

Meditação para iniciantes

Plano de 7 dias · uma prática de manhã e outra à noite

Marca cada prática quando a fizeres. Se falhares um dia, recomeça no seguinte, sem culpa.

Dia 1. Chegar

- ☐ Manhã. Três minutos sentado, só a reparar que estás ali: o peso do corpo, os sons à volta, o ar a entrar.
- ☐ Noite. Antes de dormir, três respirações lentas, com a expiração mais longa do que a inspiração.

Dia 2. Respirar

- ☐ Manhã. Cinco minutos a contar as respirações de um a dez. Quando te perderes, recomeças do um, sem drama.
- ☐ Noite. Repara onde o corpo está tenso e deixa que cada expiração solte um pouco essa zona.

Dia 3. Voltar

- ☐ Manhã. Cinco minutos. Sempre que a mente fugir, dizes por dentro “voltei” e regressas à respiração.
- ☐ Noite. Lembra três momentos do dia em que estiveste presente, por pequenos que sejam.

Dia 4. Sentir o corpo

- ☐ Manhã. Percorre o corpo devagar, dos pés à cabeça, sem tentar mudar nada.
- ☐ Noite. Deitado, vai pousando cada parte do corpo na cama, como quem a entrega.

Dia 5. Intenção

- ☐ Manhã. Antes de abrir os olhos, escolhe uma palavra para o dia: calma, paciência, coragem.
- ☐ Noite. Volta a essa palavra e repara, sem julgar, onde a viveste e onde a esqueceste.

Dia 6. Silêncio

- ☐ Manhã. Sete minutos sem contar nada. Ficas só a ouvir o silêncio entre os sons.
- ☐ Noite. Escreve uma frase sobre o que sentiste nesta semana e fecha o caderno.

Dia 7. Recomeçar

- ☐ Manhã. Repete a prática de que mais gostaste e escolhe a hora a que a vais manter.
- ☐ Noite. Agradece, sem pressa, a ti próprio por teres aparecido sete dias seguidos.

A minha hora: manhã _____ noite _____

Queres fazer este caminho acompanhado?

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

lp.academiapedrofrias.com/reset-espiritual