GIBA FÊNIX

Teletransporte

Mensagens Meditadas

FÊNIX, Giba.
Teletransporte - Mensagens Meditadas; [ilustração capa: Marcus Munhoz]. São Paulo – 2021.

ISBN: 978-65-00-31010-8

1 – Autoajuda. II – Título.

Autor: Giba Fênix
Revisão e Copidesque: Isa Baccara
Capa e diagramação: Marcus Munhoz - @optchadesign

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Criador, Deuses do Universo, Anjos da guarda, Seres de Luz e

Pássaro da Paz, pela companhia , proteção e onde encontro inspirações.

DEDICATÓRIA

Dedico o presente livro a familiares, aos amigos e a todos os mestres, professores, personal trainers e divulgadores da meditação.

Fênix Meditation

Introdução

Meditar é uma arte que permite um aumento na qualidade de vida. Refletir também é um mecanismo que dá ao ser humano a possibilidade de lidar de forma mais positiva com as dificuldades que se apresentam durante esse percurso chamado vida.

O presente livro tem a finalidade de unir ambas as coisas, ou como diz o antigo provérbio popular, unir o útil ao agradável.

Aqui você vai encontrar reflexões sobre o poder da meditação, bem como meditações que vão te ajudar a refletir melhor sobre diversos tópicos da existência humana na terra.

Desejo que faça uma excelente leitura!

A meditação pode mudar a sua vida completamente

O dia a dia é tão estressante, cheio de problemas, tão rápido e repleto de informações, que a alma se desequilibra. Essa é a vida na cidade: exigente, confusa e nada saudável. Toda essa energia conturbada altera os pensamentos, sentimentos e atitudes de quem não se cuida. Mas não importa onde estejamos, o equilíbrio deve estar dentro de nós mesmos. Afinal de contas, qual pessoa não enfrenta problemas?

Há milhares de anos, a humanidade busca conectar-se consigo e com o mundo. Sábios do Oriente desenvolveram técnicas poderosas, mais necessárias do que nunca no mundo moderno. A principal e mais transformadora dessas técnicas é a meditação. Saiba que quem a pratica se reinventa, melhorando todos os aspectos da sua vida. E ela serve para todos! Confira comigo os benefícios surpreendentes da meditação:

1 – A MEDITAÇÃO ACALMA

Quem pratica a meditação tranquiliza a mente. Estar calmo é o caminho para tomar as melhores decisões da sua vida. É com calma que se enfrentam as maiores tempestades e se aproveita melhor os tempos calmos.

2 – DIMINUI A ANSIEDADE

Naturalmente, ficando mais calmo, os níveis de ansiedade irão baixar. Esse benefício ajuda a ter os pensamentos mais organizados e limpos, o que traz muita sensação de bem-estar e, por consequência, de felicidade.

3 – AJUDA A LIDAR COM PROBLEMAS

A prática da meditação nos ajuda a aceitar os problemas e a lidar com eles de maneira racional. Pelo fato de sua mente vibrar em uma frequência mais harmoniosa com o universo, todo o cotidiano fica mais equilibrado.

4 – ESTIMULA A GRATIDÃO

Quem medita se aproxima do seu "eu interior" e se conecta com as energias da natureza. Embora pareça complicado, é bem verdadeiro e mais simples do que parece. Justamente porque a meditação descomplica os pensamentos é que passamos a dar mais importância para tudo de bom que há ao nosso redor, perdendo menos tempo com coisas desimportantes. O resultado é um profundo sentimento de gratidão.

5 – AJUDA A SE RELACIONAR MELHOR

A gratidão transforma, portanto, as relações interpessoais. Familiares, colegas de trabalho, qualquer pessoa que surge desperta algo mais positivo em nossas mentes. Mesmo aquele que dificulta o nosso caminho passa a receber menos energias negativas e mais energias positivas vindas de nós. Esse é o caminho para aprender a lidar melhor com as diferenças e compreender uma realidade mais profunda de cada indivíduo. A convivência melhora muito, pois aprendemos a ter serenidade.

6 – A MEDITAÇÃO TRAZ FOCO AO MOMENTO ATUAL

Lamentar ou idolatrar o passado pode desgastar a vida presente. A melancolia ou a saudade provocada pelo apego ao passado nos impede de viver bem. O mesmo se dá com as expectativas em relação ao futuro. Quem medita aprende a esperar menos do que vem a seguir, não sofre com as possíveis tragédias, nem deposita excesso de otimismo em acontecimentos que ainda são incertos. Filosoficamente, podemos dizer que somente o presente existe de maneira concreta. Portanto, ter foco no momento é a melhor maneira de se viver.

7 – TRATA A DEPRESSÃO

Como nos desapegamos de acontecimentos passados e aprendemos a aceitar o mundo como ele é, os níveis de depressão diminuem muito.

8 – PROMOVE O AUTOCUIDADO

Quem medita se enxerga mais profundamente. Por isso, vê melhor o que precisa ser feito para cuidar de si mesmo. Nosso corpo é um templo sagrado e o autocuidado é fundamental na vida. Mas não se engane. Não se trata apenas de ir à academia, usar boas roupas ou boas maquiagens. O autocuidado é completo, incluindo selecionar melhor os alimentos que se ingere, os ambientes que se frequentam, as músicas que se ouvem e os hábitos cotidianos. Tudo o que é importante passa a ter um significado maior. Os cinco sentidos ficam mais aguçados também. Os sabores ficam mais acentuados, os aromas, o tato, os sons e até as cores, pois o nosso cérebro descansa desse mundo saturado de informações em que vivemos. Esse é o motivo por selecionarmos melhor o que consumimos e nos cuidarmos de maneira mais profunda.

9 – COIBE OS EXCESSOS

A meditação traz equilíbrio para quem pratica, pois descansa e limpa a mente das turbulências, que interferem em tudo o que pensamos e fazemos. Portanto, a pessoa passa a viver sem excessos. Aquilo que era hábito ou vício deixa de ser importante para nós. Aprendemos a dançar conforme a nossa própria música e a da natureza, pois somos parte integrante dela.

Por vivermos em uma sociedade do consumo e bombardeada por informações e estilos

de vida fabricados, a meditação não é prática de todos. Mas há milhões de pessoas que a praticam e que passaram a viver muito melhor. A cada vez que medita, a pessoa avança nesta evolução, que é extraordinária. Pratique você também!

10 - A MEDITAÇÃO ESTIMULA A INTUIÇÃO

Ao acalmar a mente, você interage profundamente com seu subconsciente, possibilitando o estímulo da intuição. Esta prática auxilia nas tomadas de decisão.

A importância da comunicação não-violenta

O bem-estar pessoal e coletivo depende de que se valorize e alimente as energias positivas. A elevação espiritual só é possível quando espalhamos amor, compreensão, equilíbrio, sobriedade, justiça e verdade. Cada ser humano possui uma visão muito própria do mundo, que é contaminada pelo Ego. Ficamos com a mente turvada quando não aprendemos a controlar o Ego. Todas as nossas atitudes ficam subordinadas a um sentimento controlador, opressor, descuidado, desprovido de sentimento de partilha, de compreensão e de amor.

Mesmo nas melhores das intenções, estamos acostumados a nos comunicar de maneira violenta. Por estarmos mergulhados em nosso mundo particular e cheio de Ego, não percebemos o quão poderosas são as frases

que dizemos. Tanto o conteúdo do que dizemos, quanto a maneira como proferimos essas palavras podem magoar, ferir, trazer confusão, desentendimentos, atritos e opressão.

Portanto, a escolha cautelosa do quê e como dizer algo é fundamental na vida. Quanto mais praticarmos a comunicação não-violenta, mais fácil e natural ela se tornará. Nossa relação com as pessoas é a base da espiritualidade. É perfeitamente possível comunicar algo de maneira não-violenta, mesmo que a princípio seja algo desagradável para quem ouve. Muitas pessoas não estão preparadas para serem frustradas em seus desejos e expectativas. A técnica da comunicação não-violenta, no entanto, facilita muito a recepção e aceitação do que é dito.

A meditação traz fortalecimento da identidade

Vivemos rodeados por indivíduos que possuem vontades e interesses próprios. Toda a sociedade é estruturada de maneira com que sejamos observados, controlados e influenciados por diversas pessoas. Pais, família, professores e amigos possuem seus próprios egos e agem sob esse olhar. Desta maneira, somos podados por vivermos em um mundo em que as demais pessoas tentam nos ensinar como devemos ser e agir.

Por isso, grande parte das nossas vidas é inspirada no outro até hoje. A meditação traz autoconhecimento e libertação. Quem olha para si se descobre. Percebe melhor as influências externas e se reconecta com a sua essência, sua natureza fundamental. O fortalecimento da identidade aprimora nossa relação com tudo na vida.

O Poder da Oração e o Ciclo Vibracional Positivo

Seja qual for a sua religião, toda oração feita desencadeia uma energia positiva. O poder das palavras é muito forte e beneficia a mente e tudo ao redor de quem ora. Além de estabelecer comunicação com o poder superior, a oração carrega em si a esperança, a bondade, o amor e a felicidade.

Uma maneira muito interessante de se utilizar a oração é trabalhar em ciclos. Anote em uma folha de papel, no celular ou no computador para você ou outra pessoa. Desta maneira, você abre um ciclo vibracional positivo. Guarde a oração e determine uma data futura. Leia novamente esta oração na data determinada, fechando, assim, esse ciclo vibracional. Essa energia será potencializada e os benefícios serão gratificantes e inspiradores. Faça isso sempre! Os resultados são fascinantes.