



«Quanto mais se envolve em energia positiva, melhor será a sua vida!»

# Feng shui no nosso corpo: abra o coração!

Já dizia Lavoisier que «na Natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma». Trabalhando o feng shui com a energia e pondo-a a fluir de uma forma harmoniosa numa casa, ao nível do corpo, podemos harmonizá-la e transmutá-la no nosso coração.

**T**al como numa casa existe o centro, a partir de onde a energia se espalha por toda a habitação, no nosso corpo é o coração o nosso centro, e este tem a capacidade de fazer circular o sangue, bem como a energia dos nossos pensamentos e emoções, que depois se geram em comportamentos e atitudes. Porém, muitos de nós, e talvez devido

aos novos hábitos que a sociedade nos impõe, fechamo-nos, isolamo-nos, não deixando fluir o melhor que há em nós e levando-nos a gerar medos, ansiedades, que depois se manifestam em pensamentos e comportamentos.

**Espalhe alegria e otimismo**

Analogamente, uma flor, quando aberta,

tem a capacidade e a virtude de espalhar a sua fragrância pelo mundo que a rodeia. Tal como a flor, também o nosso coração, quando aberto, tem o condão de emanar a sua fragrância, constituída pelas nossas virtudes e qualidades.

A maioria de nós cresceu numa sociedade que incentivou a reserva, a defesa, de coração fechado, num gesto de autoproteção de todo o mal e humilhação que nos pudessem fazer e em que, tê-lo aberto, quase que exigia um ato de coragem.

Há que ter essa coragem e **abrir os nossos corações ao mundo**. Espalhar a nossa alegria, o nosso otimismo, as nossas virtudes e qualidades.

Não é por termos um coração fechado que vamos estar mais protegidos. Não. Com um coração fechado vamos estar mais vulneráveis, pois não nos permitimos dar ao mundo a nossa energia e sentir a felicidade em partilhar o bem e que nos torna tão fortes e cheios de luz.

Agora, você, questiona: Como posso eu fazer isso? Como se consegue mudar o *chip*? Como nos habituamos a esse registo? A resposta é simples: Atreva-se a ter só pensamentos e ações positivas! Estes, à semelhança dos pensamentos negativos, também têm a capacidade de se multiplicar e dar os seus frutos. Por isso, atreva-se! Quando lhe surgirem factos ou pensamentos carregados de negatividade, sim vão surgir!

**Coloque o 'filtro' e deixe apenas fluir o que encontrar de agradável, de positivo, amenizando a situação e as emoções.**

Só por si, este exercício de seleção já contém a recusa ao fatalismo e prepara o espírito para a ideia salvadora. Para o ajudar, deixo-lhe um exemplo:

**Coração Negativo:** «Hoje, quando ia para o trabalho houve um acidente. Fiquei horas na fila. Furiosa, com tanto que tinha para fazer. Enquanto estive no carro, cheia de nervos, tudo me veio à cabeça e só me apetecia gritar. Gritei. E gritei com os meus colegas quando cheguei ao escritório. Ficou um ambiente constrangedor. Quando cheguei a casa, depois de um dia terrível, discuti com o meu marido, com os meus filhos e fui-me deitar ainda mais irritada...».

Agora, a versão positiva da história.

**Coração Positivo:** «Hoje, quando ia para

o trabalho houve um acidente que me forçou a horas de paragem, sem escapatória. Fiquei horas na fila. Agradei ao Universo por não ser eu a envolvida naquela situação e de ter a bênção de poder continuar com a minha vida. Depois fiquei ali e aproveitei para relaxar e para me preparar para a azáfama do dia a dia que estaria certamente à minha espera. Como estive ali tanto tempo, aproveitei para telefonar a familiares e amigos, o que me deixou satisfeita. Quando cheguei ao trabalho, embora já fosse tarde e com imensas coisas por fazer, como tinha descansado aquele tempo, arregacei as mangas e produzi imenso. Acho que fiz mais em 5 horas do que nas 8 habituais. Quando cheguei a casa, bejei a minha família, contei-lhes do sucedido, dos gestos de solidariedade de que fui testemunha, dos rostos e expressões de apoio de quem tentava contribuir para ajudar a solucionar o problema, e saboreei aquele momento e a sensação de paz e conforto que me invadiu.»

Este é um dos muitos exemplos que nos acontecem no dia a dia e que podemos abraçar e ver o lado positivo da situação, ou em certos casos, tentar perceber o que temos a aprender com o sucedido.

Não vale dizer a típica frase: **«Eu não sou negativo, sou realista!», até porque a**



**nossa realidade constrói-se!**

Portanto, abra o seu coração e atreva-se a dar a si e aos outros o que melhor tem dentro de si. Vai ver que **quanto mais dá e quanto mais se envolve em energia positiva, melhor será a sua vida!**

Votos de boas energias para todos!



Sofia Lobo Cera



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