

# ATITUDES QUE DRENAM ENERGIA:

## 1. 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.

## 2. 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.

## 3. 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.

## 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 aqueles 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 'energicamente 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 em 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 auto-conhecimento, da disciplina e da terminação farão 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.

--

Denise Dinigre - Terapeuta Holística