

Cristina Cairo

A cura pela meditação

II FASCÍCULO
DO CORPO

16

© 2008 Editora Planeta do Brasil. Todos os direitos reservados.

Resumo de A Cura Pela Meditação

Como utilizar a meditação para alcançar um novo estado de consciência, que possibilite a cura de doenças, a organização da estética corporal e a harmonia nos relacionamentos é a proposta da autora Cristina Cairo em seu novo livro *A Cura pela Meditação*, disponível a partir de agosto.

Inspirada na visualização egípcia (que utiliza o poder da mente para mudar o destino pessoal) e na meditação tibetana (mantras), a autora criou uma nova prática que ajuda na solução dos males do mundo moderno.

O diferencial deste tipo de meditação é a simplicidade. Cristina Cairo ensina, passo-a-passo, que é possível meditar sem se preocupar com técnicas elaboradas. Alguns dos exercícios propostos para aumentar a auto-estima, diminuir a agressividade, a raiva e até dores físicas, podem ser praticados em casa, no carro, no trabalho ou antes de uma importante reunião de negócios.

O livro acompanha um cd, narrado pela autora, para auxiliar o leitor a praticar os exercícios e também traz as cores dos chacras para a visualização durante a meditação.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)