

Material Imprimible

Taller de Energía y Armonía: Limpieza y Protección de Espacios

Módulo Aromaterapia

Contenidos:

- La armonía
- Las velas: su función en la energía y la ubicación en el hogar
- Aromaterapia y armonización
- Consejos prácticos para mantener la energía positiva y la limpieza del hogar

La armonía

La **armonía** sucede cuando existe un equilibrio y una conveniente y adecuada proporción, concordancia y correspondencia de unas cosas con otras, y en su caso, agradable a los sentidos, por ejemplo, a la vista, como los colores.

La palabra armonía proviene del griego "*harmonía*", que significa "acuerdo", "concordancia", "combinación", y del verbo "*harmoza*", que quiere decir "ajustarse", "conectarse".

Algo en armonía generalmente es algo realmente bello, alegre, agradable, relajante y sosegado, aunque en la música, por ejemplo, también existe armonía que produce tensión, o es disonante. En dicho arte, y más aún en la música occidental, la armonía es el arte de unir y de combinar sonidos diferentes, pero acordes y agradables al oído, que son emitidos simultáneamente.

También se denomina armonía a la ciencia, técnica y disciplina que permite tanto la formación, la sucesión y la modulación de los acordes, por ejemplo, en la combinación de tres o más notas diferentes que suenan simultáneamente, o en un arpeggio, como el encadenamiento y la combinación de estos formando una composición musical. Es decir, que la armonía funciona como acompañamiento, armazón y base de una o más melodías.

En la rama de la literatura, se denomina armonía a la variedad agradable de sonidos, pausas y medidas que resulta tanto en el verso como en la prosa por la adecuada combinación de las sílabas, las voces y las cláusulas empleadas.

La expresión en sí o el hecho de "tener armonía con" o "vivir en perfecta armonía" puede significar tener un acuerdo, una buena amistad o relación, una relación de paz interior y una buena comunicación entre los demás con una compatibilidad de opinión y de acción con alguien o con un grupo.

Pero además de lo dicho tenemos que definir a la armonía espiritual. ¿Qué significa armonía espiritual? Es la búsqueda de un significado y un propósito más profundo en la vida, ya que se asocia a poder conectar con algo más grande que nosotros mismos, que puede explorarse a través de la espiritualidad, la práctica religiosa, la conexión con la naturaleza o la búsqueda del alma.

Las velas

Este es un elemento que nos permite renovar la energía y mejorar la armonía de los espacios. Pero, ¿cómo usar las **velas**? En primer lugar siempre recomendamos que las mismas sean aromáticas. Ya veremos que la aromaterapia es muy importante en las energías de los hogares.

Al momento de encenderlas por primera vez, procuren dejar que se derrita la primera capa hasta los bordes. Esto ayudará a que la vela se queme pareja y no se genere un efecto túnel. Además, es aconsejable utilizar fósforos para encender la mecha y apagarlas ahogando la llama, y nunca soplarlas.

Lo ideal es que se animen a hacer sus propias velas, con productos naturales y las esencias que ustedes mismos elijan. Van a ser de gran utilidad para aromatizar ambientes.

¿Alguna vez escucharon hablar del Feng Shui? Este es una práctica de origen chino que implica organizar el espacio vital para crear un equilibrio con el mundo natural. Se basa en aprovechar la energía en casa a través de cálculos científicos para aprovechar las fuerzas y establecer la armonía entre los habitantes y su entorno, específicamente, nuestro hogar.

Para el Feng Shui cada elemento dentro del hogar tiene una gran relevancia, y las velas aromáticas es uno de esos objetos, ya que se considera que las mismas no sólo agregan belleza y calidez al espacio, sino que también pueden influir positivamente en el bienestar emocional y espiritual de las personas.

El objetivo del Feng Shui es armonizar y equilibrar esta energía para crear un ambiente favorable y positivo, y en esto el uso de velas aromáticas es fundamental, ya que no sólo emiten luz, sino que también liberan fragancias que pueden afectar positivamente sus emociones y estados de ánimo.

Ahora bien. Cada área en el que coloquen las velas corresponde a una parte diferente de su vida, como la salud, la riqueza, las relaciones y la creatividad. Por eso, para mejorar una determinada área de su vida, deben colocar las velas en determinadas posiciones. Veamos juntos de qué se trata.

Para tener riqueza y prosperidad deberán colocar velas en la esquina sureste de su hogar o habitación. Los aromas recomendables son el sándalo, la canela o el jazmín para atraer abundancia.

Para atraer el amor y buenas relaciones tendrán que poner velas en la esquina suroeste del espacio. Los aromas de rosas, ylang-ylang o vainilla son excelentes elecciones.

Para la salud y la familia, deberán colocar velas en la zona este del ambiente. Velas con fragancias frescas, como el eucalipto o el limón, pueden ayudar a mantener un ambiente saludable.

Para la creatividad y el crecimiento personal tienen que situar velas en la esquina noreste. Las fragancias inspiradoras como la lavanda o el pachuli son ideales.

Para el trabajo y el área profesional deberán colocar velas en la zona norte. Estas deben tener aromas energizantes como el romero o la menta para impulsar el éxito profesional.

Una cuestión esencial a tener en cuenta es que el número tres es importante en el Feng Shui, y se asocia con la plenitud y la abundancia. Por eso, es una muy buena opción colocar las velas aromáticas en nuestro hogar, siempre agrupadas en conjuntos de tres. Por ejemplo, se pueden ubicar tres velas juntas en un plato o bandeja en el área de la vida que deseen mejorar, y esto creará una fuerte energía positiva.

Además de lo dicho las velas deben estar limpias y seguras para que funcionen correctamente y no causen problemas, pero ¿cómo? Veamos los siguientes tips:

- Mantener las mechas recortadas para que la vela se queme de manera uniforme.
- Utilizar porta-velas para evitar incendios y para tomar la cera derretida
- Evitar corrientes de aire para que las velas no se quemen de manera desigual o se apaguen. Para esto nunca se las debe colocar en lugares donde haya corrientes de aire
- Apagar las velas cuando no estén en su casa
- Limpiar el área después de usarlas

Siempre cuando trabajamos con velas recomendamos hacer una breve intención. Por eso, antes de encender una vela aromática, les recomendamos que se tomen un momento para sintonizar con su deseo. Cierren los ojos, respiren profundamente y visualicen cómo desean que esa área de su vida mejore, mientras tanto se enciende la vela siempre pensando en la intención e inspirando la fragancia de la vela. Tengan en

cuenta que con un enfoque consciente y cuidadoso, pueden transformar el espacio en un santuario de equilibrio y bienestar.

Como aprendimos anteriormente, las velas aromáticas son vistosas, es decir, que no solo se usan para decorar, sino también para consagrar, relajar, iluminar y para sentir sus aromas a aceites esenciales.

Existen diferentes tipos de ceras para hacer velas. Las ceras vegetales son las más usadas, ya que son menos contaminantes y además su acabado es mucho mejor. Estas son una gran alternativa a las ceras de origen mineral, como la parafina.

Existen tres tipos de ceras vegetales: la de soja, la de coco y la de palma.

La cera de soja se obtiene de la soja propiamente dicha, y el aceite pasa por un proceso de hidrogenación para volverse sólido.

A esta cera se la puede usar sola o con otros aceites, su punto de fusión es de 40°C, y la fragancia se debe colocar cuando está a una temperatura de 37°C.

Si se la usa con parafina, se recomienda usar 50% y 50% de cada una de ellas; pero cuidado, porque el punto de fusión de la parafina es diferente, por lo que habría que tener en cuenta este aspecto al realizarla.

Por su lado, la cera de aceite de coco es económica, se la usa mucho con diversos aceites esenciales o mezclas de los mismos ya que no posee aroma, y su punto de fusión es entre 37 y 39°C.

El aceite de palma se obtiene del árbol llamado *elaeis guineensis* y la cera tiene una mayor dureza a comparación de las dos anteriores. Además tiene una textura cristalina, se la puede mezclar con diversos colores, ya que es biodegradable e inofensiva para la salud, y su punto de fusión es de 60°C.

De igual manera, a las velas se le agregan aditivos para que obtenga firmeza y para que se adhieran de mejor manera las fragancias de los aceites.

Existen muchos aditivos para velas, pero el más usado es el ácido esteárico, que se usa para dar dureza y firmeza a la cera, y para lograr una mezcla más homogénea.

La cantidad de aditivo se calcula en función al volumen total de nuestra vela, y se debe usar entre el 3 y el 10%.

Otro punto importante a tener en cuenta para el armado de las velas es la elección de los pabilos y las mechas.

Los pabilos están formados por algodón pero trenzado entre sí formando un único elemento firme y con rigidez. Estos pueden ser de metal, algodón o de papel, y suele ser duro y rígido.

Las mechas, en cambio, son de hilo de algodón y su uso está recomendado en las velas de bajo punto de fusión, ya que brinda buen diámetro de quemado y superficie.

No obstante, es esencial considerar la longitud de la mecha, dado que si la misma es muy larga puede quemar el recipiente de la vela.

Según el tipo de cera y el frasco o recipiente a usar se va a determinar la mecha o el pabilo.

Otra opción es colocar en un frasco dos pabilos o mechas.

La fragancia de la vela va a estar constituida por uno o más aceites esenciales, a los que se los agregará a una temperatura no tan alta, ya que se pueden evaporar.

Asimismo, es importante la cantidad de gotas a agregar en la vela. Por ejemplo, para hacer una vela normal, se sugiere agregar el 5%, pero si lo que queremos lograr es fabricar una vela aromática, debemos agregar el 10% más un aditivo para conservar su aroma.

Si se coloca un aceite esencial, se calculan 5 gotas en 100 gramos de cera.

Los colorantes también son muy importantes, pero solo se pueden usar aquellos que son soluble en ceras y no en agua, ya que no se podrían disolver y los terminaríamos tirando.

Los colorantes pueden ser líquidos, en polvo, o anilinas. Los más usados son los líquidos, pero la desventaja es que no son fáciles de conseguir. Los que son en polvo se deben mezclar bien con aceites antes de colocarlos y son los que dan mayor tinte. Por su lado, las anilinas se dispersan mucho y manchan demasiado, por lo que les sugerimos tener cuidado con la ropa y con sus manos, por lo que se recomienda siempre usar guantes.

El tiempo que dure la vela va a depender del tamaño del frasco que hayamos elegido. Por cada pulgada de profundidad, la vela dura una hora encendida.

Para realizar velas vamos a necesitar:

- Cera
- pétalos de flores o hierbas
- aceites esenciales
- Colorantes
- Mecha o pabilo
- y el envase, ya sea una lata o un frasco de cristal.

Bien. El primer paso consiste en colocar la mecha en el envase con un palito en transversal, llamado porta pabilo o porta mecha, para que cuando coloquemos la cera no se caiga la misma. Cada uno tendrá su técnica pero lo importante es que no se nos caiga la mecha cuando coloquemos la cera.

El segundo paso es colocar la cera a baño María para derretirla, ya que a la misma la van a encontrar en estado sólido.

Sepan que siempre es razonable usar la técnica del baño María porque se evita que la cera alcance más rápido la temperatura, se manche o que se quemé la vela.

Una vez derretida la cera le vamos a poner el colorante y los aceites esenciales. No obstante, al colocar el aceite esencial hay que tener cuidado con la temperatura que posee la cera en ese momento, porque en caso de altas temperaturas se pueden afectar sus propiedades, es decir, que se volatilizan las moléculas aromáticas, se pierde su principio activo.

Se recomienda colocar entre 8 a 10 gotas de aceite en caso de que se utilice un recipiente pequeño, y se podrían agregar más aún si es mayor el tamaño del recipiente de la vela.

Posteriormente debemos colocar la cera en el recipiente seleccionado, ya con la mecha o pabilo colocado y sujeto. Si la base de la superficie del envase no está bien sellada o es irregular, se recomienda realizar una base con cera recubriéndola por completo. Si parte de la cera se desplaza hacia afuera es porque la base está rota.

Una vez terminado vamos a tapar la vela. Pasadas unas horas ya estará sólida, por lo que podremos retirar los palillos que sujetaban la mecha y estará lista para usar o comercializar.

Si la mecha quedó más larga en relación a la superficie de la vela, la debemos cortar con una tijera.

Una vez allí, sobre la misma, podemos colocar flores secas, semillas, maderas, ramitas de canela o hierbas, dependiendo del aceite esencial que se haya utilizado y las funciones que queramos darle a la vela.

Por último nos preguntamos... ¿Cómo se guarda la vela? No necesita estar tapada ni colocada en un frasco que la contenga. Si la fragancia es buena y si los aceites esenciales son de buena calidad, la fragancia se va a mantener. De hecho, el aroma se va a potenciar cada vez que se la prenda. Si el frasco tiene tapa sí se recomienda su uso solo para que no se ensucie.

Aromaterapia

La **aromaterapia** es un arte y ciencia milenaria que consiste en la combinación de extractos de aceites esenciales de plantas aromáticas que ayudan a crear balance, armonía y promover la salud del cuerpo, mente y espíritu.

Los aceites esenciales solo pueden extraerse de plantas aromáticas que incluyen flores, hojas, raíces, resinas, semillas y frutos; cada uno con aceites esenciales únicos con propiedades curativas propias.

La aromaterapia es una de las terapias alternativas que ayuda a poder complementar los colores, la música y los elementos para mejorar la circulación de la energía. De allí que cada uno de los aceites esenciales se usan para mejorar el estilo de vida e incluso erradicar ciertos malestares y dolencias frecuentes.

Dicha técnica de relajación, prevención y sanación que se utiliza desde tiempos ancestrales por varias culturas. Su origen data en Egipto hacia el año 2300 antes de Cristo, donde los aceites esenciales eran usados por los sacerdotes para diferentes usos, como también en tratamientos de salud y muchas veces en ceremonias de embalsamamiento. Ellos usaban los llamados “óleos aromáticos”, y lo obtenían de dos maneras: una mediante la compresión de las plantas, llamado enfleurage, y también mediante la maceración, que consiste en calentar las plantas en aceite y de allí obtener el aceite con aroma.

Miles de años más tarde, precisamente en el año 1928, el perfumista francés René Gattefossé descubrió las capacidades curativas de estos aceites y se convirtió en el precursor de esta práctica vinculada a su aplicación mediante el estímulo olfativo.

Él, estudiando y realizando aplicaciones en su laboratorio se quemó la mano de manera accidental, y ante el dolor y la desesperación, colocó esa mano en un líquido que tenía cerca, y el dolor no solamente cesó, sino que jamás se ampolló. Ese líquido era aceite con esencia de lavanda, y de allí empezó a realizar más investigaciones sobre las esencias y sus usos.

Los Ángeles fue la primera ciudad en el mundo en contar con una clínica hospitalaria que aplicó a sus pacientes diferentes tratamientos con aceites y cuyos registros evidencian el poder curativo en problemas cutáneos. Esto ocurrió en la década del 30.

Y ya en el año 1964, el médico francés Jean Valnet publicó el libro *“Aromathérapie, traitement des maladies par les essences des plantes”*, basado en los componentes de las plantas y la aromaterapia para curar heridas.

En la actualidad, muchos médicos consideran que esta práctica es una ciencia real en lo que se refiere al empleo de muchas de las hierbas y plantas y sus beneficios concretos en la salud física y mental.

Una de las prácticas más habituales vinculadas a la aromaterapia y a las esencias es hacer uso de estos aromas en el hogar, con el objetivo de alcanzar la tranquilidad y armonía de las personas que viven allí. A continuación les compartiremos algunas alternativas de aromas para llenar nuestro espacio de energías positivas.

La lavanda tiene un aroma floral y posee propiedades relajantes, por lo que se recomienda utilizarlo en los dormitorios, sobre todo para el buen descanso y sueño. Además se puede aplicar algunas gotas o *spray* en la ropa de cama.

La esencia de la planta de vainilla brinda armonía, libera el espacio y ayuda a atraer energías positivas, por lo que colocar velas o un aceite aromatizado con vainilla en los ambientes es ideal.

El romero es uno de los mejores estimulantes, ya que combate el estrés y la ansiedad, además que permite mejorar la capacidad de concentración y de la memoria. Por lo

dicho, se recomienda aplicar algunas gotitas de aceite de romero en el estudio o en la habitación y dejarse invadir por el olor.

Al clavo dulce, jengibre y naranja se los utiliza mucho en diversas técnicas culinarias y además estos tres aromas nos permiten mantener una sensación de frescura y armonía.

Por su lado, el jazmín es considerado un antidepresivo natural, ya que con tan sólo olerlo, es capaz de elevar el ánimo y estimular el optimismo. Además, a este se le atribuyen propiedades afrodisíacas, así que es beneficioso ponerlo en espacios íntimos, como la habitación.

La lima o el limón son cítricos que purifican el aire y brindan alegría. Asimismo son aliados contra la depresión, combaten el cansancio y facilitan la concentración, y es por todo lo dicho que es bueno utilizarlos en los espacios donde se estudia o se requiere esfuerzo mental.

A pesar de que el aroma del eucalipto es fuerte, tiene grandes propiedades para ayudar a nuestro sistema inmunológico; además es antiinflamatorio y ahuyenta a los mosquitos, al igual que sirve para refrescar el hogar, ya que ayuda a purificar el aire.

La esencia de rosas es delicada y suave, ayuda a conciliar el sueño, combatir el cansancio y aliviar la depresión. Puede estar en la habitación y es, inclusive, estético. Asimismo, siempre genera un ambiente de bienestar en el ambiente donde estemos y se usa mucho en los baños de inmersión.

Por último mencionamos el Ylang ylang, que es uno de los aceites que más se utiliza para la aromaterapia para tratar la depresión ya que relaja, calma la ansiedad, regula las palpitations y ayuda a descansar mejor por la noche, y debido a su aroma dulce mejora el ánimo.

¿Sabes qué aromas nos dan energía positiva?

- Los cítricos, como limón, naranja, lima, mandarina, bergamota, pomelo
- La canela, ya que nos ayuda a recuperar las ganas de hacer cosas y el buen estado de ánimo, sumado a que disipa el agotamiento

- La menta, puesto que nos despeja, nos relaja y nos ayuda a mejorar la claridad mental
- El geranio, dado que combate el estrés, equilibra el humor y nos relaja
- Y el nerolí, que es un gran antidepresivo

Y... ¿Qué aroma aleja las malas vibras? Sin dudas el sándalo, ya que es el elemento que más se usa para terminar con la falsedad, las mentiras y las malas vibras. Esta es una de las esencias más antiguas que existen en el mundo y es mayormente conocida por su relajante aroma amaderado y dulce que atrae amor y bienestar espiritual y económico.

Como aprendimos anteriormente, la aromaterapia y el Feng Shui se pueden combinar, ya que esta técnica usa muchos de los aceites esenciales extraídos de plantas medicinales para aprovechar sus efectos beneficiosos sobre la salud física o las emociones. Su complemento es ideal porque el espacio no solo se configura con los objetos visibles, como los muebles, sino que la luz, la temperatura y los olores también son claves.

El olor es uno de nuestros elementos invisibles en el día a día y además forma parte de nuestra vida directa y nos identifica. Por ejemplo, los perfumes tienen la capacidad de conectar con lo más íntimo del ser ya que sus aromas nos llegan a la mente y al alma, y además el sentido del olfato está estrechamente relacionado con la memoria. Esto nos indica que un olor puede llevarnos a recuerdos del pasado y generar emociones, y es por eso que siempre los aromas tienen relación directa con el estado de ánimo.

En el Feng Shui, los cambios sencillos pueden generar grandes transformaciones en la forma como se percibe un lugar. Esto es lo que precisamente sucede con los aromas, ya que aunque parezcan invisibles e imperceptibles, impactan, en gran medida, en las sensaciones que se tienen.

No obstante, debemos tener en cuenta que los perfumes que utilicemos en el hogar deben ser perceptibles pero no tienen que invadir. Lo mejor es que sean fragancias frescas y sutiles.

Asimismo tenemos que saber que, según la técnica mencionada, cada rincón, habitación o salón dentro de una vivienda está pensando para realizar cierto tipo de actividad, y es por eso que muchas veces se requieren distintos tipos de aromas para cada lugar.

Es preciso tener en cuenta que el olor tiene que resultar agradable y les debe gustar, y además, tiene que generar sensaciones positivas. Sin embargo, también conviene

considerar las propiedades de cada fragancia y su influencia en los estados de ánimo. Veamos juntos algunos ejemplos.

El salón o sala de estar, o el living, es uno de los sitios en los que más fluye la energía. Se trata de un lugar que frecuentan varias personas y donde se reciben las visitas, y lo mismo sucede con el comedor. Por tal razón, es una zona con mucha actividad y precisa de fragancias estimulantes que no interfieran con la alimentación, es decir, que no fomenten de más el olfato. Lo ideal es usar aromas que tengan cítricos, como la naranja o el limón, pino o jengibre.

Los dormitorios son lugares para la intimidad y el descanso, y aquí se van a necesitar aromas tranquilos y que los mismos se conecten con sensaciones agradables para quien duerme allí. Generalmente usamos los que son estimulantes del sueño, como la lavanda, la manzanilla, el jazmín, las rosas y el té verde. La lavanda es de las más utilizadas ya que tiene propiedades relajantes, por lo que es óptima para las habitaciones.

Por su lado, la entrada de la casa, o también llamado pasillo recibidor, es la zona que da la bienvenida al hogar, y según el Feng Shui tiene una importancia especial. Por dicho motivo se usan fragancias suaves, que resulten agradables a la mayoría de las personas, como por ejemplo canela, el clavo, la mandarina o la bergamota.

Por último podemos decir que en los baños siempre va a convenir usar fragancias frescas, como el eucalipto, el árbol de té o la menta, con el objetivo de neutralizar olores y mejorar la buena respiración.

En resumen, el feng shui y la aromaterapia no se enfocan solo en factores estéticos. Ambos van a tender a generar un impacto en la salud y en las emociones, y es por eso que es importante que en el momento de elegir las esencias, seleccionemos aquellas que sean sanas y naturales.

Como dijimos anteriormente, la idea es que las velas y los aromas los hagan ustedes con productos naturales debido a que hay muchos casos en que los ingredientes y elementos que se usan son perjudiciales o tóxicos. Si no se animan a hacer sus propios productos, les recomendamos, de ser posible, usar marcas reconocidas de aceites naturales, velas aromáticas de soja o múltiples hierbas o pétalos de flores.

Por último aclaramos que el feng shui nos indica que todo está vivo y se relaciona entre sí, es decir, que los objetos del hogar pueden influir sobre nuestro carácter y sensaciones. Por todo lo dicho es necesario que todo fluya, como el movimiento constante de la vida.

El hogar siempre debe mantenerse limpio y ordenado, pero a veces es difícil lograrlo por falta de tiempo. A veces las mismas energías negativas que pueda poseer la casa es lo que nos hace estar cansados, fatigados o sin ganas, pero siempre recuerden que tener un hogar limpio y reluciente los va a ayudar a tener ese espacio de comodidad que cada uno necesita en tranquilidad. Para ello, les vamos a brindar 10 consejos que seguro los van a ayudar.

En primer lugar, establecer una rutina diaria. Pueden hacer una lista de las actividades más importantes para cada uno, como lavar la ropa, barrer, limpiar los espacios y el baño, cambiar las sábanas. Lo ideal es distribuir durante la semana o elegir un día de la semana para la limpieza total; esto depende del tiempo que puedan dedicarles cada día.

En segundo lugar, no tener más de lo necesario, ya que cuanto más se acumule, más habrá que limpiar. Hay objetos que son imprescindibles, pero antes de comprar algún adorno piensen que, a la larga, puede suponer una carga. Mantener limpio el hogar es más fácil si tienen las superficies despejadas. Además, los adornos tienden a acumular polvo y suelen favorecer el desorden.

El siguiente consejo es usar ganchos y percheros para mantener limpio el hogar. Estos elementos son útiles para dejar en el mismo lugar y a mano aquellos objetos que usen de forma habitual, como llaves, paraguas, carteras... Incluso los bolsos, las bufandas o los gorros que se suelen poner. Nunca coloquen bolsos y carteras en el piso y mucho menos si en los mismos hay dinero. Siempre está recomendado ubicarlos en puntos estratégicos, y de esta manera, será más fácil no olvidarse nada antes de salir de casa.

También recomendamos hacer la cama antes de salir. Si bien sabemos que no hay nada más relajante que encontrar la cama limpia y ordenada después de un arduo día de trabajo, nos cuesta acomodar todo antes de salir de casa. Esto a veces no facilita la limpieza de la habitación, pero es esencial ventilarla para protegerla contra patógenos y bacterias. Entonces, después de haber desayunado o preparado las cosas para salir,

siempre hagan la cama antes de irse y van a ver cómo al llegar, agradecerán este pequeño gesto y generarán buena energía.

Otro consejo es lavar los platos después de cada comida, fundamental para tener en orden la vajilla. Si tienen un lavavajillas, metan los utensilios hasta la hora de lavar. Caso contrario, laven los platos después de cada comida. De esta manera, la cocina estará más limpia y ordenada y, además, se mantendrá la higiene y se evitará el cúmulo de bacterias.

También tenemos que mantener la ropa organizada. Cuando estamos apurados o al llegar cansados de trabajar nos suele pasar que dejamos la ropa en los placares y cajones de cualquier manera. Para ello, lo ideal es que reserven uno de los días de la semana para reorganizarlo.

Por otra parte, procuren utilizar cestos para la ropa sucia y guardar la ropa limpia doblada o colgada en los armarios. Así, será más fácil saber qué pueden ponerse y qué no, y evitarán tener la ropa tirada por el suelo.

El siguiente tip es limpiar el lavarropas. Para evitar el moho, dejen abierta la tapa del lavarropas después de cada lavado y de esta forma se evaporará toda la humedad eliminando a los microorganismos. También no se olviden de comprobar los compartimentos para el jabón y el suavizante, ya que suelen acumular suciedad que podría pasarse a la ropa, generando más suciedad y mala energía.

Asimismo, los animales pueden ensuciar los suelos, las paredes, el sofá, las camas y más aún cuando regresan de la calle, por lo que debemos mantener limpios para evitar manchas, insectos, bacterias y mal olor. El baño regular es fundamental.

Dejar cada cosa en su lugar para mantener limpio el hogar también es fundamental. Es muy útil poder establecer un lugar para cada cosa, y asegúrense de colocarlo en ese sitio cada vez que lo dejen de utilizar. Van a ver que con este pequeño hábito les va a ser más fácil mantener el hogar limpio y ordenado.

Por último les recomendamos siempre limpiar enseguida cada una de las manchas, ya que si esperamos a que pase el tiempo después de que se haya derramado algo, va a ser más complicado eliminarlas cuando estén secas. Además, siempre dependiendo de la

sustancia que las haya producido, son capaces de dañar las superficies. Por este motivo, una vez que vean la mancha, pasen un trapo recién mojado de inmediato.

Incorporando estos consejos a la rutina diaria van a poder mantener limpio el hogar y estará libre de malas energías. Recuerden que el orden y mantener limpio el hogar, además de darle un buen aspecto, ayuda a que la vida sea mucho más armónica y que el estrés disminuya, ya que así uno se va a sentir más cómodo.

Consejos prácticos para mantener la energía positiva y la limpieza del hogar

Sabemos que la envidia y los pensamientos negativos no nos permiten evolucionar, pero lo bueno es que podemos desbloquear nuestro campo energético.

Vivimos en un mundo muy ansioso, siempre pensando en el futuro, disfrutando poco el presente y además rodeados de mucha energía positiva y negativa. Más allá de que trabajemos mucho en nosotros respecto a nuestra energía, muchas veces nos rodeamos con personas que no emanan la misma energía, y esto se puede volver muy complejo. Para esto, existen diferentes métodos que nos permiten purificar el sistema energético, limpiarlo de todo bloqueo y, así, poder usar nuestro potencial intelectual y anímico como debe ser, sin que energías del entorno influyen en nuestra evolución.

Nuestro campo energético puede llegar a hacerse más débil cuando estamos invadidos de pensamientos negativos, estrés, depresión, baja autoestima, quejas y críticas, lo que pueden llevar a “enfermarnos” en todo aspecto. Por eso, vivir en un ambiente limpio de energías es fundamental.

La idea de la limpieza energética es que nos permita vivir sin cargas emocionales ni energéticas, en la que podamos ser nosotros mismos. Lo que muchas veces pasa es que la contaminación energética de personas o ambientes negativos nos impide ver más allá y dar los pasos hacia el cambio que necesitamos.

Recuerden que lo más recomendable es hacer este “movimiento energético” cuando nos invaden constantemente sentimientos de tristeza, malestar y sufrimiento sin motivo aparente, rabia, rencor, ira y frustración. Podemos renovar los muebles, cambiarlos de lugar, modificar los colores, y nunca olvidar que cuando se apoderan de nosotros miedos irracionales, sentimos falta de voluntad e iniciativa en nuestra vida diaria o un agotamiento extremo.

También cuando notamos que la abundancia está bloqueada, que nuestros pensamientos negativos nos impiden ver lo que la vida nos ofrece, o por ejemplo cuando

queremos crecer interiormente pero hay algo que nos lo impide, y es así que no logramos dar el paso.

Algunas de las formas de poder liberar esta energía son:

- Hacer Reiki
- Usar velas para generar la luz adecuada para conectar con nuestro ángel
- Realizar limpieza con rosas de jericó
- Utilizar aceites consagrados.
- Hacer peticiones diarias de limpieza y armonización
- Meditar en conjunto para tener conexión con quien necesita la limpieza

Para poder destrabar la energía negativa es esencial recordar que cuanto más profunda sea la limpieza, más energías se van a remover y más efectos positivos se conseguirán una vez que se haya completado. Lo importante es que esta “purificación” sucede en todos los aspectos: físico, emocional, mental y espiritual.

En definitiva, lo que cada uno de nosotros espera de estas limpiezas es entrar en un proceso de reequilibrio de nuestro ser, un proceso de curación, en el que todos los campos de nuestra vida se van a ver afectados. De esta forma muchos de los bloqueos emocionales que no dejaban avanzar de a poco se van a ir esfumando.

No obstante, hay que ser paciente, ya que los resultados nunca van a ser inmediatos, puesto que cada uno tiene sus tiempos de cambios personales. Quizá las dolencias físicas son las que primero se van a solucionar, y luego se recuperará la conexión espiritual y se modificarán patrones de comportamiento negativos de manera paulatina y nada traumática. Lo importante es que todo trabajo energético debe ir acompañado de la fe que emana de las ganas de querer sanar.