

CONHECENDO A SENSIBILIDADE ENERGÉTICA

Adilson Mota de Santana

Publicado na edição 170 do Vórtice em julho de 2022

Sensibilidade energética é a capacidade natural de perceber/captar a energia de pessoas, objetos, ambientes ou mesmo Espíritos.

Não é doença, desequilíbrio, transtorno ou obsessão. Também não representa fragilidade, fraqueza ou frescura. Todas as pessoas possuem em algum grau, mas cerca de 15 a 20% das pessoas (homens e mulheres) possuem em alto grau - uma hipersensibilidade energética.

As características mais comuns são:

- Fadiga/cansaço frequente
- Sentir-se doente sem motivos justificáveis
- Alta sensibilidade a ruídos, sons altos, luzes fortes, cores berrantes, perfumes e cheiros
- Alta sensibilidade a ambientes movimentados, ruidosos e a aglomerações
- Intuitividade
- Criatividade e imaginação
- Empatia

A hipersensibilidade energética pode trazer alguns inconvenientes como mal-estares indefiníveis, dores pelo corpo, náuseas, dores ou peso na cabeça, desconfortos na nuca e costas, nó na garganta, peso no peito, desconfortos abdominais e intestinais, excesso 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.

Isto acontece por que as energias absorvidas e não drenadas/utilizadas podem congestionar os centros vitais chegando mesmo a gerar transtornos de 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.

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 o autoconhecimento para aprender a diferenciar as sensações relativas a algo que lhe diz respeito e as que não são suas. É importante também desenvolver a capacidade de perceber quando está absorvendo ou já absorveu energias externas.

É comum pessoas com hipersensibilidade energética desenvolverem algumas faculdades como:

- Percepções que transcendem o tempo e o espaço – (dupla vista)
- Dissociação (semidesdobramento em estado de vigília)
- Desdobramento
- Mediunidade

ESTRATÉGIAS DE AUTOAJUDA:

Enquanto não se consegue desenvolver um mecanismo de ajuste capaz de selecionar e filtrar as energias a serem absorvidas, há algumas estratégias que, segundo aqueles que testaram, dão bons resultados aliviando os desconfortos e proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Estratégias para evitar captar energias de outros campos

- Afirmar para si mesmo, com vontade firme e confiante que não irá absorver energias. Isso pode ser feito antes de sair de casa para ir à rua ou a algum local onde sabe que haverá muita gente.
- Imaginar-se com convicção envolvido numa bolha, campo de força ou similar que impeça a entrada de energias indesejáveis ou desnecessárias. Talvez você não consiga um bom resultado na primeira tentativa. O exercício, porém, leva à perfeição.
- Pensamentos de alegria, otimismo, gratidão. Esse tipo de pensamento geralmente nos preserva de energias deprimentes e negativas.

Estratégias para quando perceber que já absorveu energias de outros campos:

- Imaginar a energia retornando (melhorada) para o ambiente ou pessoa de origem. Feche os olhos e imagine a energia absorvida sendo drenada, se transformando e se dirigindo pela sua vontade para o lugar ou pessoa de quem você absorveu. Isso lhe trará uma sensação de leveza e bem-estar, além de enviar boas energias para os outros.
- Realizar trabalhos manuais como serviços domésticos ou artísticos. Essa é uma forma eficaz de drenar pelo menos parcela das energias absorvidas.
- Mexer com plantas, terra, cuidar de jardim ou quintal etc.
- Fazer passeios ao ar livre, parques, praia ou praças. Essa prática traz inúmeros benefícios à saúde física, mental e energética. A natureza possui um padrão de energia limpa e pura que faz muito bem quando absorvemos.
- Abraçar uma árvore e imaginar-se absorvendo as suas energias. Se preferir pode apenas encostar a mão no tronco da árvore para absorver as energias ou

simplesmente sentar-se, respirar fundo e beneficiar-se com as energias da natureza.

Estratégias para lidar com sons altos, ruídos, luzes fortes etc.

- Sair do ambiente. Se os estímulos estão lhe afetando demais, você pode optar em ir embora do local.
- Ajustar a luminosidade da casa ou cômodo.
- Tentar focar em outra coisa. Se você está exposto a estímulos que lhe afetam desagradavelmente, tente focar em algo agradável como uma conversa, uma música etc.
- Usar óculos escuros ao sair de casa para evitar maior exposição à claridade.
- Adaptar os ambientes para que se ajustem melhor à sua necessidade.
- Evitar lugares com muita gente como festas, shoppings, shows etc. Ninguém é obrigado a gostar ou frequentar estes lugares. Qual o problema de ser diferente?
- Imaginar-se envolvido por uma bolha, campo de força ou similar onde não penetra a luz forte, os sons altos, os cheiros fortes. Quanto mais se exercitar mais facilmente conseguirá realizar essa façanha. Segundo os seus praticantes não é tão difícil de fazer e dá bons resultados.
- Afastar-se mentalmente, como se assistisse tudo de fora. Você pode alhear-se do ambiente, como se pairasse sobre ele e não fosse afetado pelos estímulos.
- Ouvir música em volume confortável.
- Movimentar-se pelo ambiente para aliviar a tensão.
- Conversar e focar na conversa. Uma boa conversa com uma boa companhia pode prender a atenção nos deixando alheios ao que se sucede ao redor.
- Preparar-se mentalmente antes de ir a ambientes potencialmente estressantes.
- Optar por não ir a esses ambientes ou enfrentá-los de forma progressiva

Estratégias para recarregar-se quando se sentir exaurido

- Contatos com a natureza. Faça caminhadas em locais como praia, parques, praças. É muito relaxante e energizante.
- Ouvir músicas que lhe agradem
- Recitar mantras
- Fazer preces e orações
- Assistir palestras reconfortantes e espiritualizantes
- Praticar meditação, yoga
- Praticar esportes leves

- Realizar atividades que lhe deem prazer
- Banhos de mar
- Beber muito líquido, especialmente água de coco
- Dormir, descansar
- Realizar exercícios de respiração diafragmática para relaxamento. A respiração diafragmática por ser profunda carrega uma maior quantidade de energia para o organismo.

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

Como na Natureza nada há que seja inútil, a hipersensibilidade também tem a sua utilidade prática. Listamos algumas, mas outras podem ser descobertas e desenvolvidas.

- 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 por ela.
- Se a necessidade lhe obriga a estar em certos ambientes desprovidos de boas energias, leve a sua alegria sadia, o seu pensamento positivo, sua conduta equilibrada. Assim você se sentirá bem e ajudará os demais com as suas boas vibrações.
- Se as pessoas não compreendem as suas necessidades, releve; compreenda-as; seja empático(a).

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

Seja feliz. Compreenda-se! Aceite-se! Ame-se!

Com base nesse texto elaboramos uma cartilha para auxiliar as pessoas a compreenderem melhor a Alta Sensibilidade Energética. A cartilha pode ser utilizada pelos atendentes fraternos nos Centros Espíritas e pelos assistidos com essa característica; como orientação aos trabalhadores da Instituição; para os familiares daqueles que possuem a HE (hipersensibilidade energética).

Aqueles que desejarem receber o arquivo contendo a cartilha pronta para ser impressa, basta entrar em contato pelo e-mail do Vórtice: jvortice@gmail.com