MEDITAÇÃO

1. Encontrar um lugar de refúgio calmo, ou um local em casa, numa zona onde ninguém te incomode;

2. Coloca-te numa postura confortável, mas direita. Não pode ser inclinado para a frente, para o lado ou para trás, tem de ser uma postura correta. Tanto pode ser sentado no chão com as pernas cruzadas ou numa cadeira com os pés assentes no chão. O objetivo é que o corpo fique direito e relaxado.

3. Embora não seja “obrigatório” recomendo que experimentes a meditação como uma oportunidade para trabalhares algo em ti. A meditação só traz benefícios, produz excelentes resultados e não tem contraindicações.

4. Fecha os olhos e aplica um dos dois tipos de meditação (concentrado na respiração ou concentrado num objeto, imagem, palavra, número, entre outros). Regra geral é mais fácil aprender a meditar se nos concentrarmos na respiração.