DICAS *que auxiliam* SEU DIA A DIA

Por

Clándia Grécia Santos

Olá, seja bem-vindo(a)!

Meu Nome é Cláudia Grécia Santos, autora do Livro "Eu Vibro, Tu Vibras, Tudo Vibra: Conexão Corpo, Mente Espírito" e, neste eBook, trago algumas dicas* e práticas do dia a dia que têm como objetivo auxiliar na elevação e equilíbrio de frequências vibratórias, e consequentemente, ter mais saúde física, mental, emocional e espiritual.

- Dicas extraídas do Capítulo 5 do livro

Harmonize seu lar

1

Inicie seu processo de cura interior, fazendo uma verdadeira “faxina” no ambiente externo. Abra portas e janelas e deixe o sol entrar em sua casa. Organize seu guarda-roupa. Tire tudo que não usa mais e guarde só o que realmente precisa.

Verifique se existem objetos quebrados, aparelhos que não funcionam e conserte ou descarte. Mantenha o ambiente organizado, limpo e funcional.

Esta organização externa ajudará a repensar sua vida e organizar seu interior. Solte o que não serve mais. Sejam objetos, lembranças, enfim, tudo o que te causa mal-estar.

Faça exercícios físicos

2

Escolha algo que lhe agrade: dançar, caminhar, nadar, andar de bicicleta, enfim, algo que lhe proporcione prazer.

Os exercícios estimulam o fluxo de energia vital, gerando melhor condicionamento físico e sensação de bem-estar.

A prática de exercícios bioenergéticos como Yoga e Tai Chi auxiliam no equilíbrio do corpo, mente e espírito.

Contato com a natureza

3

A natureza ativa o processo interior de cura, tanto física como emocional e espiritual. Melhora o sistema cardíaco, imune e elimina o estresse.

Uma simples caminhada, apreciando o céu, as flores, as árvores, o mar, o som do vento podem trazer benefícios maravilhosos à saúde.

O contato com a natureza é propício para que o cérebro entre em estado de meditação e o corpo em relaxamento muscular, além de equilibrar as energias.

Observe seus pensamentos e sentimentos 4

O que você pensa e sente se manifesta em sua realidade.

Sentimento de saúde produz saúde, de doença produz doença, de amor produz amor. Como você se sente? Observe sempre.

Pense, sinta e deseje para os outros, o que deseja para si próprio. Essa é a chave para as relações humanas harmoniosas.

Elimine a maledicência

5

Maledicência é o intuito de inferiorizar alguém, apontando defeitos e depreciando desnecessariamente.

Se não tem algo de bom para falar de alguém, é melhor ficar calado.

Toda vez que você critica algo ou alguém, mesmo que não perceba, você emana um padrão energético que manifesta uma vibração negativa. Esse evento faz com que as trocas harmônicas naturais sejam repelidas.

Lembre-se, você recebe aquilo em que está sintonizado. É o efeito bumerangue. Recebe o que dá.

Atenção ao que assiste e ouve 6

Tudo o que acontece ao nosso redor afeta e influencia nossa energia: programas que assistimos na TV, músicas que ouvimos, pessoas que nos cercam, lugares que frequentamos.

Opte por programas que agreguem boas influências emocionais e culturais em sua vida. Evite assistir reportagens, filmes, novelas, documentários que estimulem medo, insegurança, violência, traições, músicas com letras inadequadas, lugares e companhias com vibrações densas.

.

Substitua a reclamação pela gratidão

7

Reclamações não resolvem problemas. Aliás, intensificam. Quanto mais energia você foca nos problemas e reclamações, mais situações semelhantes acontecem.

Como dizia Chico Xavier:

Reclamar não resolve.
Revolta não auxilia.
Desespero não ilumina (...)
Pessoas chatas chateiam pessoas.
Pessoas amarguradas amarguram pessoas.
Pessoas santificadas santificam pessoas.
Quem eu sou interfere diretamente naqueles
que estão ao meu redor.
Acorde...
Se cubra de Gratidão, se encha de Amor e
recomece.

.

Respiração profunda e consciente

8

A prática da respiração profunda e consciente melhora os processos físicos do nosso corpo e atinge estados de profundo relaxamento, mudando padrões mentais, curando as dores físicas e dissolvendo emoções negativas.

Pessoas depressivas e ansiosas podem se beneficiar muito com esta técnica e exercício.

Você conhece a respiração PRANAYAMA?

Os pranayamas são respirações conscientes e controladas feitas durante as práticas de yoga.

9

Foco no presente

A verdadeira sabedoria está no viver aqui e agora, sem a melancolia do passado e a expectativa do futuro.

A única realidade que temos é o presente e é neste momento que temos o poder de transformar nossas vidas.

Seja lá o que você estiver fazendo, aprenda a manter o foco 100% nisso. É um exercício interessante. Quanto mais praticar, mais fácil ficará pra você perceber quando se distanciar do seu momento presente.

Medite

Quem medita com certa frequência tem as defesas do organismo ampliadas e consegue lidar melhor com situações de estresse.

Os efeitos dessa prática no organismo e no comportamento humano têm sido muito estudados na atualidade, apesar de ser praticada há milhares de anos, nas filosofias orientais.

Trata-se de um exercício de concentração profunda interior, cujo intuito é silenciar e educar a mente e consequentemente desenvolver e aprimorar habilidades para lidar melhor com as emoções e conviver melhor consigo mesmo.

11

Desapegue

Apego só traz sofrimento. Seja a pessoas, coisas, lugares, situações, rotina etc.

Os apegos surgem da necessidade de preencher um vazio ou carência emocional.

Desapegar é deixar fluir sem preocupação, sem colocar pressão ou ansiedade.

Quando decidimos SOLTAR e nos mantemos numa frequência de alegria, gratidão e Amor, essa linearidade começará a atrair situações na mesma frequência e as oportunidades e sincronicidades surgirão.

SOLTAR é agir sem ansiedade, sem preocupação, sem pressão... Parar de reclamar, de competir, de buscar os próprios interesses. Permitir que a verdadeira essência em cada um de nós se manifeste: o Amor.

Leia. Estude. Busque conhecimento.

12

Precisamos buscar conhecimento para sair do sofrimento. Mas também devemos estar atentos para utilizar o conhecimento com sabedoria. Devemos buscar, ponderar, analisar, refletir, questionar, testar, experienciar, sempre com amor no coração.

Como dizia Krishnamurti: “conhecimento sem amor não tem sentido; não passa de um meio de destruição”.

Alimentação saudável

O estilo de vida que adotamos influencia em nossa saúde física, mental e espiritual. Uma alimentação inadequada, por exemplo, acarreta diversas consequências não somente ao corpo físico, mas para a conexão corpo, mente, espírito.

A alimentação consciente é parte importante no processo de cura interior e desenvolvimento da espiritualidade.

Como sabemos que tudo é energia, podemos compreender que o alimento é energia, e que existem alimentos com energias mais sutis, nos proporcionando mais saúde.

Alimentos como frutas, verduras, legumes, grãos são mais saudáveis e possuem energia mais sutil. Beber bastante água também é um fator importante.

Autoenfrentamento

Ter a coragem para encarar as dificuldades, medos e desequilíbrios emocionais. Avaliar e procurar melhorar cada ponto observado. Sair da "zona de conforto" e fazer uma reforma íntima.

Este é um passo importante para a verdadeira transformação e início de uma vida mais equilibrada e feliz.

Todo mundo quer ter saúde, alegria, paz, tranquilidade, harmonia e amor. Alguns encontraram o caminho, e muitos não conseguem alcança-lo...

Por quê alguns conseguem, e outros não?

Segundo Richard Bach (1970), em "A História de Fernão Capelo Gaivota",

> A única diferença, a única, de fato, é que eles começaram a compreender o que são realmente e decidiram pôr em prática esse conhecimento. (BACH, 1970, p.135)

Cláudia Grécia Santos

- Pós-graduanda em Neurociência e Física da Consciência
- Pós-graduada em Orientação Educacional e Pedagógica
- Graduada em Pedagogia
- Psicoterapeuta Holística e Mestre Reiki Usui
- ThetaHealer® Basic DNA
- Fitoterapeuta, Terapeuta Floral, Astróloga, Instrutora de Yoga.
- Autora do Livro "Eu vibro, Tu vibras, Tudo vibra: Conexão Corpo, Mente, Espírito", publicado em 2018.

@greciasantosconsultora

Cláudia Grécia