



**15 passos para você aumentar seu potencial
através da meditação**

VIVER DE BLOG

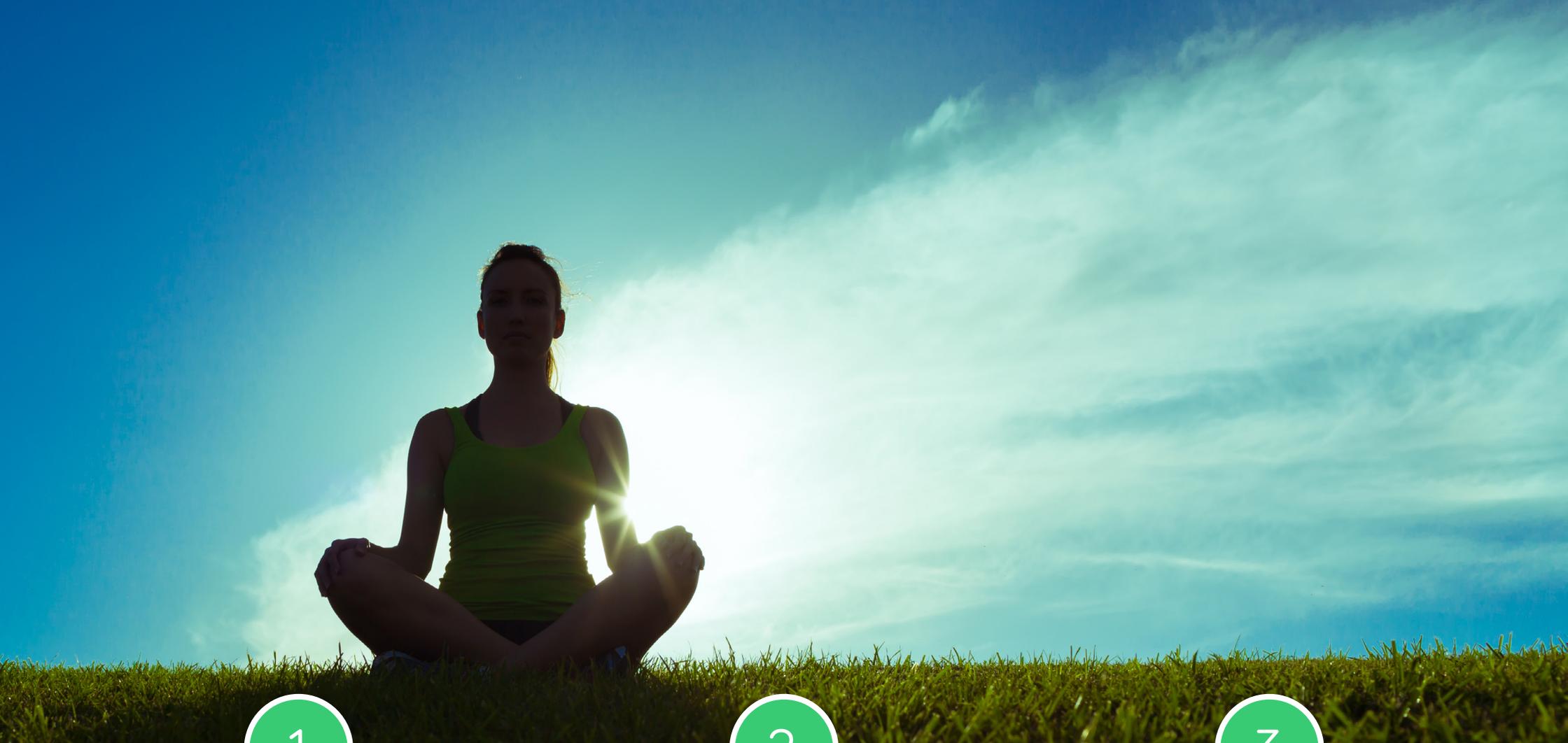


INTRODUÇÃO

Aprender a controlar uma mente completamente caótica leva tempo e prática. Mas ao contrário do que pode parecer, não é algo demorado e nem difícil. A meditação é a melhor ferramenta para aumentar o foco e a concentração, a criatividade e a produtividade.

Minha vida como um todo mudou drasticamente depois que comecei a meditar. Sinto que estou muito mais presente no momento e no controle de todo meu potencial criativo.

Por isso, vou dividir com você algumas técnicas que usei quando iniciei a jornada para meu interior e que foram essenciais para fazer da meditação um caminho para o sucesso.



1



Crie um período para meditação, onde as interrupções sejam proibidas. Pode ser um momento no começo ou no fim do dia.

2



Escolha um lugar tranquilo e silencioso e procure sentar em uma almofada ou cadeira. Manter uma postura confortável é essencial para a prática.

3



Feche seus olhos e comece a respirar profundamente (se possível somente pelo nariz). Preste atenção aos movimentos do corpo durante a respiração.



4



No início você irá sentir uma maior dificuldade de se manter concentrado(a). Deixe os pensamentos fluírem, mas procure não fazer nenhum julgamento sobre eles.

5

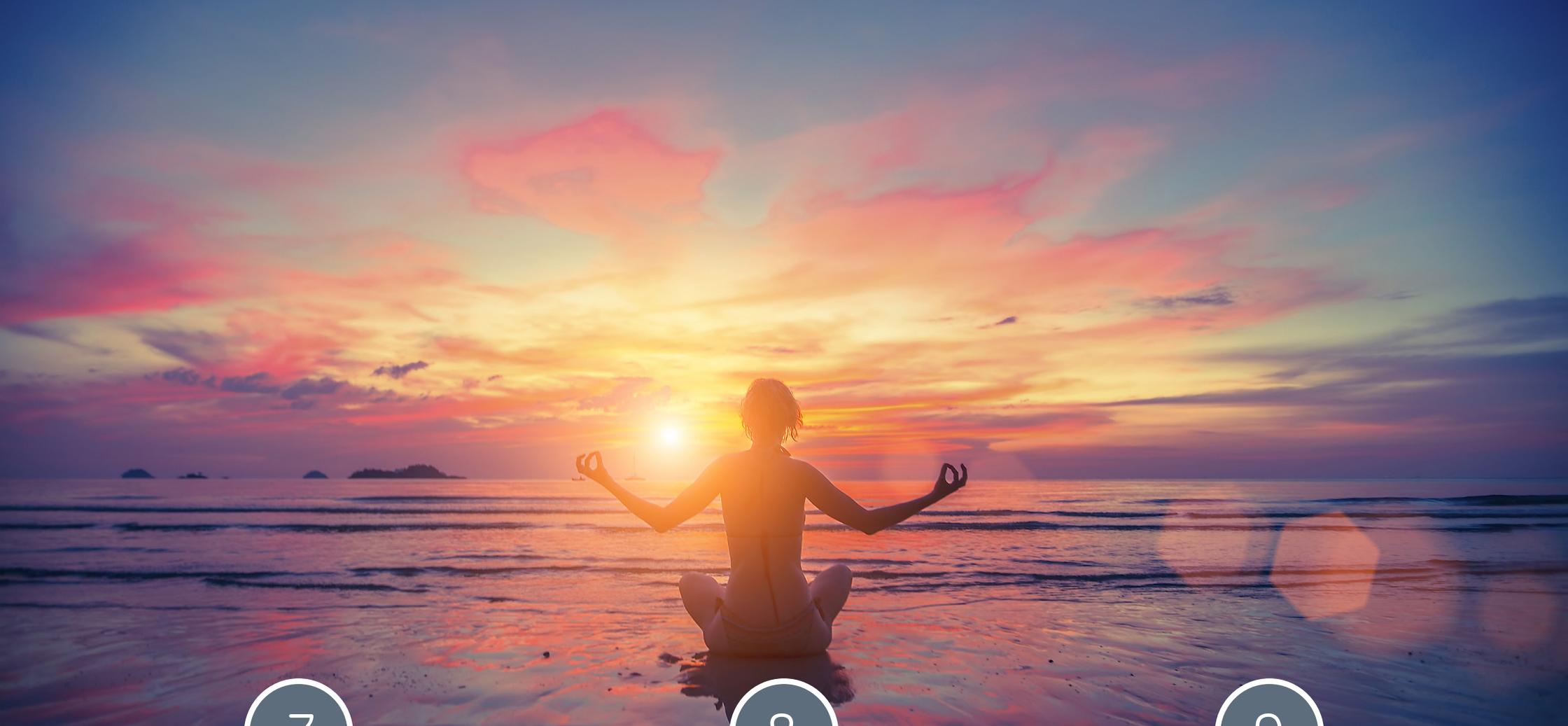


Comece a praticar de 5 a 10 minutos de meditação e vá aumentando aos poucos o tempo. Não invente de começar com uma hora de prática. Vá aos poucos.

6



Por falar em tempo, não existe um período adequado. Alguns defendem 5 minutos, outros 40 minutos. Teste e veja o que funciona para você.



7



Se ainda estiver sentindo dificuldade de se concentrar, você pode usar um mantra, uma música relaxante ou barulhos da natureza.

8



Para quem gosta de fazer meditações guiadas, recomendo o HeadSpace. O app pode ser testado por 10 dias gratuitamente.

9



Após uma semana de prática diária, tente acalmar a mente e se livrar dos pensamentos caóticos. Mentalize sua mente se acalmando para ajudar no processo.



10



Para treinar sua capacidade de concentração, faça um exercício simples: escolha um objeto e observe-o, sem formular nenhum pensamento a respeito dele.

11



Outro exercício: desenhe uma figura geométrica e pinte de uma cor. Feche os olhos e visualize a imagem. Se esquecer, abra os olhos e os feche

12



Ouçã os barulhos do lugar onde você está. Mesmo que seja um local silencioso, use sua percepção aguçada para perceber sons que passaram



13



Preste atenção em uma sensação específica durante a meditação. Pode ser o calor, seus pés encostando no chão e dê um nome a ela. Foque nela.

14



Depois de focar em estímulos internos, volte sua atenção a seu estado emocional. Como você se sente? Feliz? Cansado(a)? Não julgue, apenas sinta.

15



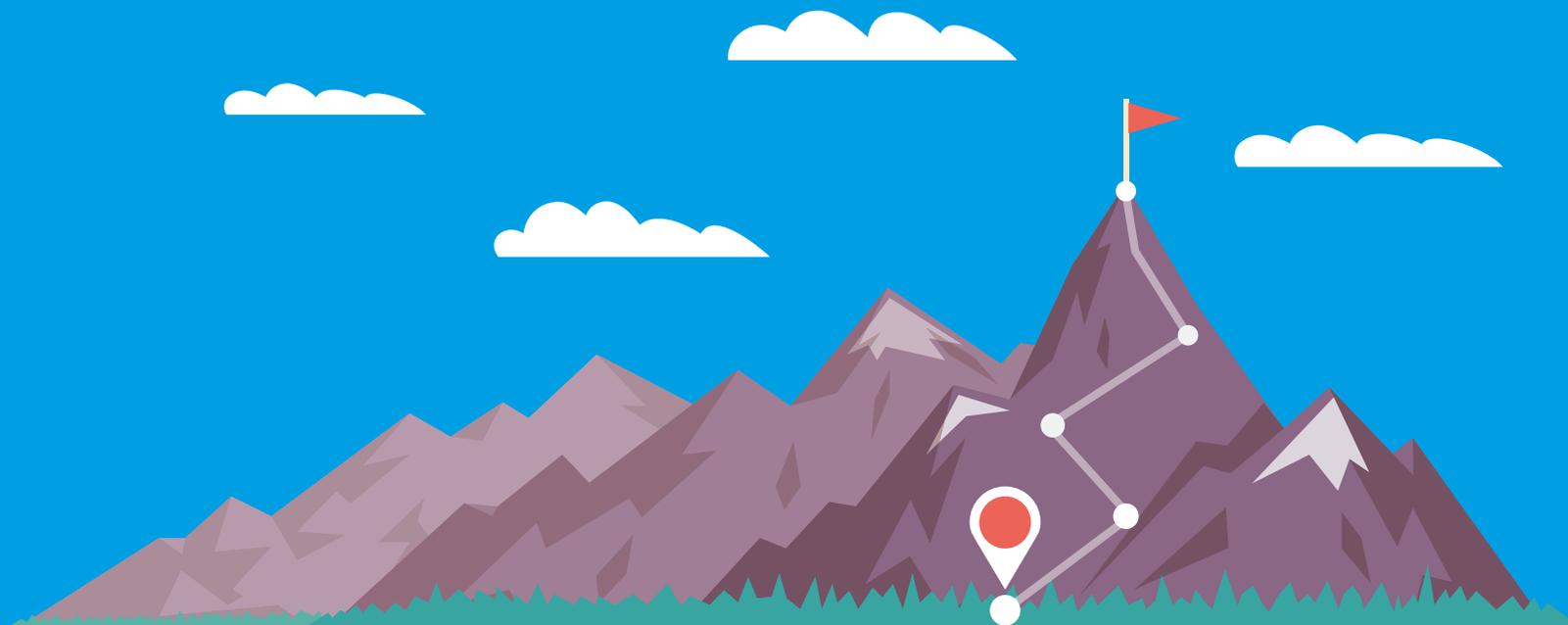
A frequência da prática da meditação é o fator essencial para que você comece a ver os benefícios em sua vida, portanto faça dela um hábito diário.

O Henrique é minha referência absoluta no que se diz respeito a criação de audiências e receita através de um blog”. - **Érico Rocha**

Viver de Blog é um dos 1.000 sites mais influentes do Brasil segunda ranking **Alexa**.

Livro negócios digitais atingiu a quarta posição entre os mais vendidos no ranking da **Veja**.

Eleito um dos melhores blogs de marketing digital do Brasil pela **Hubspot**.





APRENDA COMO PRODUZIR
CONTEÚDOS MEMORÁVEIS:

CLIQUE AQUI →



HENRIQUE CARVALHO

Vive exclusivamente de blog desde seus 23 anos e tem como propósito de vida ajudar cada vez mais pessoas a realizar o sonho de Viver de Blog também.

Link para Redes Sociais

Dicas rápidas
e práticas de
Marketing Digital

Fique de olho nas
atualizações de conteúdo
memorável do Viver de Blog



Palestras, entrevistas e
conteúdos em vídeo sobre
Marketing Digital

@viverdeblog
Acompanhe o meu dia
a dia na rede social do
momento



Publicações relevantes e
atualizadas do mercado de
Marketing Digital

Espírito Viver de
Blog traduzido
em imagens
inspiradoras

VIVER DE BLOG

Mais que um blog, um estilo de vida.