

PASSA TEMPO

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Muitas meditações, vários benefícios!

Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, **MEDITAR** vai muito além de se sentar com as pernas cruzadas e repetir o mantra "Om". Essa **TÉCNICA** milenar proporciona diversos benefícios para a mente e o corpo. Confira!

- Ao direcionar a **ATENÇÃO** para "dentro", estimulam-se o autoconhecimento e a percepção **CONSCIENTE** sobre os problemas.
- Com foco no momento **PRESENTE**, afasta-se a maioria das **PREOCUPAÇÕES** e aflições, que geralmente são voltadas para o passado ou o futuro.
- O incentivo ao pensamento **CRIATIVO** ajuda na concepção de **IDEIAS** e na tomada de **DECISÃO**.
- A habilidade de **CONCENTRAÇÃO** em alto nível torna o **RACIOCÍNIO** mais rápido e eficiente.
- A liberação de serotonina, hormônio responsável pelo **HUMOR**, durante a prática ajuda no combate à **DEPRESSÃO** e na diminuição da **ANSIEDADE** e da **INSÔNIA**.
- A capacidade de lidar com o **ESTRESSE** aumenta o estado de bem-estar e a **IMUNIDADE**, ampliando as **DEFESAS** do organismo.

H E B O D E F P N M I N S O N I A D N L P  
 E T E Ã R S D R I T R N O C T O C M F E R  
 C N D S O S E E O S F O A C I N C E T N E  
 T E A S F E F S I F M E D I T A R R T D O  
 O I D E M R E E L I T R O L Y G N B E D C  
 Ã C I R S T S N I T O V I T A I R C H M U  
 Ç S N P O S A T F L N F S R S N R N F I P  
 N N U E E E S E M R A C I O C I N I O C A  
 E O M D M E D R T G O H Y I G C T N L I Ç  
 T C I M H T C O N C E N T R A Ç Ã O S D Õ  
 A R E U G C F S H H R A O S A D F E R H E  
 D T M S N E D A D E I S N A L I D E I A S  
 I O M M S N T B L M L R D B Y A E H M N L  
 R G E A F A H I A N D E C I S Ã O L F L T

24



**Solução**

R O M O M A O C I N C E T N E  
 A C I R S T S N I T O V I T A I R C H M U  
 F O A C I N C E T N E  
 M E D I T A R  
 E D A D E I S N A L I D E I A S  
 D E C I S Ã O  
 I N S O N I A  
 A C I N C E T  
 M E D I T A R  
 O V I T A I R O  
 R A C I O C I N I O  
 C O N C E N T R A Ç Ã O  
 I D E I A S  
 R E C O M P A R A Ç Ã O

HORÓSCOPO

- ÁRIES** - É um dia em que você tem muita energia e está conseguindo organizar as bagunças, seus pensamentos, suas tarefas e seus passeios. Você organiza tudo com tranquilidade, porque a sua energia traz atitude e liderança, sem se sobrepor a ninguém. A energia desta sexta te traz motivação, alegria e bom humor. É o dia em que você consegue animar todo mundo.
- TOURO** - Dia de realizar o que deseja, seja sozinho ou com alguém. A autoestima está elevada, assim como a autoconfiança está em dia. Em alguns momentos, você pode se fechar um pouco em seu mundo, organizando questões de trabalho e estudos. Dessa forma, você consegue organizar mental e materialmente a vida e os seus próximos passos.
- GÊMEOS** - Hoje você está aberto às situações e existe certa ingenuidade. Procure manter essa criança interior viva, pois assim tudo o que acontecer ganhará outra cor. É como se você estivesse em um estado mais puro e espiritual. Quem não está nessa vibração pode ir pelo caminho da tristeza, do abatimento psíquico e da carência.
- CANCÊR** - Dia de ficar tranquilo. Você se sentirá grato por tudo o que acontecer no seu dia e a sorte estará ao seu lado. Há uma proteção e uma sorte rondando. Nada vai de ruim vai te acontecer. Você pode estar bem conectado com a família ou com pessoas em quem você confia bastante.
- LEÃO** - Tome cuidado com as pessoas invejosas que ficam influenciando negativamente suas decisões, criticando sua vida e tudo o que você está fazendo. Isso pode te deixar bem para baixo. No geral, é um dia no qual, se você conseguir se desvencilhar dessas pessoas, vai avançar com muita autoestima e autoconfiança, realizando o que tem vontade sem passar por cima de ninguém.
- VIRGEM** - Cuidado com o baixo astral. Hoje você pode se sentir sozinho e pensar em coisas ruins. É importante ficar alerta com o passado, caso você perceba que algo está vindo na sua direção. Saia dessa onda energética negativa. No geral, quanto mais você mantiver a sua mente clara e conseguir analisar os seus planos, realizando tudo com tranquilidade, mais fantástico será o seu dia.
- LIBRA** - Evite excessos, descanse e cuide da saúde. O nível de energia está muito alto e é necessário dar uma descarregada. Quem está viajando ou tem a possibilidade de estar em casa descansando, faça isso. É necessário recarregar a energia e repensar planos, metas e objetivos para o futuro.
- ESCORPIÃO** - É um dia bem tranquilo e, naturalmente, você tem bons encontros e conversas. A família está potencializada. Apenas tome cuidado com o tédio e com a estagnação, principalmente se for para ficar sem fazer nada, descansando muito. Cuidado também ao negligenciar tarefas e situações.
- SAGITÁRIO** - Tome cuidado com dúvidas. Às vezes, as muitas opções de hoje vão te fazer ficar um tempo significativo tentando decidir o que fazer. Então, quando decidir, metade do dia já terá se passado. Hoje, quanto mais você conseguir ter compreensão das coisas e conexão com as pessoas com quem você está convivendo, melhor será.
- CAPRICÓRNIO** - Como a Lua Cheia está em Aquário, é muito importante que você solte as coisas. Não é preciso fazer tudo. Essa Lua propicia para você um estado de bom humor, de conexão com as pessoas e de fazer o que você realmente quer, sem se preocupar com o que os outros vão pensar. O desafio é estar bem e não seguir um caminho de competição. Quanto mais você relaxar e aproveitar seu tempo, melhor o seu dia será.
- AQUÁRIO** - A Lua Cheia está no seu signo e você precisa aprender a compartilhar mais o seu tempo e a sua atenção. É preciso ter cuidado com a avareza e procurar parar de esconder fatos, o que faz com que você deixe de compartilhar conhecimento. Você pode ter um dia bem rico e fluido se não esconder o seu potencial de ninguém. O seu potencial é a sua doação.
- PEIXES** - Para hoje, cabeça fresca. Pode existir muita preocupação e, por causa disso, você fica fora do tempo-espço, entrando em um descompasso de energia, o que gera uma estafa. Isso tudo porque você está se conectando a situações com as quais você não está habituado. Pare tudo e volte seus sentimentos para o aqui e o agora. Vivencie seu dia com a maior clareza possível e de acordo com a realidade. Não fuja dela!