



Desperte a sua força interior

De antemão, é importante que você saiba que é a sua força interior ou poder interior que te impulsiona efetivamente a realizar qualquer coisa que você deseje. Ela age impregnando de energia, vontade e vitalidade para ser a sua melhor versão.

Força interior ou poder interior: que energia é essa?

Poder interior ou força interior é uma energia que existe guardada em todas as pessoas. Desse modo, é literalmente uma força capaz de nos mover na melhor direção. É um motor que se acionado poderá nos conduzir em uma velocidade surreal até os nossos objetivos.

Por que nem sempre conseguimos acessar a nossa força interior ou poder interior?

Embora se trate de um verdadeiro tesouro dentro de nós mesmos, muitas vezes ficamos sem acesso ao nosso poder interior. Essa falta de acesso a essa força interior incrível pode se dar pelo fato de estarmos o tempo todo sufocando essa força.

A sufocamos através de pensamentos negativos, da sustentação de maus hábitos e de sentimentos contrários a essa força como desânimo, descontentamento e falta de autoconfiança.

Na verdade, o primeiro fator de não acessarmos sempre esse poder, muitas vezes, é o fato de sequer sabermos que ele existe.

Por isso, muitos são tomados por uma carga gigante e podem se sentir impotentes e sem forças para persistir em seus objetivos. Sentem que não têm com o que contar, que carga é pesada demais para a sua mente cansada. Mas não é bem assim. Há uma reserva gigantesca de energia renovável dentro de você. Se trata do seu poder e força interior!

Portanto, agora que sabe que ele (o seu poder interior) existe e está bem guardado dentro de você mesmo só esperando você acessá-lo, tome posse. Ative a sua força interior e, dessa forma, esteja na direção consciente e amorosa da sua vida.

Maneiras simples e eficazes de acessar o seu poder interior ou força interior

Confie nesse seu poder

Primeiramente, é preciso confiar. Ainda que você não consiga sentir agora, ele está em você. Então, antes de tudo, tenha em mente que essa força interior mora em você. Só o fato de você acreditar nela já faz com que você esteja caminhando em direção a ela.

Quanto mais você acredita em seu poder interior, mais você se conecta com ele.

Esse poder vem da parte superconsciente do seu ser. Essa parte de você é a que detém toda a sabedoria necessária para te conduzir com excelência rumo a sua realização plena.

Procure aumentar sua autoestima e amor próprio

Esse poder interior vem da fonte universal dentro de você, nesse sentido, você precisa melhorar a sua relação consigo mesmo para acessá-lo.

É necessário cultivar o amor por si mesmo. Esse amor é algo bonito, delicado, verdadeiro e profundo. Então, não trata-se de uma simples frase superficial como “eu me amo”.

Você saberá que realmente está cumprindo esse ponto, quando o seu sentimento por si mesmo for de tanto amor e admiração como os que você tem pela pessoa que você mais ama na vida.

Uma maneira de aumentar esse amor é praticar o auto abraço e também olhar-se no espelho enquanto diz afirmações positivas.

Se olhe no espelho e tente as seguintes afirmações:

- Eu te amo e te aceito.
- Você é uma pessoa maravilhosa.
- Eu te admiro muito.
- Que você saiba o quanto te amo.
- Você é brilhantemente bonita.
- Se sinta coberta de amor.
- Eu amo você. Eu amo você.
- Você tem feito o seu melhor.

Portanto, repita esse exercício e se permita sentir amor genuíno por você. E não se preocupe se isso parecer egoísta. Na realidade, só podemos dar o que temos. De modo que quanto mais amor temos por nós mesmos, mais seremos capazes amar os outros.

Use o ho'oponopono da Nova Era

O ho'oponopono é uma ferramenta de limpeza energética. Nesse sentido, ele vai remover as crenças conscientes e inconscientes que te afastam do seu poder interior.

O ho'oponopono vai então encurtar o caminho até a sua força interior.

Passo a passo para fazer o ho'oponopono:

Procure um lugar tranquilo onde você possa se concentrar em dizer o mantra sem interrupções.

Diga: *Eu sou a força divina que limpa, purifica e realiza. Eu quero acessar o meu poder interior. Eu aceito. Eu te amo. Eu agradeço.*

Repita "Eu aceito. Eu te amo. Eu agradeço" até que se sinta em paz.

Pratique meditação

A meditação é um modo completamente eficaz para se acessar o poder interior. Através dela você pode ir acessando as camadas do teu ser e em uma dessas camadas mora a sua força interior.

Se você nunca meditou, não sabe como meditar e não sabe o que esperar da técnica, entenda que é, na verdade, algo tão simples que deveria fazer parte da rotina de qualquer um.

Para deixar ainda mais simples. Vamos estudar rapidamente a origem da palavra meditação. Ela vem do latim meditare, que significa estar em seu centro, desligando-se do exterior e imergindo a sua atenção em si mesmo.

Logo, meditar é simplesmente separar um tempo do nosso dia para estar no centro de nós mesmos. Sem distrações, sem entrar demais em nenhum raciocínio. Apenas sentindo a si mesmo. Visto que o intuito da meditação é essa conexão com nós mesmos, ela também é perfeita para sentirmos o nosso poder interior.

Para meditar:

Vá a um lugar tranquilo. Inicialmente você pode meditar sentado na icônica posição de lótus ou de pé ou até deitado. O mais importante nesse processo é manter em mente o objetivo de mergulhar em si mesmo por alguns minutos.

Então, em seguida, comece a escanear o seu corpo. Preste atenção a cada pulsar, a sensação de calor, frio ou conforto em cada parte do corpo. Depois, traga a sua atenção para a sua respiração. Note como você está respirando. Apenas observe, não precisa tentar mudar.

No início talvez pareça algo sem efeito, mas ao repetir você vai começar a sentir uma conexão que vai se fortalecendo e ficando cada vez mais profunda.

Pratique respiração consciente

A respiração consciente tem um poder incrível de te ancorar no momento presente. É no agora que mora o nosso poder interior. É no agora que estamos inteiros e prontos para nos apropriar da força poderosa que mora em nosso interior.

Faça o seguinte exercício de respiração consciente:

- Primeiramente, faça uma observação do seu corpo e vá relaxando. Agora **inspire** bem profundamente e vá **contando até quatro, expandindo o abdômen.**
- Após isso, **conte novamente até quatro segurando o ar.**
- Agora, **expire ao passo que conta até quatro.**
- Para finalizar, **mantenha os pulmões vazios contando até quatro.**
- Repita esse mesmo passo a passo. Sempre trazendo a atenção para as sensações e reações do seu corpo. Sem se deixar envolver com nenhum pensamento. Porém, caso algum pensamento surja, volte a focar na sua respiração, suavemente.

Pratique afirmações positivas

Afirmações positivas vão aumentar a sua frequência e sua vibração. Com a ajuda dessa ferramenta incrível, você vai poder desbloquear e acessar com liberdade o seu poder interior.

Elas atuam criando uma ponte entre o que você está afirmando e a sua realidade. Desse modo, elas podem funcionar como verdadeiras chaves. Chaves para abrir a porta da sua força interior. Então, vamos dar alguns exemplos de afirmações positivas que vão ser muito úteis para essa causa.

Afirmações positivas para desbloquear o poder interior:

- Eu tomo posse agora do meu poder interior.
- Eu confio no grande poder que trago em mim.
- Confio que sou brilhante.
- Meu poder interior resplandece em minha vida.
- Minha força interior me guia a partir de agora.
- Através do meu poder interior construo a vida que quero viver.
- Minha força interior emerge e ilumina tudo em minha vida.

A recomendação é a mesma, procure um lugar tranquilo onde não haverá interrupções e faça as afirmações. Tente transformar cada palavra em sentimento.

Conclusão

Por fim, alegre-se e pegue uma dessas chaves para acessar o seu poder interior. Tenha certeza, que não se trata de um conceito intelectual espiritual apenas e sim de uma verdade que você mesmo pode checar. Dessa forma, a sua força interior é real e está pronta para guiar você para o que quer que você deseje realizar. Quem quer que tenha realizado alguma coisa, certamente, fez o uso do seu poder interior e viu a verdadeira magia acontecer.

Visite o nosso site: <https://metamorfosedoser.com.br/>

