



“A Transformação começa dentro de nós — e reflete-se em tudo o que nos rodeia”

Numa era marcada pela pressa, pelo ruído e pelo excesso de estímulos, o verdadeiro desafio está em reencontrar o equilíbrio — aquele ponto de harmonia onde corpo, mente e espaço se alinham. É neste contexto que surge “A Fórmula de Equilíbrio”, o mais recente Curso Digital de Transformação criado por Sofia Lobo Cera, especialista em Feng Shui, energia e desenvolvimento humano, propõe uma jornada de 10 meses de autodescoberta e reconexão, compartilhando conosco a inspiração por detrás deste projeto, o simbolismo do momento em que foi lançado e a forma como une saberes ancestrais e práticas modernas para promover o bem-estar e a saúde mental.

Como nasceu a ideia deste novo Curso Digital de Transformação e que propósito principal o move?

A Fórmula de Equilíbrio nasceu da minha própria jornada de quase 30 anos dedicada ao Feng Shui, à energia e ao desenvolvimento humano. Ao longo dos anos, fui percebendo que o desequilíbrio que tantas pessoas sentem — seja na casa, nas emoções ou na vida — tem raízes profundas e interligadas. Este curso é a resposta a um pedido recorrente dos meus alunos e clientes: “Sofia, para quando um curso completo que nos ajude a transformar tudo?” O propósito é claro: ajudar cada pessoa a alinhar o seu espaço, a sua energia e a sua essência, para viver com mais leveza, clareza e realização.

Que significado teve para si apresentar este curso num momento tão alinhado com a sua prática e filosofia de vida?

Foi profundamente simbólico. Lançar a Fórmula de Equilíbrio durante uma aula de Feng Shui foi como abrir um portal entre o conhecimento ancestral e a aplicação prática na vida moderna. Este curso representa tudo aquilo que acredito: que o equilíbrio começa dentro de nós e se reflete em tudo o que nos rodeia. Foi um momento de alinhamento total entre missão, propósito e ação.

De que forma estas áreas se interligam ao longo dos módulos?

Cada módulo foi desenhado para trabalhar uma dimensão específica — energética, emocional, física e espiritual — mas sempre de forma integrada. Por exemplo, começamos pela limpeza energética do espaço, passamos pela organização da casa com Feng Shui, exploramos padrões emocionais e crenças limitadoras, e avançamos para o desenvolvimento pessoal e espiritual. Tudo está interligado, porque não há equilíbrio verdadeiro sem esta abordagem holística.

Que áreas e formações mais marcaram a construção deste projeto e o tornam tão completo?

Além do Feng Shui, que é a base, este curso integra conhecimentos de Space Clearing, I Ching,



SOFIA LOBO CERA

Ikigai, Literacia Financeira, Psicologia Energética, Desenvolvimento Pessoal e Espiritual. A minha formação como engenheira química também contribuiu para a estrutura e profundidade do curso, especialmente na componente ambiental e sustentável. Cada área foi escolhida por ter um impacto real na vida das pessoas.

Pode partilhar connosco alguns dos módulos ou temas-chave que os participantes vão encontrar ao longo destes 10 meses?

Claro! O curso tem 10 módulos, entre eles:

Space Clearing: como limpar energeticamente o espaço.

Casa Equilibrada: divisão a divisão, com Feng Shui.

Influência do Exterior: como o ambiente externo afeta a nossa vida.

Do Desequilíbrio ao Entendimento: desbloqueio emocional.

O Poder de Curar e Mudar: ativação do potencial pessoal.

Relacionamentos e Influência: como criar conexões positivas.

Ikigai e Literacia Financeira: alinhamento com propósito e abundância.

E ainda inclui **bónus exclusivos**, como o curso das Dicas Anuais de Feng Shui para 2025 e uma aula sobre como nortear a vida no novo ano.

O que representa esse tempo ideal de 10 meses para si?

Representa um ciclo de transformação consciente. Não é sobre pressa, é sobre profundidade. Cada pessoa tem o seu ritmo, e este tempo permite integrar verdadeiramente cada ensinamento. É um convite à consistência, à prática e à evolução gradual — como tudo o que é duradouro.

O que a levou a tomar a decisão de oferecer flexibilidade de pagamento?

Acredito que o equilíbrio começa também na forma como nos relacionamos com o dinheiro. Quis tornar este curso acessível a mais pessoas, sem que o investimento fosse um obstáculo. As opções em 2, 4 ou 9 vezes foram pensadas com carinho, para respeitar diferentes realidades financeiras. E para quem pode pagar a pronto, há vantagens energéticas e materiais — como a oferta do vinho Acréscimo, símbolo de transformação.

É uma forma de premiar quem está realmente preparado para iniciar o seu processo de transformação?

Sim, sem dúvida. A oferta especial nos primeiros sete dias é um incentivo para quem já sente que este é o momento. É uma forma de reconhecer a prontidão e o compromisso. Quem decide rápido, já está energeticamente alinhado com a mudança — e merece ser recompensado por isso.

Quais são hoje, na sua opinião, as maiores “faltas de harmonia” que mais afetam as pes-



soas — e que este curso poderá ajudar a resolver?

A falta de tempo, de clareza emocional, de propósito e de conexão com o espaço onde vivem. Muitas pessoas vivem em modo de sobrevivência, sempre a apagar fogos, sem respirar. Este curso ajuda a parar, a observar, a compreender e a transformar. Ajuda a sair do caos e entrar na criação consciente de uma vida com sentido.

Pode partilhar connosco o seu próximo projeto literário que será lançado em Novembro?

Claro! O livro “Do Berço ao Destino” é uma viagem emocional e energética dedicada a pais, crianças e jovens. Une Feng Shui, desenvolvimento humano e histórias reais que mostram como o ambiente influencia o nosso percurso desde o nascimento. É uma obra que toca o coração e inspira a alma — e que será lançada no Instituto Português da Juventude, num evento muito especial. ■

Que mensagem gostaria de deixar a quem sente que precisa de mudar, mas ainda não deu o primeiro passo?

A mudança começa com uma decisão. Não precisa ser perfeita, nem grandiosa. Basta ser verdadeira. Se está a ler isto, não é por acaso. O equilíbrio está ao seu alcance. E a Fórmula de Equilíbrio é o caminho que pode transformar a sua casa, a sua energia e a sua vida. Só precisa começar. Porque você merece viver em plenitude.

foconopositivo.sofialobocera.com