

2016, um ano com um grande potencial energético

# Comece o novo ano em grande!



O Natal, além da característica festiva que encerra, é a época do ano propícia a um balanço das metas alcançadas ao longo do ano que está a terminar e agradecermos as bênçãos recebidas. Já o Ano Novo é o tempo de estabelecer novos objetivos para o ano que se avizinha, de fazer planos e delinear os nossos objetivos com afincos e certezas de que há que os cumprir.

**C**omo o feng shui busca o equilíbrio e a harmonia nas nossas vidas, este pode ser um grande aliado que nos dará o sustento para que a nossa vida corra de melhor feição e nos permita aproveitar este momento ao máximo. A entrada no novo ano tem um potencial energético enorme, por isso aproveite-o.

### Equilibre a trilogia - Casa, Mente e Corpo

Diz o ditado que, 'Ano Novo Vida Nova' e, como tal, para acompanhar e aproveitar as energias da mudança do ano há que fechar bem o 2015 para o 2016 começar em grande!

Para que este início seja sustentado, equilibrado e forte, de modo a perspetivar que todos os objetivos expectáveis são atingidos, há que equilibrar a trilogia - **Casa, Mente e Corpo** -, que se interligam entre si, provocando uma dinâmica causa-efeito.

#### •Casa

Na Casa, comece por analisar o que já não lhe faz falta e nem vai fazer, bem como os objetos que gosta e que não gosta. Tudo o que já não faça falta, não gosta ou lhe faz lembrar momentos ou pessoas que não lhe trazem boas recordações, elimine-os, doando a quem precisa ou jogando no ecoponto/lixo se não estiverem em condições. Depois da casa liberta, comece por organizá-la. Note que organização e arrumação são dois conceitos bem diferentes. Uma casa pode estar imaculadamente arrumada e estar totalmente desorganizada. A questão da organização prende-se com as coisas estarem no sítio certo, ao alcance da necessidade e de acordo com a sua função. Assim, no quarto só deve ter coisas associadas às atividades que se fazem num quarto e o mesmo se aplica em todas as divisões. Evite guardar aqui papeladas da casa, contas e muito menos coisas de trabalho!



Depois de tudo organizado, há então que arrumar. O objetivo aqui não é ter uma casa imaculada, ao ponto de não a viver, mas sim uma casa vivida e equilibrada.

**À medida que for fazendo este processo, vai começar a sentir os seus benefícios, pois automaticamente a sua mente e o seu corpo vão sentir necessidade de acompanhar estas mudanças.**

*“Alegria, pedir os 12 desejos, e estar com pessoas que goste, são os requisitos mínimos para este começo”*

#### •Mente

**Na Mente, limpe-a de pensamentos negativos, que a consomem e quebram a sua energia vital.** Pensamentos positivos transformam-se em atitudes e ações, que depois retornam a si. Lembre-se sempre que quanto mais damos, mais recebemos. Note que este conceito de dar, não se aplica propriamente a bens materiais e muito menos dar com a intenção de receber.

Referimo-nos ao estado puro de dar. Dar com amor e amizade.


#### •Corpo

**Relativamente ao Corpo inicie o ritual de cuidar de si.** É costume dizer que devemos estar sempre arranjados, pois nunca sabemos quem iremos encontrar! No entanto, a primeira pessoa quem vamos encontrar somos nós próprios, que somos a pessoa mais importante e por essa razão, é por nós que nos devemos cuidar. Aqui não estamos

a falar só em comer bem, dormir, fazer exercício físico, mas também em fazermos aquilo que realmente nos dá prazer e alegria e estarmos com quem gostamos e nos transmite bem-estar. Não ocupe os seus dias a fazer o que não gosta, a ouvir músicas que não a fazem vibrar, a estar com pessoas que só a aborrecem e sugam a energia.

Todos os dias são uma dádiva, por isso aplique-se e desfrute do melhor que a vida tem para lhe dar!

Na passagem de ano, ponha ainda uma maior ênfase nestes propósitos. Alegria, pedir os 12 desejos, e estar com pessoas que goste, são os requisitos mínimos para este começo.

Feliz 2016 para todos! 



Sofia Lobo Cera

Consultora Profissional de Feng Shui  
geral@sofialobocera.com  
www.sofialobocera.com