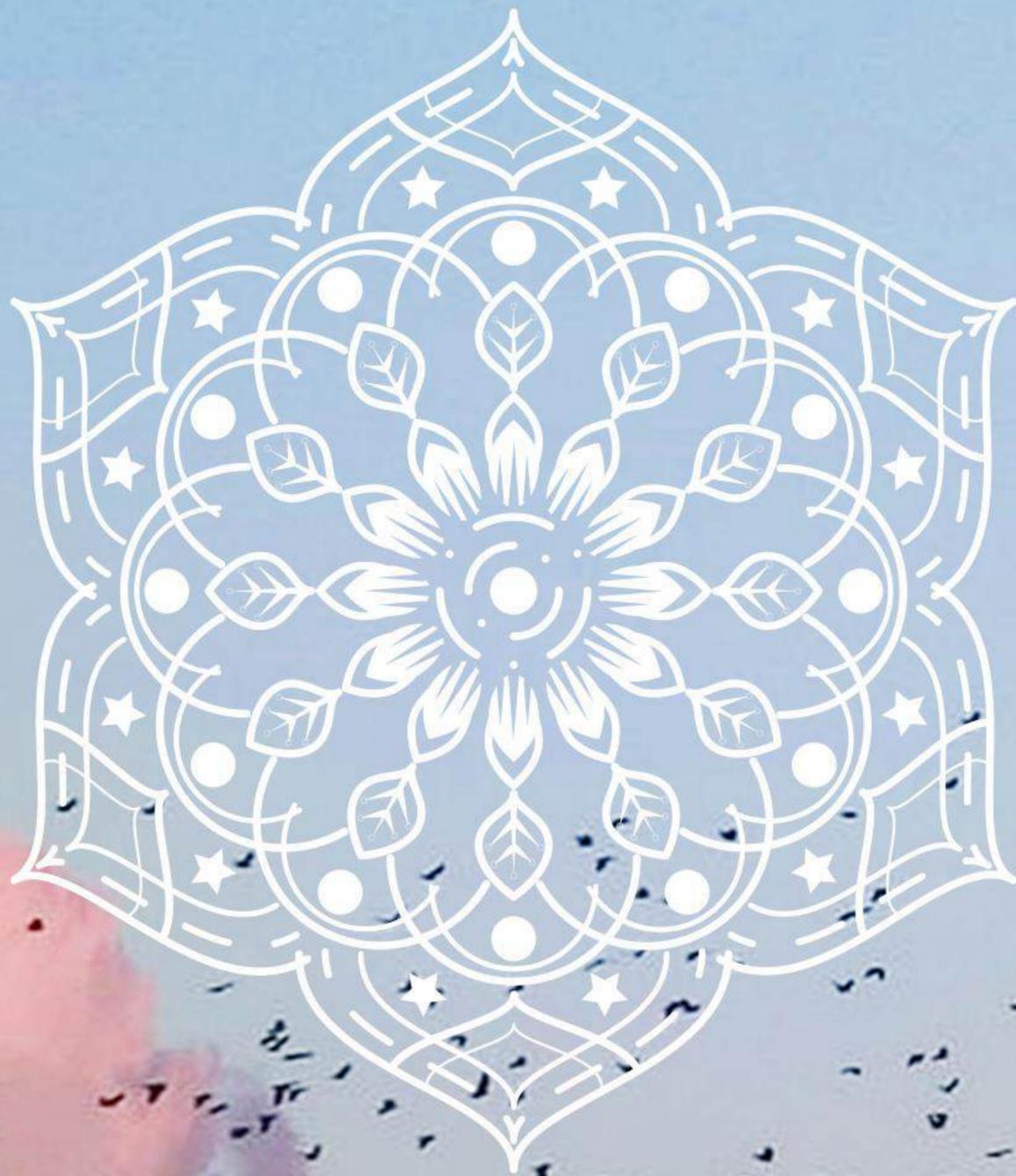


CAMILA ZEN

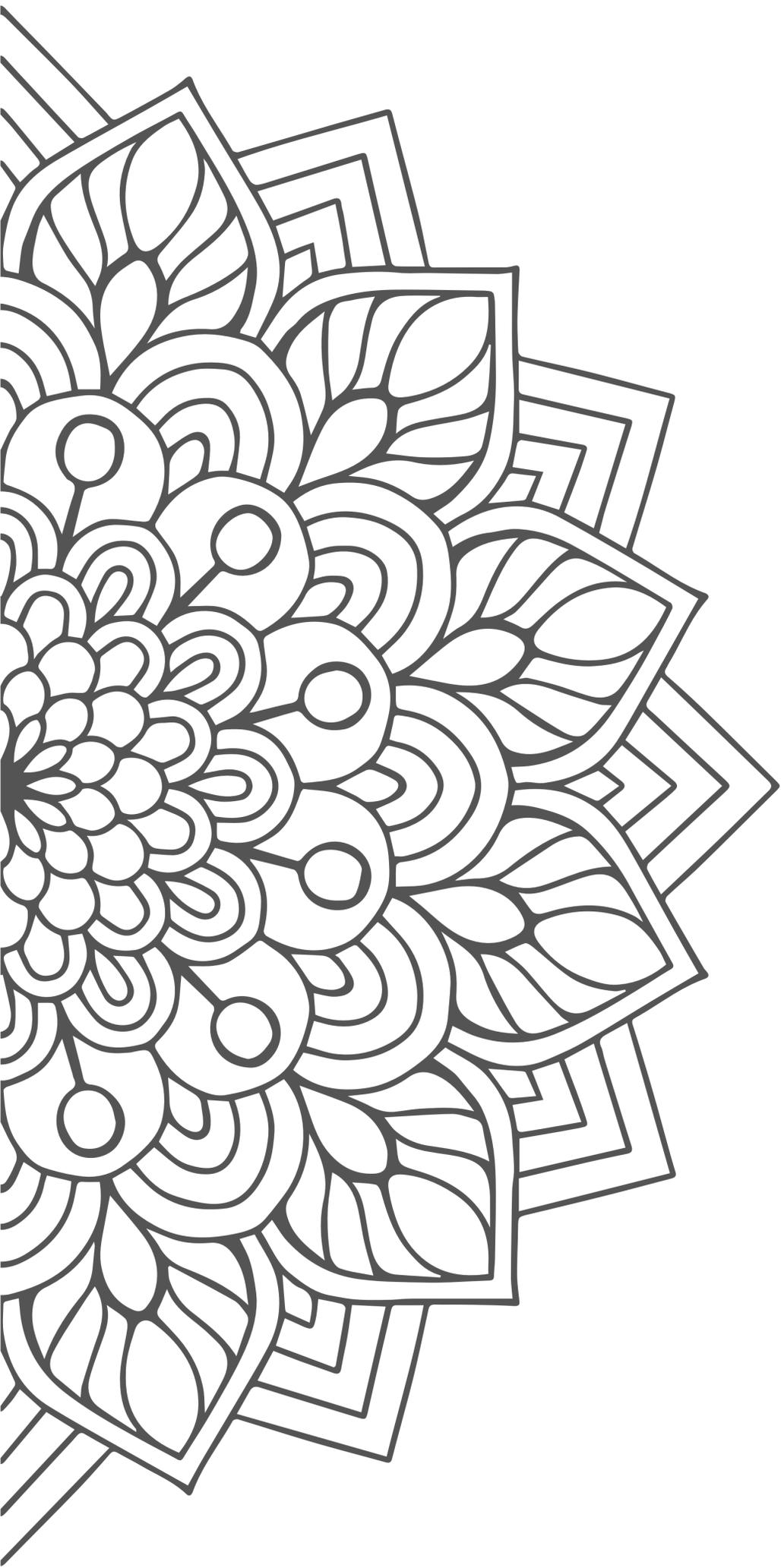
Mandalas para uma Mente Calma



Apresentação

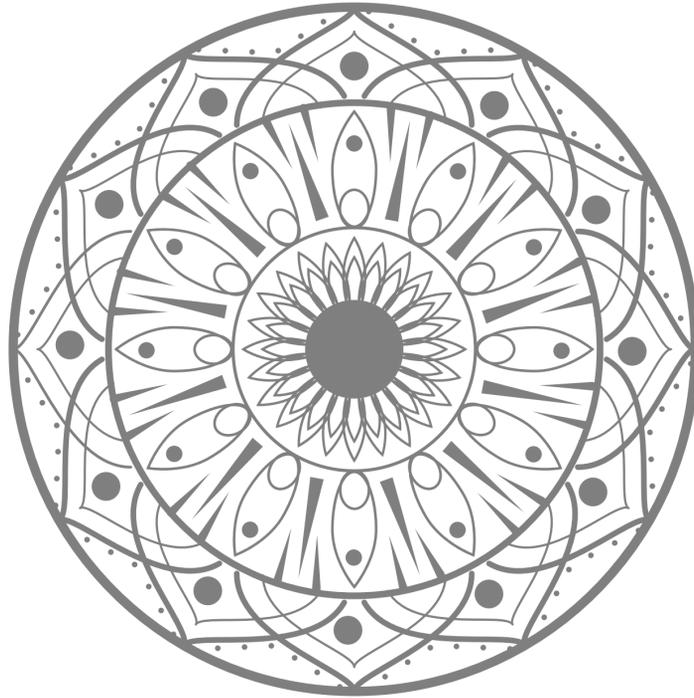
Olá pontinho de luz! Seja bem-vinda(o) a este e-book. Estou muito feliz de poder compartilhar o *Mandalas para uma Mente Calma* com você! O carinho que tenho por ele é enorme e a satisfação em escrever, preparar e pensar em cada detalhe desse conteúdo foi algo que encheu meu coração de alegria. A ideia de escrever esse ebook surgiu há alguns meses atrás, quando eu estava preparando o curso Mente Calma. Eu queria muito complementar as aulas com atividades que fossem divertidas, leves e prazerosas e que, ao mesmo tempo, também acalmassem a mente e o coração. Eu comecei a pensar então sobre as coisas que costumo fazer no dia a dia e que me fazem bem... E uma dessas coisas que me trazem muita calma, paz interior e alegria é escrever e colorir no papel.





Foi por causa disso que eu acabei criando o *Mandalas para uma Mente Calma*. Pra que você também escreva, pinte e rabisque pra desestressar a sua mente. Talvez você ache que não vale a pena “perder tempo com isso”, ou que colorir seja coisa de criança, mas deixa eu te contar um detalhe que poucas pessoas sabem... Enquanto a gente está ali, observando um desenho, escolhendo as cores e preenchendo os espaços, a nossa concentração fica toda no papel e no que estamos fazendo. E todo esse foco é o que tranquiliza a nossa mente e tira a gente do estado de ansiedade.

Quando estamos colorindo, nós estamos focados e presentes naquele momento! Isso também acontece com as crianças... Já reparou que às vezes elas passam horas desenhando, pintando e rabiscando?

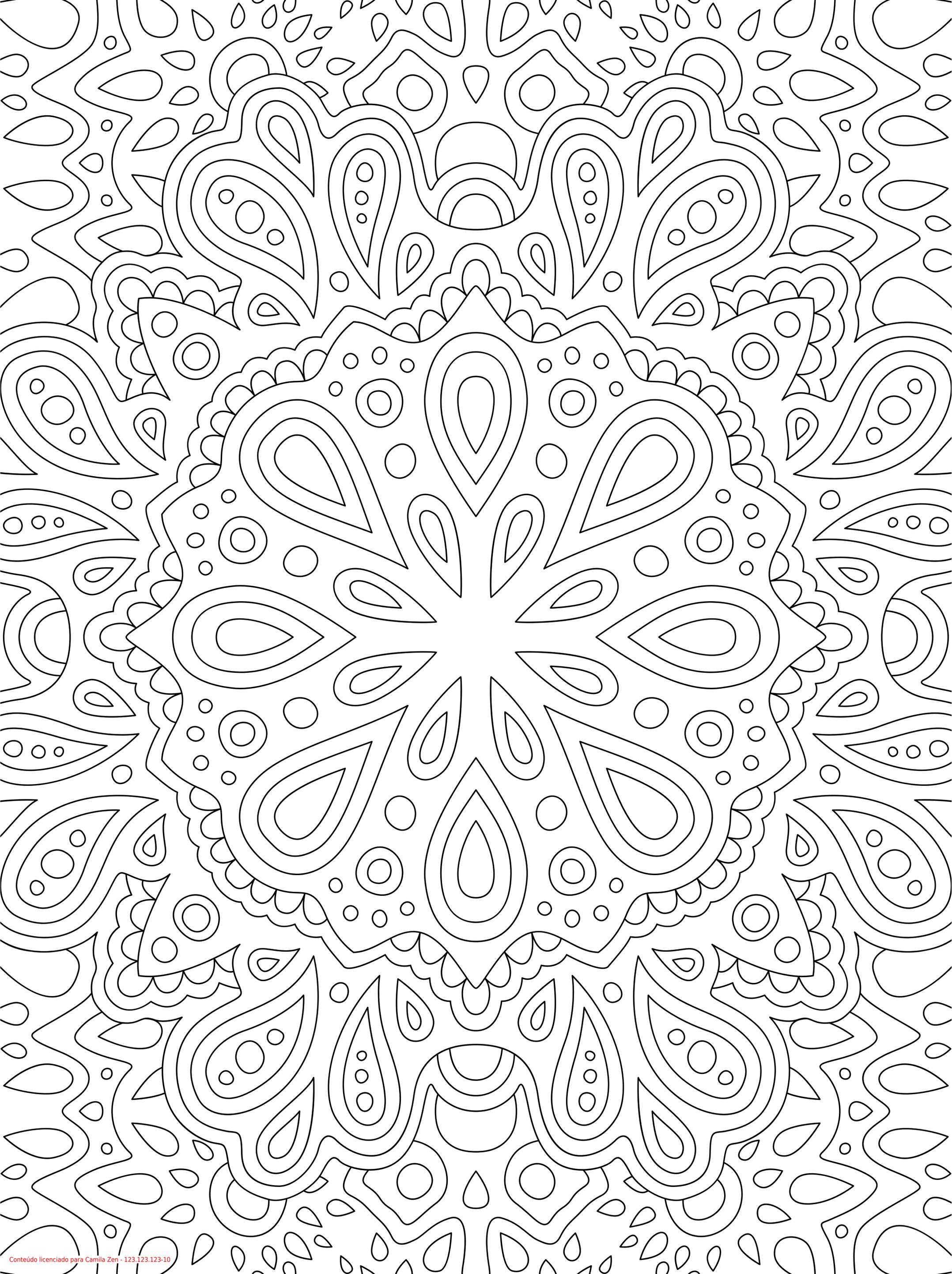


Focar é um grande desafio pras nossas mentes. É dai que vem a importância de fazermos atividades que nos mantenham no presente... Meditar é uma dessas atividades. Colorir e escrever também. Agora, com o Ferramentas para a Mente Calma você tem mais esse recurso pra trabalhar a calma, a tranquilidade e a paz interior em você mesmo.

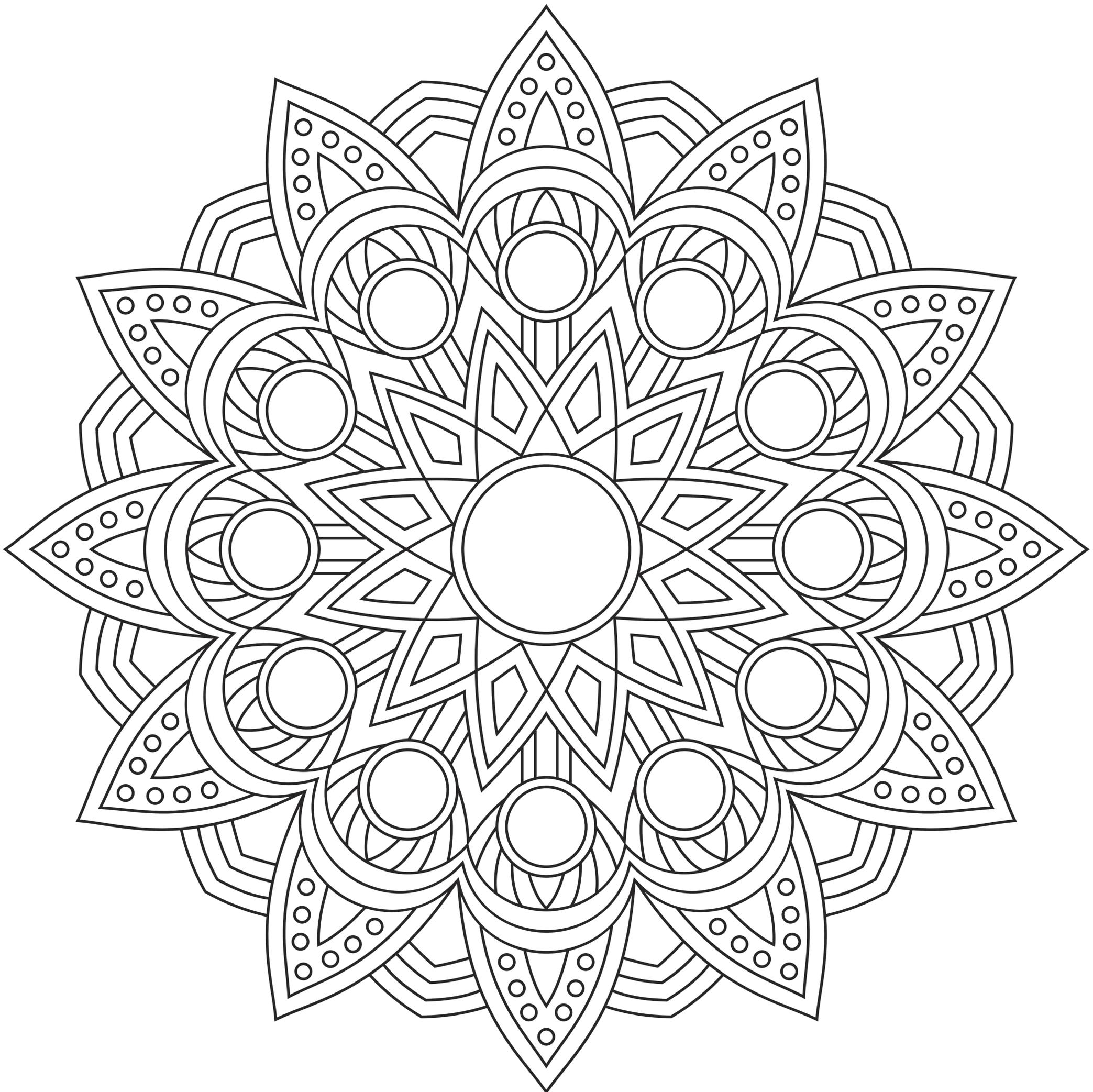
Esse ebook funciona assim: Pra cada meditação que você fizer juntinho comigo no Mente Calma, você pode vir aqui nesse material e pintar uma mandala. Tem uma mandala diferente pra cada meditação e você pode colorir cada uma no momento que você achar melhor. Além da mandala, você também vai encontrar o mantra ou a ideia do dia impressos e um espaço com linhas pra escrever o que sentir vontade. Pode ser alguma consideração, reflexão ou pensamento que aquele mantra despertou em você - tudo pra que você possa acalmar os seus pensamentos e focar no que realmente importa: o agora.

Eu espero de coração que você aproveite muito esse e-book e que as ilustrações te ajudem a relaxar tanto quanto me ajudam. Quando você for pegar um lápis de cor, inspire-se, relaxe e aproveite o momento. O mundo certamente precisa de mais cores e de mais alegria.

Amor e luz, Namastê!



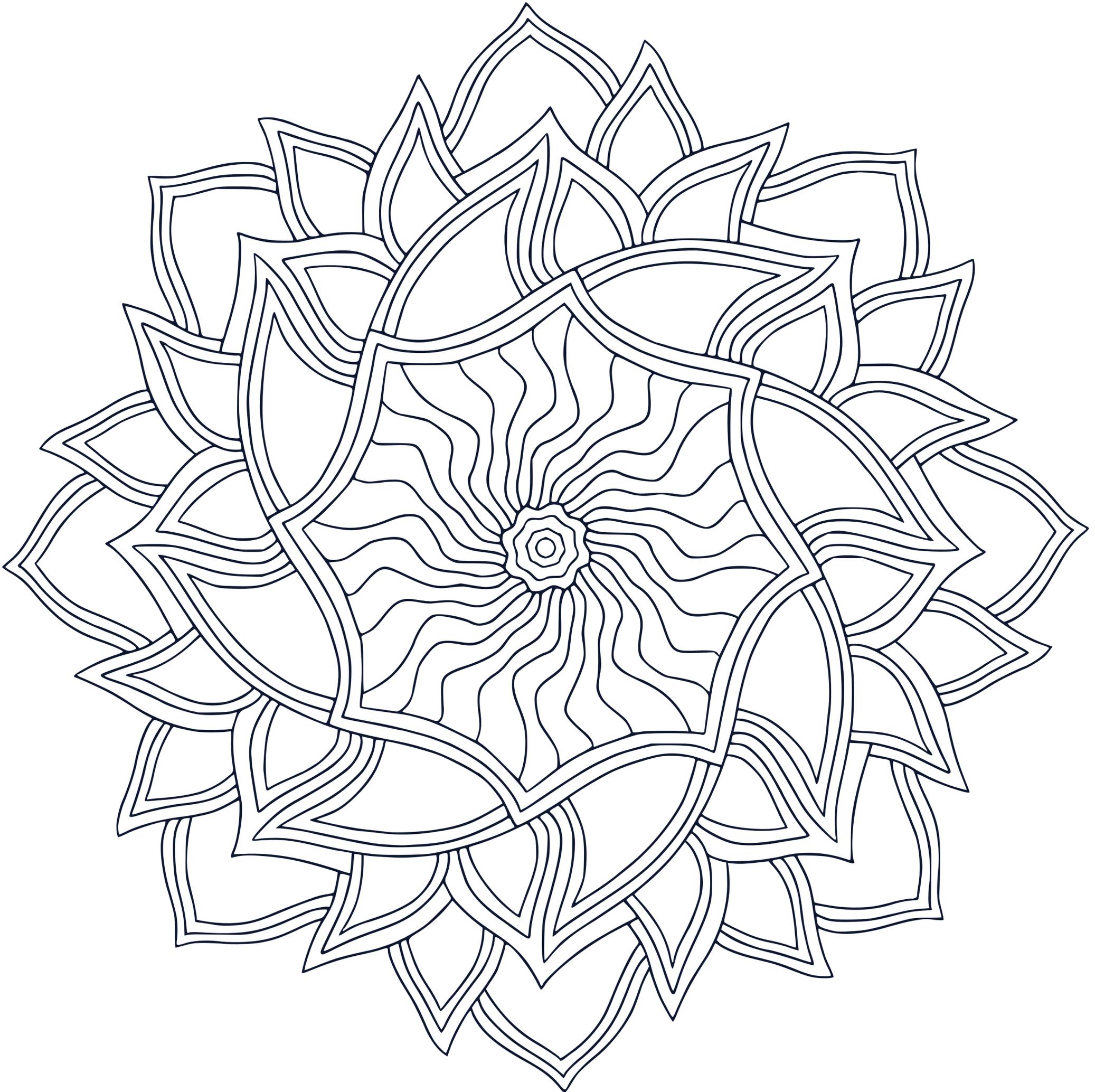
Colorir mandalas é uma ótima forma pra exercitar o foco e a concentração. À medida que você preenche os espaços, a sua mente se acalma e mantém o pensamento no que realmente importa: no agora. Vamos começar pintando a mandala abaixo?



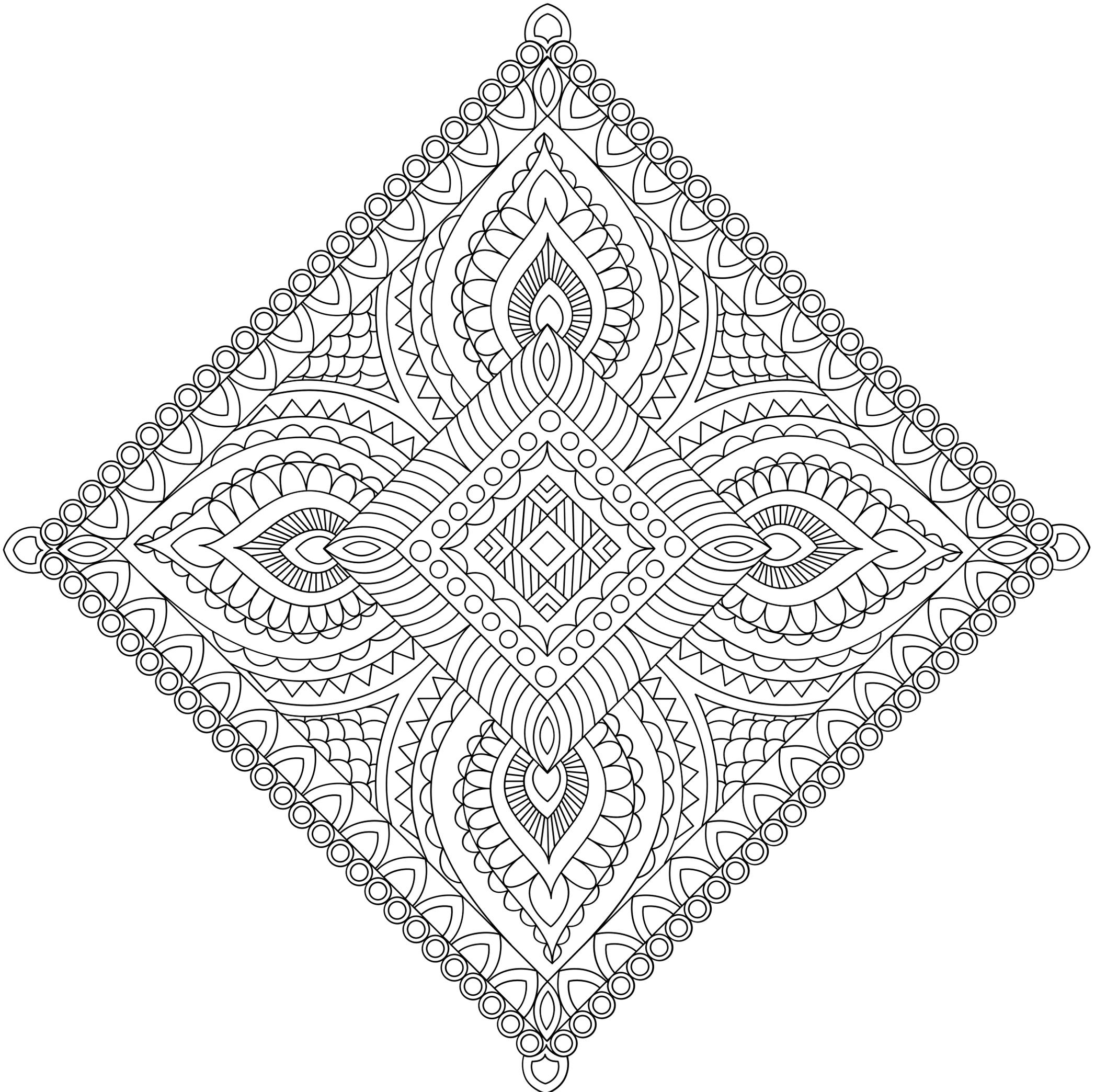
Por que você não começa focando em colorir a mandala linda que está nessa página?



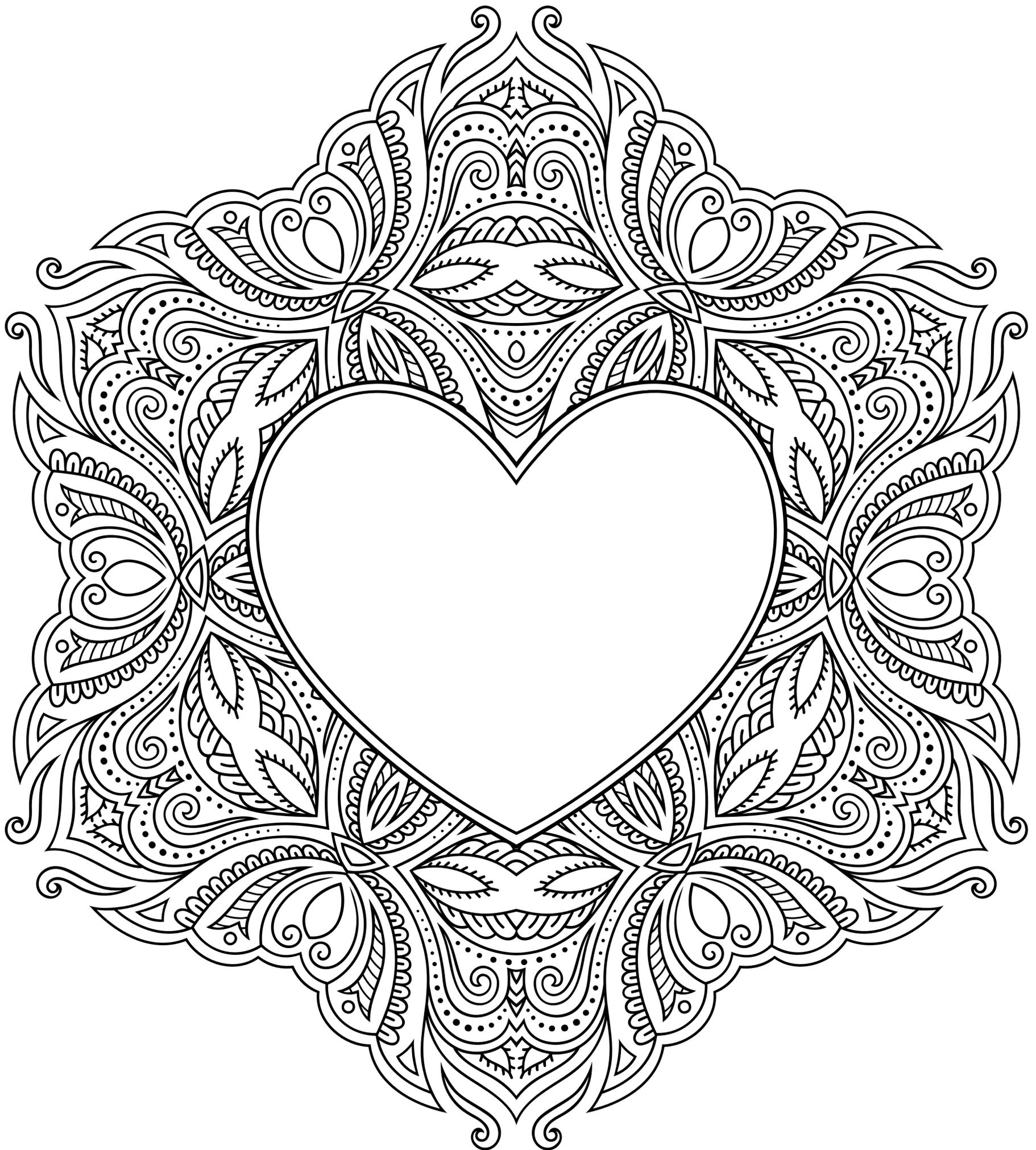
Pra exercitar o foco e manter a mente no agora, que tal pintar uma mandala?



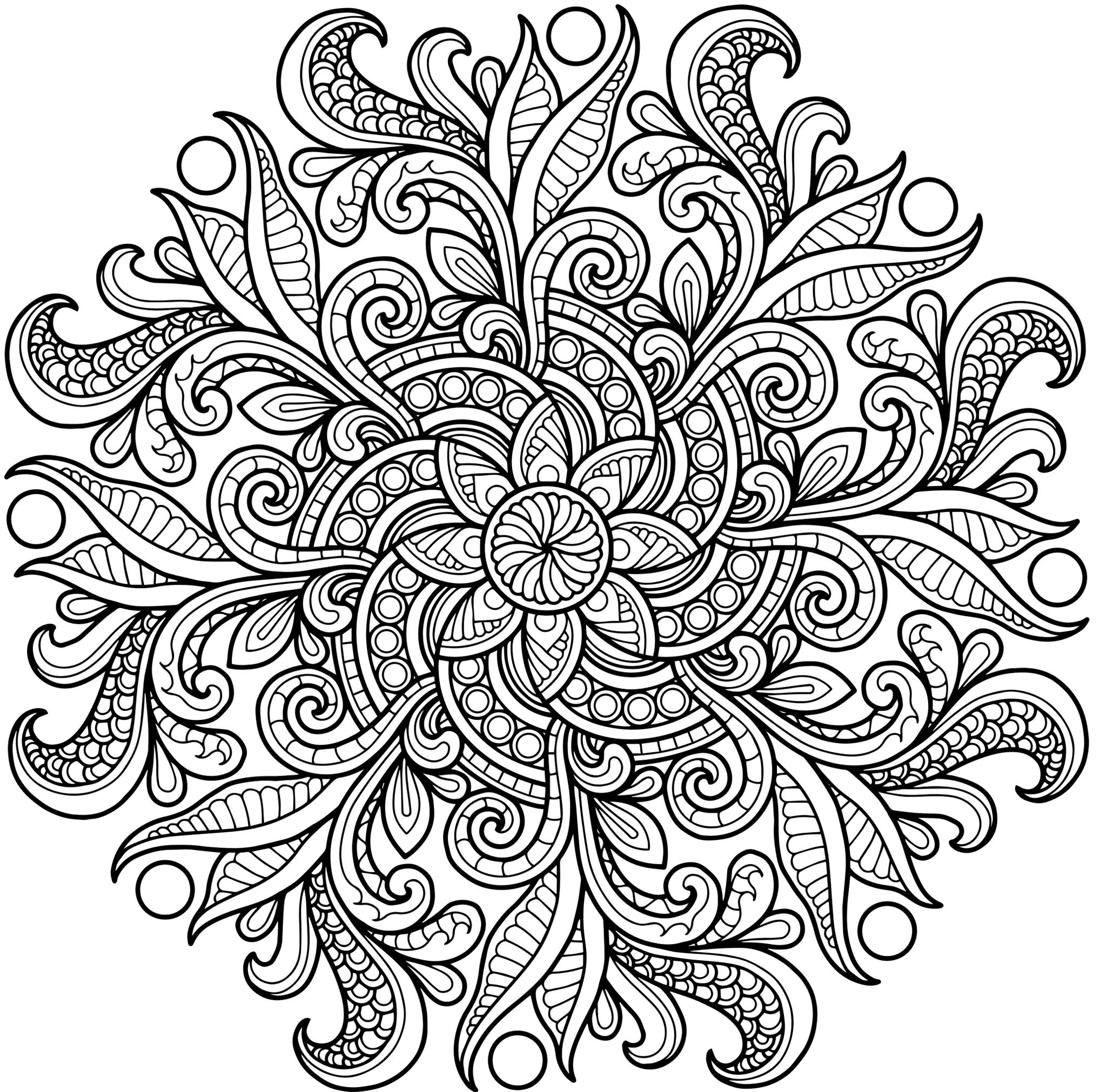
Quando começamos a meditar é muito mais fácil meditarmos no nosso coração do que na nossa mente. A nossa mente é misteriosa e agitada, por isso precisamos de um bom tempo para entendermos como ela funciona. Vamos aproveitar o momento para acalmá-la colorindo a ilustração abaixo?



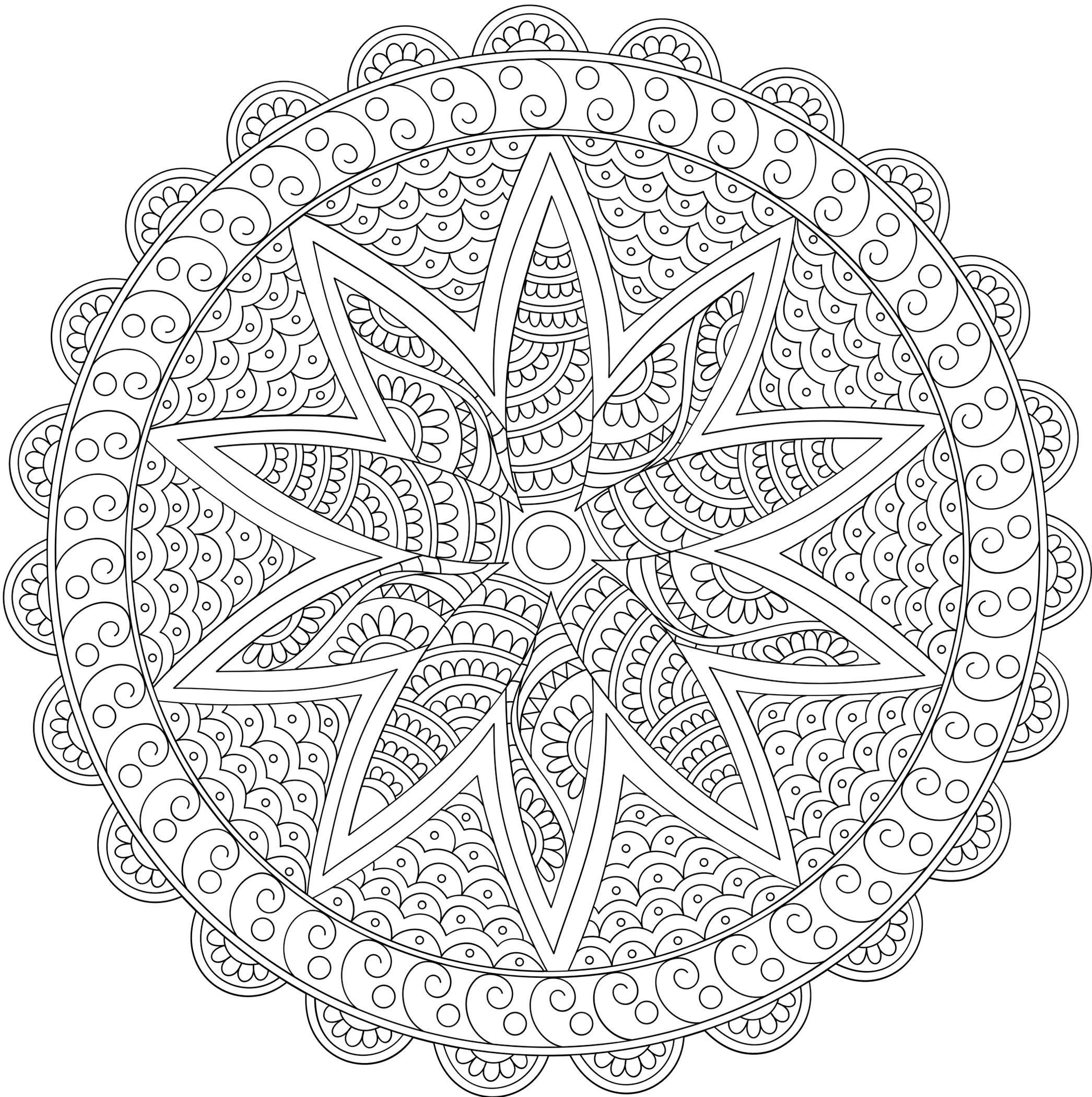
Deixe o dia ir embora junto com as suas preocupações, as suas dúvidas e as suas incertezas. Todo amanhecer é uma nova oportunidade pra você ser e realizar tudo que você quiser. Não se preocupe com o que já passou, relaxe a sua mente e foque no que você pode fazer agora. Que tal descansar um pouquinho colorindo uma nova mandala?



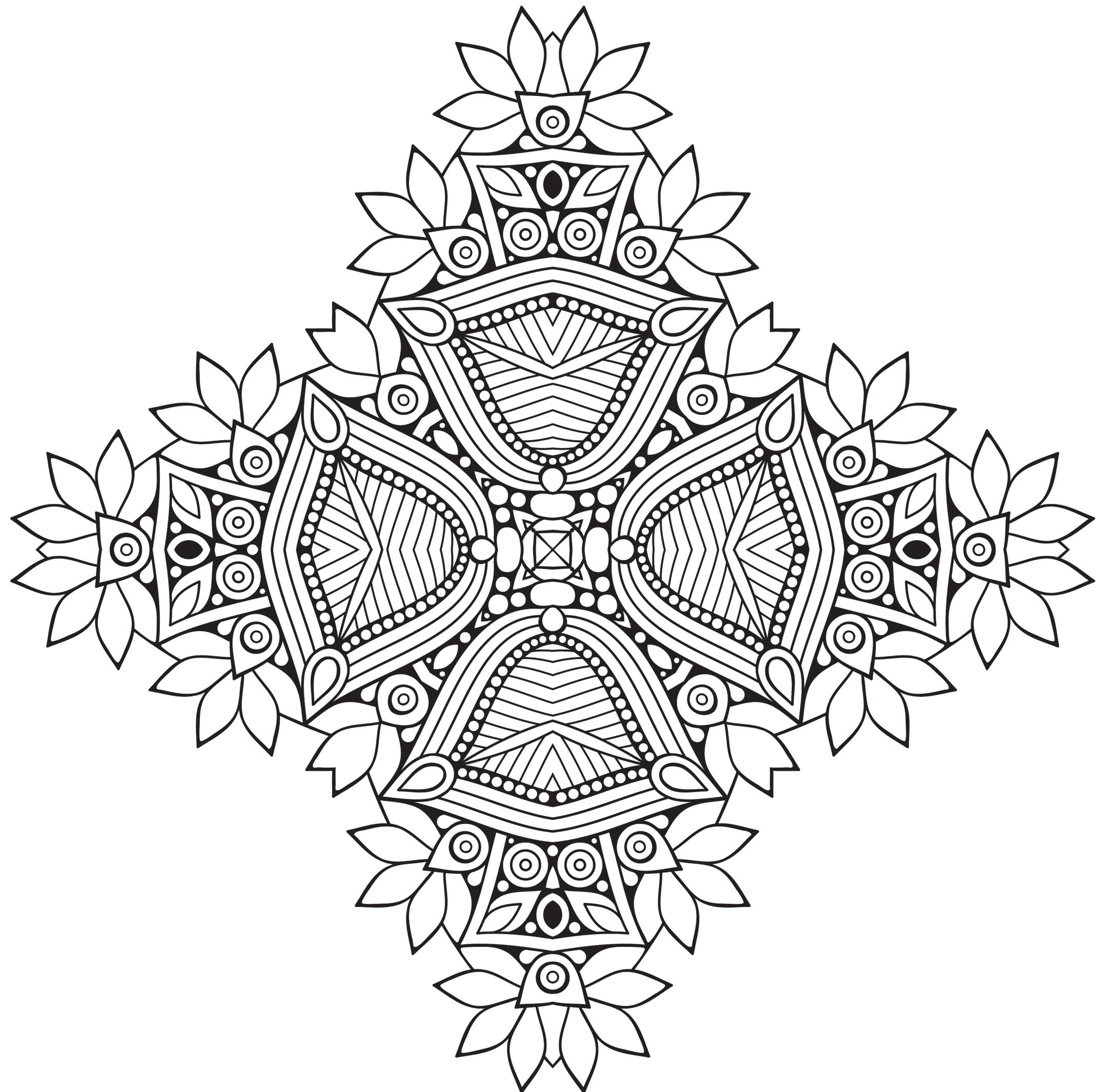
Aproveite o momento para respirar calmamente enquanto você preenche e colore a ilustração abaixo. Pinte a mandala com as cores de amor e de luz que estão dentro do seu coração.



Uma das melhores maneiras de focar e entrar em harmonia com os pensamentos é colorindo o papel. Por que você não aproveita e faz isso agora?



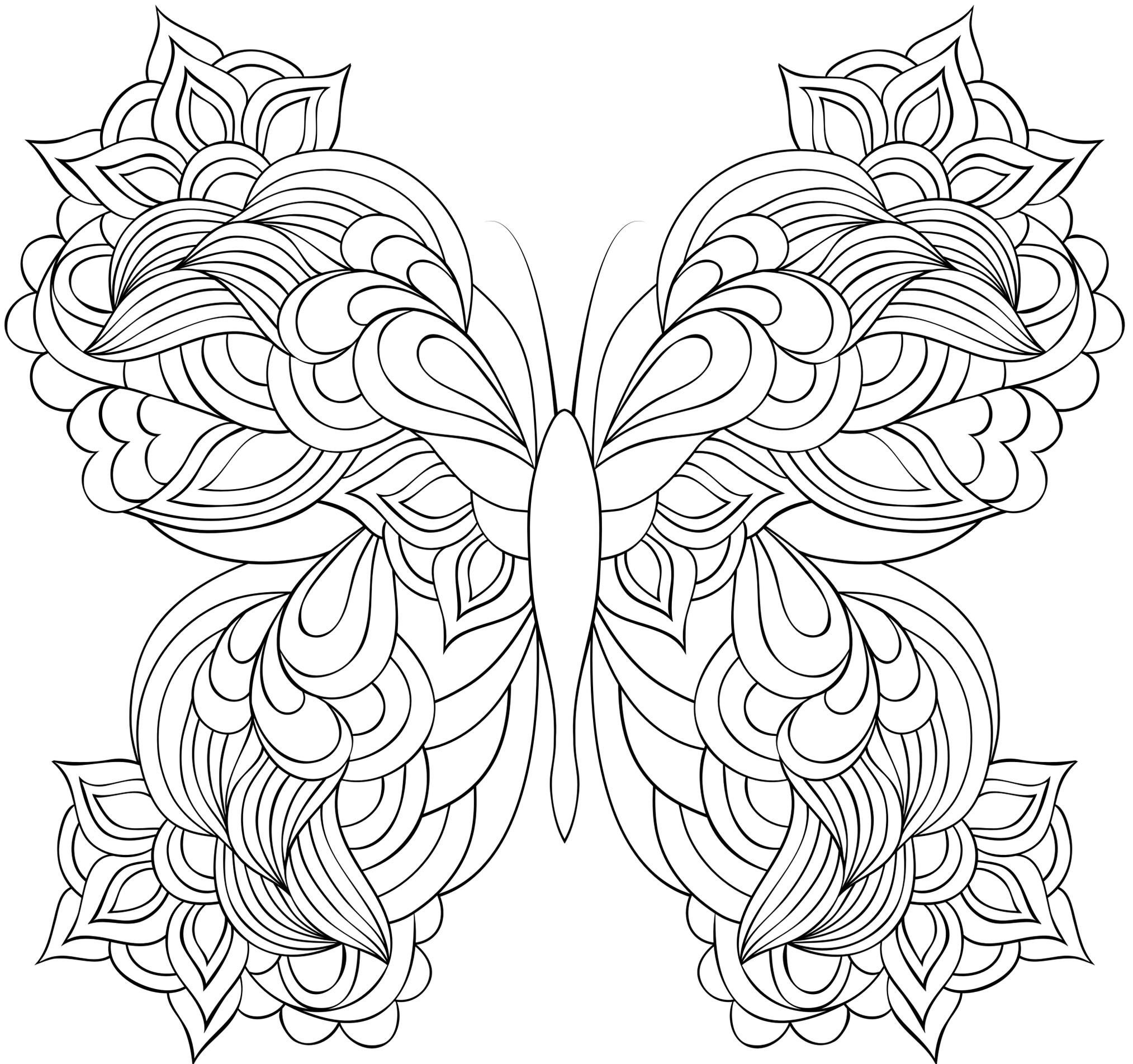
Perdoe você mesmo e se ame o suficiente pra que você tenha coragem de deixar ir embora o que não te serve mais. Deixe pra trás o que pesa e suga a sua energia e que te impede de seguir em frente. Pinte a sua vida com as cores que você quer dar a ela!



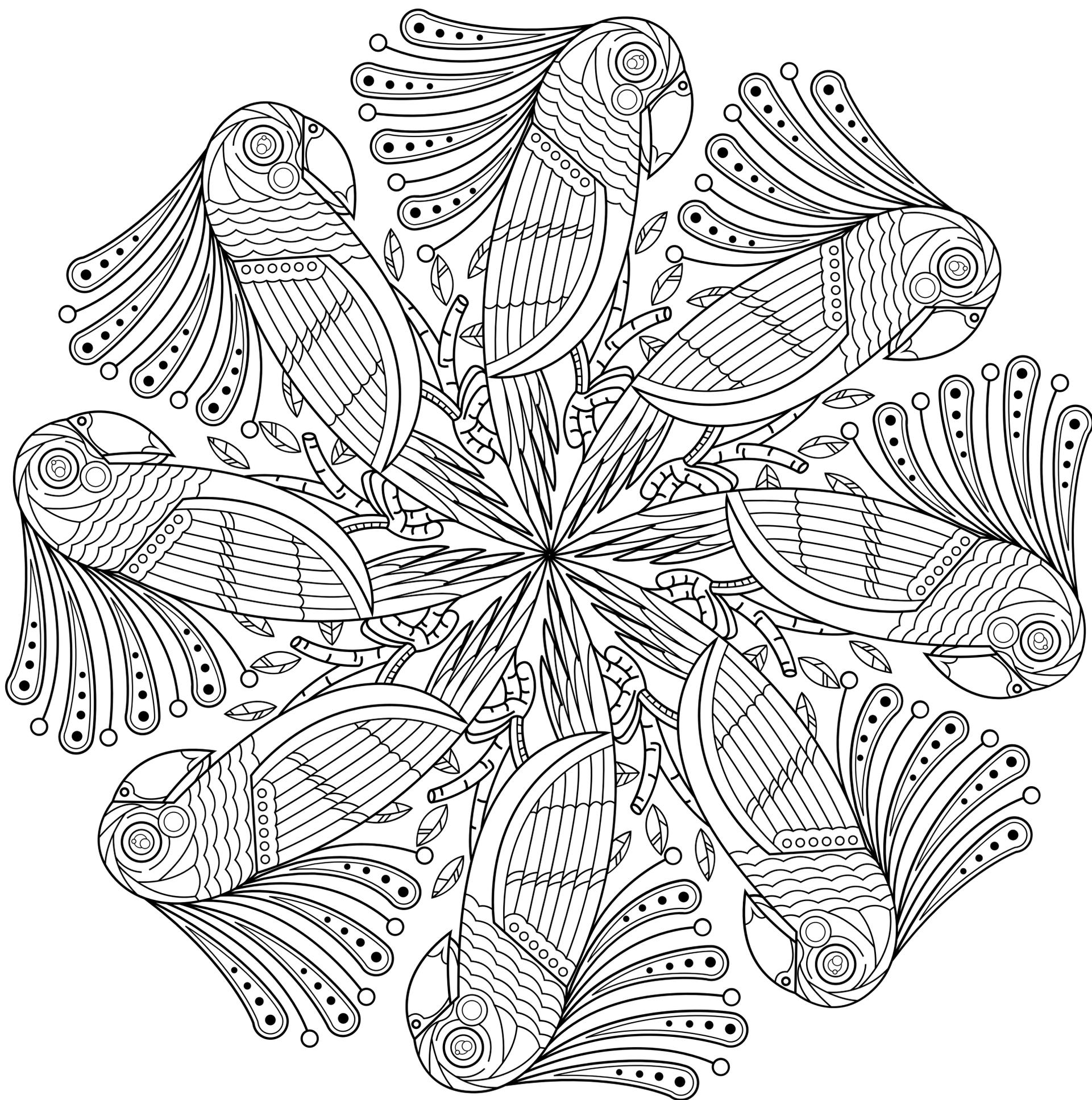
Agora nós vamos separar um tempo pra deixar toda a energia negativa sair do seu corpo. Se você teve um dia estressante ou sente que algo está aumentando a sua ansiedade, então essa é a hora perfeita pra você tirar um tempo pra você mesmo e deixar ir embora toda essa energia que não te serve mais. Descanse e relaxe enquanto você preenche aos pouquinhos a mandala abaixo.



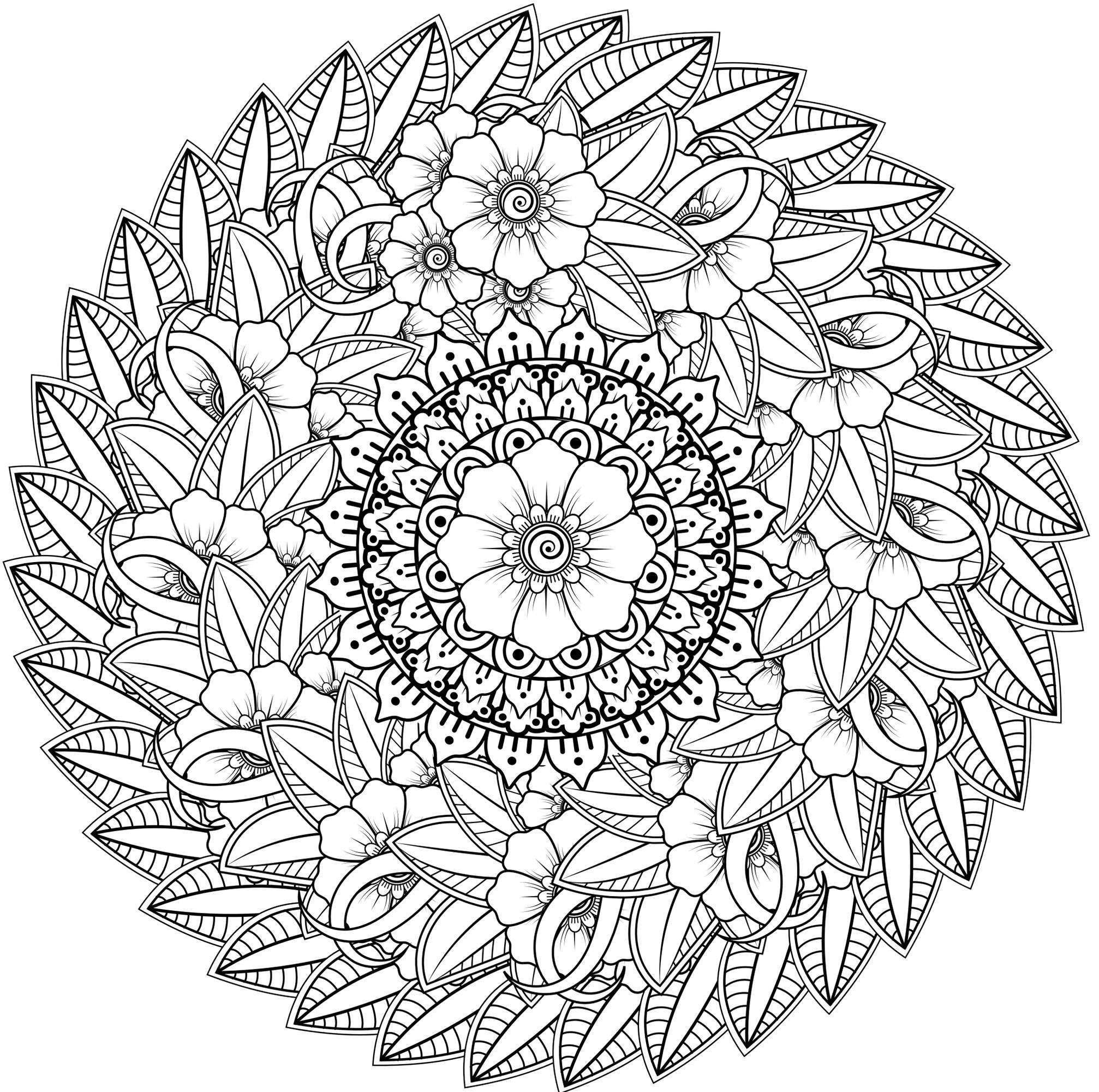
Se você anda muito preocupado pensando em todas as possibilidades que podem ou não acontecer, agora é o momento pra você focar, se centrar e acreditar no futuro e, principalmente, acreditar em você. Dê tempo para que tudo se encaixe e ocorra naturalmente. Enquanto isso não acontece, apenas relaxe e aproveite a oportunidade pra colorir uma nova mandala.



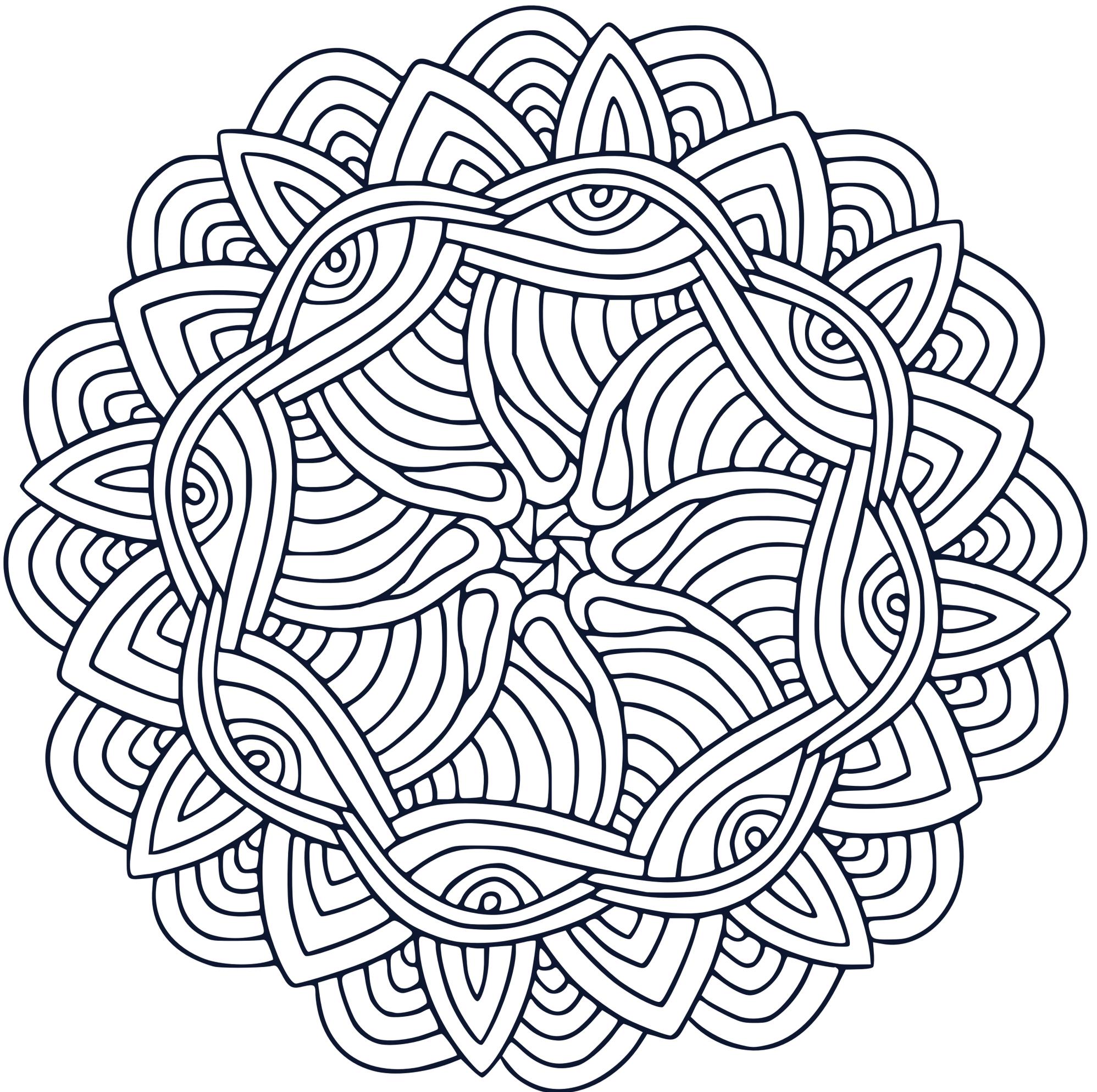
Quando as coisas acontecem ou quando os problemas surgem, de nada adianta deixarmos o estresse tomar conta da gente. Isso não vai fazer os problemas desaparecerem. O que nós podemos fazer é aprender a lidar com esses momentos de outra forma... uma forma mais consciente, focada e talvez até mais leve. Uma dessas formas é descansar enquanto colore, preenche e se distrai com ilustrações no papel.



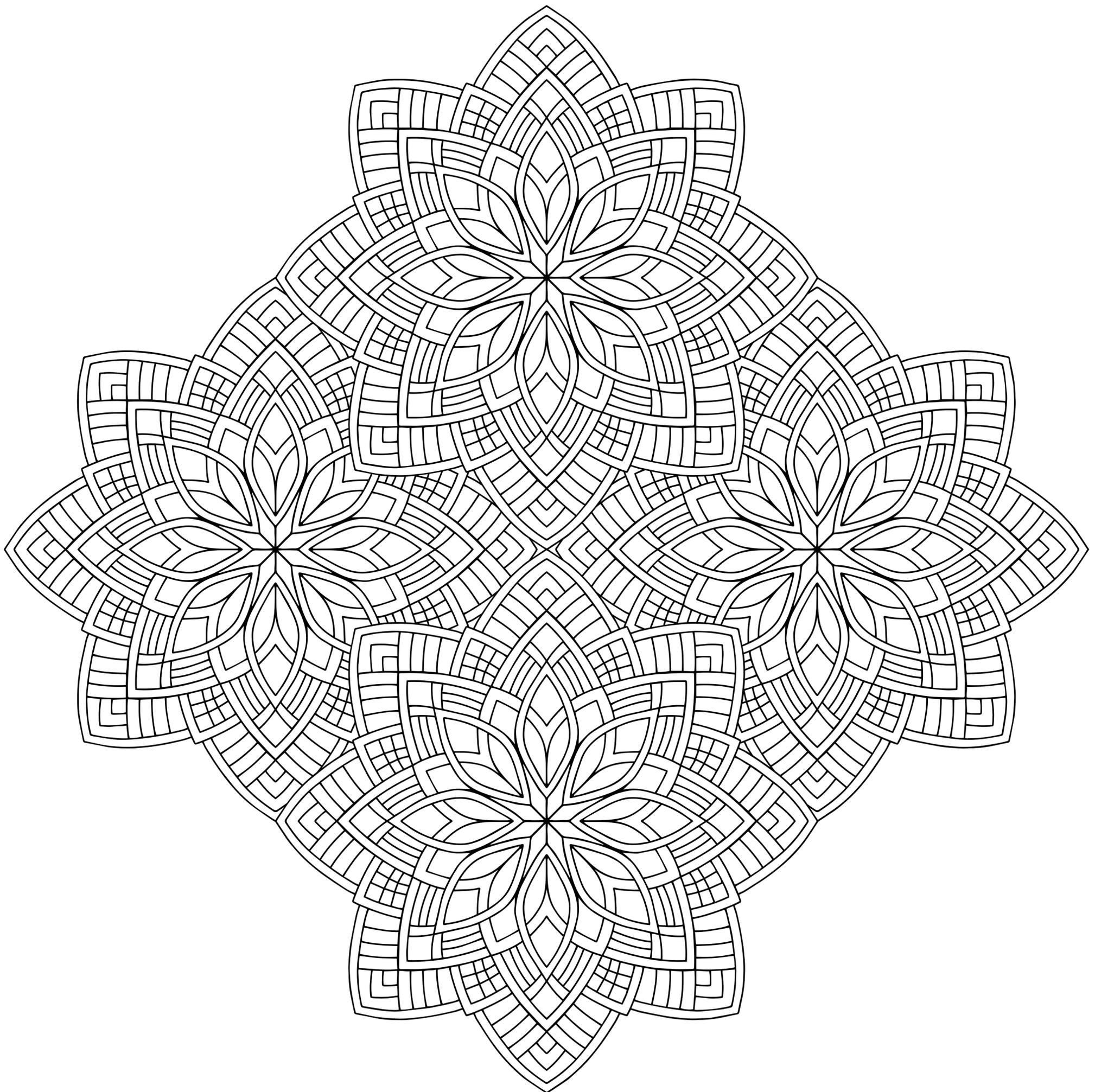
Encontre a calma e a força interior. Não importa o que a vida nos traga, a força que nós temos aqui dentro é sempre mais poderosa do que qualquer momento de desafio e incerteza que venha a acontecer. A mandala abaixo vai te ajudar a encontrar a sua calma e força interior.



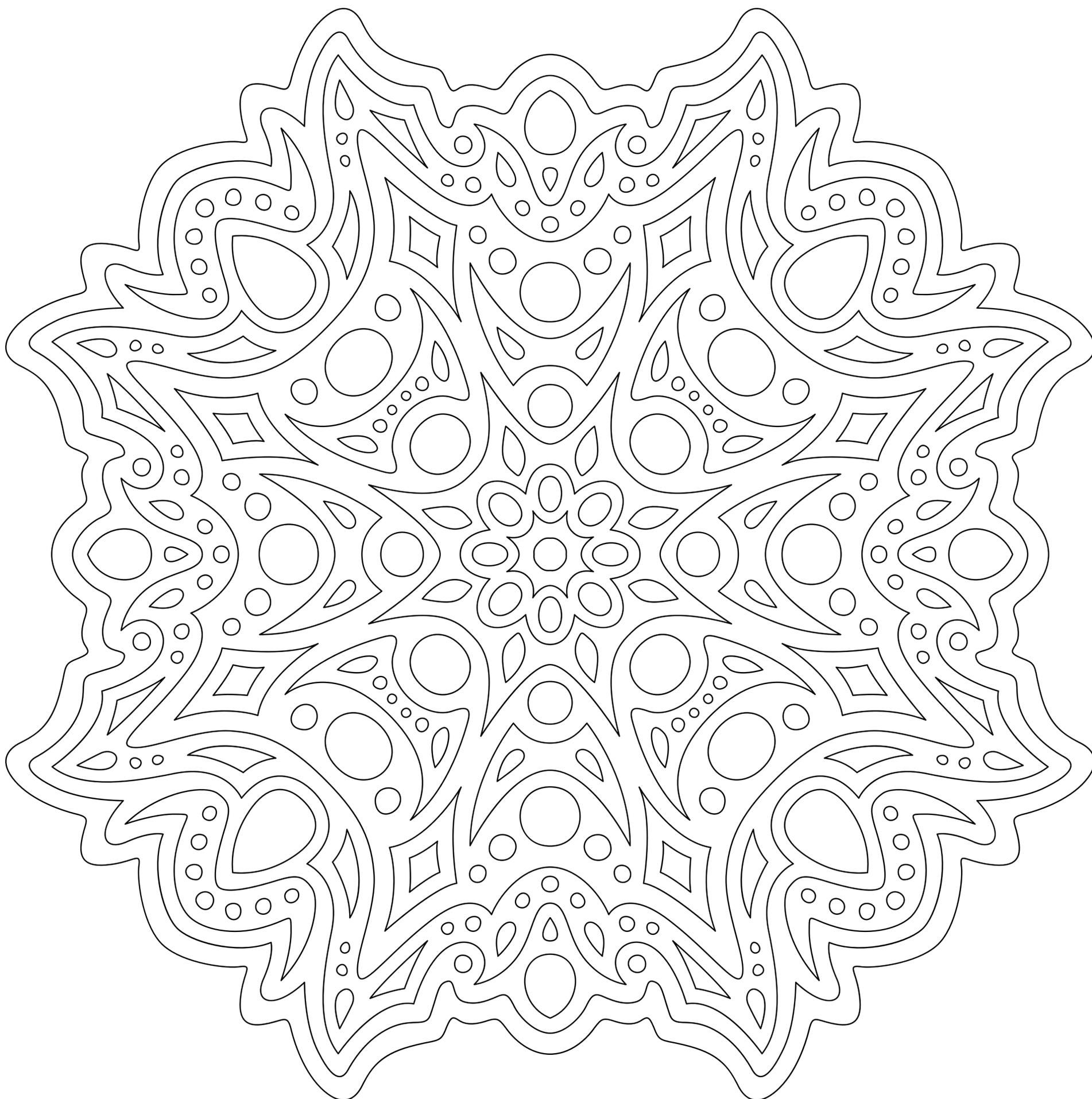
Toda vez que você se sentir carregado com qualquer negatividade a sua volta, repita o mantra de hoje. Lembre-se de como você é poderoso e que você está no controle. Você é capaz de focar e de se conectar com a verdade que existe dentro de você. Se conecte com o presente e foque em uma coisa de cada vez. Comece exercitando isso dando vida à mandala abaixo.



Seja a luz que você deseja ver no mundo... Permita que a energia da positividade seja sempre a força principal em tudo o que você faça. Que tal colorir a mandala abaixo com cores bem vibrantes, quentes e positivas?



Ninguém aprende sem errar, por isso tenha paciência com você mesmo. O perdão e a paciência, são as duas coisas q vão te permitir continuar no seu caminho e se tornar melhor a cada dia. Independente se você fez o que tinha planejado fazer ou não, ou se as coisas deram certo ou não, se permita falhar e se perdoe por isso. Se você está disposto ou disposta a se perdoar, pinte na mandala abaixo as cores do seu perdão.





Conclusão

Chegamos ao fim deste e-book...

Mas não se preocupe porque a nossa jornada não acaba aqui! Sempre que você quiser, você pode imprimir novamente esse e-book, colorir as mandalas e preenchê-lo com novas anotações.

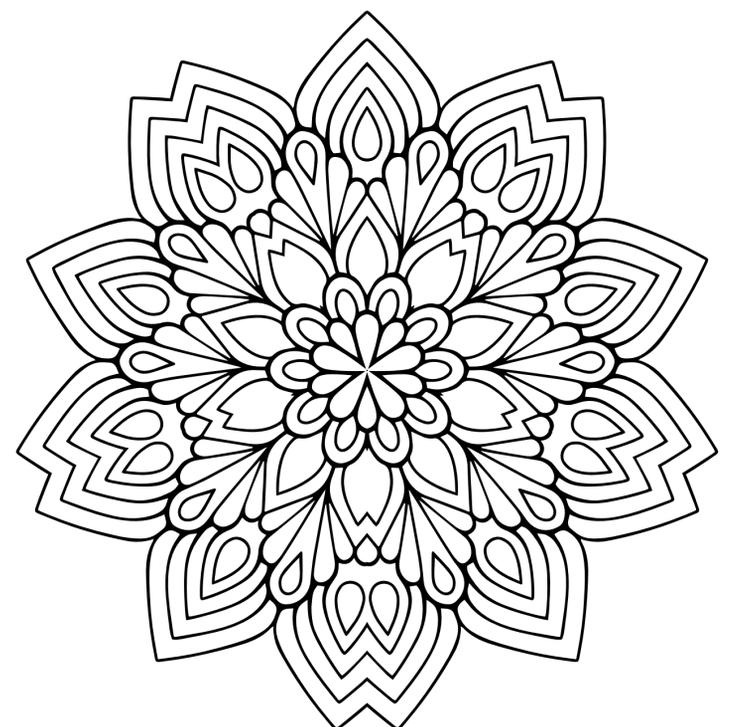
Depois de um tempo, uma coisa bem legal que você pode experimentar é rever todos os e-books que você imprimiu. Com o tempo, você vai ver que as suas anotações sobre os mantras vão ser diferentes e isso é um reflexo da pessoa que você se tornou.

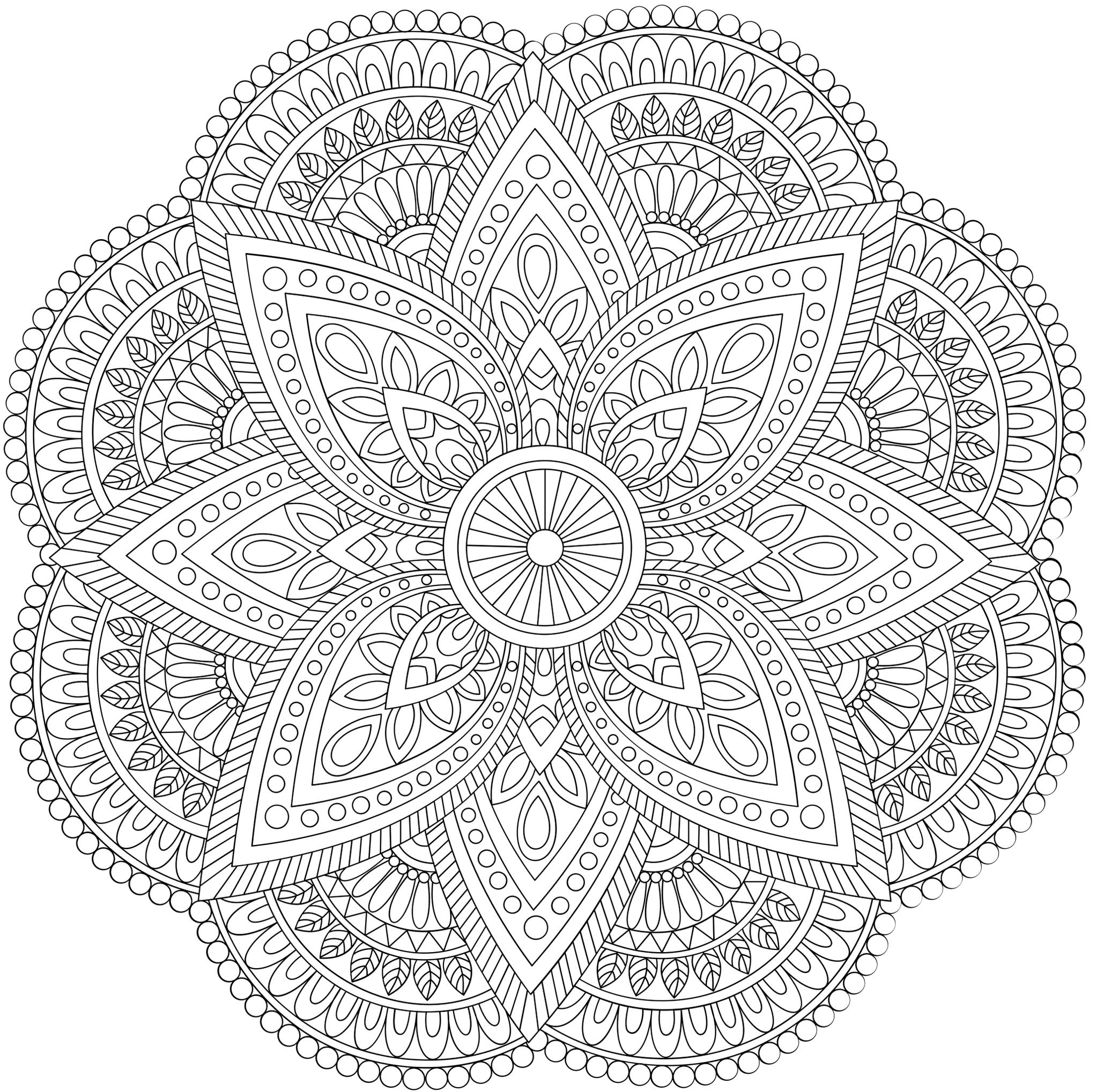
Seus pensamentos vão mudar, assim como as cores que você usa nas mandalas. E você vai ter tudo isso aí, registrado.

O caminho para uma Mente Calma é bem assim, ele é feito de transformações. Com o *Mandalas para uma Mente Calma*, você vai poder acompanhar essas mudanças na prática e bem de pertinho.

Se você quiser compartilhar comigo como está sendo a sua experiência com o livro ou como você pintou as suas mandalas, tira uma foto e me marca lá no Instagram! O meu Instagram é @camilazenoficial e eu vou amar acompanhar você de pertinho.

Muito amor e muita luz pra você, Namastê!





Contato

Gostou? Comente o que achou desse e-book e me acompanhe nas redes sociais! Escreva um comentário, compartilhe e marque os perfis abaixo.



[youtube/camilazen](https://www.youtube.com/camilazen)



[instagram/camilazenoficial](https://www.instagram.com/camilazenoficial)



[facebook/camilazenoficial](https://www.facebook.com/camilazenoficial)



contato@camilazen.com.br

