



Notícia legal:

Este e-livro foi escrito apenas para fins informativos. Cada esforço tem sido feito para tornar este ebook tão completo e preciso quanto possível. No entanto, pode haver erros de tipografia ou conteúdo. Além disso, este e-livro fornece informações somente até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a última fonte.

O objetivo deste ebook é educar. O autor eo editor faz não garante que as informações contidas neste e-book é totalmente concluída e não será responsável por quaisquer erros ou omissões. O autor e editor tem nem responsabilidade nem responsabilidade de qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado, directa ou indirectamente por este e-book.

Índice

Meditação e Sucesso pg. 04

Meditação para a vida moderna. Como a meditação aumenta o sucesso. Fazendo trabalho de meditação para vocês.

Os benefícios da meditação pg. 10

Os benefícios da meditação para os empresários e empreendedores. meditação corporativa e moral dos funcionários. Os benefícios da meditação para o bem-estar pessoal.

A prática da meditação pg. 16

corpo e mente se preparando para a meditação. A postura meditativa. Meditação exercícios.

Capítulo 1: Meditação e Sucesso

Mediação para a vida moderna

Em algum lugar no Vale do Silício, um grupo de programadores de computador se senta silenciosamente em uma sala juntos, as pernas cruzadas e os olhos semicerrados, ouvindo o som de sua própria respiração. Em outros lugares, o proprietário de uma pequena imobiliária empresa começa seu dia pela respiração profunda e se engajar em poses de ioga. Ainda assim, em outro lugar, um especialista de entrada de dados termina seu sanduíche de peru e retorna ao seu cubículo, coloca em seus fones de ouvido, e respira profundamente enquanto ouvindo os sons de sinos e cachoeiras.

Meditação parece diferente para pessoas diferentes, mas uma coisa é certa: é rapidamente ganhando popularidade na cultura ocidental. Tem muitos profissionais e benefícios pessoais, incluindo aumento da produtividade, redução do estresse e depressão, e redução de incomodando sintomas físicos, tais como dores de cabeça e tensão muscular, para citar alguns.

A palavra “meditação”, muitas vezes provoca imagens de homens devotos sentado silenciosamente em templos místicos longe. Pode parecer estranho e certamente algo muito distante da vida diária para ter uma aplicação prática para o negócio ou mesmo para ganho pessoal. Você pode ter noções preconcebidas sobre o que implica meditação ou crenças culturais ou espirituais que você sente dificultar Maio-lo de participar em meditação. Embora a meditação tem suas raízes em várias práticas espirituais, está sendo cada vez mais recomendado por profissionais médicos ocidentais como a pesquisa é trazer à luz o múltiplo benefícios para a saúde de se engajar regularmente nesta forma de relaxamento focado.

O poder da meditação

Independentemente se você escolher para meditar por razões espirituais ou física e saúde mental, meditação geralmente é composto pelos seguintes elementos:

- ***Um ambiente relaxante:*** se é na floresta, à beira do lago, em um estúdio, ou em sua sala de estar, a mediação geralmente ocorre em um ambiente que é fisicamente confortável e livre de ruído distrações. Algumas pessoas optam por se sentar em uma almofada e se concentrar em sua respiração em completo silêncio enquanto outros podem optar por colocar em suas camas e ouvir música relaxante.
- ***Postura ou movimento:*** durante a mediação, os participantes irão geralmente sentar-se em uma postura específica, como com as pernas cruzadas, coluna reta, e as mãos apoiadas sobre os joelhos. Às vezes, os participantes colocarão para baixo ou se envolver em movimentos específicos, como com ioga ou chi t'ai.
- ***Foco:*** enquanto meditava, o participante vai se concentrar em um número de coisas de sua respiração simples, a sensação de energia movendo-se através o corpo, um objeto, um valor ou ideal, ou uma palavra ou frase chamado de mantra.
- ***Uma mente aberta:*** durante a meditação, o participante permite que sua mente para deixe pensamentos fluem através de sua mente sem julgá-los. Frequentemente vezes, o praticante vai observar os pensamentos, em vez de suprimir -los e, em seguida, trazer delicadamente seu foco de volta para o assunto pretendido.

O poder da meditação

Como Meditação Aumenta Sucesso

A idéia de ser bem sucedido, ou ser capaz de realizar o que você tem propusemos a fazer ou ser capaz de atingir o estado de espírito que você deseja, é geralmente associada a palavras como “persistência”, “paciência”, “trabalho duro” e “definição de metas”. Meditação muito provavelmente não iria mesmo ser um dos top centenas de palavras associadas com sucesso. Mas deveria ser.

Pense nisso. Se uma atividade, sozinho, poderia melhorar vários aspectos de sua mente e seu corpo, ao mesmo tempo, de habilidades de resolução de problemas para criatividade geral para pressão arterial, a imunidade e dores de cabeça, não seria você acha que poderia contribuir grandemente para o seu sucesso global na vida? o que você está saudável e quanto mais habilitadas você sente, o mais provável você será para cumprir as metas que você definiu para si mesmo.

Fazer meditação trabalhar para você

Embora a meditação pode ser uma atividade prolongada, não tem que levar horas do seu dia. Mesmo uma sessão de dez ou 15 minutos de meditação pode fornecer alguns benefícios de relaxamento.

A lista que se segue serve como uma referência para diferentes tipos de meditação práticas. Escolha um ou dois que você acha que pode desfrutar e incorporá-los em sua programação. Muitas pessoas preferem meditar início na parte da manhã antes de iniciar o seu dia para ajudá-los começar com um positivo outlook. Outros escolhem para meditar antes de dormir para ajudá-los a aliviar pensamentos ansiosos e deriva ao largo de dormir em paz. Alguns meditativa exercícios são detalhados posteriormente no Capítulo 3: A prática da meditação.

O poder da meditação

- ***Respiração profunda ou respiração Foco:*** Envolve fechar os olhos e concentrando toda a sua atenção na experiência de seu enchimento respiração seus pulmões e deixando seu corpo. Esta é a base da maioria práticas meditativas e muitos métodos de construir em cima deste.
- ***Corpo de digitalização:*** Este método é utilizado principalmente para o relaxamento. isto envolve o pagamento atenção para diferentes partes do seu corpo em sequência, permitindo-se a tenso e depois relaxar cada parte, prestando atenção a forma como cada parte se sente durante o processo.
- ***Energia Foco:*** Centrando a sua atenção sobre a energia que flui através de você e encontrar uma sensação de estar “centrado” ou “aterrada” ou seja, um lugar de plenitude relaxado e capacitados. Pode também envolvem o uso de “chakras” ou centros de energia, como ditado na tradições hindus.
- ***contemplando:*** Esta é uma variação da técnica Foco respiração. Ao invés de tendo os olhos fechados, você pode optar por concentrar seu olhar em um objeto.
- ***Visualização:*** Implica fechar os olhos e concentrando sua atenção em uma imagem de um lugar calmo, como uma praia, uma montanha ou uma pista de caminhada favorito.
- ***Imaginação guiada:*** Envolve a ouvir um professor ou um pré-gravado rastrear para guiá-lo através de imagens pacíficos e envolver os seus sentidos.

O poder da meditação

- *mantra*: Envolve a repetição de uma palavra, sílaba, ou frase muitas vezes, tanto em sua mente ou em voz alta.
- *Música*: Envolve a ouvir sons suaves de sinos, harpas, amarrado instrumentos, instrumentos de sopro, e os sons da natureza enquanto se concentra em sua respiração.
- *Ioga*: Este exercício é realmente uma forma de meditação, pois cada movimento é realizado lenta e metodicamente, prestando atenção a respiração e energia no corpo. É especialmente eficaz quando emparelhado com um belo cenário na natureza ou música meditativa.
- *Tai Chi*: Uma forma de artes marciais de meditação que permite ao usuário concentrar a atenção sobre a energia interior que flui através do corpo.
- *Qi Gong*: Combina relaxamento, meditação, movimento, e respiração exercícios para restaurar e manter um senso de equilíbrio. Foca em o conceito chinês de Qi, ou energia, particularmente concentrado em torno da espinha, torso, e na testa.
- *Andando Meditação*: Andar pode ser utilizado como uma forma de meditação quando o usuário focaliza a atenção sobre a sensação de movimento, permitindo todos os outros pensamentos para passar. Este é um dos mais versáteis práticas, porque ele pode ser concluída enquanto andando pelo corredor em trabalho, na calçada, ou para fora na natureza.

O poder da meditação

- ***Insight ou Mindfulness Meditação:*** Envolve praticar a consciência sobre o fluxo aleatório de interiores pensamentos, sentimentos e sensações como elas fluem por. Ele inclui um foco no presente estado de ser como oposição ao futuro ou eventos passados.
- ***As afirmações positivas:*** Implica focando os pensamentos positivos que irá ajudá-lo a realizar seus objetivos. Exemplos incluem: “Eu sou bem sucedida ” ‘Eu sou amado’, ‘Eu sou capaz de fazer isso’, ou “Eu posso fazer qualquer coisa que eu definir a minha mente.”
- ***Leitura Reflexão ou Quiet Time:*** Envolve a leitura de um poema, sagrado texto, ou escritura e refletir sobre seu significado ou impacto pessoal. também pode ser emparelhado com a palavra falada, música sacra, ou journaling.
- ***Movimento Meditação:*** Envolve a obtenção de um sentimento de ancoramento ou centramento e, em seguida, permitindo que seu corpo para se deslocar de várias maneiras, focando os sentimentos de seu corpo.

Capítulo 2: Os benefícios da meditação

Os benefícios da meditação para os proprietários e empresários

Se você já tentou iniciar seu próprio negócio, você provavelmente está muito familiarizado com o stress de longas horas de trabalho, assumindo cada vez mais responsabilidades e tentar resolver problemas o seu caminho através inesperada desafia. Você pode encontrar-se lutando para encontrar tempo para comer três refeições por dia ou dormir mais do que algumas horas a cada noite, muito menos adicionando algo tão indulgente como meditação.

Alguns stress é natural e inevitável. Com o tempo, no entanto, o aumento da e exposição prolongada ao estresse irá corroer afastado a saúde tanto do corpo ea mente. Ela pode levar a uma variedade de sintomas incluindo frequente dores de cabeça, dor de estômago e problemas digestivos, dor no peito, dificuldade dormir, e hipertensão. Além disso, o estresse piora os sintomas de outras doenças e pode até mesmo tempos de recuperação lenta de ferimentos e doenças.

A meditação, no entanto, tem assim vários benefícios especificamente para negócios proprietários e empresários. Depois de engajar-se em meditação, a mente e corpo estão relaxados, aliviando os sintomas de stress. A meditação aumenta a capacidade da mente para se envolver em tarefas criativas, tarefas que requerem foco intenso, e as tarefas que requerem resolução de problemas. Além disso, a meditação ajuda a sua mente lidar com a enxurrada de informação que pode passar através dele, em um determinado dia de trabalho.

O poder da meditação

Pode parecer difícil de justificar a tomada de tempo fora de seu horário ocupado para "fazer nada". Mas quando você vê a meditação como uma parte regular de uma alimentação saudável estilo de vida e você considerar os inúmeros benefícios físicos e mentais; Está fácil de entender por que muitos donos de empresas optar por participar nele. Levando um pouco de tempo para descansar e recarregar através da meditação irá aumentar a produtividade e eficiência de todo o seu dia.

Além disso, depois de se engajar em meditação, até mesmo as tarefas diárias de derramar uma xícara de chá, condução, ou a apresentação de documentos pode se tornar uma forma de meditação concentração como a sua mente já está preparado e pronto para aplicar esta recém mindfulness para situações cotidianas.

Meditação corporativa e moral dos funcionários

Algumas empresas contratam serviços de meditação empresariais para incentivar a sua funcionários a se envolver em conjunto meditação. meditação corporativo tem um benefício três vezes para uma empresa: melhora a saúde do empregado e bem-estar, aumenta a produtividade dos funcionários e aumenta empregado moral.

Meditação resulta em custos reduzidos de absenteísmo devido

os funcionários podem desfrutar dos benefícios de saúde de redução de meditação, incluindo de estresse, lesões e doenças. Os empregados serão menos propensos a chamar de doente porque seus corpos será mais saudável. Além disso, os funcionários que se sentem que seu trabalho está realmente ajudando-os a ser mais produtivo e saudável irá relatar níveis geral mais elevados de satisfação no trabalho, resultando em menos rotatividade de funcionários.

O poder da meditação

A meditação também aumenta a produtividade, especialmente para as pessoas cujas profissões obrigá-los a usar suas habilidades de pensamento criativo ou para concentrado durante longos períodos de tempo, tais como engenheiros, designers, arquitetos, programadores e artistas. Além disso, a meditação pode ajudar funcionários aprender novas tarefas, pois melhora a retenção de memória e capacidade de aprendizagem geral. Quando a mente está relaxada e livre de distrações, ele pode trabalhar muito mais produtiva na tarefa em mãos.

Meditação pode ajudar a moral aumento empregado por várias razões. o primeiro é que os funcionários possam desenvolver um senso de proximidade emocional por engajar-se em uma experiência em conjunto compartilhado. Em segundo lugar, o processo de relaxamento pode ajudar defesas menor emocionais que por sua vez fazem a participantes mais propensos a trabalhar bem em conjunto em projetos de equipe e suporte o outro sob as pressões de prazos, demandas e mudanças.

Finalmente, o moral dos funcionários pode ser aumentada através da introdução de um programa de meditação corporativa como funcionários podem se sentir que seus empregadores cuidar de seu bem-estar geral. Os funcionários terão mais facilidade de ter orgulho em uma empresa que tem orgulho em si.

Os estudos estão começando a provar os benefícios da corporativo programas de meditação. De acordo com Project-Meditation.org, a Detroit com base em fábrica de produtos químicos implementou um programa de meditação corporativa. depois de apenas três anos, eles relataram uma redução de 85% do absentismo, um 120% aumento da produtividade geral, uma redução de 70% nas lesões, e um enorme aumento de 520% nos lucros da empresa.

Os benefícios da meditação para bem-estar pessoal

O poder da meditação

Meditação, especialmente quando usado como uma parte regular de um estilo de vida saudável, tem vários benefícios. Quando você rever a lista abaixo, será fácil ver por que tantas pessoas estão incorporando-o em sua vida profissional e vidas pessoais para ajudá-los a alcançar uma maior sensação de sucesso. Quantos outras atividades podem fornecer tantos benefícios físicos e mentais?

Benefícios físicos

- diminuição da taxa cardíaca, pressão arterial e colesterol
- Melhorias de sintomas de insônia
- Redução dos sintomas da TPM
- espessura reduzida das paredes das artérias, reduzindo o risco de ataque cardíaco e acidente vascular cerebral por 8-15% ¹
- Melhora dos sintomas de dor crônica
- Redução dos sintomas angustiantes de asma, alergias, depressão, câncer, fadiga e doenças cardíacas ²
- tensão muscular diminuído
- Melhorias nos níveis de energia
- Maior imunidade para lutar contra a doença
- Redução de radicais livres, resultando em menos danos nos tecidos ³
- Maior capacidade de recuperação da pele
- Retardando o processo de envelhecimento
- experiências diminuição de dores de cabeça e enxaquecas
- Melhorias na fertilidade como meditação ajuda a regular corporais hormonas

¹ www.project-meditation.org

² www.mayoclinic.com/health/meditation/HQ01070

³ www.ineedmotivation.com/blog/2008/05/100-benefits-of-meditation

O poder da meditação

Benefícios mentais

- ansiedade diminuiu e nervosismo
- Aumento sentimentos de independência e confiança
- Leva o cérebro a envelhecer mais lentamente, aumentando a massa cinzenta no cérebro⁴
- aumento da criatividade
- Aumento da capacidade de resolver problemas
- O aumento da capacidade de concentrado
- **Maior senso de auto-consciência**
- Redução de pensamentos negativos
- O aumento da serotonina, resultando em melhorias no humor e comportamento
- Melhoria da capacidade de aprender novas tarefas
- Produtividade aumentada
- estabilidade emocional aumentou
- Aumento da sensação de intuição
- O aumento da capacidade de resistir a impulsos impulsivas
- satisfação no trabalho aumentou
- sintomas angustiantes Menos de doença mental
- sentimentos diminuição de agressão e raiva da estrada
- Melhorias na capacidade de escuta
- tolerância aumentada
- Aumento da capacidade de empatia com os outros e demonstrar **compaixão**
- Aumento da sensação de sabedoria

⁴ www.sciencedaily.com/releases/2005/11/051110215950

O poder da meditação

- Capacidade de viver no momento presente
- Aumento da capacidade de perdoar os outros
- Aumento da sensação de auto-realização ou integridade

Capítulo 3: A prática da meditação

Preparando Corpo e mente para a meditação

Meditação envolve ser intencional e consciente ao colocar seu corpo em uma posição confortável. Antes de começar a envolver-se em meditação, fazer Certifique-se de que você tem um montante atribuído de tempo em que você não será perturbado por chamadas de telefone ou demandas de membros da família ou colegas de trabalho. Escolha uma área em que você se sinta seguro e descontraído, com iluminação suave e o mínimo de ruído. Certifique-se de que seu corpo está aliviado ao visitar o banheiro, água potável, e comer um lanche ou uma refeição com antecedência para que impulsos corporais não oprimi-lo e distraí-lo de sua meditação exerce. Você pode até querer se certificar de que seu corpo está limpo e que sua pele está hidratada para que você possa se sentir mais confortável quando ganhando consciência do seu corpo e para que desconfortos não oprimir vocês.

Ajustar a temperatura da sala ou vestir roupa apropriada, de modo que seu corpo vai ser nem muito quente nem muito frio. Use uma almofada confortável com um tecido macio para se assentar.

Se você estiver usando a música em sua meditação, use algo que você está não familiarizados com o qual não tem nenhum surpreendentes clangs, guinchos, ou riffs. Coloque o seu leitor de música no repeat constante para que você não terá que quebrar sua atenção para iniciar uma nova canção.

O Meditative Postura

O poder da meditação

Embora a meditação faz assumir várias formas, desde que estabelece a sentar-se para movendo-se para equilibrar em várias posições, muitos exercícios de meditação começar com e pode ser concluído com uma postura de sessão simples. Esta lata postura ser utilizado para meditação envolvendo atenção, respiração, aparência, olhando, oração, e música, entre outras coisas.

A postura de sessão de meditação é importante porque permite que o praticante sentar-se confortavelmente, permitindo boa circulação e enquanto o estado de alerta engajar-se em relaxamento. Manter a vigilância é essencial como a meditação é não basta apenas o relaxamento, mas é também uma consciência atenta.

Comece por escolher uma sala ou espaço que é livre de distrações e que tem um temperatura confortável. Desligue seu telefone celular e todos os outros distrações. usar roupas que são confortáveis e que não coçam, mudança, ou cavar em seus lados.

Sente-se em uma almofada no chão. Ou, se você preferir, você pode se sentar em um sofá, uma cadeira do escritório, ou uma cama, enquanto ele lhe permitirá manter confortavelmente um postura forte.

Cruzar as pernas na frente de você, inclinando sua pélvis ligeiramente para a frente acentuar a curva natural da espinha. Distribuir a pressão do seu corpo uniformemente entre suas nádegas e as pernas. Se você está sentado em um cadeira, colocar ambos os pés uniformemente no chão.

Alongar o pescoço e sua coluna, permitindo a cabeça para descansar em linha com seus ombros. Ligeiramente dobrar o queixo para dentro. Relaxe sua mandíbula, seu

O poder da meditação

língua, seus olhos e sua testa. Deixe os seus ombros estão em linha com o seu ancas. Permitir que seus ombros a cair para trás, abrindo seu peito. Ao invés de cruzar as pernas, você também pode dobrar as pernas nos joelhos e gentilmente pressione as solas dos seus pés juntos, colocando os calcanhares em perto de seu pélvis. Além disso, você pode se envolver na posição “lotus”, um tradicional postura meditativa, que envolve cruzar as pernas e descansando sua direita pé em sua coxa esquerda e seu pé esquerdo sobre sua coxa direita.

Descanse os braços no seu colo ou de joelhos, seja com as palmas voltadas para cima ou para para baixo, ou com as mãos levemente em concha dentro do outro. Alternativamente, você pode optar por usar uma forma tradicional, ligando o seu dedo indicador ou o dedo médio eo polegar, formando um círculo, e quer transformar o seu palmas para o céu com a parte de trás de suas mãos descansando em seus joelhos ou transformando suas mãos sobre, deixando as palmas das mãos descansar sobre os joelhos. Contudo você optar por colocar suas mãos, verifique se eles são suportados e que seus ombros não sinto qualquer pressão de sua postura.

Permitir que a respiração flua naturalmente dentro e para fora do corpo, permitindo que o peito e barriga a subir e descer como é confortável. Permita que a sua coluna e ombros mover-se com sua respiração, garantindo que você não está sentado muito rigidamente.

Tome algumas respirações profundas para a parte superior do tórax, permitindo que seu peito para abrir.

Permita-se relaxar ao expirar, mantendo uma sensação de uma caixa aberta

à medida que tu fazes. Agora você está pronto para se envolver em meditação.

Exercícios de meditação

A seguir estão algumas práticas meditativas modernos simples que você pode facilmente incorporar em sua programação diária. Estes exercícios são

O poder da meditação

apropriar para iniciantes e são fáceis o suficiente para que você pode praticá-los em praticamente qualquer ambiente, se você está no conforto de sua vida quarto, seu escritório ou cubículo no trabalho, ou sentado ao lado de um rio ou fonte ou em o pavilhão de um belo jardim.

Muitos destes exercícios pode ser eficaz quando usado tão pouco quanto dez ou quinze minutos por dia. Como você ganhar conforto com a meditação, tente envolvente nele por mais tempo, mesmo enquanto trinta minutos ou uma hora ou mais, quando você são capazes de fazê-lo. Escolha um ou dois que você acha que pode desfrutar e De uma chance.

- *Respiração profunda:* Este é o núcleo da maioria das práticas meditativas. Se vocês não estiver familiarizado com a meditação, comece aqui e fazer esta meditação várias vezes até se sentir confortável com ele antes de passar para as diferentes formas de meditação. Comece por encontrar um silêncio, área confortável. Desligue seu telefone celular e quaisquer outras distrações. Coloque-se em uma postura de sessão de meditação. Concentre toda a sua atenção na sua respiração.

Observe como ela soa quando você inala e como ele se sente como sua respiração enche seus pulmões e, em seguida, deixa o seu corpo através de suas narinas.

Respire profundamente e lentamente. Quando seu foco muda para alguns mentais distração, lentamente voltar seus pensamentos de volta para o simples ato de respiração. alívio sentir como sua única tarefa é ficar quieto e ouvir sua respiração. Continue até que você se sentir relaxado e rejuvenescido.

O poder da meditação

- ***Meditação música:*** Escolha um lugar calmo, livre de distrações onde você pode confortável para ouvir música. Ligue a música que você encontrar relaxante. Muitas pessoas preferem usar a música instrumental, especialmente os que incluem os sons de cordas, sinos, ou natureza. Envolver-se em um meditativo postura sentada e respirar profundamente, relaxar o corpo e limpar sua mente de preocupações e pensamentos. Concentre-se nos sons e melodias da música, permitindo-lhe afetam. Quando seu pensamentos vagueiam, voltar sua atenção para a música, respirando lentamente e profundamente.
- ***As afirmações positivas:*** Vá para um lugar onde você pode se sentir seguro e ser ininterrupto de distrações. Envolver-se em uma sessão de meditação postura e respirar profundamente até que você se sentir relaxado, limpar sua mente de preocupações e medos. Pense sobre uma ou várias afirmações positivas sobre si mesmo. Aqui estão alguns exemplos de afirmações positivas que você pode usar, ou você pode escolher o seu próprio.

o Eu sou capaz de conseguir qualquer coisa sobre a qual eu definir a minha mente.

o Eu estou fazendo um trabalho que eu acho agradável e gratificante.

o Sou capaz de alcançar o sucesso que deseja.

o Eu sou competente e capaz de enfrentar qualquer desafio neste dia.

o Eu tenho a sabedoria para fazer as melhores escolhas.

o Eu sinto o amor daqueles que não são capazes de estar fisicamente perto mim.

o Tenho prazer em minha própria solidão.

o Eu tenho o poder de escolher meu próprio caminho.

o Eu amo e aceitar todos quem eu sou.

O poder da meditação

- o Eu ver meus contratempos e perdas como um presente.
 - o Eu confio na minha intuição e meu coração para me guiar.
 - o Eu sou capaz de recorrer a minha força interior e minha a luz interior
guie-me.
 - o Estou mais do que suficiente.
 - o Eu vejo a perfeição em todas as minhas falhas.
 - o O passado não tem poder sobre mim. O futuro não vai me controlar.
 - o Tudo o que eu preciso virá para mim.
 - o Eu tenho uma contribuição única e propósito neste mundo.
 - o Estou criado à imagem de Deus e estou abençoado com divina
potência e energia.
 - o Sou um herdeiro para a abundância do reino de Deus.
 - o A presença de Deus está ao redor e dentro de mim.
- **Mantra Meditação:** Escolha um mantra - uma palavra, som, frase ou escritura sobre a qual você gostaria de concentrar a sua atenção. Você pode querer escolher uma qualidade que deseja incorporar em sua vida, como “amor”, “paz” ou “perdão”. Como alternativa, você pode escolher uma citação favorita ou escritura que tem um significado pessoal. Depois de ter escolhido o seu uma palavra, som ou frase, ir a um lugar tranquilo e confortável, retirando-se de distrações e engajar-se em uma postura de sessão de meditação. Comece a respirar profundamente. Quando você se sentir relaxado, diga a palavra ou frase, quer para si mesmo mentalmente ou em voz alta. Repita a sua palavra várias vezes, lentamente. Meditar sobre o significado eo impacto da palavra. Outra variação desta técnica pode ser envolvendo o uso de vários oração

O poder da meditação

miçangas e orações, usando cada conta para ajudar você a se concentrar e se concentrar em uma oração como você repeti-la.

- *Corpo de digitalização:* Ir para um lugar tranquilo e confortável e desligar o telefone celular e outras distrações. Coloque-se em uma postura que coloca Para este exercício, descansando sobre suas costas com os braços e pernas em linha reta e seu pescoço e coluna vertebral alongada. Você pode optar por colocar em uma esteira ou em sua cama. Envolver-se em respiração profunda, tendo profunda e respirações lentas. Primeiro, observe o que áreas do seu corpo estão em contato com a esteira ou colchão. Concentre-se em suavizar essas áreas por meio do ajuste em cada parte e relaxando-o, se você observar seus quadris ou o seu cabeça sentindo a pressão.

Em seguida, defina uma intenção mental para deixar todos os pensamentos ou sons distraindo e apenas se concentrar em seu corpo. Concorde para aceitar todos os sentimentos na sua corpo, se é dor ou relaxamento. Concentre sua atenção em vários partes do seu corpo, a partir de seus dedos do pé para as solas dos seus pés para seus tornozelos todo o caminho até sua cabeça.

Dê a cada parte do seu corpo atenção individual. Observe os vários sensações de seu corpo, se você está sentindo calor, tensão, dor ou relaxamento. Imagine que a respiração de relaxamento, calor, ou a aceitação em cada parte do seu corpo. Finalmente, depois de ter pago atenção a cada parte do seu corpo, foco em como seu corpo se sente como um todo. Embora a verificação do corpo tradicional envolve permanecendo ainda a toda sessão, você também pode querer experimentar com uma variação de

O poder da meditação

optando por áreas suavemente esticar ou massagem de seu corpo que necessidade para ser aliviado da tensão como você se envolver em verificação do corpo.

- **Visualização:** Vá para um lugar tranquilo e confortável livre de distrações. Envolver-se em uma postura de sessão de meditação. Comece a respirar profundamente, incidindo sobre o som ea sensação de sua respiração e permitir que o seu corpo a relaxar. Quando você se sentir relaxado, visualizar uma imagem de uma lugar tranquilo, real ou imaginário. Lugares comuns incluem praias, montanhas ou florestas. Alternativamente, você poderia imaginar uma nova lugar repleto de criaturas fantásticas como unicórnios e fadas ou alienígena vida vegetal. Concentre-se em cada sentido. Como é que a aparência lugar? Imagine os detalhes visuais, concentrando-se em cada um. Imagine o que você faria sentir, cheirar, provar, ou ouvir nesta localização.
- **Imaginação guiada:** Escolha uma trilha guiada imagens pré-gravados ou assistir a uma sessão imaginação guiada com um terapeuta, professor, ou praticante como seu guia. Muitas sessões imagens guiadas são disponível gratuitamente on-line por meio de serviços de vídeo como o YouTube ou através de podcasts de áudio e vídeo. Envolver-se em uma sessão de meditação postura e respirar profundamente. Ouça as instruções fornecidas, visualizar cada detalhe da aparência guiada enquanto você escuta.
- **Andando Meditação:** Escolha um lugar para caminhar em que você vai se sentir confortável e seguro, se é uma calçada, um parque, ou uma pista de caminhada. Em vez de se concentrar em pé de exercer ou chegar a um específico destino, simplesmente se concentrar na sensação de movimento e as solas dos seus pés pressionando no chão como eles impulsionar para a frente. Lento

O poder da meditação

o ritmo de sua caminhada para que você possa se concentrar em cada movimento de suas pernas, braços e tronco. Permitir pensamentos para passar através de sua mente sem se concentrar sobre eles, julgá-los, ou segurando para eles. Voltar seu foco para a sensação de andar.

- *Leitura Reflexão ou Quiet Time:* Encontrar um lugar calmo, livre de distrações. Silenciar seu telefone celular. Ler um poema, um texto sagrado, ou uma escritura. Se você gosta, lê-lo várias vezes e se concentrar em cada frase de forma independente. Em seguida, lê-lo novamente e se concentrar no significado do poema ou frase como um todo. Tranquilamente refletir sobre o significado de a passagem e o impacto sobre a sua vida. Ouça a música sacra ou palavras faladas. Escrever seus pensamentos em um jornal, não tendo a certeza de julgar quaisquer pensamentos que você pode ter. Alternativamente, você pode optar por simplesmente copiar o texto em seu diário, uma vez ou repetidamente enquanto respirar profundamente como um meio de se concentrar, concentrando-se em cima, e memorizar o texto.
- *Energia Foco:* Encontrar um lugar calmo livre de distrações e se envolver em um postura de sessão de meditação. Respire profundamente, concentrando sua atenção em o som ea sensação de sua respiração entrando e saindo de seu corpo. Concentre sua atenção para dentro, ganhando consciência de seus sentimentos de sendo centrado ou ligado à terra. A idéia de estar centrado basicamente meios de voltar seus pensamentos dispersos e atenção de volta para -se eo espaço do seu corpo. Se você notar que sua energia sente desequilibrado ou sem foco, tentar centrar a sua atenção para o energia no núcleo de seu corpo. Como alternativa, você também pode se concentrar em

O poder da meditação

diferentes chakras, ou áreas de energia da tradição hindu. Os sete chakras são um conceito complicado, mas em suma, são eles:

- o O Crown Chakra - no topo da cabeça, este chakra é associado com conexão espiritual, a compreensão, vontade, e a cor violeta ou roxo.
 - o O chakra do terceiro olho - ligeiramente acima do centro dos olhos, este chakra está associado com a intuição, conhecimento psíquico e a cor índigo.
 - o O Chakra da Garganta - no centro da garganta perto da gola ossos, este chakra é associado com a comunicação ea cor azul.
 - o O Chakra do Coração - no osso do peito, este chakra é associado com assuntos do coração, amor e emoções bem como a cor verde.
 - o O Chakra do Plexo Solar - no diafragma, entre o osso do peito e o umbigo, este chakra está associado com intelecto, purificação, força da vida, sabedoria, e a cor amarela.
 - o O baço Chakra - no umbigo, este chakra é associado com a criatividade e a cor laranja.
 - o O Chakra Raiz - na região pélvica, este chakra é associado com a terra, a sexualidade, ea cor vermelha.
- *Movimento Meditação:* Vá para um lugar onde você pode ser livre de distrações e desligar o seu telefone celular. Você pode optar por fazer isso exercer com música relaxante ou em completo silêncio. Estar alto com os pés firmemente plantados no chão, as pernas na largura dos ombros para

O poder da meditação

formar uma base forte, e os joelhos levemente dobrados. Alinhar a cabeça sobre seus ombros e seus ombros sobre seus quadris. alongar seu coluna e permitir que seus ombros a cair para trás, abrindo o peito.

Permita que seus braços para descansar em seus lados ou dobrá-los nos cotovelos, pressionando levemente as palmas das mãos. Respire profundamente várias vezes, limpar sua mente de todos os pensamentos e concentrando-se na sua respiração.

Continue a respirar profundamente como você ganhar um sentido de centralização ou groundedness. Quando estiver pronto, mova seu corpo lentamente. Lá várias maneiras de se envolver em movimento. Você pode simplesmente esticar-se para o céu ou dobrar no chão ou permitir que seu corpo para dobrar e influência em uma cobra como moda ou como uma árvore respondendo aos movimentos de o vento. Você pode começar a se agachou no chão, imaginando que você é uma flor desabrochando, lenta e suavemente desdobramento cada pétala até que você está em pé de altura em plena luz do sol.

Você pode imaginar que você é um animal, em movimento, perseguição, e preening. Se você estiver ouvindo música, você pode prestar atenção a ritmos e inchaços da música, permitindo-se a dançar em de forma livre como uma resposta à música. Quando você se move, não julgue seus movimentos, mas aceitar a influência natural e ritmo do seu corpo.

- *contemplando*: Escolha um objeto que tem um significado especial para você, se é uma estátua ou imagem de uma divindade ou santo, uma imagem, um objeto da natureza, como uma pedra ou uma flor, ou a luz de uma queima vela. Defina o objeto para cima na frente de você, ligeiramente inferior ao nível dos olhos,

O poder da meditação

em um lugar calmo livre de distrações. Envolver-se em uma sessão de meditação postura, feche os olhos e respire profundamente e lentamente, concentrando-se sua mente.

Agora, em vez de deixar os olhos fechados, abra os olhos e foco seu olhar sobre o objeto pretendido. Tente manter os olhos abertos, sem piscar para o maior tempo possível. Quando você já não pode resistir ao impulso de piscar, feche os olhos e imagine a imagem do objeto em sua mente. Refletir sobre a natureza eo significado do objeto, ou simplesmente permitir que ele para captar a sua atenção como você acalmar sua mente. Permitir pensamentos a fluir através de sua mente sem segurar -los ou julgá-los. Voltar seu foco para seu objeto. Se o seu foco vacila ou a imagem mental de seu objeto começa a desvanecer-se, abra o olhos, mais uma vez, e repita o processo olhando até que você precisa piscar, novamente.

Uma variação deste exercício usa velas coloridas, com cada cor **representando qualidades diferentes** ⁵. **Escolha uma cor e foco no** qualidades como você assistir a queimadura vela. Se você optar por usar uma vela chama, verifique se você está em um lugar que está livre de fãs ou brisas de modo que a sua chama não extingue ou flutuar descontroladamente durante a sua meditação.

o **White** - clareza, integridade, pureza, inocência e simplicidade

o **Gold** - riqueza, prosperidade, abundância, espiritualidade, ideais mais elevados

⁵ www.fragrantheart.com/cms/free-audio-meditations/spiritual-awareness/candle-gazing-meditation

O poder da meditação

- o Prata - clarividência, transformação pessoal, o subconsciente
- o Purple - compromisso, a reverência, a conexão com o divino, desenvolvimento espiritual, e maior consciência
- o Indigo - intuição, discernimento, sabedoria, imaginação e clareza de pensamento
- o Azul - comunicação, auto-expressão, inspiração, criatividade, relaxamento, confiança e devoção
- o Turquesa - a cura, independência e protecção
- o Green - Amor, perdão, compaixão, inspiração, esperança, dedicação e liberdade
- o Amarelo - generosidade, ética, confiança, auto-estima, disciplina, ambição, coragem, poder interior, e auto-estima
- o Orange - energia sexual, sensualidade, felicidade, amizade, o capacidade de sobreviver a perda, e otimismo
- o Red - sobrevivência, segurança, conexão com o mundo físico, coragem, relações familiares, a força física e vitalidade
- o Pink - lealdade, cordialidade e empatia