

Especial

A magia de uma nova volta ao redor do sol

POR AILIM CABRAL

A massoterapeuta Iara Carvalho Guimarães, 34 anos, e a analista de recursos humanos Maysa Martins, 42, são do time espiritualista e apostaram em rituais especiais na noite do dia 31 de dezembro.

Iara passou a última semana do ano seguindo as orientações do centro de Umbanda que frequenta e refletiu, avaliando o ano que se passou e o que ela pode fazer para ser melhor em 2022, afinal, ao ser uma pessoa melhor e emitindo energias positivas, o mesmo volta para ela.

Iara passou a virada em casa e acendeu uma vela de sete dias para seu anjo protetor, além de preparar uma mistura de mel, água e canela para atrair prosperidade e ofertar rosas brancas a Oxalá e a Jesus Cristo, para a abertura de seus caminhos. Este ano, segundo as crenças de Iara, será regido por Iemanjá, e ela passou a noite vestida de azul, para atrair as boas energias da orixá.

Mas a massoterapeuta não se agarra apenas às forças espirituais. Ela acredita que é necessário fazer a sua parte para garantir um ano melhor. Durante todo o mês de dezembro, investiu na saúde física e mental, evitando inclusive ter contato com notícias e situações negativas.

Ela sugere que mesmo quem não tem religião ou não acredita em nada mantenha pensamentos positivos nos primeiros dias do ano, atraindo para si o que deseja. Enfeitar a casa com flores ou mesmo oferecer uma a um desconhecido, doar algo que não usa mais ou fazer o bem ao próximo são alguns dos gestos que Iara considera universais.

“Independentemente de rituais e crenças, quando agimos com a caridade do nosso coração, o resultado só pode ser bom. E para completar, uma frase que me toca que é não sofrer com o passado, não anseie pelo futuro, viva o presente”, completa.

Ervas e proteção

Maysa, assim como Iara, é umbandista e tem nos banhos de ervas um dos rituais preferidos de



Maysa Martins: “Limpo os móveis e uso água de alfazema para remover as energias negativas”

Hábitos simples para dias, semanas, meses e um 2022 melhor!

- Cuidar do que pensa nos primeiros segundos em que acorda. Isso pode influenciar todo o seu dia, preste atenção nos pensamentos.
- Se estiver alinhado às suas crenças, agradeça pelo dia que se inicia.
- Preste atenção em sua respiração por alguns minutos e, se gostar, medite.
- Faça alguns movimentos de alongamento para despertar o corpo.
- Pergunte a si mesmo o que valeu a pena no dia anterior e o que gostaria

de fazer diferente se ele começasse de novo. O que você fará hoje para que amanhã acorde mais satisfeito?

- Faça uma atividade física que seja prazerosa.
- Passe pelo menos 20 dias investindo em um novo hábito antes de desistir ou definir que não funciona para você.
- Faça uma limpeza geral em sua casa, não somente uma faxina, mas aproveite para doar o que não usa mais e renovar o ambiente.
- Comece um curso ou hobby que sempre quis e nunca fez.
- Separe um tempo para si mesmo, reavaliando o que deseja conquistar nos próximos meses e trace metas curtas.

início de ano. A analista de recursos humanos segue também as orientações de sua religião, com preceitos como orações e agradamentos aos orixás e entidades.

Nas duas últimas semanas de cada ano, ela acende velas de sete dias para agradecimento e proteção. Na última semana, Maysa faz uma faxina na casa, limpando de dentro para fora e despachando a sujeira para longe. Em seguida, vem uma limpeza de fora para dentro, com essências de alfazema, rosa branca e água de arroz, com o intuito de atrair as boas energias.

“Limpo também os móveis e uso água de alfazema para remover as energias negativas. É uma limpeza dupla, física, removendo a sujeira mesmo, e espiritual, removendo impurezas e energia parada”, explica. O mesmo acontece com as roupas. Ela doa o que não usa mais, estimulando a caridade e o auxílio ao próximo, e abrindo espaço para o novo.

Quando está na praia ou perto de uma cachoeira na noite do dia 31 para o dia primeiro, Maysa toma um banho na água corrente ou no mar, garantindo assim uma limpeza