

vida simples

UM MINUTO DE MEDITAÇÃO

Se coloque em uma postura confortável.
Faça uma **longa** e **profunda** respiração.

Inspire pelas suas narinas

Expire pela boca

Inspire e sinta seus pulmões se expandirem

Expire com uma sensação de “deixar sair”

Inspire e sinta seu corpo se preencher

Expire e deixe sair as tensões

Inspire sentindo-se vivo e acordado

Expire sentindo seus músculos relaxarem

Inspire sentindo-se completo e pleno

Expire todas as tensões desnecessárias

Siga seu dia e repita essa
meditação toda vez que precisar
de uma pausa para reconexão.

