

Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



Vamos nos livrar do que não precisamos mais?

O conceito de “energia bloqueada” já foi abordado por diversas terapias e linhas de pensamento de diferentes culturas e épocas, como por exemplo, a acupuntura. Para física quântica, ao eliminar tudo que potencialmente pode drenar a sua energia você melhora a sua qualidade de vida. Buscar uma vida “livre de entulhos” sejam eles físicos, emocionais, mentais permite que a energia circule ao mesmo tempo que você cria mais espaço para que coisas novas aconteçam na sua vida. Para aumentar o seu nível de energia é preciso eliminar os obstáculos que a drenam ou que obstruem o seu movimento e iniciar uma verdadeira operação “limpeza”.

Ao começar a limpar o entulho da sua vida, tenha em mente que do ponto de vista energético, o objetivo é descartar tudo aquilo que drena a sua energia e isto não tem nada a ver com “novo” ou “velho”. Suponha que você adora o jogo de louça que pertenceu a sua avó, e detesta um jogo de copos que você ganhou na semana passada. O seu critério para descartar algo também deve se basear no tipo de sentimento que o produto desperta em você. Neste caso guarde o jogo de louça da sua avó e encontre um destino para o jogo de copos que você detesta. Não vale guardá-lo num lugar que você não irá vê-lo, pois o seu subconsciente sabe.

A respeito do entulho que deve ser descartado, o objetivo é manter somente os itens que contribuem para melhoria da nossa qualidade de vida. Jayme Barrett recomenda prestar atenção ao seu primeiro instinto ao decidir descartar algo, pois ele costuma estar correto e sugere fazer as seguintes perguntas no processo de “triagem”:

Eu gosto deste item?

Eu uso este item?

Eu preciso deste item?

Este item evoca um sentimento positivo e me faz sorrir?”

Dicas para descartar o entulho:

Entulhos físicos : é tudo aquilo que é desnecessário para o seu ambiente. Preste atenção nos itens:

Papéis: jornais e revistas velhos, cartões de visitas, folhetos de propaganda etc... Jogue fora, organize ou recicle.

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR



Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



Roupas e coisas que você não usa mais: equipamentos eletrônicos quebrados, móveis, roupas que você não usou no último ano etc...Jogue fora, conserte ou faça uma doação.

Coisas que drenam a sua energia: São todas aquelas coisas que despertam em você lembranças negativas, ou são aquelas coisas que não tem mais a ver com você nos dias de hoje. Jogue fora, dê de presente ou faça uma doação.

Entulho emocional: Quando não expressamos as nossas emoções, pensamentos, desejos e sobretudo quando não estabelecemos limites saudáveis nos nossos relacionamentos, isto pode exercer um impacto negativo nas nossas emoções que ficam reprimidas. Não estou sugerindo que você expresse as suas emoções e seus desejos com todo mundo.

Em primeiro lugar, antes de expressar qualquer coisa se pergunte:

A pessoa para quem eu quero falar algo é importante para mim?

Vale a pena falar alguma coisa?

Eu vou me culpar se não fizer nada a respeito?

Eu estou equilibrado emocionalmente para falar?

Me incomoda o fato de ficar em silêncio?

Se você sente um incômodo pelo fato de ficar em silêncio, vá em frente: expresse as suas opiniões assertivamente, respeitando o ponto de vista do outro.” Estabelecer limites saudáveis é uma ótima estratégia para mantê-lo energizado.

Entulho Mental: São todas aquelas tarefas que ficam “inacabadas” ou “pendentes” e que sobrecarregam os seus pensamentos porque mais cedo ou mais tarde elas vêm à tona, e cada vez que você pensa nelas, elas drenam sua energia. Podem ser: responder os e-mails urgentes, marcar aquela consulta com o médico, retornar os telefonemas, pagar contas atrasadas, compromissos que você precisa agendar, lavar a louça que se acumula em cima da pia, etc... Faça uma lista de prioridades para eliminar as pendências e mãos-à-obra!

Ao remover os entulhos da sua vida você automaticamente cria mais espaço para que coisas novas aconteçam, e melhora sua qualidade de vida para te motivar a dar o primeiro passo lembre-se do provérbio: Novos caminhos abrem novas portas.

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR



Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY




Bibliografia consultada:

- Karim Khoury, Liderança é uma questão de atitude, (Editora Senac SP, 2009)
- Barrett, Jayme. Feng Shui your live, Nova York: Sterling, 2003

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR

