

Alma Feliz

GRACE KELLY



Good vibes
BY GRACE KELLY

Índice



Namaste

Uma história feliz	16
Good Vibes para um estilo de vida saudável	28
Madrugar e ser feliz: faz de cada dia um evento	35



Rituais Matinais

Meditação: acordar, sentir e agradecer	46
Oil pulling: iniciar o dia com detox	52
Elixir Mãe-Natureza	54
A escrita da alma: "tinta mágica" no papel	59
Yoga Vibes, as minhas posturas de yoga "arco-íris"	66
Sequência de 12 ásanas para iniciares a tua prática	72



Alma Vegana

O que me motivou a ser vegana	109
O que deves ter na tua despensa	114
As minhas receitas coloridas	121
Para fazer e reservar	122
Para brilhares!	132
Para irradiar felicidade	142
Para adoçar o teu coração	161



Um Lado Espiritual

O meu encontro com a espiritualidade.....	175
O poder dos cristais para o equilíbrio dos chakras.....	180
7 passos para construíres o teu mapa mágico.....	195
Cria o teu frasco da gratidão.....	200
Rituais lunares.....	202
NOTAS FINAIS	217
AGRADECIMENTOS	219
PERFIS INSPIRACIONAIS	220
BIBLIOGRAFIA	224





Namaste

Acredito firmemente que nas nossas vidas nada acontece por acaso. Por isso, se este livro te chegou às mãos, foi porque as energias do Universo determinaram este encontro. Como tal, espero que a sua leitura te encha de energia positiva, alegria e felicidade, no fundo, que te encha de *Good Vibes*.

No *Alma Feliz*, encontrarás a minha receita pessoal para a felicidade. Uma *felicidade* que não assenta no ter, mas no ser; uma felicidade que pressupõe um caminho de evolução, crescimento e enriquecimento interior; uma felicidade que não se baseia apenas na minha realidade exterior ou interior, mas na forma de as unir num todo harmonioso.

Como verás à medida que fores explorando as páginas que se seguem, a receita para a felicidade não depende apenas do eu exterior, do cuidado com o corpo, do exercício físico, da prática de yoga, da alimentação, da organização e planeamento do dia a dia, etc. Também não depende só do "eu" interior, da prática meditativa, do conhecimento pessoal, da autoconfiança e da crença de cada um na sua força única. Para podermos ser realmente felizes e capazes de abraçar a vida e os seus desafios (bons e maus, difíceis ou não), a mente, o corpo e a alma têm de estar alinhados pela mesma energia vital que nos rodeia.

Querer ser saudável e ter uma vida equilibrada é o primeiro passo para concretizar esse objetivo, mas fazer é tão importante como querer. Posso sonhar com um corpo flexível e energético, mas só o terei se o exercitar; posso muito querer ter uma

alimentação saudável, mas só a terei se souber distinguir o que é saudável do que é nocivo, criar regras, implementá-las e segui-las; aspiro a ser feliz, mas só o serei se praticar a felicidade. Olhar para dentro de mim, na certeza de que é aí que vou encontrar a principal fonte da felicidade, e olhar para o mundo, reconhecendo o que tem de bom e belo, para me harmonizar com ele e com todos os que me rodeiam. Se não desistires destas boas intenções, se perseverares e as puseres diariamente em prática, vais notar que é mais fácil do que imaginas.

É possível sentirmo-nos plenas e equilibradas, felizes e livres! Afirmo-o porque é assim que me sinto muitas, muitas vezes. Essa sensação de plenitude é fruto de um constante trabalho interior e exterior, mas resulta principalmente de uma crença inabalável em mim própria. Acredita, o segredo da felicidade está em cada uma de nós. Só precisamos de o descobrir e de o pôr em prática.

Se estivermos preparadas e recetivas, tudo o que a vida nos dá é oferecido no tempo certo, e sinto que é este o momento para partilhar e explicar a minha filosofia de vida. Pratico-a há quase dez anos. Uma filosofia que se baseia nas *Good Vibes*. Vibrações positivas que me capacitam para viver melhor, mais feliz e completa.

A forma como atualmente organizo o meu dia a dia, os meus rituais matinais, o meu ciclo de sono, a prática física e meditativa, a minha dieta alimentar resultam da minha experiência e da minha aprendizagem da vida. São fruto do bem-estar que experimento com um programa que dá atenção a todos os aspetos do meu ser e das regras que introduzi no meu quotidiano. Ao longo dos anos, confirmei que cada faceta da minha existência influencia outra. Só quando todas estão equilibradas é que formamos um todo absoluto e sólido. O meu método permite-me organizar e explorar cada uma dessas facetas de modo a conjugá-las harmoniosamente.

É isso que quero partilhar contigo: o meu modo de vida, a forma como ponho em prática as *Good Vibes* que fazem de mim, em cada dia que nasce, um ser humano grato e feliz.

Quero dar-te as ferramentas certas para que a tua vida se encha de alegria, cor e boas vibrações. Uma alegria que pode partir de ti para alastrar e tocar em todos e em tudo o que te rodeia. Uma alegria que parte de dentro, mas que também se alimenta de tudo o que de positivo existe na realidade exterior.

Preparada para te rodeares de *Good Vibes* e mudares a tua vida para melhor? Vamos lá!

AFIRMAÇÃO MÁGICA



Temos o pincel
e muitas cores,
pintemos
o nosso paraíso
e entremos logo nele!



Madrugar e Ser Feliz: faz de Cada Dia um Evento!



Nos dias de hoje, são vários os fatores que nos impedem de ter um sono tranquilo e revigorante, pondo em causa a possibilidade de despertarmos naturalmente cedo. O stress provocado pela sobrecarga de responsabilidades diárias, o trabalho intenso, a constante ligação ao mundo virtual, entre outros aspetos, exigem de nós uma atividade quase permanente, o que resulta em sucessivas noites mal dormidas que diminuem o nosso bem-estar e a nossa saúde.

Desde que fui mãe, o meu despertar matinal passou a ser às 6h. Essa mudança não alterou em nada a minha disposição e energia, pois sempre preferi acordar cedo e desperto sempre animada e feliz. No entanto, e isto vai certamente surpreender-te, há já alguns meses que gosto de me levantar às 4h45. Sim, é verdade! Gosto e levanto-me mesmo a essa hora.

Benefícios de Acordar Cedo

As vantagens de despertar cedo refletem-se tanto a nível orgânico (no equilíbrio de mente e corpo), como funcional (numa melhor organização do dia).

Desde logo, acordar cedo permite usufruir da **energia do amanhecer**. Como amante do yoga que sou, acredito que o nascer do sol é uma grande fonte de



O período do *brahma-muhurta* corresponde a uma hora e meia antes de amanhecer, entre as 3h e as 6h da manhã, dependendo do horário do nascer do sol. Gosto de aproveitar este “milagre do amanhecer” para estar comigo mesma, já que é um período favorável às práticas espirituais. Se reparares, é a hora de despertar dos pássaros, dos galos, dos bebês... É um momento dedicado a Brahma, deus da Criação, também chamado de a “hora de Deus” ou a “hora do Criador”.

energia para a prática diária, dando-me mais disposição para o exercício físico e para enfrentar o dia. Praticar yoga e correr ao amanhecer é a combinação perfeita para um DIA EM CHEIO. Para além do equilíbrio e o foco que o yoga proporciona, fico com uma carga de endorfinas suficiente para me sentir cheia de energia e com concentração durante todo o dia.

Depois do yoga, sinto-me mais positiva e feliz: a atitude com que se começa o dia influencia diretamente a forma como ele vai prosseguir. A lei da atração mostra-nos que começar o dia a interiorizar pensamentos bons e a visualizá-los cria a propensão para que isso aconteça nos dias seguintes, fazendo de nós seres mais felizes.

O hábito de nos levantarmos mais cedo depois de uma noite bem dormida dá mais saúde: se equilibrarmos o nosso relógio biológico e educarmos a nossa rotina diária, teremos um corpo e uma mente muito mais saudáveis.

Finalmente, do ponto de vista funcional do dia, se nos levantarmos mais cedo, poderemos realizar com mais calma e concentração diversas tarefas, entre elas as que habitualmente se fazem logo após o acordar e já em *stress*, se o nosso despertar for tardio.



Segundo a **Lei da Atração**, todo o Universo é constituído por energia e o homem faz parte dessa energia. A energia dos pensamentos atrai energias semelhantes (negativas ou positivas). Se concentrarmos os pensamentos na concretização de um desejo, é possível alcançá-lo. Do mesmo modo, as energias negativas dos nossos pensamentos também se vão concretizar em acontecimentos negativos. Logo, é necessário controlar a nossa mente, focando-a apenas no que desejamos de bom e positivo.

