

Feng shui

Neste Inverno, torne a sua casa mais acolhedora e confortável



Ao longo das suas vidas e em todas as circunstâncias, os indivíduos procuram o equilíbrio, com o intuito de serem felizes, sentirem-se bem a todos os níveis e serem saudáveis.

Este equilíbrio que tanto se fala é simplesmente a harmonia entre os fenómenos yin e yang. O Inverno, estação em que entrámos no passado mês de Dezembro é um fenómeno yin e, como tal, para estarmos em equilíbrio com esta estação, necessitamos de uma alimentação, roupas, estilo de vida e de ambientes mais yang.

Simultaneamente, e para manter todo este equilíbrio, não podemos tornar o nosso estilo de vida e os nossos lares com excesso de energia, caso contrário vamos sentir novamente em desequilíbrio com a estação. Se compararmos com o estado de vida de uma

planta, na altura do Inverno preparam-se as sementes para depois se dar o processo da germinação. Este processo é um processo interno em que a planta está recolhida a acumular e a conter energia para depois se dar o seu grande desenvolvimento na Primavera. Comparativamente, **nesta altura**

do ano, os indivíduos deverão também fazer um processo interno de recolhimento, de introspecção, onde definem o que querem e por onde pretendem seguir para depois na Primavera, tal como uma planta, irromperem em direcção aos seus sonhos, metas e objectivos.



Alterar a disposição e a decoração da casa

Desta forma, e para ajudar a este processo, pode-se alterar a disposição e a decoração da nossa casa, **tornando-a mais acolhedora e criando recantos confortáveis que convidam ao descanso, à leitura e à meditação.** Centrar a zona de estar numa lareira, ou mesmo 'fechando-a' como se de um círculo se tratasse também é uma das hipóteses.

Mas, como em tudo é necessário equilíbrio, necessitamos de introduzir alguma energia dentro de casa, caso contrário, esta vai estagnar, não estimulando a regeneração.

Assim, e tal como em todas as estações do ano, se deverá continuar a arejar a casa e deixar o Sol entrar, para que a energia na casa se renove e no corpo se regenere. É fundamental nesta fase do ano aumentar a energia da sua casa e fazê-la circular.

Nos cantos onde a energia pode ser mais lenta ou até ter tendência a estagnar, pode optar por situar aí os recantos acima referidos, ou apenas colocar algo que dê movimento, como plantas, relógios ou uma iluminação mais forte e activa.

A introdução de tons quentes na decoração, tais como, tons terra, encarnados e laranjas vão trazer a energia yang necessária ao equilíbrio.

Energização do ambiente

Agora que o frio chegou vem-nos à memória o aconchego da casa, o crepitar da lareira e o cheiro a bolo acabado de sair do forno. O convívio com os amigos em casa, os serões à volta da lareira, as tardes a jogar jogos em família e de chá com as amigas, onde os risos e gargalhadas se fazem sentir, **contribuem para uma excelente energização do ambiente,** ajudando também à introdução de energia mais yang durante o Inverno.

Igualmente, e falando uma vez mais em

equilíbrio, o nosso estilo de vida deverá ser então equilibrado, balanceando momentos de introspecção e de recolhimento com as ocasiões familiares e reuniões de amigos. **Z**

“É fundamental nesta fase do ano aumentar a energia da sua casa e fazê-la circular”

Sofia Lobo Cera

Consultora Profissional de Feng Shui
geral@sofialobocera.com
www.sofialobocera.com
Facebook: www.facebook.com/pages/Sofia-Lobo-Cera-Consultoria-de-Feng-Shui/264447143594354



Restabeleça a sua energia

Já as roupas deverão ser de tecidos naturais, fofos, confortáveis e as suas cores deverão alternar entre tons terra (amarelos, laranjas, cremes e castanhos) e cores fortes (encarnados, rosas, roxos e lilases).”.

A alimentação é outro aspecto essencial a todo este equilíbrio com a estação. Refeições mais pesadas à base de carne, feijão, grão e frutos secos contrabalançam os dias frios e húmidos do Inverno.

Como nota final, **deve continuar a usufruir do contacto com a Natureza.** Nos dias de hoje, a maioria das pessoas gasta muito tempo dentro de edifícios fechados e com pouco ou nenhum contacto com o Sol e com a Natureza, sendo esses elementos tão importantes para a nossa saúde e bem-estar. Porque não então aproveitar as manhãs de fim-de-semana para apreciar e contactar com a Natureza? **Aproveite e restabeleça a sua energia, equilíbrio e paz interior!**