

# Pensamento

## Energias

Durante todos o tempo vivemos nossa própria energia. Somos cercados por ela. Existe energia em todos os lugares. Durante o dia ganhamos e perdemos energia. Isso é normal. Contudo existem meios corretos e outros meios que não são muito indicados para se acumular energia. Veja os dois exemplos certo e errado de ganhar energia.

**Errado.** Para ganhar energia você acaba sugando outras pessoas. Você está com pouca energia então se apoia em outras pessoas. Não quero dizer que quem faz isso é uma pessoa ruim. Apenas é uma pessoa que não sabe o que faz. Da mesma maneira que os animais fazem as coisas por instinto o ser humano também é um animal, portanto também faz algumas coisas por instinto. Muitas vezes as pessoas não sabem, mas culpando outras, acabam se lamentando demasiadamente e fazendo outras ações negativas por que sua energia está baixa. Por isso acaba procurando um novo meio de sugar a energia de outras pessoas. Já ouvi falar que existe um termo para isso, vampirismo. Os bebês nascem com uma energia muito grande, por isso deve-se tomar muito cuidado para que pessoas carregadas de energia negativa ou sem energia se aproximem muito do bebê.

**Certo.** Para acumular energia e ter um dia pleno, você pode começar com uma alimentação saudável. Contudo apenas a alimentação pode não ser o suficiente. Quando nos conectamos com o mundo nossa energia é amplificada. No entanto uma das maneiras mais efetivas de se ganhar energia é doando a nosso própria. Uma doação energética acontece de diversas maneiras, por exemplo quando ajudamos alguém. Ou quando trabalhamos muito naquele dia e saímos cansados do trabalho com aquele sentimento de trabalho cumprido. Ou também quando fazemos um gesto de carinho, quando nos doamos a algo ou alguém de alguma forma. Praticar o bem não é apenas para os outros, mas também para nós mesmos. Quando fazemos uma ação de bom grado, a pessoa que recebe a ação se sente grata de alguma maneira e neste momento recebemos uma amplificação de energia.

Exemplo: Minha energia de 0 a 100%, está em 70%. Eu vejo minha esposa chegando em casa cansada. A energia dela está em 30%. Ela vai tomar banho, Eu preparo para ela a janta que ela mais gosta. Preparo um suco gostoso e coloco a televisão no programa que ela mais gosta. Vamos dizer que para realizar essas tarefas eu dei 20% de minha energia. Me sobrou 50%. Assim que minha esposa volta do banho, de pijamas ela avista a janta pronta. O que ela mais gosta, vê seu suco predileto sobre a mesa e seu programa favorito de TV ligado. Nessa mesma hora um sentimento de profunda gratidão preenche seu corpo. Ela começa a receber minha energia. Mas ela também começa a criar a própria energia, chegando a 50%. Nós começamos a trocar energias. Ela então muda seu humor, começa a falar o quanto gosta de tudo aquilo que eu fiz. Minha energia sobre para 80%. Eu digo o quanto gosto quando ela sorri. A energia dela sobe ainda mais para 60%. Todas as ações seguintes geram mais e mais energias. Assim enceramos nosso dia com ambos cheios de energia. 100%

Existe também meios de se perder energia. Geralmente isso acontece com facilidade em brigas, discussões, desentendimentos e até mesmo pensamentos negativos. Por isso insisto em dizer que não somos responsáveis pelos pensamentos que passam pela nossa mente, mas somos eternamente responsáveis por tudo aquilo que mantemos em nossa mente. Durante todo o nosso dia temos milhares de pensamentos que passam pela nossa cabeça, contudo devemos sempre selecionar no que queremos focar nossa energia. Além dos pensamentos muitas vezes ao longo de nossa vida nos deparamos com situações problemáticas, seja um acidente de carro, uma buzina, um problema financeiro. Não importa o que seja. Quanto mais pensamos e focamos nossa energia naquilo mais perdemos energia.

Por exemplo: Você já esteve frente a um acidente de carro? Uma pequena batida ou quem sabe uma pessoa impaciente que fez uma manobra incoerente? Sim? A maioria de nós que vivemos em centros urbanos já presenciou isso. Vamos dizer que uma pessoa está indo para o trabalho. Sua energia é 90%. Ela está contente ouvindo uma boa música no rádio. Ao olhar pelo retrovisor avista um carro se aproximando em alta velocidade, ela acha o motorista incoerente, mas se mantém atenta ao volante e ouvindo tranquilamente a música. Esse motorista imprudente então se aproxima e fecha essa pessoa bruscamente, fazendo-a frear o carro evitando assim um acidente. Essa pessoa aperta a buzina. Sua energia então desce para 80%. O rapaz do carro a frente, não gosta de ter sido repreendido e também toca sua buzina. Baixando sua energia de 60% para 45%. A pessoa então abre o vidro e diz para o homem tomar mais cuidado, de maneira bastante rude. Abaixando assim sua energia para 65%. O rapaz então faz uma réplica ainda mais rude. Sua energia vai para 30%. E por aí vai até que ambos se dispersam e seu dia é péssimo. Sentem-se cansados e indispostos. É comum que essas duas pessoas tenham um dia ainda pior.

Quanto mais tempo perdemos em situações negativas, e que nos sugam energias, mais perdemos energia e mais difícil será depois para se recuperar. Portanto sempre que se deparar com uma situação ruim, ou que pode gerar uma reação em cadeia de negatividade, evite se aprofundar nesta situação. Não precisa fugir da situação, como por exemplo um problema financeiro, não precisa fingir que ele não existe, mas busque gastar seu tempo e sua energia com novas maneiras de ganhar dinheiro ou aproveitando ao máximo o seu dia, ao invés de reclamar e se lamentar pela situação problemática que você vive.