

Meditação da manhã

5 minutos para começar o dia com intenção · para a mesa de cabeceira

Os 5 passos

- 1 Antes de pegar no telemóvel. Os primeiros minutos do dia são teus.
- 2 Senta-te e respira. Três respirações lentas, com a expiração mais longa.
- 3 Sente o corpo a acordar. Os pés no chão, o peso do corpo, o ar na pele.
- 4 Escolhe uma intenção. Uma palavra só. Repete-a e imagina onde vais precisar dela.
- 5 Leva-a contigo. Abre os olhos devagar e diz a palavra mais uma vez.

7 intenções para a primeira semana

- ☐ Dia 1. Calma. Deixa que o dia venha ter contigo, sem correr atrás dele.
- ☐ Dia 2. Presença. Escolhe um momento do dia para fazeres uma coisa só, sem pressa.
- ☐ Dia 3. Paciência. Repara em quem te faz perder a paciência e respira antes de responder.
- ☐ Dia 4. Gratidão. Agradece por dentro a três coisas pequenas que normalmente nem vês.
- ☐ Dia 5. Coragem. Faz hoje uma coisa que andas a adiar, mesmo que pequena.
- ☐ Dia 6. Leveza. Larga uma exigência que não precisa de ser tua hoje.
- ☐ Dia 7. Confiança. Lembra-te de uma vez em que conseguiste, quando achavas que não.

Nos dias difíceis

Um minuto também conta: três respirações e uma palavra, ainda sentado na cama. Se acordares pesado, não forces a boa disposição. Repara no que sentes, dá-lhe um nome e respira com isso. Falhaste um dia? Recomeça no seguinte, sem culpa.

A minha hora: _____ A minha palavra desta semana: _____

Queres uma meditação da manhã guiada?

Reset Espiritual: desafio gratuito de 7 dias com Pedro Frias, duas meditações guiadas por dia.

lp.academiapedrofrias.com/reset-espiritual