

O FRIO E A CHUVA
JÁ CHEGARAM

TIRE PARTIDO DA SUA CASA COM O FENG SHUI

Sabia que esta arte milenar chinesa pode salvar a sua vida? Que um lar com bom *feng shui* estará muito mais protegido das ameaças que o Mundo atravessa?

Numa altura em que, com a chegada do outono e a pandemia – que teima em não desaparecer –, somos incitados ao recolhimento, tome nota de algumas dicas que vão trazer uma energia positiva à sua casa, para que se sinta mais confortável, seguro... e feliz!



Reorganizar a cozinha, verificar que cacarecos estão lascados e pô-los para reciclar. Em feng shui, objetos quebrados não proporcionam boas energias.

Acabou o verão. Os dias já estão mais curtos, as manhãs e noites arrefeceram e as primeiras chuvas começam a cair. Acabam os passeios ao ar livre, as idas à praia, os lanches nas varandas e nos terraços, com o sol a bater-nos no rosto. No outono, damos início às rotinas dentro de casa e, este ano, ainda mais. Com uma pandemia que teima em não nos deixar seguros e os números de casos da COVID-19 com tendência a subir – não só em Portugal como por todo o Mundo –, a vida social terá de continuar virada para dentro. E, se assim é, o que podemos fazer para nos sentirmos mais confortáveis, felizes e protegidos dentro de quatro paredes?

A **NOVA GENTE** pediu ajuda a Sofia Lobo Cera, consultora profissional de feng shui, que começa por nos explicar que esta é “uma arte milenar chinesa que estuda a forma e os efeitos de como a energia flui num espaço”. “Todo o ar que circula entre paredes, o vento que bate nas janelas, a luz que entra, os materiais que compõem o espaço, a maneira como as pessoas circulam na casa/empresa, como a dispõem e decoram, a envolvente exterior... tudo isso é estudado em feng shui, em prol do bem-estar – e não só – dos ocupantes.” E o que pode fazer o feng shui pelas nossas casas/vidas? “Eu arrisco a dizer que nos pode ‘salvar’ a vida. Por exemplo, uma casa com bom feng shui estará muito mais protegida


das ameaças que o Mundo atravessa, quer em termos de saúde, económicos, carreira e expectativas, do que uma casa que não seja positiva”, responde a especialista, acrescentando que é essencial, com a chegada de uma nova estação, fazer ajustes e alterações no nosso lar: “A energia é cíclica e devemos andar a par e passo com ela para colhemos os melhores resultados para as nossas vidas. Se observarmos o sol, constatamos que ele nasce e põe-se sempre a horas e locais diferentes. Da mesma maneira que o vento não sopra sempre da mesma direção e com a mesma intensidade. É preciso que nos vamos adaptando às energias das estações e dos anos que, muitas vezes, são pequenos ajustes, para que nos sintamos bem e felizes. Se plantarmos algo fora de época, com certeza que não vamos colher o que era suposto”. E não se pense que esta arte tem apenas a ver com mover objetos e redecorar. “É muito mais do que isso. O grande saber do feng shui é identificar como é que a energia circula num espaço para a poder estimular ou corrigir, quando há problemas. Sempre que oiço os meus clientes a falarem das suas patologias, isso está sempre representado no fluxo de energia do espaço. Recentemente, ao realizar um diagnóstico em que um dos maiores problemas de uma família era a presença de anorexia num dos ele-



“Organizar roupeiros, cómodas (...) Ver os sapatos, cintos, malas e bijutaria que já não faz sentido manter”

Ordene a papelada da casa, seleccione e guarde o que importa e dê à reciclagem o que lhe cabe. Vai espantar-se com a quantidade enorme de contas disto e daquilo, papéis vários e documentos inúteis que guardou anos a fio e que lhe roubam o espaço para as coisas úteis, que acabam “escondidas” em recantos que não lembra a ninguém.

mentos, ao ouvir a pessoa, já sabia exatamente qual era o problema e onde ele, provavelmente, se encontrava. Efetuei a análise do espaço e o problema era esse mesmo. Muitos destes casos, como os de outras índoles, quando os espaços o permitem, conseguem corrigir-se ou melhorar-se substancialmente”, garante Sofia Lobo Cera, que recorda outro episódio que acompanhou: “Lembro-me de um caso, há muitos anos, em que aquela casa de quatro andares apresentava, ‘supostamente’, um fluxo



Organize roupeiros, cómodas, armários e delície-se com as recordações que tantas peças antigas lhe trazem, invadindo-lhe a memória... e até com as surpresas que lhe causam, ao verificar que, agora, lhe ficam melhor do que nunca.

Fazer um decluttering ao móvel do hall que, muitas vezes, é arquivo de talões de multibanco, do supermercado, estante de folhetos e publicidade, armazém de fios, pilhas, sacos e saquinhos. Lembre-se que é pelo hall e pela sua porta principal que quase tudo começa.

Já que está com a mão no computador, tablet e/ou telefone, aproveite e apague mensagens, ficheiros e pastas que só ocupam espaço virtual. Arrume, no computador, todas as pastas e ficheiros necessários. Saiba que estas tecnologias estão muito associadas ao processo comunicativo do nosso dia-a-dia e aos negócios que pretende que fluam bem.



A **NOVA GENTE** pediu ajuda a **SOFIA LOBO CERA**, consultora profissional de *feng shui*, que preparou uma série de propostas do que pode fazer para aproveitar em seu proveito a energia da estação que agora começa. Para mais informações, consulte www.sofialobocera.com ou a página da especialista no Facebook, ela que é autora do livro *Mude a Sua Casa Enriqueça a Sua Vida* e do projeto digital *Casa Organizada Vida Equilibrada*.

Organize as fotografias das férias e imprima uma ou outra para emoldurar e expor em lugar de destaque. Acredite que vai saber-lhe imensamente bem recordar bons momentos vividos.

E por falar em bons momentos, digitalize os desenhos dos seus filhos, guarde apenas alguns que até pode emoldurar, passando a fazer parte da museologia contemporânea da casa. Ao fim e ao cabo, não é suportável guardar em casa cerca de dez anos letivos de todos os nossos filhos!



Decida que livros é que já não vai voltar a ler. Pode doá-los a uma biblioteca ou instituição, em vez de estarem a roubar-lhe espaço útil na estante.

Por fim, voltamos às coisas das mulheres. Veja que sapatos, cintos, malas e até bijutaria que já não faz sentido manter - ou mandar consertar - para ganhar espaço nas suas gavetas e armários.

É aquela torneira que está sempre a pingar? É o estore que não fecha bem, a porta que teima em ranger e o ralo que não escoia bem? Está na altura de aproveitar este tempo que o universo nos deu para arranjar isso tudo. Sabe porquê? Torneiras que pingam representam perdas de dinheiro e falta de vitalidade. Estores avariados mexem com a nossa in/definição de metas e objetivos. Portas que funcionam mal afetam as oportunidades que chegam ou não chegam e se temos ou não capacidade para as agarrar. Ralos e canos entupidos significam que a vida não flui e que existem bloqueios. Se quer que a sua vida progrida, ponha a sua casa a funcionar de forma eficaz.

Trate de organizar a caixa das ferramentas. Há quanto tempo não o faz? Será que há umas quantas por substituir e outras em falta, que precisa de adquirir? Trate disso.

Há por aí carregadores obsoletos? Pequenos aparelhos que já estão ultrapassados, fios e peças que não servem para nada? Mais uma dica para pôr todos lá em casa à descoberta desse tipo de "inutilidades" e encaminhar a "mercadoria" para o seu destino final!

► de energia substancialmente favorável. Contudo, aquela família, além de grandes problemas relacionais entre os respetivos membros, estava à beira de um colapso financeiro. Quando os visitei, além de encontrar uma grande desordem, a casa estava tão atulhada que, qualquer passo que eu desse, batia sempre em qualquer coisa. Assim, uma das primeiras recomendações foi impor e restabelecer a ordem e a organização. Em menos de um ano, as discussões cessaram, ambos foram promovidos e os problemas financeiros acabaram".

Por isto, e por tantas outras razões, a consultora de feng shui alerta: "É essencial, para não dizer urgente, que as pessoas tenham consciência do quanto as suas casas e locais de trabalho (e os carros também!) influenciam as suas vidas. Felizmente, a pandemia e o facto de termos de estar fechados em quarentena veio trazer essa consciência a muita gente. De repente, todos precisaram de se sentir bem em suas casas, protegidos, saudáveis, física e emocionalmente, e com os seus postos de trabalho garantidos".