

*Cartilha*  
Conhecendo a  
Sensibilidade Energética



ADILSON MOTA  
TATIANA MÁXIMO

## APRESENTAÇÃO

Esta cartilha tem o objetivo de mostrar de forma básica e numa linguagem simples o que seja a Sensibilidade Energética e como lidar com ela no dia a dia para ter uma melhor qualidade de vida.

Pode ser utilizada pelas pessoas em geral como recurso de autocohecimento, para compreender e orientar as pessoas do convívio familiar ou no Centro Espírita onde atenda pessoas com essa característica.

Por meio de uma narrativa ilustrada, acompanharemos Cibele e seus amigos num bate-papo esclarecedor onde Cibele e Tadeu têm alta sensibilidade energética e procuram esclarecer de forma descomplicada a amiga Lia a respeito do assunto e de como eles conseguem utilizar seus potenciais de forma positiva. Eles são personagens fictícios cujas histórias se baseiam nos depoimentos de pessoas que possuem esse traço de personalidade.

Com essa cartilha você entenderá o que uma pessoa com alta sensibilidade energética sente, além de aprender dicas que podem lhe ajudar no dia a dia.

## SUMÁRIO

Conhecendo a sensibilidade energética	04
Formas de evitar a captação de energias de outros campos	08
Como se recarregar com boas energias	09
Outros prejuízos que a alta sensibilidade energética pode causar	11
Outras formas de captar energia	15
O que as pessoas com alta sensibilidade energética podem fazer com suas potencialidades	16
Glossário	17
Ficha Técnica	18
Contato	19

# CONHECENDO A SENSIBILIDADE ENERGÉTICA



Olá, eu sou Cibele! Eu tenho alta sensibilidade energética. Se você não sabe o que é isso, meus amigos e eu vamos lhe explicar tudo direitinho, ok?

Cibele caminhava no parque admirando a natureza, quando chegou Tadeu, seu amigo, acompanhado de Lia.

- Oi, Cibele, o que faz aqui?

- Oi, Tadeu! Eu sempre venho aqui no parque quando estou precisando recarregar as minhas baterias! A natureza me faz muito bem! Fui a uma festa ontem e cheguei em casa um bagaço! Você sabe que eu tenho alta sensibilidade energética, né?

- Sei sim, você é como eu! Eu também tenho alta sensibilidade energética! - respondeu Tadeu, sentando-se no banco do parque ao lado de Cibele.



- Alta sensibilidade energética, o que é isso? Perguntou Lia que estava junto com Tadeu.

- Ah, Bele, esqueci de lhe apresentar. Essa é Lia, uma amiga. Lia, esta é Cibele!

- Oi Lia, tudo bem?.

- Tudo bem! Que papo é esse de sensibilidade energética?

- Vou explicar para você - respondeu Cibele, atenciosa!

- Sensibilidade energética é a capacidade natural de perceber ou receber a energia de pessoas, objetos, lugares ou mesmo de Espíritos.

- Mas isso é uma doença? É contagioso? - perguntou Lia, interessada.

- Não Lia - respondeu Tadeu - não é doença, desequilíbrio ou desordem mental. Também não representa fragilidade, fraqueza ou frescura. Todas as pessoas possuem alguns traços, mas cerca de 15 a 20% das pessoas - homens e mulheres - possuem traços fortes - uma alta sensibilidade energética. Entendeu?

- Ah, sim. E vocês dois têm essa alta sensibilidade energética?!

- Sim, temos. Depois que eu descobri essa minha característica, comecei a observar algumas coisas e concluí que eu já tinha desde pequeno. Comecei então a compreender certas coisas que aconteciam

comigo e que acontecem ainda hoje.

- Já comigo, arrematou Cibele, foi um pouco diferente. Não vejo nenhum traço de alta sensibilidade energética na minha infância.

Lia estava cada vez mais interessada.

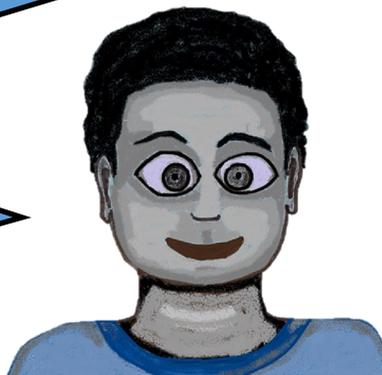
- Não é doença, mas parece que causa algum desconforto, não é?

- É isso mesmo, Lia! Ontem mesmo fui a uma festinha e cheguei em casa muito, muito cansada. Dormi durante doze horas para recuperar um pouco e vim aqui para me abastecer com as energias da natureza. Essa é uma das consequências de se absorver energias dos lugares e das pessoas. Lugares com muita gente nos afeta de maneira negativa, pois nos deixa enfraquecidos. Outra pessoa chegaria em casa cansado, mas nem tanto! Por outro lado, também podemos nos abastecer de energias puras da natureza que nos deixam bem.



- Na verdade, Lia, não é tão ruim. **Primeiro, é preciso se informar a respeito e se observar para se conhecer.**

- Jesus! Deve ser muito ruim esse negócio! Shopping nem pensar, né?





- Além disso, continuou explicando Cibele, quem tem alta sensibilidade energética pode ainda se sentir doente sem motivos e não suporta bem ruídos, sons altos, luzes fortes, cores berrantes, certos perfumes e odores.

- Mas a alta sensibilidade energética não traz somente inconvenientes. Há os pontos positivos. Nós podemos ter também uma maior capacidade de intuição, criatividade e empatia. Podemos ainda desenvolver uma maior ca-

pacidade de identificar ameaças e riscos.

- E ainda - continua Tadeu - há meios de se viver com qualidade de vida. Basta aprender como lidar e treinar. Por exemplo, Bele foi a uma festinha ontem e voltou “acabada”, mas não precisa ser assim.

- Como é que você faz, Tadeu? Foi a vez de Cibele perguntar. Eu já consigo lidar com algumas situações, mas outras eu não sei ainda como fazer.

- Veja bem, quando vamos a um local com muita gente, absorvemos muita energia tanto das pessoas, como do ambiente. Isso gera um excesso de energia que dificulta a sua livre movimentação e assim, com os centros vitais congestionados, o corpo deixa de receber as energias que precisa e se sente cansado precisando de um tempo para que o organismo se recupere. Então, quando eu vou ao shopping, festa, reunião de trabalho, supermercado, eu imagino que estou dentro de uma bolha que me protege para que eu não sugue a energia das outras pessoas. Faço isso antes de sair de casa ou ao

chegar no local. E de vez em quando reforço a ideia de modo a manter a “bolha” funcionando.

- E isso dá certo?

- Sim, dá, mas é preciso treino. Talvez não consiga da primeira vez, mas à medida que vai tentando fica mais fácil.

### Formas de evitar a captação de energias de outros campos

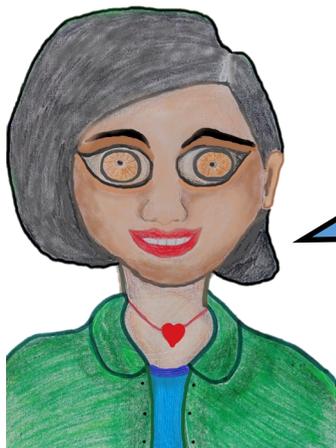
- Afirmar para si mesmo, com vontade firme e confiante que **só irá absorver energias que façam bem**. Isso pode ser feito antes de sair de casa para ir à rua ou a algum local onde sabe que haverá muita gente.
- Pensamentos de alegria, confiança, gratidão. Esse tipo de pensamento geralmente nos preserva de energias deprimentes e negativas.



- Legal - disse Bele! Da próxima vez eu vou tentar.

- Mas... - perguntou Lia desconfiada. Se a pessoa já absorveu as energias do lugar, como aconteceu com Cibele ontem, não há nada que ela possa fazer além de descansar?

- Tem, Lia! Há algumas formas que ela pode colocar em prática para movimentar essas energias e se recuperar mais depressa, como por exemplo, imaginar a energia retornando, melhorada para o lugar ou pessoa de onde ela veio.



Além disso há outras atitudes que podemos tomar. São as **estratégias de autoajuda**. Veja a seguir!

### Como se recarregar com boas energias

Há outros procedimentos que podem ajudar as pessoas com alta sensibilidade energética a se recarregarem quando se sentirem esgotadas. É importante que você escolha e pratique aquelas que lhe fazem bem:

- Contatos com a natureza. Faça caminhadas em locais como praia, parques, praças. É muito relaxante e energizante;
- Ouvir músicas que lhe agradem;
- Recitar/cantar mantras;
- Fazer preces e orações;
- Assistir palestras reconfor-

tantes e espiritualizantes;

- Praticar meditação, yoga;
- Praticar esportes leves;
- Realizar atividades que lhe deem prazer;
- Banhos de mar;
- Beber muito líquido, especialmente água de côco;
- Dormir, descansar;
- Realizar exercícios de respiração profunda (diafragmática) para relaxamento. A respiração profunda carrega uma maior quantidade de energia para o organismo;
- Pensamentos positivos, de alegria e confiança.

- Como se faz isso? - quis saber Lia .

Tadeu então explicou:

- Feche os olhos e imagine a energia absorvida se movimentando, se transformando, saindo de você e se dirigindo, pela sua vontade, para o lugar ou pessoa de onde você absorveu.

- Isso vai trazer uma sensação de leveza e bem-estar, além de enviar boas energias para outra pessoa - completou Cibele.

- Além disso, também ajuda a realizar trabalhos manuais como serviços domésticos ou artísticos, mexer com plantas, com a terra, cuidar de jardim ou quintal...

- Há pessoas que preferem fazer passeios ao ar livre em parques, praias ou praças. Essa prática traz inúmeros benefícios à saúde fisi-



ca, mental e energética. A natureza possui um padrão de energia limpa e pura que faz muito bem quando a absorvemos.

Comentou Lia, bem humorada:

- Eu já vi pessoas abraçando árvores. Achei engraçado!

- Sim! Essa é uma prática muito boa. Abraçar uma árvore e imaginar-se absorvendo as suas energias. Se preferir pode apenas encostar a mão no tronco para receber as energias ou, simplesmente, sentar-se, respirar fundo e captar as energias benéficas da natureza.

- Ficar absorvendo tudo que é energia não pode adoecer?

- Pode, Lia! Quem tem alta sensibilidade energética precisa se cuidar ou pode adoecer.

- A alta sensibilidade energética pode trazer alguns prejuízos como mal-estares indefiníveis, dores pelo corpo, enjoos, dores ou peso na cabeça, desconfortos na nuca e costas, nó na garganta, peso no peito, desconfortos abdominais e intestinais, aumento de gases, fraqueza, que podem surgir após conversar com alguém ou participar de uma festa, reunião ou encontro ou ainda após a ida a locais com muita gente, como shopping, supermercado, banco ou mesmo a rua, explicou Cibele.

### **Outros prejuízos que a alta sensibilidade energética pode causar**

As energias absorvidas e não drenadas/utilizadas podem obstruir os centros vitais chegando mesmo a gerar estresse, ansiedade e depressão, além

de doenças como síndrome das pernas inquietas, fibromialgia, síndrome do intestino irritável, dores em geral, alergias respiratórias, problemas de pele, cistos, pólipos, hipocondria, dentre outras ainda não identificadas.



- Isso tudo é muito interessante! É como se vocês fossem bruxos ou seres iluminados! - brincou Lia.

- Nada disso, minha amiga! Apesar de perceber e sentir certas coisas que outros não percebem, somos iguais a todo mundo, nem melhores, nem piores. Às vezes as pessoas não nos entendem e acham que somos antipáticos, esquisitos! Na verdade somos apenas diferentes!

- E quem não é diferente, não é mesmo? Ninguém é igual a ninguém. Todos temos as nossas particularidades! Conhecer a nós mesmos e gostar de como somos, este é o meu lema! - disse Cibele animada.

E Tadeu completou:

- O mais importante é a gente gostar de nós mesmos e respeitar os nossos limites. Assim os outros também vão respeitar!

- Esquisita eu também sou. - disse Lia, brincalhona. Eu gosto de chocolate com catchup!

- Esquisito mesmo!

Todos riram!

- Eu mesma - disse Bele - sou muito sensível a ruídos, luzes fortes, odores, perfumes... No dia-a-dia procuro respeitar os meus limites e busco viver da melhor forma que posso.

- E como você faz? - perguntou Lia curiosa?

- Se o lugar não tá dando prá mim, então eu saio e vou embora. Mas se dá prá ficar, então eu uso alguns métodos como focar em algo agradável, na música, na conversa... Caminho pelo ambiente para aliviar a tensão ou dou uma saidinha do local de vez em quando.

Tadeu aproveitou a pausa para opinar também:

- Geralmente eu evito lugares

com muita gente como festas, shoppings, shows. Ninguém é obrigado a gostar ou frequentar estes lugares. Qual o problema de ser diferente?

E continuou:

- Mas se eu preciso ir, eu me imagino envolvido por um campo de força ou algo parecido onde não entram a luz forte, os sons altos, os cheiros fortes. Assim eu me sinto protegido dos estímulos que me atingem mais. Uso também a técnica de me afastar mentalmente, como se eu estivesse assistindo tudo de fora. Eu uso a imaginação para me colocar a distância da

Você pode preparar-se mentalmente antes de ir a lugares muito estressantes. Pode optar por não ir a esses ambientes ou, ainda, enfrentá-los aos poucos.





Por isso, **se informar é muito importante!**

muvuca. Eu estou ali, mas é como se não estivesse.

- Quando eu estou em casa - foi a vez de Cibele falar – eu diminuo a luminosidade do quarto e só ouço música e televisão em volume confortável. Tadeu, você já ouviu falar nos benefícios das terapias energéticas para quem tem alta sensibilidade energética?

Já sim! Quem trabalha com terapias que mexem com energia, como passe magnético, reiki, johrei, cura prânica e outros, geralmente sente um alívio dos sintomas causados pela alta sensibilidade energética. Quem trabalha com mediunidade também. Ao trabalharem com essas terapias, fazem as energias se movimentarem evitando congestões e obstruções nos centros vitais.

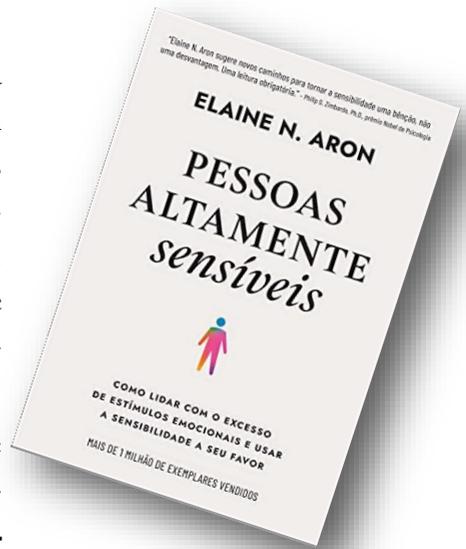


Talvez nem todas as dicas dadas aqui lhe sirvam. Experimente e veja aquelas que dão melhor resultado para você.

- Bom gente - falou Lia - eu já vou indo, foi muito bom conversar com vocês. Vou levar essas informações comigo e compartilhar para que outras pessoas também tenham acesso. Se eu quiser mais informações sobre esse assunto, onde eu posso encontrar?

- Há um livro muito bom de Elaine Aron, psicóloga e pesquisadora norte-americana chamado *Pessoas Altamente Sensíveis* que, apesar de ser escrito na visão da Psicologia, não deixa de ser bastante esclarecedor - disse Tadeu.

- Ah, Lia! Leve essa cartilha com você. Ela tem muitas informações úteis sobre a sensibilidade energética.



### Outras formas de captar energia

A captação de energia pode acontecer através de contatos presenciais ou virtuais (telefone, internet etc.) ou ainda ao olhar uma foto ou tocar num objeto.

Por tudo isso é importante se conhecer para aprender a diferenciar as sensações relativas a algo que é seu ou não. É importante também desenvolver a capacidade de perceber quando está absorvendo ou já absorveu energias externas.



- Obrigada, Tadeu! Foi um prazer te conhecer, Belle!
- Tchau, gente!

## **O que as pessoas com hipersensibilidade energética podem fazer com as suas potencialidades?**

- Ao perceber que alguém não está bem, interesse-se pela pessoa, ouça-a, ofereça ajuda ou pelo menos faça uma oração ou emita um pensamento positivo para ela.
- Se a necessidade lhe obriga a estar em certos lugares sem boas energias, leve a sua alegria sadia, o seu pensamento positivo, sua conduta equilibrada.
- Se as pessoas não entendem as suas necessidades, perdoe, compreenda.



## GLOSSÁRIO

**Cisto** - uma pequena bolsa, uma formação anormal de alguma região do corpo, preenchido com alguma substância líquida ou gasosa.

**Fibromialgia** - é uma síndrome clínica que se manifesta com dor no corpo todo, principalmente na musculatura. Costuma ser acompanhada por cansaço e alterações no sono, na memória e no humor.

**Hipocondria** - ideia fixa de ter um problema médico grave, mas não diagnosticado. O paciente tende a sentir muita ansiedade e nervosismo em relação à saúde de seu corpo físico. Um paciente com hipochondria crê que sofre de doenças sérias, mesmo sem apresentar sintomas ou sinais claros que indiquem que aquela condição pode estar afetando seu organismo.

**Pólipo** - é o crescimento desordenado das células do tecido de um órgão a partir da parede de um espaço vazio, como o intestino.

**Síndrome das pernas inquietas** - também chamada de síndrome de Ekbom, é uma condição caracterizada por um desejo quase irresistível de mover as pernas. Os sintomas são mais intensos à noite e o paciente dorme mal ou quase não dorme.

**Síndrome do intestino irritável** - desordem no movimento intestinal não associado a alterações estruturais ou bioquímicas e que se caracteriza por episódios de desconforto abdominal, dor, diarreia e prisão de ventre (constipação) presentes pelo menos durante 12 semanas (seguidas ou não).

## FICHA TÉCNICA

Título: Conhecendo a Sensibilidade Energética

Autores: Adilson Mota e Tatiana Máximo

Revisão: Marcella Colocci

Ilustração e Diagramação: Adilson Mota

Público-alvo: Assistidos em tratamento nas Casas Espíritas, atendentes fraternos, magnetizadores, trabalhadores espíritas, pessoas em geral.

Objetivo: Fornecer maior conhecimento sobre a alta sensibilidade energética e ajudar a promover uma mudança de postura e de atitude com relação à orientação e ao tratamento das pessoas hipersensíveis energeticamente.

Divulgação: Formatos digital e impresso.

Distribuição do arquivo digital: Gratuita.

Instituição envolvida: Instituto Espírita Paulo de Tarso.

Idioma: Português.

Local: Aracaju.

Ano: 2022.

## CONTATO

Para mais informações, acesse:

**<https://www.sensibilidade.net/>**

ou entre em contato conosco pelo e-mail:

**[sensibilidadeenergetica@gmail.com](mailto:sensibilidadeenergetica@gmail.com)**

