

## EQUILIBRE SUAS EMOÇÕES FORTALECENDO O SEU ABDÔMEN

Devido ao aumento de transtornos emocionais que se apresentam na atualidade, como o estresse e a ansiedade, é necessário ter uma atividade física constante para que o corpo libere aquelas sensações tóxicas que o prejudicam.

Fazer abdominais ajuda a cumprir este propósito; ademais, este exercício proporciona confiança em si mesmo, vitalidade, combate transtornos digestivos, tonifica órgãos internos e ajuda a ter uma boa circulação. Comece com 15 minutos, todos os dias, e verá como o seu centro emocional se equilibra, fortalecendo a sua saúde.

## CONTACTE-NOS



[www.renaserenkelinhar.org](http://www.renaserenkelinhar.org)



@kelinharsinfronteras



@kelinharsinfronteras

### COMUNIDADE TAOÍSTA



+55 679 96014878

+57 310 898 5412



Para mais informação:

## O SEXO, UM CAMINHO PARA O SUCESSO?

Depois de uma relação sexual nunca mais você voltará a ser o mesmo ou a mesma. A filosofia Taoísta afirma que quando um homem e uma mulher se unem sexualmente ocorre um intercâmbio de carma e darma, o qual perdura por 7 anos; a Bíblia afirma que se convertem em uma só carne. Neles se cumpre a Lei da ENTROPIA UNIVERSAL, que é uma nivelção de energias. Escolher a pessoa com a qual se unirá sexualmente vai além de ter um momento de prazer: é o início do sucesso ou do fracasso do futuro pelo qual você está se esforçando.

Um estilo de vida saudável  
**Renaser**  
em Kelinhar

Vida  
Saudável  
3ª Edição

Saúde – Alimentação – Exercício – Dicas

## **AGRADECER É A SUA MELHOR OPÇÃO**

Convidamo-lo a mudar a sua forma de pensar negativa. Inicie o dia recebendo saúde. É muito simples, comece desde o seu lugar de descanso: abra os olhos a cada manhã e **AGRADEÇA**. Dessa forma criará um fantástico dia para você e aqueles que lhe rodeiam. Foi comprovado que esta técnica ajuda a restabelecer a saúde mental, física e emocional, também controlará o seu pensar, gerando positividade. Agradecer é a melhor opção para valorizar o que você possui, aproveitando as oportunidades da vida.

## **TERAPIA PARA O CONTROLE DA IRA**

Os Mestres Taoístas ensinam que ao estarmos conscientes da nossa respiração, canalizamos as emoções, a nossa mente se tranquiliza e nos tornamos menos impulsivos. É assim que, para o controle da ira, entregam a seguinte prática no desenvolvimento do poder do autocontrole.

No momento da raiva, respire de forma profunda e, por uns minutos, que podem ser 6, comece a contar mentalmente de 1000 para trás, assim: 1000, 999, 998... sem deixar de respirar, de maneira consciente. Faça-o até que esteja tranquilo. Tenha a certeza que este sentimento desaparecerá e poderá melhorar suas relações consigo mesmo e com os demais.



## **TÔNICO NUTRICIONAL E DIGESTIVO DE AVEIA, CHIA E ÓLEO DE COCO**

Esta é uma bebida rica em fibra, com um alto poder para melhorar o processo digestivo. Devido a sua qualidade de oligoelementos, protege e nutre os ossos, pele e cabelo.

### **Ingredientes:**

- . 1 litro de água
- . 4 colheres de aveia em flocos
- . 2 colheres de chia
- . 1 colherada de óleo de coco.

Deixamos que os ingredientes fiquem hidratados por 10 minutos no litro de água. Depois desse tempo, liquidificamos e obteremos um delicioso batido vegetal, saudável e nutritivo para acompanhar o nosso almoço ou para tomar depois de fazer esporte.

## **RENOVE - SE COM UM BANHO DE ERVAS**

Os banhos com ervas medicinais relaxam o corpo, a mente, o Espírito e as emoções; isto ocorre devido a que a pele absorve as essências curativas das plantas e o poder revitalizador da água. Antes de jantar ou antes de dormir, cozinhe em água plantas aromáticas como melissa, camomila, capim cidreira, rosa, mil-folhas, canela ou a da sua preferência, e depois de tomar banho, despeje esse chá de ervas sobre o seu corpo, e prepare-se para um bom repouso.

