



# O Feng Shui torna a vida mais positiva

## À conversa com Sofia Lobo Cera

Já lhe aconteceu entrar numa casa, num escritório e sentir-se em harmonia? E também já lhe aconteceu sentir-se mal sem perceber porquê, como se houvesse ali má energia? Os orientais há muito que estudam o fluir da energia nos espaços através da vibração da luz, do som ou da energia eletromagnética. Como os espaços são organizados e decorados aumenta, ou diminui, o equilíbrio da energia. O Feng Shui é essa arte milenar chinesa que ajuda a atingir a harmonia através de ambientes saudáveis.

Falámos com Sofia Lobo Cera, Consultora de Feng Shui Clássico e Engenheira Química Ambiente e Qualidade, que tem estado a dar sugestões, em regime *pro bono*, para alterações na decoração do Lar da AAAIO cuja direção conhecia o seu trabalho, de acordo com a filosofia Feng Shui.

Apesar de se ter licenciado em 2002 em Engenharia Química – Ramo Ambiente e Qualidade pelo Instituto Superior de Engenharia de Lisboa (ISEL) e de ter trabalhado em diversas áreas como a construção civil, fabril, valorização e tratamento de resíduos sólidos urbanos e em certificação e auditorias Lean, foi no Feng Shui que se sentiu realizada. Em 2008 iniciou os seus estudos na Escola Nacional de Feng Shui, em Portugal, que terminou três anos depois. Este ano obteve a sua acreditação internacional pela Feng Shui Society, à qual pertencem os melhores consultores de Feng Shui do mundo.

Sofia acabou de lançar o livro “Mude a Sua Casa, Enriqueça a Sua Vida” (<https://www.sofialobocera.com/publicacoes/mude-a-sua-casa-enriqueca-a-sua-vida.html>).



PEDRO RENDEIRO DA SILVA



Mas o que é realmente o Feng Shui? Esta filosofia chinesa permite harmonizar, equilibrar e potenciar as energias dos espaços. Assim, quando a energia flui positivamente, existe mais harmonia e as pessoas tornam-se mais felizes, íntegras, saudáveis e financeiramente estáveis. Não nos esqueçamos de que a casa é o reflexo das pessoas que nela habitam.

Para organizar o espaço segundo esta filosofia chinesa usa-se preferencialmente o Luo-Pan, uma bússola chinesa (na antiguidade o ponto de referência era o Sol). Com as medições realizadas são feitos os mapas energéticos da casa tendo em conta as suas orientações e formas exteriores.

### **Como é que uma Engenheira Química especializada em Ambiente e Qualidade se torna Consultora de Feng Shui?**

Quando iniciei a atividade na área da Engenharia apercebi-me que afinal “aquilo” não era bem o que eu pensava. Imaginava-me a investigar ou a trabalhar em algo verde ou ainda em organizações em que os processos fluíam em prole de algo melhor. Mas, quando me deparei com uma realidade química em que as “máquinas” faziam tudo, e em que os dias eram iguais e rotineiros; ou quando me deparei a trabalhar no meio de um aterro sanitário, frequentemente com a saúde em sobressaltos, percebi que aquilo não era o meu sonho. No entanto continuei a minha busca, na esperança de encontrar algo na minha área que me satisfizesse. Apesar de gostar muito de certificação e qualidade, ficava incrédula com os sistemas de gestão complicadíssimos que as

empresas não conseguiam aplicar no seu dia-a-dia e que depois, nas vésperas das auditorias, andavam loucos a pôr tudo em ordem. Esta de facto também não era a ordem com a qual eu me identificava. Eu queria trabalhar em algo que me desse prazer, que pudesse contribuir para a sociedade, para o bem comum. Durante algum tempo estudei-me e pesquisei-me para me encontrar e com a ajuda de um *coach* e de muito trabalho, encontrei-me. O Feng Shui já estava presente na minha vida desde o primeiro ano da faculdade e era algo que me era extremamente natural. Um dia, depois do trabalho e de me sentar a meditar e a pensar porque tinha eu tirado aquela licenciatura, tive o meu momento de Eureka! E o pensamento soltou-se na minha cabeça: “Já percebi porque é que tirei o curso de engenharia química ambiente e qualidade! Claro! Tem tudo a ver!! Então: Química => energia, Ambiente => ambiente que nos rodeia, ou seja casas, Qualidade => qualidade desses ambientes em que vivemos! É isso! Vou tirar um curso profissional de Feng Shui! É isso que quero fazer! Ajudar os outros a terem uma vida melhor, a vida que desejam ter!”

### **Quando sentiu que tinha de mudar a direção da sua agulha profissional?**

Logo nos primeiros anos de trabalho, em que me deparei com aquilo que fazia e que não me alimentava. Custava-me horrores a falta de humanidade nas empresas e daqueles meios extremamente “yang” em que as pessoas eram/são números. Eu não queria ser um número, eu queria continuar a ser uma pessoa...



**Como é o Feng Shui pode melhorar a nossa vida?**

Todos nós já entrámos em espaços em que nos sentíamos melhor do que noutras. Essa sensação é devida à forma como a energia flui num espaço, quer através da vibração da luz, do som ou da energia eletromagnética.

As técnicas de Feng Shui podem ajudar as pessoas a sintonizar a energia, e até mesmo usá-la a seu favor, fortalecendo os períodos mais positivos e apoiando-as nas alturas difíceis. Quando os espaços apoiam energeticamente os ocupantes, a vida flui mais harmoniosamente e as pessoas tornam-se mais felizes, íntegras, saudáveis e financeiramente estáveis.

O Feng Shui permite harmonizar, equilibrar e potenciar as energias das casas e dos espaços, ajudando os seus ocupantes a atingir determinados objetivos como a saúde, os relacionamentos, a prosperidade, a riqueza, os estudos, a vida profissional, o reconhecimento social, entre muitos outros, uma vez que a casa/espço é o reflexo das pessoas que nela(e) habitam/ocupam.

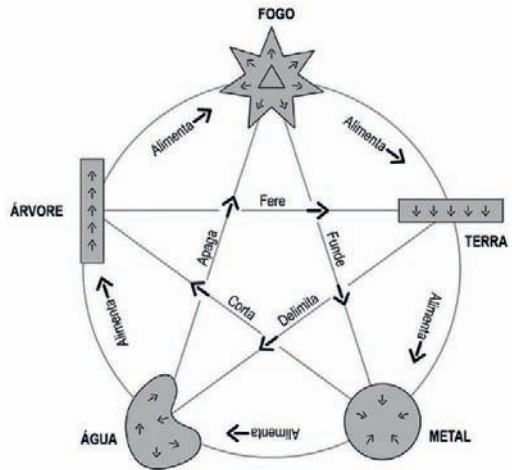
São incríveis os testemunhos que tenho recebido ao longo destes meus quase dez anos de consultora profissional de Feng Shui. É absolutamente espantoso ver o antes e o depois e sentir a felicidade das pessoas e de como a vida delas mudou para muito melhor.

**“Mude a Sua Casa, Enriqueça a Sua Vida”, o livro que agora lançou prende-se com a sua vontade de ajudar o cidadão comum a melhorar a sua vida?**

Absolutamente. Há muitas coisas que todos nós podemos pôr em prática de

uma forma simples, descomplicada e que nos permitem pôr a energia da nossa casa a fluir e atingir grandes resultados e metas das nossas vidas.

E são essas sugestões que apresento no meu livro de uma forma extremamente simples, organizada e fácil de pôr em prática. É um livro que para além de ser de leitura, é também de consulta e que todos devemos ter em nossa casa, pois certamente vamos precisar dele no futuro. E é muito engraçado o facto de todos os dias receber mensagens fantásticas dos leitores a dizerem que devoraram o livro em menos de dois dias, que já começaram a aplicar as sugestões e a sentir os resultados nas suas vidas.



**Ciclo dos 5 Elementos – explicação de como funciona o Feng Shui (por Mariana Crawford Dourado)**

**Como surgiu o contacto com a AAAIO e o lar Nova Casa?**

Eu costumava dizer que nada acontece por acaso. Um dos meus objetivos



profissionais para este ano era fazer um projeto de ação social a uma instituição. Era algo que eu pensava fazer mais para o final do ano, pois 2016 tem sido um ano cheio de realizações. Começou com a obtenção da minha acreditação internacional pela Feng Shui Society, à qual pertencem os melhores consultores do mundo; com a atualização de todo o meu *site* e organização de conteúdos; com o decorrer do meu curso de Mestre e ainda com a escrita e lançamento do meu livro. Mas, numa conversa com Joaquina Cadete Phillimore em que me relatava algumas situações do Lar e que gostaria de melhorar, falei-lhe do meu projeto e pensámos “porque não?” E tudo se antecipou!

### O que sentiu quando visitou o Lar pela primeira vez ?

Quando entrei neste espaço senti que existe uma preocupação com o bem-estar dos seus utentes e um cuidado com as instalações, o que é fundamental neste tipo de instituições.

Ainda que a organização tivesse tido algum cuidado, notei que ainda haveria coisas a fazer.

E, especialmente porque neste tipo de espaços lida-se muito com uma energia mais estagnada, onde o ser humano já poderá estar numa fase de declínio (energeticamente falando), e onde existem doenças e mortes, e isso é algo que se sente quando se entra neste tipo de espaços. No caso deste Lar, sentia-se este aspeto, principalmente numa das salas.

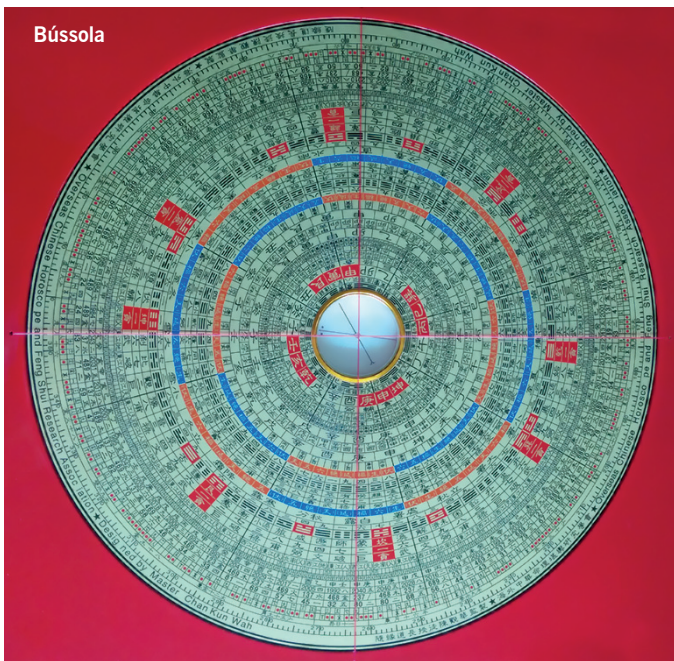
Porém, os mesmos podem ser trabalhados e melhorados, trazendo uma energia mais saudável, alegre e benéfica para todos os que lá vivem, trabalham e visitam. Aliás, muitas das minhas sugestões já estão a ser postas em prática.

### Que propostas de alteração fez à direção da AAAIO para a melhoria do bem-estar dos utentes do Lar com a aplicação das teorias de Feng Shui?

Foram várias as sugestões, principalmente ao nível dos espaços comuns. Trocaram-se

SOFIA LOBO CERA

Bússola





funções de salas, a organização e disposição das mesmas e ainda alguma decoração, com coisas tão simples como mudar objetos de sítio e colocá-los num local mais adequado.

Os espaços técnicos e respetivos gabinetes foram também alvo de análise e sugeri algumas mudanças também ao nível de organização, disposição dos colaboradores e ainda respetiva alteração de objetos decorativos dos gabinetes.

**Sendo este projeto o primeiro que faz no âmbito da responsabilidade social, como vê esta sua colaboração *pro bono* com entidades similares?**

Já há algum tempo que faço ações *pro bono*, mas mais ao nível de palestras em empresas e instituições.

A primeira e mais antiga, e que mantenho até hoje tem sido com o Centro

Pré e Pós Parto em Lisboa em que dou palestras mensais para as futuras mães organizarem o quarto do bebé de acordo com o Feng Shui para que este seja saudável, feliz e tenha um bom desenvolvimento.

Depois, faço também já há algum tempo palestras e *workshops* em empresas/ organizações onde os colaboradores aprendem a organizar o seu espaço de trabalho para se sentirem melhor, equilibrarem o seu tempo em termos de família vs. profissão e com isso serem mais felizes e produtivos e progressivamente a empresa ter um maior crescimento e ganhos financeiros.

Existem ainda outros tipos de projetos de ação social que estão em desenvolvimento, mas este tipo de projeto foi algo que surgiu este ano e que pretendo estender a outras instituições.

