RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

Cuide da sua energia/ por Luiz Fernando Fernandes

Opinião

Redação

De volta à escola! Lição básica de física. Nós somos energia condensada, logo, somos energia pura. Vamos lá: O átomo é composto por, prótons, nêutrons e elétrons, que por sua vez são formados por quarks e por aí vai, passando pelas forças fundamentais e bósons, chegando finalmente ao campo de higgs e o bóson de higgs. E a partir disso nada há a não ser energia pura.

A questão é: como você está tratando a sua energia?

O que você tem feito para harmonizar seus centros de energia, ampliando assim o recebimento dessa força que permeia tudo.

Estamos vivendo uma pandemia de pessoas com ansiedade e insônia, depressão, enxaqueca, entre outros. Calmantes e remédios para dormir são vendidos a rodo na farmácia da esquina.

Dados do Conselho Federal de Farmácia mostram que o Brasil é um dos países com maior número de pessoas depressivas e ansiosas do mundo. 5,8% da população brasileira sofre de depressão e 9,3% de ansiedade.

Nosso corpo tem sete centros de energia, conhecidos como Chakras. Quer você queira ou não, acredite ou deixe de acreditar, eles estão lá. Graças a eles recebemos a energia diária que renova nosso viver.

Eu sempre falo na minha palestra que um Chakra é muito semelhante a um coador de café. Quando você coloca a primeira água ele côa rápido, sai aquele monte. Mas daí a borra do café vai tomando conta de tudo e não demora muito para o coador estar cheio e lá embaixo saindo só algumas gotinhas.

Um Chakra em disfunção se comporta dessa maneira, passa a receber quantidades mínimas de energia onde deveria estar fluindo grandes fluxos energéticos.

O que “suja” um Chakra?

Existem inúmeras possibilidades, mas nossas emoções principalmente colaboram e muito para isso. Raiva, inveja, rancor, a lista é interminável. Estar em estado de paz, terapias energéticas, reiki, e ainda outras terapias são indicadas para o “desbloqueio” desse Chakra.

O problema que nós nunca ouvimos de nossa mãe: Vai cuidar dessa energia menino. A qualquer sinal de mal estar lá íamos nós para a farmácia. Criou-se a cultura do remédio, sendo que cuidar de sua energia pode e sempre será mais vantajoso.

Um trabalho de abertura e alinhamento dos seus Chakras pode mudar sua vida. Pode trazer um equilíbrio renovador e te lançar num estado de paz que vai possibilitar interagir consigo e com o outro de uma forma mais plena.

Faz uma semana que você não dorme direito? Não se automedique! Procure sempre um médico, que se for o caso irá prescrever algo que vai te ajudar.

Na sequência procure um terapeuta holístico e trabalhe a sua energia. Esse vai ser um gesto de amor, algo que vai acelerar seu tratamento e consequentemente a cura. Depois disso tudo prepare-se para ter uma vida plena, saudável e feliz.

Quando curamos nossas emoções atingimos um estado de paz, tudo passa a valer muito a pena, pois nesse caso a alma jamais será pequena.



*Luiz Fernando é jornalista em Cuiabá, palestrante, terapeuta holístico e criador do método CURE que auxilia no tratamento para a bipolaridade. @luizfernandofernandesmt (FALE COM O LUIZ)