

7 DICAS

para melhorar sua saúde

Por Ho`oponopono Anjos
Parceria Egrégora de Cura



Pratique a Gratidão

Pratique e sinta-se gratax todos os dias.
A gratidão é a forma mais simples de
aumentarmos nossa vibração.

Escreva 10 motivos para ser gratax todos os
dias pela manhã ou no final de cada dia.



Conecte-se com a sua Carreira

Se você ainda está infeliz com o que você está fazendo, busque responder a seguinte pergunta: qual problema no mundo eu gostaria de ajudar a resolver? E quais as minhas habilidades para fazer isso?

Estarmos conectados com o que realizamos profissionalmente é um passo importante para nos mantermos saudáveis.

Portanto, se ainda não é o seu caso, comece a refletir um pouco mais sobre isso.



Atividade Física

Nosso corpo vibra mais alto quando nos movimentamos. E quanto maior nossa vibração, melhor nós nos sentimos.

Portanto, comece hoje mesmo a fazer alguma atividade, mesmo que em casa. Existem várias opções pela internet e, se você gosta de ioga, siga a nossa parceira nesse projeto

@michelle.rosalvo
no Instagram.

Movimente-se e se sinta melhor.



Relacionamentos

Somos seres sociais e a conexão com outras pessoas é muito importante para a nossa saúde. Entretanto, relacionamentos tóxicos podem ter um forte impacto negativo na nossa saúde física e mental. Se você perceber que alguém não lhe faz bem, afaste-se e se conecte com quem traz a alegria de viver para a sua vida.



Espiritualidade

Aqui não estou falando de religião, mas de fé. O que auxilia você a ter mais fé na sua vida? Fé em você mesmo e em um amparo maior e divino? Conecte-se com essa energia, uma vez que um espírito fortalecido é o primeiro passo para um corpo e uma mente fortalecidos.



Alimentação

Cuide do que você coloca em seu corpo através da comida. E cuide da energia que você coloca na comida que você ingere. Pensamentos negativos sobre você mesmx ao escolher um alimento levam essa energia diretamente para o seu corpo.

Também não permita que a opinião dos outros interfira nas suas escolhas e observe sempre como você se sente ao ingerir um alimento. Se precisar de orientações, procure nossa parceira nesse projeto

[@sandra_mari_lorenzini](https://www.instagram.com/sandra_mari_lorenzini)



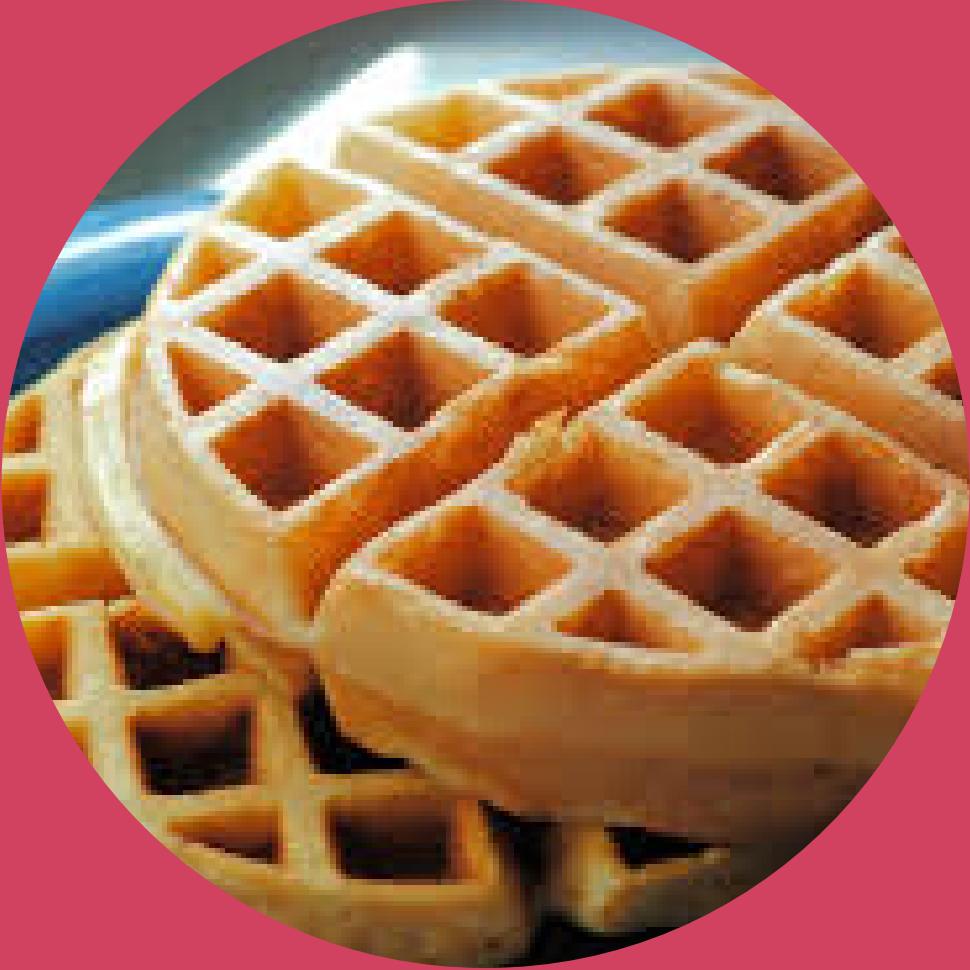
Purifique Memórias

Liberte-se da energia que se acumula em seu corpo através da doença e do peso fazendo uso das ferramentas do Ho`opononopono Identidade Própria.

Saiba mais a respeito acessando
www.hooponoponoanjos.com/ferramentas

Na página seguinte,
compartilho uma especial
para quem está nessa
Jornada. Leia o texto em
voz alta e faça uso dela
sempre que necessitar.





Ferramenta Waffle

*Utilize-o nas situações que apresentam
problemas físicos.*

*Mentalmente, pegue o Waffle e
embrulhe-o no problema "físico", ex: "Eu
embrulho mentalmente o meu tornozelo
dolorido no Waffle."*

Poderá somente dizer:

*"Eu embrulho mentalmente
o meu corpo inteiro no Waffle."*