kids

Princípios do Reiki

Cris Herrera

www.crisherrera.com

kids

PRINCÍPIOS DO REIKI

Kyo dake wa – Só por hoje:

Ikaruna – Não se aborreça;

Shin pai suna – Não se preocupe;

Kansha shite – Seja grato;

Gyo-o hageme – Cumpra com seus deveres honestamente;

Hito ni shinsetsu ni – Seja gentil com as pessoas.

Os **Princípios do Reiki** são indicações de ações corretas para a vivência do Reiki e formam o que os japoneses chamam de "**kotodama**", ou palavras que ganham poder por serem repetidas muitas vezes, como mágica! A tradução literal de "kotodama" é "poder da palavra". Quando percebemos que estamos agindo de forma negativa, a escolha correta para mantermos uma boa qualidade de vida seria afastarmos os pensamentos e sentimentos destrutivos da nossa cabeça. Nem sempre é fácil, mas é um exercício de bem-estar.

Clique em um dos números para receber o exercício do dia e ir melhorando seus hábitos. Essas lições são um caminho para a felicidade.

1 2 3 4 5

®CH'

PRIMEIRO PRINCÍPIO

KYO DAKE WA – só por hoje – significa que devemos prestar atenção no que estamos fazendo e no que acontece ao nosso redor.

IKARUNA – não se aborreça – por que tanta raiva? De onde vem a sua raiva? Esse sentimento atrapalha suas relações. Você pode resolver as coisas de uma forma melhor se mantiver a calma. Tinha um filósofo russo, chamado Gurdjieff, que dizia “sempre que você se irritar com alguém, espere uma hora antes de revidar. Se ainda estiver com raiva, diga para a pessoa o que precisa dizer.” Procure fazer o mesmo, assim você vai evitar constrangimentos.

BRINCADEIRA DE ESTÁTUA – Ou como chamam agora, Desafio do Manequim! Quem nunca se divertiu brincando de “estátua”? Pare para brincar, diga a si mesmo “**estátua**”, então para tudo e lembre-se do que estava pensando, do que estava sentindo, e se estava prestando atenção naquilo que estava fazendo ou se estava distraído. Respire calmamente e volte a fazer o que estava fazendo com mais atenção. Divirta-se!

SEGUNDO PRINCÍPIO

KYO DAKE WA – só por hoje – significa que devemos prestar atenção no que estamos fazendo e no que acontece ao nosso redor.

SHIN PAI SUNA – não se preocupe – xiii, preocupação é aquele sentimento que tira a nossa paz e não resolve nossos problemas. Então, de que adianta ficar preocupado? Apenas faça suas coisas com atenção e dedicação que tudo vai dar certo. Confie em si mesmo! Se valorize e aja com amor e respeito.

LIVRANDO-SE DAS TENSÕES – Durante o dia, pare por alguns instantes para se concentrar no seu corpo. Você pode dançar, fazer ginástica, correr, pular corda, andar de bike, o que quiser. Quando acabar a brincadeira deite-se um pouco e sinta seu corpo relaxando e se acalmando. Só pense em coisas boas e divertidas. Quanto sentir paz em seu interior volte às atividades normais.

www.crisherrera.com

voltar →

TERCEIRO PRINCÍPIO

KYO DAKE WA – só por hoje – significa que devemos prestar atenção no que estamos fazendo e no que acontece ao nosso redor.

KANSHA SHITE – seja grato – Sabia que a gratidão é o melhor remédio contra a raiva e a preocupação? Quando a gente se lembra das coisas boas que temos sentimos alegria, conforto e paz. O quê? Você acha que não tem coisas boas? E a comida que você come todos os dias, a casa onde mora, a pessoa que cuida de você, a oportunidade de receber boa educação, os amigos que tem? Tudo isso é tão bom quanto receber um presente! Quando a gente começa a perceber as coisas boas que tem e agradece por isso, fica mais fácil respeitar o próximo, ter paciência com os outros e agir com generosidade com quem precisa. É a partir desse ponto que a vida começa a ficar mais interessante.

LISTA DA GRATIDÃO – Faça uma lista com 3 coisas que você tem e gosta muito. Lembre-se da sua lista algumas vezes durante o dia, sentindo a alegria que isso te proporciona. Agradeça por tudo que é bom, por sua saúde, suas facilidades, sua alimentação, seu conforto, sua força interior, pelas pessoas queridas e pelas oportunidades que tem.

www.crisherrera.com

voltar

QUARTO PRINCÍPIO

KYO DAKE WA – só por hoje – significa que devemos prestar atenção no que estamos fazendo e no que acontece ao nosso redor.

GYO-O HAGEME – cumpra com seus deveres, ou sua missão, honestamente – O que te faz feliz? Qual é a tarefa mais prazerosa do seu dia a dia? Se você já encontrou essa resposta, invista nessa atividade pelo menos por alguns momentos do seu dia. Se ainda não encontrou a resposta, aproveite todas as boas oportunidades que lhe forem oferecidas e cumpra as suas atividades com muito amor, prestando atenção no que mais te agrada para que possa se dedicar a isso com alegria.

REFLEXÃO DO DIA – Hasan, um grande místico sufi, estava à beira da morte. Um de seus discípulos perguntou-lhe quem era o seu mestre. “Tive muitos”, respondeu Hasan. “Um deles foi um cachorro. Eu caminhava em direção ao rio, estava com muita sede, e um cachorro me seguiu. Ele também estava com sede. Quando se pôs a beber, viu seu reflexo na água e ficou muito assustado. Latindo, fugiu, mas a sede era tanta, que acabou voltando. Por fim, apesar de todo o seu medo, ele pulou na água e o outro cachorro desapareceu. Naquele momento, tomei consciência de que eu recebera uma mensagem de Deus: apesar dos nossos medos, precisamos ousar.”

www.crisherrera.com

voltar

QUINTO PRINCÍPIO

KYO DAKE WA – só por hoje – significa que devemos prestar atenção no que estamos fazendo e no que acontece ao nosso redor.

HITO NI SHINSETSU NI – seja gentil com as pessoas – o Reiki trabalha com a energia do amor incondicional. Sabe quem são os verdadeiros super-heróis do mundo? São as pessoas capazes de fazer coisas boas para si mesmas e para os outros. Os super-heróis dos quadrinhos não servem para melhorar o mundo? Essas pessoas fazem o mesmo, por onde passam deixam um rastro de alegria e bem-estar. É muito bom estar perto de gente assim. Toda energia positiva dirigida para nós mesmos ou para o próximo ajuda a curar. Por isso seja gentil e educado com todos e será sempre querido!

GENTILEZA GERA GENTILEZA – Durante seu dia, lembre-se se agir com educação e respeito. Procure não se irritar e trate os outros como gosta de ser tratado. Assim as atividades e brincadeiras do dia ficarão bem mais divertidas!

.

www.crisherrera.com

voltar

LIBERADO O ENVIO E A DIVULGAÇÃO DESDE QUE NA ÍNTEGRA, SEM ALTERAÇÕES E RESPEITANDO A AUTORIA.

CRIS HERRERA

Reiki

WWW.CRISHERRERA.COM

- **FIGURAS ADQUIRIDAS NO GOOGLE IMAGENS**