

Exercício Somático — Descida da Mente & Receiving Mode

Objetivo do Exercício

Este exercício foi criado para ajudar o sistema nervoso a sair do controlo mental e regressar ao corpo como centro de receção, decisão e segurança.

Quando usar

Use este exercício no início do dia, antes de decisões importantes, quando sentir ansiedade, urgência ou excesso de pensamento, e antes de dormir.

1. Postura Somática

Coloque uma mão no baixo ventre e uma mão no peito. Apenas pousar. Não force nada.

2. Respiração Reguladora

Inspire pelo nariz contando 4. Expire pela boca contando 6. Repita 3 ciclos, deixando o peso do corpo descer.

3. Comando Somático

A mente desce.

O corpo assume.

Eu não faço — eu recebo.

Nada precisa ser resolvido agora.

O campo trabalha por mim.

Estou segura no meu corpo.

O que é meu encontra-me.

4. Âncora Corporal

Relaxe a mandíbula, solte os ombros e liberte o abdómen.

Finalização do Exercício (Today Integration)

Hoje, não espero. Hoje, só habito.

O meu corpo sabe receber.

O campo já está em movimento.

Eu fico. Eu recebo. Está feito.