



MEDITAR TRANSFORMA

 FelizComVoce.com.br

GUIA DO MEDITADOR
4 PASSOS PARA ACALMAR A MENTE E AS EMOÇÕES



QUEM SOU ?



Eu sou Amanda Dreher e neste ebook especial eu vou falar sobre os 4 Passos para você começar a praticar meditação agora, conseguir acalmar sua mente e equilibrar suas emoções.

A meditação é uma técnica milenar, seus benefícios já são comprovados cientificamente, e muitas vezes queremos meditar e não sabemos por onde começar, ou até já tentamos meditar mas por não ter um método e orientação acabamos desistindo.

Eu sou co-fundadora do Feliz Com Você (www.felizcomvoce.com.br), e desenvolvi o Método Meditar Transforma que tem o poder de desmistificar a meditação, de tornar esta prática um hábito na vida de qualquer pessoa.

“Eu verdadeiramente acredito que Meditar Transforma”

O QUE É O MEDITAR TRANSFORMA ?

O Meditar Transforma é um método onde eu reuni os meus 10 anos de experiência como terapeuta holística, professora de meditação e yoga, além de anos de prática pessoal em conjunto os desejos e dúvidas de milhares de pessoas. Toda essa bagagem teórica e prática deu origem a um passo-a-passo para que qualquer pessoa consiga fazer da meditação um hábito.

Ele elimina as maiores armadilhas e desmistifica os maiores mitos sobre a meditação, que fazem com que a grande maioria das pessoas desistam da prática.

Está estruturado em 5 Pilares que tem o poder de tornar a pessoa livre, sem depender de nenhum fator externo, nem de ninguém, para ter a transformação que deseja.



MEDITAR TRANSFORMA

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO



Universidades renomadas como Harvard, UCLA (Universidade da Califórnia), USP (Universidade de São Paulo), UnB (Universidade de Brasília), Hospitais como Albert Einstein já comprovaram inúmeros benefícios da prática de meditação. E eu poderia fazer um ebook só sobre isso, mas decidi trazer aqui alguns benefícios que considero importantes:

ESTRESSE.

>>> Combate a ANSIEDADE, DEPRESSÃO e

“A pesquisadora Sara Lazar, neurocientista do Hospital Geral de Massachusetts e da Escola de Medicina de Harvard, descobriu que a meditação diminui o volume da amígdala, região do cérebro associada à ansiedade, ao medo e ao estresse.”

Conheça a História da Rosa Bello que superou 10 anos de DEPRESSÃO.



BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

>>> Ajuda a fortalecer o SISTEMA IMUNOLÓGICO.

Estudo da Universidade da Califórnia prova que a prática intensifica a atividade da enzima telomerase, que atua na defesa do organismo.

>>> Controle da HIPERTENSÃO.

Estudos da Universidade da Califórnia e da Associação Americana do Coração comprovam que a meditação diminui a pressão arterial e o acúmulo de gordura nas artérias, e reduz em 47% as chances de ataque cardíaco e infarto em adultos.

Conheça a história da Luciene Chagas que superou a HIPERTENSÃO.



BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

>>> Combate a ENXAQUECA e DORES CRÔNICAS.

A meditação aumenta a produção de endorfina no organismo, um calmante e analgésico natural, que é responsável pela sensação de bem-estar e felicidade após a prática de meditação.

Conheça a história da Edna Comunian que tinha fortes ENXAQUECAS.



>>> Melhora a CONCENTRAÇÃO e FOCO.

As pesquisas realizadas pelas Universidades de Yale e de Harvard descobriram que a meditação modifica positivamente a região do cérebro responsável pela capacidade de atenção, foco e tomada de decisão: o córtex pré-frontal e o hipocampo.

BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

Conheça a história da Leonia que sofria com a FALTA DE CONCENTRAÇÃO



>>> **Combate a INSÔNIA.**

Estudos científicos, a prática comprovam que a meditação influencia diretamente os níveis hormonais, aumentando significativamente a produção de melatonina, promovendo a melhora do sono e humor, além do efeito antienvhecimento.

Conheça a história da Diva Schroeder que sofria com a INSÔNIA



É bom demais não é mesmo? Mas não acaba aqui. A meditação pode fazer muito mais por você.

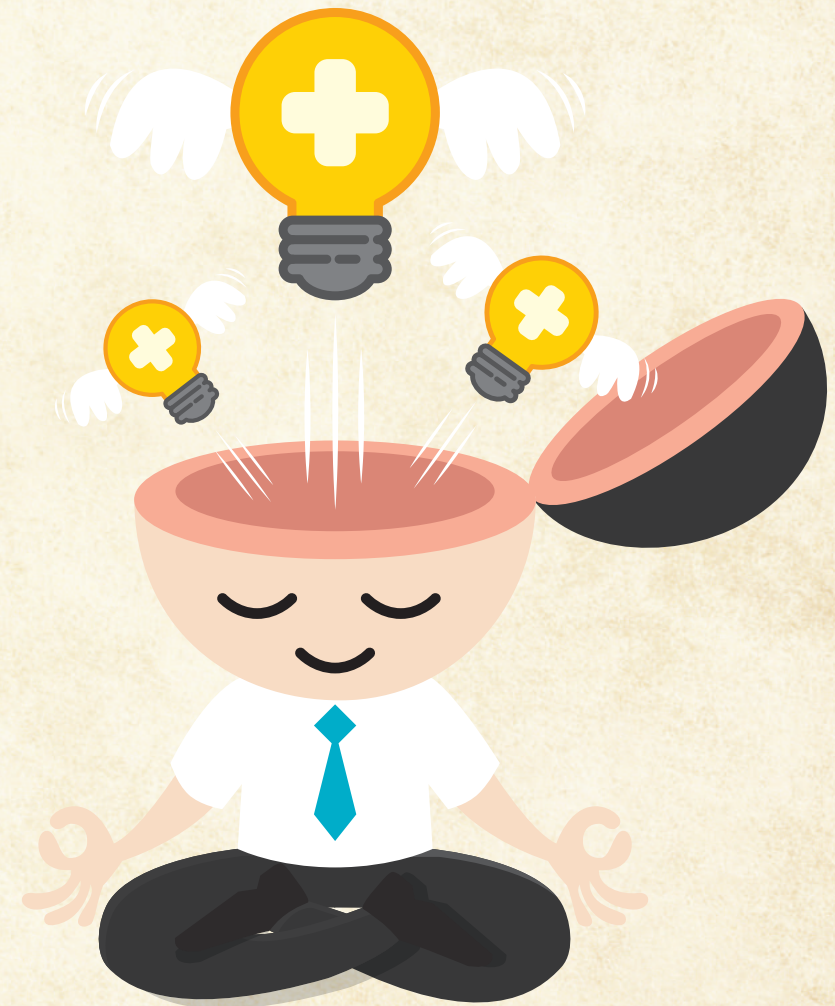


1 O PODER DA INTENÇÃO

Este 1º passo traz comprometimento para sua prática, e é este passo que traz a garantia de você dar continuidade a meditação, ele é uma combinação de clareza e organização.

Calma, você não precisa ser muito disciplinado nem ter que fazer grandes mudanças na sua vida, o 1º passo sobre como meditar significa que, antes de começar a prática de meditação, você deve definir algumas coisas, como, p. ex., saber **por que você está meditando, quanto tempo você irá disponibilizar para a prática da meditação.** Qual é a sua intenção, objetivo com a meditação.

E antes de você seguir para o próximo passo, já se comprometa a meditar hoje, agora! Isso é muito, muito importante. Não caia na “Fábula do Relógio”, acreditando que hoje você não tem tempo, que amanhã você começa....





1 O PODER DA INTENÇÃO

Acredite: nada é tão importante ou urgente que não possa esperar alguns minutos.

O ideal é que você comece meditando de 5 a 8 minutos e depois se você quiser e sentir necessidade você pode aumentar o tempo de permanência.

Talvez 8 minutos seja pouco para você, talvez seja muito.... Mas acredite que uma 8 minutos de meditação com a orientação correta fazem muito por você!

Vamos firmar o "Poder da Intenção" Agora?

Eu _____ medito porque _____.
Eu dedico _____ do meu tempo diário para minha prática de meditação.

P.S. Lembre-se que 1 dia é composto de 1440 minutos, e se você dedicar 8 minutos para a meditação isso representa menos de 1% do seu tempo diário.





2 POSTURA MEDITATIVA

Nossa, este 2º passo é fundamental, e digo isso por experiência própria... Eu mesma desisti da prática da meditação muitas vezes por não saber como sentar corretamente pra meditar...

É importante que você saiba aqui duas coisas: você não precisa necessariamente sentar no chão em lótus, que é geralmente a imagem que se vende da meditação...

Não precisa, e aqui vou te dar uma **DICA MESTRA** que pode valer por todo este conteúdo: você pode tranquilamente sentar numa cadeira (SIM, é verdade!), com as costas retas, e ter exatamente os mesmos benefícios da meditação que se você estivesse sentado no chão!

Você precisa encontrar a **postura ideal para você, não importa se você se sentar em uma cadeira, em um banquinho, no sofá ou em uma almofada no chão**. O importante é manter a coluna reta, se precisar use almofadas, travesseiros para dar suporte para sua postura.



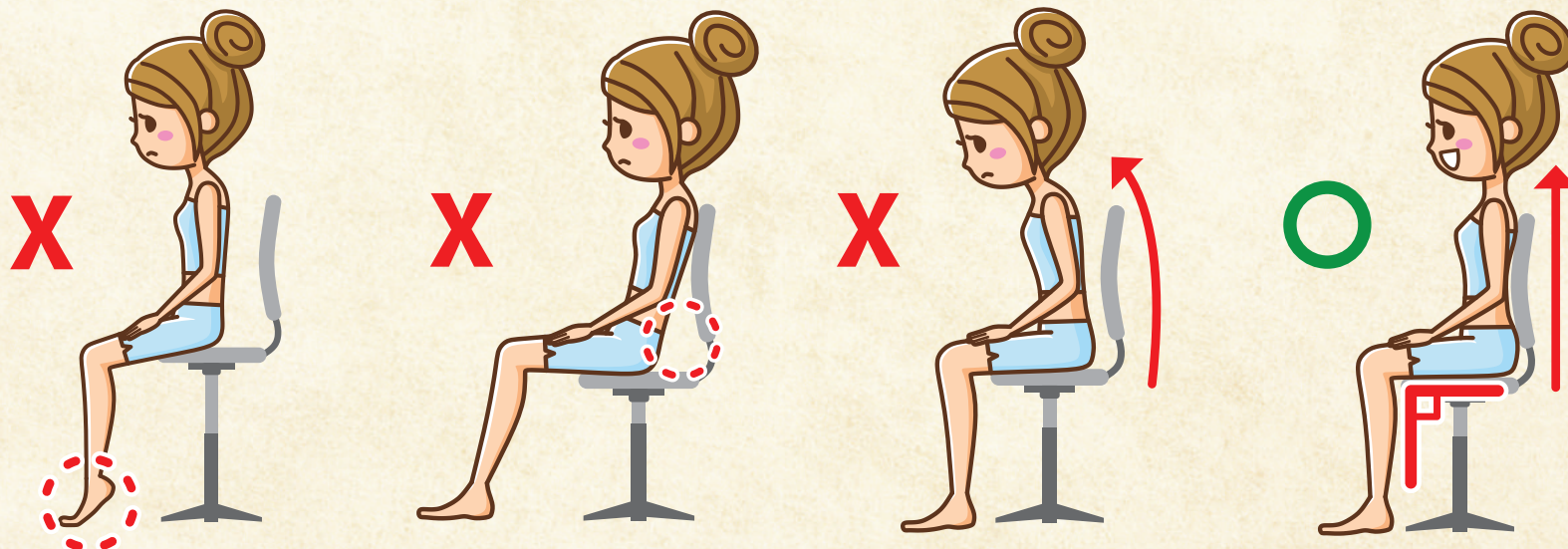


2 POSTURA MEDITATIVA

Só não vale deitar, combinado. Porque deitado é apenas relaxamento e meditação é muito mais do que um simples relaxamento.

A postura ideal permite que seu corpo fique firme e ao mesmo tempo relaxado.

Mantenha o queixo alinhado com o chão, a ponta da língua no céu da boca, os olhos fechados com o olhar voltado para o ponto entre as sobrancelhas.





3 OXIGENAÇÃO

Você já parou para pensar no quanto a sua respiração é importante? Respirar é o nosso primeiro e último ato na vida. E a qualidade da nossa mente depende da qualidade da nossa respiração.

E aqui encontramos um grave problema, nós desaprendemos a respirar, respiramos de forma curta e superficial, o que gera ansiedade, tensão, dores e uma série de consequências negativas.

E através deste 4º passo você vai conseguir eliminar um dos maiores obstáculos a prática de meditação: não conseguir relaxar e acalmar a mente.

Já diziam os sábios yogues que **quem controla a respiração controla a mente**, e é a mente a origem das maiores tensões que sentimos no nosso corpo. Existem exercícios respiratórios muito simples, que podem ser feitos por qualquer pessoa, que ajudam a relaxar e acalmar. No meu curso online eu ensino exercícios de respiração para acalmar, para ter mais ânimo e energia, equilibrar as emoções e até dormir melhor.

Depois que você acomodou o seu corpo na postura de meditação respire profundamente algumas vezes. Solte o ar bem devagar, esvaziando completamente os pulmões. **A medida que você vai respirando desta forma, procure ir liberando as tensões do corpo e as preocupações da mente junto com a expiração.**

3 OXIGENAÇÃO

Conte até 3 ou 4 em cada inspiração, e até 6 ou 8 em cada expiração. Expirando sempre no dobro de tempo da inspiração. Faça respirações profundas, sinta seu abdômen se movimentar com a respiração. **Permita que a oxigenação aconteça.**

Depois de algumas repetições, respire naturalmente, totalmente consciente da respiração. Perceba que todo seu corpo respira...





4 ESPAÇO INTERNO



Nossa mente na maior parte do tempo parece um macaco pulando de galho em galho, é um pensamento atrás do outro... Ficamos perdidos em lembranças do passado e em preocupações com o futuro. E muitas pessoas acabam desistindo da prática de meditação porque não conseguem se concentrar, a mente simplesmente não para.

Aqui é importante ressaltar um dos mitos da meditação: “Meditação é não pensar em nada” – isto é um grande mito que explico para os meus alunos. A natureza da mente é pensar, o que realmente acontece na meditação é que estamos presentes para a atividade mental, nos **desidentificamos dos pensamentos e isso faz com que pequenos espaços aconteçam entre um pensamento e outro.**

Para atingir o estado meditativo podemos escolher algo para concentrar a atenção, um **objeto de meditação**. Assim, a mente permanece concentrada em apenas um objeto e permanece no presente, evitando “pensamentos intrusos”.





4 ESPAÇO INTERNO

Este objeto de meditação pode ser uma prática guiada através de visualização, ou você pode concentrar na sua respiração, em uma imagem mental, uma cor, um mantra, uma afirmação positiva, uma palavra de poder, etc.

Eu recomendo sempre que você **comece com meditações guiadas**, pratique por um bom tempo, treine sua mente para depois fazer práticas sem nenhum guia. Isso vai evitar que você alimente a sua conversa mental com os olhos fechados.

É esta concentração no objeto de meditação que **guia você na direção construção do seu espaço interno e na realização do estado meditativo.**





MEDITAR TRANSFORMA NA PRÁTICA

Espero que este ebook seja muito útil para você começar a meditar agora mesmo, acalmar sua mente e equilibrar suas emoções.

E para encerrar deixo aqui alguns casos de pessoas que tiveram suas vidas totalmente transformadas pelo poder da meditação, histórias de pessoas reais que sentiram na prática que Meditar Transforma!

Espero que estas histórias também inspirem você a transformar sua vida. Eu acredito e confio em você!

Com amor,
Amanda.



HISTÓRIAS REAIS DE QUE MEDITAR TRANSFORMA



HISTÓRIAS REAIS DE QUE MEDITAR TRANSFORMA



3ª JORNADA



**MEDITAR
TRANSFORMA**

CLIQUE AQUI PARA SE INSCREVER E PARTICIPAR

**100% Gratuito
e Online**