

SABIA QUE AS CORES DE SUA ROUPA PODEM DETERMINAR OS SEUS ESTADOS DE ÂNIMO?

A psicologia da cor descobriu que, da mesma forma que o som, a cor e as formas possuem a propriedade de estimular os nossos sentidos da visão e do tato; e provocar respostas como estas, no momento de escolher a sua roupa:

- **Amarelo:** Aviva a sua sabedoria
- **Verde:** Fortalece a saúde
- **Azul:** Ajuda a comunicar-se
- **Roxo:** Evoca espiritualidade
- **Branco:** Emite pureza
- **Vermelho:** Estimula o fogo interior

As tonalidades escuras, servem para estimular estados de ânimo melancólicos, tristes e retrospectivos. Escolha como deseja sentir-se hoje.

Com quem realiza o seu diálogo Mental?

Anda pela vida pensando que está sozinho?

O que necessita para ser feliz?

Não se preocupe! Você não é o único ou a única que faz isso! Todos nós temos etapas lindas quando a vida nos sorri, e outras nas quais a incerteza chega até às nossas existências. Porém, lembre-se de que você é privilegiado: está em suas mãos a oportunidade de fazer uma mudança em sua vida, de conectar-se com a sua essência, de voltar a ser feliz.

Há muitas coisas para mudar, para entender e aprender. Este é o momento de renascer!

CONTATE-NOS:

+57 312 3583749
+57 322 6375025
@renaseren.kelinhar
@renaserenkelinhar
renaserenkelinhar@gmail.com
www.renaserenkelinhar.org

COMUNIDADE TAOÍSTA

Para mais informações:

Um estilo de vida saudável

Renascer em Kelinhar



Vida Saudável 1ª Edição

SAÚDE – ALIMENTAÇÃO
EXERCÍCIO – DICAS



QUANDO A INDÚSTRIA PREDOMINA À SAÚDE GLOBAL: REMÉDIOS ROCKEFELLER

O enfoque tradicional da medicina chinesa narra que os médicos de cabeceira familiar, mantinham os seus rendimentos econômicos desde que todos os membros do seu grupo estivessem saudáveis, do contrário o seu salário era reduzido ou, inclusive, cancelado até que o paciente se recuperasse...

Bela narrativa que, em nossa atualidade, soa como uma história fictícia, desde que a indústria petroleira nos princípios do século XX, mudou o enfoque do sistema de saúde preventiva por um sistema de saúde consumista e dependente de remédios.

Algumas das leis que regem a saúde humana e a nossa relação com a natureza são: boa alimentação, exercício físico constante, auto-observação, viver em ambientes saudáveis e sexualidade saudável. É melhor prevenir que lamentar.

VOCÊ QUER E NECESSITA SAÚDE FÍSICA, MENTAL E ESPIRITUAL?

A saúde é uma das bases daquilo que tanto anelamos e buscamos: a chamada FELICIDADE. Para cada aspecto existem inumeráveis orientações independentes que se podem aplicar, porém, um hábito, uma prática que complementa a todas as orientações existentes e que serve para os três aspectos da vida humana já mencionados, é o EXERCÍCIO.

Fisicamente é o melhor desintoxicante sanguíneo; mentalmente é o estado de bem-estar que nos proporciona e, espiritualmente, promove corpo são, mente sã e alma sã. E o que é melhor... aqui e agora, tudo ao alcance da sua mão e do seu corpo...

MOVIMENTE-SE.



Faça exercício. Encontre a verdadeira felicidade!



RECEITA DO DIA

A cozinha é o centro de reunião familiar. Aquele ou aquela que cozinha é o médico da casa, por isso se deve preparar os alimentos com uma boa disposição e criatividade, para que os seus pratos sejam coloridos e nutritivos.

Assim, lhe daremos uma receita deliciosa que servirá de acompanhamento em suas refeições.

MOLHO DE BERINJELA

Ingredientes:

. 1 berinjela
. Alho a gosto
. 1 pitada de sal
. 5 colheradas de azeite de oliva

Preparação:

Ponha a berinjela inteira em uma grelha para que a sua casca queime. Quando estiver com uma textura mole, comece a retirar a casca, e bata a berinjela em um liquidificador com os alhos e o sal. Adicione pouco a pouco o azeite, até que se incorporem todos os ingredientes e fique bem batido. Está pronto o seu delicioso e nutritivo molho para macarrões, lasanhas, pizzas e muito mais.