

CARINA BARBOSA

# 11 Dicas

— para uma —

## **VIDA MELHOR**

“A escolha que faço hoje, faz  
de mim o que sou amanhã”

- *Carina Barbosa*



# 11 Dicas Para Uma Vida Melhor



## 1 - SOL

Tente pelo menos aproveitar 15 a 20 minutos de **sol** todos os dias. O sol fornece-nos vitamina D, que é responsável sobretudo na absorção de cálcio, o que ajuda na formação de ossos saudáveis. O ideal será expor o rosto, pescoço, braços e pernas sem qualquer tipo de protector solar, uma vez que estes cortam a absorção da vitamina D no corpo. E ainda o sol traz-nos alegria, por isso aproveite sempre que conseguir.

## 2- DESPORTO

Existem vários tipos de desportos e pode escolher um ao seu gosto. Uns são mais activos e outros mais relaxantes. **O importante é seguir uma prática de desporto regular para trazer ao corpo mais saúde, flexibilidade, tonificação muscular e uma sensação de descontração.** A prática de desporto ajuda também o corpo a libertar toxinas, oxigenando o sangue e todas as células do corpo.

### 3 - RIR e SORRIR

Esta é a melhor terapia e não custa qualquer valor, rir e sorrir trás mais benefícios do que apenas a alegria do momento. Tente manter um sorriso no rosto e dê grandes gargalhadas sempre que possível, é muito benéfico para a saúde. Oxigena as células do corpo, o que devolve saúde, bem estar e ainda proporciona alegria a outros quando partilhada em conjunto. **Sorria, não se abstenha de rir e sorrir e com este gesto enviar pensamentos positivos à sua mente.**

### 4 - MEDITAR

A **meditação** relaxa a mente e corpo, é portanto muito benéfica quando praticada diariamente, antes de dormir ou assim que acordar. Sente-se numa posição confortável e feche os olhos. É importante não adormecer durante a meditação e é normal aparecerem-lhe vários pensamentos. Tente não deixar a mente agarrada a nenhum pensamento e procure o silêncio dentro de si para que possa depois ouvir o que precisa ouvir. Veja os artigos sobre meditação no site da [Veggitable](#) em: [Conectar-se com a natureza através da meditação](#) e [A Redescoberta da Meditação](#).



### 5 - DORMIR

**Dormir** devolve imensos benefícios à mente e corpo, para além de que repõe energias para o dia seguinte. Ter uma rotina de sono é muito importante para acertar o relógio biológico e desfrutar de um sono relaxante. Se tem problemas em adormecer, tente meditar com o corpo deitado, numa posição confortável, mantendo os pensamentos a fluir sem nunca se agarrar a nenhum deles e deixe-se levar pela energia da noite. As horas diárias de sono mudam de pessoa para pessoa, tente no entanto dormir horas certas com ciclos de 1h30. Como por exemplo, adormecer às 23h30 e acordar às 5h30, 7h00, etc.

## 6 - A ALIMENTAÇÃO é IMPORTANTE



Uma **alimentação** correcta dá-nos energia e bem estar. Não obstante, uma alimentação saudável tem de abranger tudo o que está associado à saudável e bem estar energético. Assim como nós, todos os animais vivem, sentem, têm a capacidade de pensar e sabem que estão aqui e agora, neste preciso momento, exactamente como nós. Todos somos várias espécies que habitam na mesma casa, no mesmo planeta. A Mãe-Natureza agrega e abraça todos estes seres, e ainda assim manter uma capacidade enorme de nos fornecer tantos bons alimentos. Para ganhar mais energia e vitalidade, faça uma alimentação sem animais (sem carne, peixe, leite e ovos), uma alimentação 100% vegetal. Ao fazer esta escolha, está a escolher o melhor para si, para o seu corpo e para a sua saúde. Existem tantas formas de obter alimentos à base de plantas - a alimentação que a nossa Mãe-Natureza nos fornece todos os dias. Não é necessário nenhum animal morrer, para que nós possamos viver. Sinta a energia pura e tão boa quando segue uma alimentação sem crueldade. Sinta tudo isso no seu corpo, rosto, organismo e em toda a sua vida. Vai notar com toda a certeza uma grande diferença! Veja mais sobre o veganismo no site da [Veggitable](#) em: [Torna-te Vegan!](#)

## 7 - SER ÉTICO

Será que ser ético é saber comportar-se dentro do sector em que trabalha? Não siga apenas a palavra comum “ética” definida de país para país, de local para local, de profissão para profissão, ou de espécie para espécie. **Ser ético é ter consciência de todos os actos praticados no dia-a-dia.** Não é apenas acordar e dizer “bom dia” porque é simpático e porque a sociedade assim lhe ensinou que era correcto. É olhar à sua volta e sentir a compaixão por tudo, é amar puramente. Estar totalmente de bem com a natureza e protegê-la de todos os maus tratos que sobre ela recaem. Um exemplo é optar pelo máximo de produtos não testados em animais, biológicos e vegans (sem ingredientes de origem animal).

## 8 - TRABALHAR no que GOSTA

Fazermos o que gostamos, dá-nos alegria e torna-nos pessoas mais felizes. **É importante trabalhar ou dedicarmos-nos a algo que faça os nossos olhos brilharem, que complete o nosso ser e que nos ajude a evoluir enquanto Seres de Luz que somos.** Se por vezes não é possível de momento ter aquela rotina ou trabalhar no que realmente gosta, reserve alguns minutos do dia ou da semana para fazer aquilo que realmente completa a sua vida e lhe trás alegria plena. Seja pintar, dançar, fazer desporto, cantar, fazer trabalhos manuais ou meditar simplesmente. O importante é manter uma rotina daquilo que o faz viver.

## 9 - AMAR e DEIXAR-SE AMAR

A palavra amor é uma imensidão de sensações, que nem as palavras que conhecemos conseguem descrever. **Amar significa sentir luz, alegria, paz e bem estar. Significa seguir naquela direcção com certeza de que é o melhor caminho.**

Utilize todo o seu amor interior para se amar, sentir-se bem consigo, amar os outros, amar a natureza e todos os seres vivos que nela habitam. Não tenha receio, nem sinta vergonha de utilizar uma palavra tão bonita sempre que sentir e achar que a deve dizer. O amor tem de ser sentido e partilhado aqui, aproveitado hoje e vivido agora. Nunca deixe um sentimento tão bonito e puro como este para depois.



## 10 - APRECIAR a NATUREZA

**Olhe em redor e procure encontrar algo na natureza, tudo na natureza tem energia** - procure uma flor viva com a sua raiz agarrada à terra e cheire-a (mas nunca arranque), oiça o som de um pássaro livre a cantar, a voar pelos céus, ou sinta a brisa suave que passa no seu rosto e no seu corpo. Mesmo uma pedra tem a energia da natureza e pode ser apreciada para lhe lembrar que a natureza está cheia de perfeições. Todas estas sensações trazem paz interior, tente to-

dos os dias tirar alguns minutos do seu dia (enquanto anda pela rua ou simplesmente abrindo uma janela) e aprecie a natureza que está ao seu redor. Olhe para o céu veja as suas cores linda, e se possível feche os olhos e sinta a brisa a tocar no seu rosto. Uma ótima forma de se conectar com a nature-



za é dar um passeio numa zona verdejante ou num local com água. É muito agradável e trás imensas sensações boas. Aprecie o momento presente, oiça o som da natureza, sinta a brisa e aprecie toda aquela paisagem envolvente. Dê um passeio pela praia, olhe para o horizonte sem tentar alcançar o fim do oceano, apenas aprecie todo aquele momento panorâmico. Descalce e enraíze os pés na areia, faça uma caminhada pela berma da água e sinta a energia da água na raiz dos seus pés.

## 11 - NÃO sentir INVEJA

A **inveja** é a principal causa do insucesso, do fracasso e da estagnação. A inveja, atrasa a evolução dos sonhos e por conseguinte atrai o negativismo, não ajudando a atingir os objectivos que podiam ser alcançados tão rapidamente. É portanto um sentimento que deve ser apagado sempre que surgir. Se por ventura notar que lhe chegam à mente pensamentos de inveja, troque-os por pensamentos positivos, não se deixe agarrar por pensamentos negativos e utilize apenas os positivos para lhe trazer o sucesso que tanto merece e quer. O nosso sucesso está naquilo que fazemos, mas também naquilo que pensamos. Um pensamento positivo é capaz de realizar tantos sonhos quantos os que quiser.

## OBRIGADA

Quero primeiro agradecer por seguir a **Veggitable** e fazer parte desta crescente família. **Se quiser saber mais sobre nós, assine a Newsletter grátis da Veggitable e receba um ebook com receitas exclusivas.** Com a newsletter vai receber novidades, ofertas exclusivas, assim como acompanhar toda a caminhada da **Veggitable**, nos eventos, palestras, tertúlias, cursos, workshops, showcookings e muito mais.



Este mini livro serve de apoio, mas também é uma lembrança de situações que deveriam ser tão normais no nosso dia-a-dia. Por vezes ficam esquecidas ou talvez ainda não tenham sido questionadas. **Quero que aproveite ao máximo todos os lados benéficos de estar aqui e agora**, tudo o que trás paz e evolução ao seu ser.

Muitos pormenores são descuidados diariamente - como o simples facto de olhar para o céu, sol ou mesmo para a natureza. Inspirar e respirar, sentir a brisa, sentir a liberdade que possuímos e adoramos. Saber amar totalmente, sem receios e sentir amor, muito amor interior. Relaxar e dormir, dar mais importância à necessidade do sono, do descanso da mente e do corpo - meditar para se preparar para mais um dia verdadeiramente feliz. **São tudo técnicas tão simples, mas que vão evoluir o seu Eu interior e ajudar no caminho da evolução espiritual.**

Trabalhar no que gosta e saber que nunca é tarde demais e ao mesmo tempo libertar qualquer inveja que possa sentir dentro de si. Ria e sorria sempre que poder e pratique o seu desporto favorito, ao ar livre, num ginásio ou mesmo em casa. **Importante também é reflectir sobre a alimentação, que prejudica tantos animais inocentes. Eles que são seres de luz tão evoluídos e que vieram até aqui para nos ensinar a amar e conhecer o amor incondicional.** Não há necessidade de se consumirem animais - existem imensas formas de alimentação saudável, colorida e deliciosa, sem incluir os animais. Assim como a sua exploração em testes, desporto/entretenimento e vestuário. Para ajudar neste processo e/ou para trazer mais opções saudáveis, coloridas e saborosas **lancei o livro Cozi-**

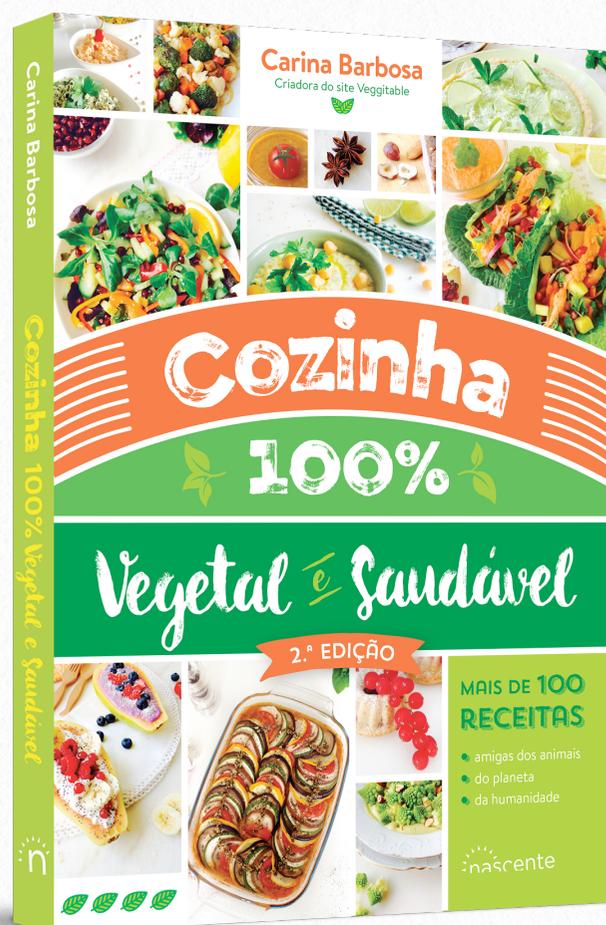
nha **100% Vegetal e Saudável**, pode ver mais ou encomendar o livro em: [Livro Cozinha 100% Vegetal e Saudável](#) ou encontra-lo nas livrarias, supermercados e outras lojas online.

Queria que reflectisse sobre todos estes temas - sobre a verdadeira ética que está dentro de nós, sobretudo o que possa estar por detrás da produção de animais para alimento e testes.

Espero que com a leitura deste mini livro tenha conseguido ligar-se ao seu Eu interior e possa agora continuar a sua caminhada neste momento. **Não estamos sozinhos, estamos a partilhar esta grande casa que é o nosso planeta com alguém, temos por isso a missão de olhar, observar e questionar.**

Despeço-me com um grande beijinho e um um grande agradecimento de fazer parte da família **Veggitable**.

*Carina Barbosa*



**Este livro ajuda-o a tornar-se um exemplo na cozinha e na vida**

A cozinha 100% vegetal está cada vez mais presente no dia a dia dos portugueses, fazendo parte de um estilo de vida saudável e feliz. As mais de 100 receitas deste livro são saborosas, fáceis de preparar e totalmente isentas de ingredientes de origem animal.



Veggitable

11 Dicas

— para uma —

**VIDA MELHOR**

Segue a Veggitable

[www.veggitable.pt](http://www.veggitable.pt)



Carina Barbosa