

Como superar momentos difíceis

Um guia objetivo para o autoamor.



Biotima

E você, se conhece? Como sabemos, sentimentos de vazio e de falta já se tornaram comuns. Até porque, parte desses sentimentos está ligado ao desejo constante de adquirir e conquistar novas posições, locais, bens... Por mais que nesse âmbito do desejo seja comum, **existe também aquela falta que nunca é suprida dentro de nós.**

Geralmente, essa é uma daquelas faltas que mais nos transmitem a sensação de vazio. Aquela que nos aperta o peito, nos enche a cabeça de vezes que falamos alto, sempre e sobre coisas diferentes.

Se você, assim como inúmeras das pessoas espalhadas pelo mundo anda sentindo essa falta diária, fica aqui comigo.



Por que preciso de mais amor?

Não tem como negar: *nossa vida é pautada em amor, amor da família, amor dos amigos, amor romântico e autoamor.* Por mais que estejamos sempre em busca desse sentimento tão acolhedor, nos esquecemos de olhar dentro de nós. Com isso, acabamos deixando de lado o amor mais importante: **Aquele que damos a nós mesmos.**

É com a ausência de autoamor, que nos colocamos em situações prejudiciais à nós mesmos. Sem ele, buscamos amor onde não há, nos mantemos em relacionamentos que não nos fazem bem. Sem amor, não buscamos saúde, não nos alimentamos adequadamente, não temos cuidado com nosso sono...

O autoamor vai muito além de apenas um sentimento, é ele que irá ditar o ritmo de boa parte de nossas vidas. Sem o autoamor, ficamos estagnados em momentos ruins, pois não nos amamos e nem nos preocupamos o suficiente com nós mesmos. Trabalhar esse autoamor é um caminho longo, mas eu estou aqui para te ajudar!



Como a meditação te ajuda no processo de autoconhecimento?

O processo de autoconhecimento visa trazer mais amor aos nossos dias, nos enchendo de empatia, acolhimento e carinho. Mas, diferente do que vai pra fora, o intuito dessa jornada é trazer o amor para dentro de nós. O **autoamor**, como iremos chamar nesse material, **é o melhor espaço onde podemos habitar, é libertador.**

A meditação é um dos mais utilizados caminhos para se chegar a esse lugar, pois será nela que iremos nos descobrir e nos enxergar. A meditação volta nossos olhares para dentro, mas com olhos mais empáticos, carinhosos e acolhedores. Com ela, **aprendemos a oferecer a nós mesmos, aquilo que tanto oferecemos às pessoas.**

Será na meditação, que a reflexão se tornará mais carinhosa e compreensível. Com ela, iremos entender nossos limites e erros cometidos enquanto humanos. Porém, será também na meditação, que vamos aprender com esses erros. Tudo isso, com mais autoamor, acolhimento, empatia... **O caminho é longo, mas não falha!**

**Nessa jornada,
voce irá descobrir
o autoamor e nele,
irá se libertar!**

Vem comigo?



Meditação e Amor: Qual a relação?

Podemos começar esse tópico fazendo uma afirmação: **O amor nasce do conhecimento!** Nós só amamos, quando conhecemos algo em seu íntimo e, mesmo com essa intimidade capaz de trazer a tona todos os defeitos, o que se apresenta para nós é o sentimento mais gostoso e puro que existe, o sentimento de amor!

*Sendo assim, acho que já ficou claro qual é a relação entre amor e meditação, não? A meditação é o olhar que enxerga nosso interior além do que nos dizem, do que nós mesmos passamos a pensar e do que sentimos quando não estamos bem. **A meditação nos ajuda a enxergar exatamente aquilo que somos verdadeiramente.***

Mas, não pense que a meditação é fácil e, muito menos, que se conhecer é um processo fácil. Assim como em outras relações, se conhecer é arriscado, algumas vezes é quebra de expectativa, decepção... Porém, entre o que não levamos como processos bons e necessários, existe também a surpresa e a alegria em se ver.

E, mais do que se ver, se enxergar, entender e ter empatia pela sua vivência, seus defeitos, limites, qualidades e características únicas.

A meditação é a ponte que nos leva até nosso interior e que nos ensina, durante o caminho, que a aceitação do que somos é um dos primeiros passos para que o autoamor exista e seja forte.

Meditação e dança: *O movimento que movimenta!*

Quem nunca ouviu o ditado que diz que qualquer movimento já movimenta...

Além do ir em busca de soluções e de mais felicidade, podemos associar essa frase ao tão comum, mas infelizmente não muito explorado movimento físico, Se mexer é essencial para a manutenção de nossa saúde mental, espiritual, física e emocional.

Até porque, é através do movimento que nosso corpo libera substâncias que nos trazem mais bem-estar. Com isso, temos mais energia para buscar o tão sonhado autoamor, sentimento também alimentado pelo movimento físico. **É exatamente por esse motivo, que aqui na BiÓtima a meditação é movimentada e com ritmo!**

Portanto, se você é do tipo de pessoa que não se deu bem com a meditação convencional, aquela que exige máxima concentração e imobilidade, calma. Aqui, a meditação é no seu ritmo! Assim, de ritmo em ritmo, dança em dança, insights em insights, iremos alcançar o autoamor, um estado de maior paz e felicidade genuína.

Mas, ainda não está na hora de te apresentar esse método! Antes, temos uma pequena jornada de reflexão para fazer em cada um dos tópicos que iremos abordar nesse material.



Alimentação e bem-estar: Qual a importância?

Provavelmente você já ouviu falar na relação que a alimentação tem com nosso bem-estar. Até porque, é na alimentação que iremos encontrar os nutrientes que precisamos para ter mais energia e disposição. Além disso, **é a alimentação que nos ajuda a construir uma boa imunidade, minimizando as chances de pegar gripes.**

A alimentação, assim como o sono, o consumo de água, a atividade física e as práticas que nos ajudam em nossa saúde espiritual, precisam estar conectadas. Porém, o que muita gente não sabe, é que a alimentação não é universal, ou seja, o que faz bem para um, não fará bem para outro. É preciso personalização!

Receitas da moda, como podemos chamar as dietas feitas por pessoas influentes na mídia, nem sempre irão te ajudar em seu objetivo. Ainda mais quando paramos para analisar os ingredientes utilizados nessas composições. Para alcançar seus objetivos, é preciso focar em suas necessidades, vejamos mais sobre o assunto:



Personalização: "Você não é todo mundo."

Quem diria que o tão famoso ditado citado inúmeras vezes por nossas mães faria tanto sentido. É preciso estar sempre com essa frase em nossa mente se quisermos prosseguir em nossas jornadas. **Até porque, é exatamente por não sermos "todo mundo", que precisamos buscar aquilo que irá suprir nosso individualismo.**

E, quando falo em individualismo, me refiro à todos os aspectos de nossas vidas, incluindo as necessidades espirituais e físicas que sentimos. Uma alimentação personalizada, nutre e alimenta além do corpo, chegando em nosso espiritual. Porém, para isso é importante conhecer essas faltas e saber como preenchê-las.

Na alimentação, é necessário saber escolher o alimento que seu corpo precisa e prepará-lo com foco em preservar seus nutrientes. A maioria das pessoas acha que alimentos caros são os melhores, porém, o segredo está na preparação. Mas, calma, sei que é um caminho longo e desafiador, mas estou aqui para te guiar!



Rotina de cuidado: *Confira algumas opções práticas!*

Agora que já falamos um pouco mais sobre meditação e alimentação, vejamos algumas dicas práticas do que pode ser incluído em sua rotina. Primeiro, vamos começar com algumas afirmações que podem ser feitas durante o dia. Mas, antes de falarmos sobre elas, é importante frisar o poder das palavras.

Quando repetimos sentenças, estamos convencendo não somente ao nosso subconsciente e interior espiritual, como ao universo. Por isso, é importante cuidarmos de nossas afirmações, tornando elas mais positivas. **Abaixo, separei alguns horários e afirmações que podem ser feitas: Confira e inclua em sua rotina:**

07:30 - Eu sou a Presença preenchendo meu mundo com a Perfeição neste dia!

11:11 - Eu sou herdeira de todas as bênçãos da Fonte Criadora!

15:15 - Pelo Poder do círculo de Luz Magnético e Radiante que criei ao meu redor, não posso mais ser afetada por dúvidas e temores!

23:00 - Eu sou a Guarda Invencível governando meus sonhos com a Perfeição nesta noite e me garantindo um sono reparador!



Meditações

Além das afirmações ao longo do dia, é possível realizar uma rotina focada na meditação. Assim, você inicia sua jornada de autoconhecimento focada no autoamor, já que a prática meditativa é um olhar mais carinhoso para dentro de nós.

Confira abaixo, alguns links úteis para que você possa fazer sua meditação através do meu canal no Youtube:

1. Ao acordar



2. Ao dormir (por ordem de evolução dos alunos)



Alimentação

Agora, trago alguns menus interessantes para ter uma vida com mais bem-estar. Sentindo-se mais revigorada, com mais energia e disposição.

Além disso, esses menus são construídos através de um bom preparo dos alimentos, focando em preservar e potencializar seus nutrientes.

Vejamos:



Para conferir outros vídeos, acesse meu canal e confira outros conteúdos que visam levar mais amor e autoconhecimento até sua vida!

Estude seu bem-estar: Conheça os cursos da Tati!

Após passar por momentos difíceis, onde meu autoamor foi colocado em prova, passei a questionar o porquê desses sentimentos. Com isso, comecei a construir estratégias focadas em trazer de volta meu bem-estar, minha felicidade e todos os bons sentimentos que, por um período, passaram a ser raros em minha vida.

Diante de tudo isso, busquei conhecer, entender e me especializar naquilo que me ajudou a ter mais autoamor: **a meditação**. Com a meditação, passei a olhar mais para dentro e a entender certas características minhas que ainda não tinha visto. Além disso, foi com a meditação, que entendi a necessidade de cuidar mais de mim.

Com isso, passei a estudar e desenvolver receitas que trouxessem mais saúde até meu corpo e minha mente. Entendi, que cada corpo é único e que por isso, exigem soluções diferentes para problemas comuns a muitas pessoas. **Foi assim que desenvolvi uma meditação que segue o seu ritmo!**



Meditação Criativa Mente

Para mentes hiperativas!

Esse é o curso ideal para pessoas hiperativas ou que não conseguem fazer as meditações convencionais, como a mindfulness: **se sentar e acalmar a mente.** As meditações da Criativa Mente são ativas e lúdicas, você se diverte com sua mente e usa ela ao seu favor, ao invés de 'lutar' contra ela.

Seus grandes diferenciais são a "facilidade" e a "rapidez" para atingir estados de alegria, paz, empoderamento e satisfação !

Além de tudo isso, são meditações que duram poucos minutos, entre 3 e 10 minutos e algumas podem ser feitas em qualquer lugar e momento! Criativa Mente cria meditações para diferentes situações da vida e do cotidiano te dando condições de harmonizar diversas áreas da sua vida!

**QUERO SABER MAIS
SOBRE O CURSO!**



Afinal, o que é *BiÓtima*



A BiÓtima é uma marca de cursos voltados a levar até as pessoas, mais acolhimento e auxílio em suas jornadas. Para isso, eu Tati Novaes, me coloco na posição de guia, transmitindo a vocês os conhecimentos e as experiências que vivi e que me fizeram desenvolver técnicas eficientes para a manutenção do bem-estar.

Meus cursos tem como objetivo equilibrar seu lado espiritual, emocional, mental e físico, através de práticas que acessam e trabalham o ser como um todo. Podemos dizer, que a BiÓtima, na jornada do herói, é a ruptura entre a vida que você consegue e a vida que você quer levar... com mais amor, carinho, cuidado...

Te convido a embarcar nessa jornada comigo, velejando pelos mares que, ao se tocarem, formam o ser humano que somos. Vamos juntos descobrir como ter uma vida com muito mais autoamor, vivendo nossa melhor versão e estando sempre com um passo à frente!

**Afinal, a resposta para
superar momentos difíceis
sempre foi o amor!**

www.biotima.com