

## Feng Shui Interior

A bagunça é inimiga da prosperidade. Ninguém está livre da desorganização. A bagunça forma-se sem que se perceba e nem sempre é visível. A sala parece em ordem, a cozinha também, mas basta abrir os armários para ver que estão cheios de inutilidades.

De acordo com o Feng Shui Interior - uma corrente do Feng Shui que mistura aspectos psicológicos dos moradores com conceitos da tradicional técnica chinesa de harmonização de ambientes - bagunça provoca cansaço e imobilidade, faz as pessoas viverem no passado, engorda, confunde, deprime, tira o foco de coisas importantes, atrasa a vida e atrapalha relacionamentos. Para evitar tudo isso fique atento às OITO REGRAS PARA DOMAR A BAGUNÇA:

1. Jogue fora o jornal de anteontem.
2. Somente coloque uma coisa nova em casa quando se livrar de uma velha.
3. Tenha latas de lixo espalhadas nos ambientes, use-as e limpe-as diariamente.
4. Guarde coisas semelhantes juntas; arrume roupas no armário de acordo com a cor e fique só com as que utiliza mesmo.
5. Toda sexta-feira é dia de jogar papel fora.
6. Todo dia 30, por exemplo, faça limpeza geral e use caixas de papelão marcadas: lixo, consertos, reciclagem, em dúvida, presentes, doação. Após enchê-las, jogue tudo fora.
7. Organize devagar, comece por gavetas e armários e depois escolha um cômodo, faça tudo no seu ritmo e observe as mudanças acontecendo na sua vida.
8. Veja uma lista de atitudes pessoais capazes de esgotar as nossas energias.

Conheça cada dessas ações para evitar a '**crise energética pessoal**'.

**1. Maus hábitos**, falta de cuidado com o corpo - Descanso, boa alimentação, hábitos saudáveis, exercícios físicos e o lazer são sempre colocados em segundo plano. A rotina corrida e a competitividade fazem com que haja negligência em relação a aspectos básicos para a manutenção da saúde energética.

**2. Pensamentos obsessivos** - Pensar gasta energia, e todos nós sabemos disso. Ficar remoendo um problema cansa mais do que um dia inteiro de trabalho físico. Quem não tem domínio sobre seus pensamentos - mal comum ao homem ocidental, torna-se escravo da mente e acaba gastando a energia

que poderia ser convertida em atitudes concretas, além de alimentar ainda mais os conflitos.

Não basta estar atento ao volume de pensamentos, é preciso prestar atenção à qualidade deles. Pensamentos positivos, éticos e elevados podem recarregar as energias, enquanto o pessimismo consome energia e atrai mais negatividade para nossas vidas.

**3. Sentimentos tóxicos** - Choques emocionais e raiva intensa também esgotam as energias, assim como ressentimentos e mágoas nutridos durante anos seguidos. Não é à toa que muitas pessoas ficam estagnadas e não são prósperas. Isso acontece quando a energia que alimenta o prazer, o sucesso e a felicidade é gasta na manutenção de sentimentos negativos. Medo e culpa também gastam energia, e a ansiedade descompassa a vida. Por outro lado, os sentimentos positivos, 'como a amizade, o amor, a confiança, o desprendimento, a solidariedade, a auto-estima, a alegria e o bom-humor recarregam as energia e dão força para empreender nossos projetos e superar os obstáculos.

**4. Fugir do presente** - As energias são colocadas onde a atenção é focada. O homem tem a tendência de achar que no passado as coisas eram mais fáceis: 'bons tempos aqueles!', costumam dizer. Tanto os saudosistas, que se apegam às lembranças do passado, quanto àqueles que não conseguem esquecer os traumas, colocam suas energias no passado. Por outro lado, os sonhadores ou as pessoas que vivem esperando pelo futuro, depositando nele sua felicidade e realização, deixam pouca ou nenhuma energia no presente. E é apenas no presente que podemos construir nossas vidas.

**5. Falta de perdão** - Perdoar significa soltar ressentimentos, mágoas e culpas. Libertar o que aconteceu e olhar para frente. Quanto mais perdoamos, menos bagagem interior carregamos, gastando menos energia ao alimentar as feridas do passado. Mais do que uma regra religiosa, o perdão é uma atitude inteligente daquele que busca viver bem e quer seus caminhos livres, abertos para a felicidade. Quem não sabe perdoar os outros e si mesmo, fica 'energeticamente obeso', carregando fardos passados.

**6. Mentira pessoal** - Todos mentem ao longo da vida, mas para sustentar as mentiras muita energia é gasta. Somos educados para desempenhar papéis e não para sermos nós mesmos: a mocinha boazinha, o machão, a vítima, a mãe extremosa, o corajoso, o pai enérgico, o mártir e o intelectual. Quando somos nós mesmos, a vida flui e tudo acontece com pouquíssimo esforço.

**7. Viver a vida do outro** - Ninguém vive só e, por meio dos relacionamentos interpessoais, evoluímos e nos realizamos, mas é preciso ter noção de limites e saber amadurecer também nossa individualidade. Esse equilíbrio nos resguarda energeticamente e nos recarrega. Quem cuida da vida do outro, sofrendo seus problemas e interferindo mais do que é recomendável, acaba não tendo energia para construir sua própria vida. O único prêmio, nesse caso, é a frustração.

**8. Bagunça e projetos inacabados** - A bagunça afeta muito as pessoas, causando confusão mental e emocional. Um truque legal quando a vida anda confusa é arrumar a casa, os armários, gavetas, a bolsa e os documentos, além de fazer uma faxina no que está sujo. À medida que ordenamos e limpamos os objetos, também colocamos em ordem nossa mente e coração. Pode não resolver o problema, mas dá alívio. Não terminar as tarefas é outro 'escape' de energia. Todas as vezes que você vê, por exemplo, aquele trabalho que não concluiu, ele lhe 'diz' inconscientemente: 'você não me terminou! Você não me terminou!' Isso gasta uma energia tremenda. Ou você a termina ou livre-se dela e assuma que não vai concluir o trabalho. O importante é tomar uma atitude. O desenvolvimento do autoconhecimento, da disciplina e da determinação fará com que você não invista em projetos que não serão concluídos e que apenas consumirão seu tempo e energia.

**9. Afastamento da natureza** - A natureza, nossa maior fonte de alimento energético, também nos limpa das energias estáticas e desarmoniosas. O homem moderno, que habita e trabalha em locais muitas vezes doentios e desequilibrados, vê-se privado dessa fonte maravilhosa de energia. A competitividade, o individualismo e o estresse das grandes cidades agravam esse quadro e favorecem o vampirismo energético, onde todos sugam e são sugados em suas energias vitais.

Divulgue essas dicas para o maior número de pessoas possível e mentalize que, quando todos colocarem essas regras em prática, o mundo será mais justo e mais belo.

Vamos tentar melhorar nossa energia pessoal. Atitudes erradas jogam energia pessoal no lixo.

Posicionar os móveis de maneira correta, usar espelhos para proteger a entrada da casa, colocar sinos de vento para elevar a energia ou ter fontes d'água para acalmar o ambiente, são medidas que se tornarão ineficientes se quem vive neste espaço não cuidar da própria energia. Portanto, os efeitos positivos da aplicação do Feng Shui nos ambientes estão diretamente relacionados à contenção da perda de energia das pessoas que moram ou trabalham no local. O ambiente faz a pessoa, e vice-versa.

**A perda de energia pessoal pode ser manifestada de várias formas, tais como:**

- a falha de memória (o famoso 'branco');
- o cansaço físico,
- o sono deixa se ser reparador;
- o ocorrência de doenças degenerativas e psicossomáticas,
- a prosperidade e a satisfação diminuem -
- os talentos não se manifestam mais por falta de energia,
- o magnetismo pessoal desaparece,

- medo constante de que o outro o prejudique,
- aumento da competição,
- individualismo e agressividade,

*Não me lembro da fonte, mas vale a pena disseminar mesmo assim*

LUIZ ALBERTO VERRI – arquivo de 2011.