

A close-up photograph of a woman with long, dark hair, wearing a light-colored, possibly white, sleeveless dress. She is looking upwards with her eyes closed, and her hands are resting behind her head. The lighting is bright and warm, creating a glowing effect around her hair and shoulders.

RITUAL MATINAL **EXTRAORDINÁRIO**

AVISO IMPORTANTE

O conteúdo deste trabalho se apresenta apenas em caráter de informação e não de prescrição.

O autor não se responsabiliza pela maneira a qual as informações aqui compartilhadas venham a ser utilizadas e, portanto, renuncia a qualquer responsabilidade neste sentido, reconhecendo que a responsabilidade por cada ação se deve exclusivamente a quem opta por realizá-la.

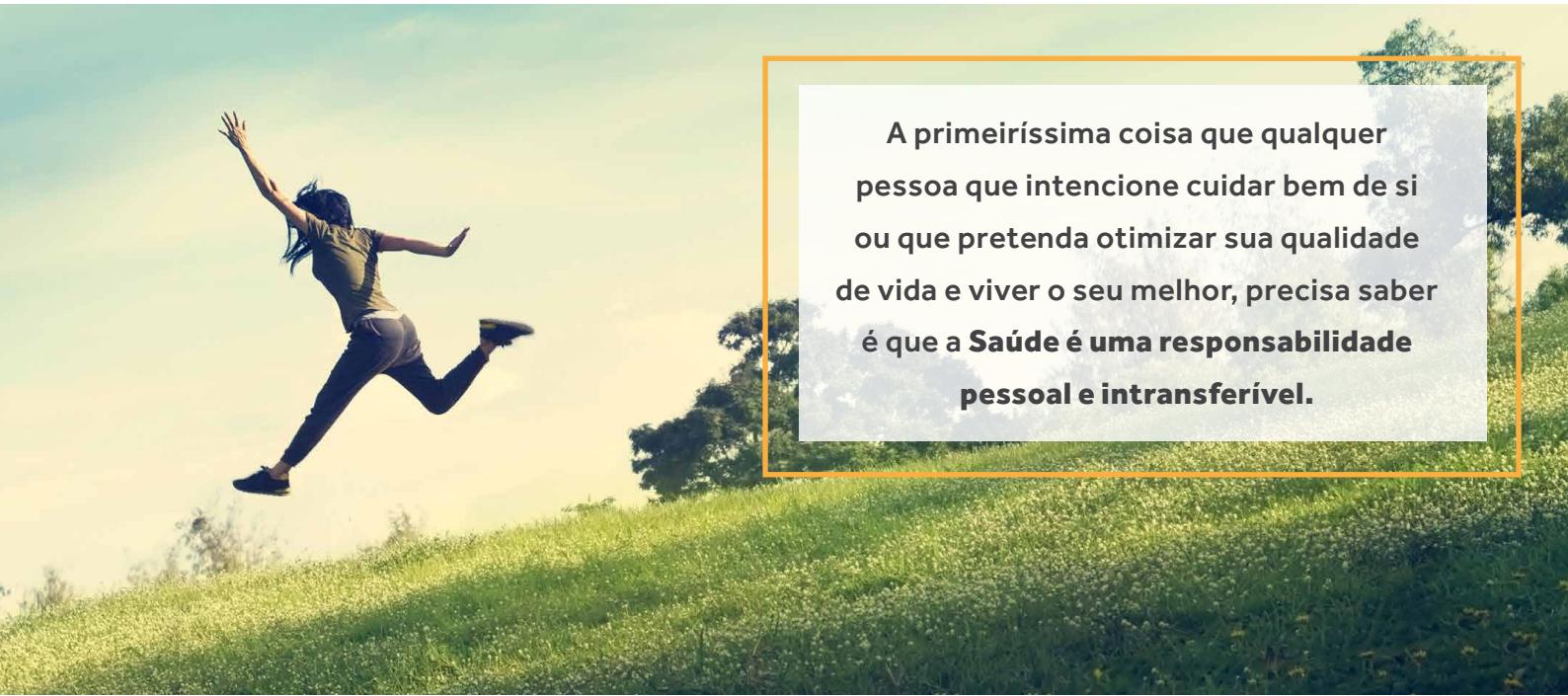
Entretanto, sugere-se enfaticamente a consulta com um médico especialista em cultivo de Saúde, e não apenas em tratamento de doenças.

Escolha seu médico/orientador de Saúde com cuidado.

Sempre consulte seu médico/especialista antes de experimentar qualquer estratégia de Saúde.

Este trabalho é fundamentado na Medicina Natural Preventiva, aquela que ensina que é melhor e mais eficiente prevenir do que remediar

VOCÊ ESCOLHE **SEU DESTINO**



A primeiríssima coisa que qualquer pessoa que intencione cuidar bem de si ou que pretenda otimizar sua qualidade de vida e viver o seu melhor, precisa saber é que a **Saúde é uma responsabilidade pessoal e intransferível**.

Não é o seu médico, seu nutricionista ou seu terapeuta o responsável por sua saúde, mas sim você mesmo.

Afinal, é você quem escolhe o que oferece como alimento para o seu próprio corpo, é você quem escolhe se faz atividade física ou não, é você que decide se permitir contato com a natureza e um bom repouso, enfim, sua saúde está em suas mãos.

Assumir essa responsabilidade é algo poderoso, pois se você é o responsável pelas escolhas e interpretações que criaram uma realidade diferente daquilo que você gostaria de viver, então você é a pessoa que pode escolher diferente, modificando escolhas e recriando a realidade que lhe parecer mais apropriada.

Mas não tem mágica... ninguém consegue criar mudanças significativas em sua vida sem **disciplina e consistência**.

Implementar um bom ritual matinal é um excelente começo para quem sente que precisa construir mais disciplina e consistência em sua vida.

Com o passar do tempo, você cria também um ritual noturno, que é igualmente importante.



O QUE É UM **RITUAL**

Escolhi de propósito a palavra **ritual** - e não rotina - para designar um conjunto de práticas a serem repetidas diariamente. Afinal, rotina está associada com algo chato e repetitivo. Já o ritual é uma prática que te conecta com algo tão benéfico, que você não deixa de fazer, porque sabe que faz diferença.

No começo, é preciso esforço para se lembrar e seguir aquilo que foi proposto, mas com o passar do tempo os benefícios se mostram tão relevantes, que você não abre mão dos seus rituais.

O período da manhã, quando normalmente estamos em casa, é o período mais "controlável" do dia. É mais fácil escolher o que comer (ou não comer), é o momento perfeito para suplementação, para cultivar alguns instantes de silêncio e concentração, ou seja, é um período propício para se cuidar, antes de entrar no fluxo de demandas do dia.

A maneira como você decide iniciar seu dia impacta profundamente tudo o que acontecerá depois. Um ritual matinal composto de atitudes e ações benéficas, realizado de forma regular e consistente, é algo que, a cada manhã, renova seus votos de cuidar bem de si mesmo e te coloca novamente nos trilhos de um estilo de vida construtivo.

Se esbaldou de pizzas na noite anterior e está mal? Acordou com ressaca porque foi para a balada e bebeu demais? Trabalhou demais e perdeu o equilíbrio?

Sem problema, volte ao seu ritual. Retorne ao seu foco de ação e realize aquilo que é construtivo para sua saúde física e mental. Cair e se levantar faz parte do aprendizado. É caindo que aprendemos sobre as consequências de nossas escolhas, e aprendemos sobre o que nos faz bem e o que não faz.

Existem inúmeras práticas matinais que auxiliam a construir um dia melhor em todos os aspectos: mais alegre, mais produtivo e mais saudável.

Para este pequeno livro digital selecionei algumas práticas básicas, simples, fáceis, porém surpreendentemente eficientes e transformadoras. Algumas ligadas diretamente à consciência, outras ao funcionamento do corpo. Como a realidade humana envolve **corpo e consciência**, vale a pena implementar os dois tipos de prática em seu ritual diário.

A proposta é experimentar estas sugestões pelo período de 1 semana e observar o que acontece. Um ritual é como uma impressão digital: **único e pessoal, construído e ajustado ao longo de anos de testes e observações daquilo que funciona melhor para sua individualidade.**



PRÁTICAS DE CORPO



A frase é antiga, mas atemporal: **seu corpo é seu templo. Nele habita o mais sofisticado instrumento que a biologia deste planeta foi capaz de criar, o cérebro humano.**

Corpo e mente são uma coisa só. O corpo é uma extensão da mente. Mas o reverso é também verdadeiro, pois a saúde do corpo impacta significativamente o funcionamento da mente.

Os mesmos fundamentos para a saúde do corpo - prosperidade nutricional, atividade física, repouso, contato com a natureza, afeto e contato humano - são necessários à Saúde do cérebro e, consequentemente, da mente.

O equilíbrio do corpo determina a qualidade do funcionamento da mente. Portanto, se você valoriza as qualidades da mente, como criatividade, foco, planejamento, memória, sensibilidade, percepção, inteligência musical, emocional, motora ou linguística, você também precisa valorizar os cuidados com a saúde.

Um sábio percebe que nada pode fazer e de nada pode desfrutar na ausência da saúde e, portanto, zela por ela em cada pequena ação, em cada pequena escolha.

Descrevo a seguir três práticas simples para o cultivo da saúde do corpo, que são fáceis de serem implementadas. Elas funcionam tanto para quem já cuida bem de si, quanto para quem está apenas dando seus primeiros passos nessa direção.



1. RITUAL DE **HIDRATAÇÃO MATINAL**

Perdemos água enquanto dormimos, então é fundamental hidratarmos o corpo logo ao despertar.

Uma boa hidratação matinal ajuda a limpar o tubo intestinal, despertar o cérebro e o sistema nervoso, ativar a circulação e o funcionamento dos rins e dos diversos sistemas do corpo. Aprenda esta pequena grande dica: ao acordar, a primeira atitude deve ser beber um generoso copo de água cristalina (entre 300 a 600ml, dependendo da individualidade). Morna se for inverno e /ou estiver muito gelado, para evitar um choque com a temperatura do corpo. Em nosso país tropical, geralmente água fresca é o ideal.

O atributo fundamental de qualquer água é a pureza: busque hidratar-se com água limpa, sem resíduos de poluição de qualquer tipo.

Apenas beber água ao despertar já é excelente, mas é possível fazer ainda melhor, acrescentando alguns compostos funcionais nessa água.

ALGUNS EXEMPLOS INTERESSANTES:

Gotas de limão: o ácido estimula a liberação de bile, que por sua vez higieniza todo o aparelho gastrointestinal. Além disso, o limão ajuda a equilibrar o pH intestinal, fundamental para diversos mecanismos da saúde. Use entre 10 gotas a 1 limão

Sal Rosa (ou qualquer outro sal integral não refinado): o cloreto de sódio, logo pela manhã, fornece eletrólitos que facilitam a hidratação celular e o trabalho dos rins e das supra-renais, algo precioso, pois as adrenais estão sobrecarregadas atualmente devido ao estresse crônico, resultando num quadro conhecido como fadiga adrenal. Isso ajuda no despertar do corpo e na manutenção dos níveis de energia ao longo do dia. Você pode usar entre 1/4 de colher de café a 1 colher de café inteira, de acordo com sua individualidade.

Suplementos e Superalimentos: depois de horas em jejum, enquanto você dorme, a primeira coisa que você ingere é absorvida e trafega com muita eficiência e agilidade pela corrente sanguínea, alcançando células, tecidos e órgãos de forma otimizada. Portanto, o momento da hidratação matinal é o ideal para você tomar os vários suplementos vitamínicos e minerais, ou superalimentos (alimentos concentrados), que seu corpo possa estar precisando.

Microalgas, por exemplo, como a [Spirulina](#) e a [Clorella](#), estão entre os alimentos mais densamente nutritivos da natureza, são como super verduras concentradas. Alguns tabletes de uma, de outra ou de ambas pela manhã funcionam como um suco verde prático, ajudando a alcalinizar o pH do tubo intestinal e fornecendo diversos compostos nutritivos e funcionais (complexo B, ficocianina, Chlorella Growth Factor, clorofila, carotenos, minerais diversos e muito mais), que auxiliam o corpo a se limpar, são nutritivos, e ainda promovem saciedade. Alimentos incríveis e práticos para começar o dia!



Suplementos como Vitamina D3, Vitamina C, Magnésio e tantos outros são ideais para este momento matinal, pois não terão sua absorção reduzida pelas fibras de uma refeição comum. O mesmo vale para antioxidantes como o resveratrol, a jaboticabina (presente na casca da jaboticaba), as flores do hibisco e diversos outros. Antioxidantes logo ao despertar são excelentes, pois ajudam a minimizar o efeito dos radicais livres que o corpo produz enquanto dorme.

A fórmula que tomo todas as manhãs chama-se **Essential Morning**, contém uma dose substancial e ideal de D3 (10.000 UIs), associada à fundamental vitamina A (retinol) e K2 (mk7), suas parceiras ideais, e à minerais indispensáveis como magnésio, iodo e selênio. Inclui esta combinação entre os Ativos especiais da Puravida.

O importante neste momento é não usar nada que contenha carboidrato ou proteína, para manter o estado benéfico de jejum do corpo. Por exemplo, se você gosta de suco verde, liquidifique as folhas da salsinha com água e limão e beba, sem frutas doces como maçã ou abacaxi. Prefere chá? Pode ser também. Experimente um bom chá verde, ou um matchá, junto com o limão e o sal.

Ou ainda, experimente usar clorella, spirulina ou o suco verde em pó da Puravida, que chamamos de **Supergreen**, nesta água. Alimentos verdes são incríveis, ricos e medicinais, auxiliando no equilíbrio do organismo e nos mecanismos naturais de desintoxicação do corpo. Nunca deixe faltar verdes em sua nutrição!

Quer melhorar a absorção de qualquer uma destas substâncias? Misture em sua água matinal uma colher de sopa de **Lótus de Coco**, um óleo concentrado em triglicérides de cadeia média que, além de extremamente energético para o metabolismo e para o cérebro, ainda auxilia na absorção de nutrientes lipossolúveis.



O Lótus é hoje meu alimento matinal preferido. Composto 100% de [triglicérides de cadeia média \(80% C8, 20% C10\)](#), esse óleo de coco concentrado especial, é absorvido pelas mucosas do sistema digestivo em poucos minutos, sendo na sequência transformado em energia de forma muito eficiente, rápida e duradoura.

Além de nutrir a eficiência do Lótus é tamanha que o corpo facilmente se adapta à queima de gordura como combustível o que por sua vez já auxilia a determinar o seu metabolismo diário.

É assim que gosto de começar minhas manhãs: um copo de água pura, gotas de limão, uma colher de Lótus e um coquetel de micronutrientes. Isso não quebra o efeito benéfico do [jejum](#) - saiba mais sobre isso neste artigo completo com referências científicas - pois estes nutrientes leves não estimulam a insulina.

Logo ao despertar, aproveite para garantir uma boa dose desses concentrados em minerais e vitaminas. Afinal, prosperidade nutricional é um dos fundamentos da Saúde.

Simples ou completa, faça sua hidratação matinal e aguarde pelo menos 15-20 minutos antes de comer qualquer coisa. Teste a prática do ritual de hidratação matinal por uma semana e observe os resultados!





2. ATIVAÇÃO DO CORPO

Logo na sequência da hidratação, recomendo ativar o sistema nervoso e a circulação do corpo.

Existem inúmeras maneiras de ativar o corpo pela manhã. Jogar-se no sofá, olhando seu smartphone **NÃO** é uma delas.

Alguns exemplos: yoga, caminhadas, corrida de alta intensidade, exercícios de respiração, entre outros.

Minha maneira favorita é um banho morno seguido por uma ducha gelada. Pelo menos um minuto de ducha gelada.

Enquanto permito que a água gelada ative minha circulação e me desperte de forma profunda, dou pequenos saltos no chuveiro, criando um criando um pequeno impacto, que massageia meu sistema linfático.

Saio do chuveiro me sentindo mais vivo, presente e pronto para os desafios do dia. Estudos realizados pelo pesquisador Nikolai Shevchuk do Departamento de Radiação Oncológica da Virgínia (USA), revelaram que banho gelado pode aliviar ou mesmo neutralizar processos de depressão.

Além disso, ainda de acordo com estes estudos, a alternância entre a água quente e a água gelada estimula o nervo vago e a circulação sanguínea, enviando o sangue "para dentro" e "para fora" dos órgãos. Esse movimento ajuda a circular os nutrientes e a eliminar toxinas.

Se você não pratica, sugiro experimentar por uma semana.

Crie coragem, vale a pena.

Não consegue nem mesmo conceber essa possibilidade? Tudo bem. Escolha outra maneira de ativar seu corpo e sua circulação de forma vigorosa. Corra. Salte. Dance. Respire. Vida é movimento, e o corpo foi criado para se mover. Comece seu dia com alguns minutos de intensidade. Desperte seu corpo!





3. CAFÉ DA MANHÃ SELETIVO

"O café da manhã é a refeição mais importante do dia".

Você já deve ter ouvido esta frase.

De fato, é muito importante, mas não da forma como a maioria entende, e sim porque a maneira como você quebra o ciclo catabólico de repouso digestivo do corpo, determina como irá funcionar o metabolismo ao longo do dia.

Seguir as recomendações "normais" e se alimentar de um abundante café da manhã todos os dias, com pães, bolos, frutas doces com mel, cereais matinais, granola, pão de queijo, etc. pode ser justamente aquilo que está lhe impedindo de ter seu corpo e sua mente funcionando de acordo com o ideal da sua individualidade.

Observe o gráfico abaixo:

O LOOP INFINITO DOS CARBOIDRATOS

VOCÊ COME CARBOIDRATOS

Possui propriedades viciantes = desejo.

Ativa regiões cerebrais
de prazer e recompensa.



FOME CONSTANTE E DESEJOS POR MAIS CARBOIDRATOS

Baixos níveis de açúcar no sangue "ativam"
a fome e o desejo por mais doces.
Gatilho de compulsão alimentar.



SUA GLICEMIA DISPARA

Cérebro libera dopamina = prazer.
Insulina liberada em grande quantidade
= redução da glicose no sangue.



TÃO RÁPIDO QUANTO SUBIU, A GLICEMIA DESPENCA

Insulina alta leva ao acúmulo de gordura.
Sem açúcar, o corpo envia sinais de abstinência.

Assim sendo, se você inicia o seu dia com granola, frutas doces, tapioca, pão (integral ou branco, tanto faz), você dá início ao ciclo. E vai ter vários picos de fome e desejo por mais ao longo do dia. E vai ter fome de doces ou amidos, o que vai te manter no ciclo.

Acontece que, quando você come um carboidrato de qualquer tipo (amidos e açúcares, mesmo os das frutas doces, ou dos sucos) este é metabolizado em glicose.

A elevação da glicemia ativa a insulina, hormônio responsável por transportar a glicose para dentro das células e reduzir os níveis de açúcar no sangue. O açúcar simplesmente não pode ficar circulando pelo sangue livremente, ele precisa ser usado ou armazenado, muitas vezes nos adipócitos, os tecidos que guardam gordura (na barriga, nos culotes, etc.), ou seja, açúcar de sobra engorda.

Açúcar de sobra não apenas engorda, mas "carameliza" proteínas, ácidos graxos e lípides (como o colesterol), num processo danoso chamado "glicação". Estas moléculas glicadas "endurecem" tecidos, deixando-os menos flexíveis e mais enrijecidos. Isto é péssimo para os rins, fígado, coração, artéria, veias e pele, que literalmente enruga mais rapidamente, a partir de moléculas glicadas. Os cientistas são taxativos: "coma menos açúcar e você viverá mais".

"Ah, mas a frutose é natural, está nas frutas e não tem nenhum problema!". Bem, desculpe dar a notícia, mas os estudos mais recentes demonstram que, dentre outras inconveniências, a frutose tem 10 vezes o potencial de glicação da glicose simples.

A natureza tem sua sabedoria. A oferta de açúcares em qualquer ambiente silvestre pré-agricultura, pré-hibridização de alimentos, é sempre pequena. As frutas silvestres são mais fibrosas e azedas - como a pitanga, o cupuaçu, o umbu, as amoras - ou oleaginosas, como o coco, o abacate, o açaí, a juçara...



A maçã original (crab apple, nativa do hemisfério norte) é dezenas de vezes mais azeda, e contém uma quantidade de frutose ínfima, em comparação à maçã fuji ou gala. O mesmo vale para banana, mamão, melancia, melão...

Não estou aqui dizendo para você eliminar frutas do seu cardápio, mas ressignificar seu papel de alimento ultra saudável que você deveria comer 5 porções diárias, para 1 sobremesa, 1 regalo, 1 doce. Mas sucos de frutas, como o de laranja, que concentram frutose, estes eu realmente sugiro diluir em bastante água. **Quem tem sede bebe água.**

Desta forma, a sugestão desta semana passa por você **NÃO COMER CARBOIDRATOS** no período da manhã e verificar como você se sente com isto. É uma experiência.

Quando você come um carboidrato (qualquer um - seja pão, macarrão, bolo, banana, mel, suco de frutas, refrigerante, sorvete... qualquer um), ele se transforma em glicose (açúcar) no seu corpo.

A elevação da glicemia ativa a insulina, hormônio responsável por transportar a glicose para dentro das células e reduzir os níveis de açúcar no sangue,



Quando os níveis de glicose ficam baixos, seu cérebro responde com a sensação de fome e vontade de comer doces ou massas, biscoitos, bolachas, barrinhas de cereal, etc.

Quanto mais carboidratos você come, mais quer comer, em especial açúcar, trigo e seus derivados. Estes últimos são como droga, viciam a biologia do corpo. Acha que estou exagerando? Então experimente ficar sem pão e sem doces por 7 dias e observe os sintomas de abstinência.

Portanto, restringindo os carboidratos no período da manhã você evita desencadear um efeito cascata de consumo de carboidratos ao longo do dia. Teste e verifique se essa estratégia alimentar funciona tão bem para você quanto funciona para mim!

A seguir, três sugestões diferentes de desjejum com baixo teor de carboidratos e elevado teor de óleos nutritivos.



SHAKE NATURAL COM SUPERALIMENTOS

Trata-se de um desjejum nutricionalmente completo, rápido, que oferece uma rica abundância de macro e micronutrientes para o corpo.

Para muitas pessoas, um shake matinal que fique pronto em 5 minutos ou menos e possa ser ingerido em 3 minutos é uma forma praticável de facilitar o acesso aos muitos e variados nutrientes que o corpo necessita para executar suas múltiplas funções, mesmo em meio a demanda intensa do dia a dia urbano.

Um super shake é leve, fácil de preparar e sacia por horas. Iniciar o dia preenchendo as necessidades nutritivas do corpo de forma excelente é uma maneira estratégica de eliminar compulsões alimentares. Estar bem nutrido e satisfeito é a melhor maneira de dizer NÃO para aquele alimento que você sabe que não te faz bem, mas que ainda não consegue evitar.

Experimente fazer seu desjejum inteiro em 1 copo de pura nutrição. O manual que ensina como criar um shake natural completo, com diversas variações de alimentos e sabores, está em nosso e-book grátis: [**Receitas Fora da Caixa**](#).

Evite qualquer tipo de alimento doce pela manhã, como frutas doces (mamão, banana, maçã), sucos de frutas ou legumes doces (laranja, cenoura, beterraba, mesmo orgânicos), mel, açúcar, cereais diversos e amidos de qualquer tipo. Use apenas alimentos com baixo teor de carboidratos para compor seu shake matinal. Desta forma você evita elevar a glicose do sangue neste período, uma prática saudável para o equilíbrio dos hormônios, que fortalecem e rejuvenescem o corpo. Além disso, os picos constantes de açúcar no sangue estão diretamente relacionados com perda de desempenho cognitivo, sonolência e diversos prejuízos para a Saúde. Os benefícios de um desjejum com baixo teor de carboidratos são muitos e variados.



CAFÉ COM ÓLEOS NUTRITIVOS (BULLETPROOF COFFEE)

Se você se sente bem com os [efeitos do café](#) precisa experimentar esta receita, criada por um empreendedor do Vale do Silício, inspirado nas tradições dos chás energéticos tibetanos, que foi batizada de [Bulletproof Coffee](#) - ou "café que te faz sentir-se à prova de balas". É simples e rápido, elaborado com 3 ingredientes, mas seus efeitos são tão expressivos que se tornou surpreendentemente popular no meio empresarial e esportivo dos EUA. Na verdade, a popularidade da receita apenas surpreende quem não a experimentou - seus efeitos são fascinantes.

Essencialmente são 2 tipos de óleos nutritivos (o lótus de coco, que apresentei acima, e uma manteiga natural de boa qualidade), liquidificados com um café fresco de boa qualidade, sem pesticidas ou ocratoxinas, não excessivamente torrado (ou carbonizado), mas idealmente processado em torra média para preservar seus ativos, evitando a formação de compostos nocivos e até cancerígenos - sim, os efeitos nocivos atribuídos ao café estão muito mais relacionados a baixa qualidade do mesmo ou a intolerâncias individuais.

A alquimia de emulsificar o café com os óleos carreadores (que auxiliam na absorção das substâncias lipossolúveis) faz com que o corpo absorva de forma mais eficiente e gradativa a cafeína, permitindo um efeito mais duradouro e harmonioso na bioquímica do cérebro. Para muitas pessoas o café com óleos realça a capacidade de foco e produtividade, funciona como um excelente coquetel pré-atividade física e elimina a fome por horas, facilitando a prática do jejum matinal para quem se sente bem com ele.



COMIDA DE VERDADE

Se as estratégias acima não fazem sentido para você, apenas faça um desjejum composto de comida de verdade. Coma o quanto quiser de alimentos naturais verdadeiros, com baixo teor de carboidratos.

Convencionamos socialmente que o café da manhã é uma ocasião para comer tapioca, pão de queijo, corn flakes e outros, mas isso é apenas uma convenção. Como estamos em uma semana de experimentação e testes, eu sugiro que você verifique como se sente sem estes alimentos no período da manhã.

Assim, crie sua receita preferida a partir de alimentos com baixo teor de carboidratos e elevado teor de gorduras naturais e proteínas.

Alguns exemplos: ovos, abacate, legumes e verduras, queijos curados, se você não é intolerante aos mesmos (parmesão, queijo canastra, etc.), teor de açúcar (maçã verde, frutas nativas do Brasil como pitanga, maracujá, caju, cupuaçu, etc.), sementes e castanhas oleaginosas (coco, que pode ser transformado em leite ou iogurte, amêndoas, macadâmia, etc.), açaí de verdade sem adoçantes (fuja do açaí industrializado, que é apenas 4% açaí e 55% xarope de açúcar).

Estas são apenas algumas ideias de ingredientes. A natureza é vasta e criativa. Novamente, em nosso e-book [**Receitas Fora da Caixa**](#), você encontra ideias interessantes de receitas low carb.

Experimente a deliciosa, rápida e fácil pizza de omelete!



Talvez um café da manhã rico em carboidratos possa ser algo que seu sistema aceite bem, porém, se você está dentro da média estatística dos 2/3 populacionais, que se beneficiam de uma nutrição com teor reduzido de carboidratos, é provável que um café da manhã low carb revolucione sua qualidade de vida em aspectos importantes.

Como saber se isso é para você? **Experimentando!**

Eu lhe convido a experimentar por uma semana a restrição matinal de carboidratos. Alguns estudos sugerem que esta prática simples já ajuda a controlar melhor o apetite e, consequentemente, a qualidade daquilo que se come no dia a dia, além de trazer clareza para a mente e para o corpo.



PRÁTICAS DE CONSCIÊNCIA



Tão importante quanto cuidar da saúde do corpo é cuidar da saúde da mente.

A seguir, 3 exemplos de práticas simples e poderosas para expansão da consciência no dia a dia.

Juntas não exigem nem 5 minutos de comprometimento, mas estes 5 minutos têm o potencial de impactar positivamente seu estado de espírito



1. PRESENÇA

Ao despertar, a primeira coisa deve ser a lembrança de si.

Respirar fundo, sentar-se em sua cama, se desvencilhar do mundo dos sonhos e lembrar que você está vivo na Terra, habitando um corpo que é feito de natureza. Mas não é só lembrar com o pensamento. É mais do que pensar. É sentir.

O exercício não poderia ser mais simples: sustentar esta percepção por um minuto. Apenas estar ali, em silêncio, na presença de seu melhor amigo: **você mesmo**.

A Presença é a base da meditação. Simplesmente estar aqui, sem planejar o futuro ou se recordar do passado. Observar o momento. Sentir o momento.



2. SILÊNCIO

Se a palavra é de prata, o silêncio é de ouro.

O cultivo do silêncio é algo fundamental para quem aspira construir uma realidade extraordinária ao seu redor.

Estar em silêncio é o que lhe permite ter clareza interior, organizar e escolher melhor os pensamentos que lhe interessam, eliminando aquilo que não serve aos seus propósitos.

A prática do silêncio é uma extensão da prática da presença.
Uma requer a outra, uma fortalece a outra.

Nada pode ser mais simples: cultive o silêncio enquanto mantém a presença. Primeiro externamente, depois internamente, silenciando também o diálogo interno.

Cultive o silêncio e a presença por apenas 5 minutos pela manhã, até que esteja tão confortável que você naturalmente amplie esse período.



3. GRATIDÃO

Pode parecer uma filosofia de autoajuda, mas é pura neurociência: o cérebro é incapaz de reclamar e sentir gratidão ao mesmo tempo.

Conclua sua prática de presença e silêncio, praticando aquilo que os monges budistas categorizam como o mais elevado estado de consciência possível ao ser humano - a Gratidão.

No minuto final de seu cultivo de silêncio, traga à mente alguns dos motivos que você tem para agradecer.

Sentir esse agradecimento de forma sincera é a forma mais rápida e eficiente para sintonizar-se com as dimensões nobres do ser, aproximando-se do seu coração e da sua essência.

Em uma sociedade em que o normal e o mais comum é reclamar pelo que você não tem ou pelo que você não é, não seja normal, não seja uma pessoa comum.

* Para se aprofundar e conhecer mais algumas atitudes e ferramentas simples para alçar sua qualidade de vida, saúde e felicidade para outro patamar, não deixe de conferir nosso outro e-book sobre o tema: "Os 7 fundamentos da Saúde"

AGRADEÇA PELO QUE VOCÊ É, E PELO QUE VOCÊ TEM. SEJA EXTRAORDINÁRIO!

