

HARMONIA

O CONTRIBUTO DO FENG SHUI

"Casa Organizada Vida Equilibrada"

ESTE É O TEMPO EM QUE AS FLORES E AS ÁRVORES MOSTRAM OS PRIMEIROS REBENTOS E OS AROMAS DA NATUREZA COMEÇAM A SENTIR-SE NO AR! A 4 DE FEVEREIRO DEU-SE O *LAP CHUN* OU *LI CUN* PARA OS CHINESES, OU SEJA, O INÍCIO DA PRIMAVERA.



Entramos assim na energia Árvore do Ciclo dos Cinco Elementos, caracterizada pelo ímpeto, crescimento, inovação, novos projetos, futurismo, determinação em direção ao que se quer e exercício físico. À semelhança das plantas que começam agora a despontar, também nós sentimos essa energia e uma saudável agitação. Por esta razão, nesta altura do ano, muitas pessoas começam a pensar praticar exercício físico, não só para estarem impecáveis para o verão, mas também porque o envolvente exterior as chama para isso. Segundo o Feng Shui, o que poderá ajudá-la a manter-se em forma, saudável e, conseqüentemente, com mais energia e bom humor?

NECESSITA DE UM EMPURRÃOZINHO?

Para quem precisa de um incentivo para acompanhar a energia da estação, partilho algumas dicas de Feng Shui que lhe darão mais ânimo. Quer experimentar?

SENTE-SE COM VONTADE DE APRENDER?

Saiba mais sobre vida saudável e Feng Shui através do projeto "Casa Organizada Vida Equilibrada", que consiste na publicação de vídeos gratuitos no canal oficial de *YouTube* de Sofia Lobo Cera (<https://www.youtube.com/c/SofiaLoboCeraConsultoraProfissionaldeFengShui>). Os vídeos terão ainda a opção de legendas em português (para pessoas com deficiências auditivas) e em inglês. Ao longo de 12 meses, viva experiências enriquecedoras, sinta a energia da sua casa e tire o melhor partido de cada fase, mês e estação. Quando olhar para trás, verá que tudo mudou na sua vida.

1. Criar a energia de ímpeto na sua casa.

Lembre-se que a casa é uma extensão do corpo/Eu físico, psíquico, emocional e mental. Por isso, ao criar esta energia na sua casa, estará a potenciá-la em si. Para criar esta energia de impulso temos dois excelentes aliados: as plantas e a libertação. Esta última é especialmente dirigida a quem tem casas com muitos perences, pois para quem tem a casa liberta, as plantas são suficientes.

❖ **Plantas:** As plantas são a melhor representação do elemento Árvore, porque permitem congrega todas as características deste elemento num só item. As mais indicadas, por representarem o elemento Árvore no seu esplendor, são as plantas de cor verde, com uma estrutura estreita e vertical, e de crescimento rápido. Se formarem conjuntos de três ou quatro plantas, melhor. Todas as plantas devem estar em bom estado e deve evitar os recipientes de águas paradas. Outro pormenor importante é que devem estar limpas, sem pó. A localização mais indicada das plantas é na zona da casa onde está a energia Árvore em harmonia, que se determina com cálculos de Feng Shui clássico (*Xuan Kong Fei Sin* – Estrelas Voadoras). Pode colocá-las na zona Este da sua casa, isto porque o elemento que rege o sector Este é o elemento Árvore. Mas atenção: quando refiro que o elemento Árvore rege o sector Este, falo das características e não do elemento a usar nesse mesmo sector.

❖ **Libertação:** O segundo aliado para alcançar energia, ímpeto, inovação, novos projetos e conseguir uma boa forma física é a libertação de coisas. A acumulação excessiva de objetos em casa conduz à estagnação

e, conseqüentemente, os seus projetos não se desenvolvem, a sua energia decresce, a agitação também e o excesso de peso e/ou sensação de corpo congestionado e de pernas cansadas e inchadas tendem a instalar-se.

2. Onde guardar os acessórios de desporto?

Para sentir vontade de praticar exercício, os acessórios de desporto devem estar na zona onde a energia Árvore da sua casa se encontra em harmonia ou, de forma mais simples, na zona Este do roupeiro e ao nível dos olhos. Tudo o que está ao nível dos olhos representa o presente, ao nível do chão o passado e a um nível superior, o futuro. É frequente encontrar clientes que passam a vida a protelar a atividade física. E não é que guardam os acessórios de desporto na parte de baixo do roupeiro? Ou seja, na zona do passado? Dessa forma, como o passado já passou, nunca chega o momento de colocarem a atividade física em prática!

3. As cores dos acessórios também influenciam.

As cores do equipamento podem dar-lhe mais energia e resistência na hora de praticar desporto! E com isso queimar mais calorias ou obter melhores resultados! Recorrendo a cálculos de *Ba Zi* (Astrologia Chinesa), em função da data de nascimento, podem determinar-se as cores mais favoráveis para cada indivíduo.

2



SOFIA LOBO CERA

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