

“Energia estagnada, seja no corpo ou em casa, é geralmente um dos principais motivos para os bloqueios, problemas e doenças que surgem.”

3 DICAS PARA DESFRUTAR DO MELHOR DAS ESTAÇÕES DO ANO

Querido novembro

NOVEMBRO, NOVEMBRO, MÊS DE TANTAS E TANTAS COISAS EM QUE PODEMOS PENSAR, AGIR E FAZER! NESTA ALTURA DO ANO, EM QUE OS DIAS CONTINUAM SEM APELO NEM AGRAVO A CAMINHO DO SEU REDUTOR ALCANCE E DIMENSÃO, MUITOS DE NÓS SENTEM-SE MAIS TACITURNOS, CASEIROS, MENOS ATIVOS. OUTROS, ANÓNIMOS PRIVILEGIADOS, SENTEM AGORA OUTRA EXUBERÂNCIA, MAIS ENERGIA E ENTUSIASMO.



como à vida animal, vegetal ou energética. Quando ainda estamos no outono ocidental, sentem-se, no início de Novembro, os dias a esfriar e as noites a chegarem cada vez mais cedo. Para os orientais, é aqui que se dá a fase do Nascimento do inverno. A 23 de dezembro, o inverno está no seu Auge, que é quando dizemos no Ocidente que o inverno está a começar. Para nós ocidentais, o verão começa a 21 de junho, mas já reparou que, quando começa o verão, os dias começam a diminuir de tamanho? Ora, o que seria suposto, ao começar o verão, era que os dias aumentassem. Esta é a lógica do pensamento oriental.

EM SINTONIA COM A ESTAÇÃO

Nesta altura do ano estão presentes três tipos de energia, sendo que as pessoas as sentem de forma diferente: se algumas se sentem nostálgicas, outras respiram mais vigor e energia.

Mas independentemente dessa disposição, aproveite para andar a par e passo com a estação. Pode fazê-lo em três pequenos passos:

1. Aproveite esta época para fazer o balanço das suas emoções, arrumar o que há para arrumar, terminar ciclos e começar outros. O dia de Ação de Graças convida a um *flashback*. Olhe para a sua vida e perceba se está a seguir o rumo que deseja e que pretende. Sinta-se grata(o) pelas coisas boas que tem (imateriais e materiais) e foque-se nesse lado do copo meio cheio. Liberte o coração do que não lhe serve e não lhe faz bem. Semeie o que tem de bom e de melhor, porque aquilo que semeamos hoje iremos colher amanhã. Invista em si e no seu desenvolvimento interior. A energia do momento ajuda-a(o) neste processo.

2. Ainda que seja uma altura mais convidativa para estar em casa, não corte o cordão umbilical com o exterior e com a Natureza. **Para manter o equilíbrio do corpo e da mente, continue em contacto com a Natureza e mantenha a energia do seu Eu a fluir.** Energia estagnada, seja no corpo ou em casa, é geralmente um dos principais motivos para os bloqueios, pro-

blemas e doenças que surgem. Saia, cuide de si, embeleze-se – especialmente por si e não pelos outros – e aproveite o melhor da vida. Mesmo com os dias pequenos e mais frios conviva com a família e com os amigos. Lembre-se que a entrada e saída de pessoas da sua casa, os momentos alegres que vive, o som das gargalhadas, ativa a energia da sua habitação e fá-la fluir mais harmoniosamente. Esta mesma energia irá interagir com o seu corpo e colocá-lo num patamar mais disponível e otimista.

3. Por fim, mais umas quantas semanas e estamos no Natal. Para alguns, é tempo de autêntica euforia; para outros, é um verdadeiro stress e fonte de discussões. Indo buscar o conceito mais íntimo do Natal, que é a reunião da família, seja ela de sangue ou não, reúna-se com os seus. **Foque-se no prazer e não no trabalho que as coisas dão.** Aliás, para evitar filas e stresses, porque é que não começa já a pensar sobre algumas coisas? Não precisa de tomar grandes decisões agora, mas só o simples facto de ir na rua e pensar “aquela caixa é a cara da Maria” é, por si só, uma forma de vivenciar agradáveis expectativas e, sobretudo, sentir o prazer e o agrado de as repartir. Compre as coisas com serenidade. Não precisam de ser presentes raros ou caros, podem ser simples, criativos e repletos de intenção. Aposte na magia que a época vai trazendo, sinta-se o mágico da sua vida e transforme-a no que entender. Votos de boas energias para todos! ²



SOFIA LOBO CERA

Consultora Profissional de Feng Shui
Feng Shui Society Accredited Consultant
Feng Shui Master in Xuan Kong Fei Xin
by CAFS of Malaysia
Engenheira Química Ambiente
e Qualidade
Autora do livro *Mude a Sua Casa
Enriqueça a Sua Vida*
<https://www.sofialobocera.com>

O mês de novembro é pautado pelo fim da energia Metal, em transição com energia Solo, e o início da energia Água, ou seja, do inverno. Os orientais têm uma forma diferente de ver as leis da natureza, pois consideram um ciclo de mutações, que vai variando ao longo do tempo. Tudo tem um ciclo, em que primeiro se dá o Nascimento e a seguir atinge-se o Auge. Depois, há um Declínio e, por fim, a Morte. De seguida, vem novamente o Nascimento e o ciclo recomeça. Este ciclo tanto é aplicado aos seres humanos,