

Essas práticas são trechos retirado do livro Diário de um Mago do Paulo Coelho (ISBN: 978-85-7542-762-0) publicado pela editora Sextante.

“[...] Vou ensiná-lo a tirar energia de tudo que o cerca.”

“Solte todo o ar dos pulmões, esvaziando-os o mais possível. Depois, inspire lentamente à medida que levanta os braços até o alto. Enquanto inspira, concentrar-se de que, para dentro de si mesmo, está entrando amor, paz e harmonia com o Universo.

Mantenha a respiração presa e os braços levantados o máximo de tempo possível, gozando a harmonia interior e exterior. Quando chegar ao limite, soltar todo o ar numa rápida expiração, enquanto pronuncia a palavra RAM.

Repetir durante cinco minutos.”

Esse texto foi retirado integralmente do livro citado acima sem quaisquer alterações, não nos responsabilizamos pelo mau interpretação do mesmo.

Para ler a continuação [Click Aqui](#).

Att. J.F.