

POR EDUARDO FERNANDES

**C**omeçar o ano de maneira mais leve e com boas vibrações é essencial para chegar bem em 2025. Deixar as frustrações e os sentimentos negativos para trás, sem sombra de dúvidas, são metas estabelecidas pela maioria das pessoas. Iniciar bons hábitos, ler mais livros ou começar a fazer atividade física. Bem, a lista é imensa. Mas existem aqueles que buscam, antes de tudo, aliviar as cargas negativas que absorveram ao longo dos meses. Assim, as limpezas energéticas e espirituais podem ser primordiais para essa nova fase.

De acordo com Renata Massano, especialista em limpeza energética, eliminar energias acumuladas que vão interferindo e bloqueando determinadas áreas da vida, são elementos primordiais para iniciar um novo ano. “A limpeza energética atua no campo vibracional. Nossos pensamentos negativos, julgamentos, os ambientes que frequentamos, conflitos emocionais vão se acumulando no nosso campo, deixando ele sobrecarregado. Quando fazemos a limpeza além do alívio, bem-estar imediato, também ajuda a restabelecer o equilíbrio, a harmonia tanto na vida pessoal como profissional”, explica.

Insônia, cansaço, irritação, falta de foco e cansaço excessivo são alguns dos sinais que gritam a necessidade de uma limpeza de dentro pra fora. “Aqueles brigas que começam sem motivos, situações que se repetem principalmente na parte financeira. Além disso, a casa parece ficar ‘pesada’, as coisas começam a quebrar, animais ficam doentes, as plantas morrem, o dinheiro não rende. Esses são sinais que, bem mais que você, a casa também precisa de uma limpeza energética”, afirma Renata.

Bom, para garantir que haja, de fato, um abandono de tais sentimentos e energias negativas, há uma lista de técnicas que podem ser utilizadas. Segundo a especialista, existe uma quantidade de métodos especiais, desde os mais simples, como o uso de banhos de ervas, defumação do ambiente, até práticas mais profundas, como a limpeza energética com mesa radiônica.

Sendo assim, mentalizar bons pensamentos e acreditar que deve-se deixar as frustrações pelo caminho, é o primeiro passo para começar 2025 bem. “Quando o ano vira, é praticamente um ritual. Temos as metas, a esperança se renova, é a hora de deixar para trás o que não serve mais, abrir espaço para novas possibilidades. A limpeza energética ajuda a alinhar a vibração

com esses objetivos, facilita a manifestação de uma fase mais leve, harmônica e próspera. É como começar um ciclo com a energia renovada, a confiança e a clareza no que deseja conquistar nos próximos meses”, acrescenta Renata.

## Perdas e ganhos

Insegurança, medo e energias ruins. Em 2024, esses foram os sentimentos que mais participaram da jornada da influenciadora e social media Lara Couelli, 23 anos. Para o ano que vem, ela deseja retirar do peito e da mente essas sensações, com o objetivo de fazer com que certos processos sejam mais leves e as conquistas valorizadas com carinho, especialmente consigo mesma.

“Acredito que tudo depende do poder que você dá para as coisas. Existem, sim, energias ruins, de diferentes formas, mas o fato de você não ser essa pessoa que se importa e não permite a entrada dessa energia na sua vida, diz muito sobre como será afetado”, enfatiza Lara. Com isso, fechar-se para a possibilidade de algo ruim entrar na sua vida é, sem sombra de dúvidas, uma de suas metas para 2025. “Não quero contar de nenhum projeto pessoal até que dê certo”, completa.

Dessa forma, outro ponto importante é a maneira como manifesta aquilo que tanto sonha. Geralmente, Lara pega um caderno, uma caneta e anota tudo aquilo que almeja. Isso, na visão da influenciadora, é uma forma de atrair as conquistas. Mas, também, de enfatizar e não esquecer o que promete a si mesma. “Muitos dizem que é a Lei da Atração. Anotando eu friso e, mais tarde, aquele objetivo fica na minha memória”, revela a jovem.

Esse ano, pelo que parece, a prática deu certo. De acordo com Lara, comprou e alcançou inúmeros itens de sua lista de 2024. Notebook, guarda-roupa, cama e até metas pessoais, como o sucesso que tem feito, tanto no Instagram quanto no TikTok, acumulando quase 200 mil seguidores nas duas redes sociais. No final, é muito mais sobre abrir a anotação e ver que realmente conseguiu realizar aquele propósito, inicialmente desejado no passado. Isso lhe ajuda a ser grata e pensar que todo esforço valeu a pena.

“Esse ano me ensinou muito sobre paciência e consistência. Às vezes queremos tudo pra ontem e esquecemos que tudo de melhor acontece aos poucos. E o melhor é que a graça às vezes está no processo, não no objetivo final. É clichê, mas é um fato, e 2024 me ensinou sobre isso”, finaliza.

## COMO MANTER AS BOAS ENERGIAS?

**Manter as boas energias é uma combinação de hábitos, segundo Renata. Entre eles parar de reclamar, isso baixa muito a vibração, evitar a todo custo julgamentos, seja dos outros como de si mesmo e cuidar dos pensamentos. “Nossa mente é uma ferramenta poderosa, use ela a seu favor e não contra você, praticar a gratidão, reconhecer tudo que você já conquistou, olhar para o que tem e não focar no que falta. Outra dica é estar atento às suas relações, ambientes que frequenta e rotinas, se algo parecer “pesado”, faça ajustes. E claro incluir sessões de limpeza energética ao longo do ano é fundamental para evitar novos acúmulos.”**

**Fonte:** Renata Massano (@acredite\_nouniverso), especialista em limpeza energética