atingir o limite do espaço, pare e dê meia-volta prestando total atenção: tome consciência do deslocamento que acontece quando você faz a volta... de todas as sensações nas suas pernas e nos seus pés...

Depois de fazer a volta, ande lentamente até seu ponto de partida... Continue andando de um lado para o outro... Para ajudar a concentração repita na sua mente: "levantando", quando você levanta a perna... "movendo", quando você a move para a frente, e "pousando", quando você baixa a perna para sustentar o peso do corpo...

A cada passo, diga em sua mente: "levantando"... "movendo"... "pousando"... levantando... movendo... pousando... como um leve sussurro na mente...

Se sua atenção for desviada por outros pensamentos, traga-a suavemente de volta para as sensações nas suas pernas e nos seus pés... Levantando... movendo... pousando... Preste atenção em todas as sensações dessa caminhada... as sutilezas dos músculos que se estiram... do movimento... do peso e da pressão... Levantando... movendo... pousando...

Quando sua mente se distrair, traga-a suavemente de volta para o caminhar... Levantando... movendo... pousando... E agora vá parando... Fique em pé por alguns momentos, registrando as sensações em suas pernas e em seus pés... em todo o seu corpo... usufruindo de tudo o que estiver sentindo... a tranqüilidade... a paz... E leve esta paz para o que for fazer em seguida...

Espero que essas meditações possam enriquecer sua vida...Fique em paz e seja feliz...

O MANTRA

Algumas das meditações mais amplamente usadas empregam mantras como meios para levar à concentração. Essas técnicas encontram-se em praticamente todas as principais tradições espirituais, desde o cristianismo, judaísmo e islamismo ao budismo e hinduísmo. Nos tempos modernos, as técnicas têm sido adaptadas para ajudar as pessoas a entrarem no estado relaxado.

Escolha uma palavra ou um som simples que tenha um significado positivo para você. Muitas pessoas selecionam uma frase que para elas possui um simbolismo espiritual, como "adonai", "*kyrie eleison*" ou "único". No hinduísmo são comuns nomes de Deus, como "Ram"; no budismo tibetano usase geralmente o mantra "*Om Mane Padme Hum*".

Após decidir o mantra a ser usado, as instruções são semelhantes às da meditação da respiração. Sente-se em silêncio e repita o mantra mentalmente sem produzir nenhum som. Toda vez que a sua mente divagar, traga-a de volta ao mantra. Afaste qualquer outro pensamento e deixe que o mantra preencha a sua consciência.

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Qualquer atividade pode ser meditativa, se você prestar total e cuidadosa atenção no que está fazendo. Tome, por exemplo, um ato comum como o de se alimentar. O método da alimentação consciente consiste em prestar cuidadosa e total atenção a cada aspecto da experiência.

Comece por se sentar imóvel, prestando atenção na sua respiração, observando a inspiração e a expiração. Quando sentir que chegou a um estado de tranqüilidade, comece a comer.

Procure comer muito lentamente, dividindo cada movimento, para que possa acompanhar cada nuance de sensação, som, sabor e gesto. Por exemplo, ao colocar o alimento na boca, faça isso em uma velocidade que lhe permita observar o alongamento e a tensão dos músculos do braço e da mão, e a sensação da comida ou do garfo contra a pele. Evite a tendência de preparar automaticamente a garfada seguinte enquanto não terminar de engolir o alimento que está na boca.

Explore a natureza visual e tátil do alimento que está comendo. Se for um alimento que possa ser comido com a mão, sinta a sua textura contra as pontas dos dedos, observe a sua forma, cor e contorno. Ele é duro ou mole? Áspero ou macio?

Leve a comida lentamente até a boca. Note o instante em que consegue sentir o seu cheiro pela primeira vez. Se prestar atenção, vai notar que começou a salivar antes mesmo de ela chegar à sua boca. Tome consciência do primeiro roçar do alimento em seus lábios.

A seguir, mastigue a comida lenta e deliberadamente. Observe a sensação de seus dentes mordendo-a. Registre o sabor, os sons, a infinidade de sensações criadas por cada mastigação. Mastigue muitas vezes, até o alimento se tornar uma papa em sua boca, e só coloque mais comida no garfo depois de engolir. Continue comendo com a mesma cuidadosa deliberação. Mantenha a calma e a concentração durante todo o processo.

Capítulo 7: Agora é com você

Bom meu querido amigo agora é com você, Você já sabe o que tem que fazer e como fazer para conseguir encontrar a paz em sua viae conseguir prosperidade, não deixesse livro ser apenas um entre muitos que você jáleu.

Mas de nada adianta todo esse conhecimento se você não praticar, tudo o que você tem que fazer é apenas **aplicar as técnicas aqui ensinadas**, consulte esse material quantas vezes for necessário, leia e releia para melhor absorção do conteúdo.

Hoje as portas da sua mente se abriram para uma nova percepção da vida, ..

Por experiência de amigos, posso te dar mais algumas informações que podem fazer toda a diferença na sua caminhada:

- Pense sempre positivo
- Encare isso como uma filosofia de vida
- Nunca desista dos seus objetivos
- Sempre tenha a ajuda de um profissional
- Nunca tome alguma substância ilícita.
- Pratique as técnicas diariamente

Espero que as técnicas aqui descritas que **são fruto de anos de pesquisa e** experiências de toda a minha vida possa ajuda-lo a realizar os seus objetivos,

vou te pedir apenas um pequeno favor, classifique nosso ebook com 5 estrelas no Amazon,

“o motivo para que eu te peça isso é simples”, quanto mais classificações nosso livro tiver, **mais pessoas vão ter acesso a esse material, e mais pessoas vão conhecer as melhores técnicas para alcançar os segredos da mente humana.**

Agradeço desde já sua colaboração...

Até a próxima...

Sobre o autor



Joeverton Rodrigo / Pesquisador e Escritor

Sou um terapeuta e escritor dinâmico que gosta de desafiar e questionar a ciência e que não se contenta com o senso comum, pois gosto de ter minhas próprias convicções do que acho certo, baseado apenas em pesquisas e fatos, e não baseado no que me dizem.

Acredito que o mundo vai ser um lugar melhor quando as pessoas descobrirem que tem o poder de governar em suas mãos, pois quando isso acontecer não serão mais manipuladas e alienadas pela mídia e pelo governo dominante, mas para que isso aconteça é necessário que cada pessoa do planeta descubra o seu verdadeiro potencial.

Apaixonado pelos mistérios da mente humana e do universo, acredito no potencial ilimitado do cérebro humano e o objetivo dos meus livros é despertar essa habilidade em cada pessoa que lê. Os meus assuntos preferidos são:

Mente Humana, Energia Escalar, Universo, Programação de Computadores, Corpo Humano, Marketing, entre outros...

Nos meus livros e cursos procuro usar uma linguagem moderna e que desperte a atenção do leitor, despertar as pessoas para a verdadeira essência da vida, o verdadeiro propósito da consciência humana, e isso é muito mais do que apenas produzir e consumir, estamos aqui para aprender afinal. ” A consciência é eterna e o ser humano evolui”

Membro da:

ABED : Associação Brasileira de Educação a distância

CB : Clube dos Autores

AIEA : Associação Internacional de Escritores e Artistas

E deixo minha mensagem a todos aqueles que buscam desenvolvimento pessoal e profissional:

“TUDO É POSSÍVEL PARA UMA MENTE QUE ACREDITA”

CONTATO : contato@joevertonrodrigocursos.com

Site: <http://joevertonrodrigocursos.com>

Se você concorda comigo, Então poderá me ajudar nesse propósito, Bastando apenas classificar o meu livro no Amazon, se realmente gostou e se é da sua vontade, então conto com você.

Aguardo sua classificação.Perguntas ou comentários? Me mande um e-mail para rodrigofera_joeverton@hotmail.com