

PROTEÇÃO ENERGÉTICA

E - BOOK



10

Mandamentos para fortalecer a tua energia



Joaquim Dinis
Coach Terapeuta

Proteção Energética

Ao longo deste e-book, exploramos dez mandamentos valiosos para fortalecer e proteger a tua energia, promovendo, desta forma, uma defesa energética eficaz. Cada uma dessas dicas oferece uma abordagem única para manter o teu campo energético equilibrado e livre de influências negativas.

Desde rodear-te de luz branca protetora até te conectares com a natureza, essas práticas podem ser incorporadas na tua rotina diária para promover um estado de bem-estar e proteção energética. Lembra-te que a consistência é fundamental, e se esses mandamentos fizerem parte da tua vida, tu estarás a cultivar um ambiente energético positivo e saudável.

Escolhe os mandamentos que mais se identifiquem contigo, adapta às tuas necessidades e crenças pessoais. Experimenta diferentes abordagens e descobre aqueles que funcionam melhor para ti. Estás aberto para explorar novas técnicas e práticas que possam enriquecer a tua jornada com uma proteção energética.

Ao criar este e-book informativo sobre proteção energética, estou a partilhar conhecimento valioso, ajudando-te a fortalecer a tua energia e encontrar um equilíbrio energético saudável na tua vida. Que estes mandamentos sejam uma fonte de inspiração e apoio para ti e para os teus que procuram proteger e elevar a vossa energia.

Lembra-te sempre de que tu tens o poder da cuidar de tua própria energia. Ao te comprometeres com práticas de defesa energética, tu estarás a investir no teu bem-estar e numa vida mais vibrante e positiva. Que a tua jornada de proteção energética seja repleta de paz, equilíbrio e força interior.

Proteção Energética

1- Luz Branca Protetora

Uma das maneiras mais eficazes de te defenderes energeticamente é envolver-te numa luz branca protetora.

A luz branca é frequentemente associada à pureza e à energia positiva, ao criar um escudo de luz branca ao teu redor pode ajudar-te a proteger de influências negativas e fortalecer a tua aura.

Para praticar presente técnica, encontra um local tranquilo e senta-te confortavelmente. Fecha os olhos e começa a respirar profundamente, relaxando o teu corpo e a tua mente. Visualiza uma luz brilhante e radiante acima de ti, uma luz branca brilhante e pura. Imagina essa luz descendo em direção ao topo da tua cabeça, envolvendo-te completamente numa esfera protetora de luz branca.

À medida que tu respiras, permite que essa luz branca preencha cada célula do teu corpo, fortalecendo-o e purificando-o. Sente como essa luz branca é poderosa, afastando qualquer negatividade e protegendo-te de influências indesejadas. Visualiza como um escudo impenetrável ao teu redor, bloqueando as energias negativas e permitindo apenas a entrada de vibrações positivas.

À medida que tu te familiarizas com esta prática, podes intensificar a visualização da luz branca e expandir o escudo para incluir também o espaço ao teu redor. Esta técnica pode ser usada diariamente como parte de uma rotina de defesa energética, fortalecendo a tua energia e ajudando-te a manter equilibrado em todas as situações.

Lembra-te que a chave para a eficácia deste mandamento é a crença e a intenção. Ao te envolveres com a visualização da luz branca, confia na tua capacidade de te proteger e permanecer conectado à energia positiva que te cerca.



Proteção Energética

2 - Cristais de Proteção

Os cristais são amplamente reconhecidos pelas suas propriedades energéticas e podem desempenhar um papel poderoso na defesa energética. Ao escolher cristais para proteção, é importante selecionar aqueles que têm propriedades específicas para afastar energias negativas e fortalecer seu campo energético.

Alguns cristais populares para defesa energética incluem a ametista, turmalina negra e quartzo rosa. A ametista é conhecida pela sua capacidade de transmutar energias negativas em positivas, além de promover a tranquilidade e a clareza mental. A turmalina negra é um poderoso cristal de proteção, capaz de bloquear e afastar energias negativas, enquanto o quartzo rosa é conhecido pelas suas vibrações amorosas e curativas, que podem ajudar a manter a energia do ambiente equilibrada.

Para utilizar esses cristais protetores, deves trazê-los contigo, colocá-los em locais estratégicos na tua casa ou até mesmo criando uma grade de proteção energética. Andar com um cristal no bolso ou usá-lo como um pingente pode ajudar a manter a tua energia pessoal fortalecida e protegida ao longo do dia.

Lembre-te que ao utilizar cristais para proteção energética, é importante limpar e recarregá-los regularmente, para que possam manter a sua vibração e eficácia. Experimenta diferentes cristais e descobre aqueles que se conectam melhor contigo, proporcionando uma camada extra de defesa energética na tua vida diária.



Proteção Energética

3- Meditação Diária

A meditação é uma prática poderosa para fortalecer e proteger a tua energia. Ao reservar um tempo diário para meditar, tu podes criar um espaço interno de calma, equilíbrio e conexão espiritual, fortalecendo o teu campo energético e promovendo uma sensação de bem-estar geral.

Para começar, encontra um local tranquilo onde te possas sentar confortavelmente, com as costas eretas. Fecha os olhos suavemente e começa a prestar atenção à tua respiração. Sente o ar a entrar e a sair do seu corpo, permitindo que tua mente se acalme gradualmente.

Concentra-te em manter a tua atenção no presente momento, deixa de lado pensamentos e preocupações. À medida que tu praticas meditação regularmente, podes achar útil utilizar técnicas de visualização, como imaginar-te envolvido por uma luz branca ou visualizar-te num local sereno, tranquilo, junto da natureza.

Ao meditar, tu fortaleces a tua conexão com teu eu interior, eleva a tua vibração e cria um escudo protetor de energia ao teu redor. Esta prática também pode ajudar-te a libertar quaisquer energias negativas acumuladas e a te reconecta-te com a tua essência mais elevada.

Lembra-te que a meditação é uma jornada individual e cada um pode adaptar sua prática de acordo com suas preferências e necessidades.

Ao tornar a meditação parte da sua rotina diária, tu estarás a criar uma base sólida para a tua defesa energética e bem-estar geral.



Proteção Energética

4 - Escudo Energético

Criar um escudo energético é uma prática eficaz para te protegeres de influências negativas e fortalecer a tua energia. Esse escudo atua como uma barreira protetora, impedindo que energias indesejadas entrem no teu campo energético.

Para criares um escudo energético, começa por fechar os olhos e concentra-te na tua respiração. Visualize-te rodeado por uma luz brilhante e radiante, representando tua energia vital. Imagina essa luz a expandir-se o ao teu redor, formando uma esfera protetora.

De seguida, adiciona símbolos ou padrões de proteção à tua visualização. Esses símbolos podem variar de acordo com tuas crenças pessoais, como uma estrela de cinco pontas, uma cruz, um símbolo do infinito, entre outros. A intenção por trás desses símbolos é fortalecer a proteção e estabelecer um escudo sólido.

Enquanto visualizas o escudo energético, reforça a tua intenção de que apenas energias positivas e benéficas possam entrar no teu campo energético, enquanto as negativas são bloqueadas e neutralizadas pelo escudo. Sente a sensação de segurança e proteção que o escudo te proporciona.

Lembra-te que esta prática, assim como qualquer prática energética, a crença, a intenção e a consistência são fundamentais. Ao criares e maneres um escudo energético, tu estarás a fortalecer a tua defesa energética e a cultivar um ambiente de positividade e proteção ao teu redor.



Proteção Energética

5 - Banho de Sal Grosso

Um banho de sal grosso é uma prática tradicionalmente utilizada para limpar e purificar a energia do corpo, afastando influências negativas e promovendo o equilíbrio energético. O sal grosso é conhecido pelas suas propriedades de absorção e neutralização de energias indesejadas.

Para realizar um banho de sal grosso, começa por dissolver um punhado de sal grosso numa banheira com água morna. Caso não tenhas uma banheira, poderás fazê-lo num recipiente grande o suficiente para mergulhar os teus pés ou usar uma base de chuveiro para fazeres uma lavagem corporal.

Enquanto mergulhas no banho ou lavas-te com a água salgada, permite que o sal grosso faça seu trabalho de limpeza energética. Visualiza as energias negativas sendo dissolvidas e libertadas pelo sal, irás te sentir revigorado e renovado.

Lembra-te que, além de limpar a energia do corpo, o banho de sal grosso também pode ser um momento de autocuidado e relaxamento.

Aproveita esse tempo para te conectares, libertares o stress e revitalizares a tua energia, elevando o teu bem-estar no geral.



Proteção Energética

6 - Limpeza Energética

Realizar uma limpeza energética regular é fundamental para manteres o teu ambiente livre de energias negativas e promoveres uma atmosfera de harmonia e equilíbrio.

Existem várias maneiras de fazer uma limpeza energética, e uma delas é por meio do uso de incensos ou defumadores com ervas.

Os incensos são conhecidos pela sua capacidade de purificar e elevar a energia de um espaço. Escolhe um incenso com propriedades específicas de limpeza, como sálvia branca, alecrim ou palo santo.

Acende o incenso e, enquanto o fumo se eleva, movimenta-o ao redor de cada espaço da tua casa, prestando atenção especial aos cantos e áreas de estagnação energética.

À medida que tu realiza a limpeza energética com o incenso, visualiza o fumo purificador afastando todas as energias negativas, deixando um ambiente limpo e renovado.

Lembra-te que podes adaptar a limpeza energética de acordo com as tuas crenças e preferências. Se preferires não utilizar incensos, tu podes optar por utilizar óleos essenciais, salpicos de água com sal ou práticas de limpeza com som, como o uso de sinos ou taças tibetanas.

O importante é criares uma rotina de limpeza energética para manter um ambiente vibrante e positivo no teu espaço.

Proteção Energética

7 - Rodeado de Luz

A visualização é uma técnica poderosa para fortalecer a tua defesa energética. Ao te visualizares cercado por uma luz brilhante e protetora, tu pode criar um escudo energético pessoal que afasta influências negativas e que mantém a tua energia elevada.

Para iniciares esta prática, encontra um lugar tranquilo e senta-te confortavelmente. Fecha os olhos e respira profundamente, permite que teu corpo relaxe. Concentra-te em imaginar uma luz brilhante e radiante ao teu redor, envolvendo-te completamente.

Usa essa luz como uma barreira protetora que mantém as energias negativas afastadas. Sente a sensação reconfortante e segura dessa luz, que fortalece a tua energia e mantém o teu campo energético equilibrado.

Neste estado e cercado por essa luz protetora, afirma mentalmente que apenas energias positivas podem entrar em teu espaço. Visualize-te irradiando essa luz brilhante e afastando qualquer influência negativa.

Lembra-te que a visualização é uma prática individual e única para cada indivíduo. À medida que tu te familiarizes com essa técnica, podes adaptá-la de acordo com tuas preferências e necessidades. A visualização regular ajudará a fortalecer a tua defesa energética e a manter a tua vibração elevada.



Proteção Energética

8 - Limites Energéticos

Estabelecer limites energéticos é essencial para maneres a tua energia protegida e preservar o teu bem-estar emocional e mental. Ao definir limites energéticos saudáveis, tu podes evitar a absorção de energias negativas dos outros e maneres um equilíbrio energético adequado.

Uma maneira eficaz de estabelecer limites energéticos é através da prática de visualização. Imagina-te envolto por uma aura protetora e estabelece essa imagem como um escudo energético. Visualiza esse escudo a bloquear a entrada de energias indesejadas, enquanto permites a passagem de energias positivas.

Ao interagires com as outras pessoas, especialmente aquelas que te drenam a tua energia, visualiza esse escudo protetor fortalecido e te mantém seguro. Isso ajudará a estabelecer uma fronteira energética clara e permitirá que tu permaneças centrado na tua própria energia.

Lembra-te que estabelecer limites energéticos também envolve a prática de dizer "não" quando necessário, fazendo honrar as tuas necessidades. Ao fazeres isso, estarás a proteger a tua energia e a maneres um equilíbrio saudável nas tuas interações diárias.



Proteção Energética

9 - Afirmações Positivas

As afirmações positivas são poderosas ferramentas para fortaleceres a tua energia e protege-te de influências negativas. Ao repetires afirmações positivas, pode reprogramar a tua mente e a tua energia, cultivando uma mentalidade positiva e fortalecedora.

Escolhe afirmações que ressoem contigo e que promovam a proteção e o fortalecimento energético. Alguns exemplos de afirmações positivas podem ser:

"Eu sou forte e seguro na minha energia",

"Eu sou um ímã para vibrações positivas",

"Eu sou protegido de qualquer energia negativa"

"Eu sou protegido e minha energia é pura e radiante".

Repete essas afirmações diariamente, especialmente pela manhã ou antes de situações desafiadoras, irás reforçar a tua confiança e elevar a tua vibração, criando um escudo protetor ao teu redor.

Lembra-te que a consistência e a crença são essenciais ao usar afirmações positivas. Ao incorporar essa prática na tua rotina diária, tu estarás a fortalecer a tua defesa energética e a cultivar uma mentalidade positiva que atrai experiências e energias benéficas para a tua vida.



Proteção Energética

10 - Conexão com a Natureza

Conectar-te com a natureza é uma forma poderosa de fortalecer a tua energia e criares uma defesa energética saudável. A natureza possui uma energia revitalizante e curadora que pode ajudar a restaurar o teu equilíbrio energético e afastar influências negativas.

Passa algum tempo ao ar livre, seja a caminhar numa floresta, a relaxar num jardim ou até abraçar uma árvore. Permite-te absorver a serenidade e a harmonia que a natureza oferece. Essa conexão irá ajudar a libertar energias estagnadas e recarregar a tua vitalidade.

Ao te conectares com a natureza, tu também podes praticar técnicas de enraizamento. Visualiza as tuas raízes energéticas a estenderem-se pelo solo, ancorando-te à terra e absorvendo a sua energia nutritiva. Essa prática fortalece a tua base energética e ajuda a proteger-te de influências indesejadas.

Lembra-te que a natureza está disponível para ti em qualquer momento. Tira um tempo para te reconectares com ela regularmente, seja num parque local, num jardim, ou até mesmo, ao contemplar uma planta na tua casa. Essa conexão com a natureza será um apoio valioso na tua jornada de defesa energética.



Joaquim Dinis

Coach Terapeuta

Proteção Energética

Obrigado por teres descarregado este e-book! Se desejares obter mais informações sobre este e outros temas ligado ao teu bem-estar, segue-me nas redes sociais. Entra em contato comigo se tiveres alguma dúvida ou precisares de informações adicionais. Estarei aqui para te ajudar.

Por fim, não poderia deixar de te parabenizar por dedicares tempo a cuidares de ti ao longo da tua jornada e de perceberes que a "viagem" será mais leve se fortalecer-nos a nossa energia!



Joaquim Dinis

Coach Terapeuta