

NICHO DE ESPIRITUALIDADE



Mediunidade Consciente

Para quem sente demais o ambiente e quer aprender a filtrar em vez de simplesmente absorver tudo.

EDIÇÃO DIGITAL · RECURSOS RELIGIOSOS

Mediunidade Consciente

Existe uma diferença enorme entre estar cansado e estar pesado. O cansaço passa com uma noite de sono. O peso continua ali na segunda de manhã, mesmo depois do descanso. Este guia trata da segunda coisa: aquilo que se acumula em quem convive com ambientes tensos, conversas difíceis e decisões adiadas. Não há promessa mágica aqui, há um método simples de higiene interna para praticar em casa.

Sentir muito não é dom nem defeito, é uma característica que precisa de manejo. Sem manejo, a pessoa vira esponja, chega em casa exausta e ainda acha que está inventando. Este guia trata de coisas concretas: reconhecer o que é seu, aprender a fechar e saber a hora de sair de um ambiente sem culpa.

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

- Como diferenciar sensibilidade de sugestão da própria cabeça
- O que fazer quando um lugar ou uma pessoa te derruba
- Os limites que protegem quem sente muito
- Um protocolo de abertura e fechamento para usar sempre

O método em 3 passos

1

Nomeie o que está pesando

Escreva em uma frase o que você sente. Enquanto a incomodação não tem nome, ela ocupa espaço demais. Nomear já reduz metade do volume.

2

Separe o que é seu do que é de fora

Divida a folha em duas colunas: o que nasceu em você e o que você absorveu de outra pessoa. A segunda coluna quase sempre é maior do que se imagina.

3

Devolva e feche o dia

Escolha um gesto de encerramento: um banho consciente, uma oração, uma respiração longa. O corpo aprende pelo ritual, não pela intenção.

Repita por sete noites seguidas antes de julgar o resultado. O que muda primeiro não é o ambiente, é o seu tempo de reação a ele. E quando a reação muda, o ambiente muda depois.

Pratique agora

Hoje à noite, antes de dormir, sente-se por três minutos com os pés no chão. Respire fundo quatro vezes contando até quatro na entrada e até seis na saída. A cada expiração, diga mentalmente o nome de algo que você quer deixar no dia que acabou. Ao terminar, lave as mãos e o rosto com atenção plena, como quem encerra um turno.

PARA LEVAR COM VOCÊ

Para quem sente demais o ambiente e quer aprender a filtrar em vez de simplesmente absorver tudo.

Repita por sete noites seguidas antes de julgar o resultado. O que muda primeiro não é o ambiente, é o seu tempo de reação a ele. E quando a reação muda, o ambiente muda depois.