Machine Translated by Google

THE Witch's BOOK OF Self-Care

Magical Ways to Pamper, Soothe, and Care for Your Body and Spirit

Arin Murphy-Hiscock
Author of
The Green Witch

Machine Translated by Google

Obrigado por baixar este e-book da Simon & Schuster.

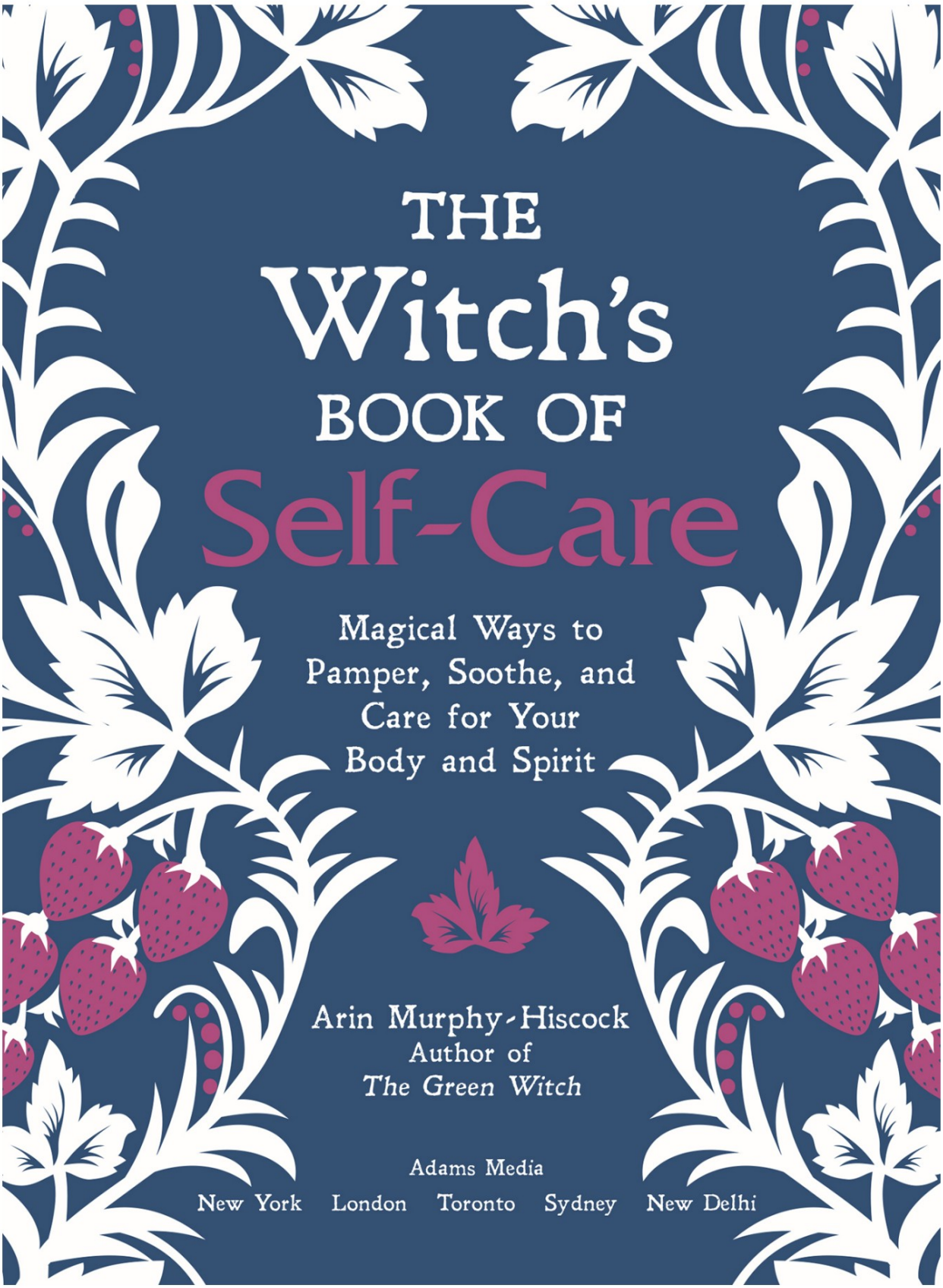
Receba um e-book GRATUITO ao entrar em nossa lista de e-mails. Além disso, receba atualizações sobre novos lançamentos, ofertas, leituras recomendadas e muito mais da Simon & Schuster. Clique abaixo para se inscrever e ver os termos e condições.

CLIQUE AQUI PARA SE INSCREVER

Já é assinante? Forneça novamente seu e-mail para que possamos cadastrar este e-book e enviar mais do que você gosta de ler.

Você continuará recebendo ofertas exclusivas em sua caixa de entrada.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google



Conteúdo

Introdução

Capítulo 1: Autocuidado e magia

Capítulo 2: Autocuidado mental e emocional

Capítulo 3: Autocuidado físico

Capítulo 4: Autocuidado Espiritual

Capítulo 5: Autocuidado doméstico

Agradecimentos

Sobre o autor

Bibliografia

Índice

Machine Translated by Google

Isto é para Ceri e quem grita é Megan, para mim um esforço muito
para além dos limites
em um cuidando para não me me sentindo culpado por precisar de
pausas. Voltar para parar em
senhoras. não pode viver sem eu
e rodas giratórias para sempre.

Machine Translated by Google



Introdução

Basicamente, envolver-se no autocuidado tem a ver com respeito próprio. Autocuidado tem tudo a ver com cuidar de si mesmo, tomando essa posição e declarando que, sim, você é importante, você importa. O autocuidado simples faz parte seus esforços para ser a melhor pessoa que você pode ser - um ideia que ressoa na magia também. A magia é um parceiro ideal para o autocuidado: um dos principais foco é a cura – a cura do eu, a cura do terra, cura da humanidade e da natureza. Nesse sentido, magia e autocuidado andam de mãos dadas.

O Livro da Bruxa de Autocuidados ajuda você a explorar maneiras de se reconectar consigo mesmo, reserve um tempo para você mesmo, aprenda a vivenciar momentos em seu dia conscientemente e para honrar a si mesmo e aos seus saúde espiritual e emocional. Através do autocuidado mágico, você invocará as energias naturais objetos como ervas, pedras e os elementos para cuide de si mesmo espiritualmente. Dentro destas páginas você descubra atividades para encontrar equilíbrio, recarregar, examinar o comportamento autodestrutivo e transformando-o em um comportamento mais saudável, bem como

Machine Translated by Google

meditações projetadas para ajudá-lo a entrar em contato consigo mesmo novamente, espiritualmente ou de outra forma.

Cuidar da sua energia, da sua saúde emocional, da sua saúde física e da sua saúde mental são tarefas essenciais - e podem ser melhoradas com magia. Dar o melhor de si é parte do que torna o mundo um lugar melhor. Este livro pode ser o primeiro passo para explorar como a magia e o autocuidado podem ser parceiros para apoiá-lo em seus esforços para se tornar a melhor versão possível de si mesmo.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Capítulo 1

Autocuidado e magia

Autocuidados é uma palavra da moda hoje em dia. Mas, assim como as representações de magia na mídia, as representações de autocuidado podem ser confusas. O que exatamente constitui autocuidado? Comprar uma manicure e pedicure ou uma bolsa nova é realmente um autocuidado e, se não, o que é? Simplificando, autocuidado é qualquer atividade que você realiza deliberadamente para cuidar de sua saúde mental, emocional ou física.

A magia se encaixa perfeitamente com o conceito de autocuidado porque a magia consiste em ouvir o que está dentro de você e as mensagens que o Divino e a natureza têm para você. Estar no momento desta forma abre você para um mundo íntimo de informações que apoiam o seu bem-estar. Magia e autocuidado são excelentes parceiros no caminho para uma vida equilibrada e plena.

Este capítulo explorará não apenas o que é o autocuidado e alguns dos estereótipos prejudiciais do autocuidado, mas também lhe dará algumas informações básicas sobre as técnicas mágicas que você usará e explorará nos capítulos posteriores deste livro.

Os objetivos do autocuidado

Os objetivos do autocuidado são simples:

- ÿ Mente saudável
- ÿ Corpo saudável

Machine Translated by Google

ÿ Espírito saudável

O objetivo do autocuidado não é apenas dar um tempo a si mesmo. Trata-se de adquirir habilidade para identificar suas necessidades ouvindo sua mente, corpo e espírito. E não apenas as necessidades de longo prazo, mas também as necessidades imediatas, as necessidades que você tem neste exato momento.

Quão difícil pode ser ouvir a si mesmo? Particularmente difícil, aparentemente, porque uma percentagem surpreendente da população tem dificuldade em dormir, problemas de ansiedade, depressão e um sentimento contínuo de fracasso.

Cuidar de si mesmo é mais do que colocar comida e ter um teto sobre sua cabeça. Significa tratar-se com a gentileza que você estende a todos ao seu redor. Significa apoiar-se da mesma forma que você apoia as pessoas que lhe são queridas.

As mulheres, em particular, lutam com esta questão do autocuidado, embora não seja um problema exclusivo das mulheres. As mulheres são socializadas para cuidar das pessoas ao seu redor, negando ou minimizando as suas próprias necessidades. Isto leva a um apagamento da autoestima e a um constante adiamento do rejuvenescimento ou da abordagem das próprias necessidades da mulher em termos de apoio e nutrição. Isso, por sua vez, pode levar à raiva e ao ressentimento.

Autocuidado significa considerar-se uma pessoa que vale a pena e apresentar-se como valioso, capaz e merecedor. Em outras palavras, o autocuidado busca

Machine Translated by Google

corrigir um desequilíbrio que se desenvolve quando você não cuida adequadamente de si mesmo, seja por desatenção ou por escolha.

O autocuidado também não precisa envolver empreendimentos grandes e espalhafatosos. Na verdade, o autocuidado funciona melhor se você fizer isso em pequenas doses regulares, porque ajuda a evitar que você atinja um nível em que precise desesperadamente de algo grande para causar impacto em como você se sente. Esse tipo de autocuidado incremental também é benéfico porque pequenos gestos não levam muito tempo, então há menos sensação de estar roubando tempo de outras responsabilidades ou de outras pessoas. Pode ajudar a evitar o sentimento de egoísmo que às vezes acompanha as atividades de autocuidado.

Freqüentemente, o egoísmo está na raiz dos estereótipos de autocuidado. O trabalho mágico está excelentemente preparado para combater esse sentimento, porque geralmente funciona em um nível interior invisível, onde os outros não p

Magia como autocuidado

Um dos focos principais da magia é a cura — cura do eu, cura da terra, cura da humanidade e da natureza. Nesse sentido, magia e autocuidado andam de mãos dadas. O autocuidado é uma forma de manter sua saúde, curar seu espírito e manter ou otimizar sua saúde emocional, mental e física. A magia ajuda a auto-capacitar-se e a exercer controle sobre sua vida, incentivando o foco em si mesmo como a melhor pessoa que você pode ser. Todas essas são coisas que ressoam bem com o objetivo geral do autocuidado.

Machine Translated by Google

A prática da magia busca estabelecer ou equilibrar a conexão entre o indivíduo e o meio ambiente. Se for adicionado um aspecto espiritual, então a magia também busca equilibrar ou manter a conexão entre o indivíduo e o Divino.

Autocuidado incremental Há

uma tendência das pessoas dizerem: “Ah, apenas faça exercícios; sua depressão desaparecerá” ou “Faça ioga e você será uma pessoa muito melhor espiritualmente!”

Não é assim que funciona o autocuidado. O autocuidado é uma combinação complicada entrelaçada de centenas de pequenos atos e uma mudança de atitude. Usar apenas um dos rituais, feitiços ou práticas deste livro não resolverá seus problemas. Mas cada um fará você se sentir um pouco melhor e, esperançosamente, o ajudará a ver que você merece cuidar de si mesmo e merece dedicar o tempo e a atenção de que precisa. Mesmo que isso não faça com que o cansaço desapareça completamente, cuidar de si mesmo ainda é algo valioso. Limpar um ambiente não eliminará sua ansiedade, mas tornará o ambiente mais saudável e confortável, e isso é importante.

Lutando contra os estereótipos de Autocuidados

A mídia promove “soluções” de autocuidado na forma de dias de spa e terapia de compras. É frustrante, porque essas soluções pressupõem que você tem um certo

Machine Translated by Google

aula com certas opções disponíveis para você. Eles presumem que você tem renda disponível; eles presumem que você deseja ativamente essas coisas e nega a si mesmo por algum motivo; e eles presumem que você tem tempo para se envolver nessas atividades, mesmo que seja um prazer.

Essas sugestões da mídia também presumem que o envolvimento nesse tipo de atividade preencherá uma lacuna em sua vida, o que implica que você, de alguma forma, não é normal se o envolvimento em uma delas não preencher o vazio em seu coração.
Tenha coragem! A visão da mídia sobre o autocuidado não precisa estar alinhada com o seu senso de autocuidado... e, na verdade, provavelmente será mais saudável se isso não acontecer.

Culpa pelo autocuidado

Outro estereótipo de autocuidado é o de alguém preguiçosamente recostado no sofá, comendo chocolate e ignorando as tarefas domésticas. Esse estereótipo é prejudicial porque sugere que reservar alguns minutos para si mesmo entre as tarefas é decepcionar de alguma forma um “todos” não especificado.
Isso implica que, se você não estiver totalmente imerso em lidar com as coisas, estará falhando de alguma forma. Este é um dos estereótipos mais prejudiciais associados ao autocuidado, porque dizem que você não está levando as coisas a sério o suficiente se nem sempre estiver trabalhando para o benefício de alguém que não seja você mesmo. Diz que se você reservar um ou dois momentos para si mesmo, deverá se sentir culpado.

Embora possa ser terapêutico adiar algo, procrastinar ou ignorar um problema não é auto-ajuda.

Machine Translated by Google

Cuidado; na verdade, é o oposto. Ignorar um problema apenas o torna ainda mais problemático. O autocuidado envolve programar as coisas para que não cheguem ao status de problemático e inclui ser gentil com você mesmo no futuro, não deixando para ela uma bagunça para resolver.

Liberando a Culpa

Muitas vezes carregamos nossa culpa e a deixamos crescer dentro de nós. Isso não é saudável! Liberar a culpa pode ser muito útil para aprender a priorizar o autocuidado. Use o seguinte ritual para se livrar de parte da sua culpa e permitir-se sentir o fardo dela se afastando de você.

Ritual para liberar a culpa

Este é um ritual de queima em que você queima aquilo que está tentando banir ou liberar. Este tipo de ritual pode ser muito terapêutico quando você está tentando processar memórias dolorosas ou lidar com emoções pesadas.
Você pode ter que fazer esse ritual semirregularmente se tiver tendência a se sentir culpado por coisas diferentes ou se sua culpa por uma coisa específica surgir repetidamente.
Faça isso quantas vezes achar necessário.

Este ritual exige ancoragem, centralização e, opcionalmente, formação de um círculo; se você ainda não estiver familiarizado com essas técnicas, consulte as instruções posteriormente neste capítulo.

O que você precisa:

Machine Translated by Google

ÿ Base ou almofada quente
ÿ Recipiente à prova de fogo/à prova de calor
ÿ Incenso de olíbano e um incensário
ÿ Vela branca e castiçal
ÿ Fósforos ou isqueiro
ÿ Papel
ÿ Caneta ou lápis

O que fazer:

1. Centralize e aterre. Faça um círculo se você sentir que preciso de um.
2. Coloque o tripé ou almofada quente e o resistente ao calor recipiente em cima dele ao lado do incenso e da vela.
3. Acenda o incenso de olíbano. Acender a vela.
4. Sente-se com os olhos fechados e pense no seu sentimento de culpa. Com o que está relacionado? O que desencadeia isso? Você consegue identificar por que se sente culpado? Pode haver sentimentos associados, como ressentimento, tristeza, vergonha ou raiva.
5. Quando estiver pronto, escreva essas coisas no papel.
6. Dobre o papel ao meio ou em quartos para caber no recipiente resistente ao calor. Segure o papel e diga:
   Eu libero essa culpa do universo.
   para convido a paz e a serenidade a tomarem o seu lugar.
   abrir o coração a energia positiva desta lição
   o meu E eu aprendo por mim mesmo livremente.
   paz,
   apoio para cuidar Obrigado por suas
   muitas bênçãos.
   você
7. Encoste o canto do papel na chama do vela. Quando o papel pegar, coloque-o no recipiente resistente ao calor e deixe-o queimar até virar cinzas. Deixe o incenso e a vela queimarem.
8. Mais tarde, pegue a cinza do papel e descarte coloque-o sob água corrente ao ar livre ou deixe-o vento para levá-lo.

Machine Translated by Google

Higiene e autocuidado

Hygge é um conceito dinamarquês que sublinha a importância de focar na diversão do momento. Trata-se de estar presente e permitir-se tempo e espaço para reconhecer um sentimento ou o que está acontecendo no momento presente.

Hygge surgiu como resultado da necessidade dos dinamarqueses de encontrar uma maneira de lidar emocional e espiritualmente com invernos longos, frios e escuros. Celebra pequenas coisas que fazem a vida valer a pena, como xícaras de chá, bons livros, espaços confortáveis, a sensação de segurança e aconchego, a comida caseira e a companhia de amigos. Baseia-se na ideia de uma vida lenta, de baixo estresse e baixo consumo comercia

Hygge é um conceito que se encaixa quase perfeitamente na prática mágica. A prática da magia busca o mesmo tipo de serenidade que a higiene.
A meditação e a desaceleração para estar no momento, consciente e reconhecendo o seu eu autêntico, estão no cerne do trabalho mágico.
A magia procura melhorar-se, fortalecer-se e celebrar-se.

Hygge sugere que viver a sua vida pode ser uma forma de arte, o que é uma excelente forma de encarar o autocuidado. Não se trata de ostentação; trata-se de conforto e expressão. Trata-se de criar um momento especial, não especial no sentido fora do comum, mas no reconhecimento de que se você fizer uma pausa e se permitir reconhecer e se conectar com esse momento,

Machine Translated by Google

por menor que seja, você perceberá que cada momento pode ser especial só porque é seu e você o reconheceu como tal.

Parte do autocuidado é permitir-se ter esses momentos e aproveitá-los. Você é incentivado a fazer uma pausa e reconhecer o momento, seja ele bom ou ruim. Esse momento de reconhecimento reforça a ideia de que vale a pena investir seu tempo. Também valida seus sentimentos, o que pode reduzir o estresse geral. Em vez de ignorar seus sentimentos em uma corrida louca para seguir em frente, esses momentos de reconhecimento de si mesmo sem julgamento fornecem uma maneira saudável de tranquilizar seu subconsciente de que é permitido ter estados de espírito. Não precisa estar “ativo” ou “ligado” o tempo todo. Na verdade, não deveria ser. Todos e tudo precisam de um tempo de inatividade.

A importância de ser Autêntico

No fundo, a ideia de ser autêntico significa:

ÿ Descobrir quem você é ÿ
Aceitar-se ÿ Ser
verdadeiro consigo mesmo

Parece fácil? Talvez não.

Muitas vezes a correria do dia a dia é uma forma de nos mantermos distraídos e ocupados para não pararmos e olharmos para nós mesmos e vermos quem realmente somos.

Machine Translated by Google

são. Fazer uma pausa para dar uma boa olhada em si mesmo pode ser intimidante. E se você não for a ótima pessoa que pensa que é?

Às vezes, o autocuidado é difícil porque significa enfrentar coisas que você prefere fingir que não existem. O autoexame é desconfortável. Requer um nível de honestidade com o qual você pode não se sentir preparado para lidar.
Você pode ter medo de admitir que foi você quem se sabotou, consciente ou inconscientemente, ou pode ter medo de reconhecer que precisa reprimir sua autodisciplina para dar o melhor de si. Autocuidado significa reconhecer que você é fraco em algumas áreas. Isso significa que você tem mais arbítrio e controle sobre sua vida do que se sente confortável em aceitar.

Mas pense: se você admite que tem áreas fracas, você sabe no que trabalhar e quais partes de você precisam de mais amor e carinho. Se você aceitar a responsabilidade de dar o melhor de si, poderá tomar decisões melhores em relação ao seu autocuidado.

Experimente esta afirmação: “Eu honrarei a mim mesmo verdadeiramente.”

Viver como você mesmo é autêntico significa seguir um caminho muito individual. Ninguém mais pode viver como você. É uma busca única. Sim, é difícil isolar seus próprios valores e às vezes mais difícil viver de acordo com eles, quando seria muito mais fácil permanecer ignorante e fingir que está bem. Mas cuidar de um eu inautêntico é como encher um balde furado. Você nunca pode preenchê-lo, porque não é

Machine Translated by Google

completo. Autocuidado significa valorizar todas as suas partes, não apenas algumas delas (sim, até mesmo as partes que ainda precisam de melhorias). Se você fingir ser alguém que não é, como poderá ser verdadeiramente feliz? Se você não está sendo autêntico, como pode ter compaixão por si mesmo?

Viver autenticamente pode não ser fácil, mas é recompensador. Aqui estão algumas coisas para manter na mente:

- ÿ Equilibre o que você sente e/ou precisa com o seu ações.
- ÿ Fazer escolhas baseadas em valores será mais saudável no longo prazo do que fazer escolhas baseadas na conveniência ou na opinião popular. ÿ Defenda você mesmo e suas necessidades ou desejos. ÿ Não se deixe levar pela necessidade de ser aprovado ou apreciado pelos outros. A aprovação é uma droga poderosa, mas estar feliz com suas escolhas baseadas em valores é mais saudável para seu espírito e senso de identidade.

Ser abertamente autêntico pode ser intimidante. E se você se aceitar como você realmente é, com fraquezas e falhas e tudo... apenas para ser rejeitado por outras pessoas? O medo é um poderoso impedimento. O medo do fracasso, da rejeição ou da solidão pode combinar-se com o medo de perder, criando um emaranhado de ansiedade e uma sensação de não estar no controle de nada. Lembre-se, porém, de que viver de forma autêntica aumentará seu senso de confiança e força, que por sua vez se manifestará em sua energia pessoal.

Machine Translated by Google

O autor Brené Brown fala sobre cultivar a capacidade de ser imperfeito. Aceitar que você é imperfeito e que ainda vale a pena cuidar é uma prática valiosa em sua caixa de ferramentas de autocuidado.

Por mais que o autoexame possa ser assustador, ignorá-lo apenas cria um tipo diferente de estresse – estresse evitável, aliás. Faça a escolha de superar o estresse e praticar a autorreflexão, em vez de ficar à mercê do estresse que surge ao procrastinar ou ignorar algo. Estar no controle.

(Confira o exercício Autenticidade: um feitiço para ajudar a reconhecer quem você é de verdade, no Capítulo 2.)

Técnicas Mágicas para Auto-estima Cuidado

Este livro propõe uma variedade de técnicas mágicas para usar na prática do autocuidado. A maioria deles é fácil e acessível, e outros pedem pequenas compras de ervas ou pedras. As pedras não precisam ser enormes; até mesmo uma pequena pedra possui energia natural que você pode usar para ajudar a sustentar a sua. A maioria das ervas pode ser encontrada em supermercados. Alguns podem ser usados em forma de óleo. Os óleos essenciais podem parecer caros, mas são concentrados e duram muito tempo quando armazenados adequadamente, longe da luz.

Aqui estão algumas das técnicas mágicas que você explorará ao longo deste livro.

Machine Translated by Google

Visualização Criativa Você foi chamado

a sonhar acordado ou a ter uma imaginação hiperativa quando criança? A visualização criativa é uma técnica que usa seus poderes de imaginação e concentração para criar uma imagem da realidade para a qual você está trabalhando. É mais focado do que sonhar acordado e exige que você crie com cuidado o que está visualizando. Essencialmente, ao visualizar uma situação potencial e emprestar-lhe energia, você a alimenta e lhe dá mais poder.

A visualização criativa também funciona de forma negativa. É por isso que você precisa se pegar em flagrante se sua mente sair pela tangente imaginando algo terrível. Você não quer dar a um resultado negativo mais poder ou combustível do que ele já possui.

Meditação A

meditação oferece uma pausa à sua mente, permitindo que ela se desligue da agitação contínua do mundo ao seu redor. Tem benefícios físicos, como diminuir a frequência cardíaca e reduzir a pressão arterial.

Mentalmente, melhora a concentração e combate o estresse, a depressão e a ansiedade, além de combater o pensamento negativo recursivo. Emocionalmente, a meditação incentiva a autoaceitação e o otimismo.
Espiritualmente, promove calma, serenidade e uma sensação de paz e harmonia com o universo.

Os tipos de meditação explorados neste livro incluem meditação consciente e respiração.

Machine Translated by Google

meditação, ambas práticas muito simples que incentivam o autocuidado.

Exercícios respiratórios Os

exercícios respiratórios permitem que você preste atenção ao que, de outra forma, seria uma função autônoma. Para uma função autônoma, é impressionante a quantidade de melhorias que você pode perceber com um pouco de atenção ao processo!

Ao assumir o controle da respiração, você pode afetar a profundidade e o ritmo da ingestão e liberação de oxigênio. Por sua vez, isso pode beneficiar a função cerebral, a frequência cardíaca, a saúde do corpo em geral e muito mais. Os exercícios respiratórios também podem ter uma função dupla como meditação.

Magia com Ervas

Qual é a diferença entre magia com ervas e fitoterapia? A fitoterapia funciona a nível medicinal.

A magia trabalha com as energias da planta. Os dois não são mutuamente exclusivos. Por exemplo, há receitas de chá neste livro que incorporam tanto a magia das ervas quanto a fitoterapia medicinal. Principalmente, porém, as energias das flores, arbustos, ervas e árvores são usadas para apoiar e incentivar o autocuidado de forma mágica, em vez de medicinalmente para o corpo físico.

A magia das ervas pode ser usada em aromaterapia, incenso, óleos, potpourri, sachês, pós, amuletos e como técnica mágica de suporte para outros tipos de magia.

Machine Translated by Google

Magia das Velas

Além das velas serem uma excelente forma de criar uma atmosfera acolhedora, a magia das velas é simples e serena. Pode ser tão simples como acender uma vela e apreciar a beleza da chama e do perfume, ou pode ser mais complicado, envolvendo gravar palavras na vela ou fazer furos na cera, que você preenche com ervas e/ou

As velas fornecem uma maneira fácil de cuidar de si mesmo; você não precisa investir em velas caras, embora procurar as opções mais baratas muitas vezes signifique que você pode acabar com velas mal feitas que queimam de maneira irregular, fumegam e deixam fuligem preta nas paredes.

Você também pode comprar seus próprios ingredientes e suprimentos e rolar, mergulhar ou derramar suas próprias velas, o que permite adicionar ervas secas em pó e óleos às velas à medida que são feitas.

Aqui estão algumas dicas para velas:

ÿ Compre uma caixa de potes Mason de qualquer tamanho (ou pegue-os quando os encontrar em brechós) e use-os como castiçais, seja para velas ou pilares. Amarre um pedaço de fita ou ráfia em volta de cada frasco para dar um charme rústico. (Certifique-se de que a fita ou a ráfia não esteja muito próxima do topo do frasco para que fique protegida das chamas.) Troque as cores das fitas ou da ráfia conforme a mudança das estações, se desejar.

Machine Translated by Google

ÿ Unte o interior do fundo do frasco com vaselina ou azeite para evitar que a vela grude no fundo depois de terminar de queimar.

ÿ Sempre use um apagador de vela adequado para apagar a chama, em vez de tentar apagá-la para evitar respingos de cera. ÿ
Procure velas de soja ou com alto percentual de cera de abelha. Eles não apenas queimam de forma mais limpa, mas também liberam menos produtos químicos nocivos no ar e provavelmente serão produzidos em melhores condições de trabalho. ÿ Pratique
segurança sensata contra incêndio perto de velas.
Não os deixe sozinhos e certifique-se de que não haja nada inflamável ao seu redor.

Magia de cristais e gemas Assim como as velas, os cristais e outras pedras podem ser uma parte passiva do seu autocuidado, ou podem assumir um papel mais ativo se você os carregar ou programar para direcionar suas energias para um propósito específico. Cristais e pedras são pequenas baterias fantásticas com energia nativa que você pode acessar facilmente. Geralmente são pequenos o suficiente para caber no bolso ou na bolsa, ou você pode encontrar joias com pedras que se alinham ao objetivo desejado. As pedras também são reutilizáveis; faça-lhes uma boa limpeza (veja as instruções para limpeza/purificação mais adiante neste capítulo) e eles estarão prontos para uso novamente.

Machine Translated by Google

Noções básicas de magia

O foco principal deste livro não é ensinar o básico de prática mágica. Contudo, no interesse de dando a todos condições de concorrência equitativas, o que se segue são algumas técnicas básicas básicas que será abordado neste livro.

Para uma visão mais aprofundada das técnicas mágicas, por favor veja meus livros e Feitiço de Poder para Vida Wicca solitária para Vida .

Centro e terreno

Esta é uma técnica mágica essencial que une especialmente bem no autocuidado. É uma prática que pode acalmar a energia pessoal agitada, reabastecer energia pessoal e criar um sentimento de pertencimento, conexão e segurança.

Centro e terreno

Esta é a primeira coisa que você deve fazer antes de se envolver em qualquer tipo de trabalho mágico, para garantir que você não drenar sua energia pessoal durante o trabalho.

O que fazer:

1. Feche os olhos e respire lentamente três vezes.
2. Visualize uma luz no centro do seu corpo. O que você considere que a essência do seu corpo depende de você; algumas pessoas

Machine Translated by Google

localize-o ao redor do coração, outros, no plexo solar ou na parte inferior do abdômen. O importante é que faça sentido para você como a localização do seu núcleo.

3. Visualize um fio de luz crescendo do seu núcleo em direção ao solo. Veja-o descer pela superfície, penetrando profundamente no núcleo da Terra. Visualize sua gavinha de energia encontrando a energia da Terra. Atraia um pouco da energia da terra para cima dessa gavinha, como se fosse um canudo, trazendo-a para dentro do seu corpo. Deixe a energia da terra preencher você.
4. Se você estiver cansado ou com pouca energia, poderá usar a energia da terra para se reabastecer ou se reequilibrar.
5. Se você está nervoso ou cheio de energia extra que o deixa nervoso ou inconstante, depois de conectar sua energia à da Terra, visualize parte de sua energia pessoal sendo drenada para ser absorvida pela Terra.

Esse processo pode ser mais fácil de visualizar se você imaginar que a energia da Terra tem uma cor diferente da sua energia pessoal.

Círculos

Um círculo mágico é uma barreira de energia criada para delinear um espaço sagrado para adoração, um recipiente criado para proteger o que está dentro ou para manter a energia indesejada do lado de fora, e fornece uma maneira de coletar a energia concentrada enquanto ela é elevada antes que a energia seja dissipada. lançado em direção a um objetivo. Talvez nem sempre você precise de um círculo, mas como lançar um é uma boa técnica para saber, porque o círculo também pode funcionar como um escudo pessoal para afastar energias ne

Machine Translated by Google

Lançando um Círculo

Veja como lançar e derrubar um círculo mágico.

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Extraia energia da terra para o seu núcleo e deixe-a fluir pelo braço da sua mão dominante.
3. Imagine a energia da terra fluindo de seus dedos. Aponte a mão para o lado e gire lentamente no lugar ou caminhe ao redor do perímetro do seu espaço, visualizando a energia fluindo como uma fita para cercar sua área de trabalho. Termine o círculo visualizando a fita de energia encontrando a outra extremidade com a qual você começou.

4. Quando o anel de energia estiver completo, visualize a energia se estendendo para formar paredes e depois continuando até formar uma cúpula sobre sua cabeça. Visualize um hemisfério semelhante abaixo de você, de modo que a energia o envolva como uma esfera completa.
5. Quando seu trabalho estiver concluído, visualize isso ao contrário. Veja as meias esferas acima e abaixo de você retrocedendo para a simples faixa de energia circulada ao seu redor. Em seguida, aponte a mão para onde o círculo começou e terminou e trace-o ao contrário, imaginando a energia fluindo de volta para sua mão e subindo pelo braço até o núcleo. Certifique-se de permitir que ele flua além de seu núcleo e desça em sua conexão com a Terra, para permitir que ele se reúna à energia terrestre de onde veio.

Machine Translated by Google

Espaço Sagrado O

espaço sagrado é um espaço dedicado ao que você tem de melhor. Um círculo mágico criado para separar um pouco do mundo cotidiano é uma forma de espaço sagrado temporário, mas o espaço sagrado também pode ser criado com intenção de outras maneiras. Esta é provavelmente a técnica que você usará com mais frequência na busca pelo autocuidado.

Os métodos de criação de espaço sagrado podem incluir:

ÿ Acender uma vela e incenso dedicado a isso
propósito.
ÿ Borrifar água benta (feita adicionando uma pitada de sal a um copo de água) ao redor de uma área. ÿ Espalhar ervas. ÿ Abençoar uma
área com todos os quatro
elementos (terra, ar, fogo e água). Uma maneira simples de fazer isso é usar incenso, que representa o fogo e o ar, e água benta, que representa a terra e a água.

Limpando/Purificando Objetos Antes de

usar itens em magia, é sempre uma boa ideia limpar sua energia. A energia tende a se acumular em objetos, especialmente em objetos manuseados por pessoas. Você pode ter programado alguns itens para realizar um trabalho energético específico, como absorver a negatividade ou proteger ou atrair algo para si. Ao final de sua finalidade, é uma boa ideia passá-los por uma lavagem mágica para limpá-los na próxima vez que precisar.

Machine Translated by Google

Não se preocupe; limpar algo não removerá um energia inata do item. Em outras palavras, você não precisa se preocupar em limpar o quartzo transparente capacidade de fornecer energia ou obsidiana capacidade de protegê-lo da negatividade.

Aqui estão algumas maneiras diferentes de limpar algo magicamente:

ÿ Coloque o item sob a luz do sol ou da lua por cerca de 24 horas. Coloque um pequeno espelho embaixo dele para aumentar a eficiência da purificação.

ÿ Coloque o item em um recipiente com sal. Aviso: não faça isso com itens de metal, pois eles podem corroer. Isso funciona melhor com pedras e cristais.

ÿ Coloque o item em um prato de areia ou terra e cubra-o levemente. Enrole o item em um pano leve primeiro, se quiser.

ÿ Passe o item pela fumaça de sândalo, incenso ou incenso de mirra. (Ver Capítulo 5 para receitas de incenso.)

ÿ Segure o item em suas mãos ou segure suas mãos acima dele com as palmas para baixo. Centro e solo e, em seguida, extrai energia da terra. Imagine-o fluindo até suas mãos e cercando o objeto. Dizer, "Com isso eu limpeza energética com isso limpo de você, energia, você é toda energia, externa. Que assim seja."

Atenção plena

Machine Translated by Google

A atenção plena não é uma técnica, mas sim um aspecto importante da prática mágica. Mindfulness é estar no momento, permitindo que qualquer tarefa que você esteja realizando tenha toda a sua atenção de forma relaxada, para que você esteja totalmente aberto à experiência.

A atenção plena é importante na magia porque você está ligado ao ambiente, que o afeta.
Estar ciente de tudo é fundamental para ser capaz de escolher o que você deseja usar em seu trabalho mágico. Também é importante porque você precisa ser capaz de diferenciar entre energia boa e má (ou favorável e não favorável).

Alcançar e ser capaz de sentir o que está ao seu redor exige uma curiosa mistura de concentração e liberação. Confira os exercícios de consciência e sensoriais no Capítulo 2 para trabalhar na prática da atenção plena.

Diário Mágico para Auto-Cuidado

O registro no diário é uma prática terapêutica. É também uma parte valiosa do trabalho mágico. Manter registros do seu trabalho permite consultar notas sobre misturas de ervas ou incensos, timing, sucessos e fracassos, origens de ideias, referências e experimentos com energias de diversos suprimentos e componentes. Fazer parceria ou unir os conceitos de diário reflexivo de autocuidado e diário mágico em busca do autocuidado faz sentido.

Machine Translated by Google

Você terá mais de um diário mágico e/ou de autocuidado em sua vida, então não se preocupe em encontrar o diário perfeito para durar para sempre. Qualquer diário ou caderno em branco que seja bonito e que te deixe feliz ou relaxado ao olhar é ótimo.

Você já mantém um diário mágico, registrando seu trabalho energético, feitiços e rituais? Decida se deseja ter um diário de autocuidado separado ou se usará seu diário mágico existente para essa finalidade. Faça o que achar melhor para você. Você sempre pode começar de um jeito e mudar mais tarde se sua escolha inicial não funcionar para você.

Uma dica de diário de autocuidado: cole um envelope na contracapa ou use fita adesiva para colar a parte inferior e lateral das duas últimas páginas para fazer um bolso aberto na parte superior. Isso permite que você mantenha coisas soltas nele.

Os rituais a seguir ajudarão você a começar sua prática de registro no diário. A primeira é uma técnica simples para abençoar seu novo diário de autocuidado. A segunda estabelece condições ideais para permitir uma sessão produtiva de registro no diário.

Dedicatória do Diário de Autocuidado

Antes de começar a usar novas ferramentas, é uma boa ideia limpá-las e abençoá-las ou dedicá-las ao seu uso.

Machine Translated by Google

finalidade. Este ritual pede uma vela e
incenso que será usado para seu futuro autocuidado
sessões de registro no diário, bem como esta bênção inicial. Por que
não começar a usar uma caneta nova também? Guarde-o apenas para uso
com seu diário de autocuidado.

O que você precisa:

ÿ Vela em uma cor que você associa à clareza e à autorreflexão (algumas sugestões: branco, azul claro, amarelo) e um castiçal

ÿ Incenso de sua preferência (sugestões: sândalo, incenso, lavanda, jasmim) e um incensário

ÿ Fósforos ou isqueiro

ÿ Novo caderno

ÿ Caneta

ÿ Marcadores, adesivos, fita washi e assim por diante (opcional; veja as instruções)

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Acenda a vela e o incenso. Sente-se ou fique em pé em um de forma descontraída, de olhos fechados, e deixe-se entrar no momento por um minuto ou mais.
3. Pegue o caderno e passe-o sobre a vela, depois através do incenso, dizendo: “Repita Eu vou limpar de energia negativa. com a caneta.
4. Segure o livro e feche os olhos. Tome um pouco devagar respirações. Dizer:
   para este livro incentiva maio para mim me valorizar, me cuidar, mesmo. Para como eu merecer, E para comemorar. meu amigo e seja. Que assim seja! meu apoiar.
5. Escreva isto (ou uma bênção de sua própria criação) em a primeira página do diário. Decore como quiser

Machine Translated by Google

com marcadores, adesivos, fita washi… tudo o que faz você se sentir aquecido e feliz ao olhar para ele.

Dicas:

ÿ Você pode usar uma série de velas pequenas ou dedicar uma vela grande para suas sessões de registro no diário. Se você fizer o último, poderá fazer furos no topo da vela e pingar cuidadosamente óleo essencial neles ou carregá-los com ervas em pó para adicionar energia à experiência. (Veja o projeto Vela do Pilar Melhorando a Energia Doméstica no Capítulo 5.) ÿ Se você estiver usando incenso em bastão, não precisa deixar um bastão inteiro queimar toda vez que acendê-lo. Se você terminar antes do bastão de incenso, apenas aperte-o suavemente no incensário e coloque-o de volta no pacote para a próxima vez. Ou quebre um ao meio e use apenas uma metade de cada vez. Experimente e veja o que funciona para você.

Ritual da estrutura de registro no diário

Usar um ritual mágico é uma forma de diferenciar uma ação ou sequência do mundo cotidiano. Repetir uma determinada sequência de ações também permite que você se familiarize com o que vem a seguir na sequência. No caso desta estrutura, ela treina sua mente para deslizar rapidamente para o espaço calmo que é ideal para um diário reflexivo.

Essa estrutura foi projetada para permitir que você tenha o estado de espírito ideal para os vários exercícios de registro no diário ao longo do livro. Por que não preparar uma xícara de chá para acompanhar ou servir-se de algo refrescante?

Machine Translated by Google

Este quadro pede uma vela e incenso de sua escolha, de preferência nas cores e aromas que você associar com paz e clareza. Use a mesma vela e incenso para sua sessão de diário de autocuidado cada tempo. O ambiente familiar atuará como um gatilho para ajudar você alcança um estado relaxado e auto-reflexivo com mais facilidade toda vez. Você poderia usar um incenso de meditação aqui como bem (veja o Capítulo 5).

O que você precisa:

ÿ Sua vela de registro no diário em um castiçal (veja neste capítulo)
ÿ Seu incenso diário e um incensário (veja anteriormente em este capítulo)
ÿ Fósforos ou isqueiro
ÿ Seu diário mágico e caneta de autocuidado (veja anteriormente em este capítulo)

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Acenda a vela e o incenso, dizendo: "Paz cercar eu eu; sou momento presente."
3. Sente-se relaxado, de olhos fechados, e deixe-se levar no momento por um minuto ou mais. Então abra seu olhos, abra seu caderno e registre tudo o que você pretendo gravar.
4. Quando terminar, feche o livro e diga: "Eu quero agradecer universo muitas oportunidades para mim e explorar sempre seja aberto meu espírito. Posso"

Dica:

ÿ Tente tocar o mesmo álbum ou playlist de músicas descontraídas, música meditativa enquanto você faz um diário, para criar ainda mais a atmosfera de autocuidado.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Capítulo 2

Mental e Emocional

Autocuidados

Este capítulo enfoca o autocuidado geral de sua energia pessoal para ajudá-lo a permanecer em boa forma mental e emocional. Analisa atitudes, relacionamentos e como manter um amplo equilíbrio em todas as áreas da sua vida.

Cada uma dessas esferas (e também as áreas física e espiritual da sua vida; veja os Capítulos 3 e 4) podem influenciar-se mutuamente e influenciam-se mutuamente. Se você trabalhar para melhorar o autocuidado em uma área, isso também apoiará automaticamente outras esferas. O autocuidado tem um benefício em cascata.

Identificando seu autocuidado Metas

Como você inicia seu autocuidado? Primeiro pense: para que você vive? Qual é a sua felicidade? O que faz você se sentir bem?

Ser capaz de definir isso é valioso, porque sem metas você pode acabar se debatendo, tentando se sentir melhor em geral, sem abordar a(s) fonte(s) de seus desequilíbrios.

Identificar seus objetivos de autocuidado significa uma aplicação mais eficiente e eficaz de seu tempo e energia em seu autocuidado. Conhecendo esses objetivos

Machine Translated by Google

informa a qualidade do seu autocuidado e também facilita o seu compromisso de viver autenticamente.

Fazer um quadro de visão de autocuidado (veja a seguir) é uma maneira de trabalhar no processo de identificação de suas metas de autocuidado.

Quadro de visão de autocuidado

Um quadro de visão é uma coleção temática de imagens, citações e objetos montados em uma superfície plana. Quando você cria um quadro de visão e o coloca em um espaço onde o vê com frequência, você basicamente acaba fazendo pequenos exercícios de visualização ao longo do dia, sempre que o vê. Consciente ou inconscientemente, vê-lo envia sinais ao seu espírito e reativa a energia que você conectou a esses objetivos. A visualização é uma ferramenta poderosa no autocuidado.

Ao projetar um quadro de visão, o foco deve estar em como você deseja que as coisas sejam. Escolha incluir coisas que evoquem as emoções que você deseja sentir, que o lembrem da vida que você deseja ter. Concentre-se mais nos aspectos menos tangíveis da vida que você deseja ter; é bom desejar coisas materiais, mas não é disso que se trata. Seu quadro de visão deve motivar e inspirar você a trabalhar pela qualidade de vida que deseja viver.

Criar seu quadro de visão será um processo único e pessoal. O que você usará como base para o seu quadro dependerá do seu orçamento, do espaço que você terá para exibi-lo e de suas escolhas criativas. Você pode usar um quadro de cortiça ou cartolina de uma loja de artesanato ou reaproveitar uma moldura que já possui.

Machine Translated by Google

substituindo o conteúdo por cartolina em branco. Você pode até cortar um pedaço de cartolina em um formato específico.

Passe algum tempo antes desta atividade para pensar sobre que tipo de temas você deseja representar. Você pode querer gastar tempo procurando imagens ou obras de arte específicas. Pense também se você deseja que este quadro seja permanente ou uma evolução contínua que reflita como suas necessidades de autocuidado mudam. Você pode querer fazer um novo anualmente e manter os anteriores para relembrar, ou pode decidir que a evolução em si é o que importa.

Do que você precisa: ÿ

Uma base para seu quadro (quadro de cortiça, cartolina e assim por diante) ÿ
Cartolina em branco
ÿ Canetas ou
marcadores ÿ Fotos, lembranças e bugigangas que apoiem ou evoquem seus
objetivos ÿ Cola, fita adesiva ou alfinetes (dependendo Nas suas placa de fundação)
ÿ Fita Washi, adesivos e assim por diante (opcional; consulte as instruções)

O que fazer:

1. Reúna seus suprimentos.
2. Se desejar, use o Ritual da Estrutura de Registro no Diário do Capítulo 1 para se preparar para a atividade, incluindo a vela e o incenso, se você os usar. Caso contrário, crie um ambiente agradável para trabalhar: ajuste a iluminação, coloque uma música relaxante ou motivacional e assim por diante.

Machine Translated by Google

3. Projete seu quadro. Você quer espaço entre os objetos no seu quadro ou quer que eles se sobreponham? Decida também se deseja preencher o quadro completamente ou deixar espaço para coisas novas à medida que elas se tornarem importantes em sua vida.
4. Escreva uma afirmação ou uma pequena lista de metas de autocuidado no pedaço de cartolina e posicione-a no quadro.

5. Organize os itens ao redor da afirmação ou lista como desejar, sem anexá-los. Depois de decidir o layout, prenda os itens no quadro com alfinetes, cola ou fita adesiva. Use a fita washi e os adesivos, se desejar, para decorar ainda mais o quadro de visão.

6. Exiba o Quadro de Visão de Autocuidado no local escolhido localização.

Afirmações

O pensamento positivo tem recebido muitas críticas da grande mídia e dos especialistas por ser uma forma superficial de tentar efetuar mudanças. Ao mesmo tempo, porém, estudos em psicologia analisam como ouvir repetidamente conversas negativas pode prejudicar o desenvolvimento da psique jovem. A conversa interna negativa pode causar danos semelhantes. Padrões de pensamento po
Reprogramar seu cérebro repetindo algo é fácil de fazer... na maioria das vezes acontece que você faz isso de forma involuntária e negativa. A mente é uma coisa poderosa e está muito aberta a sugestões.

Machine Translated by Google

O negócio é o seguinte: você é a pessoa que fala
para você mesmo com mais frequência. Você se ouve falar mais
do que qualquer outra pessoa no mundo. Portanto, seja gentil consigo mesmo.

Nossa conversa interna costuma ser extremamente difícil. Isso é
agressivo, condescendente, intimidador, abusivo e
francamente significa. Se alguém falasse assim com
outra pessoa, você ficaria chocado, horrorizado, talvez
moveu-se para intervir. Então por que não reconhecemos isso em
nós mesmos?

Bem, por um lado, é tudo interno, e a maior parte
o tempo que não percebemos.

Pode ser muito difícil treinar novamente sua voz interior
para ser nutridor. Às vezes, pensar em si mesmo como um
criança pode ajudar. "Você pode se perguntar.
"Isso doeu?
"Parece que sim.
Tudo bem. Dói, mas será
muito em
olha que linda torta.
Ei, certo, está indo agora.
breve. onde
coleta. maravilha
Assim como você afirmaria uma
emoção da criança e, em seguida, ajudar a redirecionar sua atenção
do assunto que os está perturbando, você pode
redirecione seu próprio foco também. Há muitos
exercícios sobre atenção plena neste livro; trabalhando em
estar no momento e deixar os pensamentos fluírem
você sem se envolver neles é treinar
isso ajuda imensamente a lidar com o diálogo interno negativo.

As afirmações são outra maneira prática e fácil de
abordar o diálogo interno negativo. Uma afirmação é uma
declaração positiva que reforça um objetivo desejado ou
circunstância ou que contrarie algo negativo. Se
você se pega criticando algo que disse ou
fez, uma decisão que você tomou ou algo que você não conseguiu
faça, reserve um momento para limpar sua mente, tome alguns

Machine Translated by Google

de respirações lentas e repita uma afirmação como uma de estas afirmações simples de uma frase:

- Eu sou permitido cometer erros.
- Já passou.
- fará melhor da próxima vez.
- Eu sou Estou exatamente onde preciso estar.
- Eu sou para o suficiente.
- tenho o mundo do poder.

Dizer uma frase simples vai mudar as coisas bem desse jeito? Infelizmente, não é tão fácil. É o repetição, essa é a chave. Ao repetir o positivo afirmações como essas e outras, você pode começar a reprograme seu cérebro para ser mais positivo, otimista, e confiante.

Se você aprende bem escrevendo coisas, escreva suas afirmações em seu diário de autocuidado. Não use muitos de uma vez; trabalhar em dois ou três de cada vez tempo, no máximo, e depois passar para outra série após um mês ou dois.

Começando o dia com auto-estima Cuidado

Criando um espaço tranquilo para você antes de seu o dia começa para valer é uma prática valiosa que ajuda você a entrar em um espaço livre a partir do qual para abordar sua rotina. Se esta rotina não funcione para você, ajuste-o até atender às suas necessidades.

Machine Translated by Google

Rotina diária de autocuidado de 5 minutos para Comece o dia

Esta é uma versão regular de autocuidado dessa rotina. Para
versão espiritual específica, veja o Ritual Diário de Kickoff
no Capítulo 4. Você também pode emparelhar os dois para obter o melhor
maneira possível de começar o dia.

O que fazer:

1. Acorde. Esticar. Posturas de ioga sugeridas que você pode fazer
   sem sair da cama: Criança, Cobra, Gato/Vaca,
   Pombo.
2. Sente-se com as pernas cruzadas e feche os olhos. Respirar
   profundamente e percorra sua consciência sobre seu corpo. É
   há qualquer lugar que dói, que parece estranho, que pode
   precisa de atenção extra hoje?
3. Levante-se. Beba um copo de água com consciência.
   Observe a sensação do líquido em sua boca, o
   músculos se movendo enquanto você engole.
4. Revise mentalmente sua programação do dia, talvez
   enquanto você toma sua primeira xícara de chá ou café. Dê uma
   momento para abrir sua mente e aceitar seu
   próximas tarefas. Não entre em detalhes sobre como
   você os executará; apenas aceite que eles estão no
   lista de coisas para fazer.
5. Escolha uma afirmação para o seu dia com base na sua
   varredura corporal física, sua próxima programação para o
   dia e seu humor geral. Afirmações como “” e “são boas
   suficiente, enfrentarei os desafios com graça” e “sou capaz
   declarações para todos os fins,
   mas é preferível adaptar sua afirmação ao seu
   precisa.
6. E… vá!

Eu sou

Eu sou

Machine Translated by Google

Dica:

ÿ Cinco minutos adicionais para trabalhar em seu diário de autocuidado podem ser um complemento benéfico para esta lista básica de autocuidado matinal. (Você pode escrever a afirmação diária escolhida algumas vezes para ajudá-la a assimilar!) Veja o Ritual de Início Diário no Capítulo 4 para obter mais ideias.

Autenticidade

O autocuidado pode ser difícil. Você precisa ver quem você realmente é para cuidar bem de si mesmo. Definir as diferentes partes de você mesmo é um ótimo exercício de autoaceitação. O feitiço a seguir o ajudará a descobrir e reconhecer todas as diferentes partes de quem você é, e as afirmações a seguir o ajudarão a ter em mente o quão incrível essa pessoa é.

Autenticidade: um feitiço para ajudar Reconheça o verdadeiro você

Aqui está um feitiço para ajudar a compreender quem você é, para que possa se abraçar com mais facilidade.

Do que você precisa: ÿ

Papel ÿ
Lápis ou caneta (ou lápis/marcadores de cor; consulte as instruções)

Machine Translated by Google

O que fazer:

1. Centralize e aterre. Faça algumas respirações profundas e lentas.
2. Escreva seu nome no centro do papel.
3. Comece a escrever palavras ao redor do seu nome que reflitam quem você é – não quem você era; quem você desejar verdadeiramente são dentro. Tímido? Assustado? Melancólico? Geek? Com medo da rejeição? Sinta-se deixado para trás por amigos que você conheceu na faculdade? Preocupou seu supervisor não entende sua abordagem? Fã entusiasta de várias franquias de filmes? Escreva abaixo. Ninguém vai ver isso além de você. Ser preciso. Não julgue. Não dê desculpas. Mas não deixe de lado as coisas boas. Você faz um ótimo bolo de queijo? Você é um ouvinte solidário? Você tem um excelente senso de humor? Você é um corredor, um tricotador, um jogador?
4. Segure o papel e diga:

   Dentro,
   o lado de fora,
   Não. Passado mais esconderijo.
   Eu sou eu mesmo,
   Eu sou suficiente,
   Eu sou vale a pena amar.

5. Dobre o papel e coloque-o no seu autocuidado Diário. Revise-o de vez em quando quando você sinta que está perdendo o sentido de si mesmo.

Dica:

ÿ Escreva um novo feitiço de autenticidade algumas vezes por ano, se você sente vontade de fazer isso. Certifique-se de datar cada um para você pode rastrear adequadamente a evolução quando você revise-os. Você deverá ver os conceitos principais aparecerem de novo e de novo. Esses descrevem você em seu centro.

Machine Translated by Google

Afirmações de autenticidade

Permanecer autêntico com quem você é no coração e na sua espírito será um desafio contínuo. Quando você sentir vontade você está fingindo ser outra pessoa, ou quando você está fazendo escolhas porque elas parecem fáceis em vez de certo (todos nós fazemos isso às vezes, mas quando torna-se um hábito porque é mais simples que o alternativa, é quando é hora de revisitar o anterior Feitiço de autenticidade), trabalhando com temas de autenticidade afirmações podem ajudá-lo a lembrar de permanecer no caminho certo.

Talvez você esteja nervoso em fazer as mudanças que familiares, amigos ou colegas possam questionar ou desafio. Reforce seu compromisso de ser autêntico usando essas afirmações para lembrar você mesmo que você tem o direito de ser quem seu espírito diz para você ser.

O que fazer:

Essas afirmações de frase única podem ser escritas para baixo, falado em voz alta como parte da meditação, repetido em seu coração ou em voz alta enquanto olha você mesmo nos olhos do espelho, escrito em adesivo notas e afixadas em seu cubículo, digitadas uma fonte bonita e usada como tela de bloqueio em seu telefone e muito mais. As possibilidades são ilimitado.

- Eu sou válido.
- Eu sou suficiente e eu gostaria de ser.
- Eu sou uma pessoa, a melhor pessoa que posso ser, e não preciso de falsas projeções de mim mesmo e abraçar o meu verdadeiro eu vibrante e criativo.

Machine Translated by Google

ÿ Minhas ações, meu coração doméstico e eu em e as escolhas refletem valores.
ÿ ÿ sou meu espírito.
eu honrar quem

Pontas:

ÿ Quer usar todas essas afirmações como parte de uma ladainha?
Vá em frente!

ÿ Como sempre, ajuste essas afirmações se você sentir vontade
desejar e escreva o seu próprio para adaptá-los exatamente
às suas necessidades.

Exercícios de registro no diário

Uma ótima maneira de lembrar que a felicidade está dentro
alcance é listar coisas que te trazem alegria; escreva-os
em seu diário de autocuidado. Isso às vezes pode ser
opressor ou assustador fazer sem um contexto,
então uma ótima maneira de abordar isso é trabalhar com um
assunto específico. Os seguintes exercícios de registro no diário
irá ajudá-lo a explorar alguns detalhes específicos para fornecer
você percebe o seu eu maior.

Exercício de registro no diário: sensorial Gratidão

Uma maneira de se sentir mais conectado com o mundo ao seu redor
você - e para descobrir como você pode expandir ainda mais seu
métodos de autocuidado - é explorar seu relacionamento

Machine Translated by Google

com seus sentidos físicos. O que lhe traz alegria ao usar seus sentidos?

Do que você precisa: ÿ

Diário de autocuidado
ÿ Caneta ou lápis

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Reserve alguns momentos para abrir sua mente e pensar em cada sentido por vez. Anote suas respostas e depois pense no próximo sentido. ÿ Que paisagens lhe trazem alegria? ÿ Que sons lhe trazem alegria? ÿ Que aromas lhe trazem alegria? ÿ Que sabores lhe trazem alegria? ÿ O que lhe traz alegria quando você toca nele?
3. Não se censure nem se critique ao fazer suas listas. Ninguém vai ver isso além de você mesmo. Se você gosta de enterrar o rosto em pelo de gatinho, anote. Se você gosta do cheiro de um marcador recém-desbloqueado ou de um fósforo recém-apagado, anote.
4. As listas não precisam ser exaustivas. Basta listar uma ou duas coisas durante esta rodada.

Este exercício de registro no diário faz você pensar sobre sua relação com os sentidos de uma forma não abstrata. Também ajuda você a pensar em momentos específicos dentro de ações maiores. O cheiro de um fósforo recém-apagado é um momento muito específico no processo mais amplo de riscar o fósforo, acender algo com a chama e depois sacudir ou apagar o fósforo.
Agora que você sabe que o momento específico é algo que lhe traz alegria, você pode ter prazer nisso no próximo

Machine Translated by Google

vez que você acende e apaga um fósforo. Para reconhecê-lo e apreciá-lo plenamente como uma sensação agradável, esteja totalmente presente no momento em que isso acontece.

Exercício de registro no diário: sazonal Gratidão

Registrar a gratidão pode ajudá-lo a reconhecer mais oportunidades de praticar a gratidão. Tal como acontece com a alegria, registrar um tópico amplo como a gratidão pode às vezes ser opressor ou assustador sem um contexto, portanto, este exercício oferece a você a oportunidade de explorar a gratidão dentro de um contexto sazonal. Veja também o Capítulo 4 para ideias sobre como trabalhar com energias sazonais para cuidar de si mesmo.

Do que você precisa: ÿ

Diário de autocuidado
ÿ Caneta ou lápis

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Reserve alguns momentos para abrir sua mente e pensar em cada estação por vez. Anote suas respostas e pense na próxima
   temporada.

   ÿ Pelo que você é grato na primavera? ÿ Pelo que você é grato no verão? ÿ Pelo que você é grato no outono? ÿ Pelo que você é grato no inverno?

Machine Translated by Google

3. Não se censure nem se critique ao fazer suas listas. Ninguém vai ver isso além de você mesmo.
   Se você está grato por ter uma desculpa para ficar mais dentro de casa durante o inverno, anote.
4. As listas não precisam ser exaustivas. Basta listar uma ou duas coisas durante esta rodada.

Dica: ÿ

Se você mora em uma localização geográfica que não apresenta muita variação entre as estações, pense antes no calendário anual. Por exemplo, como as estações do ano se refletem nos produtos disponíveis ou nas decorações sazonais da sua cidade?

Exercício de registro no diário: gratidão diária

Um dos princípios da magia é que semelhante atrai semelhante.
A ideia por trás de listar as coisas pelas quais você é grato é que isso o convida a reconhecer mais bênçãos ou coisas boas pelas quais ser grato. Este exercício também é bom para a saúde mental e emocional. Quando você faz questão de listar coisas boas que aconteceram ou que você realizou, você começa a validar seus próprios sucessos. É saudável ter orgulho de ter superado o dia, mesmo que tenha sido difícil. Vá você!

No final do dia, sente-se com seu diário de autocuidado e escreva o seguinte:

1. Três sucessos. definir Você o que é sucesso. Se você lida com uma doença crônica, um sucesso pode ser “Saí da cama” ou “Tomei café da manhã”. Talvez um sucesso seja lembrar de tomar seu multivitamínico ou lembrar de se hidratar o suficiente para terminar duas recargas

Machine Translated by Google

da sua garrafa de água no trabalho. O segredo é que você considere isso um sucesso dentro do contexto do tipo de dia que você teve.

2. Três coisas que te trouxeram alegria. Novamente, você pode definir o que foi alegria naquele dia específico. Sua música favorita tocou no rádio no caminho para o trabalho? A edição deste mês da sua assinatura de revista favorita chegou à sua caixa de correio? Você viu um gato fofo voltando para casa? Se isso te deixou feliz, anote.

3. Três coisas pelas quais você é grato. Você ficou grato por pegar o trem mais cedo para ter um pouco de tempo extra para se acomodar antes do início da aula? Houve algum problema no servidor do computador no trabalho, então você chegou em casa mais cedo e se sentou ao sol com um bom livro?
   Você estava lá quando um amigo precisou entrar em contato hoje? Anotá-la.

É difícil pensar em três coisas?
Comece com uma coisa em cada categoria, depois passe para duas e, finalmente, para três. Você descobrirá que fica mais fácil quanto mais você pratica.

Depois de fazer isso por alguns dias, você poderá perceber que seu humor em geral melhorou, porque você está se concentrando nas coisas positivas em vez das coisas ruins que acontecem com você. As coisas negativas tendem a ficar com você mais facilmente do que as positivas; quando você finalmente conseguir tirar as coisas ruins da cabeça, algo irá lembrá-lo delas e - adivinhe? -eles voltaram. Praticar a gratidão diária, escolhendo registrar coisas boas em vez de ruins, significa que você está escolhendo conscientemente procurar eventos positivos em sua memória. É outra forma de religar seu cérebro e redirecionar seus padrões de pensamento. E, fora isso, faz você se sentir bem ao lembrar das coisas boas que aconteceram.

Machine Translated by Google

Feitiços para combater o estresse

Gerenciar o estresse e a ansiedade melhora seu funcionamento diário, permitindo que você enfrente de maneira mais eficaz as situações que podem estressá-lo. Gerenciar o estresse pode melhorar sua saúde física, mental e emocional, além de apoiar sua autoestima e confiança. Consulte a seção sobre meditação no Capítulo 4 para obter mais técnicas que podem ajudá-lo a lidar com o estresse.

Encha-se de Luz

Reservar alguns minutos para se encher de luz pode lhe proporcionar a pausa mental necessária para redefinir seu espaço mental. Também pode funcionar como uma limpeza rápida da sua aura (energia pessoal que o rodeia). Esta é uma excelente maneira de se controlar se estiver estressado ou em pânico.

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Feche os olhos e respire lentamente três vezes. A cada inspiração, imagine-se inspirando luz pelo nariz ou pela boca. A cada respiração, imagine seu corpo se enchendo de luz. Após a terceira respiração, respire normalmente, com os olhos ainda fechados, aproveitando a sensação de estar cheio de luz. Observe como isso faz você se sentir emocional e fisicamente.

Machine Translated by Google

3. Permita que a luz comece a se expandir do seu corpo para a sua aura. À medida que passa para a aura, imagine-o começando a brilhar. Imagine brilhos se soltando e eliminando qualquer negatividade ou energia indesejada que esteja presa à sua aura.

4. Quando sentir que terminou, respire fundo pela última vez e expire com convicção. Permita que a visualização desapareça e depois abra os olhos.

Transformação

Às vezes você pode se sentir preso a uma rotina. Você sabe que estava indo para algum lugar, mas no caminho você descarrilou ou perdeu o fôlego. A transformação que você busca parece estagnada. Em casos como este, grandes gestos podem fazer mais para desestabilizar do que ajudar. Em vez disso, trabalhe com paciência e clareza para ajudá-lo a se concentrar novamente e abra-se para mudanças para ajudar a facilitar a transformação.

O que você precisa:

ÿ Vela e castiçal brancos ÿ Fósforos ou isqueiro ÿ Pedra de quartzo transparente

O que fazer:

1. Limpe os materiais de acordo com o(s) método(s) escolhido(s) (ver Capítulo 1).
2. Centralize e aterre. Acenda a vela branca e segure o cristal de quartzo nas mãos. Feche os olhos e respire uniformemente, trazendo ao corpo e ao espírito uma sensação de equilíbrio.

Machine Translated by Google

3. Quando estiver pronto, levante o cristal de quartzo e segure na sua testa.
4. Diga: “ eu ligado chamar luz ajuda à meu ver claramente. sou Que eu abrir e mudança trabalhando para em mim minhas necessidades se desenvolverá, ter permitir a paciência para que o tempo se desdobre, para gostar, para para e tecer a seguramente. esta vida para o meu melhor e benefício mudança será são maio e aqueles que „ meu queridos. Eu é assim.

Exercício: cinco coisas que estressam você

Por mais desconfortável que seja, às vezes você precisa reserve um tempo para pensar sobre coisas que provocam ansiedade. Isto é valioso saber o que o desequilibra ou o que obscurece seu processo de pensamento porque o situação está aumentando seu nível de estresse. Levar a hora de pensar em coisas que o estressam, então faça esta lista em um local seguro e com tranquilidade.

O que você precisa:

ÿ Registrar uma vela em um castiçal (ver Capítulo 1)
ÿ Registrar incenso no diário (ver Capítulo 1)
ÿ Diário de autocuidado
ÿ Caneta ou lápis

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Acenda a vela e o incenso. Abre o teu diário para uma nova página e marque a data e o tópico.
3. Reserve alguns momentos para se acomodar confortavelmente. Feche os olhos e respire profundamente por alguns respirações.

Machine Translated by Google

4. Neste lugar seguro, pense honestamente sobre quais situações criam estresse. Anote-os à medida que chegam até você. Se preferir, anote seus pensamentos à medida que eles surgirem em um registro de fluxo de consciência e, em seguida, peneire os pontos destilados no final do exercício.

5. Não dê desculpas e não julgue enquanto escreve. Para que este exercício seja o mais valioso possível, você deve ser o mais honesto possível.
6. Não se preocupe se não conseguir ser muito preciso sobre seus fatores de estresse. A mente passa muito tempo evitando pensar muito sobre o perigo e as coisas que podem desencadear o estresse, uma vez que até mesmo pensar sobre os estressores pode provocar uma resposta semelhante àquelas causadas por um encontro de estresse na vida real. Faça o melhor que puder nesta sessão.
7. Se a qualquer momento você estiver tendo uma reação estressante além do que você acha que pode suportar, permita-se encerrar a sessão de registro no diário. Volte a ele um ou dois dias depois. Não evite isso por muito tempo; o objetivo deste exercício é reconhecer e isolar as situações que o estressam, para que você possa trabalhar para evitá-las ou aprender a lidar melhor com elas.
8. Para finalizar a sessão, feche seu diário. Feche os olhos e respire profundamente por algumas respirações, depois abra os olhos e apague a vela e o incenso. Alternativamente, você pode permitir que ambos se queimem sozinhos.

Organização e Planejamento Ajuda

Machine Translated by Google

Uma das coisas que provavelmente mais o estressa é como dividir tarefas maiores em tarefas gerenciáveis. Aqui está uma lista de sugestões:

ÿ Observe a data de vencimento de uma tarefa ou prazo que você está enfrentando. Liste todos os elementos do projeto que precisam ser abordados antes disso.

ÿ Atribua prazos menores para elementos menores do projeto. Comece com as peças das quais as peças posteriores dependerão.

ÿ Crie espaço de manobra em sua agenda para lidar com doenças ou outras emergências com as quais você possa ter que lidar.

ÿ Não procrastine. Não deixe todo o trabalho cair sobre os ombros de “Future You”. Isso é um abuso de sua própria energia e um desrespeito ao seu eu futuro. ÿ Use alarmes, lembretes,

lindos post-its, uma grade de calendário com marcadores de cores diferentes para anotar várias etapas do seu processo – tudo e qualquer coisa que possa ajudá-lo a ficar por dentro do que precisa ser feito e quando.

ÿ Existem também algumas coisas mágicas que você pode fazer para diminuir o estresse do planejamento e da organização, incluindo fazer uma bolsa especial com pingentes e monitorar seus cuidados pessoais.

Charme de Planejamento e Organização Bolsa

Machine Translated by Google

Você pode fazer uma pequena bolsa ou garrafa com pingentes para ajudá-lo
lidar com manter tudo organizado. Jaspe marrom,
uma espécie de quartzo, ajuda na energia a longo prazo
manutenção; hortelã ajuda no foco; e ylang-ylang
e óleos de bergamota ajudam a manter a calma enquanto ainda
atento.

O que você precisa:

ÿ Tigela pequena para misturar
ÿ 1 colher de chá de hortelã seca
ÿ 3 gotas de óleo essencial de ylang-ylang
ÿ 2 gotas de óleo essencial de bergamota
ÿ Pedra de jaspe marrom
ÿ Saco ou sachê pequeno (cor de sua preferência) ou pequeno
garrafa ou pote de vidro

O que fazer:

1. Comece limpando/purificando seus suprimentos conforme
seu método preferido (veja o Capítulo 1).
2. Centralize e aterre.
3. Coloque a hortelã na tigela, dizendo: “Mint, traga meu
concentre-se então que Eu posso lembre-se de tarefas.meu no meu
4. Adicione as gotas de óleo essencial de ylang-ylang ao
hortelã, dizendo, “Ylang-ylang, traga isso eu sua paz o rosto e
cronograma então para manter a calma em do meu
de serenidade.
5. Adicione as gotas de óleo essencial de bergamota, dizendo: “
Bergamota, trazer meu clareza e confiança. ligue para
6. Segure o jaspe marrom e diga: “ mim sobre
organização de energias. capacidade de Traga meu
gerenciamento de cronograma, lembre-se e gerenciamento de
tempo.meu ”Coloque-o na tigela.
7. Mexa com os dedos, dizendo: “ sou calma, EU sou
focado, Eu administro meu tempo eu confiante. Então é

Machine Translated by Google

ser!"

8. Despeje ou coloque a mistura no sachê ou frasco e feche-o ou coloque a tampa. Pendure ou coloque-o próximo ao seu calendário de parede ou leve-o junto com sua agenda ou diário.

Dica:

ÿ Se você fizer uma versão em miniatura, ela poderá ser pequena o suficiente para ser amarrada em sua agenda ou diário como um amuleto ou pendurada em seu calendário.

Acompanhe seu autocuidado

Se você luta contra uma condição crônica ou está sobrecarregado ao tentar organizar sua vida, comece monitorando apenas três ou quatro de seus sucessos no autocuidado de uma vez. Reconhecer um sucesso pode lhe dar a sensação de realização que ajuda a manter um clima positivo.

Em vez de escrever em papel solto, você pode usar seu diário de autocuidado ou começar um pequeno caderno separado para monitorar hábitos.

O que você precisa:

ÿ Papel ou caderno ÿ
Caneta

O que fazer:

1. Para um rastreador de autocuidado simples que cubra os fundamentos do autocuidado, desenhe um gráfico com uma linha para cada dia do mês e quatro colunas. Rotule a primeira coluna como “Horas de sono”, a segunda como “Comi corretamente”, a segunda

Machine Translated by Google

exercício

o terceiro “Exercitado” (se for uma palavra-chave para você, rotule-o como “Movido”) e o quarto “Algo gentil que fiz por mim mesmo”. Isso abrange princípios básicos de autocuidado: descanso adequado, alimentação e movimento adequados e um ato de autocuidado que não se classifica como pertencente a uma das colunas anteriores.

2. Escreva as horas de sono que você dormiu assim que acordou. No final de cada dia, pense no passado e marque as outras três colunas, ou marque-as à medida que você as realiza durante o dia.
3. A coluna de movimento/exercício pode cobrir coisas como caminhar até o ponto de ônibus ou ir do metrô para o trabalho, fazer uma caminhada rápida de 5 minutos na hora do almoço, lembrar de sentar e se alongar regularmente no trabalho, passar aspirador, cortar a grama – qualquer coisa que faça você se mexer.
4. Com o tempo, você poderá ver seus padrões de sono, movimento e autoalimentação. Isso permitirá que você se elogie pelos sucessos, bem como mire nos pontos fracos nos quais se concentrar, a fim de melhorar seu autocuidado.

Desacelere e trate

Você mesmo

Tratar-se é uma maneira divertida de cuidar de si mesmo. Muitas vezes pensamos que uma guloseima é comida ou bebida ou algum tipo de terapia de compras. Mas pode ser enrolar-se com um livro e uma xícara de chá ou sentar-se ao sol com um gato no colo.

Machine Translated by Google

Não faça multitarefas combinando suas guloseimas, a menos que você projete uma especificamente como algo empilhado (um café sofisticado enquanto lê um bom livro, por exemplo). Se você sobrecarregar o tempo de tratamento, perderá a experiência completa de aproveitar cada aspecto, e o autocuidado poderá se tornar superficial.

Há algumas coisas que você deve ter em mente ao tratar a si mesmo. Se a sua guloseima for comum, não será uma guloseima. Tente mantê-lo como algo especial que você só faz de vez em quando. Alternativamente, agende um tratamento menor como “Tempo para mim” regularmente e cumpra-o como um autocuidado contínuo. Escolha algo que você não faria normalmente ou que raramente faz. Ou talvez seja algo que você já faz, mas deseja fazer de uma maneira diferente. (Mesmo fazer compras sozinho em horários diferentes pode ser visto como uma delícia, se fazê-lo com crianças nos horários de pico for seu modo habitual de operação. Lembre-se, tudo depende do seu contexto!)

O importante sobre uma guloseima é que ela deve ser vivenciada com atenção. De que adianta programar uma guloseima para si mesmo se você não vai prestar atenção ao fazê-lo?

Tratamento consciente

O que fazer:

Machine Translated by Google

1. Antes de realmente começar a sua guloseima, feche o seu
   olhos e reserve um pouco de tempo para estar no momento. Deixar
   todas as coisas que o perseguem desaparecem;
   é só você e tudo o que você escolheu como seu
   tratar. Em sua mente, diga: "Esta decoração é meu; eu
   é assim."
2. Aproveite o tempo para realmente aproveitar todas as dimensões do
   Seu tratamento. Observe as pessoas; observe os aromas do
   área em que você está; experimente as coisas com atenção; Aproveite o
   sensações de virar páginas ou descobrir a história
   em seu livro ou em seu e-reader.
3. Se você não consegue se acomodar totalmente ao horário do tratamento, não
   Force-o. E não se permita ficar irritado com isso
   não é tão especial quanto você gostaria que fosse. Nem todo
   momento de seu autocuidado será feliz. Mas isso vai
   gaste tempo fazendo o que você escolheu fazer, e
   isso é importante.

Dica:

ÿ Naturalmente, a atenção plena será diferente se você estiver em um
multidão ou com um grupo de amigos para seu deleite.
Ajuste suas expectativas e siga em frente!

Limpe sua energia

Um aspecto importante do autocuidado físico é a higiene.
Lavar o rosto, tomar banho ou tomar banho, escovar
seu cabelo… tudo isso serve para mantê-lo limpo e arrumado.
O mesmo tipo de atenção deve ser dada ao seu
energia pessoal. Sua aura ou campo de energia pessoal
pode coletar todos os tipos de areia indesejada e turva

Machine Translated by Google

energia. Mantê-lo arrumado significa que você está cuidando do seu bem-estar.

Limpando detritos energéticos

Nunca é um mau momento para sacudir a energia negativa que se acumulou em torno da sua aura. Limpe as teias de aranha com esta visualização!

Nota: O banimento geralmente está associado a um movimento no sentido anti-horário. Experimente esta visualização com o vento fluindo ao seu redor primeiro no sentido anti-horário. Se parecer estranho, experimente com o vento circulando no sentido horário ao seu redor. Ou experimente cada um e faça anotações sobre as diferenças e, em seguida, escolha uma direção no futuro que melhor se adapte aos resultados que você procura naquele momento específico.

O que fazer:

1. Aterre e centralize.
2. Imagine vento, vento quente. Ouça; sinta-o mexer em seu cabelo, em suas roupas. Deixe-o aumentar até que ele se mova ao seu redor em um movimento suave, semelhante a um ciclone. Imagine-o polindo os pontos opacos e obscuros da sua aura, eliminando qualquer energia negativa que tenha se acumulado nela. Deixe o vento brincar em sua aura até sentir que a energia está limpa.

Esteja aberto para receber amor

Machine Translated by Google

Parece óbvio, mas muitas vezes o nosso pensamento
padrões ou culpa subconsciente ou crenças sobre
nós mesmos afastamos o amor. O seguinte feitiço afirma
que você está aberto para receber amor e autocuidado.

Receba amor

Este feitiço é aquele que você pode ter que executar regularmente
base para se lembrar e reafirmar que você está
aberto para receber amor, tanto dos outros quanto de você mesmo.

O que você precisa:

ÿ Fósforos ou isqueiro
ÿ Incenso de rosa ou jasmim e um incensário
ÿ 6 velas rosa e castiçais (luminárias ou
velas de aniversário funcionam bem)
ÿ Pedra de quartzo rosa
ÿ Caneta ou marcador

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Acenda o incenso.
3. Coloque uma vela no centro do seu espaço de trabalho.
Coloque um de cada lado e um pouco atrás dele. Colocou o
próximos dois ligeiramente à frente e de cada lado do
primeira vela (um pouco mais próxima que as duas anteriores).
Coloque a última vela na frente da primeira vela,
mais perto de você do que os dois anteriores. As velas
deve ter o formato aproximado de um coração.
4. Segure o quartzo rosa entre as mãos e diga: “EU
sou amor receptivo e eu dou as boas-vindas ao amor.para cuidar. ”

Machine Translated by Google

5. Coloque o quartzo rosa no centro do coração
   forma. Comece a acender as velas, dizendo enquanto acende
   cada um, "EU bem-vindo Amor. EU merece amor. EU sou
   amado."
6. Fique aí um pouco, sentindo o amor te envolver e
   sentindo amor pelo universo. Você pode permitir que
   velas queimem antes de terminar (mais fácil com
   as velas de aniversário; as luzes de chá queimam por 4–6 horas),
   ou apague as velas e o incenso e guarde-os
   para a próxima vez que você fizer esse feitiço. (Uma vez que eles estão
   esfriar, coloque-os em um saco com zíper e etiquete-o.) Leve
   o quartzo rosa com você.

Crie uma bolsa de tesouro para Autocuidados

Alguns dos feitiços deste livro irão sugerir que você
carregar pedras, pequenas bolsas, coisas escritas e assim por diante
adiante com você. Pode ser um pouco complicado ter tudo
aquelas coisas escondidas no fundo da sua pasta
ou mochila. Por que não fazer uma sacola de tesouros para eles,
uma bolsa que serve como recipiente mestre para todos os
probabilidades e fins mágicos do autocuidado?

Saco de tesouro para autocuidado

Você pode usar qualquer tipo de tecido que quiser para este tesouro
bolsa, mas evite tecidos muito leves como chiffon ou gaze.

Machine Translated by Google

Você também pode aumentar ou diminuir o tamanho. Esta versão produz uma bolsa de aproximadamente 7" × 4".

Do que você precisa: ÿ 2 retângulos de tecido, aproximadamente 8" × 10" cada ÿ Alfinetes de costura ÿ Tesoura ÿ Agulha e linha de costura (cor de sua escolha) ÿ Ferro e tábua de passar ÿ Tira de fita, com cerca de 8" de comprimento (aproximadamente 1/4 "de largura)

O que fazer:

1. Coloque os dois retângulos de tecido com o lado direito juntos, alinhando as bordas. Prenda as camadas de tecido ao longo dos dois lados mais longos. Corte uma das pontas curtas dos retângulos em uma ponta rasa, com cerca de 1 "de profundidade; esta será a aba da bolsa. Prenda as bordas com alfinetes também.

2. Costure os dois lados longos e a ponta fechada com ponto corrido, deixando uma margem de costura de cerca de 1/4 ".
3. Vire a bolsa do avesso.
4. Passe as costuras. Dobre cerca de 1/2 "da extremidade aberta para dentro ao redor e passe a ferro também. Prenda a abertura com alfinetes. Costure a extremidade aberta fechada com um ponto corrido.

5. Dobre a parte inferior para cima, alinhando os cantos logo abaixo de onde começa o ângulo da aba. Prenda com alfinetes e costure as laterais.
6. Corte a fita em dois pedaços iguais. Na parte interna da ponta, costure uma das pontas de um pedaço de fita. Dobre a aba para baixo e anote onde a ponta fica na frente da bolsa. Cerca de um centímetro abaixo disso, costure a ponta do segundo pedaço de fita.

Machine Translated by Google

7. Para usar, coloque seus objetos mágicos de autocuidado dentro. Amarre fechado com as fitas.

Dicas: ÿ

Se você tiver uma máquina de costura, poderá usá-la em vez de costurar à mão. ÿ Você pode
usar tinta para tecido para decorar sua bolsa, ou adicionar remendos para passar a ferro ou costurar, ou costurar lindos botões nela. Um botão decorativo na ponta da aba cobrirá todos os pontos que aparecerem na costura da fita.

ÿ Você também pode desenhar símbolos mágicos nele para reforçar a saúde, proteção ou outras áreas. Confira meu livro para ter ideias! Feitiços de Proteção

---

Esteja disposto a aceitar o fracasso

Estar disposto a aceitar o fracasso é incrivelmente difícil.
Isso significa que você tem que admitir que o sucesso não é garantido e que você pode falhar mesmo se fizer tudo certo.

Mas estar disposto a falhar significa que você assume riscos que podem produzir resultados surpreendentes. E uma das coisas que você precisa entender é que erro não é fracasso. É a prova de que você está tentando, e cada vez que tenta, você aprende um pouco mais sobre tudo o que espera realizar. Bônus: você também aprende um pouco mais sobre você. Tudo é uma experiência de aprendizado. Pode não ser necessariamente uma experiência agradável, mas é sempre valiosa.

Machine Translated by Google

Feitiço para estar disposto a arriscar o fracasso

O medo do fracasso pode paralisar você. A relutância em tomar decisões ou tomar medidas muitas vezes pode ser rastreada ao medo de falhar de alguma forma. Para ter sucesso, no entanto, você tem que aceitar o risco do fracasso, bem como o risco de sucesso. Às vezes isso também pode ser assustador perspectiva. Para se ajudar a estar mais disposto a arriscar falha, tente este feitiço.

O que você precisa:

ÿ Tigela pequena
ÿ Pedra olho de tigre
ÿ Aperte sálvia esfarelada ou moída
ÿ Pitada de canela esfarelada ou em pó
ÿ Aperte pétalas de rosa secas
ÿ 1 gota de óleo essencial de bergamota
ÿ 1 gota de óleo essencial de pinho
ÿ 1 gota de óleo essencial de néroli

O que fazer:

1. Limpe seus suprimentos de acordo com sua preferência método (ver Capítulo 1).
2. Centralize e aterre.
3. Coloque a tigela no centro do seu espaço de trabalho.
4. Coloque o olho do tigre na tigela, dizendo: "Tigre olho, traga o meu confiança e força."
5. Coloque uma pitada de sálvia na tigela, dizendo: "Sábio, compartilhe comigo sua sabedoria."
6. Coloque a pitada de canela na tigela, dizendo: "Canela, me empreste crescimento espiritual."
7. Coloque a pitada de rosa seca na tigela, dizendo: "Rosa, minha fortalecer a auto-aceitação."

Machine Translated by Google

8. Adicione uma gota de óleo de bergamota, dizendo: "Bergamota, trazer clareza de espírito."
9. Adicione a gota de óleo de pinho, dizendo: "Pinho, meu reforçar força interior."
10. Adicione a gota de néroli, dizendo: "Neroli, aprofunde meu calma interior."
11. Mexa a mistura com um dedo. Coloque suas mãos sobre ele, visualizando a energia sendo extraída da terra, através de seu núcleo e até suas mãos. Imagine a mistura brilhando com luz branca.
12. Diga:

eu dentro Eu estou seguro
eu mesmo, tenho o risco de confiança
falha.
Eu sou abençoadoe valorizado habilidades.
otimismo meu reflexo de valor
O fracasso não é um como pessoa.
Se isso for não é valioso momento, eu ganho uma visão
E força e sabedoria.
13. Remova o olho do tigre e leve-o com você. Polvilhe o resto da mistura ao ar livre.

Encontrando o Equilíbrio

Se você se sentir atingido pela mudança ou pela incerteza, um feitiço reforçar seu equilíbrio pode ajudar. Isso é bom para equilíbrio emocional, bem como equilíbrio geral na sua vida.

A ágata rendada azul neste feitiço carrega energias associado à calma, equilíbrio e compostura, enquanto a rodocrosita representa conforto, equilíbrio e estabilidade.

Machine Translated by Google

Feitiço para Equilíbrio

A maneira mais rápida e fácil de acessar um método de reequilíbrio é centralizar, aterrar e desviar o excesso de energia para a Terra ou extrair o que você precisa para repor a energia que falta em seu próprio sistema. Este feitiço é uma abordagem diferente.

O que você precisa:

ÿ Vela e castiçal azul claro ou lilás claro ÿ Fósforos ou isqueiro ÿ Pedra de ágata rendada azul ÿ Pedra rodocrosita

O que fazer: 1.

Limpe as pedras de acordo com o método de sua preferência (ver Capítulo 1).

2. Centralize e aterre.
3. Acenda a vela.
4. Segure uma pedra em cada mão. Feche os olhos e sinta o peso nas palmas das mãos. Lentamente, comece a balançar suavemente para frente e para trás, levantando uma mão e abaixando a outra. Mantenha o movimento muito leve no início.

   Enquanto você balança, diga:

   Fluxo, vazante,

   vazante, fluxo.

   Trazer meu

   equilíbrio, show de estabilidade.
5. À medida que você canta, aumente seu movimento, colocando seu corpo em ação também. Continue cantando até sentir seu pico de energia.
6. Concentre-se novamente nas pedras e diminua o movimento gradativamente até ficar parado com o

Machine Translated by Google

olhos fechados, uma pedra em cada mão em concha. Sinta sensação de flutuação e leveza que você tem agora. Murmure o cântico uma última vez e depois abra o seu olhos.

7. Deixe a vela queimar. Guarde as pedras e reutilize-os sempre que precisar.

Aceitando seus limites

Goste ou não, você não pode fazer tudo. Este feitiço ajuda você a aceitar que você tem limites, que você não pode assumir tudo. Limites existem para ajudar manter-nos saudáveis e estabelecê-los - então defendê-los! - é uma parte valiosa do autocuidado. Não só você tem que defendê-los de outras pessoas, às vezes você tem que defendê-los de si mesmo. É muito fácil pensar e, de Oh, Eu só vou fazer isso um pouco um coisa , repente, já se passaram cem pequenos instâncias de “apenas isso” e você está se perguntando por que você sente que está desmoronando.

A obsidiana neste feitiço, embora excelente em repelindo a negatividade, também ajuda você a entrar em contato com seu lado sombrio. Se você está inconscientemente sabotar seus próprios limites, usar obsidiana pode ajudá-lo a reconhecer isso.

Feitiço para ajudar a aceitar limites

Machine Translated by Google

Às vezes você deveria parar; às vezes você está
deveria entender que se estender demais é
um plano ruim. Este feitiço ajuda você a aceitar seus limites.

O que você precisa:

ÿ Uma foto ou item que represente você
ÿ Vela branca e castiçal
ÿ Fósforos ou isqueiro
ÿ 4 pedras de obsidiana
ÿ 4 pedras de hematita
ÿ 1 pedra labradorita
ÿ Sal

O que fazer:

1. Limpe seus suprimentos de acordo com sua preferência
   método (ver Capítulo 1).
2. Centralize e aterre.
3. Coloque sua foto no centro do seu espaço de trabalho.
   Coloque a vela alguns centímetros atrás dela.
4. Acenda a vela, dizendo: “EU iluminar meu
   limites e vê-los claramente.”
5. Coloque as pedras de obsidiana ao redor da foto em uma
   quadrado, um em cada canto. (As obsidianas no topo
   os cantos devem ficar entre a foto e o
   vela.) Diga: “6. Meu limites me defendam.”
Coloque as hematitas ao redor da foto também,
   entre cada obsidiana. (Se sua foto fosse um relógio
   cara, as hematitas seriam às 12h, 3h, 6h,
   e 9h.) Diga: “7. Meu limites me protegem.”
Coloque a labradorita sobre ou ao lado da sua foto ou
   item, dizendo: “Meus limites são forte.”
8. Polvilhe o sal em um círculo ao redor da vela,
   foto e pedras. Sente-se diante do círculo, repetindo,

Machine Translated by Google

“ limites defender ” meu; meu eu, limites protegem meu
Meus limites são forte.

9. Quando sentir que terminou, apague a vela.
Você pode optar por limpar as pedras e retornar
guarde-os em seus suprimentos ou guarde-os com sua foto
algum lugar seguro. (Faça o último se você sentir que
repetir o feitiço regularmente beneficiaria você.)

A luta contra a depressão

Quando você está deprimido, se esforçando para fazer
as coisas podem realmente ser prejudiciais. Se você tivesse torcido
um tornozelo correndo, você não continuaria correndo com ele,
certo? Você levaria um tempo para curar primeiro e depois começaria a fazer
fisioterapia para fortalecê-lo novamente, e
reintroduzir a atividade aos poucos. Um tornozelo torcido
não é um fracasso; é um revés temporário.

Pense da mesma maneira para a depressão. Um depressivo
episódio (ou depressão não crônica, associada a
estresse) é um sinal de que você precisa descansar e se curar.
A depressão não é um sinal de fracasso em nenhum sentido da
palavra. Isso afeta o andamento da sua vida, e você precisa
continue com essa ideia até que você esteja curado.

Também é importante lembrar que o progresso na
qualquer parte da sua vida nem sempre é medida por
movendo-se visivelmente mais perto de um objetivo. Às vezes é
definido como uma pausa para que você possa cuidar de si mesmo,
ou fazendo uma pausa para fazer uma missão paralela para se preparar para melhor
sucesso no caminho principal mais adiante. Aceitando
que uma pausa pode ser necessária para cuidar

Machine Translated by Google

tornar-se um investimento no sucesso posterior é um aspecto importante do autocuidado, mágico ou não.
É especialmente importante se você estiver lutando contra a depressão.

Se você suspeita que está sofrendo de depressão clínica, não a minimize; por favor, fale com um profissional de saúde. A depressão é um sinal do seu corpo e espírito de que eles precisam de ajuda.

Feitiço para abraçar a depressão

Abraçar não significa aceitação permanente. Significa entender que a depressão é um sinal de que você precisa cuidar de si mesmo, ser extremamente gentil, cuidar de si mesmo. É um passo essencial no caminho para lidar com isso e, esperançosamente, superá-lo. Se você sabe que está deprimido ou foi diagnosticado com depressão, use este feitiço para aceitar o diagnóstico e lembrar-se de que você é digno de amor.

O que você precisa:

ÿ Vela branca ou dourada em castiçal ÿ Fósforos ou isqueiro ÿ Rosa branca ÿ
Vaso com água
ÿ Pedra de quartzo rosa

O que fazer:

Machine Translated by Google

1. Limpe seus suprimentos de acordo com sua preferência
   método (ver Capítulo 1).
2. Centralize e aterre.
3. Acenda a vela, dizendo: “A luz da luz meu
   brilho na escuridão, sempre.in
4. Pegue a rosa e segure-a na bochecha.
   Feche os olhos e respire o perfume. Sinta
   delicadeza das pétalas.
5. Diga:
   Delicado significa frágil, não quebrado, digno de amor e
   merecedor tanto de mim quanto dos outros.
   Eu sou frágil, mas quebrado.
   Eu reconheço o meu que que os limites tenham sido redesenhados, e
   aceitar, devo cura.
6. Coloque a rosa no vaso e coloque-o ao lado
   a vela.
7. Pegue o quartzo rosa e escove-o suavemente
   as pétalas da rosa branca. Então leve para o seu
   testa e escove-o suavemente contra a pele.
   Abaixe-o até o peito e segure-o contra o coração.
8. Diga:
   Ferido, morto; fraco, quebrado. não não. Com amor e vai
   curar e ser do que Eu me importo mais forte antes.
   Meu é futuro cheio de amor e luz.
9. Coloque o quartzo rosa na base da vela ao lado
   para o vaso com a rosa. Deixe a vela queimar
   fora. Leve o quartzo rosa com você.

Dica:

ÿ Quando a rosa começar a murchar, retire as pétalas
delicadamente e use-as para fazer contas de rosas mágicas
(ver Capítulo 4).

Machine Translated by Google

Os benefícios de desconectar

Embora entrar em contato com amigos possa ser uma forma bem-vinda de apoio, há momentos em que a enxurrada de informações e o acompanhamento de todos e de suas notícias e postagens podem deixá-lo cansado. Às vezes, a coisa mais fácil e inteligente a fazer se você estiver se sentindo sobrecarregado é desconectar. Faça uma pausa no telefone, nas notícias, nas redes sociais e nas formas eletrônicas de entretenimento. Explore um tipo de relaxamento mais lento.

Se você planeja fazer uma pausa nas ligações, mensagens de texto ou redes sociais, seja gentil e avise os amigos para que eles não se preocupem com você.

Desconectar ajuda você a se concentrar novamente em si mesmo, em vez de ser puxado em um zilhão de direções diferentes. Todas essas instruções podem ser importantes, mas você é igualmente importante. Desconectar permite que você se concentre em estar no momento, aqui e agora. Ele ajuda você a se afastar da montanha-russa emocional que você percorre reagindo à história de um amigo, a uma notícia ou à indignação com eventos mundiais. Desconectar lhe dá a chance de lembrar quem você é em sua essência. Aqui estão algumas coisas que você pode tentar depois de desligar o ruído do ciclo de notícias e das mídias sociais:

ÿ Ouça música. Isto é algo que muitas vezes é feito como acompanhamento ou pano de fundo para outras atividades. Reserve um tempo para realmente ouvir a profundidade e a riqueza de sua música preferida.

Machine Translated by Google

Você pode notar coisas que nunca percebeu
antes.

ÿ Leia algo por prazer. Um livro físico ou
revista é ideal, mas você pode usar um e-reader
ou um aplicativo de leitura em seu smartphone ou tablet
contanto que você se desconecte da Internet
enquanto faz isso. Não deixe as notificações distraírem
você, e não deixe que a ociosidade vou só olhar esse
coisa atrapalhe seu tempo de atividade consciente.

ÿ Trabalhe um pouco com as mãos. Desenhar, pintar,
jardinar, cozinhar, assar, fazer artesanato. Por que não conferir
alguns dos autocuidados mágicos e espirituais
atividades no Capítulo 4 para explorar a criatividade, ou
algumas das receitas do Capítulo 3?

Por mais apaixonado que você seja pelas causas que você
apoio e as liberdades que você defende, às vezes
tentar ficar por dentro das notícias e da divulgação pode
esgotar você. Às vezes é melhor você dar um passo atrás
de tudo isso e cure seu estresse para estar em ótima forma para
voltar à luta.

Mas nem todos têm o privilégio de pisar
longe, você pode dizer. “Como posso optar por
sair do ringue quando houver pessoas morrendo,
morrendo de fome, sendo oprimido?” você pergunta. Comparando
seu estado pessoal em relação ao de outra pessoa é uma receita para
evitando o autocuidado. Alguém sempre estará
pior. Isso não significa que você deva evitar tomar
cuide de você agora. Viva para lutar outro dia.
Tire um tempo para recarregar e reagrupar, e traga
seu melhor de volta para apoiar sua causa.

Machine Translated by Google

Definindo Limites

Os limites são uma parte importante do autocuidado, ajudando a mantê-lo equilibrado e completo. Eles protegem você de um ataque de energia e de pessoas que reivindicam seu tempo. Se você tem dificuldade em dizer não às pessoas, talvez seus limites precisem ser fortalecidos.

Na magia, pensamos em um escudo pessoal como uma forma de limite de energia. Existem outros tipos de limites, entretanto, que são importantes no autocuidado.
Todos nós temos limites, e limites inatos existem para nos ajudar a defender nossa saúde física, mental e emocional.

Muitas pessoas que praticam magia, que se identificam como bruxas ou pagãs, ou que trabalham com energias naturais, também se identificam como curandeiros de alguma forma. Quando você trabalha como curador, deve ter muito cuidado para estabelecer limites firmes, caso contrário, poderá acabar perdido na dor de outra pessoa. Estar ao lado de alguém e apoiá-lo pode desgastá-lo a ponto de você não conseguir se concentrar adequadamente em seus próprios assuntos. Você pode se sentir preso ao telefone, relutante em dormir caso alguém precise de você, sentir-se culpado por esquecê-lo ao se divertir em algum lugar.

Ajudar amigos em tempos difíceis é uma coisa maravilhosa e amorosa de se fazer, mas você só poderá fazê-lo com sucesso se estiver no lugar certo para fazê-lo mentalmente e de outra forma. Às vezes você chega a um

Machine Translated by Google

ponto em apoiar outras pessoas onde isso se torna prejudicial à sua própria saúde, seja ela emocional, espiritual ou física. Quando você se esgota, você também precisa de ajuda.

Dizer a alguém que você precisa de uma pausa e traçar limites é incrivelmente difícil. Seja honesto e comunique-se com clareza; explique sua própria situação, seus próprios sentimentos. Não se sinta culpado por precisar de espaço. Tente usar estas declarações para comunicar sua necessidade de estabelecer limites para seu tempo e energia:

ÿ Eu te amo. Eu me importo com você. Para continuar ajudando você, preciso de algum espaço para me curar. ÿ Estou preocupado porque, no meu estado atual, não posso apoiá-lo da maneira que desejo. Estou preocupado em dizer a coisa errada, em desencaminhá-lo ou em causar mais danos do que benefícios. ÿ Há muita coisa acontecendo na minha vida e não consigo ficar por dentro disso.

O que você deveria oferecer ao seu amigo em vez de um passe de acesso total ao seu tempo e energia?

ÿ Sugerir janelas de tempo. Lembre-os de que você se importa e é por isso que se certifica de estar acessível a eles em horários específicos. ÿ Sugira conversar sobre outros interesses com
eles, não apenas as coisas difíceis.

Tratando sua criança interior

Machine Translated by Google

Um termo que você talvez conheça é o que descreve criança interior. o aspecto infantil da identidade de um indivíduo, um parte semiautônoma do seu personagem subordinado para a mente consciente desperta. Carl Jung percebeu isso como o arquétipo da criança, uma ligação com o eu passado de uma pessoa, experiências da infância e emoções, parte do base do eu adulto desenvolvido de um indivíduo. A psicologia popular associa potencial, criatividade, e expressão com a criança interior.

Como adultos, às vezes somos atraídos por brinquedos ou diversão coisas que certamente não precisamos em um nível prático mas isso nós queremos de qualquer maneira. Muitas vezes negamos a nós mesmos entregando-se a esse tipo de diversão porque o dinheiro tem mais lugares importantes para ir, ou porque crescemos e não precisamos de coisas estúpidas como essa. E ainda assim... nós ainda desejo.

O conceito de criança interior pode ajudá-lo a explorar o ideia de autocuidado. Por exemplo, muitas vezes somos muito duro conosco mesmos, usando conversa interna negativa ou configuração padrões ridiculamente altos aos quais não aplicaríamos amigos ou filhos. Se você se pegar envolvido em conversa interna negativa (Isso é ridículo; é Eu estou estúpido; Eu nunca tão certo), faça uma pausa e pergunte-se se você diria isso para uma criança ou permitiria que uma criança dissesse isso sem oferecer-lhe apoio emocional. Autocuidado é nutrir-se diariamente. Se você pense nos desejos e necessidades simples de uma criança, talvez isso possa lhe dar uma percepção diferente do tipo de autocuidado que você precisa.

Muitas pequenas coisas podem encantar uma criança: um passeio surpresa de sorvete sem motivo específico; a novo pacote de marcadores; colocando adesivos brilhantes

Machine Translated by Google

quadrados de calendário durante a contagem regressiva para um evento; dar um passeio na chuva e deixar cair folhas no escoamento da tempestade. Eles podem não ser o que sua criança interior deseja ou precisa, mas permita-se a oportunidade de pensar sobre o que sua criança interior pode gostar. E lembre-se de sempre cuidar de sua criança interior com amor e respeito.

Objetos de conforto

Você teve um bichinho de pelúcia ou cobertor querido quando criança, um que ficou surrado e desgastado, mas você ainda o carregava para todos os lugares que podia? Objetos de conforto como este ajudam você a passar de situações conhecidas para situações desconhecidas, dando-lhe uma sensação de continuidade e de ser cuidado.

Como adultos, às vezes nos privamos intencionalmente de conforto, numa estranha tentativa de provar que não precisamos dele. Usar objetos de conforto na infância pode sinalizar carinho para sua criança interior.

Como adulto, não há nada de errado em ter um objeto especial, como uma boneca ou um bicho de pelúcia, que faz você se sentir feliz ou confortado ao vê-lo. Não exagere - você realmente tem espaço para um conjunto inteiro de itens colecionáveis ou uma linha de bonecos de ação? - mas se há algo que você deseja que lhe traga conforto, esta é a oportunidade de se entregar. Pontos de bônus se você puder aconchegá-lo durante os intervalos para cuidar de si mesmo ou colocá-lo onde possa vê-lo com frequência para que faça você sorrir.

Machine Translated by Google

Autocuidado no Trabalho

O trabalho é um lugar desafiador. Você tem que lidar com a energia de muitas pessoas diferentes e trabalhar de acordo com um cronograma que pode não ser ideal para seus ritmos pessoais. A cultura do seu local de trabalho também pode colocar ênfase desnecessária em horas extras, pular o almoço e prazos quase impossíveis, graças a uma programação inadequada ou a projetos excessivamente ambiciosos e à falta de membros da equipe para apoiar o trabalho necessário. Mas existem maneiras de lidar com isso!

Revise o exercício Moldando um Círculo no Capítulo 1. Use este exercício como um escudo pessoal para ajudar a manter a energia negativa à distância. (Para mais técnicas para defender sua energia pessoal no local de trabalho, veja meu livro Feitiços de Proteção.)

A visualização e as afirmações positivas são técnicas fáceis e eficazes para ajudá-lo a incorporar o autocuidado em seu dia de trabalho. Tente incorporar sessões de trabalho cronometradas e intervalos em seu dia. Defina alarmes em seu telefone ou monitor de atividades para fazer pausas regulares para alongar e descansar os olhos.

Tente construir um quadro de visão específico para o trabalho, concentrando-se em seus objetivos de autocuidado em termos de local de trabalho. Se você tiver vergonha de exibi-lo, faça-o pequeno (cerca de 5 "× 7") e coloque-o em uma moldura de foto, depois diga a qualquer pessoa que dê uma aparência estranha que é uma arte inspiradora.

Faça uma coleção de itens que sejam importantes para você, que inspirem calma e foco ao olhar

Machine Translated by Google

eles. Escolha uma tigela ou jarra bonita e coloque pedras, pequenas figuras e bugigangas nela. As pedras ideais para incluir são jaspe para força, quartzo transparente para energia, quartzo rosa para amor próprio e energia positiva, ametista para proteção e sodalita para sabedoria.

Fique no momento O autocuidado tem muito a ver com estar no momento e evitar se preocupar com o passado, o futuro ou com coisas sobre as quais você não tem controle, como as opiniões dos outros. Aqui está uma lista de lembretes para ler de vez em quando para se manter no caminho certo no trabalho.

ÿ Divida tarefas maiores e delegue o que você pode.

ÿ Estabeleça prioridades e deixe de lado as outras coisas se precisar, sem culpa. ÿ

Comunique-se com a maior freqüência e clareza possível quando perceber problemas iminentes. É melhor alertar as pessoas de que você chegará um dia atrasado na entrega de algo do que se sobrecarregar para cumprir o prazo inicial e se tornar inútil nos próximos dias.

ÿ Estabeleça limites e cumpra-os. Diga não quando alguém lhe pedir ajuda em alguma coisa se você não tiver tempo.

ÿ Seja organizado. A desordem não apenas cria energia caótica, mas também torna mais difícil controlar quais são suas prioridades e o material necessário para atingir seus objetivos.

Machine Translated by Google

ÿ Descreva metas de curto prazo ou divida metas maiores em uma série de metas de curto prazo. O prazer que você obtém ao estabelecer metas menores o levará à próxima tarefa.
Comemore o acerto de metas também.
ÿ Lembre-se de que as coisas não precisam ser perfeitas. Eles só precisam ser bons o suficiente.
ÿ Lembre-se de respirar profundamente de vez em quando para reabastecer seus níveis de oxigênio e ajudar a liberar a tensão em seu corpo.

Desconexão de mini autocuidado para re-Centro no Trabalho

Estar no trabalho pode tornar um desafio estar atento e reservar um tempo para si mesmo. Aqui está uma atividade rápida de 5 minutos para ajudá-lo a se desconectar e se centralizar novamente. Você pode até fazer isso no caminho para o banheiro; escolha um em outro andar para mudar as coisas que você vê.

O que fazer:

1. Na hora do almoço ou no intervalo, faça uma pequena caminhada. Se você trabalha em um arranha-céu, desça até o lobby; pontos de bônus se você subir ou voltar pelas escadas durante todo ou parte do caminho.
2. Ao caminhar, observe sua respiração; observe sua inspiração e expiração sem julgamento.
3. Observe as coisas ao seu redor; observe as cores, o texturas, a qualidade da luz.
4. Retorne ao seu espaço de trabalho. Sente-se e feche os olhos. Faça três respirações profundas e lentas. Enquanto você expira

Machine Translated by Google

a cada vez, permita-se liberar qualquer tensão que seu corpo esteja carregando.

5. Volte ao trabalho. Você acabou de mudar seu espaço físico e mental por 5 minutos. Mesmo aquela breve pausa mental, combinada com movimento físico e atenção plena, pode ajudá-lo a redefinir sua mente.

Dica:

ÿ Você tem o hábito de trabalhar durante o almoço e/ou comer em sua mesa? Você pode pensar que consegue realizar mais trabalho dessa maneira, mas na verdade isso pode não ser verdade. Não permitir que seu cérebro e corpo estejam em algum lugar diferente pode, na verdade, atrasá-lo no final do dia. Às vezes, o ditado “Uma mudança é tão boa quanto um descanso” tem significado! Afastar-se de sua mesa permite que você saia de seu ambiente normal, o que pode ajudar a redefinir sua mente. Comer em um lugar diferente permite que você aprecie mais a comida. É difícil estar atento quando seu foco está no trabalho. Você merece um tempo longe de sua mesa.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Capítulo 3

Autocuidado físico

A saúde física é um elemento importante do autocuidado. Respeite o seu corpo nutrindo-o, cuidando dele e celebrando-o. Seu corpo é o veículo que abriga seu espírito e merece homenagem por isso. Um relacionamento saudável com seu corpo fortalece e apoia o trabalho de autocuidado que você realiza para manter sua mente e espírito saudáveis. Autoestima, amor próprio e bem-estar estão todos interligados, e o corpo físico muitas vezes é colocado em posição inferior na lista de prioridades quando se trata de autocuidado. Tópicos como alimentação, envelhecimento, escolha de roupas, descanso e exercícios podem trazer associações desconfortáveis, enraizadas em expectativas ou experiências passadas, e dificultar a aceitação e o amor do seu corpo físico. Tu mereces. O corpo físico é uma parte importante de você e de seu regime de autocuidado. Este capítulo explora maneiras de abordar o cuidado do corpo físico.

Estresse e o corpo físico

Altos níveis de estresse podem levar a uma sobrecarga do sistema imunológico e reduzem a eficiência com que você digere os alimentos e extrai nutrientes deles. O estresse interrompe o sono ou diminui sua qualidade.
O estresse leva a um autocuidado inadequado, e isso é algo que precisa mudar para se manter em ótima forma física e de outra forma.

Machine Translated by Google

Se você tiver acesso a profissionais médicos e a um seguro médico decente, não ignore a oportunidade de exames médicos e odontológicos anuais.
Detectar possíveis problemas antes que eles se tornem problemas importantes pode poupar muito sofrimento. Se você está enfrentando depressão, ansiedade ou uma quantidade excessiva de estresse, leve essas questões também ao seu médico. Lembre-se de que essas coisas não são fraquezas ou fracassos; são sintomas de que os sistemas do seu corpo não funcionam com eficiência ideal.

Lembre-se de hidratar

Como você pode esquecer algo tão simples como beber água? Facilmente. Você busca cafeína para ajudá-lo a se animar e ficar acordado; você pega refrigerante para doçura; você bebe smoothies para maximizar sua ingestão de proteínas ou frutas e vegetais. (Ok, esse último não é tão ruim.) Mas a maioria das pessoas precisa de muito mais água pura do que realmente bebe.

Como você se lembra de beber água? Experimente este feitiço para fazer e programar um copo reutilizável para ajudá-lo a se hidratar mais e trazer boa saúde para você.

Fazendo uma garrafa de água mágica

Ainda melhor do que apenas comprar e usar um copo bonito é programar um recipiente para atrair saúde e

Machine Translated by Google

felicidade para você, fornecendo energia positiva para
atraia para o seu corpo a cada gole!

O que você precisa:

ÿ Garrafa ou copo reutilizável com tampa e canudo
ÿ Folha de papel em branco (8" × 10")
ÿ Pedra de cristal de quartzo transparente
ÿ Pedra de quartzo rosa
ÿ Marcador Sharpie (tinta permanente)

O que fazer:

1. Antes de começar, lave e seque a garrafa ou copo.
2. Centralize e aterre.
3. Coloque o pedaço de papel em branco no centro do seu
   área de trabalho. Coloque a garrafa no centro do
   papel. Coloque o cristal de quartzo transparente alguns
   centímetros atrás da xícara, e o quartzo rosa alguns
   de centímetros à sua frente. Com o Sharpie, desenhe um
   seta que vai do quartzo transparente até a garrafa,
   depois da garrafa para o quartzo rosa. Empate uma final
   seta do quartzo rosa apontando para você.
4. Diga:

   Garrafa, seja para mim uma elemento para a otimização
   saúde. Fornecer hidratação então a sede desse corpo é
   extinto,
   Então meu essa pele brilha,
   corpo foi lavado e limpo de toxinas.
   Cada um dos meus alegria de felicidade energia positiva.
   É assim!
5. Pegue a garrafa, vire-a e escreva seu nome
   na parte inferior dele. Dizer, " Com isso sele o feitiço. "
6. Leve para o trabalho e hidrate, hidrate, hidrate!

Machine Translated by Google

Descanse seus olhos

Essa é uma daquelas coisas que esquecemos muito de fazer. Use este exercício como a maneira perfeita de fazer alguns alguns minutos fora e reconecte-se com seu eu interior como bem como descansar os olhos.

Exercício: descanse os olhos

O que fazer:

1. Centralize e aterre. Feche seus olhos.
2. Respire lenta e profundamente cinco vezes e depois comece repetindo esta afirmação (em voz alta ou em seu cabeça): "Eu sou relaxado e focado. ver claramente."
3. Continue respirando e repetindo a afirmação por 2–3 minutos.
4. Abra os olhos. Flexione as mãos e os pés e então estique os braços e as pernas. Role o pescoço suavemente. Volte ao trabalho.

Nutrição como autocuidado

Hábitos alimentares adequados são muitas vezes as primeiras coisas a desaparecer pela janela quando estamos estressados. Talvez você pare de comer quase inteiramente por causa do tempo restrições ou falta de apetite (culpado conforme acusado). Ou

Machine Translated by Google

talvez sua ingestão de alimentos seja desviada para um lugar mais baixo em sua lista de prioridades, colocada entre outras coisas em sua lista de tarefas, e você coma o que é fácil em vez do que é ideal para seus melhores cuidados, ou você coma rapidamente porque não há mais tempo .

Mas comer é uma das formas mais básicas de autocuidado que existe. Sem nutrição adequada, você se torna incapaz de realizar suas outras tarefas diárias.
Fadiga e baixos níveis de energia são resultados muito comuns. Sua memória e clareza mental também podem sofrer. Essencialmente, você prejudica seu funcionamento básico. Não se trata nem de comer os tipos certos de comida; trata-se de cobrir as necessidades básicas do seu corpo para funcionar.

A comida também afeta o humor. O humor é regulado pela produção de hormônios, que é prejudicado quando você fica sem alimentos com valor nutricional adequado. Ouça as necessidades do seu corpo em relação à alimentação.
Você já sentiu fome porque não forneceu combustível suficiente ao seu corpo? Ou ficou letárgico e incapaz de se concentrar porque comeu uma refeição muito grande?

A comida pode ser complicada. Às vezes, ficamos presos em usar a comida para nos recompensar ou como autocuidado de uma forma pouco construtiva, tentando nos animar com guloseimas que podem nos fazer sentir bem emocionalmente, mas que não trazem uma recompensa tão grande para nós. nossos níveis nutricionais. E às vezes, quando você sente que a maior parte da sua vida está fora de controle, comer se torna algo que você pode controlar. Lembre-se, uma comida extravagante

Machine Translated by Google

uma guloseima à base de vez em quando pode ser indulgente, mas com muita frequência, não é mais uma guloseima.

É necessária energia para investir no planejamento e preparação dos alimentos, o que pode ser assustador se você já está lutando contra ansiedade, depressão, uma agenda maluca ou baixos níveis de energia. As suas condições de vida e rendimento podem não permitir o armazenamento ou preparação adequada dos alimentos, o que também pode afetar a sua capacidade de gerir o autocuidado nutricional.

Não existe solução mágica para resolver problemas com comida. Mas você deve fazer o que puder, sempre que puder.
Para facilitar o planejamento, reserve meia hora por semana para planejar as refeições, para não ficar meia hora antes do jantar pensando no que fazer. Encomende mantimentos online, se puder; caso contrário, certifique-se de ter uma lista mestra de tudo que você precisa para preparar as refeições daquela semana. Para facilitar o preparo, faça mais e congele alguns para os dias em que chegar tarde em casa e precisar comer, mas não tiver energia.

Receitas

Aviso justo: esta seção do livro de autocuidado não se preocupa muito com a contagem de calorias. As receitas não são extravagantes, mas também não economizam. Eles têm a ver com conforto, com se sentir bem.

Sopas As

sopas são um alimento maravilhoso para o autocuidado. Eles são grossos e fartos, quentes e macios. E eles também são

Machine Translated by Google

fácil de fazer e fácil de congelar. Se ficarem muito grossos ao descongelá-los, adicione mais caldo.

Sopa de Legumes Assados

Este é o meu tipo favorito de sopa de outono! É uma ótima maneira de comemorar a colheita. As cenouras estão associadas ao sucesso (especialmente ao sucesso físico); squash, com bênção e consciência de outros reinos; as pimentas carregam energia protetora; o tomate está associado à saúde, ao amor e à proteção; a batata-doce está associada ao amor; e cebola e alho, com proteção.

Esta receita serve 6.

Do que você precisa: ÿ 1 cebola
grande, descascada ÿ 8
cenouras médias, descascadas ÿ 1
abóbora pequena, descascada e sem sementes ÿ 4 pimentões
vermelhos médios, com caule e sem sementes ÿ 3 tomates grandes,
sem sementes ÿ 4 batatas-doces
médias, descascadas ÿ 4 pastinacas grandes,
descascadas ÿ 2 colheres de sopa
de azeite ÿ 1 colher de sopa de
alecrim fresco picado ÿ 1 colher de chá de sal ÿ 1/2
colher de chá de
pimenta preta moída na hora ÿ 1/2 cabeça de alho,
dentes descascados ÿ 5 xícaras de caldo
(frango ou vegetais)

1. Pré-aqueça o forno a 425°F.
2. Pique os vegetais em pedaços de 5 cm.

Machine Translated by Google

3. Em uma tigela grande, misture os legumes com o azeite e espalhe em uma assadeira grande. Polvilhe com o alecrim e adicione sal e pimenta.
4. Leve ao forno e asse por 1 hora. Em seguida, adicione os dentes de alho, mexa e leve ao forno por mais 45 minutos.

5. Retire do forno e transfira os legumes para uma tigela grande. Despeje o caldo na assadeira e retire o glacê, raspando os pedaços pegajosos ou dourados.
Despeje o caldo na tigela com os legumes assados.

6. Se você tiver um liquidificador, bata a sopa em pequenas porções e despeje o purê em uma panela grande.
Caso contrário, coloque os legumes e o caldo diretamente na panela e use um liquidificador de imersão para purificar a sopa. Dilua a consistência com mais caldo, se desejar. Se estiver muito fino, deixe ferver por mais tempo para evaporar um pouco do líquido extra. Prove e ajuste o tempero de acordo com sua preferência.
7. Sirva quente com pão fresco. Você pode adicionar um pouco de creme de leite ou iogurte grego à sua tigela de sopa, se quiser.

Sopa de alho-poró e batata

O alho-poró é subestimado. A batata carrega energia protetora, enquanto o alho-poró faz parte da família da cebola, associada à saúde e à eliminação da negatividade. Para uma versão vegana sem laticínios, substitua a manteiga por azeite e use leite de coco em vez do leite integral.

Esta receita serve 4.

Machine Translated by Google

O que você precisa:

ÿ 2 alhos-porós médios, cortados longitudinalmente e demolhados
ÿ 2 colheres de sopa de
manteiga ÿ 1 cebola pequena, descascada e
picada ÿ 4 xícaras de caldo (frango ou legumes) ÿ
8 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos
ÿ 1 folha de
louro ÿ 1 raminho de tomilho
fresco ÿ 1/ 2 colher de
chá de sal ÿ 1/2 colher de chá de pimenta preta moída na
hora ÿ 1 xícara de leite
integral ÿ Creme de leite (opcional)
ÿ 2 colheres de sopa de cebolinha picada ou cebolinha ÿ Queijo
Cheddar ralado (opcional)

1. Retire a raiz do alho-poró e pique apenas as partes verde-claras e brancas, descartando as pontas verde-escuras.

2. Derreta a manteiga em uma panela grande e pesada em fogo médio. Cozinhe o alho-poró e a cebola até ficarem macios, mexendo regularmente (cerca de 10 minutos).
3. Despeje o caldo na panela, mexendo para escurecer o fundo. Adicione as batatas, o louro, o tomilho, o sal e a pimenta e mexa novamente. Reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe por cerca de 25 minutos.

4. Junte o leite e cozinhe por mais 15 minutos.

   Retire a folha de louro e o raminho de tomilho. Use um liquidificador de imersão para purê a sopa na panela ou bata aos poucos em um liquidificador comum. Se a sopa estiver muito líquida, cozinhe até ficar mais espessa; se for muito grosso, adicione um pouco de caldo. Junte um pouco de creme de leite para uma sopa mais luxuosa, se desejar.

5. Cubra com cebolinha picada e sirva com pão fresco.
6. Se você gosta de queijo com batatas, acrescente uma xícara de queijo Cheddar ralado até derreter por um

Machine Translated by Google

tratamento extra.

Gaspacho

Uma delícia de verão deliciosa, fresca e suave! Coloque croutons caseiros de parmesão por cima para um deleite extra (veja a receita a seguir). Se os tomates não estiverem muito suculentos, você pode adicionar um pouco de suco de tomate ou de vegetais à mistura de pão e vegetais para ajudar a umedecê-los.

Esta receita serve 4.

Do que você precisa: ÿ 1 pepino médio, descascado e picado ÿ 1 pimentão vermelho médio, com caule, sem sementes e picado ÿ 1 pimentão verde médio, com caule, sem sementes e picado ÿ 1 quilo de tomate ameixa ou Roma, picado ÿ 2 dentes alho, descascado e picado ÿ 1/4 xícara de cebola roxa descascada e picada ÿ 4 fatias de pão branco amanhecido (de preferência estilo country), rasgado em cubos ÿ 2 colheres de sopa de azeite ÿ 2 colheres de sopa de vinagre de vinho de arroz ÿ 1 colher de sopa de suco de limão fresco ÿ 1/2 colher de chá de sal ÿ 1/2 colher de chá de pimenta preta moída na hora ÿ 2 colheres de sopa de manjericão fresco picado (para

1. Misture os legumes picados e o pão em uma tigela grande. Polvilhe o azeite, o vinagre, o limão

Machine Translated by Google

suco, sal e pimenta por cima e misture novamente.
Pressione para liberar o suco dos vegetais, cubra com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 1 hora (o ideal é durante a noite).

2. Transfira os ingredientes resfriados para um processador de alimentos ou liquidificador e bata. Se quiser que fique mais liso e menos grosso, acrescente mais 2 colheres de sopa de azeite, aos poucos, misturando bem a cada adição.

3. Prove e adicione um pouco mais de vinagre, sal e pimenta, se desejar. Cubra e leve à geladeira novamente até ficar bem gelado.

4. Sirva polvilhado com manjericão fresco picado.

Croutons de parmesão

Ficam lindos no gaspacho ou na salada - ou comidos sozinhos, honestamente. Se o seu pão estiver fresco e não ligeiramente estragado, coloque as fatias de pão no forno a 300°F por 1–2 minutos para secá-las um pouco antes de cortá-las em cubos. Você pode usar qualquer tipo de pão para isso. É uma ótima maneira de aproveitar pão amanhecido. Você também pode substituir o azeite por manteiga derretida.

Do que você precisa: ÿ 4 fatias

grossas de pão rústico, levemente amanhecido ÿ 4
colheres de sopa de azeite ÿ 2
colheres de chá de queijo parmesão ralado ÿ Uma
pitada de orégano seco ÿ
Uma pitada de manjericão
seco ÿ Uma pitada de
tomilho seco ÿ Uma pitada
de alho em pó ÿ Polvilhe sal

Machine Translated by Google

1. Pré-aqueça o forno a 300°F. Forre uma assadeira com papel alumínio ou papel manteiga.
2. Corte as cascas das fatias de pão, se desejar. Corte o pão em cubos pequenos.
3. Em uma tigela média, misture o azeite, o queijo parmesão, o orégano, o manjericão, o tomilho, o alho em pó e o sal. Adicione os cubos de pão e misture bem.
4. Transfira os cubos para a assadeira forrada e leve ao forno por cerca de 20 minutos até dourar. Deixe esfriar completamente antes de servir ou transferir para um recipiente de sua escolha.

Pães O

que mais gosto de fazer é pão. Peço desculpas pelos cheiros deliciosos que emanam da minha casa regularmente para todos vocês próximos que funcionam melhor com dietas ricas em proteínas e com baixo teor de carboidratos.

Os grãos estão magicamente associados à abundância e prosperidade.

Pão Branco Básico

Esta é a versão atual do meu pão básico preferido. Corta bem para sanduíches. Eu uso uma batedeira para amassar meu pão semanal normal, embora faça pães mágicos à mão para infundi-los com energia específica. Esta é uma massa úmida que funciona bem na batedeira.

Esta receita rende 2 pães.

Machine Translated by Google

O que você precisa:

ÿ 2 colheres de chá de fermento seco
ativo ÿ Uma pitada
de açúcar ÿ 1 colher de
chá de sal ÿ 1 colher de sopa mais 2 colheres de chá de óleo vegetal,
divididas ÿ 2 xícaras de água
morna ÿ 5 xícaras de farinha de pão

Substituições de Farinha

Você pode substituir até metade da farinha de trigo integral pela farinha de pão. Você pode precisar de um pouco de líquido extra para compensar isso. Adicione primeiro a farinha de trigo integral e deixe descansar um pouco para absorver um pouco do líquido antes de adicionar o restante da farinha de pão e misturar. Você pode querer deixá-lo crescer um pouco mais também

1. Misture o fermento, o açúcar, o sal, 1 colher de sopa de óleo e a água em uma tigela média. Deixe o fermento ativar e ficar espumoso, o que pode levar de 5 a 10 minutos.
2. Junte 2 xícaras de farinha e, em seguida, adicione o restante da farinha, xícara por xícara. Se a massa ainda estiver muito pegajosa e você não conseguir manuseá-la, adicione mais farinha aos poucos. A massa não deve estar seca, entretanto.
3. Coloque a massa sobre uma superfície levemente enfarinhada e sove por 5–8 minutos. A massa está úmida; a água extra significa que você não precisa amassar tanto.
   Use farinha suficiente para evitar que fique bagunçada.
4. Unte o interior da tigela com 1 colher de chá de óleo e coloque a massa de volta na tigela, virando para cobrir toda a superfície com óleo. Cubra a tigela com um pano úmido e leve ao forno sem aquecimento para levedar por cerca de 1 hora.

5. Retire a massa do forno e dê um soco
   para baixo, dobrando algumas vezes.

Machine Translated by Google

6. Unte levemente o interior de duas formas de pão com 1 colher de chá de óleo restante. Corte a massa ao meio e molde cada metade em um pão. Coloque-os nas panelas, virando-os para untá-los novamente com óleo. Coloque os pães no forno sem aquecimento e deixe crescer por 30 minutos
   mais.
7. Retire as panelas do forno. Pré-aqueça o forno para 350°F.
8. Coloque os pães no forno aquecido e leve ao forno por 30 minutos até dourar por cima. Retire das panelas; o fundo deve soar oco quando batido após ser retirado das panelas. Se o fundo estiver macio ou a batida for forte em vez de oca, coloque-os novamente no forno por alguns minutos e verifique novamente.

   Deixe esfriar sobre uma gradinha.

Rolinhos de ervas

Quando eu fizer isso, meus filhos vão ignorar o pão de sanduíche e usá-lo para fazer sanduíches e lanches. E não posso culpá-los. Eles ficam lindos com uma fatia de queijo.

Esta receita rende aproximadamente 16 rolinhos.

Do que você precisa: ÿ 1 colher de chá de fermento seco ativo ÿ Uma pitada de açúcar
ÿ 1/2 colher de chá de sal ÿ 4 colheres de chá de manteiga derretida, dividida ÿ 1 xícara de água morna ÿ 2 1/2 xícaras de farinha de trigo

Machine Translated by Google

ÿ 1/2 colher de chá de alho em pó ÿ

1/2 colher de chá de cebola em pó

ÿ 1 colher de chá de cebolinha fresca
picada ÿ 1 colher de chá de tempero italiano (manjericão, alecrim, tomilho, manjerona,
orégano) ÿ 2 colheres de chá de óleo vegetal, para untar a tigela e a panela

1. Misture o fermento, o açúcar, o sal, 2 colheres de chá de manteiga derretida e a água em uma tigela média. Deixe o fermento ativar e ficar espumoso, o que pode levar de 5 a 10 minutos.

2. Junte 1 xícara de farinha, acrescente os temperos e adicione o restante da farinha em duas partes. Se a massa ainda estiver muito pegajosa, adicione farinha extra aos poucos para permitir o manuseio. A massa não deve estar seca, entretanto.

3. Desenforme sobre uma superfície levemente enfarinhada e sove por 5–8 minutos. A massa está úmida; use farinha suficiente para evitar que fique bagunçada.
4. Unte o interior da tigela com 1 colher de chá de óleo e coloque a massa de volta, virando para cobrir toda a superfície com óleo. Cubra a tigela com um pano úmido e leve ao forno sem aquecimento para levedar, por cerca de 1 hora.

5. Retire a massa do forno e dê um soco, dobrando algumas vezes.

6. Unte levemente uma assadeira ou assadeira com o óleo restante. Torça os pedaços de massa e molde-os no tamanho de sua preferência (gosto de bolas de cerca de 1 1/2 "de diâmetro). Coloque-os na assadeira, mal tocando um no outro, em fileiras organizadas. Pincele a parte superior com o restante da manteiga derretida. Coloque o leve ao forno não aquecido e deixe os rolinhos crescerem por 45 minutos
mais.

Machine Translated by Google

7. Retire a panela do forno. Pré-aqueça o forno para 350°F.
8. Leve os rolinhos ao forno aquecido e leve ao forno por 30 minutos, até dourar por cima. Deixe os rolinhos esfriarem sobre uma gradinha.

Pratos principais e acompanhamentos

O núcleo da sua refeição! As duas primeiras receitas são alimentos reconfortantes clássicos, e a receita da batata combina com quase tudo.

Carne assada

A carne carrega energia vital, assim como o vinho tinto (que você pode escolher para usar nesta receita). Alho e cebola estão associados à boa saúde. A proteína da carne também serve para te fundamentar. Se puder, experimente usar carne bovina alimentada com capim ou de pasto livre. O sabor é realmente uma revelação. Sirva sobre purê de batata com moedas de cenoura salteadas rapidamente na manteiga.

Esta receita serve 4.

O que você precisa:

ÿ 3 quilos de lâmina assada desossada
ÿ 1 colher de chá de
sal ÿ 1 colher de chá de pimenta moída na
hora ÿ 3 dentes de alho grandes, descascados e picados
finamente ÿ 2 colheres de sopa de tempero para bife
Montreal ÿ 2 colheres de sopa de azeite, dividido

Machine Translated by Google

ÿ 2 cebolas amarelas ou vermelhas pequenas, descascadas e
cortadas em cubos ÿ 1 xícara de cogumelos brancos
fatiados ÿ 1 xícara de
caldo de carne ÿ 1 xícara de vinho
tinto ou branco ÿ 2 colheres de chá de amido de milho

1. Esfregue o assado com sal e pimenta, alho e tempero para bife Montreal. Deixe descansar por cerca de 1 hora em temperatura ambiente.

2. Despeje 1 colher de sopa de azeite em uma panela larga e funda ou em um forno holandês e aqueça no fogão em fogo médio-alto. Adicione o assado e sele por todos os lados. Retire o assado e deixe-o repousar sobre um prato enquanto você executa o próximo passo.

3. Reduza o fogo para médio-baixo. Adicione a colher de sopa restante de azeite e refogue a cebola até ficar macia. (Se o resíduo no fundo da panela ficar muito marrom, reduza ainda mais o fogo, acrescente um pouco de água e raspe nas cebolas.) Adicione os cogumelos e mexa, refogando mais um pouco. Despeje o caldo de carne e o vinho e mexa, raspando os pedacinhos crocantes do fundo.

4. Coloque o assado de volta na panela e despeje o suco que se acumulou durante o descanso.
5. Tampe a panela e reduza o fogo para um pouco acima do mínimo. Deixe o assado cozinhar por cerca de 2 horas e depois vire-o com cuidado. Tampe a panela novamente e deixe o assado cozinhar por mais 2 horas.

6. Teste o assado separando alguns com dois garfos; se desfiar facilmente e estiver úmido por dentro, está pronto. Se estiver difícil de separar, tampe novamente e deixe cozinhar por mais tempo. Verifique a cada 10 minutos, acrescentando um pouco mais de vinho ou caldo se necessário. Quando a carne estiver facilmente desfiada, remova cerca de 1/4 xícara do líquido do cozimento.
para uma tigela pequena e misture o amido de milho.

Machine Translated by Google

7. Empurre a carne para um lado da panela. Aumente o fogo para médio-alto e acrescente a mistura de amido de milho; deixe ferver para engrossar o molho. Prove o molho e ajuste o tempero se necessário. Desligue o fogo e desfie o restante da carne assada com os garfos na panela. Servir quente.

Macarrão Assado com Queijo

Fica bom quando feito com macarrão de trigo integral; o sabor de nozes da massa complementa muito bem o molho de queijo. Cozinhar um pouco mal a massa permite que ela permaneça mais firme e resista ao molho de queijo. Os produtos lácteos estão associados à nutrição e à saúde, e os produtos à base de grãos estão associados à prosperidade e à abundância.

Esta receita serve 5.

Do que você precisa: ÿ 8

onças de macarrão normal ou integral (rotini, fusilli ou outro formato de sua preferência) ÿ 1
colher de chá mais 3 colheres de sopa mais 1 1/2 colher de sopa de manteiga, dividida
ÿ 1/4 xícara de
farinha ÿ 2 1/2
xícaras leite ÿ 1/2
colher de chá de sal ÿ 1/4 colher de chá de pimenta
preta moída na hora ÿ
Uma pitada de cebola em
pó ÿ Uma pitada de alho em pó ÿ 1
xícara de queijo Gruyère ralado ÿ 1 xícara de queijo Gouda ralado (de preferência

Machine Translated by Google

ÿ 1 xícara de queijo Oka ou Port Salut ralado (ou outro queijo semimole, macio e cremoso) ÿ 1 xícara de queijo Cheddar
picado ralado ÿ 1/2 xícara de pão ralado
(panko é o ideal)

Experimente sabores Além dos

temperos indicados nesta receita, você também pode adicionar uma ou duas pitadas de ervas da Provença e um pouco de mostarda Dijon ou uma pitada de noz-moscada. Aproveite para experimentar!

1. Pré-aqueça o forno a 350°F.
2. Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem, mas por 1 minuto a menos que o indicado. Escorra, volte à panela e misture 1 colher de chá de manteiga.
3. Em outra panela grande, derreta as 3 colheres de sopa de manteiga em fogo médio. Junte a farinha e cozinhe por 1 minuto, mexendo sempre.
4. Despeje 1 xícara de leite e bata para combinar a pasta com o líquido. Adicione o leite restante e continue batendo. Adicione o sal e a pimenta, a cebola em pó e o alho em pó e cozinhe por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre, até o molho engrossar e ficar com uma consistência cremosa. Retire do fogo e misture os queijos ralados. Verifique o tempero e ajuste se necessário.
5. Despeje o molho sobre o macarrão e mexa delicadamente. Derramar em uma assadeira.
6. Em uma tigela pequena, use um garfo para misturar a farinha de rosca e 1 1/2 colher de sopa de manteiga. Polvilhe por cima do macarrão.
7. Asse por cerca de 30 minutos. Não asse demais; isso deveria ser cremoso!

Machine Translated by Google

Batatas com Alecrim

Adoro como as batatas ficam doces quando você as assa. Eu uso Russets quando posso, mas Yukon Gold ou outras batatas de polpa amarela também funcionam nesta receita.
Alecrim e limão os iluminam muito bem.

Esta receita serve 4.

Do que você precisa: ÿ 1

quilo de minibatatas ÿ 1
colher de sopa de azeite mais 1 colher de chá
ÿ 1 colher de sopa de mostarda
Dijon ÿ 2 colheres de chá de alecrim fresco
picado ÿ 2 colheres de chá de
suco de limão ÿ 1 dente de alho descascado
e picado ÿ 1 colher
de chá de sal ÿ 1/2 colher de chá pimenta preta
moída na hora ÿ Uma pitada de pimenta caiena

1. Pré-aqueça o forno a 425°F. Forre uma assadeira com papel alumínio e pincele com uma colher de chá de azeite.
2. Corte as batatas ao meio; os maiores podem ser esquartejados. Coloque em uma tigela grande e adicione o restante dos ingredientes. Mexa bem para revestir.
3. Espalhe as batatas na assadeira e leve ao forno. Asse por 15 minutos, mexa, virando as batatas e asse por mais 15 minutos ou até que uma faca inserida deslize facilmente e o interior fique macio. Servir.

Machine Translated by Google

Os benefícios dos chás

O chá oferece benefícios físicos além da sensação reconfortante de uma xícara quente na mão ou de uma dose de cafeína.
L-teanina é um aminoácido não dietético encontrado nas folhas de chá. A L-teanina estimula o relaxamento e promove os níveis de dopamina. É um composto que alivia o estresse e afeta os padrões das ondas cerebrais para que se comportem como quando o corpo está relaxado, aumentando as ondas de frequência alfa para promover um estado de alerta e calma.
É encontrado tanto no chá verde quanto no preto, com níveis mais elevados no chá verde como o matcha.

Observe que você deve pesquisar qualquer erva antes de usá-la no chá. Verifique as interações com quaisquer medicamentos que você já usa e possíveis contra-indicações para suas alergias existentes.

Aqui estão alguns componentes comuns de chás de ervas e informações sobre eles.

Camomila

Plantas semelhantes a margaridas da família Asteraceae, a camomila usada em aplicações medicinais e fitoterápicas é mais comumente a camomila romana (Chamaemelum) e camomila alemã (). O chá de camomila é Matricária nobilechamomilla frequentemente usado para ansiolítico, seu efeito sedativo e promoção do relaxamento em geral. (Não deve ser usado por mulheres grávidas, pois pode provocar contrações uterinas.)

Machine Translated by Google

Lavanda

Se existe uma erva clássica associada à serenidade, relaxamento e calma, é lavanda (). É particularmente Lavanda angustifolia bom para abordar estresse emocional, embora funcione para efeitos físicos e estresse mental também. Experimente adicionar uma pitada de flores de lavanda para qualquer chá preto, ou misture com camomila, verbena e um pouco de hortelã para um ambiente agradável e chá de ervas desestressante.

Erva-cidreira

Erva-cidreira () tem propriedades relaxantes Melissa officinalis propriedades que ajudam a aliviar dores de cabeça, acalmar a ansiedade, e tratar a insônia. É bom tomar quando você está pegando um resfriado também, pois tem antiviral propriedades. O sabor é delicado e cítrico.

Limão Verbena

Limão verbena (também chamada Aloysia citriodora , Lippia citriodora) promove um sono reparador, funciona como um antiinflamatório, melhora a digestão, acalma nervos, alivia o estresse e funciona como antioxidante. O sabor é fresco e cítrico.

Flor da Paixão

Flor da Paixão (Passiflora spp.) combate a ansiedade, pânico, insônia e depressão. Também tem propriedades analgésicas, o que significa que acalma os nervos dor. Também pode ajudar a equilibrar o humor. O sabor é suave e fresco. As mulheres grávidas devem evitar

Machine Translated by Google

flor de maracujá, pois pode estimular o útero
contrações.

Solidéu

Calota craniana americana () é usada Scutellaria lateriflora
para tratar ansiedade, dores de cabeça e insônia. É um
nervina que promove relaxamento e sensação de bem-estar diante do
estresse. (Certifique-se de que a calota craniana
você usa o solidéu americano; Calota craniana chinesa
() é uma planta totalmente diferente Scutellaria baicalensis
com diferentes aplicações.)

Verbena

Verbena () possui um Verbena officinalis
ansiolítico, relaxante, efeito sedativo, bem como
funcionando como um forte antioxidante; embala muito
vitamina C. O sabor pode ser amargo, por isso é bom misturar
com outras ervas ou adicione um pouco de limão e mel.
Nota: Graças ao seu nome botânico, a verbena é
às vezes confundido com verbena (veja a entrada anterior).

Cuidados com o banho e o chuveiro

A higiene é uma necessidade, mas não há razão para isso
você não pode maximizar o prazer ao mesmo tempo!
O autocuidado pode incluir o nível básico de higiene, apenas
pois pode incluir o básico de comer para sobreviver.
Mas transformá-lo em uma experiência agradável e um
momento especial... isso é mágico e realmente
nutre a alma além do corpo.

Machine Translated by Google

Adicione energia especial aos seus banhos e chuveiros fazendo e usando misturas mágicas como essas barras de esfoliação, bombas de banho, óleos de banho e sais de banho.

Barras de limpeza para chuveiro

Esfoliantes de açúcar são decadentes, mas podem ficar um pouco pegajosos quando colocados em uma jarra. Por que não experimentar um cubo ou barra de açúcar? Esta mistura contém óleos e cera de abelha para nutrir a pele e açúcar superfino ou de rícino para ajudar a remover suavemente as células mortas da pele. Se você não tiver açúcar superfino, passe açúcar granulado normal no liquidificador ou processador de alimentos para reduzir o tamanho dos grânulos. Você pode adicionar raspas de limão raladas à mistura antes de adicionar o açúcar. Comece com uma colher de chá de raspas; se você decidir que quer um cheiro mais forte de limão, adicione mais. Manteiga de karité e cera de abelha podem ser encontradas em lojas de produtos naturais ou encomendadas online.

Do que você precisa: ÿ 2 1/2

colheres de sopa de óleo de coco ÿ 2
colheres de chá de manteiga de
karité ÿ 2 colheres de sopa de grânulos de
cera de abelha ÿ Pauzinho ou
palito de artesanato ÿ 10 gotas de mistura de óleo essencial
de rosa (ver dica) ÿ 6 gotas de óleo
essencial de limão ÿ 1–2 gotas de vermelho corante
alimentício (opcional) ÿ 1/2 xícara de açúcar
superfino/mamona ÿ
Moldes de silicone
ÿ Papel encerado ÿ Recipiente de armazenamento

Machine Translated by Google

O que fazer:

1. Coloque o óleo de coco, a manteiga de karité e a cera de abelha em uma tigela ou recipiente pequeno para micro-ondas.

   Microondas em alta potência por períodos de 30 segundos, mexendo periodicamente com um pauzinho ou palito de artesanato enquanto os óleos começam a derreter. Quando todos os óleos estiverem quase derretidos, retire do micro-ondas e mexa para completar o derretimento e combinar.
2. Junte os óleos essenciais e o corante alimentar (se for usar).
3. Despeje lentamente o açúcar enquanto mexe. Se a mistura ficar dura, coloque-a no micro-ondas por 15 a 20 segundos.

4. Despeje ou coloque a mistura nos moldes de silicone e deixe esfriar. Meia hora no freezer deve bastar.

5. Embrulhe as barras individualmente em papel manteiga e guarde-as em um recipiente lacrado. Se o seu clima estiver quente e você achar que suas barras estão ficando um pouco moles ou derretidas, coloque-as na geladeira.
6. Para usar a barra de esfoliação, aqueça-a um pouco entre as mãos e, em seguida, esfregue-a suavemente na pele para remover levemente as células mortas da pele. Em seguida, enxágue com água morna. Alternativamente, leve uma barra para o chuveiro ou banheira com você. (Use porções menores para isso, pois as barras de limpeza derreterão na água morna!)

Dica:

ÿ O óleo essencial de rosa puro é extremamente caro.

Frascos de óleo essencial de rosa geralmente já vêm diluídos; usar esse tipo é absolutamente normal. Você pode querer ajustar a quantidade de óleo de rosa para cima ou para baixo de acordo com sua sensibilidade. Para obter mais poder de rosa ou para substituir parte da mistura de óleos essenciais, você pode

Machine Translated by Google

esmigalhe algumas pétalas de rosa secas na mistura enquanto mistura tudo.

Esfoliante com Limão e Alecrim com Sal Esfregar

As barras esfoliantes são mais fáceis de manusear para esfoliar o corpo no banho, mas para pés e mãos, você pode preferir uma esfoliação solta. Este é um esfoliante brilhante, com aroma cítrico e de ervas que levantará seu ânimo enquanto remove a pele morta. O limão é excelente para remover energia negativa e estimular a alegria, enquanto o alecrim é bom para curar, proteger e melhorar o foco.

Do que você precisa: ÿ 1

xícara de sal
ÿ Suco de 1 limão médio ÿ
Raspas de 1 limão médio ÿ
11/2 colheres de sopa de
azeite ÿ 1 raminho de alecrim
fresco ÿ Frasco de vidro de 240 ml com tampa

O que fazer:

1. Misture o sal e o suco de limão. Junte o limão
   entusiasmo.
2. Junte o azeite e misture bem. (Adicione mais se quiser que seu esfoliante fique menos seco.)
3. Pique finamente o raminho de alecrim e adicione à mistura. Se não quiser caules mais lenhosos, retire as folhas e descarte os caules, cortando apenas as folhas.

Machine Translated by Google

4. Guarde em uma jarra pequena. Deixe amadurecer por um ou dois dias; mexa ou agite antes de usar. Guarde o esfoliante na geladeira ou em outro local fresco por causa do alecrim fresco.
5. Para usar, retire um pouco do esfoliante e massageie suavemente na pele. Enxágue com água morna e seque.

Dica:

ÿ Tente usar sal marinho finamente moído neste caso. Quanto mais grosso for o sal, mais forte será a esfoliação na sua pele.

Esfoliante de açúcar e biscoitos de baunilha

Este esfoliante tem um cheiro aconchegante e reconfortante. Se você é fã de biscoitos fresquinhos, esta pode ser a escolha certa para você! O óleo de coco tem uma fragrância sutil e é luxuoso na pele. Esta receita é tão boa que cheira a sobremesa. (Tecnicamente não é, embora todos os ingredientes do esfoliante sejam seguros para consumo. Se você lamber os dedos, não direi.)

Do que você precisa: ÿ 1/4

xícara de óleo de coco ÿ

1/4 xícara de açúcar

mascavo ÿ 1/4 colher de chá de

extrato de baunilha ÿ Frasco de vidro de 120 ml ou recipiente de plástico com tampa

O que fazer:

1. Misture todos os ingredientes em uma jarra pequena.

Machine Translated by Google

2. Para usar, massageie a pele e depois enxágue com água morna. Seque.

Dica:

ÿ Esse cheiro não ficaria incrível com uma pitada de canela em pó? Então poderia ser um Snickerdoodle Scrub.

Ou adicione uma pitada de gengibre, noz-moscada, canela e pimenta da Jamaica e faça uma esfoliação de gengibre!

Bombas de banho: receita mestre

Esses deliciosos efervescentes são excelentes ferramentas mágicas. Visualize as bolhas enchendo você com a energia que você programou na bomba de banho ou imagine a efervescência eliminando a negatividade. O rendimento da receita depende do tamanho dos seus moldes, mas se cada bomba de banho tiver cerca de 1/4 de xícara, então deverá render cerca de 18. Se o seu molde for um pouco maior ou menor, o rendimento será diferente. O ácido cítrico pode ser encontrado em lojas de produtos naturais, em lojas de vinho ou encomendado online.

Esta é a receita básica e as instruções. A seguir estão várias versões mágicas que você pode fazer. Use-os como inspiração e crie o seu próprio!

O que você precisa:

ÿ Tigela pequena de vidro ou plástico ÿ 11/2 xícara de bicarbonato de sódio ÿ 1/4 xícara de sais de Epsom ÿ 3/4 xícara de amido de milho ÿ Corante alimentício ÿ 1–2 colheres de chá de água

Machine Translated by Google

ÿ Luvas de plástico
ÿ Óleo(s) essencial(is) de sua preferência (ou veja receitas a seguir) ÿ 3/4 xícara
de ácido cítrico ÿ Moldes
de silicone ou plástico (ver dica)

O que fazer: 1. Em uma
tigela de vidro ou plástico, misture o bicarbonato de sódio, os sais de Epsom e o amido de milho.
2. Adicione à água algumas gotas de corante alimentício de uma cor que você associa ao seu objetivo mágico (veja as receitas a seguir). Adicione algumas gotas de cada vez à mistura seca e misture bem com as mãos enluvadas.
Não adicione muita água de uma só vez; seu objetivo é evitar ativar a efervescência do bicarbonato de sódio. Quando a mistura mantiver a forma quando você pressiona um pouco, adicione entre 6–8 gotas de óleo essencial e misture bem. Misture o ácido cítrico.

3. Coloque firmemente colheres da mistura em cada molde.
Não se preocupe muito com a aparência bonita; basta pressioná-lo com firmeza. Deixe repousar por 2 a 3 horas, depois retire as formas com cuidado e deixe-as secar por mais um dia. Guarde-os em um recipiente hermético.
4. Repita até que toda a mistura base esteja moldada.

Dica: ÿ
Moldes para sabão e moldes grandes para doces funcionam bem para este artesanato. As formas de muffin de silicone também são ótimas, porque você também pode usá-las para fazer as barras de limpeza deste capítulo. Certifique-se de reservar os moldes usados para produtos de higiene corporal apenas para esse uso.

Machine Translated by Google

Bombas de banho mágicas da lua

Esta bomba de banho está cheia de energia lunar para ajudá-lo a se abrir à intuição, à serenidade e à aceitação do fluxo e da transição. Isso produzirá cerca de 4 bombas de banho de aproximadamente 1/4 de xícara cada; ajuste o número de pedras se seus moldes usarem mais ou menos de 1/4 de xícara cada.

Do que você precisa: ÿ 8 colheres de sopa de bicarbonato de sódio ÿ 11/2 colheres de sopa de sais de Epsom ÿ 3 colheres de sopa de amido de milho ÿ 1/4– 1/2 colher de chá de água ÿ 1/2 colher de chá de raspas de limão raladas na hora ÿ 1/2 colher de chá de pétalas de rosa secas esfareladas ÿ Azul ou corante alimentício roxo (ou azul e vermelho) ÿ 4 gotas de óleo essencial de jasmim ÿ 4 gotas de óleo essencial de limão ÿ Moldes de silicone ou plástico ÿ 4 pequenas pedras da lua

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Siga as instruções gerais das Bombas de Banho anteriores: Receita Mestre. Adicione as raspas e as pétalas enquanto mistura os ingredientes, dizendo:
   „ Limão, trazer meu alegria; rosa, trazer meu amor de eu mesmo.
3. Adicione algumas gotas de corante alimentar azul à água para tingir a mistura de um azul bem claro. Se você quiser um lilás claro, mas não tiver roxo, use parte azul e parte vermelha.

Machine Translated by Google

4. Adicione os óleos essenciais e diga: “empreste a Jasmim a sua serenidade; limão, traga meu purificação.
5. Coloque 1/8 xícara da mistura em um molde, coloque a pedra da lua no centro e coloque o segundo 1/8 xícara por cima. Pressione com firmeza. Repita com os próximos três moldes.

Bombas de banho mágicas Tiger

Esta bomba de banho foi projetada para trazer coragem e força para ajudá-lo a aumentar sua confiança. Isso produzirá cerca de 4 bombas de banho de aproximadamente 1/4 de xícara cada; ajuste o número de pedras se seus moldes usarem mais ou menos de 1/4 de xícara cada.

Do que você precisa: ÿ 8 colheres de sopa de bicarbonato de sódio ÿ 11/2 colheres de sopa de sais de Epsom ÿ 3 colheres de sopa de amido de milho ÿ 1/4– 1/2 colher de chá de água ÿ 1 pitada de gengibre em pó ÿ 1 pitada de noz moscada em pó ÿ Amarelo ou laranja (ou amarelo e vermelho) corante alimentício ÿ 4 gotas de óleo essencial de bergamota ÿ 4 gotas de óleo essencial de sândalo ÿ Moldes de silicone ou plástico ÿ 4 pequenas pedras de olho de tigre

O que fazer:

1. Centralize e aterre.

Machine Translated by Google

2. Siga as instruções gerais para as bombas de banho:
   Receita Mestre. Adicione os temperos enquanto bate
   ingredientes secos juntos, dizendo: „Gengibre, traga meu
   poder; noz-moscada, trazer eu coragem.
3. Adicione algumas gotas de corante alimentar à água para
   tingir a mistura de amarelo ou laranja. Se você não tem
   laranja, use parte amarela e parte vermelha. „
4. Adicione os óleos essenciais e diga: Bergamota, eu emprestar
   sua positividade; sândalo, traz confiança. meu aterramento e

5. Coloque 1/8 xícara da mistura em uma forma, coloque uma
   pedra de olho de tigre no centro, em seguida, embale a segunda
   1/8 xícara por cima. Pressione com firmeza. Repita com o
   próximos três moldes.

Bomba de banho de bênção

Se você sente que precisa de um banho que purifique e eleve você, não procure mais. Esta bomba de banho mágica servirá o truque. Isso produzirá cerca de 4 bombas de banho de aproximadamente 1/4 xícara cada; ajuste seu número de pedras se seus moldes usarem mais ou menos de 1/4 xícara cada.

O que você precisa:

ÿ 8 colheres de sopa de bicarbonato de sódio
ÿ 11/2 colheres de sopa de sais de Epsom
ÿ 3 colheres de sopa de amido de milho
ÿ 1/4– 1/2 colher de chá de água
ÿ 1/2 colher de chá de pétalas de rosa secas esfareladas

Machine Translated by Google

ÿ 1/4 colher de chá de prata biodegradável de grau cosmético
brilho (opcional)
ÿ 4 gotas de óleo essencial de jasmim
ÿ 4 gotas de óleo essencial de sândalo
ÿ Moldes de silicone ou plástico
ÿ 4 pequenas pedras de quartzo transparente

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Siga as instruções gerais para as bombas de banho: Receita Mestre. Adicione as pétalas enquanto mistura os ingredientes secos juntos, dizendo: Rosa, trazer meu purificação.
3. Misture o glitter, se for usar, na mistura seca.
4. Adicione os óleos essenciais e diga: Jasmim, eu; elevar sândalo, me abençoe.
5. Coloque 1/8 xícara da mistura em uma forma, coloque uma pedra de quartzo transparente no centro e, em seguida, embale o segundo 1/8 xícara por cima. Pressione com firmeza. Repita com os próximos três moldes.

Dica:

ÿ É divertido adicionar glitter de nível cosmético a este banho bombear. Lembre-se, menos é mais (não mais que 1/4 colher de chá por lote menor de receita) e limpe sua banheira depois de usá-la se você tiver animais de estimação! Procurar brilhos biodegradáveis.

Bomba de banho Gentle Dreams

Machine Translated by Google

Remova a negatividade e acalme o estresse antes de dormir usando esta bomba de banho cheia de lavanda e limão bálsamo.

O que você precisa:

ÿ 8 colheres de sopa de bicarbonato de sódio
ÿ 11/2 colheres de sopa de sais de Epsom
ÿ 3 colheres de sopa de amido de milho
ÿ 1/4– 1/2 colher de chá de água
ÿ 1 colher de chá de lavanda seca moída
ÿ 1 colher de chá de erva-cidreira seca
ÿ Lavanda (ou azul e vermelho) ou corante alimentar azul
ÿ 4 gotas de óleo essencial de lavanda
ÿ 4 gotas de óleo essencial de ylang-ylang
ÿ Moldes de silicone ou plástico

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Siga as instruções gerais para bombas de banho: Receita Mestre. Adicione ervas enquanto mistura o seco ingredientes juntos, dizendo: „Lavanda, trazer meu paz; erva-cidreira, traga meu durma.
3. Adicione algumas gotas de corante alimentar à água para tingir a mistura de lavanda claro ou azul claro.
4. Ao adicionar os óleos essenciais, digamos: “Lavanda, „meu seu relaxamento; ylang-ylang, trazer meu empreste calma.
5. Embale firmemente a mistura nos moldes. Permitir que ele defina 2–3 horas, em seguida, retire suavemente as formas e deixe eles secam para outro dia. Armazene-os em um recipiente hermético.

Machine Translated by Google

Banho de óleo

O óleo de banho é uma adição simples e luxuosa ao seu banho e muito fácil de preparar. Aqui está a receita básica para adaptar como quiser, seguida de receitas mágicas específicas.
Bons óleos veiculares para escolher para este projeto são óleo de jojoba, óleo de semente de uva ou óleo de amêndoa doce, a maioria dos quais pode ser encontrada em supermercados ou lojas de produtos naturais.

O que você precisa:

ÿ Frasco com tampa

ÿ 1 xícara de óleo veicular de sua escolha ÿ

8–10 gotas de óleo essencial (sua escolha ou veja as receitas a seguir) ÿ Rótulo e caneta ou
marcador

O que fazer:

1. Despeje o óleo veicular na garrafa. Adicione os óleos essenciais. Tampe o frasco e agite suavemente para misturar os óleos. Rotule claramente o frasco com o conteúdo e a data em que o óleo foi misturado. Deixe o óleo descansar por pelo menos uma semana, se possível, para se desenvolver antes de usar.
2. Para usar, adicione 2–4 colheres de sopa à banheira e agite as mãos para ajudar a dispersar o óleo na água. Tenha cuidado, pois isso pode deixar a banheira escorregadia.

Óleo de Banho Relaxante

Esta é uma mistura adorável e versátil para relaxar no banho. É bom antes de dormir ou quando você precisa relaxar após um dia tenso de trabalho. Certifique-se de que a pedra seja pequena o suficiente para caber na garrafa que você pretende usar.

Machine Translated by Google

O que você precisa:

ÿ Pedra de quartzo rosa
ÿ 1 xícara de óleo veicular
ÿ Garrafa com tampa
ÿ 5 gotas de óleo essencial de lavanda
ÿ 3 gotas de óleo essencial de olíbano
ÿ 2 gotas de óleo essencial de sândalo
ÿ Vela branca e castiçal
ÿ Fósforos ou isqueiro
ÿ Etiqueta e caneta ou marcador

O que fazer:

1. Limpe a pedra conforme seu método preferido (ver Capítulo 1).
2. Despeje o óleo veicular na garrafa. Adicione o essencial óleos. Tampe o frasco e agite suavemente para misturar o óleos.
3. Depois de agitar o óleo, adicione a pedra ao garrafa. Coloque a garrafa na frente da vela. Luz a vela e diga: "Abençoe este óleo, essa libertação estou tenso e me estresso quando Passo
4. Deixe a vela queimar. Rotule a garrafa.
5. Deixe o óleo descansar por pelo menos uma semana, se possível, para desenvolver antes de usar.
6. Para usar, adicione 2–4 colheres de sopa à banheira e agite suas mãos para ajudar a dispersar o óleo no água.

Óleo de banho alegre

Este óleo de banho é ideal para levantar o seu ânimo e atualize seu otimismo!

Machine Translated by Google

O que você precisa:

ÿ Pedra citrina

ÿ 1 xícara de óleo veicular
ÿ Garrafa com tampa

ÿ 5 gotas de óleo essencial de limão

ÿ 3 gotas de óleo essencial de olíbano

ÿ 2 gotas de óleo essencial de laranja doce
ÿ Vela e castiçal amarelos

ÿ Fósforos ou isqueiro

O que fazer:

1. Limpe a pedra conforme seu método preferido (ver Capítulo 1).
2. Despeje o óleo veicular na garrafa. Adicione o essencial óleos. Tampe o frasco e agite suavemente para misturar o óleos.
3. Depois de agitar o óleo, adicione a pedra ao garrafa. Coloque a garrafa na frente da vela. Luz a vela e diga: "Abençoe este óleo, que traz alegria e felicidade sempre que eu tiver pode e
4. Deixe a vela queimar. Rotule a garrafa.
5. Deixe o óleo descansar por pelo menos uma semana, se possível, para desenvolver antes de usar.
6. Para usar, adicione 2–4 colheres de sopa à banheira e agite suas mãos para ajudar a dispersar o óleo no água.

Sais de banho

Os sais de Epsom são usados para aliviar dores musculares e podem ajudar a reduzir a inflamação. Esta receita pode parecer rende muito, mas se você usar 2 xícaras por banho, então

Machine Translated by Google

vai rápido! Certifique-se de deixar de molho por pelo menos 15 minutos para aproveitar os benefícios do sal. Esta receita rende cerca de 5 xícaras; você pode dividi-lo e adicionar diferentes cores e aromas a diferentes frascos, se desejar.

Do que você precisa: ÿ 3

xícaras de sal marinho grosso
ÿ 11/2 xícaras de sais de
Epsom ÿ 1/2 xícara de
bicarbonato de
sódio ÿ Tigela média ÿ 12–16 gotas
de óleos essenciais ÿ Recipientes ou potes com tampa

O que fazer:

1. Misture os ingredientes secos na tigela.
2. Adicione algumas gotas de óleos essenciais de cada vez e misture bem.
3. Armazene os sais de banho em recipientes fechados para evitar umidade.
4. Para usar, coloque 1–2 xícaras na banheira enquanto a água está correndo.

Sais de banho “Serenity Now”

Os sais são ótimos para relaxar os músculos sobrecarregados. As ervas e óleos contidos nesses sais de banho são ótimos para mente e espírito sobrecarregados. Quem não precisa de um pouco de serenidade depois de uma longa semana? Esta receita rende cerca de 2 1/2 xícaras.

O que você precisa:

Machine Translated by Google

ÿ Pedra de ametista ÿ
11/2 xícara de sal marinho grosso ÿ
3/4 xícara de sais de Epsom ÿ
1/4 xícara de bicarbonato de sódio
ÿ Tigela média ÿ 2
colheres de sopa de flores secas de lavanda ÿ 2
colheres de sopa de pétalas de rosa secas esfareladas
ÿ 8 gotas de óleo essencial de lavanda
ÿ 6 gotas de óleo essencial de jasmim
ÿ Frasco de vidro com tampa

O que fazer: 1. Limpe a ametista de acordo com o método de sua preferência (consulte o Capítulo 1).
2. Misture os sais e o bicarbonato em uma tigela média. Adicione as flores secas e misture.
3. Adicione algumas gotas de óleos essenciais de cada vez e misture bem.
4. Coloque a ametista no fundo do frasco. Despeje os sais de banho por cima e tampe o frasco.
5. Centralize e aterre. Segure a jarra em suas mãos e puxe a energia da terra para o seu núcleo, depois desça pelos braços até a jarra em suas mãos. Visualize-o brilhando de energia. Quando você sentir que foi carregado adequadamente, pare. Deixe-o de lado e permita que a energia que você está acumulando volte para a terra. Agite as mãos para livrá-las do excesso de energia.
6. Para usar, coloque 1–2 xícaras de sais de banho na banheira enquanto a água está correndo.

Machine Translated by Google

Banho de leite em pó

O leite contém ácido láctico, que suaviza a pele, estimulando a eliminação das células mortas da pele. O amido de milho ajuda a acalmar e aliviar a pele seca e com coceira. Magicamente, o leite está associado à nutrição, longevidade e energia curativa. O sal possui energia purificadora e protetora.

A farinha de aveia opcional deixa o banho ainda mais sedoso e calmante para a pele. Esta receita dá para três banhos.

Do que você precisa: ÿ 11/2

xícara de leite em pó integral ÿ 1/2 xícara

de sais de Epsom ÿ 1/2

xícara de amido de milho ÿ

1/2 xícara de bicarbonato de

sódio ÿ 1/2 xícara de farinha de aveia (opcional)
ÿ Tigela média ÿ 10

gotas de óleo(s) essencial(is) de sua escolha ÿ Frasco
de vidro para 4 xícaras com
tampa ÿ Etiqueta e caneta ou marcador

O que fazer:

1. Misture os ingredientes secos na tigela. Adicione o(s) óleo(s) essencial(is) e mexa bem.
2. Armazene em uma jarra de vidro com tampa e etiquete com o misture e coloque a data em que você fez.
3. Para usar, retire 1 xícara do pó e despeje na banheira. Passe a mão pela água para ajudar a dispersar e dissolver a mistura.

Dica:

Machine Translated by Google

ÿ Se você tem intolerância à lactose, pode usar leite de cabra em pó. Se você é vegano, use leite de soja, leite de coco ou leite de arroz; eles não terão os mesmos efeitos físicos que o ácido láctico, mas ainda assim serão luxuosos e todos eles carregam associações mágicas de proteção e saúde. Se não conseguir o leite em pó de sua preferência, misture os óleos com o leite líquido, depois adicione o restante dos ingredientes e misture bem. Se usar leite líquido, guarde a mistura na geladeira e agite para misturar novamente antes de usar no banho.

Banho de leite com menta e lavanda

A lavanda é calmante e boa para uma purificação suave.
A hortelã é outro bom purificador e também apoia a boa saúde e o sucesso.

Do que você precisa: ÿ 11/2

xícara de leite em pó integral ÿ 1/2

xícara de sais de Epsom ÿ

1/2 xícara de amido de

milho ÿ 1/2 xícara de

bicarbonato de sódio ÿ 1/2 xícara de
farinha de aveia

(opcional) ÿ Tigela média ÿ 10 gotas essenciais
óleo(s) de sua escolha ÿ 1 colher de sopa de flores secas de lavanda, grosseiramente moídas ÿ 1 colher de sopa de

hortelã seca, esfarelada ÿ Frasco

de vidro de 31/2 xícara com tampa ÿ Etiqueta e caneta ou marcador

Machine Translated by Google

O que fazer:

1. Misture os ingredientes secos na tigela. Adicionar o(s) óleo(s) essencial(is) e mexa bem.
2. Misture a lavanda e a hortelã na mistura. Segure seu entrega o pote e diz: Os de lavanda e Poderes abençoem este „banho com saúde, paz e hortelã, purificação. ser. Então pode
3. Armazene em uma jarra de vidro com tampa e etiquete com o misture e coloque a data em que você fez.
4. Para usar, retire 1 xícara do pó e despeje para o banho. Passe a mão pela água para ajudar a dispersar e dissolver a mistura.

Banho de leite com mel

O mel está associado à imortalidade, cura, felicidade, beleza e abundância. O mel é calmante e nutritivo para a pele. Amêndoas também são associado à abundância, bem como à sabedoria e cura. Camomila ressoa com cura e energia pacífica, e a lavanda é usada para a paz e purificação. Para um luxo extra, massageie suavemente o mel em seu rosto como uma máscara enquanto você mergulha neste mel Banho de leite. Lave com água morna e um pano suave movimento circular após o banho.

O que você precisa:

ÿ 11/2 xícaras de leite em pó integral

ÿ 1/2 xícara de sais de Epsom

ÿ 1/2 xícara de amido de milho

ÿ 1/2 xícara de bicarbonato de sódio

Machine Translated by Google

ÿ 1/2 xícara de farinha de aveia (opcional)
ÿ Tigela média
ÿ 10 gotas de óleo(s) essencial(is) de sua escolha
ÿ 2 colheres de chá de óleo de amêndoa doce
ÿ 1 colher de chá de mel em pó ou cristais
ÿ 1 colher de chá de pétalas de rosa secas, moídas até virar pó
ÿ 1 colher de chá de flores secas de lavanda, moídas até virar pó
ÿ Frasco de vidro para 4 xícaras com tampa
ÿ Etiqueta e caneta ou marcador

O que fazer:

1. Misture os ingredientes secos na tigela. Adicionar o(s) óleo(s) essencial(is) e mexa bem.
2. Junte o óleo de amêndoa, o mel em pó, as pétalas de rosa, e flores de lavanda.
3. Centralize e aterre. Segure o frasco em suas mãos ou suas mãos sobre a tigela e diga: "Eu chamo energia de mel, amêndoa, rosa e lavanda para trazer cura." Então, a paz pode ser.
4. Armazene em um frasco de vidro com tampa e etiquete com o misture e coloque a data em que você fez.
5. Para usar, retire 1 xícara do pó e despeje para o banho. Passe a mão pela água para ajudar a dispersar e dissolver a mistura.

Cuidados com a pele

Parte do autocuidado básico é garantir que você acerte o necessidades: alimentação, higiene, sono e assim por diante. Às vezes você engana seu corpo, muitas vezes porque você se sente desconfortável com isso. Uma maneira de ficar mais confortável com seu corpo é pagá-lo

Machine Translated by Google

mais atenção, para honrá-lo e respeitá-lo. Fazer esta linda Manteiga Corporal para hidratar a pele é uma forma de demonstrar um pouco de amor por si mesmo.

Manteiga Corporal

Beber água suficiente para hidratar o corpo por dentro é uma meta que você deve sempre ter. Esta manteiga corporal sedosa e luxuosa é uma ótima maneira de cuidar de uma pele bem nutrida também por fora. Certifique-se de deixar a mistura derretida esfriar; é isso que permite transformá-lo em uma manteiga adorável, fofa e sedosa.

Rende aproximadamente 1 xícara.

Do que você precisa: ÿ 1/4

xícara de manteiga de karité

ÿ 1/4 xícara de manteiga de

cacau ÿ 1/4 xícara de óleo de coco (sólido)
ÿ Tigela de vidro

ÿ Panela média 1/3 cheia de água ÿ Pauzinho

de madeira ou palito de artesanato ÿ 1/4

xícara de óleo de amêndoa doce ÿ

10 gotas de óleo(s) essencial(is) de sua escolha (opcional) ÿ
Batedeira manual

ÿ Frasco de vidro de 8 onças com tampa

O que fazer:

1. Coloque as manteigas e o óleo de coco na tigela de vidro.

Machine Translated by Google

2. Coloque a tigela de vidro em cima da panela e aqueça-a em fogo médio-baixo até a água ferver. Mexa as manteigas e os óleos periodicamente com o palito de madeira até derreterem.

   Retire do fogo.
3. Junte o óleo de amêndoa doce.
4. Coloque a tigela na geladeira por cerca de 1 hora e verifique se a mistura ficou opaca. Procure uma textura semelhante à formação de cera macia. Se a mistura solidificou muito, é só deixar na bancada um pouco para esquentar.

5. Retire a tigela da geladeira e adicione os óleos essenciais, se for usar. Com a batedeira, comece a bater a mistura resfriada e continue até que fique clara e fofa, a cor da mistura fique mais clara e a mistura batida mantenha seu formato nos batedores.

6. Coloque a manteiga batida em uma jarra de vidro, tampe e escreva o nome e a data em algum lugar.
7. Para usar, passe um pouco no dedo e esfregue na pele. Um pouco vai longe. A manteiga corporal pode parecer gordurosa no início, mas será absorvida rapidamente.
8. Se a manteiga endurecer, derreta-a novamente com um pouco mais de óleo de amêndoa doce e repita o processo de resfriamento e batida.

Dica:

ÿ Você pode usar outras manteigas ou óleos ao fazer isso. Apenas lembre-se de substituir sólidos por sólidos e líquidos por líquidos! Além disso, a manteiga de karité pode ter um cheiro muito forte se não for refinada. Se for demais para você, você tem algumas opções: procure manteiga de karité refinada; diminua a manteiga de karité para 1/8 xícara e aumente a manteiga de cacau em 1/8 xícara; ou use outra manteiga

Machine Translated by Google

como manga ou manteiga de kokum no lugar da manteiga de karité. Você também pode substituir o óleo de amêndoa doce por outros óleos leves, como óleo de jojoba, cânhamo, girassol ou semente de uva.

Mistura Mágica de Manteiga Corporal: Serenidade

Esta mistura mágica de manteiga corporal usa as energias calmantes do jasmim, da rosa e do ylang-ylang para criar uma mistura que atrai equilíbrio e paz. A vela azul clara e a ametista, o jade e a pedra da lua usadas para abençoá-la também funcionam para sublinhar a paz e acalmar o estresse.

Do que você precisa: ÿ 1

receita de manteiga corporal (veja a receita neste capítulo)
ÿ 4 gotas de óleo essencial de
jasmim ÿ 4 gotas de óleo
essencial de rosa ÿ 2 gotas de óleo
essencial de lavanda ÿ Vela e castiçal azul
claro ÿ Fósforos ou
isqueiro ÿ Pedra de
ametista ÿ
Pedra de jade ÿ Pedra da Lua

O que fazer:

1. Prepare a Manteiga Corporal conforme a receita anterior, adicionando os óleos de jasmim, rosa e lavanda onde os óleos essenciais estão indicados na receita.
2. Quando a Manteiga Corporal Mágica estiver pronta e colocada no recipiente, leve-a para o seu espaço de trabalho. Coloque a vela no centro da área de trabalho, coloque

Machine Translated by Google

o recipiente de manteiga na frente dele e arrume o
três pedras em semicírculo na frente do recipiente.

3. Acenda a vela azul clara e diga:
   Espíritos de serenidade,
   Te convido. aqui.
   Empreste a essa manteiga sua paz, sua calma.
   que eu o fizer. para ser abençoado por cada vez você usa-a
4. Toque na ametista e diga: Ametista, sua
   Empreste essa manteiga para Jade, “ calma. EU invocar
5. Toque no jade e diga: tranquilidade. Empreste „ EU invocar o seu
   este butter.it para invocar
6. Toque na pedra da lua e diga: “ Pedra da Lua, eu
   sou sua paz. Empreste este butter.itpara „
7. Sente-se no seu local de trabalho com os olhos fechados,
   respirando profundamente, sentindo a calma ao seu redor.
   Quando você sentir que está certo, você pode extinguir o
   vela e vá embora, ou deixe a vela queimar
   completamente para continuar a carregar a manteiga.

Sono reparador

Uma das chaves para reduzir o estresse e ter uma boa
cuidar do seu corpo é dormir adequadamente. Mais fácil
dito do que feito! Sua mente pode mantê-lo acordado por muito tempo
depois de apagar as luzes, sabotar um sono reparador ou manter
você de alcançar um sono profundo o suficiente para que seja
adequadamente restaurador.

Maximizar o benefício do sono pode reduzir o sangue
pressão, regular o apetite e melhorar
concentração e produtividade. Uma hora de dormir confiável
rotina pode ajudar sua mente a se estabelecer no caminho certo

Machine Translated by Google

relaxe para adormecer mais facilmente. Aqui está uma lista de dicas simples relacionadas ao sono:

ÿ Faça um jantar leve com antecedência. ÿ
Lave o rosto e lembre-se de hidratar. ÿ Reserve um momento
para refletir sobre o seu dia, escrevendo em seu diário de autocuidado, se desejar. (Veja o Ritual de Fim do Dia no Capítulo 4.) ÿ Guarde seu telefone e tablet pelo menos
meia hora antes de as luzes se apagarem. Se você quiser ler, escolha um livro de papel. Ele envolve o cérebro de uma maneira diferente. ÿ Deixe seu quarto calmo e certifique-se de ter lençóis limpos
regularmente. Aspire seu quarto e arrume suas superfícies planas para criar uma atmosfera tão pouco caótica quanto possível. (Para mais informações sobre cuidados com a sua família, consulte o Capítulo 5.)

Veja também o exercício de Oração na Hora de Dormir no Capítulo 4 para outra ideia sobre como abordar a hora de dormir.

Cochilos e alternativas Como acontece

com muitas outras dicas de autocuidado, recomendar cochilos geralmente pressupõe que você tenha tempo e espaço para fazê-los. Há muita discussão sobre como um cochilo pode realmente torná-lo mais produtivo, como uma breve soneca pode reanimá-lo e ajudar na clareza mental.

Bem, nem sempre funciona. Se você sofre de ansiedade ou problemas de sono, tentar tirar uma soneca pode ser insuportável. Felizmente, existem alternativas.

Machine Translated by Google

Uma pesquisa recente mostrou que mesmo ficar deitado por 20 minutos pode trazer benefícios semelhantes a um cochilo de verdade, o que é uma excelente notícia para quem tem dificuldade em adormecer.

Também há momentos em que uma soneca pode ser prejudicial. Se você pratica uma higiene rigorosa do sono, cochilos são ruins porque podem perturbar o ritmo do seu corpo a ponto de sua noite ficar fora de controle novamente e pode levar dias para se recuperar. Então, o que fazer em vez de tirar uma soneca?

- ÿ Meditação. Experimente um dos exercícios de meditação respiratória ou uma meditação de atenção plena do Capítulo 4.
- ÿ Exercício leve. Sim, pode ser uma chatice levantar-se e andar, mas uma breve caminhada lá fora pode clarear sua cabeça e melhorar seu humor. Parte disso é a mudança no ambiente e no ar fresco, mas parte disso é fazer o sangue fluir pelos músculos e respirar mais profundamente do que faria quando estivesse sentado em casa.

Uma maneira de aumentar seu autocuidado físico é aumentando a qualidade do sono que você tem. Bálsamos e sprays para ambiente ou linho são uma forma de usar o poder dos óleos essenciais para ajudá-lo a relaxar e criar uma atmosfera que otimiza seu sono.

Bálsamo para dormir

Machine Translated by Google

O bálsamo para dormir pode ser aplicado na parte interna dos pulsos, nas têmporas, na parte interna dos cotovelos e em qualquer outro lugar que você desejar. (É especialmente agradável para pés ásperos!) Os óleos contidos nele promovem o relaxamento e ajudam a acalmar uma mente ocupada, permitindo que você adormeça com mais facilidade.

Do que você precisa: ÿ

Panela pequena com 1/2 cheia de água ÿ
2 colheres de sopa de azeite
ÿ 1 colher de sopa de óleo de coco
(sólido) ÿ 1 colher de sopa de cera de abelha (ralada
ou granulada) ÿ Frasco de vidro limpo,
aproximadamente 180 gramas ÿ Pauzinho
de madeira ou palito de artesanato ÿ 10
gotas de óleo essencial de lavanda ÿ 10
gotas de óleo essencial de camomila ÿ
5 gotas de óleo essencial de bergamota ÿ 3
gotas de óleo essencial de laranja doce ÿ
2 gotas de óleo essencial de ylang-ylang ÿ Frasco ou recipiente de
armazenamento, aproximadamente 2 onças (ou dois recipientes de 1 onça); vidro r

O que fazer:

1. Coloque a panela no fogo e leve o
   água para ferver em fogo médio-baixo.
2. Coloque os óleos de oliva e de coco e a cera de abelha na jarra de vidro.
   Coloque a jarra de vidro na água fervente para permitir que o conteúdo derreta. Use o pauzinho ou palito para mexê-los ou segure suavemente a borda do frasco e agite o conteúdo para ajudá-los a derreter e combinar.
3. Quando a cera de abelha derreter e se combinar com os óleos, desligue
   o queimador e retire o frasco da panela.
4. Adicione os óleos essenciais e misture bem.

Machine Translated by Google

5. Abra seu(s) recipiente(s) de armazenamento. Despeje cuidadosamente o bálsamo líquido neles, usando papel toalha para limpar a borda do recipiente, se necessário.
6. Deixe os recipientes esfriarem e o bálsamo solidificar. Quanto mais rasos forem os recipientes, mais rapidamente isso acontecerá.
7. Cubra os recipientes e guarde em local fresco e seco. Este bálsamo para dormir dura cerca de seis meses.

Névoa do sono

Esta mistura de óleos foi projetada para ser pulverizada com um spray sobre sua cama. Faça isso cerca de 10 minutos antes de ir para a cama, para que os lençóis não fiquem úmidos.

Do que você precisa: ÿ

Frasco spray ÿ
1 xícara de água destilada
ÿ 30 gotas de óleo essencial de
lavanda ÿ 10 gotas de óleo essencial de
camomila ÿ 8 gotas de óleo essencial de ylang-ylang

O que fazer:

1. Encha quase o borrifador com água destilada.
2. Adicione os óleos essenciais e tampe o frasco. Redemoinho delicadamente para combinar.
3. Para usá-lo, dobre as capas. Agite o frasco suavemente para recombinar a solução. Pulverize os lençóis com Sleep Mist, mas não os sature; apenas deixe a névoa assentar no tecido. Espere alguns minutos para que os lençóis sequem um pouco – você pode fazer a hora de dormir

Machine Translated by Google

rotina - e depois entre. Aproveite o aroma calmante dos óleos.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

Capítulo 4

Autocuidado Espiritual

O autocuidado espiritual é o processo de nutrir nossa busca pelo sentido da vida, geralmente interagindo com alguma forma de poder ou energia maior que a nossa. Embora muitos reconheçam que a espiritualidade é um aspecto de suas vidas, poucas pessoas entendem que sua vida espiritual e seu relacionamento com o Divino ou o que quer que sejam sagrados precisam ser cuidados, assim como os relacionamentos entre as pessoas. Este capítulo explora métodos pelos quais você pode se envolver no autocuidado espiritual, explorando a criatividade, a celebração do Divino e sua conexão com os elementos ao seu redor.

Autocuidado Espiritual

Sua vida espiritual também é fonte de autocuidado. Tocar o Divino, comungar com o universo em geral, pode ser algo muito reconfortante que reabastece sua xícara metafórica. Pode acalmar, energizar, inspirar e elevar você, dependendo do que você precisa... ou do que o universo pensa que você precisa.

Se você participa de uma religião organizada, provavelmente terá o tipo de apoio espiritual que vem naturalmente com um grupo de pessoas que se reúnem regularmente e seguem um conjunto prescrito de rituais dentro do contexto de um calendário específico. Se você seguir um caminho espiritual pessoal, no entanto, onde o seu

Machine Translated by Google

a espiritualidade evolui com base em suas experiências individuais com o Divino, então você carrega muito mais responsabilidade pela direção que sua espiritualidade toma. Este tipo de caminho espiritual depende da reflexão frequente e da escuta da intuição para mantê-la funcionando de forma satisfatória.

A espiritualidade deve ser alegre e comemorativa. Se você está sentindo que algo está faltando, algo não está certo ou você está infeliz em sua prática espiritual, então você está fazendo algo errado e definitivamente precisa reavaliar sua prática espiritual para torná-la o mais gratificante possível.

Deuses

Se você seguir um caminho espiritual alternativo baseado na natureza, há boas chances de você considerar seu caminho como estando sob o guarda-chuva pagão (ou neopagão). Embora você não precise ser pagão para praticar magia, um grande número de praticantes de magia se identificam como pagãos, e é disso que trata esta seção.

Você se identifica como seguidor de uma religião monoteísta, ou de um caminho alternativo estabelecido com uma divindade ou divindades claramente especificadas associadas a ela, ou talvez entidades poderosas como santos, bodhisattvas ou anjos? Vá em frente e peça-lhes que abençoem e/ou dêem apoio ao seu trabalho.

Machine Translated by Google

Um relacionamento com algum aspecto do Divino, seja uma forma divina específica ou abstrata, pode ser profundamente gratificante. Dar um rosto ou nome ao poder mágico e divino que anima o universo pode ser muito terapêutico e tornar muito mais fácil seu relacionamento com o universo em geral.

A adoração faz parte disso, mas não é auto-subjugação; é uma celebração alegre da divindade. É celebrar o relacionamento rico e complexo que você pode desenvolver com uma divindade por meio da comunicação, da meditação, alinhando-se com os valores da divindade e áreas de poder associadas.

Um relacionamento com uma divindade não é muito diferente de relacionamentos com outros seres humanos ou criaturas sencientes. Leva tempo, atenção e consciência.
E como no tipo de relacionamento mais familiar, às vezes somos arrebatados por uma conexão instantânea, mas às vezes demora um pouco para realmente conhecermos alguém.

É importante saber que um relacionamento com uma divindade pode não durar a vida toda. Pode chegar um momento em que sua conexão com uma divindade específica desapareça e ela o liberte. Pode haver uma nova divindade com a qual é hora de você trabalhar. O truque é garantir que o relacionamento tenha um encerramento adequado e não esteja apenas murchando por falta de esforço de sua parte.

Se você se sente chamado pelas divindades ou atraído por elas de alguma forma, mas se sente desconfortável com elas, é perfeitamente correto agradecê-las e dizer não, de maneira educada e respeitosa. Tente pesquisar divindades associadas ou semelhantes de outros

Machine Translated by Google

culturas. Você pode encontrar uma divindade paralela clicando para você.

Conhecer as divindades pode ser feito através da meditação, lendo sobre elas ou familiarizando-se com suas áreas de associação. Por exemplo, a divindade pela qual você se sente atraído é uma divindade da colheita? Experimente trabalhar com um jardim por um tempo! Ou você pode querer trabalhar em um projeto ou artesanato que os home Em geral, basta conversar com eles. Experimente adicionar uma breve oração pela manhã ou à noite para reconhecer a presença deles em sua vida (tão simples como “Senhor brilhante, ajude-me a passar o dia com um sorriso” ou “Senhora da Lua, obrigado pelas minhas muitas bênçãos neste dia ”).

Além das fontes de energia natural que as pessoas recorrem à magia (como cristais e pedras, flores e ervas, energias elementares e muito mais), uma fonte de energia que as pessoas frequentemente recorrem é a das divindades, ou alguma forma do Divino. Isso traz a magia popular para o reino da magia religiosa. Você não precisa praticar um ou outro exclusivamente.

Trabalhar com energia divina não é como inserir algo em uma equação. Depende do seu relacionamento pessoal com a divindade em questão. Seria rude invocar uma divindade para ajudar em um feitiço ou ritual se você nunca se preocupou em se apresentar ou cultivar algum tipo de relacionamento entre vocês dois, não seria? A

Machine Translated by Google

o relacionamento com uma divindade deve sempre ser baseado em profundo respeito.

Se você trabalha com formas divinas genéricas, como Deus e Deusa ou Senhor e Senhora, poderá ter um pouco mais de liberdade. As formas divinas genéricas são frequentemente vistas como abrangentes, contendo inúmeras expressões diversas do aspecto masculino ou feminino do Divino. É educado se declarar às formas divinas e um relacionamento pessoal é incentivado.

Se você está pensando em trabalhar ou invocar uma divindade específica, a etiqueta exige, no mínimo, uma introdução específica antes de invocá-la (lembre-se, o respeito é a base de um bom relacionamento). Pesquise a divindade e descubra sua cultura ou origem, quais são seus gostos e desgostos, quais são suas áreas de associação para se familiarizar o máximo possível com eles.

Para a magia do autocuidado, leia sobre divindades associadas a áreas como lar e lar, gestão da saúde e proteção. Aqui estão alguns exemplos: ÿ Apollo (Grego): cura, iluminação, razão ÿ Brigid (Céltico): lar, cura ÿ

Deméter (Grego): abundância, ciclos, família ÿ Durga (Hindu): proteção, força ÿ Eir (Nórdico) : cura Frigga (nórdico): lar e família, ÿ proteção ÿ Idunn (nórdico): longevidade, boa saúde ÿ Ísis (egípcio): cura, proteção ÿ Kuan Yin (budista): compaixão, misericórdia, saúde

Machine Translated by Google

ÿ Minerva (romana): sabedoria, estratégia

Animais As

energias animais também podem ser invocadas ou utilizadas para ajudar a fortalecer feitiços ou aprimorar rituais. Se você tem um animal específico pelo qual se sente atraído ou conectado, esse pode ser um espírito animal que funciona como seu guardião espiritual. Às vezes, você invoca deliberadamente um animal específico em um feitiço por causa de suas associações mágicas com seu objetivo, e solicita que o animal empreste sua energia para ajudá-lo, porque deseja aprender com sua energia e com as lições que ele pode lhe ensinar. Neste caso, o animal é um professor espiritual.

Assim como as divindades, é importante saber que os relacionamentos com os espíritos dos animais podem não durar a vida toda. Pode chegar um momento em que sua conexão com um animal específico desapareça e ele o liberte (ou você o liberte). Agradeça-lhes pelo tempo e pelas lições.

Os animais associados à serenidade, harmonia, calma, saúde, proteção e outras áreas associadas ao autocuidado incluem:

ÿ Urso: conservação de energia, carinho ÿ Garça:
paciência, cura, equilíbrio ÿ Veado: família,
bondade, paz ÿ Pomba: paz, calma ÿ
Libélula: harmonia,
mudança ÿ Raposa: evitando
complicações, discrição, permanecendo em segundo plano

Machine Translated by Google

ÿ Beija-flor: alegria, esperança
ÿ Mariposa: transformação

ÿ Lontra: alegria,
brincadeira ÿ Coruja: sabedoria, discernimento,
honestidade consigo mesmo ÿ Esquilo: desenvoltura,
cautela, equilíbrio ÿ Cisne: transições, paz, evolução espiritual

---

Ritual de Invocação/Honração de Animais

Às vezes, para apoiar o seu autocuidado, você pode querer convidar o espírito de um determinado animal para ajudá-lo.
Se você se sente atraído por um animal que geralmente não está associado a uma energia relacionada ao autocuidado, pesquise seu comportamento, habitat e ciclo de vida. Você pode descobrir algo que ressoe com um aspecto do autocuidado que você procura.

Este ritual pede uma representação. Pode ser uma pequena estatueta, um cartão postal ou até uma foto impressa da Internet. Para apoiar ainda mais o relacionamento energético que você pretende criar, você pode coletar outras coisas que o lembrem do animal ou que o representem de alguma forma. Considere fazer um pequeno santuário em algum lugar, talvez.

Do que você precisa: ÿ

Uma representação do animal que você deseja visitar
ÿ Pequeno prato com água fresca

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Visualize o animal parado diante de você. Dizer:

Machine Translated by Google

[Nome do animal], chamo você.
peça que me empreste
sua energia
Que viva uma vida melhor,
Posso ser
cuidado, seguro e apoiado.
pedido, token deste
Eu você, oferece esta água doce,
Simbólico de vida, transformação e purificação.

[Animal], Abençoe meu com presentes.
assim seja. pode

3. Segure a representação do animal em suas mãos
e visualize o animal que você imagina diante de você
fluindo para a representação. Coloque-o atrás do
tigela de água.
4. Um dia depois, despeje a água (presenteie uma planta!)
e coloque a representação do animal em algum lugar que
você verá isso com frequência e se lembrará do animal
energia.

Ofertas

Se você estiver trabalhando com divindades, animais ou outros espíritos, e pedindo-lhes ajuda, o conceito de um a troca é importante. Você não está pagando por eles trabalho deles; uma oferta é um sinal de sua apreciação. Poderia ser uma linda pedra ou flor ou um pequeno copo de leite, mel ou álcool deixado fora ou sobre seu espaço de trabalho. Pode ser um biscoito. Queimando um vela ou incenso em homenagem a quem ajudou você também é comum. Se você trabalha com um determinado muito animal, talvez doando dinheiro para um resgate

Machine Translated by Google

seria apropriada uma organização ou reserva de vida selvagem que se concentrasse no próprio animal ou no seu habitat.

O que você faz com a comida ou bebida depois de fazer uma oferta? A teoria geral diz que a essência ou energia da oferenda é absorvida pela entidade, e você pode descartar os restos físicos no dia seguinte.

Comunidade Espiritual Você pode não pertencer a uma comunidade espiritual estabelecida que lhe ofereça apoio espiritual, não importa qual seja o caminho escolhido. Isso não é incomum nos dias de hoje. O que você pode fazer é encontrar uma comunidade de indivíduos com ideias semelhantes que apoiem o autocuidado saudável de outras maneiras, que respeitem seu caminho espiritual (seja ele qual for), mesmo que não o sigam com você.

Tente procurar em sites como www.meetup.com, Facebook, procurando grupos locais ou juntando-se a alguns grupos diferentes, cada um dos quais se cruza com um dos seus interesses.

Descobrindo seu espiritual Crenças

Os rituais a seguir o ajudarão a descobrir, definir, explorar e desenvolver suas crenças espirituais.

Machine Translated by Google

Quadro de Visão Espiritual

Tal como acontece com o Quadro de Visão de Autocuidado no Capítulo 2, esta atividade ajuda você a planejar e a permanecer inspirado por citações, imagens e outras fontes que podem informar seu autocuidado espiritual. Quando você cria um quadro de visão e o coloca em um espaço onde você o vê com frequência, você basicamente acaba fazendo pequenos exercícios de visualização ao longo do dia.

Este Quadro de Visão Espiritual deve ter um foco mais específico do que o quadro geral de autocuidado do Capítulo 2. Ao projetar o quadro de visão, o foco deve estar em como você deseja que seu autocuidado espiritual seja refletido. Seu Conselho de Visão Espiritual deve motivá-lo e inspirá-lo a trabalhar pela qualidade de vida espiritual que deseja viver.

Alguns conceitos que você pode querer considerar ao projetar seu Quadro de Visão Espiritual são:

ÿ Natureza

ÿ Seu envolvimento com a terra ÿ
Animais de poder, espíritos animais
ÿ Representações do Divino ÿ
Representações de resumos e ideais que inspiram
você pode ser o melhor que pode
ser Você pode usar um quadro de cortiça ou cartolina de uma loja de artesanato ou reaproveitar uma moldura que você já possui, substituindo o conteúdo por cartolina em branco.

Novamente, considere se você deseja que este quadro seja permanente ou uma evolução contínua que reflita como suas necessidades de autocuidado espiritual mudam.

Do que você precisa: ÿ

Uma base para seu quadro ÿ
Canetas ou
marcadores ÿ Cartolina em branco

Machine Translated by Google

ÿ Fotos, lembranças e bugigangas que apoiam ou evocam seus objetivos espirituais
ÿ Cola, fita adesiva ou alfinetes (dependendo da placa de base)
ÿ Fita
adesiva, adesivos e assim por diante (opcional)

O que fazer: 1.

Reúna seus suprimentos.
2. Se desejar, use o ritual de registro no diário do Capítulo 1 para se preparar para a atividade, incluindo a vela e o incenso, se você os usar. Caso contrário, crie um ambiente agradável para trabalhar: ajuste a iluminação, coloque uma música relaxante ou motivacional e assim por diante.
3. Projete seu quadro. Você quer espaço entre os objetos no seu quadro ou quer que eles se sobreponham? Decida também se deseja preencher o quadro completamente ou deixar espaço para coisas novas à medida que elas se tornarem importantes em sua vida espiritual.
4. Escreva uma afirmação ou uma pequena lista de declarações ou metas de autocuidado espiritual no pedaço de cartolina e posicione-a no quadro.
5. Organize as fotos e/ou outros itens ao redor da afirmação ou lista como desejar, sem anexá-los. Depois de decidir o layout, prenda os itens no quadro com cola, fita adesiva ou alfinetes.
Use fita washi, adesivos e assim por diante para decorar ainda mais o quadro de visão.
6. Exiba o Quadro de Visão Espiritual no local escolhido localização.

Dica:

ÿ Revise seu Quadro de Visão Espiritual ao revisar sua espiritualidade (veja mais adiante neste capítulo). Pode ajudar a refrescar sua memória ou ajudá-lo a avaliar seu

Machine Translated by Google

reação emocional atual às representações de
quais eram seus valores ou focos quando o conselho
foi criado.

Ritual para se conectar ao seu mundo

Não é apenas ficar aberto ao que o universo pode dar
você isso é importante. Pode ser difícil de acreditar, mas
o que você pode retribuir ao universo e ao mundo
ao seu redor é igualmente significativo. Fale este feitiço
algum lugar onde você se sinta conectado com o mundo ao seu redor
você, seja uma floresta, um campo, uma rua movimentada… Faça
onde quer que você se sinta em harmonia com o universo.

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Diga:

Espírito do universo,
Ajuda mantenha a conexão comigo minha energia
além de mim mesmo.
Ajude meu permaneça aberto ao para Divino no mundo
ao meu redor.
Que eu seja receptivo à alegria e ao amor que fluem para
meu.
Que este canal seja gratuito, fique aberto
Que eu, por sua vez, compartilho com o universo o que é
pode
ser único dentro de mim.
Deixe nossa dança continuar. sobre sempre.
Assim seja. poderia

Machine Translated by Google

Ritual para revisar seu espiritual Crenças

Apegar-se a crenças e práticas espirituais desatualizadas é um desperdício de energia. Fazendo algo porque você sempre feito significa que você está realizando ações sem atenção plena. É saudável examinar seu crenças, valores e práticas espirituais de vez em quando enquanto. Fazer isso ajudará a mantê-lo focado no que é significativo para você e ajudá-lo a direcionar sua energia em as formas mais produtivas e de apoio em sua busca de autocuidado.

O que você precisa:

ÿ Fósforos ou isqueiro
ÿ Incenso de meditação (seu perfume ou mistura preferida) e incensário
ÿ Vela branca e castiçal
ÿ Diário e caneta de autocuidado

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Acenda o incenso. Acenda a vela, dizendo: "Abençoar meu ser honesto e orientar a auto-reflexão da vida espiritual. Ajude-me a abordar meu abertamente, isso irá assim para o bem maior e seja que
3. Medite nas seguintes questões:

ÿ Quais são os seus valores atuais?
ÿ Como você atualmente se sente atraído a expressar sua espiritualidade?
ÿ Se você trabalha com uma divindade (ou divindades) específica, você ainda sente que sua energia ressoa com a deles?
ÿ Você se sente atraído a explorar novas áreas de expressão espiritual?

Machine Translated by Google

- ÿ A prática de certos elementos do seu espiritualidade parece superficial?
- ÿ Quais elementos da sua prática são seus favoritos e ainda lhe trazem conforto ou alegria na execução?

4. Faça anotações em seu diário enquanto pensa nessas questões. Anote qualquer outra coisa que você acha que não foi abordada aqui.
5. Se esta é a primeira vez que você está revisando sua prática espiritual, observe suas respostas e medite nelas. Existe algo que você precisa parar de fazer?
   Existe algo novo para incorporar? Observe seu plano. Se esta for uma avaliação de acompanhamento, observe seu plano e suas respostas e planos anteriores e pergunte-se como foram as mudanças. O que foi um sucesso? O que foi difícil, mas em última análise foi um benefício? O que foi caótico e realmente não ajudou em nada?

6. Quando terminar, agradeça ao universo pela orientação e deixe a vela e o incenso queimarem.

Dica:

- ÿ Use seu Quadro de Visão Espiritual (se você criou um) para ajudá-lo a revisar sua espiritualidade. Compare como você se sente e quais são seus valores atuais com aqueles expressos em seu Quadro de Visão Espiritual.

Rituais Diários

Agendar vários breves momentos para fazer uma pausa e entrar em contato consigo mesmo é uma excelente maneira de ficar

Machine Translated by Google

além de seu autocuidado espiritual, proporcionando-se muitas oportunidades de ouvir suas necessidades.
As atividades a seguir podem ser chamadas de rituais porque são realizadas com consciência e intenção. Hábitos são coisas que você faz naturalmente, com regularidade, mas sem consciência.

Você trabalha à noite ou em turnos alternados? Estes não são necessariamente rituais matinais ou noturnos; use-os antes de iniciar sua atividade diária, a qualquer hora.

Ritual de início diário

Este ritual para começar o dia oferece a você a oportunidade de se ancorar e se preparar para as próximas atividades. Também lhe dá a oportunidade de sintonizar ou reafirmar sua relação com os elementos. Programe este ritual de 5 minutos pela manhã quando precisar de um momento para fazer uma pausa.

Nota: Esta atividade exige algum tipo de conjunto de oráculos ou baralho de tarô. É usado como um gatilho aberto, visual e inspirador. Se você não tiver esse conjunto ou baralho, poderá usar um conjunto de cartas de afirmação ou o Jarro de Inspiração deste capítulo.

O que você precisa:

ÿ Baralho de tarô ou oráculo (ver nota anterior) ÿ Fósforos ou isqueiro ÿ Incenso e
incensário (perfume à sua escolha) ÿ Vela e castiçal

Machine Translated by Google

ÿ Copo pequeno ou prato com água
ÿ Pedra de cristal de quartzo

O que fazer:

1. Embaralhe o baralho e coloque-o no seu espaço de trabalho antes de começar.
2. Centralize e aterre.
3. Acenda o incenso, dizendo: "Eu honro o elemento de ar. Abençoe minha dia com sabedoria e clareza comunicação."
4. Acenda a vela, dizendo: "Eu honro o elemento de fogo. Abençoe o dia com alegria e criatividade."
5. Coloque a mão sobre o copo ou prato com água, ditado, "Eu honro o elemento água. Abençoe o dia meu com serenidade e cura."
6. Toque no cristal, dizendo: "Eu honro o elemento de terra. Abençoe o dia com estabilidade e prosperidade."
7. Faça quatro respirações lentas, visualizando a inspiração cada um dos quatro elementos, um de cada vez. Dizer, " EU honrar o espírito do universo, a centelha de vida que preenche todas as coisas. Que eu brilhe com positividade e comunique bênçãos às pessoas ao redor deste dia." para mim
8. Feche os olhos e limpe a mente. Selecione um cartão do deck em seu espaço de trabalho. Você também pode tire o que está no topo da pilha ou corte o baralho e pegue um de dentro. Olhe a imagem que está nele e permita que associações surjam em sua mente. Substituir a carta virada para cima no topo do baralho.
9. Feche os olhos e centre-se e aterre-se novamente. Dizer, "Eu a bênção dos elementos me carrega hoje. Que eu caminhe neste dia protegido e abençoado. Então seja." pode
10. Bata palmas para encerrar o ritual. Apague o vela e incenso e continue o seu dia.

Machine Translated by Google

Dica:

ÿ Se desejar, antes de terminar seu ritual matinal, use seu diário para anotar o cartão que você puxou do baralho e anote suas associações ou o que isso fez você pensar. No final do dia, leve uma rápida olhada no livreto ou livro de referência associado ao seu deck e observe o tradicional associações do cartão. O que é semelhante? O que é diferente?

Ritual de fim de dia

Este ritual permite-lhe uma oportunidade de recapitular o dia, feche a porta figurativa para qualquer coisa que você não queira siga em frente e prepare-se para descansar.

O que você precisa:

ÿ Fósforos ou isqueiro
ÿ Vela e castiçal
ÿ Diário de autocuidado (opcional; consulte as instruções)
ÿ Caneta (opcional; consulte as instruções)

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Acenda a vela, dizendo: “Bem-vindo ao fim do meu dia. Que seu espírito ilumine todos os meus pensamentos.”
3. Reflita sobre o seu dia. Você pode fazer isso com ou sem escrevendo em seu diário de autocuidado. Quais foram os melhores peças? O que você gostaria que tivesse acontecido de forma diferente? O que você está grato por?

Machine Translated by Google

4. Inspire lenta e profundamente. Ao expirar, libere tudo a negatividade do seu dia. Faça isso quantas vezes como achar necessário.
5. Diga: “ obrigado pelo universo meus muitos de lições que encontro. ” e as oportunidades Que meu o sono seja repousante e profundo.
6. Apague a vela.

Rezar

A oração é uma forma de comunicação com qualquer coisa você sente que é maior do que você mesmo. Esse pode ser o universo em geral ou uma divindade específica ou um abstrato como o ideal de Verdade ou Paz ou o que quer que pareça certo para você abordar.

A oração não é domínio exclusivo da organização religião. Embora recitar orações definidas possa ser um conforto, fazer freestyle neles e falar com o coração é simplesmente como válido. A oração pode expressar amor ou gratidão, pedir ajuda, pedir proteção e quase qualquer coisa que você possa imaginar. É muito acessível.

Aqui estão duas orações que você pode incorporar em sua prática de autocuidado espiritual. Use-os como estão, reescrevê-los ou inventar algo totalmente seu próprio!

Oração antes de dormir

Machine Translated by Google

O termo pode evocar imagens de
crianças ajoelhadas ao lado da cama com pais severos
ou babás supervisionando seus murmúrios, mas no autocuidado, é uma
expressão suave e gentil de gratidão. É um
maneira de estender a mão em agradecimento, de se conectar suavemente
antes de adormecer.

Você pode fazer a seguinte oração em seu coração ou
em voz alta, o que funcionar melhor para você. Não se preocupe
sobre falar literalmente; considere isso uma diretriz.
Ajuste e expanda conforme necessário.

O que fazer:

1. Disponha-se confortavelmente, sentado no seu
   cama ou deitado.
2. Feche os olhos. Centro e chão. Pegue três
   respirações profundas, expirando lentamente após cada uma.
3. Diga:

Este dia foi abençoado.
Obrigado, obrigado você, essas muitas
Por bênçãos.
obrigado por visão manter você e meu seguro e inteiro,
Por conceder compaixão. Obrigado
pelas gentilezas recebidas.
Eu,
Concedame- você, bons sonhos e sono reparador,
Esteja preparado para isso e eu continuo talvez amanhã
esforçando-me
para ser o melhor que posso ser.
Então pode

Reza matinal

Machine Translated by Google

Começar o dia com uma oração faz sentido,
especialmente se você gosta de encerrar o dia com um também.
Isso cria equilíbrio. Uma oração pela manhã é uma forma de
inicie formalmente o seu dia com intenção e
atenção plena.

O que fazer:

1. Disponha-se confortavelmente, sentado no seu
   cama ou em pé.
2. Feche os olhos. Centro e chão. Pegue três
   respirações profundas, expirando lentamente após cada uma.
3. Diga:

   Abençoe este dia.
   Poderia EU ser seguro e forte.
   Concedame percepçãoe cura.
   abrir E ser sensível o seja o amor fluindo em direção Que eu possa me meu
   suficiente para saber quando os outros precisam de mim
   ajuda.
   Concedame bondade e compaixão.
   Então pode ser.

Meditação

As pessoas muitas vezes dizem levianamente “Você deveria meditar” quando
você menciona que está estressado. É frustrante
tê-lo prescrito. É como ouvir que beber
a água tornará as coisas melhores. É claro que isso acontecerá, em um
nível básico. Mas como você aborda a meditação para
torná-lo valioso como autocuidado? E quem tem tempo para
fazer tudo isso de qualquer maneira? A meditação pode ser assustadora para
comece porque sua nova consciência destacada

Machine Translated by Google

faz você perceber tudo que te atrapalha. (Dica: tudo bem. Ninguém está avaliando você. Há uma razão pela qual as pessoas meditam: é uma coisa contínua; você não a domina e depois para.) Alguns tipos formais de meditação exigem posições e mantras específicos, o que pode ser um trabalho árduo.

Criar uma atmosfera propícia à meditação pode ajudar. Experimente um incenso como cedro ou lírio e guarde-o apenas para meditação; dessa forma, sua mente entrará no modo de meditação quando você inspirar o perfume.

O principal objetivo da meditação é melhorar a autoconsciência e facilitar o relaxamento. É um processo, não uma coisa orientada para um objetivo. E cultiva a bondade, começando por você mesmo. Ao não se julgar ou se repreender por permitir que pensamentos entrem e saiam de sua mente durante a meditação, você está aceitando que é apenas humano. Cultivar a compaixão, começando por você mesmo, é um elemento importante do autocuidado.

Aqui estão algumas recomendações básicas quando se trata de meditação:

ÿ Esteja confortável. Você pode sentar, mas não fique desleixado; tente ficar de pé. Não escolha uma cadeira excessivamente macia; experimente uma cadeira reta ou sente-se de pernas cruzadas no chão. Você também pode deitar-se, mas, novamente, não em algo como uma cama macia (a menos que seja hora de dormir e você esteja usando técnicas de meditação para adormecer). Experimente um tapete ou tapete de ioga. A

Machine Translated by Google

piso de madeira nu pode servir, se você dobrar um cobertor ou toalha para colocar sob a cabeça.

ÿ A maioria das pessoas acha mais fácil fechar os olhos, porque isso impede a distração visual. ÿ Desligue o telefone e feche as janelas se ouvir muitos ruídos perturbadores, como trânsito ou pessoas.

ÿ Ao começar, permita-se verificar seu corpo. Como é? Observe a sensação dos seus membros contra o assento ou o chão, o peso das mãos nas pernas ou dobradas no colo. Relaxe todos os músculos que você contraiu. ÿ Se sua mente divagar, pode ser útil dizer isso a si mesmo e depois redirecioná-lo suavemente para seu foco. ÿ Apenas 5 minutos de meditação é um bom objetivo no início. Se você tiver que parar mais cedo, não se repreenda.

ÿ Os professores de meditação geralmente recomendam a meditação diária para obter o máximo benefício. Algumas vezes por semana é uma boa meta.

Existem diferentes tipos de meditação. Aqui estão alguns tipos que são fáceis de acessar e podem ser usados para sessões breves em praticamente qualquer lugar.

Preparando-se para a Meditação A meditação se beneficia da preparação do ritual. Realizar um conjunto de ações que antecedem a meditação pode melhorar e maximizar seus benefícios,

Machine Translated by Google

porque você levará menos tempo para entrar no estado de espírito certo.

Aqui estão algumas

dicas: ÿ Evite meditar com o estômago cheio. Você pode se sentir relaxado, mas tentar meditar pode fazer você dormir. ÿ Use

um incenso comum para ajudar a sinalizar ao seu corpo que o aroma indica que a meditação está prestes a acontecer.

ÿ Meditar ao som da mesma música é outro atalho que ajuda seu cérebro a entrar no estado de espírito correto.

Meditação Mindfulness A meditação

mindfulness consiste em manter sua consciência focada no momento presente. Como o autocuidado depende de ser capaz de conhecer a si mesmo e suas necessidades a qualquer momento, praticar a meditação mindfulness permite que você conheça melhor sua realidade, seus pensamentos e seu corpo enquanto aprecia o momento em que se encontra.

A meditação mindfulness permite que você se observe sem julgar. Estar atento significa estar consciente; não há valor atribuído aos pensamentos que surgem ou ao fato de que os pensamentos estão surgindo. Eles estão ali; eles acontecem. Isso é tudo. Observe o pensamento e deixe-o passar sem persegui-lo. Volte sua mente para como seu corpo se sente.

O objetivo disso é aprender a liberar o autojulgamento. Também ensina você a liberar o julgamento de situações além do seu controle. Preso no trânsito? Observação

Machine Translated by Google

o fato e deixe-o ir. Não há nada que você possa fazer, então ficar com raiva é um uso prejudicial de sua energia. Ficar ansioso por chegar atrasado e possivelmente despertar a raiva de colegas ou de seu supervisor é uma resposta natural, mas com a prática da meditação da atenção plena, você pode perceber que provavelmente se atrasará e então liberará a raiva ou a frustração. A meditação mindfulness pode ajudá-lo a se concentrar menos em emoções negativas ou padrões de pensamento e a melhorar seu controle sobre as respostas emocionais.

A atenção plena também pode ajudá-lo a abandonar maus hábitos, como se envolver em ansiedade, pessimismo e diálogo interno negativo.

Meditação Respiratória A

meditação respiratória (ou consciência da respiração) é uma forma de meditação consciente que usa a respiração como foco. Em vez de permitir que os pensamentos flutuem através de uma mente tranquila, este tipo de meditação usa o padrão regular de inspiração e expiração para dar à sua mente algo em que prestar atenção.

A maneira mais fácil de praticar a meditação respiratória é apenas respirar e observar enquanto acontece. Novamente, nenhum julgamento ou controle imposto; apenas Respire. Se os pensamentos o distraírem, libere-os e volte o foco para a respiração.

Outra forma comum de meditação respiratória é contar durante cada parte do processo respiratório.
Por exemplo, inspire contando até dois, segure contando até três e expire contando até quatro. (O

Machine Translated by Google

a expiração mais lenta ajuda a diminuir a frequência cardíaca e a acalmar fisicamente o corpo. Esta é uma ótima maneira de relaxar enquanto você tenta adormecer.)

Ao respirar, observe seu corpo. Como funciona a mecânica da respiração? Você respira profundamente pelo abdômen, com a barriga subindo e descendo? Você respira levemente, com o peito mal se movendo?
Você consegue sentir suas costas se expandirem ao inspirar?
Lembre-se: sem julgamento; apenas observe.

Meditação Andando Esta é

uma ótima técnica para usar ao ar livre. Também incorpora exercícios e estar ao ar livre, ambos acréscimos valiosos ao seu regime de autocuidado.

Escolha um caminho. Antes de começar, feche os olhos e centre-se e aterre-se. Sinta o chão sob seus pés. Observe como sua roupa fica em contato com sua pele.
Inspire e observe como é a sensação do ar externo ao fluir para seus pulmões. Expire e libere qualquer tensão em seu corpo.

Comece a andar. Sem julgamento, observe como seu corpo se sente enquanto você se move. Observe as coisas que você passa; não pense neles, apenas observe-os e deixe-os ir.

O objetivo do exercício é estar no momento.
Isso permite que você trabalhe na aceitação de si mesmo e do que acontece em seu ambiente, independentemente de você.

Meditação Focada

Machine Translated by Google

A meditação focada é uma técnica na qual você se concentra em uma coisa e apenas em uma coisa. É a antítese da multitarefa. A multitarefa pode parecer produtiva, mas é uma abordagem confusa que significa que você dá menos do que toda a sua atenção a todas as coisas que está fazendo simultaneamente. Na verdade, leva a uma sensação de realização mais fragmentada e não contribui em nada para nutrir a sensação de estabilidade necessária para reduzir o estresse. Você pode se sentir mais cansado de fazer malabarismos com tantas coisas do que de fazer uma de cada vez, fazer uma pequena pausa e depois fazer a próxima.

Você pode estar familiarizado (involuntariamente) com sua mente se afastando daquilo em que deveria estar trabalhando porque não quer gastar a energia necessária para pegá-lo e concluí-lo. Quando você está cansado – física ou mentalmente – é mais fácil fazer coisas superficiais. A meditação focada nos ajuda a reaprender a habilidade de focar na tarefa em questão. Anda de mãos dadas com o conceito de consciência do momento, fundamental para o autocuidado. Concentrar a sua atenção na tarefa que tem em mãos – comer, ler, fazer exercício – permite-lhe estar consciente de todas as sensações que acompanham essa tarefa e oferece-lhe a oportunidade de examinar como reage a elas.

Bebendo uma xícara de chá: focado Meditação

Machine Translated by Google

Esta atividade faz com que você se concentre em beber uma xícara de chá. Pode parecer fácil, mas beber uma xícara de chá pode levar 5 minutos. Ficar sentado fazendo apenas uma coisa por 5 minutos pode ser um desafio maior do que você espera. Você pode estar acostumado a navegar pelas redes sociais em seu telefone enquanto saboreia uma xícara de alguma coisa ou ouve as notícias. Isso é tudo sobre sua xícara de chá. O bônus é que, ao praticar esse tipo de meditação, você pode realmente melhorar sua capacidade de concentração em uma tarefa.

Do que você precisa: ÿ

Uma xícara de chá acabado de
fazer ÿ Diário e caneta de autocuidado

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Olhe para a xícara de chá. Observe o design da xícara. Qual é a cor do líquido dentro? Você pode ver o vapor subindo?
3. Coloque as mãos no copo. Qual é a sensação da alça? A xícara está quente ou morna? O desenho do copo é elevado ou plano?
4. Levante o copo. Quanto pesa? Como o líquido em movimento no interior afeta a forma como você o segura ao levantá-lo à boca?
5. Qual é o cheiro do chá? Observe a temperatura do ar que você inspira com o copo próximo ao rosto.

6. Tome um gole. Observe como a temperatura do chá atinge seus lábios, sua língua e sua garganta enquanto você engole. Pense no sabor do chá.
7. Continue observando o chá enquanto o bebe. Se outros pensamentos surgirem enquanto você saboreia sua xícara

Machine Translated by Google

de chá, agradeça-os e depois volte sua atenção para a xícara de chá. Não siga os outros pensamentos nem se sinta frustrado; apenas observe que você os está tendo e volte seu foco para a tarefa em questão.

8. Quando terminar sua xícara de chá, anote em seu diário de autocuidado como você se sente e registre sua experiência com a atividade.

Chás para meditação

Beber uma mistura especial de chá antes de iniciar a meditação pode ajudá-lo a se concentrar. Como nas dicas anteriores, o simples ato de tomar uma xícara de chá ao se preparar para meditar é um atalho útil (especialmente se você usar a mesma xícara e a mesma mistura de chá todas as vezes). Além disso, o calor é relaxante, e beber o chá pode ser uma meditação em todos os seus aspectos. ter.

Conforme observado no Capítulo 3, pesquise quaisquer ervas que você pretenda ingerir, sob qualquer forma, para ter certeza de que não são contra-indicadas em combinação com quaisquer medicamentos que você esteja tomando atualmente ou com qualquer condição física que possa

Aqui estão algumas sugestões de misturas de chá para você explorar. Você pode usar ervas e temperos do seu armário ou jardim ou comprar pequenas quantidades em uma loja de ervas ou supermercado. Use saquinhos de chá comerciais, se tiver; não há regra

Machine Translated by Google

contra abrir um saquinho de chá de hortelã-pimenta e um saquinho de chá de camomila e misturar o conteúdo, depois usar metade para uma xícara e metade para uma xícara posterior.

Como preparar As

seguintes misturas de chá para meditação prepararão uma xícara de chá. A proporção básica para essas misturas é a quantidade de ingredientes para uma xícara de água fervente, salvo indicação em contrário. Deixe o chá em infusão por até 5 minutos e depois retire-o da infusão.

Se você estiver usando misturas de chá a granel, coloque-as em um infusor ou bola de chá. Se você não tiver nenhum desses, coloque os ingredientes no fundo de um bule ou xícara, deixe o chá em infusão e despeje a infusão por uma peneira em uma xícara nova. Faça a compostagem das ervas quando terminar.

Lembre-se, estas são diretrizes. Experimente cada mistura conforme escrita primeiro e depois brinque com as quantidades na próxima vez. Faça anotações em seu diário de autocuidado!

Chá de Meditação de Camomila ÿ 2 colheres

de chá de camomila seca Um clássico;
simples mas efetivo. Prepare de acordo com as instruções padrão. Adicione uma colher de mel para um deleite extra doce. Se você é alérgico a ambrósia, um chá puro de camomila pode provocar sintomas semelhantes; nesse caso, não beba chá de camomila puro com muita frequência e tente usá-lo em combinação com outras ervas.

Machine Translated by Google

Chá Verde com Rosa Chá de Meditação

ÿ 2 colheres de chá de chá
verde ÿ 1 colher de chá de pétalas de rosa secas ou
botões de rosa Prepare conforme as instruções padrão.
Adicionar uma pitada de algo com limão, como erva-dos-
gatos fresca, verbena-limão ou erva-cidreira, melhora muito
bem esta mistura de chá.

Chá de Meditação com Camomila e Menta ÿ 1

colher de chá de camomila seca ÿ 1
colher de chá de hortelã
seca Prepare de acordo com as instruções padrão. Adicione
uma ou duas gotas de suco de limão para iluminar, se desejar.

Chá de Meditação com Rosa e Menta ÿ 2

colheres de chá de hortelã
seca ÿ 1 colher de chá de pétalas de rosa ou botões
de rosa secos ÿ 1/2 colher de chá de
camomila seca Prepare conforme as instruções padrão. A
hortelã-pimenta é o tipo mais comum de hortelã, mas você
pode usar qualquer hortelã nesta receita. Se você tiver
hortelã fresca disponível, use cerca de 2 colheres de sopa de folhas rasg
Você também pode substituir as rosas secas por
aproximadamente 3 pétalas frescas de tamanho médio.

Chá de Meditação com Gengibre e Limão

ÿ 1 × 1/4" fatia de limão fresco
ÿ 1 × 1/4 " fatia de gengibre fresco ÿ
1/2 colher de chá de flores de lavanda

Machine Translated by Google

Corte as rodelas de limão e gengibre em quartos e coloque no infusor com as flores de lavanda. Despeje uma xícara de água fervente sobre tudo e deixe em infusão por 5 minutos. Isso resulta em um chá de meditação estimulante, ao contrário dos chás relaxantes e calmantes mais tradicionais. Se o gengibre for demais, reduza pela metade na próxima vez.

Incenso de Meditação

O incenso é excelente para criar ambiente e purificar um espaço para auxiliar no relaxamento, clareza e atenção plena. As misturas listadas aqui são para incenso solto que precisa ser queimado em pastilhas de carvão, que podem ser compradas em supermercados étnicos, lojas da Nova Era ou lojas de suprimentos eclesiásticos.
Basta combinar em um pequeno recipiente de vidro fechado e agitar para misturar. Se um ingrediente for grosso (por exemplo, bagas de zimbro secas ou agulhas de alecrim secas), amasse-os primeiro em um pilão.
Não se esqueça de rotular o recipiente.

Incenso de Meditação #1 ÿ 3

partes de olíbano ÿ 2
partes de lavanda seca

Incenso de Meditação #2 ÿ 3

partes de sândalo ÿ 3
partes de benjoim

Incenso de Meditação #3

Machine Translated by Google

ÿ 2 partes de sândalo ÿ 1
parte de raspas de laranja
secas ÿ 1 parte de canela

Incenso de Meditação #4 ÿ 2 partes

de sândalo ÿ 1 parte de
pétalas de rosa secas ÿ 1
parte de mirra ÿ
1 parte de jasmim seco

Incenso de Meditação #5 ÿ 2 partes

de olíbano ÿ 2 partes de
bagas de zimbro secas ÿ 1 parte de
sândalo ÿ 1 parte de
canela ÿ 3 gotas de
óleo de patchouli

Incenso de Meditação #6 ÿ 2 partes

de copal ÿ 1 parte
de jasmim seco ÿ 1 parte
de lavanda seca

Incenso de Meditação #7 ÿ 2 partes

de olíbano ÿ 1 parte de
cravo ÿ 1 parte
de raspas de laranja secas raladas ÿ 1
parte de lavanda seca

Incenso de Meditação #8 ÿ 1 parte

de olíbano

Machine Translated by Google

ÿ 1 parte de alecrim seco

Contas de oração e meditação

Muitas pessoas estão familiarizadas com o rosário católico, os malas budistas e o misbaha (ou tasbih) islâmico.

No entanto, as contas de oração não se limitam às religiões organizadas. A oração é uma forma de comunicação com o universo, ou a sua percepção do espírito divino que o anima. É intensamente pessoal e, por causa disso, há uma quantidade infinita de variações disponíveis para você. As orações sugeridas aqui podem ser alteradas conforme necessário, para que reflitam sua espiritualidade atual e em constante evolução. Você também pode criar novas contas de oração em diferentes padrões para diferentes conjuntos de orações, conforme necessário. Se você quiser fazer um conjunto de contas de oração infundidas com intenção e energia desde o início, você também pode fazer as próprias contas. (Veja o artesanato Fazendo contas de rosas mágicas mais adiante neste capítulo.)

Você sabia que a palavra inglesa moderna conta vem do inglês médio, que significa “oração”? bede ,

Contas de oração

Este artesanato cria um conjunto de contas que você pode usar para oração ou meditação. Este conjunto particular associa conjuntos de

Machine Translated by Google

afirmações de autocuidado com cada seção das contas de meditação. A meditação funciona com o número três, que é um número abençoado em muitas tradições mágicas. O número nove é, obviamente, três conjuntos de três.

Ao fazer este artesanato, não use contas muito pequenas. Você quer ser capaz de senti-los em seus dedos enquanto ora ao longo da corda. Coloque pequenas contas espaçadoras entre as contas principais para separá-las ainda mais e para ajudar a tornar o colar de contas de oração mais fluido em suas mãos.

Nota: As contas de oração não são necessariamente feitas para serem usadas. Este conjunto não será longo o suficiente para passar pela sua cabeça.

O que você precisa:

ÿ Alicate ou tesoura ÿ Fio
para contas, cordão de náilon ou fio de linho encerado (um peso de cerca de 0,015" a 0,018" funciona para a
maioria das
contas) ÿ 1 conta grande ÿ Contas espaçadoras
pequenas (aproximadamente
40) ÿ 3 contas médias (cor A) ÿ 1
conjunto de 9 contas menores (cor B) ÿ
1 conjunto de 9 contas menores (cor C)
ÿ 1 conjunto de 9 contas menores (cor D) ÿ Pendente ou
pedra com laço, furo ou fiança ÿ
Anel de salto , para prender o pingente
ÿ Pinça ou alicate de bico fino ÿ Incenso e
incensário de sua preferência ÿ Fósforos ou isqueiro

O que fazer:

1. Limpe e purifique suas contas de acordo com sua técnica preferida (ver Capítulo 1).

Machine Translated by Google

2. Centralize e aterre.
3. Corte cerca de 24 "de comprimento do fio ou linha. Faça um nó temporário solto a cerca de 2" de distância de uma das extremidades. Deslize a conta grande para descansar contra o nó temporário. Passe um espaçador para descansar contra o cordão grande.
4. Deslize uma das contas médias (cor A) no fio para encostar no espaçador após a conta grande.
Passe um espaçador para descansar contra o cordão médio.
5. Comece a enfiar o primeiro conjunto de 9 contas (cor B) no fio. Deslize um espaçador após cada conta B.

6. Coloque outra conta média (cor A) no barbante, seguido por outro espaçador.
7. Amarre o segundo conjunto de 9 contas (cor C) no fio, colocando um espaçador após cada conta.
8. Coloque outro cordão médio (cor A) no fio, seguido por um espaçador.
9. Amarre o terceiro conjunto de 9 contas (cor D) no fio, colocando um espaçador após cada conta.
10. Verifique seu colar de contas para ter certeza de que não perdeu nada em seu padrão. Quando estiver satisfeito, desfaça o nó temporário solto e amarre as pontas com um nó quadrado. (Não use um nó de vovó; ele se abrirá.)
Apare as pontas, mas deixe cerca de 2,5 cm em cada uma. Use uma pinça ou um alicate de bico fino para inserir cada extremidade nas contas de um lado ou de outro.

11. Use os dedos, uma pinça ou um alicate de joalheria para abrir levemente o anel de salto com um movimento suave de torção. Passe-o pelo orifício ou alça do pingente ou pedra e, em seguida, sobre o fio entre a conta espaçadora final e a primeira conta média.
Pressione o anel de salto firmemente.

Machine Translated by Google

12. Assim que o rosário estiver pronto, centralize e
solo e, em seguida, purifique-os passando-os por
incenso, como olíbano ou sândalo, e
dizer, „ aprimeira abençoe as contas por mim sou você, e meu a
foco abençoada. seja que assim seja. „ e
principal a

Pontas:

ÿ Um pouco de esmalte transparente pode ajudar a fixar o quadrado nó.

ÿ Guarde suas contas de oração em uma bolsa ou caixa bonita, longe de mãos estranhas e onde eles poderiam pegar energia indesejada.

Como usar as contas de oração

Já que repetir afirmações é uma prática mágica, por que não use seu incenso e vela de diário de autocuidado para acompanha este exercício? Isso ajudará a sinalizar para o seu psique que este é o mesmo tipo de atividade de autocuidado.

O que você precisa:

ÿ Fósforos ou isqueiro
ÿ Vela e castiçal
ÿ Incenso e incensário
ÿ Contas de oração (ver atividade anterior)

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Acenda a vela e o incenso.

Machine Translated by Google

3. Segure o colar de contas em suas mãos e pegue
   três respirações lentas e profundas.
4. Comece com o pingente. Segure e diga: “Eu sou
   me completar. suficiente. tenho o em eu para poder
   moldar e mudar a vida.my
5. Este conjunto de contas representa a cura. No meio
   conta apresentando este primeiro conjunto, digamos, “Eu sou inteiro e
   saudável; abrace o bem-estar.
6. Em cada uma das 9 contas menores deste primeiro conjunto, digamos,
   “Eu em áreas bem vindo curando a todos da vida.meu
7. O segundo conjunto de contas representa autoconfiança.
   Na conta média introduzindo-o, digamos, “sou
   suficiente. segure dentro de mim Eu tudo que preciso ter sucesso.
8. Em cada uma das 9 contas menores deste segundo conjunto,
   dizer, “ oportunidade. crescimento e a
9. O terceiro conjunto de contas representa o amor próprio. No
   conta média apresentando-a, digamos, “sou digno de
   amo e mereço respeito, eu me importo. a Eu boa vida.
10. Em cada uma das 9 contas menores do terceiro conjunto, digamos,
    “Eu em áreas bem vindo amor a todos da vida.meu
11. Você deu a volta completa na corda
    contas, e agora estamos de volta ao pingente. Repita o
    afirmação que iniciou a meditação: “Eu sou
    me completar. suficiente. tenho o em eu para poder
    moldar e mudar a vida. meu assim. É o

Fazendo contas de rosas mágicas

Fazendo contas com as rosas que você recebeu
uma ocasião especial é uma ótima maneira de amarrar isso
apreciação e celebração em seu contínuo
prática mágica de autocuidado. Este ofício transforma o
pétalas de rosas em miçangas que você pode usar em seu

Machine Translated by Google

contas de oração ou meditação. À medida que você as usa, o calor de suas mãos libera o perfume das rosas usadas para fazer as contas. É uma experiência linda e mágica.

Uma rosa de tamanho normal pode ter cerca de 30 pétalas, o que dará 1–11/2 xícaras quando colocadas levemente em um copo medidor, sem embalá-las. Meia dúzia de rosas renderá cerca de 8 xícaras. Pode parecer muito, mas as pétalas vão diminuir bastante, primeiro cozinhando e depois secando. Dependendo do tamanho que você fizer as contas, isso resultará em vários números de contas. Lembre-se de que as contas menores secarão em menos tempo.

Nota: As cores das rosas irão escurecer e às vezes mudam enquanto cozinham. Não se assuste.

O que você precisa:

ÿ Pétalas de 6 rosas ÿ Liquidificador

ÿ Água destilada (aproximadamente 1/4 xícara para cada 2 xícaras de pétalas)

ÿ Panela grande (evite aço inoxidável; tente usar vidro ou esmalte) ÿ Colher de pau ÿ Óleo essencial de rosa (opcional) ÿ 5 metais ou agulhas de tricô de ponta dupla de plástico (tamanho EUA 1 ou 2) ÿ Quadrado de isopor ou espuma floral

O que fazer: 1. Coloque 2 xícaras de pétalas no liquidificador e adicione 1/4 xícara de água. Cubra e misture. Alterne a adição das pétalas e da água. À medida que você adiciona mais pétalas, segure um pouco a água; você quer uma textura pastosa, e o

Machine Translated by Google

quanto mais água você adicionar agora, mais terá que remover mais tarde.

2. Raspe a polpa misturada para a panela e aqueça em fogo médio, mexendo com a colher de pau. Não deixe a mistura ferver; apenas aqueça para engrossar ainda mais.

3. Quando a polpa estiver com consistência de argila, retire do fogo e deixe esfriar o suficiente para poder amassar. Se a sua argila rosa não estiver tão perfumada quanto você gostaria, adicione algumas gotas de óleo de rosa e amasse.

4. Torça pedaços do tamanho de uma bola de gude e enrole-os em bolas. As contas encolherão até cerca da metade do tamanho original à medida que secam, então planeje adequadamente. Pressione suavemente uma bola em uma agulha de tricô para que a ponta saia do outro lado e, em seguida, deslize suavemente a conta para baixo em direção ao final da agulha. Continue até ter usado toda a argila para fazer contas do tamanho desejado. Deixe um pouco de espaço entre as contas das agulhas para que o ar possa circular adequadamente entre elas.
5. Pressione uma extremidade de cada agulha no isopor ou espuma floral para que fiquem em pé, para permitir que o ar circule por todas as superfícies das contas.
6. Gire as contas suavemente todos os dias ou mova-as para frente e para trás na agulha para garantir que não sequem na superfície da agulha.
7. O tempo de secagem dependerá de quão úmido está o clima, da quantidade de água que ainda há na argila e do tamanho das contas.
8. Quando as contas estiverem secas, retire-as das agulhas.

Use-os em qualquer artesanato baseado em miçangas que você desejar.

Pontas:

Machine Translated by Google

ÿ Estas contas à base de flores também podem ser feitas com outras flores. Procure as associações mágicas das várias flores que você possui e veja o que você pode usar para propósitos mágicos específicos. Você pode cozinhar flores diferentes juntas para fazer uma argila multifloral ou cozinhá-las separadamente e depois combinar as contas no arame enquanto amarra seu novo conjunto de contas de oração.
ÿ Se você não tiver um liquidificador, um processador de alimentos funcionará. Você também pode moer as pétalas manualmente em um pilão de pedra, mas isso levará muito tempo.
ÿ Não molhe essas contas de flores; eles não são à prova d'água.

Conectando-se à Natureza

A natureza está ao nosso redor, mas muitas vezes estamos alheios a ela. É uma pena, porque pode apoiar o seu autocuidado de várias maneiras. Por um lado, a natureza é tranquila – não literalmente, mas figurativamente. A natureza não bombardeia você com argumentos, vídeos, manchetes e prazos. Há menos estresse na natureza.

A terapia natural oferece uma maneira fácil de reduzir seus níveis de estresse. Pode elevar o seu humor, dar descanso à sua mente e oferecer a oportunidade de movimento e exercício, se você escolher. Estar em um ambiente natural permite que sua atenção seja captada de forma passiva e involuntária, em oposição a uma aplicação direcionada e ativa de atenção e foco, como no trabalho ou na leitura. A atenção involuntária usa menos

Machine Translated by Google

energia do que atenção direcionada, e é por isso que muitas vezes você retorna do tempo passado na companhia da natureza sentindo-se menos cansado do que se tivesse passado a mesma quantidade de tempo no cinema. Ambos são divertidos, mas um filme exige atenção e foco para acompanhar a história e processar todos os elementos da narrativa.

Apenas estar presente na natureza pode reduzir seu níveis de estresse. Então, onde você encontra a natureza?

ÿ Se você tem um quintal, pode começar por aí. Freqüentemente, sons urbanos podem interferir, então não é o ideal, mas use-o se tiver! ÿ Os parques municipais são um recurso cívico aberto a todos.

ÿ Se sua cidade possui um arboreto ou área natural protegida aberta ao público, agende uma visita.

ÿ Verifique se existem fazendas locais que organizam festas de trabalho ou dias de visitação. Os programas agrícolas apoiados pela comunidade (CSAs) oferecem por vezes produtos em troca de trabalho na quinta, o que pode ser uma experiência fantástica. ÿ Procure parques estaduais ou provinciais próximos e agende um dia para explorá-los. Ou faça um piquenique e seu diário e simplesmente sente-se e aprecie as vistas e os sons.

Para conhecer mais maneiras de explorar a natureza, confira os artesanatos sazonais na seção Autocuidado criativo, mais adiante neste capítulo.

Machine Translated by Google

Meditação no Espaço Verde

Esta meditação oferece a você um momento para se reconectar com as energias mágicas da natureza, mesmo no meio de um cidade. Uma coisa que muitas vezes é esquecida no mundo moderno viver é interagir com o mundo natural. Exercício é feito em academias cobertas, e a interação com o o mundo natural pode ser tão limitado quanto sair correndo do seu porta da frente do seu carro a caminho do trabalho.

Reservar um tempo para apenas estar presente e atento em a natureza é uma forma de autocuidado mágico que muitas vezes é esquecido. Você pode não ter acesso a um quintal; você pode parecer estranho em um espaço verde público. Mas pegue é hora de experimentar esta atividade. Pode ter benefícios que superar o desconforto.

O que você precisa:

ÿ Toalha ou cobertor

O que fazer:

1. Estenda a toalha ou cobertor no local escolhido.
   Se for inverno, você pode abrir mão da toalha ou cobertor e use um banco, um degrau ou a beira de uma fonte ou parque estátua.
2. Sente-se ou deite-se. Feche seus olhos.
3. Centralize e aterre.
4. Inspire profundamente e expire lentamente, três vezes. Então diga (em voz alta ou silenciosamente),

   Mãe natureza,
   honro você.
   me abro aqui e eu para você agora.
   Abençoe-me com sua energia amorosa.

Machine Translated by Google

5. Torne-se consciente de qual é o seu sentido de audição
   dizendo a você. Ouvir. O que você ouve?
6. Fique atento ao que seu olfato está dizendo
   você. Inspire. O que você sente?
7. Torne-se consciente do que o seu sentido do tato está dizendo
   você. Sentir. Que sensações você capta em seu
   pele, abaixo do seu corpo?
8. Torne-se consciente do que o seu paladar está dizendo
   você. Abra sua boca. O que você sente no ar?
9. Torne-se consciente do que o seu sentido da visão está dizendo
   você. Abra seus olhos. O que você vê ao seu redor?
10. Fique aí, relaxado, o tempo que quiser. Diário
    sua experiência, de preferência lá enquanto está fresco
    sua mente, ou depois de voltar para casa.
11. Antes de sair, diga:

Mãe Natureza, obrigado por suas muitas bênçãos.
obrigado por estar aqui comigo durante este
meditação.
May você eu adoroviajar com

Pontas:

ÿ Leve um livro e/ou um lanche para saborear depois
sua meditação. Por que desperdiçar a viagem e o tempo em sua
espaço verde?
ÿ Se sua cidade possui um jardim botânico, experimente isto
meditação em diferentes áreas e registrar o
experiências. Como eles são diferentes?

Energias Sazonais

Machine Translated by Google

Sintonizar-se com as mudanças nas energias da natureza à medida que as estações mudam é uma maneira ideal de se envolver no autocuidado espiritual. Dessa forma, você não estará lutando contra a energia do mundo ao seu redor, perguntando-se por que se sente inquieto.

Tendemos a pensar nas estações como tendo começos e fins definidos, o que não é verdade. Eles se misturam e, embora por um lado seja uma bela metáfora para mudança na vida, também pode ser uma fonte de estresse. Quando você guarda as botas de inverno? O que você faz quando ainda há trinta centímetros de neve no chão, mas está 50°F lá fora?

O segredo é celebrar o borrão, a falta de começo e fim definidos. Em vez disso, comemore a mudança.
Concentre-se na transição em si. Para fluir com a transição, mude lentamente a decoração e o guarda-roupa com atenção plena.

A energia do ano muda conforme as estações mudam. Perceber isso e permitir-se tempo para se ajustar conscientemente a essas energias mutáveis pode ajudar a reduzir o estresse. Diferentes energias sazonais podem exigir diferentes métodos de autocuidado:

ÿ Autocuidado no inverno: Pense em cobertores pesados, roupas aconchegantes, cheiros profundos e reconfortantes, velas perfumadas com especiarias e pinho, alimentação mais rica e farta, beber bebidas quentes ou mornas. Observe as nevascas, faça lutas de bolas de neve ou patine no gelo. Seu tempo ao ar livre pode ser mínimo, dependendo da sua localização geográfica e do

Machine Translated by Google

severidade do clima, mas aproveite o que puder da maneira que mais lhe agrada. ÿ Autocuidado na primavera: Você gosta de estar aconchegante, mas não tão profundamente. Ilumine seu autocuidado, tanto literalmente (envoltórios e colchas mais leves, alimentos e bebidas) quanto figurativamente (troque velas perfumadas mais pesadas por velas de ervas mais leves e assim por diante). Desfrute de chás mais leves e bebidas quentes. O clima pode aceitar melhor o aumento do tempo passado ao ar livre. ÿ Autocuidado no verão: Use mantas bem leves de algodão ou linho e aproveite a brisa e o calor do sol. Use protetor solar! Desfrute de bebidas geladas, gaspacho, saladas com muitos vegetais. Observar as estrelas é uma atividade adorável. ÿ Autocuidado no outono: Pegue novamente suéteres e capas leves, use botas sociais, luvas sem dedos e lenços leves com laços. Envolva as mãos em bebidas leves e quentes e volte a preparar sopas e ensopados. Aproveite o tipo especial de luz solar dourada que pertence apenas ao outono e participe de atividades ao ar livre, como colher maçãs.

Existem duas maneiras diferentes de marcar as estações: a data do calendário, que geralmente é entre o vigésimo e o vigésimo segundo dia do mês, e a data real da chegada da estação.

senso

Afinal, há uma diferença entre o primeiro dia de inverno e o primeiro dia de inverno. Às vezes pode ser apropriado realizar um ritual ou iniciação na data do calendário; outras vezes, você pode se sentir comovido

Machine Translated by Google

fazer isso mais cedo ou mais tarde em resposta a um sinal ambiental, como o primeiro tordo da primavera ou a chegada do clima sazonal.

Sintonia Sazonal

Quando o tempo estiver bom, vá para o quintal ou para um parque. Use calçado e roupas adequadas!

O que fazer: 1.

Encontre um lugar onde você se sinta confortável. Feche os olhos e respire lenta e profundamente três vezes.
2. Centralize e aterre.
3. Se você estiver usando luvas ou mitenes, tire-as. Agache-se e coloque as mãos no chão. Sinta a temperatura da grama ou da terra.
4. Olhe ao seu redor. O que você vê? Em que estado estão as árvores? Os jardins? Como você descreveria as cores?

5. Registre suas descobertas e sentimentos. Como essa sintonização é diferente das anteriores?

Dica:

ÿ Depois de fazer isso por mais de um ciclo anual, você pode começar a comparar suas observações de uma primavera com a primavera do ano anterior e com as de quaisquer anos anteriores. Dessa forma, você pode começar a rastrear alterações em seu ambiente que, de outra forma, nunca teria notado.

Machine Translated by Google

Autocuidado Criativo

O autocuidado criativo cai totalmente no autocuidado espiritual porque ajuda a nutrir algo inefável. Equilíbrio espiritual significa estar em harmonia com o seu espírito e com a energia do mundo em geral.

Quando você trabalha para aprofundar e ampliar sua conexão espiritual com o universo, sua criatividade também responde.

O autocuidado criativo não tem a ver com o quão únicos ou originais são seus métodos de autocuidado. É sobre alimentar sua alma. É o que lhe dá alegria, cria entusiasmo, lhe dá um lugar para correr riscos e nutrir a paixão novamente. Esta é a área a ser explorada se você se sentir enfadonho e desinteressado e precisar de uma maneira de se impulsionar em geral. O autocuidado criativo incentiva você a dar atenção e uma saída ao seu eu interior e incentiva uma atitude positiva.

Fazer pausas e permitir-se brincar e explorar outros métodos de ser produtivo e criativo sem prazo ou contexto imposto é uma forma valiosa de atualizar sua perspectiva e senso de capacidade. Pode parecer contra-intuitivo fazer uma pausa na sua lista de tarefas para se envolver em algo desconectado, como desenhar, colorir ou tricotar, mas os projetos criativos tendem a usar uma parte diferente do seu cérebro, o que dá às partes sobrecarregadas tempo para respirar. Descomprometer-se com o trabalho pode, paradoxalmente, torná-lo mais produtivo.

Lembre-se, espiritualidade não é religião. Você pode ser profundamente espiritual (e criativo) sem seguir um

Machine Translated by Google

caminho religioso prescrito.

Trabalhar para expressar sua criatividade, por sua vez, apoia sua jornada espiritual. Os dois são parceiros. O conceito de é fundamental tanto para a criatividade quanto para a espiritualidade. A expressão criativa permite que você explore e expresse o que está em seu coração e em sua mente, para descobrir como você se sente; é uma válvula de escape para as emoções e uma oportunidade para permitir que seu subconsciente desvende questões complicadas.

Trabalhando com as mãos Expressão criativa

significa que toda vez que você rabisca ou arranja flores para uma peça central, você está passando por um exame profundo de algum tipo de questão espinhosa e complexa? Claro que não. Às vezes é simplesmente prazeroso envolver-se em algo criativo.

E lembre-se, o autocuidado tem a ver com alegria e prazer.
É sobre ser feliz consigo mesmo e estar no momento. Passatempos criativos podem trazer exatamente isso.

É bom se desvencilhar concentrando-se em algo que está em suas mãos. Elaborar ou consertar algo é um microcosmo de questões maiores no trabalho ou na vida. Você pode concluir um projeto e sentir satisfação e uma sensação de realização. Isso ajuda muito a preencher sua necessidade de orgulho por suas realizações, a onda emocional de sucesso e satisfação por concluir algo. Há uma sensação de satisfação associada ao trabalho com as mãos que é difícil de obter na resolução de problemas puramente intelectual. Eles são como os dois lados de uma moeda. Se você tiver

Machine Translated by Google

questionada sobre o ressurgimento do tricô ou da costura ou das noites de pintura, a redescoberta do artesanato puramente criativo está relacionada à necessidade de trabalhar com as mãos e focar em um projeto alheio ao seu trabalho diário. Projetos criativos práticos oferecem a oportunidade de se desconectar das atividades diárias estressantes.

Se você trabalha em uma área onde a criatividade é uma parte principal do seu trabalho, você sabe como é difícil ser criativo o tempo todo. É vital que você preencha bem sua criatividade para poder tirar proveito dela. Leia livros, faça pão, faça jardinagem, olhe pela janela, faça caminhadas… Desligue-se do seu principal trabalho criativo para dar um descanso à sua mente criativa e permitir que ela se recupere.

Criatividade consciente

É muito alegre dizer a alguém “Você deveria fazer arte” quando essa pessoa está procurando ideias de autocuidado. Isso porque não é particularmente útil sugerir algo tão vago. É mais correto enquadrá-lo como o uso de técnicas criativas práticas para ajudar a libertar a mente ocupada e ajudar a focar no momento.

A atenção plena ajuda você a relaxar e aproveitar o processo de ser criativo, em vez de focar em um produto ou objetivo. Produtos e metas são bons, mas não constituem o objetivo principal da atividade.

Machine Translated by Google

Mindfulness, conforme definido anteriormente, é permitir você mesmo para estar presente no momento, dando o que você está prestando atenção relaxada. “Fazer arte” é uma daquelas coisas que incentiva a atenção plena. Qualquer coisa que envolva usar as mãos para criar algo enquanto o desliga do “hamster roda” em seu cérebro pode se qualificar. Sinta vontade de trabalhar através de uma tela pintada por números? Quer pintar algo em um café de cerâmica? Existe uma coloração livro e um conjunto de marcadores de ponta fina que você tem de olho? Álbum de recortes? Arte de carimbo? Fotografia? Ir por isso!

Combata a autocensura

Uma das regras mais importantes do trabalho criativo é não permitir conversas internas negativas. Certamente você pode identificar áreas fracas e trabalhar para melhorá-las - desafiar a si mesmo é uma ótima maneira de crescer - mas não se envolva em conversas internas negativas. A autocrítica negativa é o oposto da construtiva. Isso é destrutivo , o que prejudica o autocuidado. Se você tende em direção ao diálogo interno negativo (Isso é estúpido, Terrível! na criação, nunca adianta se eu não O que será bom, O que eu sou conseguir fazer certo?), esta é uma área que você pode usar para praticar o combate ao seu negatividade com afirmações. Lembre-se, nutrindo seu lado criativo é para o autocuidado espiritual. Se você estiver constantemente deprimido, você está estrangulando seu autocuidado espiritual!

Machine Translated by Google

Se você está ansioso ou com medo de criar, sua mente fará tudo o que puder para evitá-lo: limpar o geladeira, verificar e-mail, lavar o cabelo, esfregando o chão do banheiro… Em outras palavras, você auto-sabotará seu próprio relaxamento e exploração de sua criatividade. Se for necessário, defina um cronômetro e concentre-se em qualquer expressão criativa você escolheu participar por 20 ou 15 minutos sem parar.

Assistir a uma aula

Honre a si mesmo e à sua necessidade de autocuidado criativo fazendo um curso e aprendendo algo novo. Embora uma aula física real em algum lugar também servem para tirar você de casa para outra coisa do que no trabalho ou na escola, nem sempre é possível. Felizmente, a Internet oferece inúmeras oportunidades de curso, a maioria permitindo que você busque aulas curtas em uma área maior por conta própria agendar. Sites tal como Artesanal Compartilhamento de habilidades (www.craftsy.com) ou (www.skillshare.com) oferecer cursos criativos de baixo custo em uma variedade de áreas - marcenaria, panificação, costura, aquarela, caligrafia, artes em fibra e muito mais. Verificar eles para fora. A maioria pede que você crie uma conta, mesmo que as aulas de seu interesse são gratuitas; a conta permite acesso a recursos exclusivos do site. A maioria destes sites oferecem ofertas especiais com semifrequência, então inscreva-se em seus boletins informativos para se manter atualizado sobre as vendas.

Machine Translated by Google

Música

Você provavelmente já usa a música como parte de sua rotina de autocuidado. Talvez você já tenha uma playlist para ouvir se estiver tendo um dia ruim, uma playlist para ajudá-lo a “arrasar”, uma playlist relaxante para ouvir durante o trajeto. Você pode gostar de adormecer com uma música relaxante, tocar um álbum energético para entrar no estado de espírito ativo para limpar a casa ou colocar algumas músicas incríveis para uma festa dançante (e se você não gosta de festas dançantes aleatórias, você está perdendo uma atividade de autocuidado ridiculamente fácil e divertida) - mas pode não usar a música com atenção.

A atenção plena pede que você se concentre em sua tarefa ou atividade atual, permitindo-se estar no momento e liberar o controle que o passado ou o futuro exerce sobre você e suas emoções, dando à sua mente e ao seu espírito uma chance de descansar de girar todos esses pratos. Muitas vezes ouvimos música enquanto fazemos outras coisas, o que a coloca em segundo plano. Ouvir música com atenção oferece a oportunidade de explorá-la – e a si mesmo – de maneira diferente.

Ouvir atentamente pode oferecer uma maior apreciação da música que você adora. Ouvir música ativamente também oferece a oportunidade de ouvir ou perceber coisas na música que você perdeu antes.
Você pode descobrir muito sobre sua música favorita ouvindo-a ativamente.

Se você já confia na música para reduzir o estresse, ouvir a música com atenção pode aumentar suas qualidades de redução do estresse. Ouvindo atentamente

Machine Translated by Google

a música que você gosta pode ter um impacto mais profundo no alívio do estresse, da ansiedade e da depressão.

Tocar um instrumento Fazer música é outra forma de reduzir o estresse. Se você sofreu aulas de música forçadas quando criança ou ficou chateado e estressado porque não conseguia dominar uma peça musical, você pode querer argumentar contra essa ideia. No entanto, pesquisas mostraram que tocar um instrumento pode reduzir a pressão arterial, diminuir a frequência cardíaca, aliviar o estresse e reduzir a ansiedade e a depressão. Ele também redireciona sua mente para longe do trabalho, permitindo uma pausa mental no uso do cérebro no trabalho diário e reforça a ação de atenção plena de estar no momento. Como bônus, você está fazendo isso por si mesmo e não por mais ninguém. Essa é uma declaração de autocuidado muito forte.

Se você ainda não toca um instrumento, por que não aprender a tocar um? Ukuleles são fáceis de encontrar agora, assim como teclados elétricos, se você gosta de piano. Você encontrará muitos conselhos conflitantes sobre a qualidade do instrumento a ser comprado - um instrumento muito ruim pode realmente impedir sua busca - então por que não tentar alugar para ter certeza de que o instrumento escolhido é realmente o ideal para você. Procure um professor em listas on-line locais ou postado em um quadro de avisos físico antigo na loja de música. Você pode entrar em contato com uma faculdade ou universidade local para encontrar um professor para aulas particulares. Ou experimente algumas aulas online; basta ler quantas resenhas do conjunto você estiver

Machine Translated by Google

considerando comprar acesso antes de começar, para certifique-se de que seja ensinado por um professor experiente.

Aprender um novo instrumento será ao mesmo tempo humilde e frustrar você. Mas permitir-se ser desafiado, superando obstáculos e superando o outro lado é uma ótima maneira de aumentar sua autoconfiança. Pense em cada nova peça ou técnica como um miniprojeto e comemore a conclusão com sucesso cada um.

Afirmações de criatividade

Projetos criativos podem deixar as pessoas inseguras e com dúvidas sua própria expressão. Usando afirmações para apoiar o autocuidado criativo é uma maneira fácil de se lembrar que brincar com marcadores e tinta não é um desperdício de tempo! Experimente uma ou todas essas afirmações.

- Meu trabalho está florescendo. florescente.
- Acredito em talentos e habilidades.
- Tenho ideias maravilhosas e as
- Eu aprendo e
- são portanto, bem sucedido.

Eu sou
my
exploro de forma criativa.
cresço com cada projeto e todos os projetos

Jarra de Inspiração

Se você está se sentindo desanimado com seu criativo resultado ou habilidade, este pote de afirmações encorajadoras pode ajudar. Desenhe um quando se sentir deprimido. Ou você pode desenhar um pela manhã como parte de sua espiritualidade

Machine Translated by Google

rotina matinal de autocuidado e pense nisso como seu dia se desenrola.

Escolha um frasco atraente para este projeto; há prazer em olhar para coisas esteticamente agradáveis. Se você tem uma tigela ou vaso largo que prefere usar, vá em frente! Apenas certifique-se de que a abertura seja larga o suficiente chegar e pegar um pedaço de papel, e as paredes não são muito altos para impedir que você escorregue do muito fundo. Uma caixa bonita também funcionaria.

O que você precisa:

ÿ Pedaços de papel em branco
ÿ Caneta
ÿ Frasco pequeno ou outro recipiente
ÿ Pequena pedra de quartzo transparente
ÿ Pedra citrina pequena
ÿ Pequena pedra de quartzo rosa

O que fazer:

1. Nos pedaços de papel, escreva afirmações e declarações de apoio. Os seguintes são sugestões, mas encorajo você a desenvolver seu ter!
   ÿ pessoal. Eu estou em toda parte, alegria. tornando-se.
   ÿ Eu vejo Cada erro, EU olhar.
   ÿ experiência de aprendizado.
   ÿ ÿ Eu continuo crescendo, o trabalho tem
   que ser perfeito Meu não fazer ser a sucesso.
   ÿ Il a Pequeno adicionam etapas para aumentar o
   ÿ progresso.
   ÿ Eu confiante e capaz.
   ÿ ÿ sou A energia criativa flui durante o dia mim em todas as vezes.
   vez mais Cada sou

Machine Translated by Google

ÿ Eu sou engenhoso e confiante.
ÿ ÿ o criativo em minhastudo da vida. meu
Minha imaginação inspira meu diário.

2. Dobre cada tira ao meio. Coloque cada um na jarra ou recipiente.
3. Segure o quartzo transparente e diga: “Quartzo, invoco ” sua clareza e vida. para energizar a energia criativa, meu Coloque-o no recipiente.
4. Segure o citrino. Dizer, " Citrino, eu invoque o seu ajuda a criatividade para potencializar meu expressar meu ”Coloque-o no recipiente.
5. Segure o quartzo rosa e diga: “Quartzo rosa, eu da chamar qualquer transformação que sob sua energia energia negativa ao redor transformada é meu energia positiva e de apoio. ”Coloque-o no recipiente.
6. Retire um pedaço de papel quando precisar de um impulso para sua confiança criativa. Substitua-o assim que tiver leia em voz alta algumas vezes. Mantenha a afirmação em sua mente e repita ao longo do dia.

Artesanato sazonal

Uma maneira de honrar a mudança sazonal é reservar um tempo para fazer um artesanato. Acenda uma vela, queime um incenso, coloque na música apropriada que ajuda você a entrar no headspace e alcançar a energia do estação que se aproxima ou já chegou para te ajudar sincronize sua própria energia com ele.

Machine Translated by Google

Artesanato de bugigangas sazonais

Fazer enormes decorações sazonais ou fazer de tudo para decorar toda a sua casa por uma temporada não é o gosto de todos. Aqui está um artesanato sazonal menor que você pode fazer anualmente para marcar a chegada de uma nova temporada e que não ocupará muito espaço. Com o passar dos anos, você acabará com uma coleção de pequenas bugigangas que poderá pendurar nas janelas ou empilhar em uma tigela. Esta embarcação foi projetada especificamente para o Natal, mas você também pode adaptá-la para outras estações.

Observação: Se você pretende usar material novo em suas bugigangas, você precisará esperar até que o material seque antes de armazenar a bola ou remover o material orgânico e descartá-lo. A bugiganga não ficará hermética mesmo quando você a fechar, então o ar circulará. Experimente deixá-lo aberto por alguns dias para tirar um pouco da umidade antes de juntá-lo para fechá-lo.

Do que você precisa: ÿ

Bola artesanal de plástico oca (do tipo que se abre em duas metades; tamanho de sua escolha)
ÿ
Azevinho ÿ
Ivy ÿ Visco ÿ
Pequenas pinhas ÿ
Glitter (opcional) ÿ Comprimentos curtos de fitas brancas,

vermelhas e verdes, 3 "–5" (para dentro) ÿ Fita estreita, 1'–2' (para pendurar

O que fazer:

Machine Translated by Google

1. Abra a bola artesanal e coloque-a na superfície de trabalho. Organize o azevinho, a hera, o visco, as pequenas pinhas, os pedaços de fita e o glitter (se for usar) ao meio, depois feche a bola e mova-a suavemente até que o laço para pendurar fique no topo. O conteúdo mudará ligeiramente.

2. Passe uma fita estreita pelo laço para pendurar e pendure sua bugiganga no local desejado ou coloque-a em um prato ou tigela para exibi-la.

Lanternas de gelo de inverno

Eles criam lanternas mágicas de gelo para brilhar lá fora. Se quiser usá-los dentro, diminua-os e coloque-os em uma tigela grande o suficiente para conter a água derretida. (Uma tigela prateada em aço inoxidável é uma boa escolha.)

Se a temperatura externa não cair o suficiente para congelar a água, abra espaço no freezer e escolha o tamanho dos recipientes de acordo. Certifique-se de que os recipientes que você usa não sejam apenas à prova d'água, mas também resistam ao congelamento. Lembre-se de que a água se expande quando congela.

Do que você precisa: ÿ Seixos,

bolinhas de gude ou outros pesos ÿ Recipiente
pequeno à prova d'água ÿ Um recipiente
à prova d'água maior do tamanho do seu
lanterna de gelo desejada
ÿ Água ÿ
Velas acesas

Machine Translated by Google

O que fazer:

1. Coloque alguns dos seus pesos dentro do pequeno recipiente. Coloque o recipiente pequeno dentro do recipiente maior e comece a despejar água no recipiente maior, no espaço entre as paredes dos recipientes grandes e pequenos.
2. Observe se o recipiente menor se move. Você quer que ele flutue um pouco para que haja uma camada resistente de gelo no fundo, mas seja pressionado o suficiente para fazer um buraco para a vela descansar. Adicione ou remova pesos para ajustar a posição do recipiente interno. Adicione água ao recipiente maior para elevar o nível da água até onde você deseja que a altura da lanterna de gelo fique.

3. Coloque o recipiente fora ou no freezer para congelar durante a noite.
4. Quando estiver pronto para montar a lanterna de gelo, leve-a para dentro e coloque-a na pia para esquentar um pouco. Remova os pesos de dentro do recipiente menor e despeje água morna no recipiente menor para ajudar a soltá-lo. Levante o recipiente interno. Inverta cuidadosamente o recipiente maior para deslizar a lanterna de gelo para fora.

5. Se você planeja usar a lanterna de gelo do lado de fora, coloque-a lá e coloque uma vela no meio. Se for usar dentro, coloque-a na tigela de prata, coloque onde quiser e coloque a vela dentro.
   Aproveite o efeito mágico do fogo dançando dentro do gelo! A duração da lanterna de gelo dependerá da temperatura do seu ambiente.

Machine Translated by Google

Não há nada como caminhar por um parque ou bosque durante o outono, quando a luz tem aquela qualidade dourada e você pode sentir o cheiro das folhas caídas. Este é um artesanato de formato livre que permite adicionar e organizar as coisas como desejar.

Do que você precisa: ÿ

Folhas caídas (selecione quantas quiser; considere o tamanho do seu vaso) ÿ 2 panos de prato leves
ÿ Papel encerado ÿ
Ferro ÿ Vaso de
vidro
grande ÿ Galhos e
pequenos galhos de arbustos (como dogwood , sarça ardente, e assim por diante) ÿ Maçãs
pequenas ÿ
Pinhas ÿ Nozes
ou outras nozes mistas sem casca

O que fazer:

1. Colete as folhas de outono. Escolha uma variedade de cores e formas!
2. Coloque um pano de prato sobre a superfície que você vai passar. Coloque uma folha de papel manteiga de tamanho semelhante por cima. Coloque as folhas por cima, seguidas por outra folha de papel manteiga e o segundo pano de prato. Pré-aqueça o ferro em médio-baixo (sem vapor!) e passe a pilha com cuidado para ajudar a preservá-la.
   Deixe a pilha esfriar e retire com cuidado o papel das folhas.

3. Reúna seus suprimentos. Comece a colocar as decorações no fundo do vaso. Coloque algumas folhas ao longo da borda externa do vaso enquanto empilha.

Machine Translated by Google

4. À medida que avança, comece a inserir os galhos dos arbustos na colheita empilhada de outono. Coloque maças e pinhas ao redor deles para mantê-los em pé e no lugar. Adicione as nozes onde quiser.

5. Coloque o arranjo próximo ao seu local de trabalho espiritual ou em um canto aconchegante, ou use-o como peça central de uma mesa ou sala.

Atividades para promover o seu Criatividade

Você sente que não é uma pessoa criativa? Você tem dificuldade em deixar ir e apenas brincar? Você precisa de inspiração? Aqui estão algumas atividades para ajudá-lo a explorar diferentes técnicas que você pode usar em um contexto espiritual.

Bolas focais do quadro de visão

Faça uma bola focal para representar algo em seu quadro de visão, como um objetivo ou conceito que você realmente deseja focar por um tempo. Economizando para férias em Paris?
Colete uma pequena Torre Eiffel, faça uma baguete com massinha, encontre uma pequena garrafa de vinho ou pingente de vidro e adicione fitas vermelhas, brancas e azuis. Concentrando-se em expandir seu relaxamento criativo? Preencha uma bugiganga com lápis em miniatura, pincéis e um livrinho. Confira ideias na área de miniaturas da sua loja de artesanato ou faça seus próprios objetos em miniatura de argila. Se o que você

Machine Translated by Google

deseja usar é muito grande para caber em uma bugiganga, compre uma pequena jarra de vidro e use-a.

Pendure a bugiganga ou coloque o frasco onde você o verá com frequência. Quando você vir isso, isso trará seu objetivo à sua mente consciente e reforçará seu compromisso com esse objetivo.

Do que Você Precisa: ÿ Bola

artesanal de plástico oca (do tipo que se abre em duas metades; tamanho de sua escolha) ou um pequeno frasco de vidro transparente
ÿ Bugigangas, fotos ou outras representações de sua meta
ÿ Chiclete ou massinha

O que fazer:

1. Abra a bola de plástico. Na metade inferior, use suas bugigangas e outros itens para construir seu pequeno diorama ou display, usando a goma adesiva ou massinha para fixar as coisas no lugar.
2. Encaixe suavemente a metade superior na bola. Pendure ou coloque a bola onde você possa vê-la e se lembrar do seu gol.

Tecelagem

A tecelagem é uma arte mágica. Ele literalmente tece coisas díspares para criar um pedaço de tecido sólido e útil. É muito meditativo. Para este artesanato, você pode usar as cores de fio que desejar. Pela primeira vez, tente usar fio penteado para a urdidura (as linhas verticais do fio); verifique a banda ou tag do

Machine Translated by Google

fio para o peso. O penteado é um fio de peso médio e a faixa pode ter um símbolo em forma de bola de fio com o número 4. Você pode usar fio mais fino ou mais grosso para a trama (o fio horizontal para frente e para trás), se quiser, mas penteado também é ótimo para isso. Quando você chegar ao estágio de tecelagem real, você pode usar uma cor ou várias cores diferentes e mudar as cores onde desejar.

Este trabalho parece longo e complicado no papel, mas só precisa de muitas palavras para descrever o que fazer. Leia tudo antes de começar para saber o que esperar. Basicamente, você está criando um tear de moldura e tecendo uma tapeçaria nele.

Feito conforme está escrito, este artesanato criará uma peça tecida de cerca de 4" × 6". Se você quiser algo maior, aumente seu pedaço de papelão de acordo e use mais palitos de artesanato para aumentar a urdidura em todo o tear.

O que você precisa:

ÿ Pedaço de papelão com cerca de 6" × 8" ÿ Lápis
ÿ Régua
ÿ Tesoura ou faca artesanal
ÿ 2 palitos de artesanato padrão
ÿ Cola ÿ Fita adesiva ÿ Fio (DK para peso penteado, nas cores de sua escolha)
ÿ Tecelagem/tapeçaria de plástico ou metal agulha
ÿ Garfo ou pente de dentes largos
ÿ 2 galhos (ou mais 2 palitos de artesanato)

Para configurar o tear:

Machine Translated by Google

1. Coloque o pedaço de papelão à sua frente, com o lado curto para baixo, de modo que você tenha um retângulo vertical.

2. Com o lápis e a régua, desenhe uma linha no papelão a 1/2 "da borda superior.
3. Meça 1/2 "ao longo da linha a partir da borda esquerda. Faça uma marca. Meça 1/2 " a partir da borda direita e faça uma marca lá também. Estas serão as bordas externas da sua peça tecida.
4. Entre essas duas marcas, faça 10 marcas de hash com espaçamento uniforme desde a linha até a borda do papelão. (Eles estarão separados por aproximadamente 3/8 ". Não se estresse com medidas exatas.)
5. Repita as etapas 2, 3 e 4 na parte inferior do papelão.

6. Com a tesoura ou estilete, faça cortes em todas as bordas do papelão ao longo das marcas de hash, parando na linha horizontal do lápis.
   Faça isso na parte superior e inferior do papelão.
7. Coloque um palito na parte superior do papelão ao longo da linha do lápis, de modo que a borda superior do palito fique na parte inferior das incisões e cole-o no lugar. Repita na parte inferior com o outro palito. (Esses palitos levantarão a urdidura para que você tenha espaço para deslizar a agulha por baixo do fio enquanto tece. Também reforçam as incisões, para que não rasguem.)

8. Enquanto a cola seca, meça um pedaço de fio com cerca de 7 pés de comprimento para a urdidura. Use um pedaço de fita adesiva para prender uma extremidade no verso do tear, na parte superior do papelão. Levante-o por cima e pressione-o para baixo até que ele prenda na primeira incisão ao longo da borda superior. Passe-o para baixo e pressione o fio na primeira incisão ao longo da borda inferior.

Machine Translated by Google

9. Passe-o por trás do tear e leve o fio para frente através da segunda incisão ao longo da borda inferior.
   Passe o fio por cima da borda superior, pressionando-o na segunda incisão ao longo da borda superior.
10. Passe o fio por trás do tear e passe-o novamente pela borda superior, pressionando o fio na terceira incisão. Continue deformando desta forma ao longo de todo o tear. Quando chegar à última incisão, prenda a ponta atrás do tear com outro pedaço de fita adesiva.

Para tecer: 1.

Comece com um pedaço de fio de cerca de 24 "de comprimento na primeira cor desejada. (Se quiser usar toda a mesma cor, você ainda precisará tecer com comprimentos menores de fio. Não use um pedaço mais do que cerca de 36".)
Passe a agulha de plástico. Não se preocupe com um nó.

2. Você pode começar de qualquer lado. Deslize a agulha por baixo da primeira linha, por cima da segunda, por baixo da terceira e assim por diante até o final da carreira. Deixe cerca de 4" da ponta do fio saindo do início do
   linha.
3. Para a segunda linha, passe a agulha ao redor do fio da urdidura mais externo e, em seguida, passe por cima e por baixo dos fios da urdidura para o outro lado. Certifique-se de revisar os tópicos sob os quais você passou na primeira linha e vice-versa. Não puxe o fio com muita força no final da carreira, caso contrário você acabará puxando os fios da urdidura mais externos em direção ao centro.
   (Esses threads mais externos são chamados de .)burelas
4. Repita essas duas linhas. A cada quatro ou cinco carreiras, pegue o garfo ou pente de dentes largos e empurre suavemente os fios da trama para baixo em direção à base do tear. Não os empacote com muita força; apenas arrume-os para que as fileiras mal se toquem.

Machine Translated by Google

5. Você pode mudar de cor a qualquer momento, retirando a agulha do fio atual no início ou no final de uma carreira, deixando os últimos centímetros caídos para o lado e iniciando um novo comprimento de fio na cor do seu escolha. Se quiser continuar usando a mesma cor, deixe alguns centímetros do comprimento original do fio para o lado e comece um novo comprimento, deixando alguns centímetros do novo pedaço de fio para fora, como bem. (Você lidará com essas pontas salientes mais tarde.)

6. Continue até ter tecido todo o fio da urdidura até o topo do tear.

Acabamento: 1.

Comece a tecer nas pontas soltas. Enfie a agulha com uma das pontas e entrelace-a cuidadosamente no fio tecido ao redor dela. Certifique-se de enrolar primeiro a ponta em torno de um fio de urdidura para não desfiar o fio acidentalmente. Você pode aparar a ponta solta depois de tecê-la de volta no tecido por alguns centímetros. Faça isso para cada ponta solta.

2. Pegue um dos galhos ou palitos de artesanato e comece a levantar os laços da parte superior da peça tecida, um de cada vez, e coloque-os no palito. Se os laços estiverem muito soltos ou o palito muito fino, adicione outro palito ao longo do primeiro e amarre as pontas com o fio do seu projeto. (Você também pode colá-los depois de tecer o segundo bastão; evite deixar cola na tecelagem.)

3. Repita na parte inferior com o outro galho ou artesanato grudar.

4. Para pendurar, corte um pedaço de fio com cerca de 25 cm de comprimento e amarre-o em qualquer extremidade do bastão superior.

Pontas:

Machine Translated by Google

ÿ Você pode costurar ou amarrar miçangas, pompons ou outros itens no tecido durante o processo ou após a conclusão da tecelagem. ÿ Se este artesanato
lhe interessa, existem teares com moldura de madeira, como o de papelão que você fez para este projeto, que estão disponíveis comercialmente.

Artesanato de tigela de oferenda de argila

Este artesanato faz uma pequena tigela de oferendas, com cerca de 3 "de diâmetro. Uma tigela de oferendas é usada para guardar oferendas a uma entidade ou abstrato. As oferendas podem ser tão simples quanto uma flor ou um pouco de água ou o que você achar que será agradável.

Trabalhar com argila pode ser imensamente gratificante. É uma forma de se conectar ao elemento terra, e a sensação de frescor e umidade pode ser relaxante, enquanto a pressão e a força necessárias para moldá-la podem ser satisfatórias. A argila que você escolhe depende de você. Sua loja local de materiais de arte pode oferecer uma variedade de argila: argila que pode secar ao ar ou argila que pode ser assada no forno. Siga as instruções da embalagem da argila que você escolher para trabalhar e finalizar a argila.

Do que você precisa: ÿ Luvas de plástico (opcional) ÿ Argila (recomenda-se argila seca ao ar) ÿ Jornal

O que fazer:

1. Coloque as luvas, se estiver usando. Cubra sua superfície de trabalho com jornal.

Machine Translated by Google

2. Aperte um pedaço de argila com cerca de 4 "de diâmetro e molde-o em uma bola.
3. Empurre o polegar para baixo, no meio. Não pressione totalmente para o outro lado.
4. Comece apertando as bordas para fazer as laterais da tigela. Puxe suavemente as laterais na parte superior para fazer uma inclinação suave para fora.
5. Molde ou alise também o fundo do prato.
6. Se desejar, desenhe desenhos na parte interna ou externa o prato (ver dicas a seguir).
7. Deixe o prato secar ao ar.

Dicas: ÿ

Pintar a argila antes de secar pode criar um efeito craquelado; no entanto, dependendo da combinação de tinta e argila, ela também pode descascar. O tipo de tinta que você usará dependerá do tipo de argila que você escolheu para trabalhar. Pesquise quais tintas são mais adequadas.
Experimente primeiro um pouco de argila. ÿ

Você pode apertar ou moldar cuidadosamente a borda superior da tigela para obter um formato estriado ou não redondo. ÿ Para este trabalho básico, você não precisa de nenhuma ferramenta específica. No entanto, se quiser fazer desenhos na tigela, você pode usar palitos de dente, uma pequena chave de fenda, uma caneta esferográfica seca e/ou algo semelhante. Se você reaproveitar algo doméstico que precisará usar novamente, lave bem para evitar que a argila seque em pequenas ranhuras.

Machine Translated by Google



Machine Translated by Google

capítulo 5

Autocuidado doméstico

Sua casa é seu retiro espiritual. Você começa com ele todas as manhãs e volta à noite, e a energia do espaço deve refletir a proteção, o cuidado e o apoio que você precisa dele. Manter a energia da sua casa no melhor alinhamento possível beneficia você e quem utiliza o espaço. Isso significa limpá-lo ou purificá-lo regularmente, protegê-lo com barreiras energéticas para defendê-lo contra energias indesejadas e também trabalhar para mantê-lo em forma física.

Crie conforto

Cercar-se de coisas que lhe trazem conforto ajuda a liberar a tensão. A ideia de um ambiente que apoia e nutre você é algo que a magia incentiva. Criar um ambiente mágico com energia que apoie seus objetivos é uma prática muito comum para uma bruxa. É também uma excelente abordagem para o autocuidado. Programar a energia do seu ambiente para nutrir o seu espírito adiciona uma camada extra à decoração do seu espaço com coisas que lhe trazem alegria.

Em primeiro lugar, examine o seu espaço. Do que você gosta? O que te frustra? Existe alguma coisa nele que você associa a lembranças ruins? Há alguns

Machine Translated by Google

elementos que fazem você se sentir estranho ou totalmente mal? Anote-os. Remova-os se puder.

Pense na visão do(s) seu(s) quarto(s). O que você gostaria de ver mais disso já está aí?
O que você gostaria de incluir que não existe? Há alguma coisa que você gostaria de colocar deliberadamente para trazer energia específica?

Uma sala movimentada pode deixá-lo feliz. Se sim, examine o porquê. É porque distrai? Isso ajuda você a evitar pensar nas coisas? Isso pode ser uma evitação, o que não é saudável a longo prazo. Pode proporcionar uma espécie de férias e uma pausa na rotina diária, mas evitar não é um mecanismo de enfrentamento sustentável.

Pense no que você pode acrescentar que lhe traria paz. É mais uma cor específica, uma textura?
O que você poderia tirar para melhorar a forma como se sente na sala?

Espaço desordenado, energia desordenada Algo em que você precisa pensar é a desordem. Pode ser assustador resolvê-lo, mas a desordem deixada em um espaço que deveria ser calmante funciona contra o propósito. Mesmo que você não perceba isso conscientemente, a desordem é um estresse que afeta você. Você pode até começar a aceitá-lo como parte do espaço se ele ficar lá por muito tempo, o que não é o que você deseja.

Reduza a quantidade de coisas. Isso pode ser difícil se você é um rato de carga ou se adora colecionar. Se for esse o caso, pense em organizar de uma forma que crie harmonia em vez de confusão visual. Mas

Machine Translated by Google

empacotar muito em um espaço pequeno é uma receita para tensão. Reduza o que puder. Uma profusão de cores também pode ser visualmente estressante.

Manutenção Diária No final de cada dia, caminhe por cada cômodo e faça uma rápida arrumação. Incentive outros membros da sua família a fazerem o mesmo. Uma manutenção leve e contínua é muito mais fácil de fazer do que investir muito tempo na reforma de uma sala.

(Lembre-se de que cuidar de si mesmo significa tornar as coisas mais fáceis e menos estressantes para você!)

Balanceamento Elemental

Os quatro elementos clássicos são terra, ar, fogo e água. Cada um tem um tipo específico de energia. Muitas pessoas costumam ter afinidade com um ou mais elementos e consideram a energia associada calmante.

Basicamente, as energias elementares são: ÿ Terra: estabilidade, firmeza, ancoragem, prosperidade ÿ Ar: luz, adaptabilidade, pensamento claro ÿ Fogo: paixão, atividade, mudança ÿ Água: purificação, fluidez, transformação, cura

Um bom exercício é passar algum tempo numa sala e abrir-se à sua energia. Como é? Tende fortemente para um elemento?

Trabalhar com energia elementar em uma casa pode envolver tentar corrigir um desequilíbrio de energia (controlar a presença excessiva de um elemento por meio de

Machine Translated by Google

introdução de outra energia elementar) ou para encorajar a presença de um elemento, a fim de melhorar a sensação desejada em uma sala. Por exemplo, um quarto deve ser relaxante e calmo para estimular um descanso adequado. Um excesso de ar ou energia de fogo não seria propício para isso.

Se você tiver excesso de energia relacionado a um elemento, tente equilibrá-lo com a energia de outro elemento com energia mais propícia para anulá-lo. Por exemplo, se você tiver muita energia do ar em seu quarto, não adicione energia do fogo; em vez disso, busque a energia da terra. Você também pode usar a energia da água, mas pense no objetivo final do seu ambiente e escolha a energia que achar mais apropriada.

Como você introduz a energia elementar? ÿ **A cor** é uma

maneira fácil de fazer isso. Pense na sua resposta emocional às cores e escolha uma ou duas que reforcem o tipo de energia que você procura. Outra maneira de escolher uma cor é observar as associações energéticas tradicionais das cores (o vermelho está associado à paixão e à atividade, o azul está associado à paz e à proteção, o verde está associado à saúde e à abundância, e assim por diante) e selecionar um ou dois que ressoe com a energia que você está procurando.

Tente primeiro a resposta emocional; sua resposta às cores é mais válida para seus propósitos do que listas gerais.

ÿ **As plantas** trazem a energia da terra. Eles também têm a vantagem adicional de limpar o ar e fornecer

Machine Translated by Google

energia positiva em geral. No entanto, cuide bem deles; plantas mortas têm o efeito oposto. ÿ **Cristais e pedras** carregam sua
própria energia nativa, além de serem excelentes veículos para a energia que você programa neles. Eles estão associados à energia da terra em geral, mas cada pedra tem sua própria energia que você pode utilizar para ajudar a equilibrar a energia de uma sala. Se a sala parecer menos positiva ou menos favorável do que você gostaria, tente colocar quartzo rosa nela para transformar a energia negativa em energia positiva.

Use um pedaço de ametista para criar uma sensação de paz e assim por diante.

Limpeza e Purificação

A manutenção da energia da sua casa deve ser prioridade. Felizmente, é fácil de fazer. Como mencionado, cristais e plantas domésticas podem ser usados para purificar passiva e constantemente o seu espaço em um nível baixo, mas você precisará fazer uma limpeza maior e mais ativa da energia negativa regularmente para manter o seu espaço no melhor. forma possível para apoiar o seu autocuidado.

Aqui estão algumas maneiras de limpar a energia da sua casa:

ÿ Varra com uma vassoura, visualizando a energia negativa sendo quebrada e varrida. ÿ Queime uma
mancha de sálvia, um pequeno feixe de sálvia seca amarrado. Sábio é excelente para

Machine Translated by Google

banindo energia negativa.
ÿ Use uma névoa purificadora ou um pó de limpeza como o seguinte.

Névoa Purificadora

Use este spray simples para ajudar a purificar áreas da sua casa.

Do que você precisa: ÿ 1

xícara de água destilada ÿ
Frasco spray ÿ
1/4 colher de chá de
sal ÿ 10 gotas de óleo essencial de sândalo
ÿ 8 gotas de óleo essencial de olíbano ÿ 6
gotas de óleo essencial de lavanda ÿ 4
gotas de mistura de óleo essencial de rosa

O que fazer:

1. Despeje a água no borrifador. Adicione o sal e agite para dissolver e combinar.
2. Adicione os óleos essenciais e agite suavemente para incorporar.
3. Para usar, coloque o borrifador em uma névoa e borrife o ambiente que deseja purificar ou no qual deseja eliminar energias negativas.

Pó de limpeza

Machine Translated by Google

Os pós são espalhados em uma área para espalhar sua
energias mágicas ao redor para fazer seu trabalho. Depois,
eles são varridos ou aspirados. Nesta mistura, o sal é
o levantador de peso em termos de purificação, apoiado pelo
limpeza e também qualidades protetoras e abençoadoras de
o alecrim e a sálvia, e a energia positiva do
rosa. Tecnicamente não é um pó, porque o sal
não é reduzido a pó, mas ninguém vai te impedir
de chamá-lo assim. (Para um pó verdadeiro, use amido de milho
no lugar do sal. Você perderá a purificação
propriedades do sal, embora o resto do
ingredientes ainda carregam essa energia.)

O que você precisa:

ÿ 3 colheres de sopa de sal fino
ÿ Tigela pequena
ÿ 1 colher de chá de sálvia seca
ÿ 1 colher de chá de pétalas de rosa secas
ÿ 1 colher de chá de alecrim seco

O que fazer:

1. Coloque o sal na tigela.
2. Esmigalhe as ervas secas no sal, fazendo com que o
   partículas de ervas tão pequenas quanto possível. (Se você tem um
   almofariz e pilão, use-o para moer as ervas secas
   primeiro.)
3. Use os dedos para misturar as ervas e o sal.
   Faça uma pausa com os dedos na mistura e diga:
   "Pó, carregue [illegible] e purificar o
   [illegible] são polvilhado. Então
4. Pegue pitadas da mistura e espalhe ao redor do
   área que você deseja limpar. Deixe-o descansar lá por
   cerca de uma hora ou durante a noite. Varra-o com um

Machine Translated by Google

vassoura e pá de lixo no dia seguinte ou aspire. Descarte o pó ou conteúdo do aspirador em uma lixeira externa.

Dica:

ÿ Este é um ótimo método para adaptar para qualquer propósito mágico que você desejar. Usando sal ou amido de milho como base, você pode incluir quaisquer ervas que ressoem com a energia do seu objetivo.

Música

Uma das maneiras pelas quais você pode afetar a energia da sua casa e também impactar seu autocuidado é tocando música. O Capítulo 4 analisou como tocar música pode afetar os aspectos emocionais e criativos do autocuidado. A música também pode ser usada para afetar a energia de um espaço.

Ondas sonoras são energia que se move. Aproveitar essa energia para ter um efeito na energia de um espaço é fácil de fazer.

Se você deseja quebrar a energia negativa ou estagnada em um espaço, pode usar tambores, maracas ou bater palmas vigorosamente. Mova-se pelo espaço em que está trabalhando, lembrando-se de chegar aos cantos e espaços onde a energia não circula bem.

Se você deseja resolver uma energia ligeiramente fora de sincronia ou uma energia calma que é um pouco impaciente, considere usar uma tigela de canto tibetana, uma tigela de metal que cria uma nota sustentada quando um martelo é levemente movimentado.

Machine Translated by Google

o aro. Passar o dedo pela borda úmida de uma taça de vinho pode ser um substituto, mas nada se compara às camadas ricas e complexas de uma verdadeira tigela cantante.

Os sinos também são instrumentos comuns para aumentar ou acalmar a energia de um espaço. Use um único sino e toque-o por toda a sala, deixando um tempo entre os toques para permitir que as vibrações fluam.

Os sinos de vento também funcionam para quebrar a negatividade ou para criar energia positiva, dependendo do tamanho e da sintonia deles. Os mais profundos tendem a ser bons para afastar ou quebrar a negatividade, mas os mais leves e mais agudos parecem funcionar bem internamente para acalmar a energia ou elevar a energia que já é agradável.

Cantar também pode funcionar para transformar energia negativa em energia positiva. Um canto comumente usado é o mantra om, mas fique à vontade para pesquisar outros cantos na Internet para aprendê-los. Se você mesmo cantá-las, terá a vantagem adicional de afetar positivamente sua vibração pessoal. Se preferir reproduzir uma gravação, tudo bem, mas o efeito será um pouco diferente.

Protegendo a sua casa Energia

Depois de purificar regularmente sua casa, não faz sentido proteger sua energia para que você não precise fazer tanto trabalho doméstico espiritual? Mantenha a energia negativa do lado de fora tanto quanto possível e sua casa se sentirá muito mais segura, permitindo que você relaxe mais.

Machine Translated by Google

Existem várias maneiras fáceis de defender a energia da sua casa: ÿ Plante

arbustos ou plantas associadas à proteção ao seu redor, como zimbro, peônias, hera e manjericão. ÿ Pendure uma trança de cebola ou
alho em casa para absorver energia negativa. (Não coma isso!

Componha-os depois de um ano e compre uma nova trança.)

ÿ Desenhe um símbolo de proteção sob suas boas-vindas tapete com um marcador Sharpie.
ÿ Desenhe símbolos de proteção nas suas janelas com água salgada. Faça o mesmo nas portas e ao redor das fechaduras. ÿ Coloque pedras com qualidades
protetoras pela casa, como obsidiana, ônix e ametista.

Pilar de Melhoria da Energia Doméstica Vela

Uma das ações mais fáceis de autocuidado é acender uma vela. Há algo reconfortante em iniciar a luz; a chama é uma coisa viva e a luz que ela emite é quente.
Este feitiço mostra como preparar uma vela regular dedicada ao autocuidado, usando uma técnica chamada. Utiliza ervas e óleos carregandoem pó, bem como palavras esculpidas. Essas técnicas também podem ser aplicadas a outros tipos de velas; sinta-se à vontade para experimentar.
Use esta vela para aumentar a energia restauradora e de suporte da sua casa. Esta técnica pode ser usada para

Machine Translated by Google

outros propósitos mágicos; simplesmente adapte as ervas, os óleos e as pedras ao seu objetivo.

O que você precisa:

ÿ Vela de coluna ÿ
Picador de gelo, espeto de metal (ponta única) ou prego longo ÿ
Fósforos ou isqueiro ÿ Vela
acesa ÿ Uma pitada de
lavanda seca ÿ Uma pitada de
camomila seca ÿ Uma pitada de
pétalas de rosa secas ÿ Almofariz
e pilão ÿ Óleo essencial
de sândalo ÿ Lascas pequenas de
quartzo rosa ÿ Castiçal ou base

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Vire a vela pilar de cabeça para baixo.
3. Acenda a vela e segure a ponta pontiaguda do picador de gelo, espeto ou prego na chama para aquecer o metal.
   Quando o metal estiver quente, empurre-o suavemente no fundo da vela paralelamente ao pavio para fazer um buraco profundo. (Não insira diretamente ao longo do pavio; deixe cera entre o pavio e o buraco que você está fazendo.) Se desejar, você pode reaquecer o metal e inseri-lo novamente na vela para alargar o buraco e facilitar o carregamento. vela.

4. Coloque as ervas secas no pilão. Use o pilão para triturá-los até formar um pó, o mais fino possível.
   Adicione uma gota de óleo de sândalo e use o pilão para misturá-lo às ervas.
5. Pegue cuidadosamente pitadas da mistura de ervas e enfie-as delicadamente no buraco. Pinças podem ajudar,

Machine Translated by Google

ou você pode preferir ampliar um pouco mais o buraco. Depois de preencher o buraco, pressione a lasca de quartzo rosa no buraco. Para selá-lo, pingue um pouco da cera líquida da vela original sobre a lasca de pedra ou segure um fósforo ou isqueiro próximo (sem tocar) da cera ao redor do buraco.

6. Para usar, certifique-se de que a vela pilar esteja em um castiçal ou em algum tipo de base.

Altares e Santuários

Altares e santuários podem ser ferramentas úteis no autocuidado espiritual. Eles servem para fornecer um lugar no lar onde você pode entrar em contato com o Divino ou nutrir seu estado espiritual. No entanto, tende a haver confusão entre eles. Qual a diferença entre os dois?

ÿ Um altar é um espaço de trabalho ou foco de adoração. ÿ Um santuário é uma pequena coleção de objetos reunidos para honrar ou aprimorar um foco.

Altares são frequentemente usados para adoração ativa de uma divindade. Enquanto um santuário homenageia algo ou alguém, um altar é uma interface ativa – ou interativa! – para adoração religiosa ou oração.

Criando um Santuário de Gratidão

Machine Translated by Google

Este santuário oferece um lugar semipermanente para expressar gratidão pelas coisas boas da sua vida. Também serve o propósito de lembrá-lo de ser grato, lembrando você de todas as bênçãos que você desfruta. Esta pode ser uma chave estratégia para combater a tendência diária de ser afetado pelas coisas que dão errado. Vendo seu O Santuário da Gratidão deve elevá-lo.

Os suprimentos listados são sugestões. Se outras coisas chamo por você - conchas, fotos, estatuetas de animais, origami animais - sem dúvida, use-os na construção de seu Santuário da Gratidão.

O que você precisa:

- ÿ Pequeno pano ou bandeja
- ÿ Cartão com afirmação ou citação inspiradora
- ÿ Pedra de quartzo rosa
- ÿ Pedra de quartzo transparente
- ÿ Fósforos ou isqueiro
- ÿ Vela votiva (cor de sua preferência) e candelabro

O que fazer:

1. Escolha um espaço de fácil acesso e visto, mas não bem no meio da atividade, para que não se despedaça enquanto alguém procura seu chaves. Procure uma superfície plana e protegida.
2. Coloque um pequeno pano ou bandeja.
3. Organize seus objetos de forma agradável sobre ele. Coloque a vela no castiçal em um local seguro.
4. Para usar, centralize e aterre, acenda a vela e diga algo como,

Grande Universo, quero você pago Muitas bençãos.
Eu você agradece minha pela comida que como,

Machine Translated by Google

A cabeça do telhado, o sobre
meu conforto que eu gosto,
A família que me apoia,
Os amigos que me amam,
E a saúde que eu gosto.
Posso seja sempre grato por essas bênçãos e por tudo
outros.

5. Você também pode escrever coisas pelas quais você é grato em recibos de papel e deixe-os no santuário de gratidão.
6. De vez em quando, coloque um copo pequeno de água, vinho ou outra bebida no santuário como outra forma de mostrando apreço.

Pontas:

ÿ Uma pequena prateleira de parede também pode ser usada como agradecimento santuário.

ÿ Adicione algumas gotas de óleo essencial à vela queimando-o até que haja uma pequena poça de cera líquida, apagando a vela, adicionando as gotas ao cera líquida e reacender a vela.

Criando um Santuário Shadowbox

Este santuário é construído numa pequena caixa de madeira que pode ser aberto e fechado. Idealmente, você pode abri-lo e coloque-o em pé na extremidade pequena. Dependendo do tamanho, pode talvez seja possível viajar com ele. Se a caixa for profunda suficiente, você pode até conseguir colocar figuras a base dentro da caixa.

O que você precisa:

Machine Translated by Google

ÿ Itens pequenos, como bijuterias, flores secas, flores de seda, adesivos para álbuns de recortes, lantejoulas, miçangas, conchas e assim por diante

ÿ Pequenas fotos recortadas de revistas ou impressas da Internet

ÿ Caixa de madeira com dobradiças de uma loja de artesanato (rasa; não muito
profunda) ÿ Tintas acrílicas e pincéis ÿ
Cola glitter ÿ
Cola ÿ

Selador Mod Podge ÿ
Pincel de espuma

O que fazer: 1.

Considere a que você deseja que este santuário seja dedicado. Felicidade e alegria? Paz e harmonia? Colete pequenos itens que representem o seu tema para decorar a caixa do santuário.

2. Coloque a caixa de madeira à sua frente de forma que as dobradiças fiquem à esquerda. Destrave-o e abra-o como um livro. Em seguida, incline-o em sua direção para que fique em pé na extremidade menor, com a tampa ainda aberta para a esquerda, como a capa de um livro.
3. Planeje como você pintará a caixa. Pinte e deixe secar. (Lembre-se de que você também pode pintar o exterior da caixa!)

4. Enquanto a tinta seca, reserve um tempo para posicionar seus itens em um arranjo agradável e significativo para você. Lembre-se de que você pode preencher todas as paredes da caixa, não apenas a parede inferior/traseira do santuário da caixa e a tampa interna.
5. Transfira o arranjo para a caixa pedaço por pedaço, colando-os. Decore com cola glitter, se desejar. Quando seco, aplique Mod Podge com o pincel de espuma para selar tudo.

Machine Translated by Google

Criando um altar para você mesmo

Você pode se sentir desconfortável com a ideia de adorar a si mesmo ou achar que não vale a pena ser adorado. Isso deveria mudar! Todo mundo tem uma centelha do Divino dentro de si. Vale a pena homenagear isso. Você também merece ser honrado como um vaso do Divino.

Colete coisas que você associa a si mesmo. Fotos que você adora, joias, bugigangas; coisas que você talvez não use mais, mas ainda ama, se enquadram nesta categoria. Itens da sua infância também são ótimos para usar, se te lembrarem de momentos felizes. Livros favoritos? Cores favoritas? Atraia todos para ajudar a montar este espaço de autocuidado para homenageá-lo.

Escolha um local para montar seu altar. Uma pequena prateleira de parede em algum lugar é uma ótima ideia, se você quiser mantê-la pequena e simples. Você pode pendurar fotos ou arte na parede acima ou ao redor dela. Decore como quiser: adicione conchas, cubra lenços, adicione figuras de ação… Isto é para você. Certifique-se de que haja espaço para uma vela. Uma votiva em um castiçal de vidro mais alto que a vela é uma boa ideia, para proteger da chama as coisas ao seu redor.

O que você precisa:

ÿ Foto sua emoldurada (tamanho de sua escolha) ÿ Representações de suas atividades (trabalho, hobbies e breve)

ÿ Representações de eventos de vida (como ritos de passagem, medalhas, troféus e assim por diante) ÿ 2–3 de suas pedras ou cristais favoritos ÿ Vela (cor de sua escolha) e castiçal ÿ Fósforos ou isqueiro

Machine Translated by Google

O que fazer:

1. Monte os itens escolhidos onde você escolheu
   monte seu altar. Coloque a vela no meio e
   organize os outros objetos ao seu redor.
2. Ao colocá-los, reserve um momento para lembrar
   quão orgulhoso ou feliz você se sentiu em cada fase da vida ou
   conquista. Aprecie o quão duro você trabalha em seu
   trabalho. Sinta gratidão por seus hobbies. À medida que você constrói o
   altar para si mesmo, construa o sentimento de orgulho e amor
   para você e para a pessoa que você é.
3. Quando o altar estiver completo, centralize e aterre.
   Acender a vela. Olhe lenta e deliberadamente para o
   itens que você coletou e exibiu.
4. Diga:

   me honrar.
   Eu honro a
   É uma honra força.
   que me levou a superar minhas aqui.
   habilidades e talentos.
   Eu minha determinação de
   honra.
   Eu, minha honra,
   merecem direito tempo para o meu espaço, eu mesmo.
   Eu tenho meu
   potencial de honra.
   eu meu
5. Quando terminar, você pode apagar a vela.
6. Pelo menos uma vez por semana, volte ao altar e acenda
   a vela. Deixe seu olhar percorrer sua coleção
   que compõe o altar e tenha orgulho de quem você
   são. Repita a oração acima, se quiser. Vou ao
   altar quando você se sente desgastado, está lutando contra a baixa
   autoestima ou duvidando de sua grandiosidade.

Dica:

ÿ Este altar não é de forma alguma estático. É um trabalho em
progresso. Adicione quantas vezes quiser.

Machine Translated by Google

Aromaterapia

Como forma de controlar o estresse e melhorar o humor, a aromaterapia é uma ferramenta excelente em seu arsenal de autocuidado. A feitiçaria muitas vezes utiliza a aromaterapia como elemento secundário; o principal uso de óleos e ervas é para energias, é claro. Mas é um bônus agradável quando suas misturas também cheiram bem.

O perfume é um dos gatilhos de memória mais fortes. Não admira; apesar de sua aparente intangibilidade, o perfume é inevitável e está profundamente ligado à emoção. Os receptores de cheiro (no nervo olfatório) estão posicionados bem próximos à amígdala e ao hipocampo, os centros emocionais do cérebro.

A aromaterapia usa plantas, flores ou óleos extraídos para afetar positivamente seu estado fisiológico ou físico. A essência da ciência é que certos compostos estimulam diferentes áreas do cérebro ou a produção de neurotransmissores que afetam o humor. Geralmente é seguro, embora deva-se ter cuidado ao trabalhar com óleos essenciais para não permitir que toquem nos olhos ou na parte interna do nariz, e certos óleos (como canela) não devem ser aplicados diretamente na pele devido ao potencial para irritação. Os óleos essenciais geralmente também não devem ser tomados por via oral; bebê-los pode causar danos ao fígado ou aos rins. Faça isso somente se um profissional médico qualificado aprovar após revisar seu estado atual de saúde, prescrições e medicamentos de venda livre. Ingeri-los pode ser especialmente perigoso porque os óleos essenciais não são regulamentados como os medicamentos; não tem jeito

Machine Translated by Google

para confirmar se o óleo é o que diz no rótulo, sem aditivos. Consulte um guia confiável para se informar sobre as orientações e o manuseio de óleos essenciais específicos, como o de Roberta Wilson
Aromaterapia: Essencial Óleos para Saúde Vibrante e Beleza ·

Armazene seus óleos essenciais e misturas de óleos em um local escuro para evitar que os componentes se quebrem ou estraguem.

As aplicações comuns de óleos essenciais incluem diluí-los em água e aquecê-los em um difusor ou pulverizar a solução diluída no ar, e diluir o óleo essencial em um óleo transportador, como óleo de amêndoa doce, jojoba ou semente de uva, e esfregá-lo na pele. . Um método simples e eficiente é colocar uma gota de óleo em uma bola de algodão e colocá-la em um saco com zíper. Leve-o com você durante o dia, abrindo o zíper da bolsa para respirar o perfume quando precisar.

Aqui estão alguns óleos essenciais que são particularmente úteis na prática do autocuidado. Os benefícios mágicos e físicos são reunidos em um só.

- ÿ Clary Sage: O óleo essencial de Clary Sage é usado para otimismo, felicidade, relaxamento, anti-ansiedade e confiança.
- ÿ Olíbano: O óleo essencial de olíbano é usado para meditação, clareza e purificação. O aroma amadeirado é levemente picante.
- ÿ Jasmim: O óleo essencial de jasmim é usado para meditação, clareza e amor próprio. O perfume é

Machine Translated by Google

floral mas limpo; tem um tom verde. ÿ Lavanda:
Conforme detalhado nos capítulos anteriores, a lavanda é um maravilhoso óleo e erva para o autocuidado.
É utilizado para relaxamento com efeito sedativo, para acalmar e dormir. ÿ Limão: O
óleo essencial de limão é usado para
felicidade, clareza, alegria e purificação. ÿ Sândalo:
Um doce aroma amadeirado, o sândalo é frequentemente usado em tradições espirituais. O óleo essencial de sândalo é utilizado para meditação, relaxamento sem efeito sedativo, purificação, calma e clareza.

ÿ Ylang-Ylang: Um óleo floral doce, o ylang-ylang é usado para relaxamento e serenidade.

Misturas de aromaterapia para autocuidado Há várias maneiras de incorporar a aromaterapia em seu autocuidado. A maneira mais rápida e fácil é aplicar diretamente um ponto do óleo misturado na parte interna do pulso para que o perfume e quaisquer benefícios físicos dos óleos estejam imediatamente disponíveis para você. Existem vários formatos de joias que carregam perfume, como pingentes tipo medalhão ou pulseiras feitas de pedra lávica, substância porosa que absorve as gotas de óleo colocadas sobre ela e libera o perfume aos poucos ao longo do dia.

Os óleos essenciais são muito concentrados, por isso geralmente são diluídos em um óleo transportador, como óleo de amêndoa doce, óleo de jojoba ou óleo de semente de uva, se for usá-los na pele.

Machine Translated by Google

A difusão nem sempre requer um óleo transportador, portanto, se você estiver misturando uma mistura para esse tipo de difusão (em outras palavras, se for aplicá-la na pele), poderá omitir o óleo transportador em qualquer receita que você está seguindo. Certifique-se de rotular sua mistura e observar se ela inclui um óleo transportador!

não

A difusão é o processo pelo qual um óleo é disperso por uma área. Existem várias maneiras de fazer isso. ÿ Colocar gotas em uma

bola de algodão e guardá-la em uma pequena bolsa com zíper permite que você a carregue com você. Abra o saco e leve-o ao rosto, inspirando profundamente. Este é um ótimo método para levar uma mistura com você no avião ou no trabalho. ÿ Você pode adicionar gotas de óleo a uma pequena garrafa de água destilada. Agite e borrife em sofás, camas, tapetes ou apenas no ar para adicionar fragrância ao ambiente.

ÿ A difusão via vapor é outro método simples. Ferva 1–2 xícaras de água, transfira para uma tigela e adicione gotas de óleo à água. O calor da água dispersará o aroma pela área. (Você pode estar familiarizado com esse método se já colocou uma toalha sobre a cabeça e uma tigela de água fervente - com ou sem uma ou duas gotas de óleo de eucalipto - para ajudar a aliviar a congestão; paus de canela cozidos, cravo e laranja descascar no Natal deixará a casa com um cheiro aconchegante.)

ÿ Um difusor de vela é um pequeno prato em cima de um castiçal. Coloque uma ou duas colheres de sopa de água

Machine Translated by Google

no prato e adicione gotas de óleo. A vela aquece a água e os óleos, e o perfume é liberado no ar. Um difusor elétrico faz a mesma coisa, só que usa eletricidade para aquecer o prato.

ÿ Um nebulizador quebra os óleos em partículas menores e os difunde no ar.
Os nebulizadores também são alimentados por uma bomba elétrica.

ÿ Uma maneira adorável e relaxante de desfrutar da aromaterapia é no banho. Você pode adicionar algumas gotas da mistura escolhida diretamente na água depois de encher a banheira ou misturá-las em uma quantidade maior de óleo transportador para fazer um óleo de banho. (Veja o Capítulo 3 para receitas de óleo de banho.)

Aqui estão algumas misturas mágicas que você pode usar em um difusor, joias de aromaterapia ou para aplicar em quadrados de pano e colocar em vários lugares.

Algumas dessas misturas exigem óleos que não foram listados anteriormente. Nesse caso, as propriedades mágicas associadas são mencionadas na receita.

Óleo suave para dormir

Coloque um ponto dessa mistura em cada têmpora e na parte inferior do pulso antes de dormir, ou aplique um pouco na beirada da cama, perto do travesseiro. Rende cerca de 1 onça.

Machine Translated by Google

O que você precisa:

ÿ 1 colher de sopa de óleo veicular
ÿ 10 gotas de óleo essencial de lavanda
ÿ 8 gotas de óleo essencial de sândalo
ÿ 5 gotas de óleo essencial de ylang-ylang
ÿ Frasco de vidro de 1 onça com tampa
ÿ Etiqueta e caneta ou marcador

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Misture o óleo veicular e as outras gotas de óleo em uma pequena garrafa, com foco no objetivo de paz durma como você. Tampe a garrafa e segure-a entre suas mãos, dizendo: Eu, para você dormir, dobrar traz seja descanso profundo, acorde desgaste. Porque relaxar, posso estar. Então
3. Rotule a garrafa.

Óleo da Casa Feliz

Esta é uma mistura excelente para usar em um difusor. Doce óleos essenciais de laranja e bergamota carregam energias associada à felicidade e à saúde. Esta mistura também vibra com energias associadas à purificação.
Rende cerca de 1 onça.

O que você precisa:

ÿ 1 colher de sopa de óleo veicular
ÿ 8 gotas de óleo essencial de limão
ÿ 8 gotas de óleo essencial de laranja doce
ÿ 8 gotas de óleo essencial de bergamota

Machine Translated by Google

ÿ 8 gotas de óleo essencial de sândalo ou olíbano
ÿ Frasco de vidro de 1 onça com tampa
ÿ Etiqueta e caneta ou marcador

O que fazer:

1. Centralize e aterre.
2. Misture o óleo veicular e outras gotas de óleo em um garrafa pequena, focando no objetivo de uma casa feliz à medida que tu fazes. Tampe a garrafa e segure-a entre mãos, dizendo: Eu devo trazer para a alegria você vibrações desta casa, que todos os que vivem e visitam ser ser feliz. Assim seja. pode
3. Rotule a garrafa.

Mistura de óleo de atenção plena

Isso ajuda você a se concentrar no momento imediato de ficar com a cabeça presa no passado ou se preocupar sobre o futuro. Rende 1 onça.

O que você precisa:

ÿ 1 colher de sopa de óleo veicular
ÿ 10 gotas de óleo essencial de olíbano
ÿ 10 gotas de óleo essencial de sândalo
ÿ 5 gotas de óleo essencial de jasmim
ÿ 5 gotas de óleo essencial de sálvia
ÿ Frasco de vidro de 1 onça com tampa
ÿ Etiqueta e caneta ou marcador

O que fazer:

1. Centralize e aterre.

Machine Translated by Google

2. Misture o óleo veicular e outras gotas de óleo em um
pequena garrafa, focando no objetivo da atenção plena como
Você faz. Tampe a garrafa e segure-a entre
mãos, dizendo:
o aqui e assim

cobrar ajuda você é meu presente, dono
sobre
você é meu presente, dono
agora.
talvez.

3. Rotule a garrafa.

Incenso

O incenso é uma mistura de ervas e/ou resinas que é
colocado em um pedaço de carvão fumegante em um incensário
ou outro prato resistente ao calor para liberar aroma e energia.
O incenso pode ser uma oferenda, uma forma de produzir energia
solidário ou de apoio a um objetivo específico ou
propósito, ou simplesmente algo para desfrutar.

Aqui estão algumas notas gerais sobre incenso:

ÿ Certifique-se de ter cerca de uma parte de resina para uma
parte matéria verde. Dura mais tempo enquanto queima,
e a resina tem uma doçura que equilibra o
cheiro mais acre da matéria herbácea.

ÿ Você pode adicionar algumas gotas de óleo essencial ao seu
mistura de incenso, mas não mais do que alguns;
saturar a matéria vegetal não é recomendado.
Misture a mistura depois de adicionar as gotas de óleo,
em seguida, coloque-o em um recipiente e feche-o para manter o
perfume até que você precise usar o incenso.

ÿ Incenso solto é queimado em pastilhas de carvão vendidas
para esse fim, disponível em mercearias étnicas
lojas, lojas da Nova Era ou suprimentos eclesiásticos

Machine Translated by Google

lojas. Segure o comprimido com uma pinça ou pinça pequena e segure uma chama até a borda. O carvão irá pegar e uma série de pequenas faíscas vermelhas irá passar por ele. Depois de um tempo, a superfície do carvão começará a ficar vermelha.

Coloque o comprimido suavemente sobre uma camada de areia, cascalho fino ou uma malha de metal em uma tigela resistente ao calor. Quando a pastilha brilhar, pegue uma pitada da mistura de incenso e polvilhe sobre o carvão. A fumaça começará a subir. ÿ Menos é mais. Muito incenso no tablet pode sufocá-lo ou produzir uma quantidade impressionante de fumaça, com a qual você terá que lidar abrindo as janelas para arejar o ambiente. ÿ Tenha sempre um pequeno extintor de incêndio, uma garrafa de água ou uma tigela de areia por perto para apagar o carvão, se necessário.

Misturas de incenso

A maioria deles usa olíbano ou copal como componente de resina. O olíbano é uma excelente resina multiuso que possui energias relacionadas à cura, purificação, bênção, meditação, serenidade, proteção, amor e bênção. O copal dourado está associado à purificação, eliminação de bloqueios, bênção, alegria, elevação do humor e combate à depressão.

Existem diferentes tipos de copal. Use o copal amarelo, às vezes chamado de copal dourado (Prótio

Machine Translated by Google

copal) . Copal branco () Shorea javanica pode ser usado, mas tende a ser mais caro.

Para misturar incenso: ÿ Use um almofariz e um pilão de pedra para esmagar suavemente a resina se ela não estiver em pequenos grânulos. Não triture com muita força ou a resina começará a derreter e ficar pegajosa. Pense em quebrar as resinas. Transfira as resinas para um pequeno frasco ou outro recipiente. ÿ Separadamente, triture as ervas secas ou esfregue-as entre os dedos para esfarelá-las. Adicione quaisquer gotas de óleo essencial às ervas secas, mexa e coloque as ervas no recipiente com as resinas.

ÿ Tampe e agite suavemente para combinar.
ÿ Use 1/2 colher de chá de incenso por vez, não mais.

Incenso Serenity ÿ 9–12

gotas de óleo essencial de jasmim ÿ 1
colher de chá de resina de olíbano ÿ 1
colher de chá de resina copal
ÿ 2 colheres de chá de pó de sândalo branco

Incenso de Aterramento ÿ 1

colher de chá de patchouli ÿ
1 colher de chá de sândalo (vermelho)
ÿ 2 colheres de chá de resina de
mirra ÿ 1 gota de extrato de baunilha

Machine Translated by Google

Incenso Joy ÿ 1

colher de chá de raspas de limão secas
ÿ 1 colher de chá de raspas de laranja
secas ÿ 9–12 gotas de óleo essencial de
bergamota ÿ 2 colheres de chá
de resina copal ÿ 1/2 colher de chá de gengibre em pó

Incenso da Paz ÿ 9 gotas

de óleo essencial de gardênia ou ylang-ylang ÿ 1 colher de
chá de lavanda seca ÿ 1 colher de
chá de pétalas de rosa secas ÿ 2
colheres de chá de resina de olíbano

Incenso de Cura ÿ 1 colher

de chá de âmbar ÿ 1
colher de chá de resina copal ÿ
1 colher de chá de raspas de limão
secas ÿ 1 colher de chá de raspas de laranja secas

Machine Translated by Google



Agradecimentos

Gostaria de agradecer a Rebecca Thomas por me oferecer a oportunidade de escrever este livro. É um tema que me é muito querido e, apesar da minha agenda estar uma loucura, eu sabia que tinha que escrevê-lo!

Também quero agradecer às equipes da Ubisoft, Partworks e Hachette por serem tão compreensivas; Fiz malabarismos com um número ridículo de projetos enquanto escrevia este livro. Agradeço sua flexibilidade! Agradeço especialmente a Anouk, que também é uma guerreira pelo autocuidado e pela defesa do tempo e da energia pessoais enquanto gira um número incrível de pratos.

Você é uma inspiração, Anouk, e estou feliz em conhecer e trabalhar com você.

Machine Translated by Google

Sobre o autor

ARIN MURPHY-HISCOCK é um wiccaniano de terceiro grau Alta Sacerdotisa do Clã Floresta Negra e do autor de O Bruxa Verde e Feitiço de Poder para Vida. ela tem ensinado oficinas de feitiçaria desde 2002. Ela mora em Montreal, Canadá, com seu marido e dois filhos.

adams media

CONHEÇA OS AUTORES, ASSISTA A VÍDEOS E MAIS EM

SimonandSchuster. com

Autores.SimonandSchuster.com/Arin-Murphy-Hiscock

Machine Translated by Google

Esperamos que você tenha gostado de ler este e-book da Simon & Schuster.

Receba um e-book GRATUITO ao entrar em nossa lista de e-mails. Além disso, receba atualizações sobre novos lançamentos, ofertas, leituras recomendadas e muito mais da Simon & Schuster. Clique abaixo para se inscrever e ver os termos e condições.

CLIQUE AQUI PARA SE INSCREVER

Já é assinante? Forneça novamente seu e-mail para que possamos cadastrar este e-book e enviar mais do que você gosta de ler.

Você continuará recebendo ofertas exclusivas em sua caixa de entrada.

Machine Translated by Google

Bibliografia

Brown, Brené. O Presentesde Imperfeição: Vá de Quem Você Pense que você deveria para Seja Deixe e Abraçar Quem Você São . Centro da cidade, MN: Hazelden Publicação, 2010.

Cirillo, Francisco. “A Técnica Pomodoro.” https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique. Acessado em 29 de maio de 2018.

Cunningham, Scott. Enciclopédia de Cunningham de Wicca no Cozinha . 3ª edição. São Paulo, MN: Luellin, 2003.

Gilberto, Elizabeth. Grande Magia: Vida Criativa Além do medo . Londres: Bloomsbury, 2015.

Hauck, Carley. “4 perguntas para promover sua autenticidade Auto." Mindful.org. 12 de outubro de 2016. www.mindful.org/4-questions-foster-authentic-self/. Acessado em 7 de maio de 2018.

HOFFMAN, Rachel. “Desfaça-se do seu habitat.” Tumblr . 2 de maio de 2018, 7h12 (sem cabeçalho de assunto.) http://unfuckyourhabitat.tumblr.com/post/173510795531/depressão-ansiedade-addadhd-função executiva. Acessado em 2 de maio de 2018.

Machine Translated by Google

———. Desfaça-se do seu habitat: você é melhor que o seu Bagunça. Nova York: St. Martin's/Griffin, 2017.

Janssen, Mary Beth. O Livro de Autocuidados: Remédios para Mente curativa, Corpo, e Alma. Novo Iorque: Sterling, 2017.

Linn, Denise. Altares: Trazendo Santuários Sagrados Em Seu dia a dia Vida. Nova York: Ballantine Nascente, 1999.

MORRISON, Dorothy. Magia Diária: Feitiços & Rituais para Vida moderna . São Paulo, MN: Llewellyn, 1998.

Murphy-Hiscock, Arin . O Bruxa Verde: Sua Guia Completo do para Magia Natural de Ervas, Flores Essenciais Óleos e Mais . Avon, MA: Adams Mídia, 2017.

———. O Bruxa doméstica: seu guia completo para Criando a Espaço Mágico com Rituais e Feitiços para Lareira e Lar . Avon, MA: Adams Media, 2018.

———. Feitiço de Poder para Vida: O Arte de Construindo e Fundição para Mudança Positiva . Avon, MA: Adams Mídia, 2005.

———. Feitiços de Proteção: Limpar Energia Negativa, Banir influências prejudiciais à saúde e Abrace o seu Poder . Avon, MA: Adams Media, 2018.

———. Wicca solitária para Vida: Guia Completo para domínio Um o Arte Seu Próprio. Avon, MA: Adams Mídia, 2005.

Norville, Andrea e Patrick Menton. Um Indulgência a Dia: 365 Simples Caminhos para Estragar Você mesmo. Avon, MA: Adams Media, 2009.

O'Hara, Gwydion. O Magia de Aromaterapia: O Usar de Aroma para Cura Corpo, Mente, e Espírito

Machine Translated by Google

São Paulo, MN: Llewellyn, 1998.

Wiking, Meik. O Pequeno Livro do Dinamarquês Hygge: Way Live Wellto . Londres: Pinguim, 2016.

Wilson, Roberta. Aromaterapia: Óleos Essenciais para Saúde e beleza vibrantes. Revisado e atualizado Ed. Nova York: Avery, 2002.

Machine Translated by Google



Índice

Uma observação sobre o índice: As páginas referenciadas neste índice referem-se aos números das páginas da edição impressa. Clicar no número de uma página o levará ao local do e-book que corresponde ao início dessa página na edição impressa. Para obter uma lista abrangente da localização de qualquer palavra ou frase, use a função de pesquisa do seu sistema de leitura.

Afirmações, 38–39
- sobre: benefícios, 38; usando, 43–44
- para autenticidade, 43
- para combater a negatividade, 174
- para criatividade, 177
- diariamente, seleção, 41
- para santuário de gratidão, 202
- para honrar seu verdadeiro eu, 17
- para Jar of Inspiration, 177–78
- contas de oração e, 158, 161 –62
- para receber amor, 59
- para descansar os olhos, 82
- conversa interna e, 38–39
- para autocuidado espiritual, 138
- para quadros de visão, 37, 138
- no trabalho, 76

Altares e santuários, 201–6
- altar para você mesmo, 204–6
- santuário de gratidão, 201–3
- santuário shadowbox, 203–4

Ritual de invocação/honração de animais, 134-35
Animais e suas energias, 133–35
Aromaterapia, 206–13
- aplicação de óleos na pele, 208–9
- opções de processo de difusão, 209–10
- concentração e diluição de óleos essenciais, 209
- óleos essenciais e suas aplicações, 207–8

Machine Translated by Google

Óleo Suave para Sono, 211
Óleo da Casa Feliz, 212
Mistura de Óleo de Mindfulness,
213 maneiras de incorporar no autocuidado, 208–10
Afirmações de
autenticidade, 43–44
supressão do medo, 18–19
importância de, 17–19 feitiço
para ajudar a reconhecer quem você é de verdade, 42–43

Produtos para banho e ducha. Ver Receitas (banho, ducha e cuidados com a pele)
Artesanato de bugigangas, sazonal, 179–
80 contas, oração. Ver Contas de oração e meditação
Bomba de banho de bênção, 110–11
receitas de manteiga corporal, 120–
23 Limites, configuração, 72–73
receitas de pão, 88–93
exercícios respiratórios, 20–21
meditação respiratória, 150–51

Magia de velas, cerca de 21
Velas, aumentando a energia do lar, 199–200
Centro e solo, 23–24, 77–78
Chás de camomila, 99, 155
Bolsa charmosa, para planejamento/organização, 53–54
Círculos, lançamento, 25–26
Aulas, cursando, 174
Artesanato de tigela de oferendas de barro, 188-89
Pó de limpeza, 196–97
Objetos de limpeza/purificação, 26–27
Limpando sua energia, 58
Objetos de conforto, 75
Autocuidado criativo
sobre: visão geral do significado e aplicação, 170–71 atividades para
promover a criatividade, 183–89 afirmações para
a criatividade, 177 artesanato de tigela
de oferendas de barro, 188–89 exibição
de outono, 182–83
combate à autocensura/sabotagem, 173–74
Jar of Inspiration, 177–78
criatividade consciente, 173
música e, 175–78, 197–98 tocando
um instrumento, 176 artesanato
sazonal de bugigangas, 179–80
artesanato sazonal, 179–83
tendo aulas, 174 bolas
focais do quadro de visão, 183 –84
tecelagem, 184–88

Machine Translated by Google

lanternas de gelo de inverno, 180-81
trabalhando com as mãos, 172
Magia de cristal e gema, 23. Ver também Limpeza/purificação de objetos

Rotinas diárias. Veja também Afirmações; Meditação
ritual inicial diário, 142-43
ritual de fim de dia, 144
rotina de cinco minutos para começar o dia, 40-41
exercício de registro de gratidão, 47-48
manutenção doméstica, 193
orando, 145-47
Depressão, lidar/abraçar, 68-70

Eletrônicos, desconectando de, 70–73
Equilíbrio elementar, 193-94
Energia. Ver também Energias sazonais
adicionando produtos de banho/chuveiro. Ver Receitas (banho, ducha e cuidados com a pele)
de animais, 133-35
objetos de limpeza/purificação e, 26–27
limpando detritos, 58
espaço desordenado e, 192
cor, cristal/pedra, planta, 194
equilíbrio elementar, 193-94
de casa. Ver Altares e santuários; Autocuidado doméstico
Equilíbrio, feitiço para, 64-65
Óleos essenciais, receitas com. Ver Aromaterapia; Receitas (banho, ducha e pele Cuidado)
Exercício e movimento, 55, 125, 151, 165
Olhos, descansando, 82

Fracasso, disposto a arriscar/aceitar, 62-64
Cair. Ver Referências sazonais
Bolas focais, quadro de visão, 183–84
Meditação focada, 152-53
Comida. Ver Nutrição como autocuidado; Receitas (comida)

Bomba de banho Gentle Dreams, 111–12
Óleo Suave para Sono, 211
Chá de Meditação com Gengibre e Limão, 156
Metas
ambiente propício para. identificando Ver Autocuidado doméstico
o seu, 35-37
de meditação, 147-48
atenção plena e, 173
de autocuidado, 9–11
curto prazo, delineando/dividindo em, 77
quadros de visão para, 36–37, 76, 137–39, 141
Gratidão, exercícios de registro no diário (diários, sazonais, sensoriais), 45–48

Machine Translated by Google

Santuário de gratidão, 201–3
Meditação no espaço verde, 166-67
Chá Verde com Chá de Meditação de Rosas, 155
Chão, centro e, 23–24, 77–78
Incenso de Aterramento, 216
Culpa, liberação, 13–15

Mãos, trabalhando com, 172 Óleo
da Casa Feliz, 212 Incenso de
Cura, 216 Magia de Ervas,
cerca de, 21. cuidados com a Veja também Aromaterapia; Receitas (banho, ducha e
pele); Chás, Mel,
Banho de Leite, 119–20 Autocuidado
doméstico, 191–216. Veja também Vela de altares e
santuários para aumento de energia, 199–200 limpeza/
purificação com névoa, pó e música, 195–98 espaço e energia desordenados ,
192 criação de conforto, 191–93 manutenção
diária, 193 equilíbrio elementar,
193–94 proteção de energia de
casa, 198–200

Garrafa de água mágica e hidratante e, 80–81
Hygge, 15–17

Lanterna de gelo, inverno, 180-81
Misturas
de incenso, 215–16
notas gerais sobre, 214–15 para
meditação, 156–57 receitas,
157, 216
Incenso, meditação, 156-57
Autocuidado incremental, 12
Criança interior, tratamento, 73-75
Instrumento, tocando, 176

Jarra de Inspiração, 177-78
Registro no diário para autocuidado, 28–
31 sobre: exercícios, 45; visão geral de, 28–29; configuração, 29 rotina diária
e 41 dedicação, 30–31 ritual
de estrutura, 32–33
exercícios de gratidão (diários,
sazonais, sensoriais), 45–48 exercício de gratidão sensorial, 45–46

Óleo de Banho Alegre, 114
Incenso da Alegria, 216

Banho de leite com menta e lavanda, 118
Chá de lavanda, 100

Machine Translated by Google

Chá de erva-cidreira, 100
Esfoliante Esfoliante com Limão e Alecrim com Sal, 104
Chá de verbena com limão, 100
Luz, enchendo-se de, 49
Limites, aceitação, 65-67
Amor, estar aberto para receber, 59–60

Magia
técnicas básicas, 23–29
como autocuidado, 11
técnicas de autocuidado, 19–23. Veja também técnicas específicas
Mistura Mágica de Manteiga Corporal: Serenidade, 122–23
Contas de Rosa Mágicas, 162–64
Prato principal e acompanhamentos, 94–98
Meditação. Veja também Incenso; Contas de oração e meditação
sobre: visão geral de, 147–49
aromaterapia para, 208
recomendações básicas para, 148
benefícios de, 20, 49, 131
respiração, 150-51. Veja também Exercícios de respiração
focado, 152-53
meditação no espaço verde, 166-67
em vez de cochilar, 125
objetivo principal de, 147-48
atenção plena, 149-50
preparando-se para, 149
benefícios espirituais, 131
estresse e, 49
chás para. Ver Chás
andando, 151
Autocuidado mental e emocional, 35–78. Veja também Afirmações; Autenticidade; Estresse
aceitando seus limites, 65-67
estar aberto para receber amor, 59-60
limpando sua energia, 58
objetos de conforto para, 75
rotina diária de cinco minutos para começar o dia, 40-41
luta contra a depressão, 68-70
encontrando equilíbrio, 64-65
exercícios de diário de gratidão, 45-48
identificando metas, 35-37
conversa interna e, 38-39
estabelecendo limites para, 72-73
desacelerando e tratando-se, 56-57
permanecendo no momento por, 76-77
saco de tesouro para autocuidado, 60-62
tratando sua criança interior, 73-75
desconectando por, 70–73

Machine Translated by Google

disposição para arriscar/aceitar o fracasso, 62-64
no trabalho, 75-78
Banho de leite em pó, 117–18
Criatividade consciente, 173
Atenção plena, 28
Meditação da atenção plena, 149-50
Mistura de óleo de atenção plena, 213
Tratamento consciente, 56-57
Chá de Meditação com Rosa e Menta, 155–56
Bombas de Banho Mágicas da Lua, 107–8
Música, 175–78, 197–98

Natureza, conectando-se a, 165-67
Nutrição como autocuidado, 82–84. Veja também Receitas (comida)

Artesanato de tigela de oferendas, argila, 188-89
Ofertas, 136
Óleos. Ver Aromaterapia; Receitas (banho, ducha e cuidados com a pele)
Organização e planejamento, ajuda, 53–55

Chá de flor de maracujá, 100
Incenso da Paz, 216
Autocuidado físico, 79–127. Veja também Receitas (banho, ducha e cuidados com a pele); Durma, descansado
sobre: visão geral e importância de, 79
benefícios e tipos de chás, 99–101
hidratante, garrafa de água mágica e, 80–81
nutrição para, 82–84. Veja também Receitas (comida)
descansando os olhos, 82
estresse e, 79-80
Planejamento e organização, ajuda, 53–55
Oração, pela manhã/hora de dormir, 145–47. Veja também Meditação
Contas de oração e meditação, 158–64
sobre: visão geral de, 158
Contas de Rosa Mágicas, 162–64
fazendo contas de oração, 158-60
usando contas de oração, 161-62
Névoa purificadora, 195-96

Receitas (aromaterapia). Ver Aromaterapia
Receitas (banho, ducha e cuidados com a pele), 101–23
sobre: adicionar energia a banheiras e chuveiros, 101; cuidados com a pele, 120–23
Bombas de Banho: Receita Mestre, 106–7
Óleo de Banho, 112
Sais de Banho, 115, 116
Bomba de Banho de Bênção, 110–11
Manteigas Corporais, 120–23
Bomba de banho Gentle Dreams, 111–12

Machine Translated by Google

Banho de leite com mel, 119–20
Óleo de Banho Alegre, 114
Banho de leite com menta e lavanda, 118
Esfoliante Esfoliante com Limão e Alecrim com Sal, 104
Mistura Mágica de Manteiga Corporal: Serenidade, 122–23
Banho de leite em pó, 117–18
Bombas de Banho Mágicas da Lua, 107–8
Óleo de Banho Relaxante, 113
Sais de banho “Serenity Now”, 116
Barras de limpeza para chuveiro, 102–3
Bombas de Banho Mágicas Tiger, 109
Esfoliante de açúcar para biscoitos de baunilha, 105
Receitas (comida), 84–98 sobre:
pães, 88–93; pratos principais e acompanhamentos, 94–98; nutrição e autocuidado, 82–84; visão geral de, 84;
sopas, 84–89; tipos e benefícios de chá, 99–101
Macarrão Assado com Queijo, 96–97
Pão Branco Básico, 90–91
Gaspacho, 87-88
Rolinhos de Ervas, 92–93
Sopa de alho-poró e batata, 86-87
Croutons de parmesão, 88–89
Panela Assada, 94–95
Sopa de Legumes Assados, 84–85
Batatas Alecrim, 98
Receitas (incenso) sobre:
mistura, 215; incenso e copal para, 215
Incenso de Aterramento, 216
Incenso de Cura, 216
Incenso da Alegria, 216
Variedades de meditação, 157
Incenso da Paz, 216
Incenso da Serenidade, 216
Receitas (ajudantes para dormir)
Óleo Suave para Sono, 211
Bálsamo para dormir, 126–27
Névoa do Sono, 127
Óleo de Banho Relaxante, 113
Contas de rosa, mágicas, 162–64
Rotina, diariamente cinco minutos para começar o dia, 40–41

Espaço sagrado, criando, 26
Sais de banho, 115, 116
Artesanato sazonal, bugigangas
179–83, exibição de outono
179–80, lanternas de gelo
de inverno 182–83, 180–81
Energias sazonais, 168-70 em sintonia
com, 168

Machine Translated by Google

mistura e mudança, 168 ritual de
sintonização sazonal, 170 autocuidado por
estação, 168-69 sensação de
mudança, 169
Eu, altar para, 204–6
Autocuidados
sobre: visão geral da magia e, 9 importância
da autenticidade para, 17–19 base de, 7
definidos, 10
estereótipos de
luta de, 12–15 objetivos de, 9–11 culpa
e, 13–15 Hygge e,
15–17 incremental, 12
ouvindo a si mesmo e,
10 mágicos, 11
sazonais, 168–69. egoísmo vs., 11
respeito próprio
e, 7 mulheres e, 10 Veja também Energias sazonais
Autocensura, briga, 174–
75 Conversa interna, 38–
39, 74, 150, 174–75
Incenso de serenidade, 216 Santuário
Shadowbox, 203–4 Chuveiro e produtos de
banho.

Ver Receitas (banho, ducha e cuidados com a pele)
Santuários. Ver Altares e santuários Chá
Skullcap, 101 Sono,
exercícios
repousantes e, 125 Óleo
suave para dormir, 211 importância
e benefícios de, 124 cochilos e alternativas,
125. Ver também Meditação
Bálsamo para dormir, 126–27
Névoa para dormir, 127
dicas para maximizar, 124 receitas
de sopa, 84–89 Autocuidado
espiritual, 129–89
sobre: visão geral de, 129–30 animais
e suas energias, 133–35 conectando-se à
natureza, 165–67 divindades associadas
a coisas específicas, 132–33 descobrindo suas crenças
espirituais, 137–41
Deus/Deusa, Senhor/Senhora e, 132 oferendas
para, 136 relacionamento
com o Divino/divindades, 130–33 comunidade espiritual e,
136
Quadro de Visão Espiritual para, 137–39

Machine Translated by Google

Rituais espirituais de autocuidado. Ver também Altares e santuários; Meditação; Sazonal energias
sobre: visão geral dos rituais diários, 141
invocação/honração de animais, 134-35
conectando-se ao seu mundo, 139
ritual inicial diário, 142-43
ritual de fim de dia, 144
orando, 145-47
revisando suas crenças espirituais, 140-41
Primavera. Ver Referências sazonais
Estresse
exercício, cinco coisas que te estressam, 51
enchendo-se de luz, 49. Ver também Meditação
corpo físico e, 79–80. Veja também Autocuidado físico
ajuda para planejamento e organização, 53–55
feitiços para batalha, 49-52
feitiço de transformação, 50
Verão. Ver Referências sazonais

Chás
sobre: benefícios por tipos, 99–101; preparar chás de meditação, 154–55; para meditação, 152–53, 154–56
Chá de Meditação de Camomila, 155
Chá de Meditação com Camomila e Menta, 155
Chá de Meditação com Gengibre e Limão, 156
Chá Verde com Chá de Meditação de Rosas, 155
Chá de lavanda, 100
Chá de erva-cidreira, 100
Chá de verbena com limão, 100
Chá de Meditação com Rosa e Menta, 155–56
Chá de flor de maracujá, 100
Chá Solidéu, 101
Chá de verbena, 101
Chás, benefícios e tipos de, 99–101
Tecnologia, desconectando de, 70-73
Bombas de Banho Mágicas Tiger, 109
Feitiço de transformação, 50
Saco de tesouro para autocuidado, 60–62
Tratando-se, 56-57

Desconectando, benefícios de, 70–73

Esfoliante de açúcar para biscoitos de baunilha, 105
Chá de verbena, 101
Quadros de visão, 36–37, 76, 137–39, 141. Veja também Bolas focais, quadro de visão
Visualização
ritual de invocação/honração de animais, 134-35
lançando círculos, 25–26

Machine Translated by Google

centralização e ancoragem, 24
limpando detritos de energia, 58
criativo, cerca de, 19–20
enchendo-se de luz, 49 quadros de
visão para, 36–37, 137–39 no trabalho, 76

Meditação andando, 151 Água,
garrafa mágica e hidratante para, 80–81 Tecelagem, 184–88
Inverno.
Ver Referências sazonais
Trabalho, autocuidado em, 75-78

Machine Translated by Google

Adams Media,

uma marca da Simon & Schuster, Inc.
57 Littlefield Street Avon,

Massachusetts 02322
www.SimonandSchuster.com

Copyright © 2018 por Simon & Schuster, Inc.

Todos os direitos reservados, incluindo o direito de reproduzir este livro ou partes dele em qualquer forma. Para obter informações, dirija-se ao Departamento de Direitos Subsidiários da Adams Media, 1230 Avenue of the Americas, Nova York, NY 10020.

Primeira edição de capa dura da Adams Media, dezembro de 2018

ADAMS MEDIA e colofão são marcas registradas da Simon & Schuster.

Para obter informações sobre descontos especiais para compras em grandes quantidades, entre em contato com Vendas Especiais da Simon & Schuster pelo telefone 1-866-506-1949 ou business@simonandschuster.com.

O Simon & Schuster Speakers Bureau pode trazer autores para o seu evento ao vivo. Para obter mais informações ou para reservar um evento, entre em contato com o Simon & Schuster Speakers Bureau pelo telefone 1-866-248-3049 ou visite nosso website em www.simonspeakers.com.

Design de interiores por Katrina Machado
Imagens de interiores © Getty Images/kosmozoo Design
de capa por Katrina Machado Imagens de
capa © Getty Images/kosmozoo Dados de catalogação

na publicação da Biblioteca do Congresso Murphy-Hiscock, Arin, autor.

O livro de autocuidado da bruxa / Arin Murphy-Hiscock, autor de The Green Witch.

Machine Translated by Google

Avon, Massachusetts: Adams Media, 2018.
Inclui referências bibliográficas e índice.
LCCN2018031996 | ISBN 9781507209141 (hc) | ISBN 9781507209158 (e-book)
Disciplinas: LCSH: Bruxaria. | Mulheres – Saúde e higiene. | Autocuidado, Saúde.
Classificação: LCC BF1571.5.W66 M87 2018 | Registro DDC 133.4/3--dc23
LC disponível em https://urldefense.proofpoint.com/v2/url?u=https-3A__lccn.loc.gov_2018031996&d=DwIFAg&c=jGUuvAdBXp_VqQ6t0yah2g&r=eLFfdQgpHVW0iSAzG8F-WtSjrFvCD 9jGMJBHtzyExXhmHvwB7sjMCnFuKz95Uyqa&m=P6HIN5qAp_a4btALkY4IWULwe2ZzDJAuXVwuySuLLqg&s=SsoUAQ3VYDrgTfd3696rKHnAlUhDFpYCx2WeDMj2KT M&e =

ISBN 978-1-5072-0914-1
ISBN 978-1-5072-0915-8 (e-book)

Muitas das designações utilizadas pelos fabricantes e vendedores para distinguir os seus produtos são reivindicadas como marcas comerciais. Onde essas designações aparecem neste livro e a Simon & Schuster, Inc. estava ciente de uma reivindicação de marca registrada, as designações foram impressas com iniciais maiúsculas.