



Estou no centro da
paz que busco.

Sou a direcção
que me encontra.

Aqui e agora,
tudo se alinha
dentro de mim.



Elori'ah

INSTRUÇÕES PARA UTILIZAR O MANTRA

1. Respira fundo.
2. Coloca uma mão no ventre e outra no coração.
3. Repete o mantra 3 vezes.

Faz esta concentração diariamente, as vezes
que quiseres,
durante no mínimo uma semana.

*A força que procuras já está dentro de ti,
não hesites em encontrá-la.*