



UTILIZE O ELEMENTO DO SEU SIGNO PARA RECARREGAR AS ENERGIAS

Em nossa trajetória, digamos assim, em nosso dia a dia temos tantas coisas para pensar, resolver, criar que muitas vezes esquecemos de cuidar da nossa máquina, do nosso próprio corpo.

Lidamos com todo o tipo de pessoa em nossas atividades profissionais até mesmo com nossos familiares que por vezes sugam as nossas energias em certas ocasiões que nos deixam desmotivados e cansados.

Vamos usar os elementos da natureza para dar um “up” em nossa energia conjuntamente com os elementos que regem nosso próprio signo!

Nos elementos: **ÁGUA – FOGO – TERRA** e **AR** encontraremos o suporte.

Para **recarregar energias**, veja abaixo uma rápida mostra de como restaurá-las utilizando os elementos que regem o seu próprio signo.

Os elementos **ÁGUA, FOGO, TERRA E AR**, nos dão raízes da constituição da pessoa.

FOGO

ÁRIES, LEÃO E SAGITÁRIO - São regidos pelo elemento **FOGO** e têm como sua principal fonte de energia o Sol.

Por isso, normalmente as pessoas destes signos gostem também de estar ao sol.
Para recarregar as energias vá a algum lugar muito tranquilo em um dia ensolarado.

Deite-se e com os braços abertos e palmas da mão para cima, receba toda a energia que vem do sol, tentando se desligar do mundo por alguns momentos, acalmando a mente.
Como o lado esquerdo do corpo é mais receptivo às boas energias, é interessante deixá-lo um pouco mais elevado do que o direito.

Fique nesta posição pelo tempo que achar necessário, enquanto se sentir confortável.

ÁGUA

ESCORPIÃO e PEIXES - São signos regidos pelo elemento **ÁGUA** - Estes signos podem recarregar suas energias através do contato com a água corrente.

Uma visita à praia, caminhar descalço na areia e deixar o mar alcançar seus pés podem recompor suas energias de forma rápida e eficaz.

Se você não mora em cidades costeiras, procure um rio, cachoeira ou lago onde possa se banhar.

Um bom banho de ervas também ajuda, faça com bastante calma e com ervas que energizam o corpo.

TERRA

[VIRGEM](#), [TOURO](#) e [CAPRICORNIO](#). São signos regidos pela **TERRA** - Se você pertence a algum deles, deve recarregar energias em um jardim ou parque.

Vá sozinho a um local bem arborizado e tranquilo, feche os olhos por alguns momentos, acalme sua mente e seu coração.

Depois, ande tranquilamente por entre as árvores e instintivamente escolha uma delas e abrace-a. Sinta a energia que vem da terra, através das raízes profundas da árvore, que nutrem aquele ser por completo e a energia positiva que ela emana.

Sinta essa energia sendo passada para você neste longo e prazeroso abraço.

Depois, não se esqueça de colocar as mãos no tronco e agradecer a recarga de energias.

Sua mente funcionará com maior clareza e você vai sentir no peito o poder dessa energia vital.

AR

[GÊMEOS](#), [LIBRA](#) e [AQUÁRIO](#) – São signos regidos pelo **AR** - adoram estar em contato com o vento e com belas paisagens, pois é desta maneira que conseguem recarregar energias.

Vá para um ponto alto da sua cidade, de preferência um mirante com bela paisagem, sente-se calmamente e sinta o vento bater em seu rosto.

Traga um pouco de sal grosso, coloque-o em suas mãos e concentre-se em tudo que você deseja ver longe da sua vida, como se aqueles problemas ficassem concentrados naqueles pequenos grãos de sal.

Quando bater um vento forte, abra os braços e as mãos e deixe que ele leve esses grãos para longe de você.

Se restar resquícios do sal, bata as mãos uma na outra para levá-los para longe, afastando energias negativas.

Vá embora sem olhar para trás, você se sentirá revigorado e pronto para recomeçar com novas energias.

E LEMBRE-SE : “SOMOS O RESULTADOS DAS NOSSAS ESCOLHAS”