



compartilhando luz

COMEÇANDO A MEDITAR COM AS MEDITAÇÕES INICIÁTICAS

PDF Explicativo

Introdução



Seja bem-vinda e bem-vindo à jornada da meditação iniciática! Neste guia, iremos explorar o fascinante mundo da meditação, um poderoso caminho para alcançar a serenidade, clareza mental e bem-estar emocional. Descubra como dar os primeiros passos nessa prática transformadora, adaptando-a ao seu estilo de aprendizado e processamento de informações.

A meditação é uma prática milenar que tem sido adotada por diversas culturas em todo o mundo. Nos últimos anos, a popularidade da meditação cresceu significativamente devido aos benefícios comprovados que oferece para a mente, o corpo e o bem-estar geral.

Entender como adentrar ao estado meditativo e iniciar sua prática é fundamental para colher os frutos dessa arte ancestral.

Através desse autoconhecimento, ofereceremos gratuitamente uma meditação iniciática personalizada, especialmente selecionada para auxiliar você em seus primeiros passos nesse enriquecedor processo de meditação.

E o melhor de tudo: a sua meditação iniciática está disponível para download, permitindo que você acesse essa ferramenta transformadora em qualquer lugar que desejar. Prepare-se para embarcar nesta jornada de descoberta interior e aprendizado contínuo.

Deixe a correria do cotidiano para trás, abra sua mente e coração, e permita-se transitar rumo a um estado de paz e plenitude através da meditação.



Criando novos Hábitos

Compreender a dificuldade de instalar um novo hábito é o primeiro passo para alcançar uma mudança positiva em nossas vidas. Ao tentarmos incorporar algo novo, como a meditação, muitas vezes nos deparamos com desafios e obstáculos que podem nos desencorajar. A resistência à mudança, a falta de tempo ou a sensação de desconforto inicial podem minar nossa determinação.

No entanto, existem estratégias eficazes para ultrapassar essas barreiras e tornar a instalação de um novo hábito mais bem-sucedida. O segredo reside em começar com pequenos passos e estabelecer metas realistas. Ao invés de tentar meditar por uma hora logo de início, comece com apenas alguns minutos diários e vá aumentando gradualmente conforme se sentir mais confortável. As Meditações Iniciáticas são curtas e formatadas exatamente para este momento inicial no qual você se encontra.

Outro ponto crucial é criar um ambiente propício para o novo hábito. Identifique o momento

do dia que melhor se adequa à sua agenda. Algumas meditações iniciáticas, você até pode praticar em transportes públicos, o que facilita. O ideal é que você elimine distrações que possam atrapalhar sua prática, criando um espaço tranquilo e livre de interferências. Colocar o celular no modo avião, ou tirar todas as notificações também é algo que ajuda.

Encontrar um apoio também auxilia. Compartilhe seus objetivos e metas com amigos, familiares ou até mesmo aqui no Compartilhando Luz - na área de membros ou nos vídeos. A troca de experiências e a sensação de comunidade podem fornecer o incentivo necessário para persistir mesmo em momentos de dificuldade.

Ao lidar com a resistência interna ou a procrastinação, cultive a autocompaixão. Reconheça que é normal enfrentar desafios ao introduzir algo novo em sua vida e não se puna por eventuais falhas. Em vez disso, encare cada dificuldade como uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Isso é muito importante.



Os horários que facilitam a entrada no estado meditativo são de manhã (quando acordamos) e de noite (quando vamos dormir), pois as ondas cerebrais comuns na meditação, são ondas próximas às do sono.

Lembre-se também de celebrar suas conquistas, por menores que sejam. Ao reconhecer e valorizar cada passo dado em direção ao novo hábito, você criará uma motivação positiva para continuar avançando.

Por fim, seja paciente com

you and your journey. The formation of a new habit demands time and dedication. Do not give up in the face of the first difficulties. Persistence and consistency are the keys to overcome the challenges and transform the new habit, such as meditation, into a natural and rewarding part of your daily life.

If you need, use **este EFT** to install within you the possibility of that you can, in fact, add this practice to your life.



● Separar um horário

Descubra o seu melhor horário e mantenha a consistência.

● Crie um ambiente propício

Coloque o celular no mudo e escolha um local onde este tempo é só seu.

● Manhã e Noite

Os horários mais fáceis de meditar são Manhã e Noite - por conta das ondas cerebrais.

● Metas

Estabeleça metas e compartilhe ou escreva para fortalecer seu objetivo.

● Compaixão

É normal você procrastinar ou sentir resistências no processo. Mesmo assim, pratique a compaixão com você e seu processo.

● Celebre

Toda vez que você conseguir manter os horários e metas que você estabeleceu, celebre. Parabenize-se, e se dê algo que você curta. Pode ser algo simples como um tempo para assistir sua série favorita, customizar sua agenda ou celular com cores e adesivos inspiradores ou ver um filme bonito.

