

CRIS PAOLA



sua casa tem  
**alma**  
GUIA PRÁTICO DE FENG-SHUI

smp.  
editora

Os praticantes de Feng Shui estão transformando suas vidas por meio das técnicas dessa arte milenar.

As mudanças são incríveis.

Aqueles que o praticam relatam melhoras significativas em suas vidas, na saúde, no trabalho e carreira, na vida familiar, em relacionamentos, nas finanças e até no seu reconhecimento como profissional.

Cris Paola dá o passo a passo e traz as ferramentas necessárias para isso. Você pode simplesmente rearranjar o que tem em casa ou no escritório, gastando pouco ou nada, e aumentar a energia e a harmonia de seu lar.

Se você quer dar uma atizada na sua vida, este livro foi escrito para você. Inicie já suas novas conquistas e mude sua vida para o próximo patamar.

Aprenda a falar o idioma da energia no ambiente e seja rodeado de bons fluidos por todos os lados, conquistando tudo o que deseja.

Seja feliz e tenha uma vida bem-sucedida!

**CRIS PAOLA**

**sua casa tem**  
**alma**  
**GUIA PRÁTICO DE FENG-SHUI**

*Feng Shui é como um novo idioma: depois que o aprendemos,  
é impossível viver sem ele.*

**Smp.**  
editora

*Você não precisa ter sucesso para ser feliz, mas precisa ser feliz para ter sucesso.*

*ALBERT SCHWEITZER (1875-1965), teólogo, filósofo e médico franco-alemão*



*O Dragão - símbolo de proteção máxima,  
poder, prosperidade e abundância.  
A representação da energia em movimento.*

Título do Livro: SUA CASA TEM ALMA – GUIA PRÁTICO DE FENG SHUI  
Copyright ©: 2024 Cris Paola – 1ª Edição.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 5988 de 14/12/1973.  
Nenhuma parte desse livro pode ser usada ou reproduzida sem a permissão  
por escrito de SMP Editora, por quaisquer meios empregados – eletrônicos,  
mecânicos, fotográficos, gravações.

Projeto gráfico: Carlos Gomes  
Fotos da autora: Manuel Guimarães

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Paola, Cris  
Sua casa tem alma : guia prático de Feng-Shui /  
Cris Paola. – 1. ed. – São Paulo : SMP Editora,  
2024.

ISBN: 978-65-985674-0-8

Catálogo:

1. Arquitetura 2. Decoração de interiores  
3. Decoração residencial 4. Energia vital  
5. Feng-shui 6. Qualidade de vida I. Título.

24-241744

CDD-133.3337

Índices para Catálogo Sistemático

I. Feng-shui e qualidade de vida : Ciências ocultas  
I33.3337

Bibliotecária: Aline Grazielle Benitez – CRB-1/3129

Direitos Autorais:

EDITORA SMP (SANCHEZ MARKETING E PUBLICIDADE LTDA.)

Que se reserva a propriedade literária desta obra.

Email: contato@smpeditora.com.br

Rua Alvorada, 1289 - Conj. 1705, Vila Olímpia, São Paulo - SP

Telefone: +55 11 3845-6498 WhatsApp: +55 11 966344331

## AGRADECIMENTOS

À minha intuição, meus mestres de toda vida e aos anjos da minha guarda.

À minha curiosidade constante e dedicação ao entendimento dessa energia invisível que nos cerca o tempo todo, movimentando-a para que seja capaz de nos afetar positivamente, causando nosso bem-estar.

Ao meu marido, Eraldo, que sempre me incentivou a seguir meu caminho.

Aos meus lindos filhos Eraldo, Mariana e Eduardo, que compartilham comigo suas vidas e me permitiram usar minhas técnicas nelas.

À minha família: meu pai, André, e minha mãe, Conceição, meus irmãos Ciça, André e Cacá, sempre presentes na minha jornada.

À minha família carioca que sempre esteve animada e apoiando minhas conquistas: minha sogra, Norma, Marcinha, Dani e Débora.

Acima de tudo e de todos, ao Mestre Thomas Lin Yun, que com determinação trouxe para o Ocidente a sabedoria do Feng Shui do Budismo Tântrico Tibetano do Chapéu Negro.

Àqueles que hoje se tornaram grandes amigos e que tiveram suas vidas mudadas pelo Feng Shui por meio das minhas mãos: Ana, Elaine, Felipe, Karina, Marco e Shelby & Clayton, que deram os depoimentos deste livro.

A todos que ao longo destes mais de 30 anos em que venho exercendo minha profissão de arquiteta e especialista em Feng Shui e que acreditaram na minha boa intenção de transformar suas vidas para melhor.

A Jéssica Theodoro, que me acompanha há muitos anos, organizando minha louca vida profissional e que me incentiva todos os dias a continuar.

A Marina, que cuida da minha imagem tecnológica e das minhas constantes mudanças.

À equipe técnica, que me auxiliou na escrita e publicação deste livro: Victor Grinbaum (supervisor de texto), Carlos Gomes (projeto gráfico), Felipe Baummer (High Fly) que, com sua equipe, composta por Gabriel e Cris, cuidaram do lançamento deste livro, Thiago Simas (direção audiovisual) e Danilo Costa (assessoria de imprensa).

## DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado a todos os profissionais de arquitetura e engenharia, pois é por meio de suas mãos que se erguem as moradias do nosso país. Gostaria que todos eles pudessem ter um olhar não somente edificante, mas também do ponto de vista do bem-estar físico e energético.

Em especial, à minha filha Mariana, que se formou em arquitetura e engenharia civil, superando todas as minhas expectativas como mãe, uma profissional completa que admiro muito. Que ela possa levar esse conhecimento adiante por toda a vida.

E a todos que se interessam em melhorar suas vidas e a de seus familiares por intermédio desta ferramenta de distribuição e ativação de boas energias que é o Feng Shui.

## PREFÁCIO I

**E**screvo este prefácio na posição de observador privilegiado. Tenho a honra (e a sorte) de estar casado com a Cris há mais de 35 anos.

Nesta longa jornada, presenciei sua busca incessante por respostas do porquê algumas pessoas são bem-sucedidas em vários aspectos de suas vidas, seja financeiro, saúde, harmonia, bem-estar pessoal e tantos outros, e outras não, apesar de se esforçarem. Ela veio se aperfeiçoando nos conhecimentos de Feng Shui nestes 35 anos de formação como arquiteta e recentemente com sua pós-graduação de Neuroarquitetura, se tornando assim, uma das grandes referências na aplicação moderna do Feng Shui no Brasil.

Com olhar aguçado e vasta experiência, Cris nos ensina que o Feng Shui vai além de uma prática estética: trata-se de uma filosofia de vida, que pode ser aplicada de forma acessível a todos nós. Cris Paola nos lembra que a harmonia entre o espaço e o ser é a chave para criar um ambiente que não só reflita nossos desejos, mas também nos apoie em nossa jornada de autoconhecimento e bem-estar.

Quando comecei a entender o que ela ensinava sobre o Feng Shui, não imaginava o impacto profundo que teria na minha vida. Assim como Jon Kabat-Zinn nos convida a viver com atenção plena

(*mindfulness*) Cris nos ensina neste maravilhoso livro, a estarmos presentes e atentos, para harmonizarmos nossos ambientes por meio de intuição e intenções. Mestre Lin Yun, um dos grandes sábios que contribuíram para a tradição do Feng Shui, costumava dizer que “a energia do espaço molda a energia da alma”. Esse pensamento ecoa no que muitos de nós sentimos ao ajustar nossos lares com pequenas mudanças, mas que podem trazer grandes transformações internas.

Ao longo de sua carreira, Cris Paola se tornou uma figura indispensável no cenário do Feng Shui no Brasil, compartilhando seu vasto conhecimento com um público cada vez mais amplo. Por meio de centenas de vídeos esclarecedores sobre Feng Shui e Neuroarquitetura, Cris tem conseguido desmistificar conceitos complexos, trazendo as práticas milenares ajustadas a *insights* modernos para a vida cotidiana de milhares de pessoas. Sua abordagem prática e acessível, aliada à sensibilidade para compreender como os ambientes afetam nossas emoções e bem-estar, faz dela uma verdadeira pioneira.

O trabalho da Cris não só transforma espaços, mas também a forma como enxergamos a conexão entre nosso corpo, mente e ambiente ao redor.

Ela nos mostra, de maneira simples as conexões entre Neuroarquitetura e Feng Shui, destacando como ambas as áreas podem trabalhar juntas e criar ambientes mais saudáveis e harmoniosos. A Neuroarquitetura, amplamente explorada por Cris Paola, é o campo onde a Neurociência e a Arquitetura (e, por extensão, o Feng Shui) se encontram, estudando como os espaços influenciam nossas atitudes, sentimentos e comportamento.

Espero que este livro não só o inspire a transformar seu espaço, mas também a ver, como o Feng Shui, aliado à Neurociência, é uma poderosa ferramenta para promover o equilíbrio entre nosso mundo interno e externo.

Que nas próximas páginas, você encontre maneiras práticas de aplicar essa técnica e, ao fazer isso, descubra a harmonia que surge quando suas intenções estão em perfeita sintonia com a energia do espaço que o cerca.

Com orgulho, do seu marido e admirador

*Eraldo de Paola*

## PREFÁCIO 2

Quando conheci a Cris Paola e sua abordagem ao Feng Shui, percebi imediatamente a profundidade do seu trabalho, o que reforçou um pensamento importante meu de que transformar positivamente o espaço em que vivemos é uma forma poderosa de melhorar nossas vidas.

Cris não apenas traz os princípios milenares da arte do Feng Shui, mas o faz de maneira prática e acessível, permitindo que qualquer pessoa, sem importar sua familiaridade com o tema, possa aplicar as técnicas ensinadas e desfrutar dos benefícios surpreendentes.

Ao longo dos meus mais de 20 anos como mentor e terapeuta, compartilho de um conceito da psicologia ambiental que afirma que o ambiente influencia muito na saúde mental do ser humano. Assim, percebi que mudanças no local em que vivemos e trabalhamos alteram nossa energia, produtividade e bem-estar de modo integral.

Em *Sua Casa Tem Alma*, a Cris nos guia de forma clara e objetiva, mostrando que podemos reconfigurar nossos espaços para que o fluxo de energia que existe no universo nos apoie em todas as áreas.

Este livro vai além de ser um manual prático sobre organização de ambientes — ele é um convite para a transformação positiva completa de seu lar, com reflexo nas pessoas que nele habitam. Dessa

forma, Cris nos mostra que, ao harmonizar os locais onde vivemos, estamos criando as bases para o sucesso, o equilíbrio e a prosperidade.

Caso você esteja buscando mais harmonia em sua casa, ou procura construir relacionamentos plenos e felizes, ou até mesmo viver uma vida com novas oportunidades no trabalho, as técnicas descritas neste livro, são ferramentas certas para catalisar essas conquistas.

Eu acredito que o sucesso de qualquer projeto, seja ele pessoal ou profissional, começa no aspecto mental. Entretanto o ambiente ao nosso redor desempenha um papel preponderante no fortalecimento ou no bloqueio da energia universal, influenciando de maneira determinante nossa energia pessoal e o desempenho de nossa mente.

Cris Paola, com sua vasta experiência e conhecimento, nos ensina a falar o “idioma da energia” de maneira muito enriquecedora, oferecendo soluções acessíveis e de fácil implementação.

Este livro é um presente repleto de dicas positivas e, em cada página, você sentirá o potencial de transformação nas suas mãos, o que certamente irá alinhar sua vida com ainda mais saúde, prosperidade e paz.

Eu convido você a embarcar nessa jornada de aprimoramento, começando com ajustes sutis, porém fundamentais nos seus diversos ambientes. Os resultados, como a Cris nos garante, serão rápidos, impactantes e duradouros.

Boa leitura, e reitero meu desejo de um caminho próspero à sua frente.

*Marcelo Homci*

Mentor e terapeuta

#### NOTA AO LEITOR

Esse livro segue uma lógica de entendimento da energia que nos cerca, como somos capazes de ativá-la e utilizá-la em nosso benefício, para depois passar para o aprendizado passo a passo do Feng Shui – a energia distribuída em um ambiente de acordo com seu morador.

*Em alguns momentos utilizo a técnica de repetição de algumas informações importantes, para que o leitor possa fixá-las e melhor assimilar o conteúdo deste livro.*

## ÍNDICE

### PREFÁCIOS

Eraldo de Paola .....	13
Marcelo Homci .....	17

### INTRODUÇÃO

Cris Paola por Cris Paola – como cheguei até aqui .....	27
---	----

### PARTE I: A CIÊNCIA, AS PESSOAS E O UNIVERSO

Neuroarquitetura e o Feng Shui .....	37
A Energia e o Universo .....	43
O que é Campo Morfogenético e como ele pode nos influenciar .....	51
Nosso cérebro e nossos pensamentos .....	55
Ativando seu Campo Vibracional .....	63
Conexões e Vibrações .....	69

### PARTE II: ORIGEM E CRIAÇÃO DO FENG SHUI

Os Princípios do I Ching .....	79
Os opostos Yin e Yang .....	87
As forças dos cinco elementos da Natureza .....	93
Os oito trigramas e seus significados .....	99
O Ba'guá e suas áreas .....	107
Chi e a Energia Vital .....	121
O que é Feng Shui e para que serve .....	127
Escolas de Feng Shui .....	133
Mestre Lin Yun – Biografia .....	139

### PARTE III: O ESPECIALISTA EM FENG SHUI

O que é um especialista em Feng Shui .....	143
Prova de autoridade.....	147

#### PARTE IV: APLICANDO O FENG SHUI EM RESIDÊNCIAS

Como usar o Feng Shui .....	165
Ferramentas importantes do Feng Shui para curas de ambientes .....	171
Aprendendo a aplicar o ba'guá .....	193
Plantas regulares e áreas faltantes .....	205
A Boca do Chi é sua porta de entrada .....	211
Como a energia Chi entra e se distribui na sua casa .....	219
Posicionamento mobiliário .....	225
Elementos estruturais .....	257
Energias cruzadas .....	263
Fugas de energia .....	271
Energia e o terreno de casa .....	279
O terreno e a posição da casa .....	289
A rua e o seu movimento .....	297
Mitos do Feng Shui .....	303
Questionário do Feng Shui—Agora é sua vez .....	307
O Poder da Intenção e o Feng Shui .....	309

#### PARTE V: OUTRAS INTERPRETAÇÕES E ATIVAÇÕES DE ENERGIA

Meditação e seus Benefícios .....	315
Os sete Chakras .....	321
Cromoterapia – O Poder das cores .....	325
O que é Radiestesia e como usá-la .....	331
Gráficos Radiestésicos e para que servem .....	339
Os Cristais no Feng Shui .....	345
BIBLIOGRAFIA .....	348



## INTRODUÇÃO

### **Cris Paola por Cris Paola**

*Minha descoberta do Feng Shui e como cheguei até aqui!*

**N**a vida sempre fui *curiosa*. Paulistana, classe média, filha de advogados e segunda de quatro irmãos, fui criada em um colégio de freiras e cresci sob os dogmas da Igreja Católica Romana. O que não me impediu de, mais tarde, buscar por respostas noutras fronteiras espirituais.

Quando cheguei à idade de escolher uma carreira profissional, preferi não seguir o caminho dos meus pais. Nem o da minha irmã, Cecília, que àquela altura cursava Medicina. Escolhi a Arquitetura, já que, desde muito cedo, adorava rearranjar os móveis de casa, numa espécie de disputa com meu pai, meio resistente a mudanças. Eu sempre acabava vencendo, com meu jeito *conciliador, mas determinado*.

Funcionava assim: eu tinha na minha irmã caçula Maria do Carmo, a Cacá, minha mais leal cúmplice. Assim que comecei a ganhar meu dinheiro dando aulas particulares, passei a “investir” na compra de tecidos – com os quais eu estofava as cadeiras e sofás de casa – e em papéis de parede – que *transformavam totalmente os ambientes de uma hora para outra*. Papai enlouquecia momentaneamente quando chegava do trabalho e encontrava tudo transformado. Mas logo era obrigado a ceder ao fato consumado.

Porém, no meio do caminho entre mim e a faculdade de Arquitetura, havia a cátedra de Desenho. Prestei o vestibular em 1980, mas levei bomba justamente no desenho. O jeito foi optar por uma segunda opção e me matriculei no curso de Comunicação Visual, com ênfase em artes visuais de todas as naturezas. Tiro certo! Logo fiquei craque com lápis, pincéis e penas na mão. E depois de um ano finalmente passei para Arquitetura. Fiz as duas faculdades ao mesmo tempo, onde me tornei assídua participante de tudo que uma universidade tem a oferecer a seus alunos. Durante minha jornada, provei das comidas macrobiótica (uma moda daquele tempo, mas à qual não aderi) e vegetariana; comecei e parei de fumar, tudo em nome da curiosidade e na busca por um caminho de ética e coerência na vida.

Testei todas as formas de me alinhar com meu discurso. *Ser arquiteto é interpretar as necessidades das pessoas e da coletividade*, ao ordenamento do espaço, à concepção e execução das construções, lembrando sempre de respeitar o planeta, as pessoas e de ser sustentável.

Seis anos depois, em 1986, eu era uma arquiteta urbanista e designer formada, pronta para exercer minhas aptidões. Sem perder minha alma questionadora, ativa e curiosa, seguia buscando por novas formas de *entender* os muitos caminhos com os quais travava contato. Eu queria abraçar todas as formas de interagir com minhas crenças e desmistificá-las. Percorri do Catolicismo ao Espiritismo, até a Igreja Messiânica, passando por práticas esotéricas, como leitura de Tarô e até do Candomblé, sem aderir totalmente a nenhuma dessas experiências, mas respeitando todas.

Paralelamente, trabalhava na minha área profissional e me tornei parte da equipe de arquitetos do Citibank, onde permaneci por oito anos. Nos dois últimos, atuei como *trainee* e tive a oportunidade de passar por diversas áreas do banco, incluindo Gestão, Marketing e Investimento. Foi minha primeira e grande escola de profissionalismo, na qual aprendi grandes lições. E, também, onde conheci meu marido, Eraldo. Em 1990 nos casamos e tivemos três filhos: Eraldo, Mariana e Eduardo.

Um ano antes do casamento, nos mudamos para o Rio de Janeiro. Eraldo é carioca, e o Citibank o transferiu de volta à sua base de contrato. Os anos no Rio foram os melhores da minha vida, pois me tornei uma carioca de espírito e coração. Profissionalmente, tive que começar do zero, mas a Cidade Maravilhosa trouxe *calor, cor e descontração* ao meu processo criativo.

Por ter aprendido muito sobre Marketing na época do banco, foi no Rio que abri minha agência de publicidade e criei uma revista amplamente conhecida na Barra da Tijuca, onde as principais empresas e profissionais de diversas áreas eram divulgados. Mantive a arquitetura como atuação paralela, projetando para um grupo de investidores. E foi lá no Rio que fiz minha capacitação na arte do *Mahikari* (Luz Divina ou Luz Verdadeira), um movimento espiritualista baseado no Budismo. Essa prática consiste em aplicar a Luz Divina através da imposição das mãos, muito similar ao Jhorei e ao Reiki. A chamada “imposição das mãos” foi disseminada pelos japoneses, e naquele momento eu já sabia que a energia está em tudo, embora ainda não fosse capaz de aplicar esse conhecimento de uma forma técnica no meu trabalho.

Meu caminho de *boas energias* estava se formando.

Retornamos a São Paulo no final de 1999, e mais uma vez me vi recomeçando. Aqui montei meu escritório de Arquitetura e comecei a atender. Em uma dessas ocasiões, um cliente de Brasília que estava se mudando para São Paulo solicitou também a aplicação da técnica do Feng Shui. No entanto, naquele momento eu não tinha ideia do que ele estava falando.

“Feng o quê? Shui *what?*”.

Decidi pesquisar sobre o assunto para poder atender esse cliente. Vale ressaltar que naquele tempo a internet ainda engatinhava e não existiam buscadores como o Google. Portanto, as pesquisas ainda eram feitas principalmente em livros físicos, nas bibliotecas. Logo encontrei alguns dos pioneiros na prática do Feng Shui no Brasil. Fiz os dois cursos disponíveis na época e li toda a literatura disponível, não apenas em português, mas também em inglês e espanhol.

Naturalmente, como foi minha primeira aplicação para um cliente, surgiram algumas inseguranças. No entanto, o resultado foi surpreendente. Além do apartamento ficar esteticamente perfeito, estava *harmonizado*. Para minha surpresa, o cliente, que até então estava divorciado, encontrou uma parceira após a aplicação do Feng Shui, com quem mais tarde se casou. Com esse sucesso inicial, convencida da importância da correção energética, passei a aplicar a técnica em todos os meus projetos e reformas, embora ainda buscasse o máximo de entendimento na sua utilização.

Foram três longos anos de aprendizado, buscas e pesquisas, quando fui apresentada à obra do mestre chinês Thomas Lin Yun, ninguém menos que o introdutor do Feng Shui no Ocidente. Tive

acesso a um livro escrito por David Daniel Kennedy, com prefácio do Mestre, e após a leitura desse livro tudo se tornou mais claro e fácil para ser colocado em prática. Daniel virara seu discípulo, pois naquela época, por volta nos anos 1990, era um empresário que havia perdido tudo e foi em busca do Feng Shui para se reerguer. O sucesso da correção da energia pelas mãos do Mestre foi tamanho que ele passou a escrever livros para fazer com que todos tivessem acesso à ferramenta para uma vida melhor. Ele se transformou então em consultor e palestrante, correndo o mundo para falar dos benefícios do Feng Shui. E em 1995 fundou o Complete Reality Institute, que fornece treinamento avançado em Feng Shui.

A partir dessa época me senti cada vez mais confortável em aplicar a técnica para meus clientes, e isso se tornou uma marca registrada do meu escritório. Nenhum projeto sai daqui sem essa aplicação, considerando a disposição dos móveis para que a energia flua e favoreça a vida dos moradores. Essa abordagem se incorporou, e já faz parte de mim e do meu trabalho.

Não há como ser diferente.

De lá para cá, foi ficando cada vez mais claro o quanto isso era importante. Criando meu próprio método alguns anos depois, defini elementos, formas e cores e criei minha própria apostila. Tudo que era associado a *energia* foi testado e por mim aplicado. Minha sensibilidade nos ambientes também mudou. Não houve um hotel no qual me hospedasse onde eu não tenha trocado a disposição dos móveis e objetos, de acordo com a minha experiência em energia construída.

Eu já não era mais uma simples arquiteta, mas sim uma “médica de ambientes”.

Foi durante minha terceira gestação, em 2001, que decidi diminuir o número de projetos e reformas no escritório, dedicando-me exclusivamente às consultorias de Feng Shui. Naquele ano mais de 40 consultorias foram realizadas e o resultado, muito aprendizado e histórias boas para contar.

Hoje, três décadas após o início, posso afirmar que o professor Lin Yun foi, de fato, meu *grande mestre*. Com ele, aprendi a lógica da aplicação de energia por meio da leitura do *Ba'gua*, com a sua interpretação de uma maneira muito prática.

Sempre digo nas minhas consultorias que dominar a leitura do Feng Shui se assemelha ao aprendizado de um *novo idioma*. Ela te transforma numa pessoa mais sensível e faz você sentir a energia de um ambiente e perceber quando ele não está bom.

Mas foi durante a pandemia da Covid-19 que decidi dar mais ênfase ao tema. Com a transição para o *home office* e um período de incertezas em diversas áreas, muitas pessoas passaram a vivenciar suas casas de uma forma totalmente nova, não apenas como um local para tomar banho e dormir. Quis ajudá-las, trazendo no YouTube conteúdos e vídeos sobre o tema, visando proporcionar *conforto e harmonia* em um período tão delicado. Graças a isso, fiquei conhecida como especialista no assunto e por esse motivo fui convidada para ser revisora técnica do livro *Feng Shui para Leigos*, de David Daniel Kennedy, com prefácio do próprio mestre Lin Yun (Editora Alta Books, 2021, tradução de Eveline Machado). Vejam vocês, 20 anos depois, eu era revisora técnica do autor de *Feng Shui para uma vida melhor* (David Daniel Kennedy – 1998), que tinha com seu livro mudado minha forma de entendimento e uso da técnica de

Feng Shui, lá em 2001, um marco para mim e a consagração de um trabalho sério desenvolvido.

Foi também durante a pandemia que decidi fazer pós-graduação de Neuroarquitetura, que me reestruturaria como arquiteta, sob o novo olhar das interpretações do nosso cérebro, uma máquina superpotente que percebe o espaço sob o viés dos nossos sentidos e emoções. Na pós-graduação percebi diversas similaridades entre a Neuroarquitetura e o Feng Shui, ambos enfocam o bem-estar e saúde em nossas casas.

Assim, busquei aplicar neste livro o *máximo* daquilo que aprendi ao longo destas três décadas de arquitetura, neuroarquitetura e design sob a luz do Feng Shui. Existem pessoas que têm medo de começar algo novo em qualquer idade, mas posso afirmar que nunca é tarde para realizar sonhos e fazer aquilo por que sua alma realmente *vibra*.

Neste livro você encontrará dicas de *como identificar a alma da sua casa*, dialogar com ela e mantê-la saudável. Busquei escrever uma obra simples, completa e acessível a todos os públicos, e que sirva como um manual de instruções para a concepção de seus espaços. Pode ter certeza, caro leitor ou cara leitora, que você não demorará a sentir *profundas mudanças* que a energia e o Feng Shui farão no seu dia a dia.

Quer conhecer essa *nova linguagem do morar*? Então me acompanhe!



**A CIÊNCIA, AS PESSOAS  
E O UNIVERSO**



## Neuroarquitetura e Feng Shui

*Você pode não estar percebendo que um ambiente está te afetando, mas não existe ambiente neutro. O ambiente construído está ajudando ou prejudicando você.*

SARAH WILLIAMS GOLDHAGEN

**P**assei muitos anos planejando fazer uma pós-graduação. No entanto, a correria da vida não me dava tempo para realizar esse sonho. Até que chegou a pandemia de Covid-19 e eu busquei *ressignificar* aquele momento de reclusão em algo positivo para mim.

Restava agora escolher um tema.

Obviamente, teria que ser algo relacionado à minha carreira. Foi aí que descobri a *neuroarquitetura*, um tema ainda pouco conhecido, portanto, inovador, que desvenda como reagimos a um ambiente, segundo nossos sentidos, reações e emoções.

O que eu não imaginava é que esse tema faria a *junção da arquitetura com o Feng Shui*.

De modo geral, as pessoas não têm uma percepção completa do ambiente em que habitam. Quando muito, preocupam-se apenas com a questão estética, ignorando as especificidades mais técnicas da arquitetura. E, especialmente, passam ao largo dos aspectos energéticos. A consequência disso é que os ambientes em que elas habitam ou

trabalham podem estar prejudicando-as. Cada vez mais, a ciência avança e consegue interpretar e provar por meio de estudos como isso acontece.

Os resultados dos estudos de neuroarquitetura identificam que *nosso sistema nervoso recebe estímulos dos ambientes que habitamos*. Os neurônios levam esses estímulos (visão, olfato, audição, paladar e tato) até nosso sistema nervoso central para serem decodificados e interpretados.

Os neurônios, por sua vez, levam as respostas até os músculos para serem executadas e traduzirem nossos sentimentos em relação a um ambiente. Isso pode acontecer de maneira consciente, mas na maioria das vezes ocorre inconscientemente.

Os estudos atuais dos neurocientistas buscam entender como isso está ligado ao nosso bem-estar e saúde. Isso significa que *estamos o tempo todo recebendo estímulos através dos nossos cinco principais sentidos e, automaticamente, reagindo a eles*.

É neste ponto em que entra o Feng Shui, uma prática chinesa com mais de três mil anos de história, que visa justamente tornar qualquer ambiente não apenas agradável aos olhos (nossa porção consciente), mas energeticamente correto, numa realidade que escapa à nossa percepção superficial e atua no subconsciente.

Em comum, ambas as práticas objetivam criar *um ambiente que promova o bem-estar e a saúde mental das pessoas*. O Feng Shui utiliza os princípios de equilíbrio e harmonia vibracionais com base na interpretação do I Ching, na natureza, no sentimento e na intuição. Já a neuroarquitetura se utiliza de informações científicas modernas para criar ambientes que estimulam positivamente o cérebro humano e suas reações por estímulos sensoriais.

Agora vamos discorrer sobre como cada uma dessas técnicas atua. No caso do Feng Shui, *o foco está na força dos elementos da natureza*, numa cadeia de construção energética lógica que nos remete aos primórdios do morar, quando os primeiros humanos escolheram as cavernas para se abrigar e logo se viram diante de questões básicas, como aquecimento e iluminação, conservação da água e dos alimentos, ventilação, proteção contra as intempéries, segurança etc.

Na prática, todas as civilizações da Antiguidade acabaram por desenvolver maneiras particulares de resolver essas questões, mas *foram os antigos chineses os primeiros a perceberem que havia algo além da mera praticidade na criação de um lar*. No entanto, ao se conhecer suas regras, fica claríssimo que tudo no Feng Shui obedece à ordem de ciclo de criação de energia e sua distribuição no espaço, como veremos mais adiante.

A neuroarquitetura é um campo científico que interliga arquitetura, psicologia, fisiologia e neurociência, estudando a relação entre o ambiente construído, o cérebro humano e suas reações. Analisando o cérebro humano por meio de estudos de comportamento, *a neuroarquitetura se concentra em fatores como luz, som, cor, texturas, entre outros, para criar um ambiente que estimula positivamente o cérebro humano e promove a sensação de bem-estar*.

A iluminação, por exemplo, é um item fundamental e fácil de compreender, pois impacta diretamente na regulação do nosso ritmo circadiano. O ritmo circadiano é a maneira pela qual os organismos de todos os seres vivos se adaptam à duração do período claro durante o dia e do período escuro durante a noite, de forma a sincronizar nossas funções fisiológicas com a duração de aproximadamente 24 horas. A

luz artificial pode impactar diretamente nosso organismo, e é papel da neuroarquitetura utilizá-la de modo a não afetar nossa qualidade de vida e saúde.

A junção do Feng Shui e da Neuroarquitetura transforma nosso espaço em um ambiente saudável, energeticamente ativado e positivo para nosso alinhamento com a energia do Universo.

## **Nosso cérebro e nossos pensamentos**

*Os neurocientistas dizem que 95% dos nossos pensamentos são controlados pelo lado subconsciente e pré-programado da nossa mente. Ao invés de pensar de verdade, estamos apenas assistindo um “filme” antigo.*

PAM GROUT

**T**udo o que acontece na sua vida é reflexo dos seus pensamentos e emoções.

Como vimos no capítulo anterior, somos humanos, portanto, os únicos seres capazes de saber e de entender que a Energia existe e que podemos utilizá-la para nosso benefício.

Segundo os físicos, existe um *campo de infinitas possibilidades*, em que você pode ser ou desejar o que quiser. As possibilidades estão ao seu alcance e são infinitas, bastando, para isso, ativá-las.

O que sabemos é que nosso cérebro é capaz de aprender o que quisermos a qualquer momento. E como qualquer músculo do nosso corpo, temos que treiná-lo diariamente para que isso se torne uma nova maneira de pensar, vamos ver como a seguir.

A constância do pensamento cria nossa realidade, bastando, para isso, exercitar nosso cérebro diariamente. Portanto, acreditar na sua força é o primeiro e mais essencial passo. A maioria das pessoas não acredita na própria capacidade de alterar a energia ao seu redor,

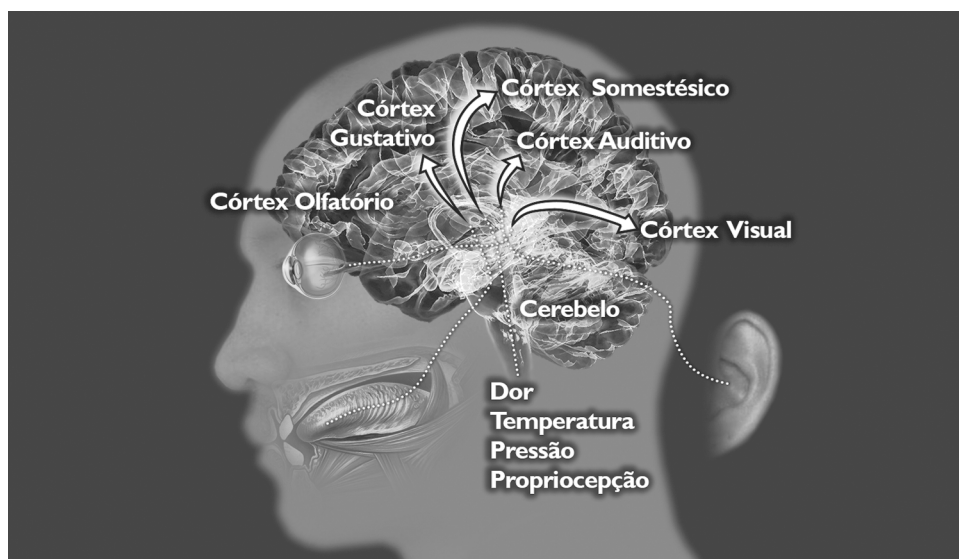
e a isso chamamos de *crença limitante*. São as crenças limitantes que nos impedem de ativar e de explorar nossa capacidade de harmonizar nossa existência e de alterar nossos destinos.

Vamos entender este processo?

Vários de nossos processos mentais são automáticos e ocorrem sem a necessidade de atenção consciente. Isso inclui funções como respiração, controle motor e até mesmo a tomada de decisões rápidas baseadas em instintos e hábitos.

Existe uma psicologia por trás disso. Nossos cérebros são como esponjas, que absorvem tudo que se passa nos ambientes ao redor. Da mesma forma, o que acontece nele impacta diretamente nossos cinco sentidos, consciente e inconscientemente.

Todo esse processo se inicia quando nascemos. E os primeiros cinco anos de vida são fundamentais, pois é quando formamos os instintos mais básicos, que determinarão nossos condicionamentos para o resto da vida.



A questão também é que somos ensinados desde pequenos a limitar nossas possibilidades. Somos ensinados a ser cautelosos, responsáveis e medrosos, criando *barreiras à nossa forma de pensar*.

Essa reflexão aborda como a educação e o condicionamento moldam nossa maneira de pensar e agir, muitas vezes de forma limitante. Desde pequenos, somos ensinados a seguir normas de cautela e responsabilidade, o que pode nos levar a desenvolver medos e barreiras mentais. Isso cria padrões de pensamento e comportamento que se tornam automáticos, ou seja, agimos sem questionar, presos a esses hábitos inconscientes. Uma vez que algo se torna um hábito, ele é executado com pouca ou nenhuma consciência ativa.

Porém, a ideia de que 95% dos nossos pensamentos são subconscientes é uma generalização. Embora seja verdade que muitas de nossas ações e decisões são influenciadas por processos subconscientes, a metáfora de assistir a um filme antigo sugere que muitas de nossas reações e comportamentos se baseiam em padrões e memórias anteriores adquiridos.

Entretanto, isso não significa que não tenhamos a capacidade de alterar consideravelmente o cérebro ao longo de nossas existências, mesmo nas idades mais avançadas.

Não é simples nem fácil, mas nada é impossível para nosso cérebro, uma máquina poderosíssima, capaz de determinar e mudar o próximo passo.

Para romper com essas limitações, é necessário criar novos padrões e atitudes. A mudança exige conscientização ativa e a prática de diferentes modos de pensar, que nos permitam sair desse "automático". Isso significa que, ao modificar a forma como

pensamos, podemos alterar o rumo de nossas vidas, ampliando possibilidades e abrindo espaço para escolhas mais conscientes e menos restritivas.

Um processo de recondicionamento mental, aprendizagem ou mudança de um hábito pode ser executado facilmente, bastando intenção e desejo de aceitar novas informações na formatação de novos processos de pensar e de agir, criando uma espécie de lembrete ou amuleto, para que fique presente o tempo todo na nossa ação consciente a mudança que desejamos.

De acordo com a neurociência, se exercitarmos nosso cérebro para um novo pensamento ou padrão de atitude, 21 dias será o prazo médio necessário que o cérebro precisa para a consolidação desse novo hábito ou aprendizado. A formação de novos hábitos envolve mudanças no cérebro, e evidentemente alguns serão mais desafiadores que outros, mas o fato é que não há nada que não possamos reprogramar no cérebro, em qualquer idade.

Para treinar seu cérebro, é preciso estabelecer metas claras e específicas, visualizar objetivos, criar um plano de ação, desenvolver hábitos saudáveis, praticar a disciplina e manter-se motivado e, assim, conseguir criar um padrão de um novo pensamento.

Algumas estratégias que você pode utilizar para treinar seu cérebro e ajudá-lo a atingir seus objetivos.

### ■ Estabeleça objetivos claros e específicos

É importante ter metas bem definidas e específicas, de modo que seu cérebro possa se concentrar em alcançá-las. Certifique-se de que seus objetivos sejam mensuráveis, atingíveis e relevantes.

### ■ Visualize os seus objetivos

Imagine-se alcançando seus objetivos e como será a sensação de sucesso. Isso ajudará seu cérebro a criar um caminho mental para chegar lá.

### ■ Crie um plano de ação

Divida seu objetivo em etapas menores e crie um plano de ação para alcançá-las. Isso ajudará seu cérebro a entender o passo a passo e se concentrar nas tarefas necessárias para você atingir seu objetivo final.

### ■ Desenvolva hábitos saudáveis

Hábitos saudáveis como dormir bem, se exercitar regularmente e comer alimentos saudáveis podem ajudar a melhorar a saúde do seu cérebro e aumentar sua capacidade de concentração e foco.

### ■ Pratique a disciplina

É essencial para alcançar seus objetivos permanecer focado neles, mesmo quando enfrentar dificuldades ou distrações. Tenha como rotina pensar nos seus objetivos várias vezes ao longo do dia.

### ■ Crie um amuleto

Sabemos que nosso cérebro a maioria do tempo está no modo automático, e isso é necessário para podermos processar inúmeras tarefas ao mesmo tempo. Então, crie um lembrete, um papel com seu objetivo escrito, um cristal na sua mesa de trabalho, um

cartão com duas a três palavras, algo que, ao ser olhado, faça você se lembrar de ativar seus novos objetivos.

### ■ **Mantenha-se motivado**

Encontre maneiras de se manter motivado e comprometido com seus novos objetivos.

Treinar o cérebro para atingir seus objetivos pode ser um processo desafiador, mas, com prática e perseverança, é possível. E o resultado é a mudança de pensamentos e ativações.