

NICHO DE CRISTAIS E ENERGIA



Frequência 963 Hz

O que são as frequências solfeggio, como usá-las na prática e o que esperar de verdade delas.

EDIÇÃO DIGITAL · RECURSOS RELIGIOSOS

Frequência 963 Hz

Pedra não faz nada sozinha. O que ela faz muito bem é servir de âncora para a atenção, e atenção sustentada é o que de fato reorganiza o estado de uma pessoa. Quem carrega uma pedra no bolso lembra do compromisso que fez consigo várias vezes ao dia. Este guia trata de escolha, limpeza e uso, sem prometer o que uma pedra não pode entregar.

Colocar uma frequência tocando enquanto você rola o feed do celular não produz nada além de barulho de fundo. O que muda o resultado é a atenção que você dedica durante a escuta, e isso pede método: posição, duração, ausência de tela. Este guia entrega esse método e é honesto sobre o alcance da prática.

Nesta edição: Antes de começar · O método em 3 passos · Pratique agora · Para levar com você

- As nove frequências e o uso tradicional de cada uma
- Como montar uma sessão de escuta que funcione
- Volume, duração e horário: os três detalhes que mudam tudo
- O que a escuta faz e o que ela não faz

O método em 3 passos

1

Escolha por objetivo, não por moda

Defina primeiro o que você quer sustentar: foco, calma, coragem. Só depois escolha a pedra que você vai associar a isso. A associação é sua e é ela que funciona.

2

Limpe antes do primeiro uso

Água corrente por um minuto resolve para a maioria. Algumas pedras não podem molhar, então na dúvida use apenas fumaça de incenso ou uma noite sobre um punhado de sal grosso, com a pedra em um pratinho.

3

Crie o gatilho diário

Toque a pedra sempre no mesmo momento do dia e repita a mesma frase curta. Em duas semanas o gesto passa a chamar o estado sozinho.

Ao fim da semana releia as sete linhas. O que você vai ver não é a força da pedra, é a força da repetição. E essa você leva para qualquer outra área da vida.

Pratique agora

Separe uma única pedra e deixe-a no bolso ou na mesa de trabalho por sete dias. Toda vez que você a tocar, respire uma vez fundo e repita mentalmente a frase que você escolheu. Anote no fim de cada dia, em uma linha só, se aquele estado apareceu mais vezes do que no dia anterior.

PARA LEVAR COM VOCÊ

O que são as frequências solfeggio, como usá-las na prática e o que esperar de verdade delas.

Ao fim da semana releia as sete linhas. O que você vai ver não é a força da pedra, é a força da repetição. E essa você leva para qualquer outra área da vida.