A Fonte da Juventude

escrito por Universo e Cultura



- **Texto – Gato Místico.**

Ponce de León chegou à costa do que é hoje conhecido como Flórida, em busca da Fonte da Juventude. Desde esse dia aventureiros no início de 1500, continuaram a explorar a possibilidade da eterna juventude e beleza duradoura, na esperança de descobrir algum elixir ou fórmula mágica misteriosa. O segredo é revelado através do poder da mente meditativa e a expressão de otimismo juvenil. Ritual: Sente-se ou deite-se calmamente, fechando os olhos. Concentre-se em uma respiração suave e permita-se ir à deriva lentamente para trás no tempo. Tome-se a um lugar especial em sua juventude, onde você se sentia completamente satisfeito. Explore este terreno, observando os seus sentimentos. Lembre-se de seus devaneios. Experimente todas as maravilhas que o rodeia. Encarne essa sensação de inocência e alegria. Quando você está pronto para voltar, abra os olhos e afirme em voz alta:Eu sou eternamente jovem em mente, corpo e alma!Quando terminou, sorria.