

Sergio Teixeira

Terapeuta Holístico

O exercício respiratório pedindo EHP-Equilíbrio, Harmonia e Paz, que consta do texto " Equilibre Sua Energia" pode ser feito para 3 aspectos que segue:

1) Sentimentos desequilibrados como ansiedade, medo, contrariedade e raiva, excesso de pensamentos negativos, insônia, tristeza, irritação e intolerância, etc...

2)Para dores sem causas aparentes e que aparecem do nada ou para mal estar(peito apertado, enjôos, náuseas, etc). Fazendo a respiração algumas vezes e, se aliviar ou cessar os sintomas é sinal que é energético, mas se persistir procure um médico.

3)Para relações pessoais que você queira melhorar o entendimento em todos os setores da sua vida:

a)1° passo: escolha a pessoa que você irá trabalhar. Agora inspire pedindo EHP pra você, segure o ar com EHP e, tudo que você tenha desfavorável a essa pessoa, que você possa soltar qdo expirar o ar.

b)2° passo: agora você fará o exercício como se você fosse a pessoa que voce escolheu. Inspire com EHP como se você fosse a pessoa, segure o ar com EHP e, mentalize que tudo que ela tenha desfavorável a você, ela possa soltar quando voce expirar o ar.

Para cada situação acima apresentada, sugiro fazer o exercício respiratório iniciando com 4 vezes e ir aumentando para até 8 vezes.