

Equilíbrio Energético

Equilíbrio Energético

Helena Santos

Edição – 1ª – Setembro 2025

Autor: Helena santos

Design da capa: Helena Santos

© COPYRIGHT 2025 BOOKMUNDO

ISBN: 000000000005-22011064

© Helena Santos

*"Que cada página te conduza ao reencontro com o teu
equilíbrio energético."*

Com amor,
Helena Santos

ÍNDICE

1	INTRODUÇÃO.....	5
2	TERAPIA QUÂNTICA.....	9
2.1	A TRIÁDE – CORPO, MENTE E ESPÍRITO.....	12
2.1.1	<i>Pilar Físico</i>	<i>13</i>
2.1.2	<i>Pilar Emocional.....</i>	<i>13</i>
2.1.3	<i>Pilar Espiritual.....</i>	<i>14</i>
2.2	DICAS	15
2.2.1	<i>Começa com a respiração</i>	<i>15</i>
2.2.2	<i>Estar presente nas tarefas.....</i>	<i>15</i>
2.2.3	<i>Cria pequenas pausas</i>	<i>16</i>
2.2.4	<i>Come com atenção</i>	<i>16</i>
2.2.5	<i>Caminha com consciência</i>	<i>16</i>
2.2.6	<i>Torna-te gentil contigo mesma.....</i>	<i>16</i>
2.2.7	<i>Pratica a gratidão.....</i>	<i>17</i>
2.2.8	<i>Água da Florida</i>	<i>17</i>
3	FREQUÊNCIA ENERGÉTICA	19
3.1	ESCALA DE HAWKINS	20
3.2	MÚSICAS COM FREQUÊNCIAS:	23
3.3	COMO AUMENTAR A FREQUÊNCIA ENERGÉTICA	23
4	EQUILÍBRIO ENERGÉTICO	25
5	CHAKRAS	29
5.1	CHAKRAS E YIN E YANG	31
5.2	GLANDULAS ENDOCRINAS	32
5.2.1	<i>Glândula Tireoide.....</i>	<i>33</i>
5.2.2	<i>Glândula Pineal.....</i>	<i>33</i>
5.2.3	<i>Glândulas Suprarrenais</i>	<i>35</i>
5.2.4	<i>Glândula - Pâncreas</i>	<i>35</i>
5.2.5	<i>Testículos.....</i>	<i>36</i>
5.2.6	<i>Ovários</i>	<i>36</i>
5.3	RESUMINDO:	37
5.4	PORQUE 7 CORES DE CHAKRAS	37
5.5	CRISTAIS DOS CHAKRAS DOS 4 ELEMENTOS.....	38
5.6	PEDRAS DE CADA CHAKRA	39
5.7	ALINHAMENTO DOS CHAKRAS.....	39

5.8	SIGNIFICADO DE CADA CHAKRA.....	41
5.8.1	<i>chakra básico</i>	41
5.8.2	<i>Chakra Sacro</i>	42
5.8.3	<i>Chakra Plexo Solar</i>	43
5.8.4	<i>Chakra cardíaco</i>	44
5.8.5	<i>Chakra laríngeo</i>	45
5.8.6	<i>Chakra frontal</i>	46
5.8.7	<i>o chakra coronário</i>	47
5.8.8	<i>Chakras Desequilibrados</i>	48
5.8.9	<i>Chakras Equilibrados</i>	48
6	CROMOTERAPIA	50
6.1	AS CORES	53
6.2	DICAS E TRUQUES PARA USAR A CROMOTERAPIA:	54
6.2.1	<i>Decoração</i>	54
6.2.2	<i>Roupas</i>	55
6.2.3	<i>Banho de luz</i>	55
6.2.4	<i>Visualização</i>	55
6.2.5	<i>Alimentos</i>	55
6.2.6	<i>Cantinho terapêutico</i>	56
6.3	IMPORTANTE	56
7	CRISTALOTERAPIA.....	57
7.1	4 NÍVEIS DO USO DOS CRISTAIS	58
7.1.1	<i>Nível físico</i>	58
7.1.2	<i>Nível emocional</i>	58
7.1.3	<i>Nível mental</i>	58
7.1.4	<i>Nível espiritual</i>	59
7.2	FORMAS DE USAR OS CRISTAIS PARA FINS TERAPÊUTICOS:	59
7.2.1	<i>Contato direto</i>	59
7.2.2	<i>Meditação com cristais</i>	59
7.2.3	<i>Elixires de cristal</i>	59
7.2.4	<i>Colocação nos chakras</i>	60
7.2.5	<i>Ambientes terapêuticos</i>	60
7.3	CUIDADOS IMPORTANTES.....	60
7.4	DICAS DE SITUAÇÕES TERAPÊUTICAS ESPECÍFICAS COM CRISTAIS	61
7.4.1	<i>Para Ansiedade e Insônia</i>	61
7.4.2	<i>Para Alívio de Dores Físicas</i>	61
7.4.3	<i>Para Bloqueios Emocionais</i>	61

7.5	USO DE ELIXIRES DE CRISTAIS	62
7.6	CRISTALOTERAPIA COM OUTRAS TERAPIAS HOLÍSTICAS	62
7.6.1	<i>Cristaloterapia + Massagens Terapêuticas</i>	63
7.6.2	<i>Cristaloterapia + Aromaterapia</i>	64
7.6.3	<i>Exemplo prático</i>	64
7.6.4	<i>Aplicação em rituais</i>	64
7.7	CRISTALOTERAPIA + MEDITAÇÃO E VISUALIZAÇÃO.....	65
7.7.1	<i>Foco e amplificação</i>	65
7.7.2	<i>Exemplo prático</i>	65
7.7.3	<i>Ritual simples</i>	65
7.8	CRISTALOTERAPIA + CROMOTERAPIA	66
7.8.1	<i>Amplificação das cores</i>	66
7.8.2	<i>Exemplo prático</i>	66
7.8.3	<i>Dica</i>	66
7.9	CRISTALOTERAPIA + FITOTERAPIA.....	67
7.9.1	<i>Alinhamento corpo e energia</i>	67
7.9.2	<i>Exemplo prático</i>	67
8	FITOTERAPIA.....	68
8.1	PLANTAS MEDICINAIS ESSENCIAIS E SEUS BENEFÍCIOS	69
8.2	COMO PREPARAR CHÁS E INFUSÕES TERAPÊUTICAS	70
8.2.1	<i>Chá simples</i>	70
8.2.2	<i>Infusão para banho terapêutico</i>	70
8.3	RECEITAS PRÁTICAS DE CHÁS PARA EQUILÍBRIO.....	71
8.4	DICAS PARA USO SEGURO E EFICAZ	71
8.5	MÉTODOS DE PREPARO E USO	71
8.5.1	<i>Chá ou infusão</i>	71
8.5.2	<i>Compressas</i>	72
8.5.3	<i>Banhos terapêuticos</i>	72
9	AROMATERAPIA	73
9.1	O QUE SÃO ÓLEOS ESSENCIAIS	73
9.2	BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA	74
9.3	FORMAS PRÁTICAS DE USAR A AROMATERAPIA.....	75
9.3.1	<i>Difusão ambiental</i>	75
9.3.2	<i>Inalação direta</i>	76
9.3.3	<i>Massagem com óleos essenciais</i>	76
9.3.4	<i>Banho aromático</i>	76
9.4	A DOSAGEM	77

9.5	RECEITAS PRÁTICAS DE MISTURAS E USOS	77
9.6	DICAS E TRUQUES PARA USO SEGURO E EFICAZ.....	78
9.7	COMBINAÇÕES AROMÁTICAS PARA MOMENTOS ESPECÍFICOS.....	79
9.7.1	<i>Relaxamento profundo</i>	79
9.7.2	<i>Estímulo mental</i>	79
9.7.3	<i>Limpeza energética do ambiente</i>	80
9.8	ROTINA DIÁRIA SIMPLES COM AROMATERAPIA PARA EQUILÍBRIO.....	80
10	FENG SHUI	81
10.1	PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO FENG SHUI	82
10.1.1	<i>Fluxo de energia (Chi)</i>	82
10.1.2	<i>Yin e Yang</i>	82
10.1.3	<i>Cinco Elementos</i>	83
10.1.4	<i>Baguá</i>	83
10.2	FENG SHUI COM OUTRAS TERAPIAS	84
10.2.1	<i>Cristaloterapia</i>	84
10.2.2	<i>Aromaterapia</i>	84
10.2.3	<i>Cromoterapia</i>	85
10.2.4	<i>Fitoterapia</i>	85
10.3	APLICAÇÕES PRÁTICAS E EXEMPLOS NO DIA A DIA	85
10.3.1	<i>Organização e limpeza</i>	85
10.3.2	<i>Posicionamento dos móveis</i>	86
10.3.3	<i>Uso dos cinco elementos</i>	86
10.3.4	<i>Entrada da casa</i>	86
10.3.5	<i>Iluminação natural</i>	86
10.3.6	<i>Plantas naturais</i>	87
10.4	EXERCÍCIO PRÁTICO PARA COMEÇAR A HARMONIZAR SEU ESPAÇO	87
10.5	GUIA VISUAL DE FENG SHUI	88
10.5.1	<i>Harmonizar Seu Espaço para Bem-Estar e Energia Positiva</i>	88
10.6	COMO APLICAR O BAGUÁ NO SEU ESPAÇO	89
10.7	DICAS VISUAIS PARA ATIVAR CADA ÁREA.....	89
10.8	O QUE EVITAR NO FENG SHUI	90
11	ALIMENTAÇÃO NO EQUILÍBRIO ENERGÉTICO.....	91
11.1	PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO HOLÍSTICA.....	91
11.1.1	<i>Alimentos que equilibram os chakras</i>	92
11.2	DICAS PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE.....	93
12	MINDFULNESS	94

12.1	A ARTE DE ESTAR PRESENTE	94
12.2	BENEFÍCIOS COMPROVADOS	94
12.3	PRINCÍPIOS DO MINDFULNESS	95
12.4	PRÁTICAS DIÁRIAS SIMPLES	95
12.5	EXERCÍCIO GUIADO: 1 MINUTO DE PRESENÇA	96
12.6	CHECKLIST – MINDFULNESS NO DIA A DIA	96
13	RADIESTESIA	97
13.1	APLICAÇÕES PRÁTICAS	98
13.2	O PENDULO	98
13.2.1	<i>Movimentos do pendulo.....</i>	<i>98</i>
13.2.2	<i>Calibração do Pêndulo</i>	<i>99</i>
13.2.3	<i>Medição de Chakras.....</i>	<i>99</i>
13.2.4	<i>Teste Energético de Cristais ou Alimentos.....</i>	<i>100</i>
13.3	EXERCÍCIOS PRÁTICOS	100
13.3.1	<i>Calibrar o Pêndulo</i>	<i>100</i>
13.3.2	<i>Teste Energético de Alimentos e Objetos</i>	<i>100</i>
13.3.3	<i>Medição de Chakras.....</i>	<i>101</i>
14	DICAS PARA O CORPO MENTE E ESPÍRITO.....	102
•	<i>Fonte natural de energia</i>	<i>102</i>
•	<i>Fortalece o sistema imunitário.....</i>	<i>103</i>
•	<i>Ação cicatrizante.....</i>	<i>103</i>
•	<i>Alívio para garganta e tosse.....</i>	<i>103</i>
•	<i>Melhora a digestão</i>	<i>103</i>
•	<i>Efeito calmante</i>	<i>103</i>
14.1	ANEMIA	104
14.2	DIARREIA	105
14.3	COLESTEROL ALTO	106
14.4	ENXAQUECA	107
14.5	FIBROMIALGIA	108
14.6	HERPES LABIAL.....	109
14.7	MENOPAUSA	110
14.8	DIABETES – TIPO 1.....	111
14.9	DIABETES – TIPO 2.....	112
14.10	DESENTOXICAÇÃO SISTEMA LINFÁTICO	113
14.11	CÃIBRAS	114
14.12	GASTRITE.....	115
14.13	HIPERTENSÃO	116

14.14	INFEÇÃO URINÁRIA	117
14.15	DERMATITE	118
14.16	HIPOGLICEMIA	119
14.17	INCONTINÊNCIA.....	120
14.18	DOENÇA CELÍACA	121
14.19	HIPOTENSÃO ARTERIAL	122
14.20	INSUFICIÊNCIA VENOSA CRÔNICA.....	123
14.21	TOSSE ALÉRGICA	124
14.22	SÍNDROMA DE PÂNICO	125
14.23	TENDINITE	126
14.24	CASPA	127
14.25	MICOSE NAS UNHAS.....	128
14.26	PIOLHOS.....	129
14.27	AZIA – REFLUXO GÁSTRICO	130
14.28	NEFRITE – INFLAMAÇÃO DE RINS	131
14.29	INSÔNIA	132
14.30	FLATULÊNCIA	133
14.31	DIMINUIÇÃO DA LIBIDO	134
15	RITUAIS E BANHOS PARA O CORPO MENTE E ESPÍRITO	135
15.1	BANHO ENERGÉTICO PARA DORES MUSCULARES	135
15.2	PASTA MEDICINAL PARA DORES NAS ARTICULAÇÕES	136
15.3	BANHO ENERGIZANTE PARA DORES COSTAS	137
15.4	BANHO PARA ELIMINAÇÃO DE TOXINAS E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS.....	138
15.5	BANHO PARA REDUÇÃO DE VARIZES E MELHORIA DA CIRCULAÇÃO	139
15.6	BANHO PARA ALÍVIO DE CAIBRÃS.....	140
15.7	BANHO PARA REDUZIR O STRESS FÍSICO E MENTAL	141
15.8	BANHO DE ERVAS PARA REFORÇAR A SAÚDE GERAL	142
15.9	BANHO DE PROTEÇÃO CONTRA ENERGIAS NEGATIVAS	143
16	CONCLUSÃO	144
17	GUIA PRÁTICO DE EQUILÍBRIO ENERGÉTICO	145
18	BIBLIOGRAFIA.....	147

1 Introdução

Este livro é uma autêntica partilha de dicas do grande mundo holístico ideal para conseguir atingir momentos de grande felicidade e de equilíbrio energético.

Existem várias técnicas na medicina tradicional e na área holística, para nos levar a um pensamento positivo e trazer para a nossa vida, alegria, abundância e felicidade no corpo físico, emocional e espiritual.

Assim quero partilhar com todos, vários temas holísticos com várias dicas que são indispensáveis para o nosso equilíbrio energético e bem-estar.

Cada vez mais, existem pessoas com problemas emocionais, ansiedade e mesmo depressão, e por vezes, uma simples pratica pode resolver a nossa estabilidade.

Como tudo é energia, basta compreender o processo energético do corpo humano, para podermos curar-nos, claro, com uma prática ativa, com a mudança de

hábitos, sejam alimentares, de higiene ou de paradigmas.

Em primeiro lugar quere-vos contar o porquê de me levar a escrever este livro, de compilar toda a informação que nos rodeia, e que nos pode levar a sermos uma pessoa mais positiva.

O mundo holístico entrou na minha vida num momento de depressão, conheci todas as técnicas e fiz a minha auto cura e consegui combater a depressão, encontrar o propósito da minha vida, no sentido positivo.

Então a certa altura tive um insight... aprende o mais que puderes para conseguires ajudar outras pessoas que estão a passar pelo mesmo que passaste “Um grande vazio”, e assim foi, escrevi neste livro tudo o que veio até mim e me tornou no que sou.

Hoje sou um ser de luz, conectada amorosamente, todas estas luzes vêm à “tona”, para poder retirar as vibrações negativas.

Tudo começou, devido a vários problemas, desde emocional como financeiro, que me colocaram no fundo do poço. Acordava de manhã desmotivada,

cansada e sem vontade de me levantar, todos os dias eram iguais, e os resultados, os mais do mesmo, estagnação e muita procrastinação.

Constantemente com a minha cabeça a mil, sempre a pensar nos problemas e nos medos que algo podia correr menos bem, entrando assim numa depressão.

Descobri que, sendo todos nós energia, esta energia permite que consigamos reencontrarmo-nos, e nos guiar até ao nosso “Eu interior”, comecei a aumentar a minha frequência energética no meu corpo, na minha mente e no meu espírito.

Fui descobrindo que existem várias técnicas para um pensamento positivo, e que a maior âncora da nossa vida, que nos prende a podermos agir é o medo. O medo existe por causa da nossa ignorância, ou seja, temos medo de tudo o que não conhecemos ou dominamos.

Assim cada vez mais é importante termos um papel interativo na nossa vida, sair da “bolha” e começar a aprender tudo o que nos rodeia para sermos positivos. A cocriação do que desejamos é construído com a nossa energia.

Como referi no início, existem várias técnicas do mundo holístico que nos podem levar a um pensamento positivo.

Vamos então saber um pouco mais sobre elas, e com dicas para melhorarmos a nossa autoestima.

2 Terapia Quântica

A terapia quântica restabelece o equilíbrio energético vital do corpo físico, mental e emocional, proporcionando bem-estar e melhorando a qualidade de vida. Partindo do conceito de que muitas manifestações de mal-estar e de doenças tem origem nos desequilíbrios energéticos do ser humano, a terapia quântica restabelece o equilíbrio vital e energético, atua diretamente nos diversos órgãos, e vai estar desta forma, a prevenir e a combater os desequilíbrios do nosso corpo de forma local e geral, vai promover as capacidades auto curativas e o bem-estar e a qualidade de vida.

No universo tudo vibra, sendo esta vibração uma frequência que carrega um certo tipo de informação, então, vamos imaginar o seguinte:

Num grande lago, atiras uma pedra, bem para o centro do lago, as ondas começam a partir do lugar onde a pedra cai, vão até a extremidade mesmo que

impercetível, e retornam ao mesmo ponto onde a pedra caiu, mas o que significa isso na nossa vida?

Que em cada momento estamos a jogar pedras ao universo, ou seja, tudo o que pensamos ou fazemos, por exemplo um pensamento positivo, essa frequência vai e tende a voltar para ti, não é uma questão de ser imediato, o importante é compreender que na medida que queres a felicidade, precisas colocar a semente da felicidade, se queres ter uma vida leve, alegre e suave, podes colocar suavidade, alegria e leveza, em cada agora, em tudo a que fazes, e assim cedo ou tarde tudo se torna realidade. Não é uma questão mística, e entendermos a lógica de como as coisas funcionam, significa que em cada momento que estamos a fazer algo, com muito orgulho, com imenso cuidado, porque queremos que tudo floresça, prospere, tudo o que for extremamente bem feito como um hábito, vai-se criar um campo vibracional positivo, e vão surgir mais oportunidades para crescer e prosperar.

Então se o universo é vibracional, que a cada momento que ficamos tristes, a cada momento que