

Semana 7/52

# Oração e Mentalização

por Andréa Maciel

## Rute, 1 Samuel e a Estabilidade Interior

### Respiração, regulação e governo interno

Eu me aquieto e volto minha atenção para a minha respiração.

Eu inspiro com consciência. Eu expiro com entrega. Eu reconheço que a vida começa no fôlego e se sustenta no ritmo certo.

Eu percebo as pressões ao meu redor, mas escolho não ser governado por elas. Assim como Rute permaneceu firme em meio à escassez, eu escolho constância em vez de desespero.

Eu desacelero antes de reagir. Eu organizo meu interior antes de decidir. Eu não permito que o estresse conduza meus passos.

Eu reconheço os sinais do meu corpo. A tensão nos ombros. A respiração curta. O pensamento acelerado. E, com consciência, eu retorno ao equilíbrio.

Eu inspiro profundamente. Eu permito que o ar restaure minha clareza. Eu expiro e libero a pressa.

Assim como Davi aprendeu a se fortalecer interiormente, eu cultivo estabilidade antes da ação. Eu respondo com presença em vez de reagir por impulso.

Eu não ignoro o estresse. Eu o administro com sabedoria. Eu cuido do meu sistema nervoso para proteger minhas decisões.

Nesta semana, eu escolho o ritmo que sustenta a vida. Eu reduzo excessos. Eu crio pausas conscientes. Eu mantenho meu corpo em estado de equilíbrio.

Minha respiração se torna âncora. Meu corpo encontra estabilidade. Minha mente recupera clareza.

Eu governo minhas emoções. Eu preservo minha energia. Eu avanço com serenidade.

A força que me sustenta não é agitação, é equilíbrio interior.

Eu inspiro paz. Eu expiro tensão. Eu caminho com estabilidade.

**Que assim seja.**

