

Os 7 passos para manter



o equilíbrio

por Marco Vazquez

Olá pessoal!

Fiz esse e-book para ajudá-los a conseguirem manter o bom equilíbrio durante toda as etapa e desafios do dia-a-dia.

Trago ferramentas que facilitarão neste difícil processo de mantermos em vibrações positivas diante de tantos bombardeiros externos que chegam até nós.

São 7 passos que devemos nos atentar dia após dia até chegarmos em uma consonância com todos os dias de nossas vidas.

No começo pode ser um pouco difícil, mas não deixe a preguiça atrapalhar uma mudança simples de atitude que tento trazer para vocês através desses pequenos passos.

Ótima leitura.

Marco Vazquez

Escritor e terapeuta espiritualista

O Equilíbrio

Para chegarmos ao equilíbrio, precisamos primeiramente manter o foco em entender como estamos em nossos pensamentos e sentimentos!

Entender as energias que fluem ao nosso redor e perceber quais gatilhos estamos ativando que envenenam nosso espírito e impedem nossa consciência de tomar medidas mais saudáveis para o dia-a-dia.

Cada atitude, cada pensamento, cada desânimo ativa dentro de nosso corpo uma concentração de energias que vão se estagnando de tal forma criando dificuldade de dissolver e desligar de nossas vibrações, e com isso, começam a acumular no corpo físico uma energia densa escura que impregna de tal forma que fica difícil limpar com facilidade.

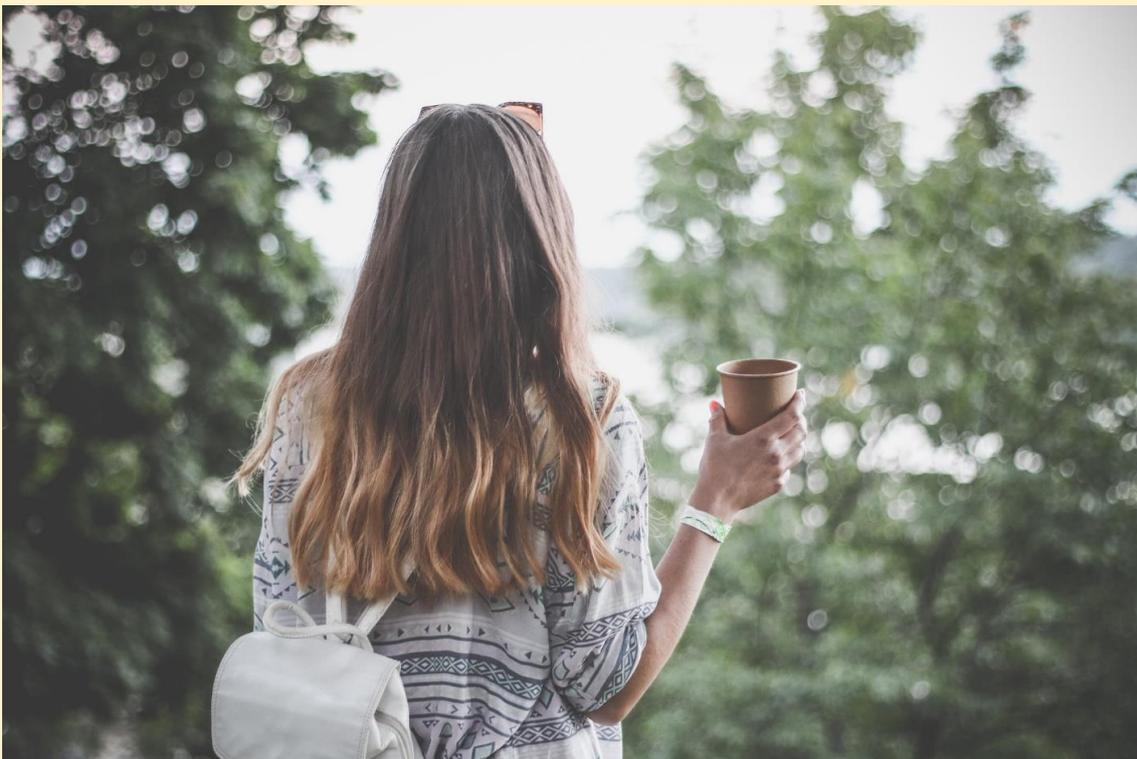
Não fique preocupado que você não está sozinho! Milhares e milhares de pessoas possuem a mesma dificuldade de manter-se equilibradas em situações de conflitos com suas próprias vontades, pois por

mais que queiramos, muitas vezes precisamos ceder para poder manter uma melhor harmonia, seja no casamento, ou seja no trabalho, mas posso dizer que vale para todas as situações.

Vamos passar alguns passos que ajudarão a chegar no melhor objetivo de manter-se equilibrado em todas as situações:

1º. Passo: A proteção

Contato com a natureza



Nunca é demais em pensar primeiramente em como devemos “lacrar” nosso corpo no sentido correto da palavra! E termos algumas

ferramentas que possibilitam manter sua energia mais concentrada não permitindo que se dissipe durante o dia.

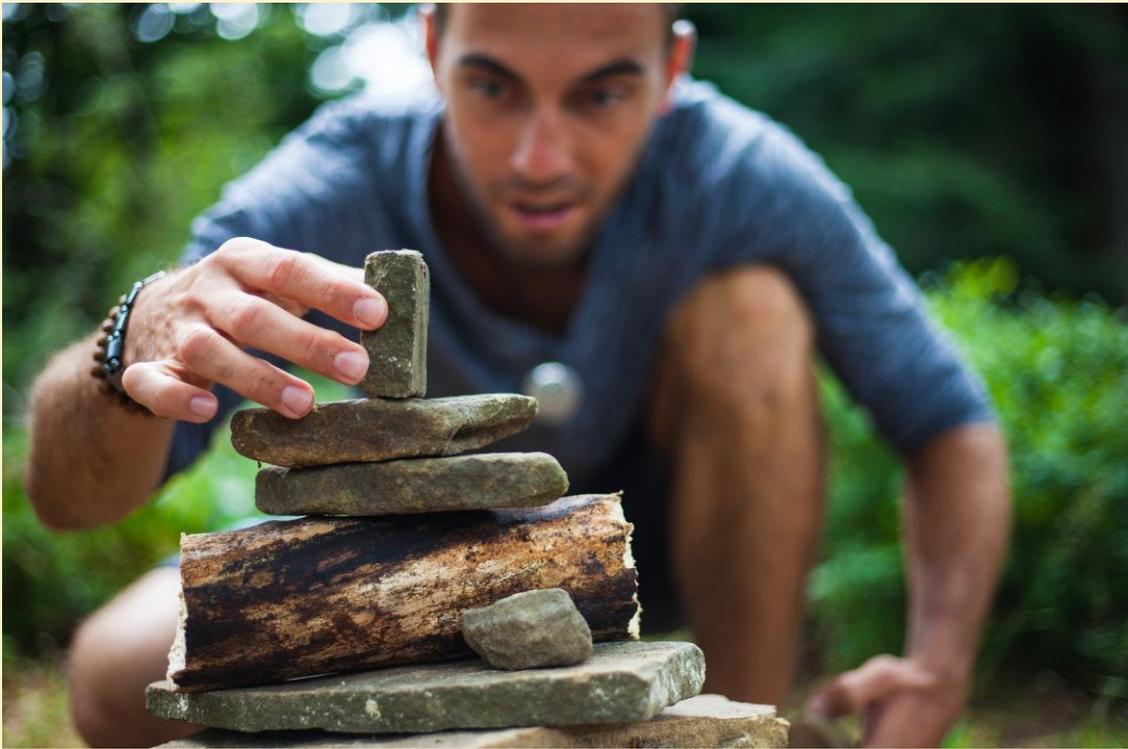
Uma das formas mais simples que indicamos é o contato sempre que puder com as forças da natureza que são como alimento para nossa alma e nossa mente!

Se puder e for acessível sempre caminhe matinalmente por locais onde existam árvores, jardins, águas correndo. Esse contato cria um bálsamo de energias elementais que percorreram todo seu dia!

2º. Passo: A Energização

Usando energias elementais

Uso de banhos energéticos de ervas, uma pedra mineral para carregar junto de você ou ter em sua mesa de trabalho nos ajuda a manter sempre ativa nossa energia.



Os elementos trabalham como condensadores de energias naturais que trabalham incansavelmente vibrando boas energias e consumido energias densas que causam cansaço, dores e depressões.

3º. Passo: A Manutenção

Pensamentos positivos

Uma de nossas maiores forças está em nossa mente! Através de bons pensamentos podemos manter integra toda nossa energia e

mantermos equilibrados durante o percorrer de nosso dia.



As emoções muitas vezes bagunçam nosso dia com situações de felicidade e tristeza que vão alternando assiduamente, mas manter-se com a razão sempre firme independente da situação nos ajuda em nosso comprometimento de manter o equilíbrio.

4º. Passo: A tranquilidade

Não entrar em Vibes!

O que é teu pertence a você e o que não é teu então não deverá pertencer a você! Uma simples frase que nos leva ao conhecimento de que nem tudo que brilha é ouro!



Para que nenhuma perturbação venha atrapalhar o nosso caminho do equilíbrio devemos apenas importar-se com o que for nosso, ou que estiver ao nosso alcance! Caso contrário quando sabemos que nada poderemos fazer então nada mais nos faremos!

5º. Passo: O despertar

Ser vibrante e confiante

A cada passo que vamos praticante, cada vez mais nossa mente e nosso coração vão se aperfeiçoando e entendendo que nada e ninguém pode atrapalhar a felicidade que sentimos dentro de nós. Quando temos paz em nossa mente, criamos um elo natural vibrante de confiança e assim, essa grande energia repercute por toda a volta e tudo começa a mudar.



A felicidade é mais contagiante do que se possa imaginar!

6º. Passo: A gratidão

Sempre agradecer!

Momento no final do dia em que paramos um minuto para agradecer por todo dia que tivemos, e entender que as dificuldades são oportunidade de crescimento para nós e com elas podemos aperfeiçoar cada dia mais nosso equilíbrio!



Agradecer por tudo que tivemos de bom faz com que o Universo sempre conspire em nosso favor a mesma energia que emanamos,

retornando com uma intensidade maior e mais luminosa. Agradece sempre por tudo e por todos que estiveram em seu dia.

7º. Passo: Amar-te sempre!

Acreditar em você

Devemos sempre acreditar em nós mesmo e entender que somos nosso maior trunfo para conseguirmos manter o nosso equilíbrio!



Nada supera nosso amor por nós mesmo e assim criamos uma áurea magnetizada em volta de nós que nos torna não mais suscetíveis a vibrações baixas e podemos sentir tudo que nos é enviado pelo Universo toda aquela vibração de Amor e Harmonia que são tão sutis que quando em desequilíbrio não conseguimos nos conectar.

Para finalizar!!!

Espero que tenham gostado de nosso e-book feito com dedicação e carinho para que possam chegar ao resultado do equilíbrio de suas vidas.

Muitas vezes dependemos apenas do primeiro passo para conquistar tudo que queremos em nossa vida e acreditar em você, investindo em sua capacidade é um dos maiores trunfos.

Marco Vazquez – Escritor e Terapeuta espiritualista!