

Material Imprimible

Taller de Energía y Armonía: Limpieza y Protección de Espacios

Módulo Energías y cromoterapia

Contenidos:

- La energía positiva y negativa
- Los “ladrones de la energía”
- El aura y sus colores
- La importancia de la cromoterapia
- La limpieza según el Feng Shui

Energía positiva y negativa

La **energía positiva** consiste en ese imán de fuerza que fluye de cada uno cuando conseguimos alinear la mente y el corazón con el lado amable de la vida. A diferencia de la **energía negativa**, que se produce cuando nos posicionamos como víctimas de una situación, y nos dejamos vencer en la actitud.

Pero entonces, ¿cuál es la energía positiva? Es la que se ve cuando se desarrolla el perdón, la compasión, la humildad, la amabilidad, la confianza, la integridad, la honestidad, la generosidad, la gratitud y el reconocimiento. La práctica de estos valores se asocia a la prosperidad de los demás.

Y ¿qué hace la energía negativa? Como dijimos, se refiere a un estado de ánimo, actitud o vibración que emana de una persona y puede afectar a quienes la rodean. Esta puede manifestarse de diferentes maneras, y suele estar relacionada con emociones como la ira, el resentimiento, la envidia o la negatividad persistente.

Por lo dicho anteriormente, la energía positiva permite ser feliz, buscar lo bueno de la vida y tener una actitud plena ante la misma, mientras que la negativa nos llena de rencor y tristeza, y aquí es donde no tenemos la capacidad de poder buscar soluciones a los problemas.

Hay personas a las que se les nota su capacidad para contagiar buen humor y motivación. Muchas veces atraen la atención de los demás sin pretenderlo. Simplemente por cómo se mueven y cómo hablan, y otras, desde un papel discreto, hacen que el ambiente se llene de optimismo y humor.

Cuando en este contexto hablamos de “energía positiva” estamos utilizando una metáfora: no existen pruebas de que existan las auras personales ni los “campos de energía” que rodean a las personas dependiendo de sus características mentales. Por eso debemos aclarar que es, simplemente, una manera de hablar sobre el efecto que tienen las interacciones con ciertas personas en los integrantes de un grupo o de un círculo social. Y de allí que podemos decir que las personas con energía positiva lo son fundamentalmente en la interacción con las demás, no cuando están solas.

Detectar a estas personas que transmiten energía positiva puede llegar a ser complicado en algunos casos, ya que muchas veces son confundidas con gente que tiene carisma en general, no dejando ver en realidad cómo son verdaderamente, como por ejemplo las personas narcisistas con un alto nivel de psicopatía, las cuales utilizan su encanto personal para manipular. Sin embargo, hay ciertos detalles que nos ayudan a discernir unos casos del resto.

¿Cómo saber si una persona tiene buena vibra o buena energía? ¿Cómo son y qué características tienen las personas que transmiten energía positiva? Veamos algunos ejemplos:

- Están constantemente alegres cuando están solas
- Sonríen con gran facilidad
- Son honestas
- Disfrutan compartiendo su buen humor
- Evitan el estancamiento
- Ponen énfasis en el lado bueno de las cosas
- Expresan afecto
- Se preocupan por los demás

Ahora bien. Si bien nosotros podemos tener energía positiva, hay personas que pueden quitarnos la buena energía.

Los principales factores de riesgo están asociados al:

- estrés grave, como problemas importantes de pareja, financieros o laborales;
- depresión o ansiedad, depresión especialmente grave, depresión que dura mucho tiempo o ansiedad con ataques de pánico
- Abuso de drogas, que puede causar ataques de despersonalización o desrealización

Pero... ¿qué provoca la despersonalización o desrealización? Normalmente el origen se debe a que la persona ha sufrido un estrés intenso. En otras ocasiones, puede ser debido a que la persona haya sufrido algún tipo de episodio traumático puntual o continuado en el tiempo.

Vibramos dependiendo del momento de consciencia en el que estamos, ya sea desde el amor y agradecimiento o desde el miedo y la rabia, sintonizando o no con alguna energía y claramente en el momento que estemos atravesando en nuestra vida.

Por ejemplo, si hay un lugar o persona moviéndose desde la rabia, frustración o miedo constantemente, y nosotros estamos pasando por un momento de consciencia desde el agradecimiento, perdón y amor, solemos repeler esa emoción y automáticamente nos vamos a alejar. De todo esto decimos que no existe nada tan bueno ni algo tan malo, cada acción y cada camino es diferente en lo que respecta al aprendizaje y evolución.

Ahora nos preguntamos... ¿cómo podemos protegernos de una persona que tiene una mala energía? Una persona negativa o pesimista es aquella que, ante cualquier acontecimiento de la vida, de cualquier orden, ya sea grave o banal, siempre se le representa por el aspecto negativo o más complejo.

Incluso en las situaciones lindas e importantes de la vida ponen una mirada y un decir oscuro; no logran ver el brillo de una persona o situación; y siempre remarcan o resaltan lo que no funciona según criterios ideales, y no según los posibles. Para ellos siempre es todo es blanco o negro, no hay intermedios, aunque para ese tipo de personas casi siempre es negro. Además suelen ser despectivos hacia el prójimo y cualquier cosa que el otro tenga o haga, y por supuesto carecen de total empatía.

Está claro que ninguno de nosotros quiere contaminarse de la mala energía o mala vibra, como se dice, de alguien. Y además de eso tenemos que tener en cuenta el entorno, como el familiar o el laboral, en el que estamos viviendo. Es importante que aclaremos que una de las cosas más valiosas en el ser humano es la paz y la tranquilidad; pero si se está cerca de una persona que podría entrar a perturbar el ambiente, ¿cómo podemos protegernos de ello?

Para proteger nuestra energía primero tenemos que ser consciente de ella, y la forma más eficaz y poderosa de hacerlo es vibrando alto, pensar desde el amor, compasión y perdón. La energía vibra en frecuencias y cuando logramos elevar la nuestra, lo que ocurre en las bajas, como el miedo, rabia, ira, frustración, ambición, etc. no llega a nosotros de la misma manera.

Esta es la forma en la que los llamados "**ladrones de energía**" no se acercarán a nosotros y no nos quitarán nuestra energía positiva. Sin embargo, a veces no es tan fácil como lo estamos planteando.

Hay varias formas de neutralizar ese negativismo y poder convivir con ese tipo de personas sin que nos afecte tanto. Entre ellas, evitar discutir; mantenernos positivos; poner límites y dejar de lado la idea de querer cambiar a la otra persona.

La mejor forma de transformar nuestra energía es a través de nuestros pensamientos, pero debemos aclarar que resulta imposible que vibremos alto y nos sintamos sintonizados con el amor, perdón, compasión, agradecimiento y abundancia si nuestros pensamientos están enfocados en los desastres, en todo lo que puede salir mal, en el rencor y el dolor.

Entonces, dado que no siempre podemos estar vibrando alto, el hecho de traer al consciente nuestras emociones y los recuerdos dolorosos muchas veces es útil para permitirnos sanarnos, que es el mejor regalo que podemos hacernos.

El hecho de limpiar nuestra energía requiere siempre ser consciente de ella para lograr movernos físicamente y acompañar esos pensamientos. Prácticas como yoga, pilates, meditación, ejercicio en general, nos recuerdan que somos cuerpo y alma, y que al mover el cuerpo siempre mejoramos nuestra mente.

La energía es una fuerza invisible que influye en la vida de muchas maneras, y a continuación sabrán cómo reconocer los signos comunes que pueden indicar la presencia de energía negativa en una persona y cómo abordar esta situación de manera constructiva.

Como aprendimos, la energía negativa se refiere a un estado de ánimo, actitud o vibración que emana de una persona y puede afectar a quienes la rodean. Esta puede manifestarse de diferentes maneras y suele estar relacionada con emociones como la ira, el resentimiento, la envidia o la negatividad persistente. Cuando alguien irradia energía negativa, puede tener un impacto significativo en su bienestar y en las relaciones con los demás.

Pero, ¿qué podemos hacer cuando vivimos con una persona negativa? Les proponemos estudiar estas siete estrategias que les permitirán lidiar mejor con las personas negativas que los rodean:

- Establece límites
- Aléjate de los quejosos
- Deshazte de tus empleados negativos
- Elige tus batallas
- No sobreanalices la situación
- Desarrolla un sistema de apoyo
- Ten siempre una actitud positiva

A veces no es fácil lidiar o estar en el día a día con personas que todo lo ven mal, negativo o que se enojan con facilidad, pero les proponemos poder relajar y sobre todo poder sostener la actitud positiva de cada uno de ustedes, tratando de que no les afecte lo que los demás les dicen.

Cuando la vida nos cruza con estas personas negativas, que también conocemos con el nombre de “ladrones de energía”, ya que no solo son negativos por naturaleza sino que además nos sacan la energía positiva que tenemos cada uno de nosotros, el primer paso para recuperar el tiempo, energía y felicidad es reconocer sus estratagemas, es decir, poder poner límites firmes para protegerse de los mismos.

¿Ustedes conocen al Dalai Lama? seguramente lo han sentido nombrar alguna vez, y si no les contamos que es el líder espiritual más destacado del Tíbet, y sus enseñanzas y frases se han vuelto muy populares en todo el mundo. A continuación, les vamos a contar qué factores, según el Dalai Lama, son los que nos roban la energía. Quizá se sientan identificados en alguno de ellos.

En primer lugar, las personas tóxicas, por lo que deben dejar ir a las personas que solo vienen con quejas, problemas, historias de desastres, miedos y juicios hacia los demás. Son personas que nunca buscan el bienestar de los demás, sino seguir fomentando su propio ego.

En segundo lugar, las deudas, por lo que deben pagar sus deudas a tiempo y también cobrar a quién les debe o elegir dejarlo ir si sienten que es imposible cobrarle.

Otro factor que nos roba la energía son las promesas no cumplidas, y podemos decir que siempre hay que cumplirlas. Si no lo hacen, hay que preguntarse cuál fue el motivo de la omisión. Además, siempre tienen derecho a cambiar de opinión, a ofrecer una disculpa ante una promesa rota, sumado a que la manera más fácil de evitar algo que no quieren hacer es decir que no desde el principio. Quien no cumple su promesa es una persona energéticamente negativa.

También la gran cantidad de responsabilidades, asociada a la depresión, que es la más peligrosa de las emociones. Por eso, siempre que sea posible, deleguen las tareas que prefieren no hacer y pasen su tiempo haciendo lo que les gusta.

Asimismo podemos mencionar la falta de relajación, por lo que es esencial que puedan darse permiso para descansar si lo necesitan y para actuar si es el momento apropiado.

En sexto lugar podemos mencionar el desorden. Es fundamental tirar lo que no sirve y reorganizar los espacios. Un lugar desordenado es un gran ladrón de energía, sobre todo cuando está lleno de cosas del pasado que no precisan más.

Ignorar nuestra salud también es un factor que nos roba la energía, por lo que les decimos que deben darle prioridad a su salud, ya que sin un buen estado de salud, no podrán hacer mucho.

Con las situaciones negativas pasa lo mismo, por lo que deben enfrentar las situaciones tóxicas que estuviesen tolerando. Sin importar que se trate de un familiar, un amigo o la pareja, es momento de dejar de soportar las acciones negativas que les quitan la energía.

Además podemos nombrar la resistencia a lo que escapa de su control. Deben aceptar siempre, ya que no hay peor ladrón de energía que la resistencia a aceptar lo que saben que no pueden cambiar. Y muchas veces queremos cambiar cosas que no depende de nosotros y que nos hace mal.

Finalmente, el resentimiento. Siempre hay que perdonar, y aprender a dejar ir una situación que está causando dolor es muy beneficioso para recuperar esas energías que les están faltando. Siempre pueden optar por dejar el dolor en el recuerdo.

El aura

Como aprendimos anteriormente, el **aura** es un campo energético que se encuentra dentro y alrededor del ser humano, llegando a sobresalir unos centímetros del cuerpo físico.

El aura de una persona es más superficial que la piel, y si alguien lo está buscando y trabaja en lo más profundo de su interior para encontrarlo, se verá reflejado de forma natural.

Una cuestión importante a tener en cuenta es que las energías de todas las personas afectan y moldean la vibración del aura, y esto es debido a que cuando cada uno de nosotros entra en contacto con otro ser, nuestro aura reacciona con la suya. Es por esto que deben ser conscientes de la energía que sus amigos, familiares y personas con las que trabajan, aportan a su vida. Si la frecuencia de su aura es compatible con la de esa persona, lograrán sentir que todo fluye sin complicaciones.

Otra cosa fundamental de mencionar que no podemos dejar pasar es que esta energía luminosa que rodea a cada uno no se puede fingir. Cada uno es el reflejo y la firma espiritual del color que los cubre.

Un buen método para conocer el aura es a través de un espejo. Cada uno de ustedes debe ponerse frente a un espejo grande, a un metro de distancia, y respirar. Una vez que cierren los ojos y logren despejar la mente, ábralos y miren fijamente su rostro durante unos minutos. Concéntrense en su tercer ojo, y luego miren su cara. Con el paso del tiempo van a ver el reflejo e iluminación del color que los rodea. A continuación les vamos a contar y explicar el significado de cada uno de ellos.

Las personas que tienen el color de aura azul generalmente se distinguen por ser calmadas. El equilibrio y la fuerza son dos de sus características. El talento innato también es parte de ellas, por lo que suelen ser personas muy artísticas y creativas. En cuanto a su personalidad, son leales y valoran mucho la verdad.

El violeta representa la unión entre el corazón y la mente, por lo que el equilibrio juega un papel muy importante en las personas que se rigen por este color. De igual forma, se destacan por ser muy espirituales y no se preocupan por lo material, sino que se enfocan en el crecimiento personal.

El color rojo representa la fuerza. Estos son seres valientes y que nunca se dan por vencidos hasta cumplir sus objetivos. Por lo general, tienen habilidad para los deportes y son muy energéticos. La responsabilidad y constancia son dos características que empatan con las personas que tienen el aura roja.

El naranja indica la capacidad para enseñar. Por lo general, buscan a estas personas quienes desean recibir algún consejo. Además, la alegría y capacidad de socializar es muy fácil para ellos, pues tienen una personalidad abierta y sociable. En caso de tonos más terrosos pueden llegar a ser algo vanidosos.

Las personas con el aura rosa comprenden y mantienen un equilibrio entre el mundo espiritual y material. Además, son el vivo reflejo del amor. Al ser seres comprometidos, logran establecer y fortalecer todas sus relaciones. Es normal que todos aquellos que

cuenten con un aura color rosa tomen sus decisiones con el corazón antes que con la mente.

El amarillo nos habla de personas encaminadas al prójimo. Su principal motivador es enseñar y escuchar a los demás. También, indica la gran capacidad mental, por lo que son seres que atraen nuevas oportunidades. Son los más optimistas ante las circunstancias que se les presentan, por lo que nada los hará parar hasta conseguir lo que buscan.

Los que tienen el aura verde son conocidos como los sanadores, a los que nos podemos acercar en los momentos más difíciles. Ellos cuentan con la capacidad de escuchar y entender, por lo que tienen los mejores consejos. Al estar cerca de personas con este tipo de aura, es normal presentar tranquilidad y empatía.

El blanco es un reflejo de dolor. Se les puede llegar a complicar de más las cosas simples de vida, le dan vueltas a lo que hicieron, lo que dejaron de hacer y lo que hubiera pasado. Por lo contrario, son el destello de la limpieza y bondad.

La persona con aura negra es contradictoria. Es un color difícil, ya que mucha gente lo relaciona directamente con la muerte o las desgracias. Por otro lado, si se permiten ver más a fondo pueden encontrar que son seres de protección. Son aquellos que cuidan y ponen por delante la seguridad y bienestar de los que quieren.

Y... ¿Qué color de aura es mala o no habría que llegar a ver? Un aura gris representa emociones y energías negativas, tales como malestares físicos o problemas mentales. También se puede asociar con depresión, pensamientos oscuros, malas intenciones.

El aura se resguarda mediante la protección energética, que está asociado a la acción de crear un escudo de energía positiva a su alrededor para bloquear las energías negativas.

Los colores y su influencia en las personas

Los colores controlan nuestro metabolismo, que a su vez es importante para nuestro bienestar físico. Estos pueden incluso influir en nuestra presión sanguínea, aumentar nuestro apetito o no. Además, si nuestra comida tiene colores inusuales, podemos incluso sentirnos enfermos con solo mirarla.

Podemos decir entonces que la **cromoterapia** es un método terapéutico que pretende ayudar a controlar las alteraciones físicas, psicológicas y energéticas que afectan al bienestar de los seres humanos.

Además, otra de las características es que reúne las aportaciones de la psicología, metafísica, arte y medicina, empleando el espectro cromático en el que se divide la luz solar.

Los siete colores utilizados corresponden con los siete chakras principales, por lo que hay un fuerte vínculo entre estos, sobre todo al realizar terapias. Su finalidad es lograr un equilibrio del cuerpo y la mente, aprovechando la capacidad que tienen los colores para dar calma, excitación o inspiración, entre otros efectos.

El uso de los siete colores del espectro solar como aliados para equilibrar el organismo humano y aliviar dolencias está muy extendido en el mundo de la medicina alternativa. Para el ser humano, los colores son tan importantes que, desde la antigüedad, los ha empleado, de una forma u otra, como vía para ayudar a aliviar varios tipos de problemas físicos, mentales y emocionales.

Es fundamental conocerlo para poder elegir también, por ejemplo, de qué color van a ser las prendas de vestir que usen. Podemos decir entonces que los colores son una herramienta terapéutica que puede servir como complemento de otros tratamientos para ayudar a promover el bienestar del cuerpo.

Los colores activos y que dan energía positiva son el rojo, los anaranjados y amarillos, que además traen entusiasmo y alegría y generan que nuestro hogar sea más cálido y cómodo. Sin embargo, si no tienen mucho espacio en los ambientes, deben evitarlos o usarlos con moderación, porque pueden dar la sensación de que su vivienda es pequeña.

Y... ¿Qué color ayuda a sanar? El verde, ya que es un color relajante que activa la salud y la sanación. Además está relacionado con el sistema endocrino, por lo que ayuda a restablecer el equilibrio, y es por sí solo el relajante natural.

La cromoterapia utiliza los tres colores primarios: rojo, amarillo y azul, y sus combinaciones, pero desde hace siglos, cada uno tiene un significado definido, basado en la experiencia natural y sensorial que se ha logrado con su aplicación. Veamos juntos las características de cada uno de ellos.

El rojo transmite energía e iniciativa, es estimulante y aporta fuerza. Además, está indicado para la apatía física, atonías, casos de hipotensión y catarros. En exceso se cree que puede ocasionar irritación y fatiga.

El amarillo se considera un color purificante, siempre da claridad, alegría y entusiasmo, se relaciona con la luz solar y la alegría, pero en exceso puede resultar molesto para algunas personas.

El naranja es un color que se obtiene del rojo y el amarillo; por esta razón, la actividad de ambos influye en sus efectos. Además tiene la particularidad de propiciar la salud emocional, la comunicación y la creatividad. Es un color alentador y combate los bloqueos mentales, pero en exceso puede ocasionar nerviosismo y agitación.

El azul, por su parte, es un calmante natural que podría ayudar a reducir el dolor. Este se indica en caso de exceso de estrés y cansancio. Además, despierta la intuición y, junto al verde, talento. No se aconseja usarlo en caso de melancolía o ensimismamiento.

El violeta es un color que mejora el rendimiento mental. Está asociado a la calma y tranquiliza disminuyendo la ansiedad, el miedo y los problemas de memoria. Se cree que favorece la inspiración, pero en exceso, puede llevar a la pena o ira.

El verde es el color del balance, y es un reconstituyente que ayuda a calmar la fatiga física y mental. Asimismo es considerado el tono del optimismo y la esperanza, pero en exceso puede deprimir o debilitar.

Como dijimos anteriormente, la cromoterapia se complementa con otros métodos terapéuticos para mejorar la salud. Sus aplicaciones principales se dan de las siguientes maneras:

- Luz coloreada, que consiste en baños de luz mediante el uso de bombillas coloreadas o filtros para aplicar el color adecuado.
- Telas coloreadas, en donde se cubre el cuerpo con telas naturales del color adecuado. Este uso también abarca la ropa de la persona
- La decoración, ya que los colores de los elementos de decoración del hogar pueden influir en el estado de ánimo de sus ocupantes y visitantes

- Elixires cromáticos, que consiste en cargar el agua con la vibración de color, empleando un vidrio pintado y luz solar. Más tarde, esta agua se usa para el consumo o baños
- Alimentación cromática, que radica en incorporar en la dieta la mayor cantidad de alimentos del color deseado.
- Cromopuntura, que se realiza con la aplicación de haces de luz coloreada en los puntos de acupuntura indicados.
- Y la meditación, dado que a través de su ejecución se visualiza el color y sus características para crear un equilibrio físico y mental

Si bien los colores ayudan a nuestro estado de ánimo, es importante que tengamos en cuenta que siempre la cromoterapia debe servir como coadyuvante, jamás como tratamiento principal. No reemplaza a ninguna terapia, es solamente un complemento.

Feng shui

Durante los meses de invierno y mientras afuera hace frío y oscurece pronto, lo que más deseamos es llegar a casa y encontrar un espacio que nos cobije con calidez y alegría.

En los días más crudos del invierno el exceso de energía Yin puede robarnos un poco de entusiasmo y optimismo, e incluso puede inducir al decaimiento y a tener ganas de quedarnos en casa. De allí la importancia de que preparemos nuestra casa para que nuestro entorno nos levante los ánimos y nos contagie energía positiva. En otras palabras, a compensar el exceso Yin, a contrarrestarlo y a potenciar algunos aspectos Yang del hogar para que el flujo creativo no caiga y se mantenga estable y en equilibrio.

Desde el Feng Shui se toman los recaudos para que el balance Yin-Yang se mantenga saludable y vital, ya que si la energía se estanca o debilita en la casa, habrá un impacto negativo en nuestro estado de ánimo.

El Feng Shui y el taoísmo Yin y Yang son los dos principios fundamentales y complementarios que componen al cosmos. Ninguno es mejor ni peor. Lo que siempre se busca es equilibrar su presencia en nuestros espacios.

Para compensar esta energía, además de mantener el orden, se aconseja que aunque haga frío hay que abrir un rato las ventanas, dejar que el aire se renueve, correr las cortinas, levantar las persianas, para así dejar que en las horas de sol la luz natural penetre y nutra los espacios. Si los cuartos permanecen cerrados y oscuros se convertirán en imanes para el Sha Qi, que van a atraer a la energía negativa.

Cuando estamos en invierno prestemos mayor atención a los aspectos más Yin del hogar, ya que pueden convertirse en una tendencia negativa mediante mucho desorden, suciedad, poca iluminación o ambientes fríos y húmedos, y por eso la decoración nunca es un factor menor cuando hablamos del Feng Shui. Veamos algunos ejemplos.

Es esencial retirar cuadros o imágenes que nos despierten emociones tristes, nostálgicas y confusas. Igualmente, este punto se aplica a cualquier época del año debido a que lo que ingresa por nuestra vista es esencial para nuestra energía.

Sin embargo, no es lo único que nos transmite su energía dentro de la casa, ya que los olores también pueden tener un fuerte impacto en nuestras emociones. Por lo dicho se recomienda no dejar ropa, trapos o toallas húmedos en el baño.

Otros grandes generadores de “energía negativa” son la presencia de hongos y moho, paredes descascaradas, felpudos o alfombras sucias con polvo, heladeras con comida en mal estado y hornos sucios.

Los elementos Yang de la casa deben estar bien activados y elevar la vibración ambiente. Para esto, un gran aliado es la iluminación, tanto natural como artificial. Siempre hay que limpiar los vidrios de las ventanas y evitar que el calor se fugue y que el frío entre por las rendijas; para eso existen soluciones sencillas como burletes en ventanas y puertas.

Asimismo, como lo que se desea es hallar un buen balance, incorporar a la decoración y las paredes colores claros y cálidos, mantas de tonos beige, ocre o rojizos, darán vida a los espacios de encuentro como el living. Asimismo, los almohadones pueden tener un tono marrón más oscuro, ya que funcionarán como puntos focales alrededor del lugar.

Los colores y aromas renuevan nuestras energías y son las herramientas que nos permiten equilibrar estados de ánimo.

A su vez, en una casa limpia y ordenada hay que decirle adiós al polvo, entonces si observan que hay encima o debajo de los muebles no esperen que se continúe acumulando. Y aclaramos que si bien puede pasar en toda época del año, en el invierno, cuando los ambientes están cerrados, es más probable que se forme polvo, y esto consta para el que es visible a simple vista como el que no afecta el estado de la casa. Con la aspiradora y la franela, deben correr los muebles, llegar a los rinconcitos, los zócalos y esquinas, y en caso de profundizar limpiar con agua y vinagre, como hemos explicado anteriormente.

Por supuesto que no todo es malo en el invierno. En realidad, la estación es un excelente recordatorio de que es necesario despojarnos de excesos y, al igual que lo hacen los árboles en la naturaleza, soltar lo que sobra para mantener nuestra eficiencia energética.

En cuanto a las plantas que tengan en casa, será muy necesario extremar los cuidados con ellas, en especial con las que están en exterior o cerca de ventanas. Quizá haya que espaciar la frecuencia de riego; en la noche las temperaturas bajan y el agua puede helarse y dañar las raíces.

Las plantas son seres vivos que también habitan el espacio, por lo que en lugares con viento y mucho frío hay que revisar la humedad del estrato, hay que enterrar un palillo en la maceta y sacarlo para chequear si la tierra abajo está húmeda. Si no lo está, hay que regar. Recuerden que cuando una planta muere es señal de mala energía en la casa.

Como sabemos, las limpiezas energéticas son muy efectivas para liberar los ambientes de pesadez. Por eso, si notan que pasan muchos días con estados bajos de ánimo, una limpieza con plantas y hierbas seguramente ayudará a remover de la casa las emociones negativas que uno ha proyectado en ella.

Les proponemos seguir los siguientes pasos y hacer una sencilla limpieza energética en casa:

- Elegir alguna planta sagrada para quemarla
- Encender el atado que hayan escogido en un bowl y recorrer, poco a poco, todos los ambientes del hogar
- Empieza siempre por la entrada. Deja que el humo penetre todas las habitaciones. Luego, ventila toda tu casa. Deja que corra toda la energía.
- Si lo prefieren, mientras hacen la limpieza pueden acompañar la sahutada con el sonido de algún mantra.

Para cerrar les contamos que todas las estaciones tienen sus beneficios. En el verano nos sentimos más activos, tenemos más energía, comemos más saludable, nos anima a realizar deporte, el sol entra a nuestra casa y ambientes impregnándose de su energía. Pero el invierno es una hermosa estación para la buena lectura, las recetas caseras, el café con amigos, las siestas y los proyectos para las estaciones Yang.

Es el tiempo de reflexión hacia el futuro y aquí la clave es llegar a nutrirse de sensaciones y experiencias sencillas y positivas para hacer un uso eficiente de nuestra energía.