

MEDITANDO EM ALTA FREQUÊNCIA



EXCLUSIVO MARIANE OLIVEIRA

Como Praticar a Meditação

Meditação em
Alta
Frequência:
Passo a Passo

1. PREPARE O AMBIENTE

Escolha um lugar calmo, silencioso e confortável. Desligue notificações, diminua as luzes e sente-se com a coluna ereta, mas relaxada. Defina um tempo (5 a 20 minutos) e, se quiser, use uma música suave sem letra.

2. AJUSTE A RESPIRAÇÃO

Feche os olhos e respire profundamente pelo nariz, enchendo o abdômen. Solte o ar pela boca ou nariz, mais devagar do que inspirou. Repita por 1 a 2 minutos, apenas observando o ar entrando e saindo.

3. ALINHE A INTENÇÃO

Mentalmente, escolha uma intenção clara, como: “Elevar minha energia”, “Sentir paz” ou “Ativar gratidão”. Repita essa intenção em pensamento algumas vezes, com calma e sinceridade.

4. FIQUE EM SENTIMENTOS ELEVADOS

Traga à mente lembranças ou imagens que despertem amor, gratidão, alegria, compaixão. Sinta essas emoções no peito, como se um campo de luz se expandisse a cada respiração. Permaneça alguns minutos nutrindo esses sentimentos.

5. USE AFIRMAÇÕES EM ALTA FREQUÊNCIA

Repita mentalmente frases como: “Eu sou paz”, “Eu sou abundância”, “Eu sou amor”, “Minha energia está elevada e protegida”. Sinta cada frase como verdadeira, deixando o corpo relaxar ainda mais.

6. ENCERRE E INTEGRE

Nos últimos minutos, apenas observe a respiração e o corpo em silêncio. Depois, mova dedos das mãos e dos pés, alongue-se suavemente e agradeça mentalmente pelo momento. Leve essa sensação de alta frequência para o resto do dia.

Como praticar a respiração em alta frequência

Afirmações
para
Meditação de
Alta
Frequência

Meditação de
Alta
Frequência

Continue lendo