



Madalena Lobo

# *Um exercício de coerência cardíaca*

Todas as manhãs, para começar bem o dia!



Madalena Lobo

# *Limpeza matinal*

- Utilize este exercício de manhã, para começar o dia de uma forma limpa, clara e luminosa. Faça-o assim que acordar, antes de se levantar, no duche, enquanto se veste, enquanto conduz para o trabalho – em qualquer sítio, enquanto faz as suas rotinas matinais. Comece por se concentrar na zona do coração e do plexo solar e exercite algumas inspirações. Pense em qualquer coisa, seja o que for, de que goste/que aprecie e que não tenha nenhum historial de sentimentos negativos associado. Depois, respire apreço/amor/tolerância por aquilo de que gosta através do coração e plexo solar durante 30 segundos ou mais. Sinta verdadeiramente o apreço que sente. À medida que for aumentando o tempo em que faz este exercício matinal, vai reparar que avança rapidamente, limpando o pó que se foi acumulando todos os dias, ao longo do tempo.
- Vá, progressivamente, aumentando o tempo deste exercício, até chegar aos 30 minutos. Se não conseguir evocar nenhum sentimento de apreço, amor, tolerância ou encantamento, considere a atitude que acha que lhe corresponderia, mesmo se, no início, isto lhe parecer um pouco desprovido de sentido ou se sentir alguma resistência inicial em fazê-lo desta forma. Pense numa bomba de água antiga: por vezes, tinha que se dar à alavanca vezes sem conta até que começasse a sair água. Pode acontecer o mesmo com o seu coração. Não pare enquanto a bomba não fizer sair a água com fluidez. Um bocadinho de esforço até ter a bomba a funcionar é o suficiente para obter a coerência de ritmo cardíaco que lhe permite combater os efeitos que o stress provoca no coração, ao nível da variabilidade do ritmo cardíaco e ter um dia tranquilo.