



No nosso encontro de hoje, meditamos para ativar o nosso Poder Pessoal.

Aqui vão mais algumas informações que irão te ajudar a compreender melhor esse tema:

O que é o Poder Pessoal?

O poder pessoal, na meditação, refere-se à capacidade de cultivar e acessar recursos internos que promovem um maior senso de autodomínio, clareza mental, calma e equilíbrio emocional.

É a habilidade de se conectar com a sua essência, desenvolver a consciência do momento presente e manifestar sua verdadeira natureza.

O poder pessoal na meditação está relacionado ao desenvolvimento da autenticidade, da autorresponsabilidade e da capacidade de tomar decisões conscientes e alinhadas com seus valores e propósitos.

É um estado interior que pode ser cultivado por meio da prática regular de meditação.

O que acontece quando o Poder Pessoal está baixo?

Baixo poder pessoal pode resultar em:

- Falta de confiança;
- Sentimento de impotência para fazer mudanças positivas;
- Autoestima reduzida, dúvidas sobre seu valor e críticas constantes sobre si mesma(o);
- Dificuldade em estabelecer limites sobre seu espaço pessoal;
- Falta de clareza e propósito.

O que deve ser feito para aumentar o Poder Pessoal?

• **Autoconhecimento:**

Explore seus valores, habilidades e propósito de vida;

• **Autocompaixão:**

Trate-se com gentileza e aceite suas imperfeições;

• **Desenvolvimento de habilidades:**

Aprenda e melhore em áreas importantes para você;

• **Prática da meditação:**

Cultive a consciência do momento presente;

• **Cuidado com o corpo e a mente:**

Mantenha-se saudável e equilibrado;

• **Estabelecimento de limites saudáveis:**

Priorize suas necessidades e estabeleça limites;

• **Ação e persistência:**

Tome medidas consistentes para alcançar seus objetivos.

Ao fortalecer nosso poder pessoal, podemos experimentar maior confiança, clareza mental e equilíbrio emocional.

A meditação se revela uma ferramenta valiosa nesse processo, permitindo-nos cultivar a consciência do momento presente e fortalecer nossa conexão interior.

Ao integrar esses princípios e práticas em nossa vida diária, podemos alcançar um maior senso de realização, autenticidade e harmonia em todas as áreas de nossa existência, e assim alcançar uma Vida Completa!

Nos vemos amanhã às 6h para nosso segundo encontro.

*Tadashi
Kadomoto*

**Faça parte da nossa Comunidade,
inscreva-se clicando no botão abaixo:**

QUERO FAZER PARTE