

E-BOOK

VIVER CONSCIENTE

09 PASSOS PARA VIVER CONSCIENTE



@JANA_BLANCO

E-BOOK VIVER CONSCIENTE

ÍNDICE

01

OBSERVAR

02

SELECCIONAR

03

DESAPEGAR

04

COMPROMISSO

05

PAUSAR

06

ESPERAR

07

PERCEBER

08

RESSIGNIFICAR

09

CUIDAR-SE

@jana_blanco

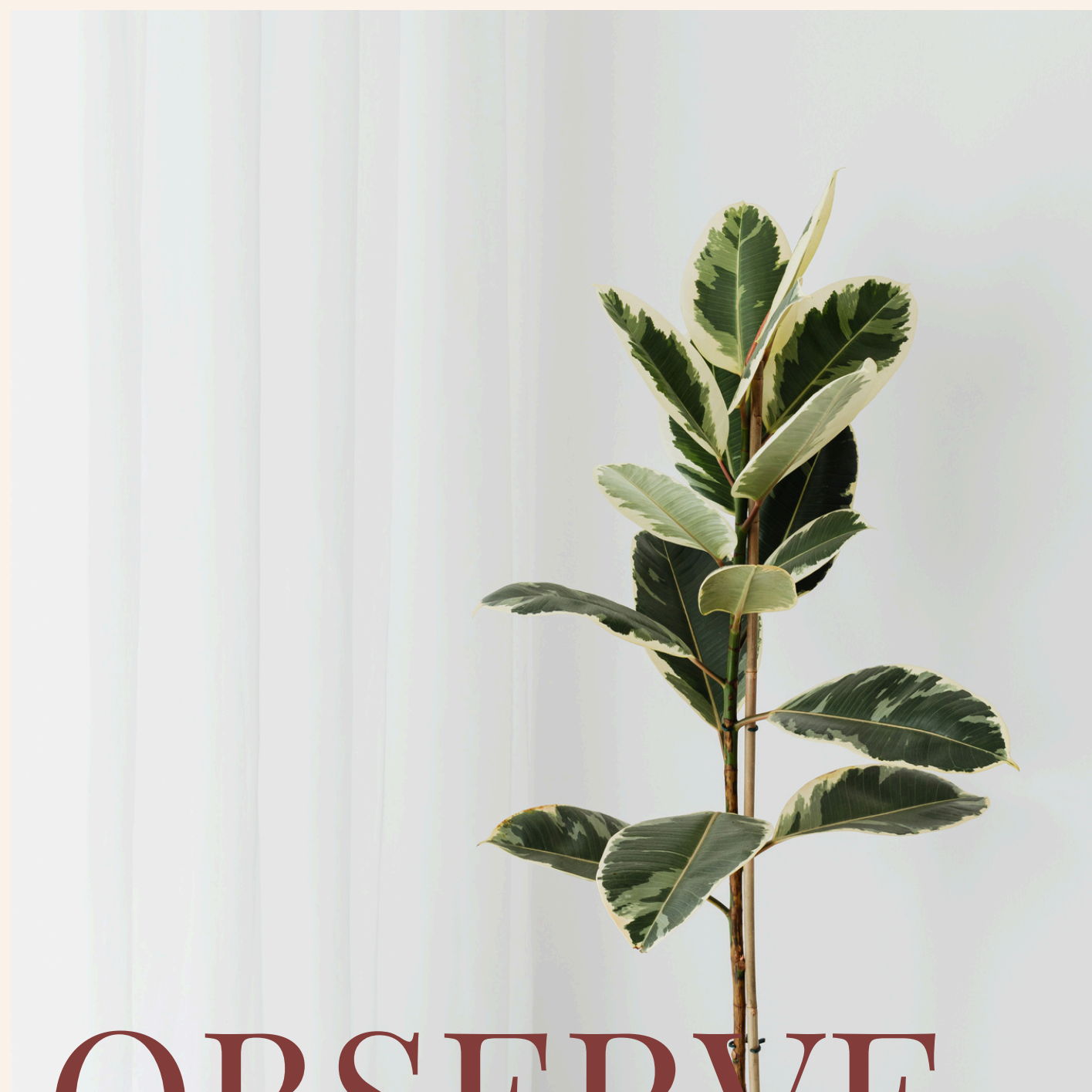




01 OBSERVAR

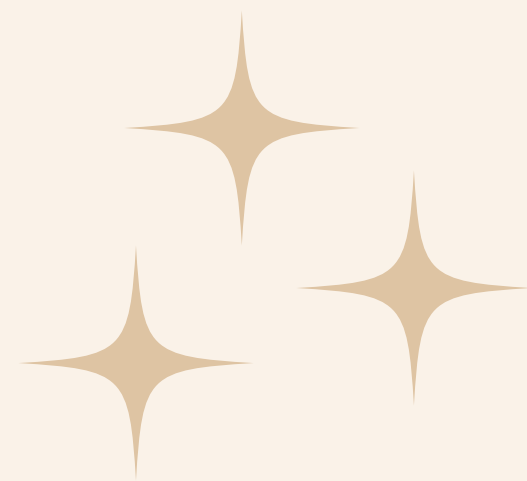
OBSERVE, PERCEBA, OLHE,
INVESTIGUE E CONTEMPLA.

Reserve alguns minutos para OBSERVAR
plantas, flores, cristais, animais e o céu.



OBSERVE

as plantas em cada detalhe, suas texturas, cores, formas e como elas interagem e se relacionam umas com as outras.



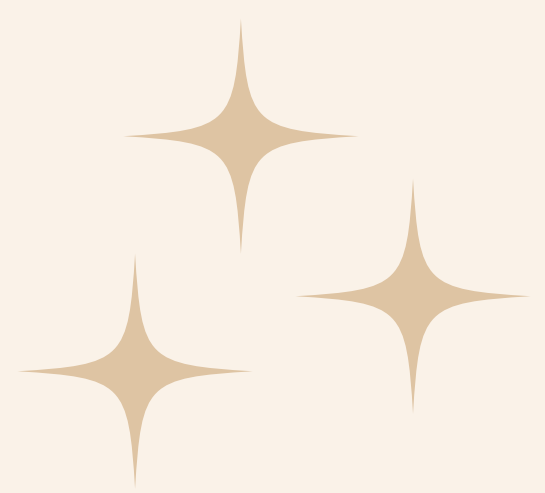
PERCEBA

o perfume das flores, perceba os detalhes de como as pétalas se organizam a partir do seu centro.



OLHE

algum cristal com minúcia e note as delicadezas de suas pontas, o brilho em cada canto e as imperfeições perfeitas!



INVESTIGUE

os animais com a curiosidade de uma criança!
Como eles se movimentam, como eles reagem a sons, como eles se alimentam e como eles recebem ou “pedem” atenção e carinho dos humanos.



CONTEMPLA

o céu sem contar o tempo no relógio.
Nuvens, vento, formas e cores.

•

PERMITA-SE SER BANHADO COM A PAZ QUE O CÉU PODE TRANSMITIR!



NOTE AS
DELICADEZAS !

02

SELECIONAR

ESCOLHA, PRIORIZE, TROQUE.

Aprenda a SELECIONAR.

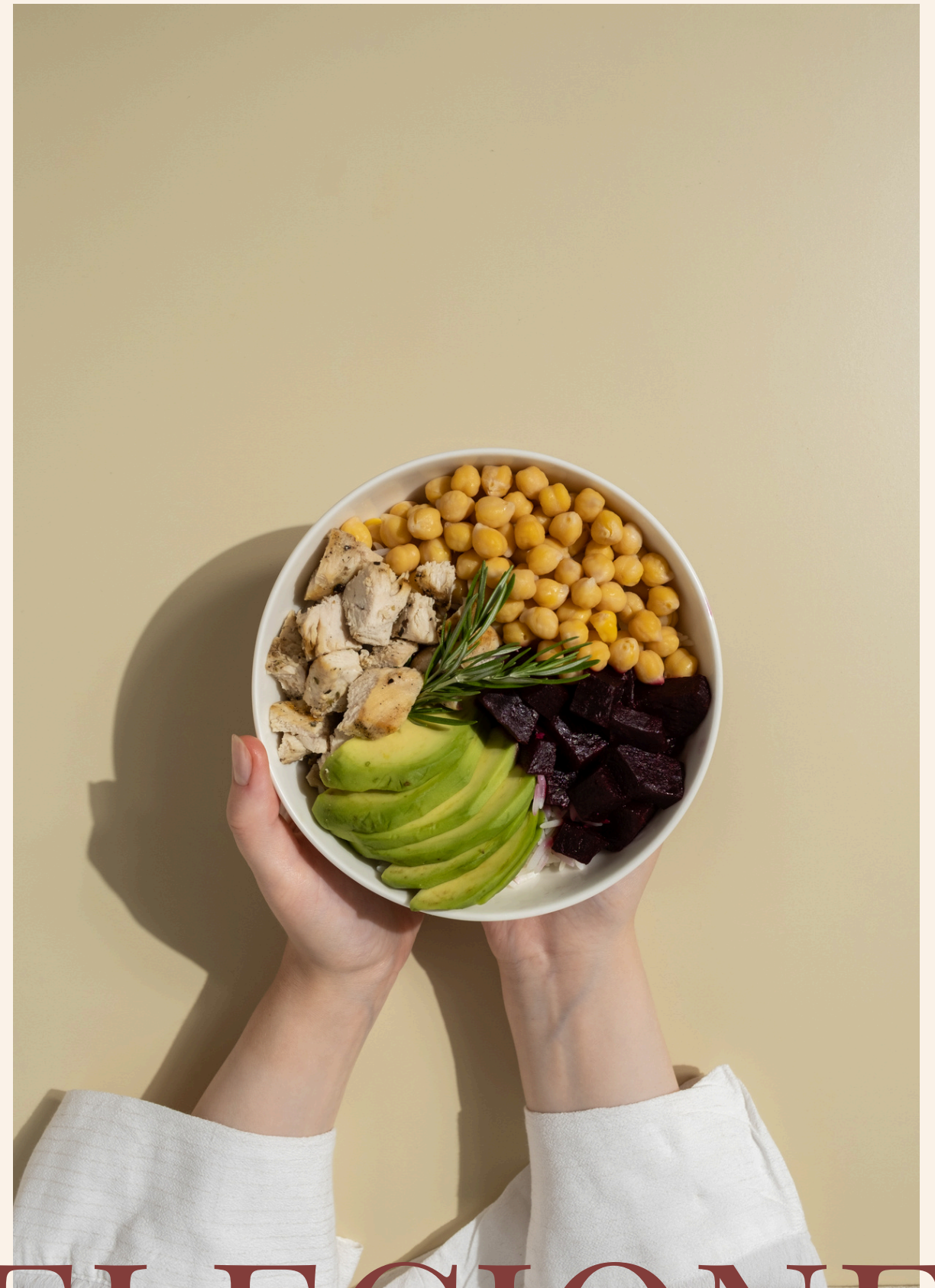


ESCOLHA

O que te faz sorrir!

O que te deixa agradável!

Quem te deixa agradável!



SELECIONE

o seu alimento!



PRIORIZE

quem te deixe confortável para VOCÊ SER QUEM É!



TROQUE

algumas palavras por outras..



ESCOLHA
COM
CONSCIÊNCIA !



@jana_blanco

03

DESAPEGAR

DEIXE IR.

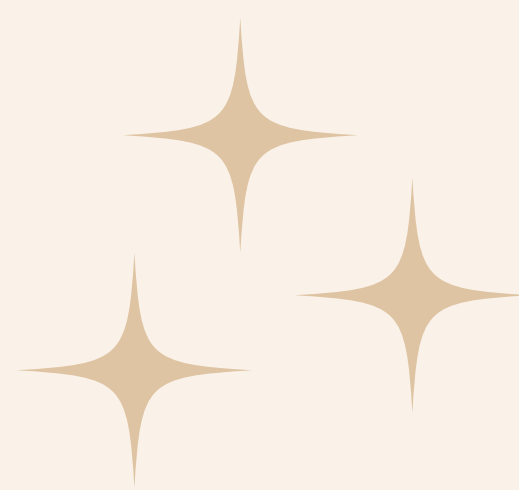


DEIXE IR pessoas, lugares, sensações.

A VIDA É MORTE E RENASCIMENTO A TODO MINUTO!



SEPARE



Te convido a separar alguns minutos para selecionar alguns objetos, roupas, utensílios e/ou livros que você não utiliza ou não aprecia mais.

Temos fases na nossa vida e algumas coisas podem não fazer mais sentido manter no seu ambiente.

Segure, pense e sinta

se esses utensílios te trazem conforto e bem-estar!

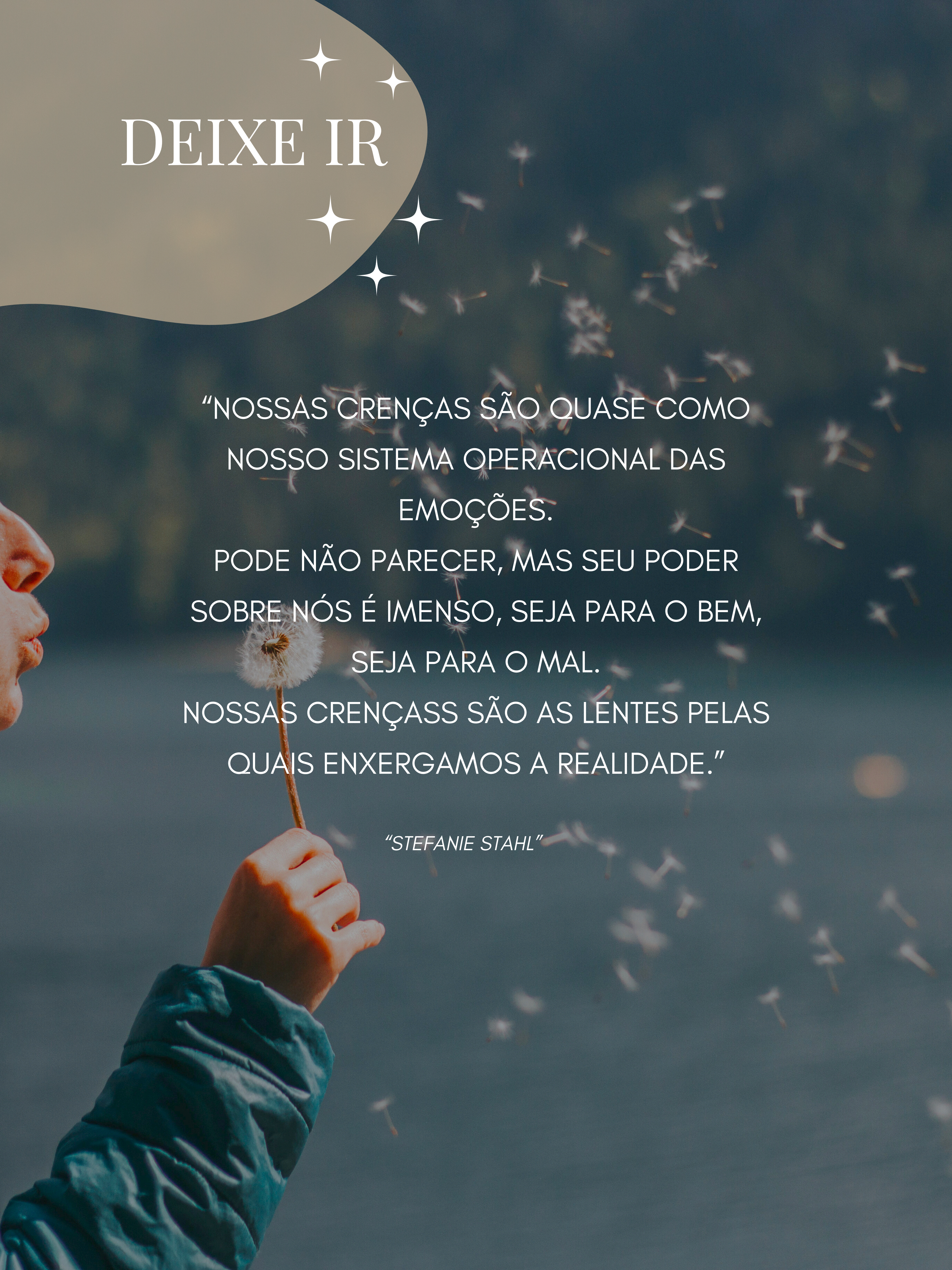


SE DESPRENDA

de crenças, padrões, palavras, ditados que podem **NÃO SER SEUS.**

Você pode estar repetindo atitudes e comportamentos que talvez não façam parte do **SEU EU.**

Medite nisso! (e o meditar aqui significa reservar alguns minutos em silêncio, com presença, e foco em algum dos comportamentos que citei acima, e perceba quais sensações isso te traz)



DEIXE IR

“NOSSAS CRENÇAS SÃO QUASE COMO
NOSSO SISTEMA OPERACIONAL DAS
EMOÇÕES.

PODE NÃO PARECER, MAS SEU PODER
SOBRE NÓS É IMENSO, SEJA PARA O BEM,
SEJA PARA O MAL.

NOSSAS CRENÇAS SÃO AS LENTES PELAS
QUAIS ENXERGAMOS A REALIDADE.”

“STEFANIE STAHL”

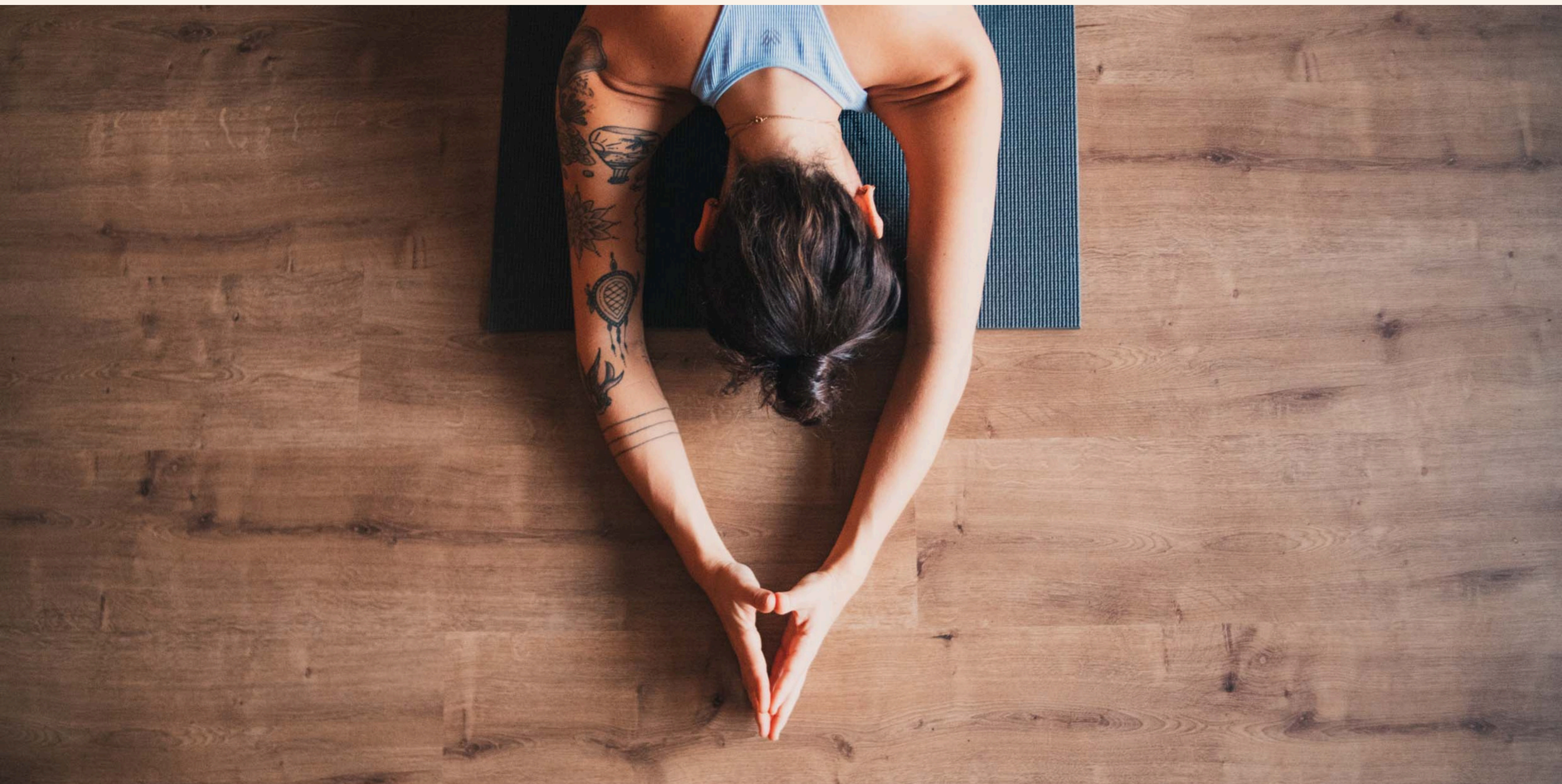
04

COMPROMISSO

ORGANIZE, SE ESFORCE, SE AME!.

SE LEVE A SÉRIO!





FIRME

um compromisso com você mesma!

Organize qual o melhor horário para você ter um momento **SOMENTE SEU.**

Que pode ser somente RESPIRAR, ler, contemplar o silêncio, meditar, caminhar, seja o que for.

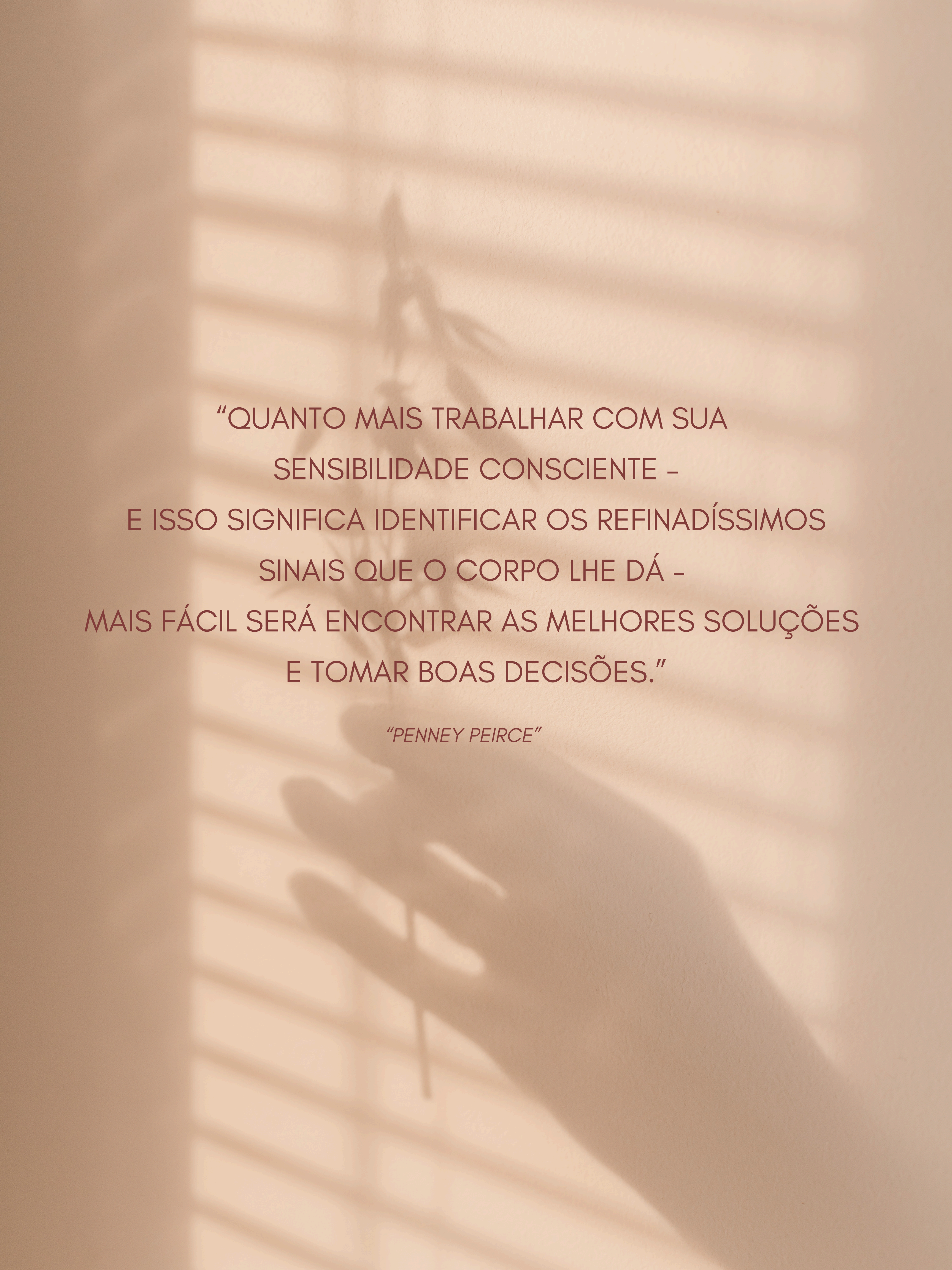
Determine um tempo para isso DIARIAMENTE(nem que seja 05 minutos).

Estabeleça um lugar para isso. Claro que não precisa ser sempre o mesmo, mas se esforce para que a maioria das vezes seja no mesmo local.

Pois assim seu corpo registra aquele momento, lugar e prática!

E assim poderá ficar mais fácil de mantê-lo na sua rotina.

Se VOCÊ não tiver COMPROMISSO com você, você acha que os outros podem ter!?



“QUANTO MAIS TRABALHAR COM SUA
SENSIBILIDADE CONSCIENTE –
E ISSO SIGNIFICA IDENTIFICAR OS REFINADÍSSIMOS
SINAIS QUE O CORPO LHE DÁ –
MAIS FÁCIL SERÁ ENCONTRAR AS MELHORES SOLUÇÕES
E TOMAR BOAS DECISÕES.”

“PENNEY PEIRCE”

05 PAUSAR

SILENCIE, RESPIRE E
SE PERMITA APENAS SER

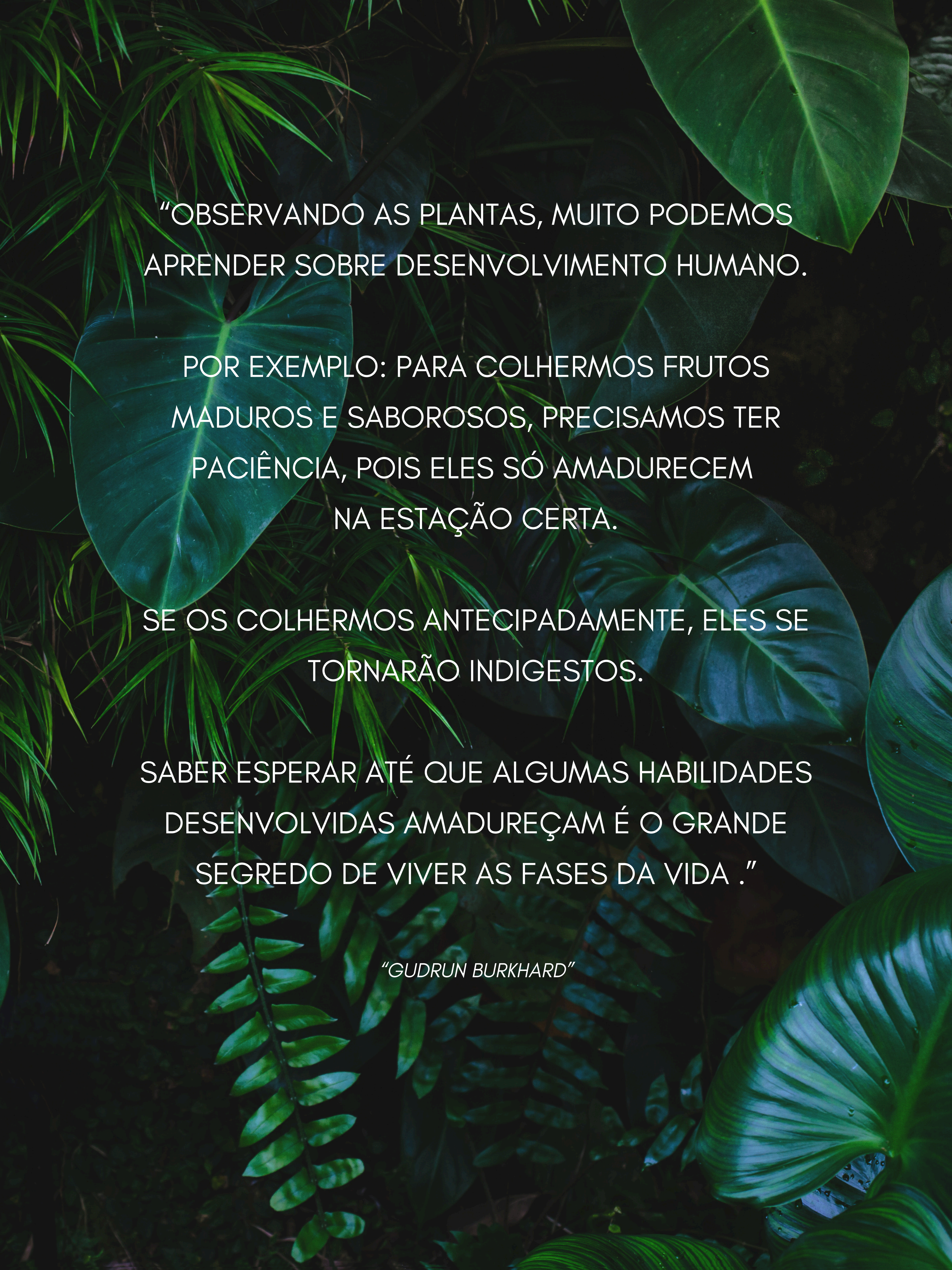


PAUSE mesmo no caos.
Pode ser por apenas 2min.

RESPIRE e perceba seu ritmo interno: batimentos cardíaco e
movimentação das costelas.

INSPIRE em 03 segundos

EXALE em 06 segundos



"OBSERVANDO AS PLANTAS, MUITO PODEMOS
APRENDER SOBRE DESENVOLVIMENTO HUMANO.

POR EXEMPLO: PARA COLHERMOS FRUTOS
MADUROS E SABOROSOS, PRECISAMOS TER
PACIÊNCIA, POIS ELES SÓ AMADURECEM
NA ESTAÇÃO CERTA.

SE OS COLHERMOS ANTECIPADAMENTE, ELES SE
TORNARÃO INDIGESTOS.

SABER ESPERAR ATÉ QUE ALGUMAS HABILIDADES
DESENVOLVIDAS AMADUREÇAM É O GRANDE
SEGredo DE VIVER AS FASES DA VIDA ."

"GUDRUN BURKHARD"

06

ESPERAR

A P R E N D A A E S T A R .

Aprenda a simplesmente ESTAR.

Decida em algumas ocasiões onde você precisar aguardar algo ou alguém, não buscar distrações com celular e/ ou leituras.

Se proponha apenas ESPERAR quando você precisar, por exemplo, em uma fila, um consultório, um evento...

Quando conseguimos apenas ESTAR, podemos então perceber, notar e reparar pequenas nuances no cotidiano, nas coisas, nos momentos ou situações simples, que podem nos trazer insights ou mesmo alegrar e confortar nosso momento de vida atual.

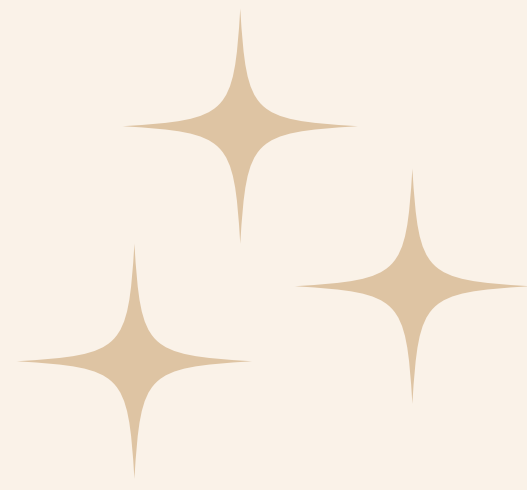


“ESPERANDO,
VOCÊ PODE
PERCEBER.”

07 PERCEBER

CONECTE-SE E AGUCE

Significado no dicionário: tomar consciência de,
por meio dos sentidos.



CONECTE-SE

com o tempo da natureza.

Pode ser clichê, mas tente pelo menos
alguma vez na vida:
dormir com o baixar da luz e acordar um
pouco antes do nascer do sol.



AGUCE

seus sentidos!

Através dos nossos sentidos experiênciamos a vida.

OLHE com atenção!

CHEIRE para descobrir!

TOQUE com gentileza!

ESCUTE com curiosidade!

RESSIGNIFICAR

NOVOS USOS

Ressignifique



cuidAR-SE

SILENCIAR E SENTIR

DAR-SE:

Tempo somente para você.

Tempo para silenciar e sentir o seu corpo.

Tempo para respeitar e cuidar amorosamente de si mesmo.

ORGANIZE-SE para que isso seja possível pelo menos 03 vezes na semana, através da inclusão de alguma atividade que te proporcione consciência corporal, mental e emocional.

Jana Blanco

Oi, me chamo Janaina!

Tenho 41 anos.

Sou Instrutora de Yoga e facilitadora de expansão da consciência há 04 anos.

Acredito que cuiDAR-SE é a chave para uma vida consciente.

Sou também Arquiteta, Designer gráfico e Mãe.

Vivo o Yoga em cima e fora do tapetinho.

Me considero uma mulher de multi potencialidades e assim eu vou espalhando alguns projetos pelo mundo!



ESTUDOS

CONTATO

(48)

www.janablanco.com



ABRA-SE PARA
NOVOS HÁBITOS !
NOVAS PALAVRAS !
NOVAS EXPERIÊNCIAS !
NOVAS ESCOLHAS !

WWW.JANABLANCO.COM

@JANA_BLANCO