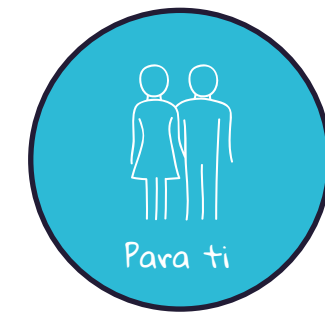


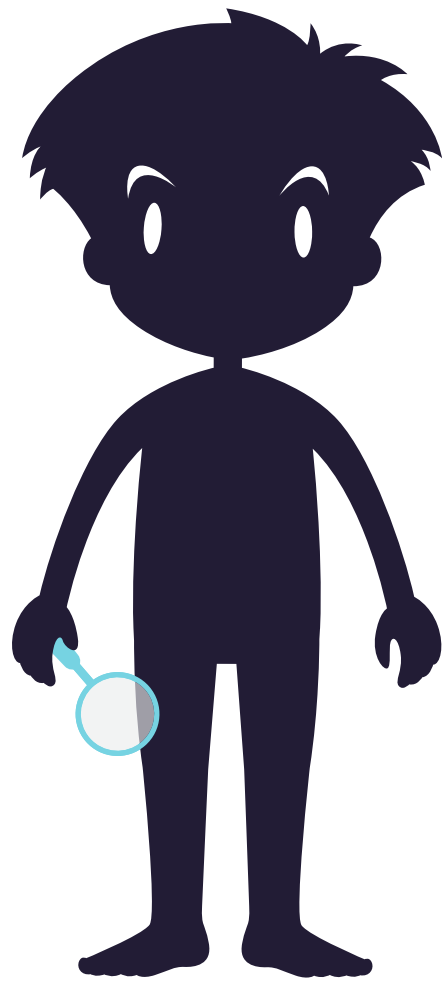


PAULA PINTO DE ALMEIDA

Segue os passos! :)

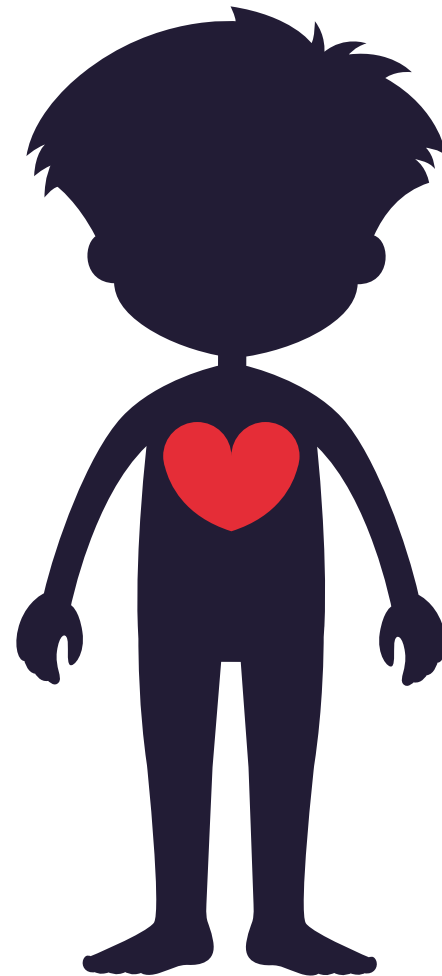


1º Passo



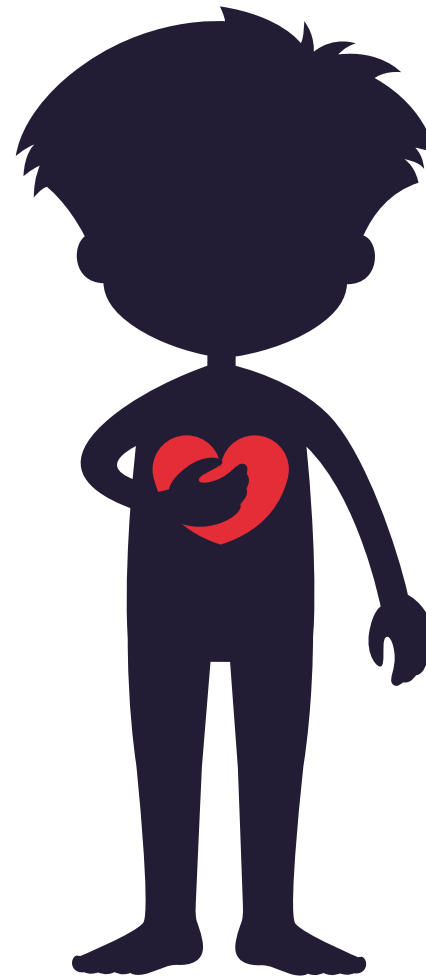
Levar a atenção ao
nosso corpo

2º Passo



Onde o sinto?
O que sinto?

3º Passo



Levar a mão onde o
sinto.

4º Passo



Acolher o
sentimento.

5º Passo



Respirar
acariciando o teu
sentimento.

Com este exercício vais baixar o teu sentimento e "permitirás" uma melhor irrigação do teu cérebro até ao nível racional conseguindo assim escolher desde esse lugar o que fazer. Com todas as tuas faculdades em funcionamento pleno.