

# COMO TORNAR A MEDITAÇÃO UM HÁBITO EM 21 DIAS?

**#DesafioEuPrimeiro**

**Guilherme Ortiz**

## POR QUE OS 21 DIAS SÃO IMPORTANTES?

**E**m 2007, quando descobri a Lei da Atração, percebi que precisava treinar meu foco, ficar mais presente e dominar melhor meus pensamentos e emoções para realizar tudo aquilo que desejava. Eu sabia que a **MEDITAÇÃO** também seria uma ferramenta que me ajudaria muito no processo de ser uma pessoa menos ansiosa e estressada.

Quando me propus a meditar pela primeira vez foi muito difícil! Cada vez que eu me sentava para praticar, eu ficava mais ansioso ainda com tantos pensamentos que passavam pela minha mente. Mas eu tinha certeza que precisava persistir porque os benefícios seriam muitos: mais foco, domínio da mente e das emoções, mais clareza, florescer da intuição, imunidade mais alta, bem estar diário, energia de movimento para os desejos e muito mais.

Eu ouvi um grande mestre espiritual – Deepak Chopra – dizendo que qualquer hábito poderia ser criado se feito por 21 dias consecutivos. Eu decidi testar. Desenhei 21 bolinhas no meu espelho e comecei a marcar com um X cada dia que meditava. E se falhasse algum, teria que voltar do início.

Voltei umas 5 vezes, mas quando os 21 dias se completaram, eu realmente senti que meditar já fazia parte de mim e que eu precisava continuar com aquela prática que me fazia tão bem. E assim foi!

# ▶ 21 DIAS DE MEDITAÇÃO

DIA 1



DIA 2



DIA 3



DIA 4



DIA 5



DIA 6



DIA 7



DIA 8



DIA 9



DIA 10



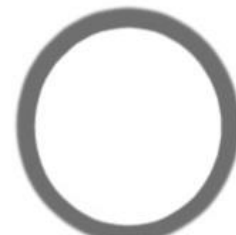
DIA 11



DIA 12



DIA 13



DIA 14



DIA 15



DIA 16



DIA 17



DIA 18



DIA 19



DIA 20



DIA 21



Você já conhece meu  
*Programa Online de  
Meditações Guiadas?*

**[CLIQUE AQUI](#)**

para acessar agora!

