

# A LEVEZA DO *Presente*



Como a meditação e a  
respiração consciente  
podem transformar o modo  
de sentir e existir.





# **CAPITULO 1**

Preparando a Mente e o Corpo



- Encontre um lugar tranquilo, silencioso e confortável.
- Sente-se em posição de lótus, meio-lótus ou em uma cadeira, mantendo a coluna ereta.
- Relaxe ombros, mandíbula e testa.
- Feche os olhos e leve sua atenção para a respiração.

Exercício curto: Inspire contando até 4, segure por 1 segundo, expire contando até 4. Repita 5 vezes.





# **CAPITULO 2**

## Técnicas de Respiração







- Respiração Consciente: Observe cada inspiração e expiração.
- Respiração 4-7-8: Inspire 4, segure 7, expire 8. Reduz ansiedade.
- Respiração Abdominal: Coloque a mão na barriga e sinta o ar inflando e esvaziando o abdômen.
- Exercício curto: Faça 5 ciclos de respiração abdominal e perceba como o corpo relaxa.





# **CAPITULO 3**

Atenção Plena no Dia a Dia



- Observe pensamentos sem se prender a eles.
- Pratique pequenas pausas de atenção: ao tomar água, caminhar ou lavar as mãos, sinta o momento.
- Voltar à respiração é a chave para trazer a mente ao presente.
- Exercício curto: Durante 1 minuto, observe a respiração e conte cada inspiração e expiração sem se distrair.







# **CAPITULO 4**

Meditação Guiada Rápida





- Feche os olhos, respire fundo e sinta o corpo pesado e relaxado.
- Imagine uma luz azul pastel envolvendo você e pequenas estrelas girando ao redor, conectando você ao universo.
- Inspire calma, expire tensão.
- Permaneça 3-5 minutos nesse estado.





# Conclusão

A respiração é um portal para a calma e para a presença.

Mesmo alguns minutos por dia podem ajudá-lo a viver com mais serenidade, foco e conexão consigo mesmo.

Permita-se voltar ao agora, respirar e sentir o universo dentro de você.





# Agradecimento

Esse Ebook foi gerado por IA, e diagramado por humano.

.

Esse conteúdo foi gerado com fins didáticos de construção, não foi realizado uma validação cuidadosa humana no conteúdo e pode conter erros gerados por uma IA.

A leveza do presente – Joice Nascimento