

# *Eu consigo meditar*



## **A MEDITAÇÃO E O AUTOCONHECIMENTO NA PRÁTICA**

meditation 4 you

# *Eu consigo meditar*

Um guia prático para você colocar de vez por todas a meditação na sua vida!

Por Dianeli Geller



# Sobre mim

Graduada em Educação Física pela UMESP, pós-graduada em treinamento personalizado, já representou a seleção Brasileira de Handebol. Hoje em dia é mentora e treinadora da consciência da unidade e instrutora avançada de meditação formada pela O&O Academy na Índia.



Com especializações em Hatha Yoga, Yogaterpia, Yoga Restaurativo e Vinyasa Flow (RYT-500). Educadora parental em disciplina positiva certificada pela PDA. Atende tbm com Reiki, sound healing e cura Prânica. Fundadora e proprietária do Clube meditation4you, além disso, é formada em Mentoring e coaching ISOR e há mais de 15 anos atua no desenvolvimento humano promovendo a qualidade de vida e a importância da integração do corpo, mente e espírito de seus alunos. Suas atividades auxiliam no despertar e na expansão da consciência através da meditação, trazendo saúde mental, bem-estar e autoconhecimento, sendo uma facilitadora deste processo evolutivo e transformação para seus mentorados.



Vamos começar desmistificando um mito comumente as pessoas que ainda não meditam... se você já pensou que a meditação não é pra você, ou que se julga muito agitado ou ansioso... então eu digo:

**“A meditação é justamente pra você.”**

Se você tem sentido estados de ansiedade, não consegue focar no trabalho, está desanimado... a meditação é ainda mais pra você, se está tudo bem na sua vida, a meditação também é pra você!

# *O mito da mente vazia*

Ao iniciar a prática da meditação, muitas pessoas tendem a crer que logo conseguirão relaxar a ponto de não pensar em nada e principalmente que alcançarão o estado de “mente vazia”. Porém em pouco tempo é possível perceber que isso não é tão simples.

Ao iniciar a prática da meditação, muitas pessoas tendem a crer que logo conseguirão relaxar a ponto de não pensar em nada e principalmente que alcançarão o estado de “mente vazia”. Porém em pouco tempo é possível perceber que isso não é tão simples.

Somos seres pensantes, em média passam por nós 70.000 pensamentos por dia. Os pensamentos têm por natureza serem negativos, repetitivos e destrutivos. Devido a frustração, muitos rapidamente desistem de meditar. O segredo é consistência, manter a prática por poucos minutos diariamente e colher os benefícios incríveis que a meditação pode trazer para você, para melhorar muito a sua qualidade e maneira de encarar a vida. Não espere a mente vazia!



# O que é meditação?

Meditação significa ir para o centro, principalmente voltar a atenção para si mesmo, sem deixar de perceber o todo. Meditação é medir sua ação. É estado de presença! Na meditação, tornamo-nos o observador do corpo, da respiração e mente em ação. É esta autoconsciência que traz a inibição do mental que nos permite ganhar uma clara percepção de nós mesmos e da vida em geral.

A meditação pode ser praticada por todos, sem restrições! Existem variadas técnicas, basta cada indivíduo encontrar a que melhor se adequa ao seu estilo e ou momento de vida. Salvo algumas práticas mais intensas para alguns públicos específicos, para ter certeza sempre consulte seu médico antes. Mas aqui neste manual iremos apenas aprender uma técnica bem simples, onde todas as pessoas podem praticar, sem restrições!



A meditação aqui entra como uma aliada para a sua saúde mental, emocional, física e espiritual. Independente da sua religião você pode praticar!

**Lembrem-se: “É para todos”!**

A **meditação** é a **ferramenta** mais poderosa de autoconhecimento, ela serve para nos conhecermos, para perceber o que está acontecendo dentro de nós, enquanto nos deparamos com o que está acontecendo fora, nos momentos que nos relacionamos com a realidade externa. A partir deste ponto, a vida se expande de dentro para fora, pois conseguimos lidar melhor com os acontecimentos do dia a dia.

A **meditação** é a **ferramenta** mais poderosa de autoconhecimento, ela serve para nos conhecermos, para perceber o que está acontecendo dentro de nós, enquanto nos deparamos com o que está acontecendo fora, nos momentos que nos relacionamos com a realidade externa. A partir deste ponto, a vida se expande de dentro para fora, pois conseguimos lidar melhor com os acontecimentos do dia a dia.

Alguns dos **principais benefícios** que a prática regular da meditação traz são:

- Reduzir dos níveis de estresse;
- Aumentar a concentração;
- Melhorar a memorização;
- Desenvolver raciocínio lógico-matemático;
- Estimular a criatividade;
- Reduzir níveis de agressividade;
- Aumentar o equilíbrio emocional;
- Reduzir a dor crônica;
- Reduzir a ansiedade;
- Melhorar a imunidade;
- Melhorar as relações interpessoais.

Quando falamos desta ferramenta milenar, não podemos deixar de falar dos fundamentos que derivam dos vedas do hinduísmo e do budismo, dos povos do oriente.

A meditação é baseada em três âncoras:

**A respiração, a recitação e a visualização.**



# A respiração

A Respiração é um processo natural que o nosso sistema nervoso autônomo involuntário controla, assim como 90% do nosso metabolismo é controlado por este sistema nervoso autônomo involuntário.

A Respiração é o único dos processos involuntários que conseguimos fazer também de forma VOLUNTÁRIA quando estamos conscientes desta respiração. De modo a impactar imediatamente o nosso sistema nervoso, todos os nossos processos fisiológicos e metabólicos, como por exemplo, quando fazemos uma respiração profunda, tranquila, os nossos batimentos cardíacos desaceleram, e assim consequentemente enviamos para o nosso cérebro a informação de que estamos calmos e que tudo está bem.



O ato de respirar consciente, observando o movimento natural da inspiração e expiração, nos auxilia a estar em estado de presença, assim podemos enxergar os padrões e as crenças que limitam e ditam à nossa maneira de reagir aos acontecimentos diários.

O **ar** que respiramos é a forma mais simples de entendermos que estamos todos conectados por um único fio “ar”, estamos todos conectados e temos todos 99.97% do mesmo DNA, independente de gênero, raça, nacionalidade, cultura e religião... deveríamos entender com isso que nunca estaremos sozinhos mesmo na mais profunda sensação de solidão sempre permaneceremos conectados a todos e a tudo. Na ausência de ar morreríamos. Ele é a fonte que nos dá vida e integração ao meio e a ligação entre os seres universais. A maior fonte de energia e vitalidade está no ar que respiramos e a forma como a fazemos nos leva a estabelecer outra relação com nós mesmos e com o mundo a nossa volta.

Na minha experiência pessoal e também como professora de meditação, a respiração é maneira mais simples e eficaz de meditar e acalmar nosso sistema nervoso e nosso corpo. E nesta âncora ou fundamento que iremos focar para de uma vez por todas você colocar a meditação na sua rotina e fazer dela um hábito saudável adquirido e estabelecido por você.

# Preparando o ambiente

**Apenas seguem algumas sugestões!**

Na sua casa, tenha um cantinho só seu se possível, e lá você deixa tudo que for necessário para o seu conforto durante a prática. Uma almofada ou travesseiro, uma mantinha, uma garrafinha de água, um caderno e uma caneta, ou o que você sentir.

Eu sou adepta dos incensos, velas e cristais, se você se conecta com isso, pode também deixar nesse ambiente esses objetos e o momento de se preparar para a meditação, fica sendo seu ritual para seu corpo e cérebro entenderem que está chegando a hora de meditar. Assim como fazemos nosso ritual antes de dormir, por exemplo, quando escovamos os dentes, colocamos pijama, apagamos as luzes... o corpo começa entender que é hora de dormir!

**E se caso você estiver no seu trabalho ou em outro ambiente, apenas sente-se e medite ;)**

# *Sobre a postura*

Se você não tiver nenhuma limitação física, não estiver demasiadamente cansado ou com algum desconforto a preferência é que faça a prática sentado, deitado só se for relaxamento guiado, ou técnica de meditação específica que se faça deitada ou se estiver impossibilitado de sentar-se.

## **Por que isso?**

Nosso cérebro e coluna vertebral, alinhados e em postura sentada, entende que é um momento de atenção plena, isso favorece o foco e a concentração, e ainda permite a fluidez da passagem dos impulsos elétricos pela coluna vertebral, que é onde está passando todo nosso sistema nervoso central no corpo físico, e no corpo energético também é onde se encontra os 7 principais chakras ou centros energéticos sutis.



Mas esse assunto mais detalhado eu explico em outros cursos, aqui neste, vamos focar em aprender a meditar de maneira simples e eficaz, sem rodeios e sem desculpas!

O hábito para ser estabelecido e se tornar real na massa cinzenta do seu cérebro, para as novas sinapses e caminhos neurais serem feitos, é preciso meditar **TODOS OS DIAS**, isso mesmo, sem choro e nem desculpas, justificativas, estejam atentos, a mente... mente!

Ela vai tentar fazer você desistir, mas lembre-se da sua escolha! E lembre-se que tem a mim e toda a comunidade do clube meditation4you pra recorrer e ter esse apoio necessário para não desistir! Estamos juntos e conectados por uma respiração <3

A escolha é sua, e precisa ser diária, para colher todos os benefícios da meditação e para não se identificar com os pensamentos destrutivos, repetitivos e negativos, só depende de você meditar!

Aqui já vamos colocar uma prática simples de meditação, vamos utilizar a âncora da respiração.



# Vamos observar a respiração

A recomendação é realizar esta respiração somente pelas narinas, tanto a inspiração, quanto a exalação. O único ponto é que esta respiração deve ser feita de forma mais lenta e profunda, e você repousa o seu foco mental totalmente neste movimento que está acontecendo no seu corpo neste momento presente.

Os pensamentos vão vir, irão tentar fazer com que você se distraia do foco da respiração e te levar pelas histórias que cada um conta, e vão se “linkando” um ao outro, te enredando nesses loops de pensamentos, e que consequentemente te

levam a ficar remoendo emoções, que derivam destes pensamentos, onde a maioria são negativos, destrutivos e repetitivos...sempre que você se der conta que foi na onda dos pensamentos, retorne gentilmente seu foco na sua respiração.

# Vamos praticar?

1- Todos os dias insira 10 min na sua rotina, você vai escolher o melhor momento e de preferência faça sempre no mesmo horário. Faça quantas vezes quiser, mais ou menos tempo.

2- Coloque no despertador 07 minutos para observar a respiração mais 3 minutos de descanso após a meditação. O descanso após a meditação, que pode ser feito deitado ou recostado, é tão importante quanto a própria prática em si...além de ser o momento da colheita dos frutos da meditação para o seu sistema nervoso, você não irá voltar de supetão para os seus afazeres diários. Com o tempo se você quiser e puder, vá aumentando até chegar a 20 minutos de meditação e 10 minutos de descanso, esse seria o ideal do mundo ideal.

E se conseguir fazer no começo do seu dia e também no final da jornada de trabalho...será maravilhoso pra você e para todos a sua volta.

 [Clique aqui e ouça uma meditação guiada.](#)

**Namastê!**

Parabéns pela sua escolha e iniciativa de decidir de uma vez por todas colocar a meditação na sua vida e fazer dela um hábito saudável adquirido! Se você sentir que te ajudou compartilhe com quem você ama e diga: eu consegui!!! Através do ebook eu consigo meditar. E vamos espalhar essa ferramenta para que chegue e ajude ainda mais pessoas.

Temos um convite especial para você! Um convite para você transformar a sua realidade para uma vida melhor nas relações, saúde, carreira e dinheiro, através de técnicas de consciência, onde unimos Neurociência, Constelação Familiar e Espiritualidade na prática.

Clique no botão abaixo para saber mais sobre a Comunidade Fica em Paz

**QUERO APRENDER MAIS**



Para saber mais nos envie um  
whats para +55 (11) 99936-1818 o  
um direct para @[meditation4you.br](https://www.instagram.com/meditation4you.br)