



Le Troisième Pôle

5 FERRAMENTAS para o equilíbrio emocional

Marianne Hubert



Durante esse período onde a vida “normal” esta parada, nós podemos experienciar ansiedade ou preocupação em relação aos nossos entes queridos. Não saber o que pode vir também pode ser uma fonte de estresse. Talvez nossa vida emocional esteja de cabeça para baixo.

Mas como podemos lidar com isso? Estamos acostumados correr atrás da nossa vida e nossas obrigações nos impedem de estar em contato com nosso ser interno.

A prática dessas 5 ferramentas constrói uma base inabalável para a segurança emocional, quaisquer que sejam as circunstâncias.

Paz interior, saber que a vida é benevolente, e autoconfiança serão seus aliados, de forma a permitir que você enfrente qualquer mudança de forma serena. Os relacionamentos são mais harmoniosos e significativos.

E embora não seja permitido viajar atualmente, você ainda pode embarcar na melhor aventura de todas: a descoberta de suas próprias profundezas para encontrar seu eu divino.



Le Troisième Pôle



1. Meditação. Permita tudo o que você está sentindo, sem restrições.



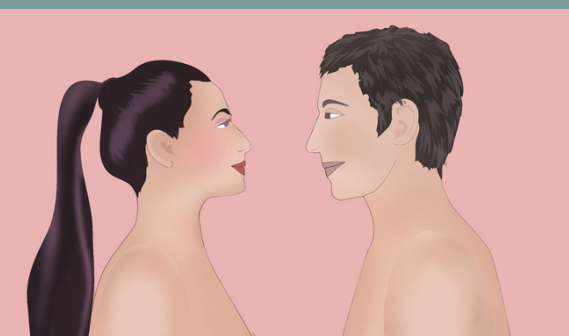
2. Revisão Diária. Pare de se preocupar e abra espaço para sua testemunha interna benevolente.



3. Catarse. Esvazie os recipientes emocionais que você vem enchendo desde a infância e veja suas emoções amadurecerem naturalmente.



4. Conheça sua criança interior. Torne-se o/a bom/boa pai/mãe da sua criança interior e cure as feridas do passado.



5. Comunicação consciente. Entenda o dom escondido em suas frustrações, permita-se ficar vulnerável e desfrute de relacionamentos verdadeiramente harmoniosos.