

# Sua Casa e Sua Vitalidade – Qual a Relação?

Paulo e Equipe Manual Humano



O ambiente em que vivemos pode moldar nossa forma de pensar e agir, veja algumas dicas para melhorar a sua vitalidade através do cuidado com a tua casa. Algumas coisas devem ser observadas na casa para melhorar os seus níveis de energia, veja algumas delas:

## 1. Má Circulação de Ar, Odores Desagradáveis e Mofo:

Preste bastante atenção neste fator, de extrema importância. Abra as janelas, deixe o ar circular, limpe bem as áreas que estiverem com odores e livre-se de todo e qualquer mofo, mofo atrai todo tipo de coisas negativas e fisiologicamente falando você pode sofrer desde de simples problemas respiratórios até sérias infecções, se você tiver a todo momento em casa que usar parte da sua vitalidade pra combater o continuo ataque pelo ar dos fungos, os seus níveis de vitalidade e energia estarão sempre comprometidos, você não irá relaxar e descansar o quanto poderia caso a casa estivesse limpa e você irá possivelmente respirar de forma debilitada (renite, alergias, obstrução das vias nasais etc.).

**Solução:** Limpe bem a casa, faça com que o ar circule diariamente, se necessário compre um aparelho que esteriliza o ar, um desumidificador, faça

faxinas constantes, lave todos os tecidos (mantas, lençóis, colchas, roupas etc.) periodicamente, coloque o colchão da cama pra tomar Sol (se necessário leve outros objetos pra tomar Sol), evite objetos que acumulam fungos e ácaros (tapetes, almofadas velhas etc.), limpe bem as superfícies que podem conter mofo (água sanitária costuma matar todos os tipos, mas cuidado pra não respirar ou tocar o produto). Deixe o Sol entrar na casa. Pense na possibilidade de ter um filtro de ar bem como um umidificador de ar se for necessário.

## 2. Coisas que Desanimam:

Isto mesmo, se algo na tua casa te desanima, resolva a questão ou livre-se dela. Pode ser algum objeto quebrado (a ser concertado), odores, plantas mortas, entulhos, objetos que não lhe pertencem sendo estocados, quadros ou objetos que não te trazem boa inspiração, goteiras (telhado, torneira, chuveiro etc.), obras inacabadas etc.

Se toda a vez que você se depara com algo que te desanima em casa você não tomar uma atitude, terá sempre algo te tirando um pouco de energia.

**Solução:** Tomar atitude ou contar com ajuda de outros moradores da casa pra encaminhar as questões, seja para o lixo ou para o conserto e cuidado. Faça uma lista de tudo que pode melhorar e vá tomando providências, agendando uma ordem de prioridades se necessário.

## 3. Estagnação:

Coisas paradas, sem utilidade, emperradas, estacionadas e sem destino ou prazo de moverem-se costumam ser um problema não tão nítido. Quando você move coisas e deixa espaços vazios, você está criando espaço vazio para novas coisas te alegrarem, ajudarem, trazerem boas energias. Coisas estagnadas exigem limpeza, manutenção e em geral não geram benefícios que façam valer a pena ter tais serviços e despender energia pra manter-las em ordem.

**Solução:** Ande por todos os cômodos da casa e faça uma lista de tudo que não se moveu, se tocou ou foi de serventia nos últimos 3 meses. Depois dê uma finalidade para tais coisas, podendo realmente querer manter-las guardadas pra que se conservem bem sem gerar ácaros, fungos etc. Você também pode se animar a utilizar novamente coisas esquecidas ou até mesmo promover a alegria de outras pessoas doando algumas objetos, roupas etc. Outra opção é vender algumas coisas pra lojas de segunda mão (brechós, sites etc.)

Com estes três fatores sendo trabalhados temos certeza que você irá melhorar os seus pensamentos e ações. Direcionar bem nossa energia e ter uma casa que inspire bons pensamentos e ações é um fator fundamental para aumentar os níveis de vitalidade.

Abraços e Desejos de Boa Sorte pra uma Casa Sempre Abençoada