

Sobretudo, ser grato!

Agradecer pelas dores que passaram tanto quanto se é feliz pelas felicidades que apareceram. Esse é, praticamente, um mantra de João Gonsalves, 63 anos. Sobre 2024, deixar a insatisfação de lado é a melhor maneira de encerrar o ano. De dentro pra fora, ele acredita que as limpezas energéticas são essenciais nesse processo de autoconhecimento e busca espiritual.

“Essa limpeza decorre primeiro da consciência de como chegaram essas energias desagradáveis e, ao investigar isso, podemos entender que o fato causador está em nós mesmos. Ainda que venha de uma forma aparentemente externa, é uma manifestação do nosso subconsciente. Quando entendemos isso, podemos redirecionar nossas palavras, sentimentos e ações para gerar novas e agradáveis energias”, explica.

Nos últimos anos, para garantir que esteja bem consigo mesmo, João tem encontrado conforto em um método chamado Autosofia. De acordo com ele, descobriu a prática em uma viagem feita para o parque ecológico no Amazonas, denominado de santuário. “A Autosofia nos permite entrar em um estado semelhante ao meditativo e, neste estado, sendo conduzido pelo terapeuta, que faz as perguntas pertinentes, podemos compreender muito sobre nós mesmos”, explica.

Com o significado de “sabedoria própria”, a Autosofia é a prática de observar em estado meditativo, em todos os aspectos. Segundo o terapeuta, é através desse método que entende os motivos pelos quais os problemas e as dificuldades da vida podem ser negativas. A partir dessa compreensão, consegue transformar tais desafios em experiências agradáveis e frutíferas.

Para 2025, João deseja continuar colocando para fora tudo aquilo que lhe faz mal por dentro. As bagagens internas que não devem fazer parte de sua jornada de autoconhecimento, serão deixadas para trás. “Assim como tomamos banho diariamente, também precisamos continuar liberando as energias estagnadas. O ano novo será diferente na proporção da mudança que podemos promover em nossos pensamentos, sentimentos, palavras e ações, pois é este conjunto que atrai e direciona as energias”, finaliza.



João encontrou na limpeza energética uma forma de livrar-se dos sentimentos ruins

AUTOCONHECIMENTO

Lançado em maio de 2020, o livro “Quem é Você?” mostra a busca de João pelo autoconhecimento e entendimento interno. A obra relata o resultado de várias experiências que o terapeuta teve ao longo da vida até encontrar e passar a utilizar o método Autosofia, que encontra dentro de si respostas para perguntas universais. “Somos livres para decidir e manifestar o que queremos. Não dependemos de nenhuma força fora de nós para fazermos o que decidirmos fazer”, ressalta o escritor e terapeuta.