

# Cómo perdemos nuestra energía y cómo evitarlo



La **energía** tiene muy diferentes formas de manifestarse, pues todo es energía, estamos unidos e inmersos en una especie de mar de energía que todo lo impregna. Realmente, no hay más que un simple y al mismo tiempo complejo sistema atómico, donde un número infinito de partículas vibran a distintas frecuencias, dando lugar a diferentes tipos de energía y sus manifestaciones. Si tuviéramos unas gafas de visión subatómica, observaríamos que todo lo que existe no es más que esto: átomos con su núcleo, sus neutrones y electrones, sus protones y neutrinos, fotones, quarks, gluones, materia, antimateria y demás, vibrando a distintas velocidades y con una determinada longitud de onda. Es como una gran danza cósmica.

Somos energía, tan solo un conjunto de células, moléculas, átomos y partículas elementales (ondas cuánticas). Todo es energía y vibración. Existimos en un microcosmos dentro de un macrocosmos, que forma parte de ese universo pentadimensional, donde el tiempo es un eterno presente. Tan solo conocemos un 10% del Universo, el 90% restante es totalmente desconocido.

Es frecuente oír hablar de energías “positivas” o energías “negativas”. En texto anteriores, nos hemos referido a las energías que circulan en el cuerpo humano, pero existe un complejo sistema energético en nuestro mundo, generado por la intensa actividad mental de nuestros pensamientos y **emociones**, así como por las diversas formas de manifestación de la energía que se extiende por todo el planeta y su estructura energética, que nos afecta aquí y ahora, de cuya aparición y calidad somos directamente responsables. Es de estos subtipos de energías y entidades parásitas que tanto nos afectan, de las que vamos a hablar.

## Cómo perdemos energía

Constantemente sufrimos pérdidas de energía. Nuestra vida entera, no es más que un constante proceso de relación con el medio ambiente que nos rodea y con otras personas. En este proceso, todo se mueve en torno a una especie de comercio energético, mediante el cual obtenemos y cedemos energía en forma de pensamientos y emociones, que influyen notablemente en nuestra calidad de vida.

Dentro de los límites aceptables de este juego, se establece un equilibrio de dar y recibir, pero sucede a menudo que nos enfrentamos a situaciones que nos desgastan mucho y nos dejan realmente agotados: desde el trato con personas, al mero hecho de estar muchas horas sometidos a un ambiente energéticamente hostil, el **estrés**, los enfados, el miedo, junto a las diversas agresiones energéticas a las que estamos expuestos, tienen como resultado una importante pérdida de energía. Es interesante saber al menos, que siempre que perdemos energía es porque nosotros mismos damos permiso para que esto suceda.

De todas formas, si mantenemos un elevado nivel de conexión con la energía, tenemos una <https://elmistico.org> Cómo perdemos nuestra energía y cómo evitarlo

estructura energética sana e íntegra, llevamos una vida armoniosa, basada en una filosofía personal de vida fundamentada en el amor, el respeto y los valores tradicionales, aunque perdamos energía, al mismo tiempo la vamos reponiendo. Como perdemos nuestra energía y cómo evitarlo

Perdemos energía en la consulta terapéutica: el efecto Burnout.

En los centros de trabajo, especialmente en los consultorios terapéuticos o en oficinas donde hay equipos de trabajo muy integrados, sucede frecuentemente que los terapeutas padecen los mismos síntomas que sus pacientes. Este fenómeno se conoce como el “síndrome de burnout”.

## **Perdemos energía en determinados lugares.**

Existen lugares con una elevada carga de energía negativa. Por ejemplo, los centros comerciales habituales, donde se acumula la energía generada por los pensamientos y emociones de miles de personas estresadas.

## **Perdemos nuestra energía a través del sexo.**

Las relaciones sexuales son una fuente ilimitada de obtener energía o bien de perderla. Deberíamos aprender algunas nociones básicas sobre la energía sexual y su uso, antes de mantener relaciones indiscriminadas. Como norma general, se sabe que el hombre pierde la energía al eyacular y la mujer, durante el período.

## **Perdemos energía buscando Amor.**

Esto suele ser tan frecuente como doloroso. Se da en muchos matrimonios. Uno de los cónyuges sufre y se somete a toda clase de humillaciones y malos tratos, perdiendo así su energía, solo para obtener un poquito de Amor.

## **Perdemos energía ante determinadas personas, cuya sola presencia nos debilita.**

Muchas personas son expertas manipuladoras y controladoras, siempre están diciendo a los demás lo que tienen que hacer y cómo tienen que hacerlo. Esto lo hacen por ejemplo, usando el típico papel del “pobre de mí”. Otro tipo de personas manipuladoras, se da en los falsos maestros, personas que se envuelven de un aura de misterio, haciendo creer a los demás, que tienen algún tipo de conexión divina o de “poder”, con lo que son capaces de influir fuertemente en los demás, para manejarlos a su antojo, satisfaciendo así su **ego** y obteniendo beneficios a cambio. Existen personas que son auténticos esclavos, con la voluntad mermada cuya única misión, es servir y cumplir las instrucciones dadas por la persona a la que sirve.

A este respecto, una de las cosas que debemos aprender, es a relacionarnos con personas

## **Perdemos energía cuando tenemos miedo o nos sentimos inferiores a los demás.**

La influencia de personas importantes en nuestras vidas, como son los padres, un amigo o un familiar a quien no podemos contradecir, hasta el punto de que controla nuestras vidas a su antojo, hace que ante su presencia, nos sintamos débiles e indefensos. También cuando tenemos miedo y nos sentimos inseguros.

## **Perdemos energía a través de Internet.**

La aparentemente inofensiva pantalla, la más moderna y actual forma de comunicarnos, es también una de las más novedosas maneras de perder nuestra energía. Al contactar mediante un chat con cualquier persona, automáticamente se establecen esos lazos de comunicación energética que unen, a través de los chakras, a ambos interlocutores. De ésta manera, se intercambia información en forma de energía, que puede tener consecuencias nefastas para el débil.

## **Perdemos energía con el estrés y los excesos.**

El exceso de actividad física, mental y emocional, la vida desordenada, el no respetar las horas de descanso necesarias, el trabajo excesivo, las discusiones constantes y factores similares, generan altos niveles de estrés que tienen como consecuencia un gran desgaste de la energía, que nos deja totalmente agotados y pueden provocar la enfermedad.

## **Ley de atracción y repulsión**

Lo similar atrae a lo similar y rechaza a lo opuesto. Esto es así de sencillo. La energía tiene diferentes niveles de vibración y según este principio, la energía tiende a atraer a energía de su mismo nivel vibracional.

Cuando sentimos mucha rabia en nuestro interior y la proyectamos sobre alguien, normalmente esa persona reaccionará también enfureciéndose y respondiendo a nuestra rabia de forma hostil. Como consecuencia, la rabia de los dos se multiplica y los dos sufren mucho más. Sin embargo, si le proyectamos nuestra rabia a una persona y ésta nos devuelve una sonrisa, sin verse afectada por el ataque, nosotros posiblemente nos enrabiamos aún más, pero la persona seguirá tranquila y feliz.

Esto sucede porque generalmente, todos tenemos sentimientos hostiles en nuestro interior y al recibir una descarga de energía emocional o mental del mismo tipo, nuestros sentimientos reaccionan ante la visita de una vibración similar, manifestándose y haciéndonos sentir de nuevo su fuerza.

Al contrario si recibimos una descarga de una energía determinada que no se encuentra en nuestro interior, simplemente no la admitimos ni la dejamos entrar a través de los chakras y el aura, así que no nos puede afectar. Como perdemos nuestra energía y cómo evitarlo

Si apostamos nuestra vida por el Amor y la Armonía, generaremos un bonito y luminoso espacio y eso será lo que atraeremos a nuestra vida. Pero para eso se requiere pasar un proceso de sanación y crecimiento personal, un poquito de disciplina y seguir algunos principios como los que nos enseñan las doctrinas budistas: Rectitud de Pensamiento. Rectitud de Palabra. Rectitud de Acción.

## Formas mentales de la energía y entidades de pensamiento

Sabemos que todo es energía. Sabemos también que nuestro cerebro es una máquina dotada de la capacidad de enviar y recibir energía. Hemos visto como los pensamientos y las emociones proyectadas desde nuestra mente, se manifiestan de forma sutil, pero pueden tener poderosas consecuencias. Vivimos inmersos en un mar de energía, lleno de Formas Mentales de Energía, Entidades de Pensamiento y diversas criaturas elementales que nos afectan e influyen constantemente.

Una Forma Mental de Energía - FME, no es más que una conjunción de pensamientos y emociones que flotan e impregnan el aura de su creador y su entorno. La fuerza generada en nuestra mente como pensamientos y emociones se puede enviar a través de nuestro sistema de chakras y aura hacia cualquier lugar y persona, de tal manera que si generamos pensamientos positivos, enviamos energía positiva y al revés.

El simple hecho de pensar y sentir, genera y crea estas FME, cada persona está rodeada de una cantidad indeterminada de FME, cuya calidad depende del tipo de vibración que esa persona genera. Si es una persona amorosa y feliz, estará rodeada de FME que expandirán el amor y la **felicidad** a su alrededor, haciendo que los lugares y las personas que se acerquen a ella se sientan bien, felices y en armonía. Lo mismo sucederá pero con otro tipo de energía, si esa persona está triste o es agresiva.

## Contaminación energética

### Áreas de contaminación energética.

Las Áreas de Contaminación Energética, afectan y alteran la estructura energética del lugar y de sus habitantes, afectando sus cuerpos sutiles, sobre todo el etérico, el mental, el emocional y el espiritual. Un Área está formada por la calidad de los pensamientos y emociones generados por la mente de las personas y otras entidades. Son una especie de FME sin un propósito específico, es como cuando vivimos cerca de una fábrica que expulsa sus desechos al aire, en nuestro barrio siempre huele mal.

Estos campos de contaminación energética, atraen a su vez a muchas formas de energía elemental, parásitos y garrapatas de energía, seres simples que habitan en el bajo astral y que incluso pueden adoptar formas diversas, según los pensamientos que se encuentren flotando en el lugar.

### **Contaminación en la consulta, situada en el propio domicilio.**

Muchos terapeutas, tienen la consulta en su propio domicilio. Esto no es una buena idea, ya que los pacientes liberan toda su energía residual en la consulta y en muchas ocasiones, se produce una elevada concentración de negatividad que suele afectar a los habitantes de la casa y a otros pacientes.

Sabiendo esto, es de crucial importancia establecer dispositivos de limpieza regular en nuestros espacios vitales, nuestro hogar, la consulta o en el trabajo. Con un poco de práctica y constancia, iremos creando en nuestros espacios una hermosa Área de Influencia, que expandirá la energía del Amor, la Armonía y la Sanación, de tal manera que podamos sentirnos bien y las personas que vengan a nuestro hogar se sientan igualmente bien.

Extracto de: [spiritual-detox.blogspot.com](http://spiritual-detox.blogspot.com)

Fuente: <https://compartiendoluzconsol.wordpress.com>

•