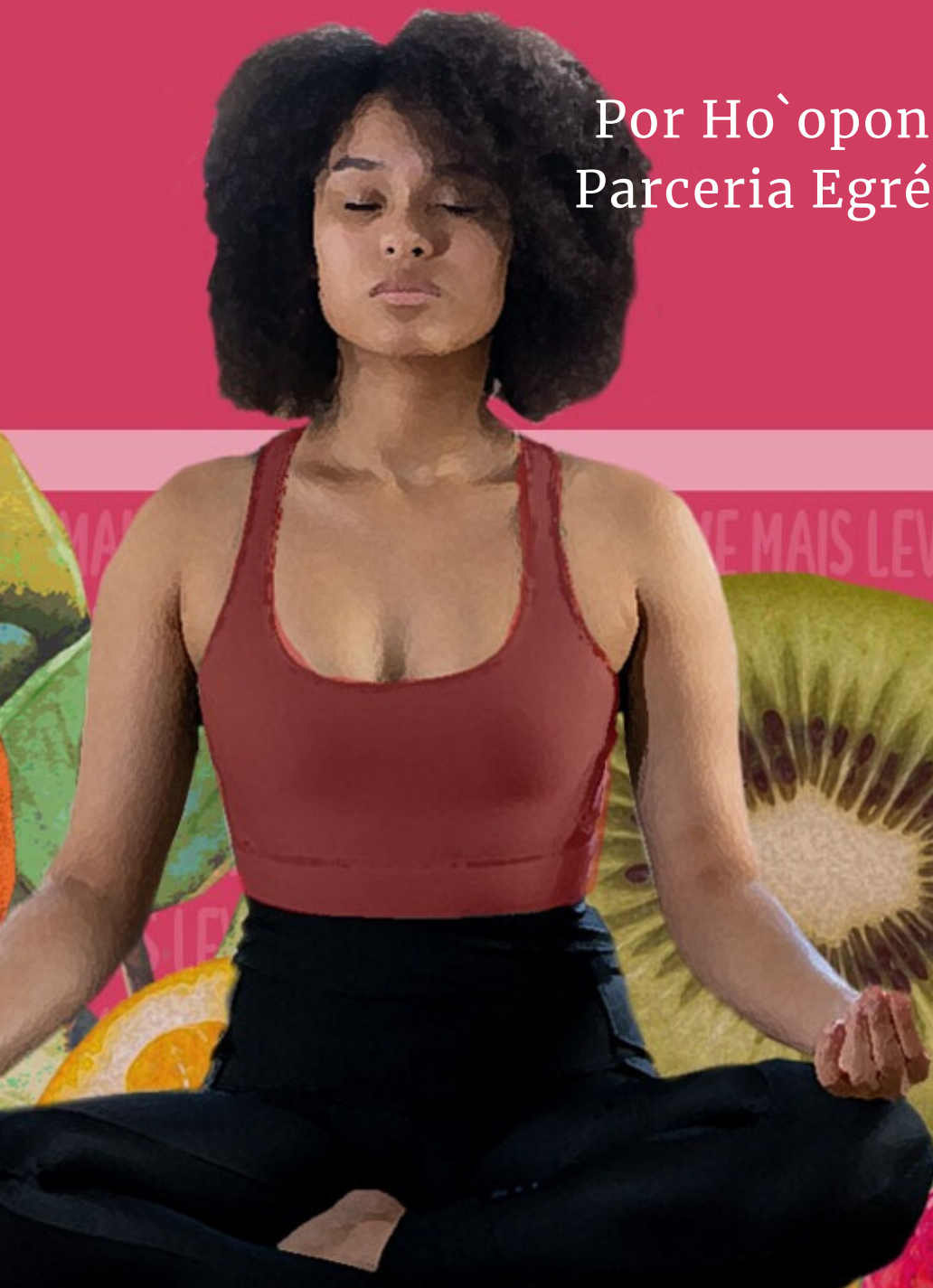


7 DICAS

# *para melhorar sua saúde*

Por Ho`oponopono Anjos  
Parceria Egrégora de Cura



# *Pratique a Gratidão*

Pratique e sinta-se gratx todos os dias.

A gratidão é a forma mais simples de  
aumentarmos nossa vibração.

Escreva 10 motivos para ser gratx 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 mesmo 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





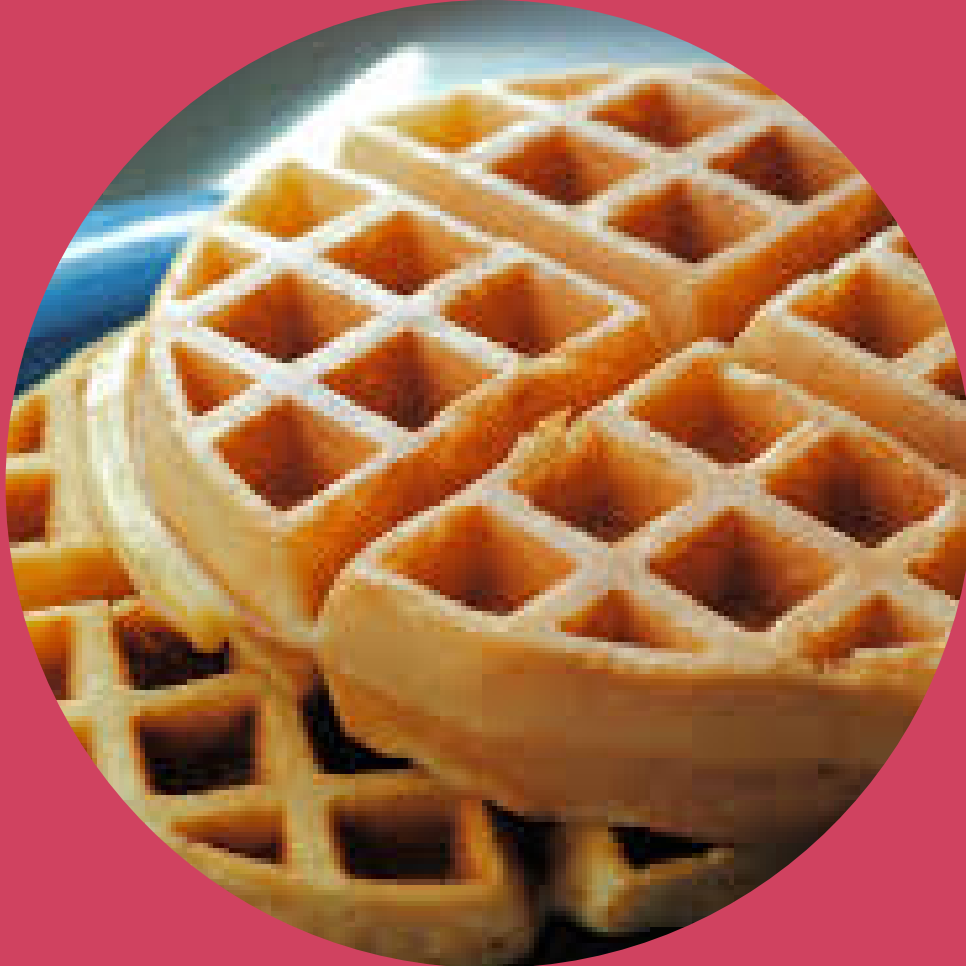
## *Purifique Memórias*

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](http://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."*