



Magda Campos

Bondade AMOROSA

TÉCNICA MINDFULNESS

Magda Campos | Psicóloga Clínica & Perinatal
| Reprodução Humana Assistida | CRP 02/24374

@magdacampos.psicologa



BONDADE AMOROSA:

é um comando que você emite para o seu cérebro através de frases que provocam em você sessão de bem-estar como a tranquilidade e a mansidão.

*Sente-se de
forma confortável,*

solte os ombros, relaxe as mãos e a barriga.

Faça uma varredura em seu corpo.

Comece a criar a imagem e sensação de um sorriso, permita-se e conecte-se com a sua essência. Coloque intensão no que você quer sentir, se concentre e crie as suas afirmações.



Magda Campos | Psicóloga Clínica & Perinatal
| Reprodução Humana Assistida | CRP 02/24374

@magdacampos.psicologa

ABAIXO ALGUNS EXEMPLOS:

- Que meu corpo esteja saudável;
- Que a minha mente esteja tranquila;
- Que eu possa me aceitar como eu sou;
- Que meu coração e mente estejam despertos, que eu possa ser livre.
- Que eu tenha paz;
- Que eu seja feliz...

Que eu... aí você vai criando as afirmações desejadas por você!

boa
prática



Magda Campos | Psicóloga Clínica & Perinatal
| Reprodução Humana Assistida | CRP 02/24374

@magdacampos.psicologa