



Constança Coelho
COACH VOCACIONAL

3 Passos para uma Vida mais Equilibrada

Constança Coelho





Olá! Eu chamo-me
Constança Coelho, sou
criadora do método
Equilibra-te e ajudo
pessoas que se sentem sem
energia, ansiosas e
bloqueadas a terem uma
vida equilibrada e bem-
sucedida.

Índice

<u>Quem sou eu?</u>	3
<u>3 Passos para uma Vida Mais Equilibrada</u>	7
<u>Passo 1 – O Poder da Respiração</u>	8
<u>Passo 2 - Meditar para equilibrar o corpo e a mente</u>	10
<u>Passo 3 - Técnica do Estado Vibracional</u>	12
<u>Contacto</u>	13

Quem sou eu?

Sou uma mulher com uma vida profissional muito exigente. Há cerca de doze anos, passei por uma fase em que me senti esgotada, sem força, como se a minha energia tivesse sido sugada, cansada e com enxaquecas intensas que me levavam a ficar de cama e que só aliviava com medicação muito forte, o que me levou a uma depressão profunda e desinteresse generalizado.

Como me sentia sistematicamente cansada, esgotada, enervada, percebi que tinha de fazer algo que me ajudasse a restabelecer a minha energia original, para elevar de novo a minha vibração energética, recuperando a harmonia e o equilíbrio necessário a uma vida estável.

Mas primeiro precisei de perceber
**por que razão baixava a minha
vibração energética?**



**Tudo o que existe no
Universo é energia.
Nós somos energia, as
palavras são energia,
os pensamentos são
energia.**

O corpo físico que vemos é apenas um dos sete corpos subtis que nos envolvem.

Cada pessoa tem, à sua volta, um campo energético composto por sete camadas, como se fosse uma espécie de bolha que nos acompanha onde quer que vamos, e todas elas fazem parte de quem somos. São a nossa identidade, a nossa essência. Assim, tudo aquilo que atinge o nosso campo energético atinge-nos, mesmo que não toque diretamente no nosso corpo.

As emoções e os pensamentos negativos têm uma vibração de baixa frequência energética, que se aloja no nosso campo energético como uma "mancha negra" que o vai enfraquecendo, baixando a nossa própria vibração, fazendo-nos sentir cada vez mais cansados, desanimados, tristes, sem motivação nem alegria de viver.

Como captamos essas vibrações de baixa frequência que nos faz perder energia vital?

Elas podem partir de nós próprios, isto é, resultam de crenças limitadoras, de bloqueios pessoais e de uma mentalidade negativa, uma baixa autoestima, baixa autoconfiança, a verbalização de medos ou de incapacidade de realizar algo, entre outros.

Neste caso, somos nós próprios que atraímos para a nossa vida energias negativas, alimentando aquilo que nos faz sentir em baixo, numa espiral descendente.

Existem outras causas que nos são externas e que podem vir de outras pessoas que nos "sugam" energia, alimentando-se dela. De pessoas mal-intencionadas, que nos dirigem olhares, palavras no seu pensamento e outro tipo de ações com o intuito de nos fazerem sentir mal, que geralmente se manifesta por uma dor de cabeça que se torna cada vez mais forte, podendo também provocar tonturas, náuseas ou até desmaios.

Muitas vezes, as pessoas depressivas, que estão sempre a lamentar-se da sua vida ou que se agarram sistematicamente às outras a chorar, ou ainda aquelas que estão sempre revoltadas, enraivecidas, criando mau ambiente à sua volta, também nos influenciam negativamente.

Há espaços físicos onde facilmente captamos vibrações energéticas mais baixas, que nos podem “sugar” a nossa energia vital. Normalmente são lugares de muita afluência de pessoas, como aeroportos, centros comerciais, hotéis, onde se condensam as energias e que sobrecarregam esses espaços.

E o que fiz para reverter a situação em que me encontrava?

Todas as situações que referi anteriormente debilitam o nosso campo energético, daí que seja imperioso limpá-lo com regularidade para manter o bem-estar.

Na minha procura de algo que me ajudasse a sentir com mais energia e equilíbrio, fui conduzida a vários métodos que os sábios antigos constataram ser eficazes e **vou partilhar três deles contigo.**

3 Passos para uma Vida mais Equilibrada

2

Meditar para
equilibrar
corpo e
mente

1

O poder da
respiração

3

Técnica do
Estado
Vibracional

Passos



Constança Coelho

COACH VOCACIONAL



1

O Poder da Respiração

A respiração é o processo fisiológico de oxigenação do organismo, essencial para o funcionamento de cada uma das células que compõe o nosso corpo. Por ser um ato involuntário realizado milhares de vezes ao dia é normal que se torne uma função automática.



Todavia, é importante lembrar que a respiração funciona como uma orquestra que envolve cérebro, pulmões, coração, sangue e músculos em perfeita harmonia.

1

O Poder da Respiração

A respiração lenta, profunda e consciente é um dos melhores remédios para amenizar sensações de estresse e ansiedade, graças à sua potente capacidade de relaxamento.

Ao respirar com calma e consciência, o corpo entende que não há perigo iminente e retoma seu estado físico e emocional equilibrado, promovendo a expansão do nosso campo eletromagnético, restabelecendo o equilíbrio e ajudando-nos a viver no momento presente, isto é, no Aqui e no Agora.



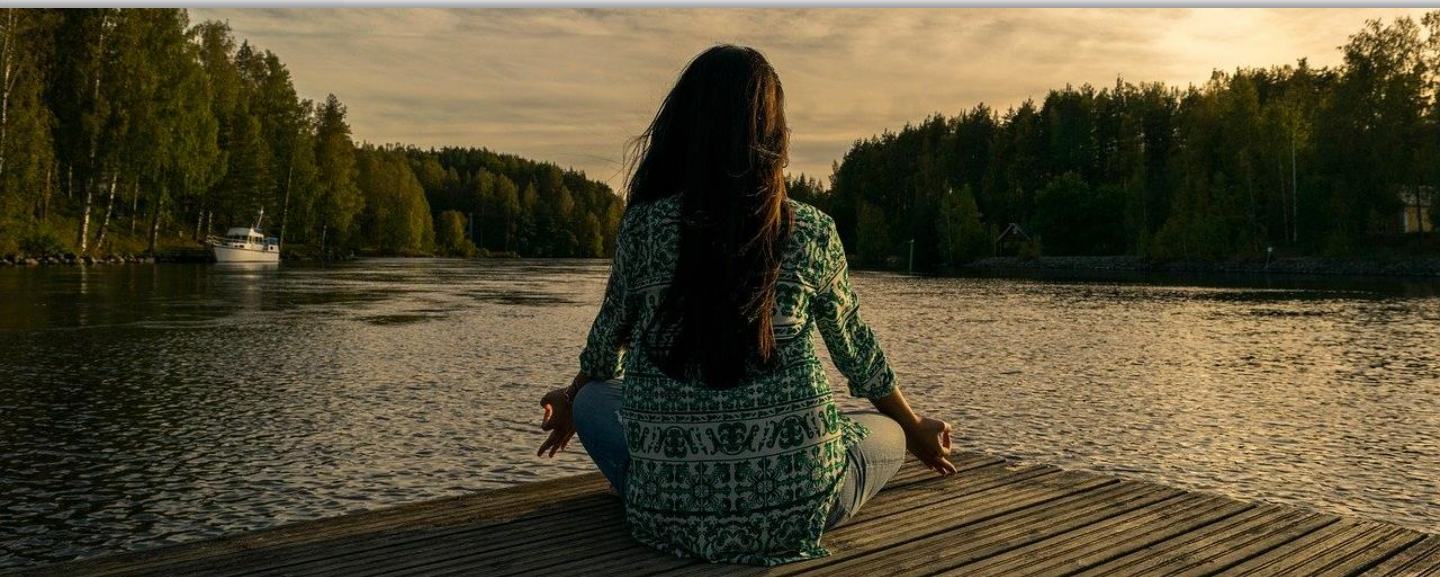
*Vamos respirar
ouvindo o áudio.*



2

Meditar para Equilibrar o Corpo e Mente

A meditação é considerada o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo e tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer a nossa percepção.



O principal efeito da meditação consiste em proporcionar ao corpo um repouso profundo, enquanto a mente se mantém alerta, o que faz baixar a pressão sanguínea e diminuir o ritmo cardíaco, ajudando o corpo a recuperar do stresse.

Além disso, a meditação reforça o sistema imunitário e traz paz interior.

2

Meditar para Equilibrar o Corpo e Mente

O hábito de meditar ajuda a desligar da azáfama do quotidiano e traz calma e energia para enfrentar os desafios.

Lembre-se que o principal objetivo da meditação é fortalecer o “músculo da atenção”. Cada vez que a sua mente se afastar da sua respiração e você a traz de volta é como se estivesse a fazer um exercício para fortalecer esse músculo. Quanto mais o exercitar, mais forte ele fica.

Vamos meditar? Caminhando...?



*Vamos Meditar
ouvindo o áudio.*



3

Técnica do Estado Vibracional

O Estado Vibracional é uma técnica de autodefesa energética, feita através da vontade, em circuito fechado, que permite que a pessoa tenha compreensão da extensão do seu Corpo Energético.

Esta técnica feita diariamente auxilia na limpeza das energias e ajuda a impedir a instalação de patologias internas e externas.

Agora convido-o a deixar-se guiar por mim para instalar o seu Estado Vibracional.

Vamos instalar o Estado Vibracional ouvindo o áudio.





Faça estes três exercícios seguindo a ordem apresentada, ou pode apenas escolher o que mais necessitar em função do momento que estiver a vivenciar. Se se comprometer a fazer os exercícios diariamente, eu tenho a certeza de que farão a diferença na sua vida.

Quero muito saber como se sentiu depois destes exercícios. Envie-me uma mensagem e partilhe comigo o seu feedback.

Basta clicar no botão abaixo:





Constança Coelho
COACH VOCACIONAL

Ficha técnica

Título: 3

Edição nº1
2019

Propriedade e Edição:
Constança Coelho



<https://www.constancacoelho.com>



[/CoachConstanca/](#)

Imagens "Designed by Freepik"

Copyright © 2019
Todos os direitos reservados