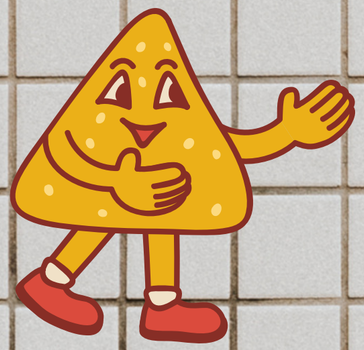


BEM VINDOS A NOSSA CASA

www.uniaoespiritualistanossacasa.org





O QUE É O CAMPO ENERGÉTICO? COMO CUIDAR DELE?



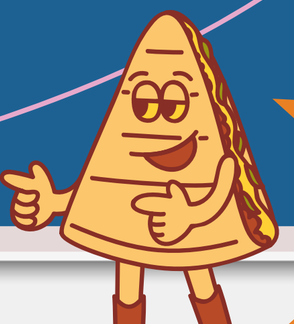
Somos muito mais do que podemos enxergar ao nos olharmos no espelho. Além do corpo, cada ser humano possui um campo energético que o contorna, vibrando e emanando energia para o universo. E a frequência dessa vibração tem um grande impacto sobre a vida de cada indivíduo, porque ela é a responsável por atrair energias positivas ou negativas, o que pode influenciar na saúde, no bem-estar, no desenvolvimento, enfim, na vida de uma forma geral.



O QUE É CAMPO ENERGÉTICO?

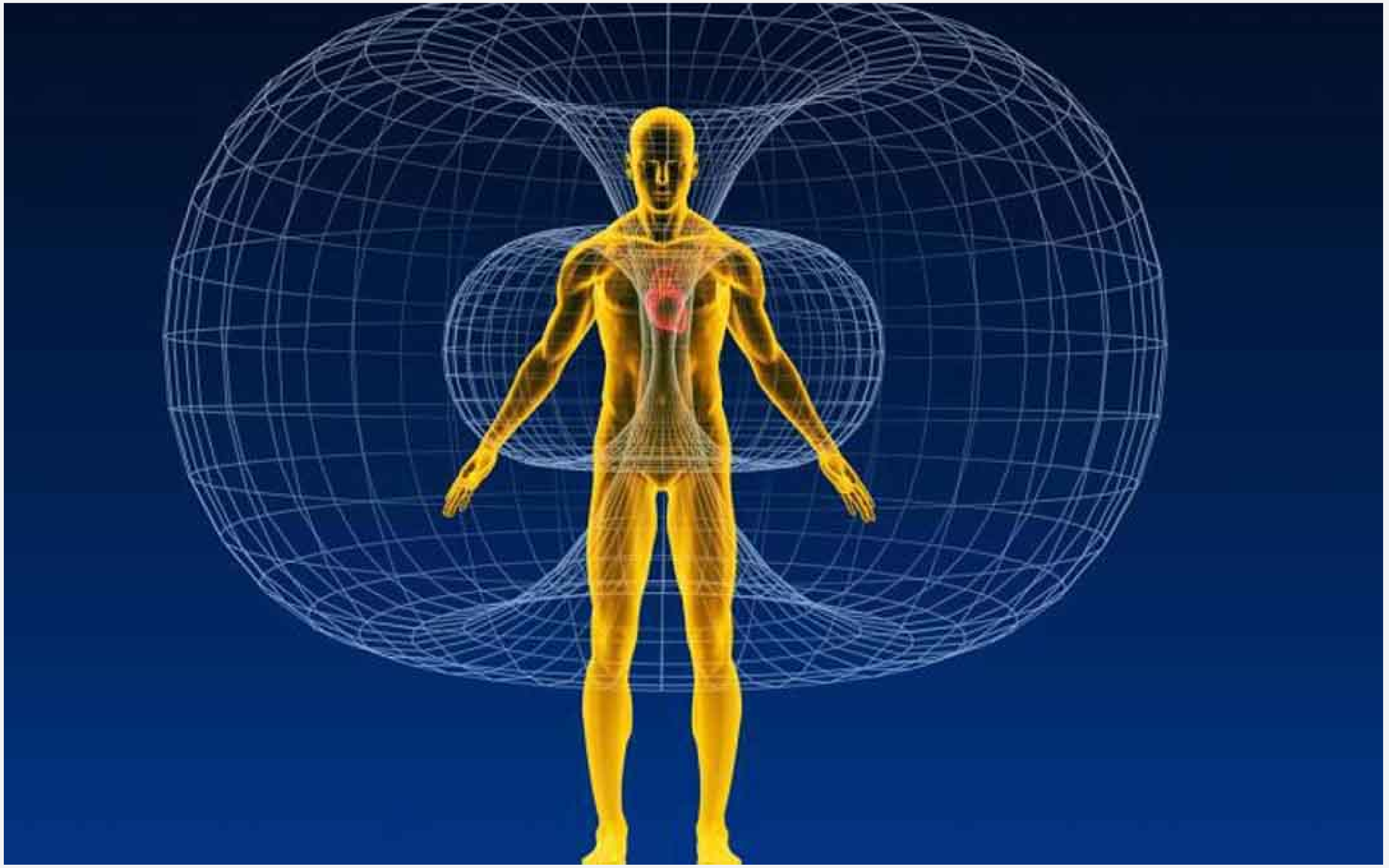
O campo energético, também chamado de aura ou campo eletromagnético, é, a grosso modo, uma espécie de bolha de energia que envolve todos os seres vivos. Podemos dizer que as plantas, os animais e até a terra possuem um campo de energia. No entanto, o campo energético humano é específico para a nossa espécie e afeta a forma como percebemos a vida, o que influencia, principalmente, nosso comportamento, manifestação de ideias e emoções.







A troca de energia entre uma pessoa e o universo acontece de forma constante. Nesse sentido, alguém que está alimentando energias ruins em sua vida, irá emanar e atrair vibrações igualmente baixas, o que poderá impactar negativamente na forma como se sente, nos pensamentos, decisões e, até mesmo, na saúde. Por outro lado, conservar apenas boas energias faz com que se atraia cada vez mais coisas positivas e que contribuam com sua felicidade e desenvolvimento.





DICAS PARA CUIDAR DO CAMPO ENERGÉTICO E ATRAIR BOAS VIBRAÇÕES

Depois de saber mais a respeito do campo energético e seu funcionamento, vamos ver quais atitudes devemos tomar para cuidar dele e, assim, atrair boas energias. Então, acompanhe as dicas a seguir e conheça maneiras extraordinárias para vibrar e atrair energias em alta frequência.



1 – CUIDE DA SUA RESPIRAÇÃO

A respiração tem um poder bem maior do que muitos imaginam e também influencia no nosso campo energético e nas vibrações que emanamos e atraímos. Portanto, procure observar se tem permitido que o ar adentre o seu corpo com tranquilidade ou de maneira ofegante. Se for o segundo caso, exercícios de respiração consciente e meditação são medidas que podem trazer bons resultados. Se persistir, consulte um médico para receber as orientações adequadas de acordo com suas necessidades, pois a qualidade do respirar tem um grande impacto na saúde e bem-estar.



2 – CUIDE DE SI COM CARINHO

Como você tem tratado a si mesmo? Com carinho ou excesso de cobranças e culpa? Saiba que, se deseja atrair boas energias para alcançar os seus objetivos, se desenvolver e ser feliz, é essencial que cuide de si com o mesmo amor que dedica aos seus entes queridos. Essa atitude nada tem a ver com acomodação, mas sim com aceitação, que é um sentimento de grande importância para se motivar a evoluir e ir além.



3 – DESFRUTE DO MOMENTO PRESENTE

Enquanto o passado já aconteceu e o futuro ainda é incerto, o presente está aí pronto para ser vivido. Dessa maneira, evite desperdiçar suas energias se culpando por algo que já passou ou ansiando demais pelo futuro. Escolha manter sua atenção no que pode fazer agora, pois assim conseguirá realizar os seus sonhos, desfrutar da presença daqueles que ama, cuidar de si, enfim, assumir o controle e construir a sua história.



4 – REALIZE BOAS AÇÕES

Oferecer ajuda para outras pessoas sem interesse de ser beneficiado com isso é um tipo de ação que faz com que as energias fluam em alta frequência. Por isso, encontre uma causa que possa apoiar e contribua da maneira que for possível, seja através de doações ou de trabalho voluntário. Quando se faz o bem, isso irá voltar para a sua vida de alguma maneira, além disso, o sentimento de satisfação por estar ajudando alguém é inexplicável e não tem preço.

5 – ENVOLVA-SE EM ATIVIDADES PRAZEROSAS

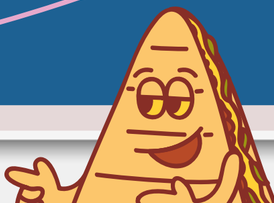
Realizar atividades que sejam prazerosas para você ajuda a estimular o seu campo energético. Pode ser qualquer coisa que goste, como cuidar de um jardim, fazer peças artesanais, praticar um esporte, cozinhar. O importante é se dedicar ao que escolher e dar o seu melhor, mas sem cobranças de perfeição, já que a ideia é desfrutar de um momento agradável e que te encha de boas energias.



6 – ESCOLHA BEM SUAS COMPANHIAS

Estamos constantemente trocando energias uns com os outros. Nesse sentido, estar na companhia de pessoas que façam você se sentir bem, te apoiam e agregam para a sua vida aumenta a frequência do seu campo energético. Portanto, evite estar ao lado de indivíduos que te colocam para baixo, só reclamam e te influenciam a se comportar de maneiras que não refletem a sua essência.







7 – ENTRE EM CONTATO COM A NATUREZA

Estar em contato com a natureza é uma excelente maneira de se reenergizar e manter a frequência elevada. Caminhar em um parque, pisar na grama, receber a luz do sol, ter plantas em casa são algumas formas de realizar essa conexão mesmo morando em grandes cidades. Procure sempre manter esse vínculo com o que é natural, porque é altamente energizante.



8 – MANTENHA OS AMBIENTES ORGANIZADOS

O ambiente em que se está tem um grande impacto no seu campo energético e, consequentemente, na forma como se sente. Dessa maneira, procure sempre manter sua casa e espaço de trabalho bonitos e organizados, porque a desordem é capaz de minar a sua energia. Se você mora com outras pessoas e, por isso, não tem como garantir a ordem em toda a casa, pode fazer isso no espaço em que permanece por mais tempo.

9 – AGRADEÇA

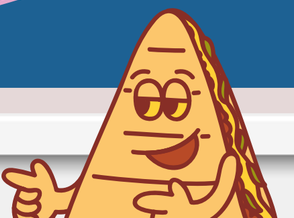
A gratidão é uma das melhores maneiras de elevar e purificar a sua energia. Por isso, todos os dias, reserve alguns momentos para pensar sobre as coisas pelas quais é grato. Comece pela oportunidade de viver mais um dia e, então, pense em pelo menos mais três motivos para agradecer. Esse exercício tão simples de ser realizado irá promover grandes transformações na sua forma de ver a vida.



10 – SORRIA!

Mesmo que você não esteja se sentindo tão feliz, permita-se dar um sorriso. Antes que perceba, seu campo energético estará se enchendo de luz, e o gesto se tornará genuíno. Além disso, ao sorrir, ajudará a elevar a frequência das outras pessoas ao seu redor também, e esse fluxo irá fortalecer ainda mais a sua própria energia.







Essa lista conta apenas com sugestões para que comece a cuidar do seu campo energético de maneira consciente. Basicamente, qualquer atitude que faça com que se sinta verdadeiramente bem e feliz ajuda a equilibrar e elevar as suas energias. Comece hoje mesmo a colocá-las em prática e verá como as coisas ao seu redor irão se transformar e fazer com que espalhe luz por onde passar.

NOSSA CASA

www.uniaoespiritualistanossacasa.org
facebook - Uniao Espiritualista Nossa Casa
Whatsapp - (41) 99218-5689