

PATRÍCIA JARIMBA

CUIDE DA SUA ENERGIA

21 DIAS PARA ELEVAR A SUA LUZ,
ALINHAR-SE COM A SUA ESSÊNCIA
E VIVER A SUA MISSÃO DE VIDA

academia

PATRÍCIA JARIMBA

CUIDE DASUA ENERGIA

21 DIAS PARA ELEVAR A SUA LUZ,
ALINHAR-SE COM A SUA ESSÊNCIA
E VIVER A SUA MISSÃO DE VIDA

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Patrícia Jarimba, 2022
Copyright © Editora Planeta Portugal, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.
Título original: *Cuide da sua energia*

Preparação: Ligia Alves
Revisão: Valquíria Matioli e Luana Negraes
Diagramação: Matheus Nagao
Capa: Rafael Brum
Imagem de capa: Eun Kyoung Jung / iStock

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Jarimba, Patrícia
Cuide da sua energia / Patrícia Jarimba. – São Paulo : Planeta do
Brasil, 2026.
224 p.

Bibliografia
ISBN 978-85-422-4028-3

1. Espiritualidade 2. Energia vital 3. Desenvolvimento 4.
Autoconhecimento 5. Meditação I. Título

25-5581

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:
1. Espiritualidade

Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo
e outras fontes controladas

2026
Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.
Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista
São Paulo – SP – CEP 01310-913
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

Sumário

Os lençóis da vizinha	9
Introdução	11
Nota ao leitor	17
1 Você é luz	19
O poder para a mudança está em você	22
Ser de luz	26
2 Campo energético humano	29
Chacras	30
Estrela da alma e estrela da Terra	35
<i>Nadis</i>	36
Corpos espirituais	38
3 A evolução das almas	45
Reencarnação	49
Vidas passadas	55
Todas as vidas são oportunidades	60
4 Hierarquia espiritual	65
Almas gêmeas, companheiras e cármicas	69
Nível de evolução das almas	74

5 Missão de vida	81
Objetivos da sua missão de vida	86
Deus dá o frio conforme o cobertor	90
Acordos espirituais	91
6 Destino ou livre-arbítrio	97
Semear para colher	100
Registros akáshicos ou livro da vida	103
Retorno para casa	107
Lidar com a morte física	112
7 As energias que nos cercam	117
Sensibilidade energética	123
Telepatia e cordões etéreos	126
Mexer na energia alheia	129
8 O que ofusca a sua luz	133
9 O que eleva a sua luz	147
10 Trabalhador da luz	159
11 Plano de 21 dias para cuidar da sua energia	167
A título de conclusão	213
Anexo	215
Orações para proteção e elevação espiritual	217
Agradecimentos	222

1

Você é luz

“Quando um botão se abre, torna-se uma flor.
Quando um coração se abre, torna-se divino.”

SRI SRI RAVI SHANKAR

A energia do plano terreno é muito densa, por isso quem já passou por uma experiência de quase-morte afirma que não sentiu vontade de retornar, que queria seguir para a luz, pelo fato de ela lhe transmitir uma sensação de leveza, paz, bem-estar e felicidade plena. Se não fosse pela sensação de que não deviam fazer isso, ou se não tivessem escutado uma voz lhes dizendo que ainda não chegara a sua hora, essas pessoas teriam seguido de fato.

Há cerca de vinte anos, quando comecei a meditar, nunca conseguia me desligar completamente do que me cercava, pelo receio de ter essa experiência de não desejar voltar. Afinal, somos provenientes da luz, do plano etéreo, e, quando o vivenciamos de modo semiconsciente ou consciente, é natural que não queiramos regressar. Assim como gostamos de voltar para casa no fim de um dia cansativo ou após um período de férias no exterior, a alma também sente saudade quando se recorda do seu lar.

Quem não me conhece pessoalmente pode imaginar que sou espiritual demais, com a *cabeça nas nuvens* ou *zen*; quem me conhece sabe que sou pragmática e que alio a racionalidade à intuição, encontrando nisso um equilíbrio. Mas a racionalidade dificultou o acesso à minha intuição durante anos. Hoje em dia eu tendo a separar ambas, dependendo de onde me encontro; em outras palavras, *desligo as antenas* para ser *normal*, para me comportar como uma humana que não vê nada

além do que os olhos físicos revelam, e *ligo as antenas* quando me dedico ao trabalho espiritual.

Apesar do meu entendimento sobre a espiritualidade, há momentos em que lido com questões mundanas da mesma maneira que as demais pessoas, e nem sempre encontro de imediato uma explicação para o que acontece ao meu redor ou na minha vida. Quando estou no meio das outras pessoas, gosto que me tratem como alguém que não trabalha na área espiritual, embora o meu filtro e a minha compreensão espiritual sobre a realidade possam estar ativos, mesmo que não seja minha intenção. Curiosamente, já assumi algumas vezes o papel de ouvinte, escutando os outros me transmitirem a sua visão espiritual das coisas, pensando que eu não dominava o assunto. Apesar de ter uma ligação permanente com a Divindade, defendo que é importante andarmos com os pés bem firmes na terra, porque é onde estamos evoluindo.

Tempos atrás, minha mãe teve um daqueles momentos de descrença que todos nós já tivemos possivelmente mais de uma vez. Ela me disse que nenhuma das pessoas que partiram voltou para contar como era do outro lado, motivo pelo qual não acreditava que houvesse continuidade depois da morte. Revirei os olhos, como reviro para outras situações em que as pessoas, apesar de saberem o que faço, colocam a espiritualidade em um nível rudimentar. A resposta que dei a ela foi a de que, se não existe vida após a morte, Deus também não existe, por isso não valia a pena ela ir à missa todos os domingos. Essa resposta foi suficiente para ela mudar de assunto e parar com as dúvidas por algum tempo.

Grande parte das pessoas, no que concerne à espiritualidade, e não só a ela, precisa ver para crer. Algumas se voltam para o caminho da luz quando a vida está paralisada, quando estão atravessando uma dificuldade, quando sofreram uma grande perda material ou pessoal, quando foram diagnosticadas com uma doença ou passaram por uma grande desilusão que abalou suas crenças e estruturas. Há outras que abraçam a espiritualidade como uma tendência de moda ou na esperança de ter mudanças relâmpago em todas as áreas da sua vida e daí a um tempo voltam a não acreditar porque as transformações não aconteceram como desejavam/imaginavam. Eu me voltei para a espiritualidade por

curiosidade de saber mais, quando ainda era adolescente, e por necessidade, quando me tornei uma jovem adulta. O trabalho contínuo da minha luz é diário, porque sou como uma planta que, se não for regada com frequência, murcha e acaba secando. E o leitor não é diferente de mim; a sua planta – leia-se luz –, quando cresce, precisa de mais cuidados para continuar a brilhar e a se fortalecer.

O fato de essa imersão na espiritualidade não ser palpável, mas vivenciada por meio de sensações e *insights*, faz com que a descrença seja grande. Se uma pessoa compra um livro que oferece um plano para uma dieta milagrosa, que até foi caro para o número de páginas que oferece, mas não conclui o plano, dificilmente vai se revoltar contra o autor do livro, pois sabe que não conseguiu alcançar resultados por sua falta de empenho. Na ligação com a espiritualidade é diferente. As pessoas compram um livro de autoajuda ou de espiritualidade, com dicas para melhorar sua vida, ou vão a um terapeuta holístico fazer uma terapia, e, como as mudanças são sutis (no nível da alma, no nível energético) e não vêm na intensidade que elas imaginaram (no nível material), logo passam a duvidar do autor do livro e do trabalho do terapeuta. Aí, vêm a revolta e a descrença com a área espiritual. Por isso, estar no caminho da luz é desafiador, sobretudo quando encontramos pessoas que questionam as nossas crenças ou nos criticam de maneira depreciativa, por não conhecerem sua funcionalidade e importância. E, se estivermos dando nossos primeiros passos, com certeza vamos nos deixar influenciar pela opinião alheia, duvidando de tudo, pelo fato de ainda não termos uma convicção firme.

Já recebi e-mails me acusando de querer enganar as pessoas com informações falsas e imbecis só para ganhar dinheiro, após ter participado de um programa de televisão em que me solicitaram que abordasse diversos temas espirituais. Também já fui alvo de comentários maldosos após ter publicado um livro, que nada tinham de construtivos: eram pura deprecição. Trabalho a minha espiritualidade não para conseguir ter um carro top de linha, grandes quantias de dinheiro, uma casa com piscina. Trabalho a minha consciência espiritual, a minha luz e a espiritualidade porque faz sentido para mim, é como uma necessidade básica

de sobrevivência, e eu não saberia viver de outra maneira. Sinto necessidade de encontrar paz e harmonia no meu interior e ao meu redor porque quero estar bem e desejo estar ligada permanentemente à fonte primordial. Assim, dificilmente me esqueço de quem realmente sou, me mantenho firme, evitando muitos tropeços ou quedas, e entendo o que devo fazer para melhorar e para estar feliz, enquanto vivencio esta jornada de evolução na Terra.

O dinheiro é uma forma de troca de energia. Assim como um pedreiro que tem o dom de construir casas não o faz de graça, não é por ter um dom que devo fazer tudo gratuitamente, como algumas pessoas esperam. O meu tempo e a minha energia são preciosos; aliás, à medida que vou ficando mais velha, percebo que esses são os bens mais preciosos, pois o tempo permite que eu me dedique àquilo de que mais gosto, e a energia, bem equilibrada, promove a saúde. Como o leitor, tenho responsabilidades e contas para pagar. Preciso de dinheiro para comprar comida para me alimentar ou para fazer meus exames médicos de rotina. Os cursos que fiz e os livros que comprei, para estudar ou para pesquisar temas que quis desenvolver nos meus projetos, custaram dinheiro, e investi muito do meu tempo na leitura deles. Embora não tenha a pretensão de me justificar, quero deixar claro que não engano as pessoas por dinheiro, mas compartilho os meus conhecimentos com quem estiver disposto a recebê-los, ou melhor, com quem ressoar a minha energia e experiência. Por isso, se você tem as suas crenças, defenda-as, mas respeite as crenças dos outros, porque eles têm uma trajetória de vida diferente da sua. E, o mais importante, esteja disposto a estabelecer mudanças na sua maneira de atuar e de ver as coisas, pois isso é um sinal de evolução.

O poder para a mudança está em você

Assim como acontece com um plano de dieta, em que precisamos nos empenhar, as transformações no nível interior/espiritual partem de nós mesmos. Portanto, como autora deste livro, não sou capaz de

estabelecer as mudanças na sua vida; no entanto, darei sugestões para que você faça isso, de acordo com a minha experiência. É o leitor que, ao se dispor a ser receptivo e imbuído de fé, vai se abrir para esse salto de consciência. O mesmo acontece em uma terapia; se questiono o trabalho do terapeuta, se chego para a consulta com uma barreira de descrenças erguida, o trabalho dele não será tão eficaz em mim porque eu terei bloqueado a mim mesmo. É tudo uma questão de ressoar dentro de nós, se estivermos preparados para a transformação.



Caro leitor, o que você pretende fazer? Aproveitar esta oportunidade para se expandir (mais) na luz ou desistir porque pode ser que isso não traga resultados imediatos e você não quer encarar o seu ser imperfeito?

As pessoas bem-sucedidas e empreendedoras são pacientes, pois sabem que para alcançar o êxito é fundamental aguardar que as sementes lançadas na terra germinem e cresçam, tornando-se visíveis para o mundo. Somos todos diferentes quanto aos gostos, desejos e crenças, mas ao mesmo tempo somos iguais por sermos provenientes da mesma fonte divina. Você é uma gota de luz em um imenso oceano, que contém outros milhões de gotas de luz, constituindo um todo fortíssimo que caminha no sentido da ascensão.² Por isso, acredito que você vai

² Grau iniciático que concede iluminação e libertação do *samsara*, palavra em sânscrito que significa “roda de reencarnações”, possibilitando experiências em outros planos superiores, a integração com o seu eu divino ou, em última instância, a fusão com Deus.

aproveitar esta oportunidade para trabalhar a sua energia e a sua consciência espiritual, porque sua alma vem preparando você para isso.

Quando você toma consciência de estar com a sua energia purificada e alinhada com a Divindade/com o seu Eu Verdadeiro, percebe (facilmente) os momentos em que a sua luz está corrompida. Se eu nunca provei um fruto, por mais que o cheire, não saberei qual é o seu gosto. Somente quando o experimento é que gravo na memória o sabor. E sou eu que tenho o poder de decidir se vou prová-lo ou não, apesar das sugestões das pessoas. Assim é com a sua luz: somente o leitor pode tomar a iniciativa de cuidar dela, e só assim ele saberá como se sente.

Por que para alguns é mais fácil crer na própria origem divina do que para outros?

Porque existem pessoas que nascem com a consciência espiritual mais desperta, em virtude de sua missão de vida, das experiências de vidas passadas, do nível de evolução da alma. São pessoas que sentem e entendem esse chamamento para o seu eu verdadeiro, que as impulsiona a procurar saber mais. Foi o fato de gostar das coisas do oculto que me fez seguir o caminho que me guiou até este dia. Sempre fui fascinada por tudo o que é ligado ao ocultismo e “me perdia” nas lojas esotéricas quando fazia faculdade em Lisboa, sentindo que era um pouco diferente das pessoas que conhecia, por querer ver o mundo desconhecido e mágico que estava impossibilitada de presenciar com meus olhos físicos.

Quem sofreu muito, deixando-se abater pelos reveses e decepções, pode deixar de acreditar na espiritualidade e perder a fé, porque, se realmente existe um Deus que ama todos os seus filhos, é difícil entender o motivo de alguém estar passando por determinado sofrimento ou aceitar a partida física de alguém querido. Outras pessoas, racionais demais e descrentes em relação àquilo que não é palpável e explicável, permanecem com os olhos vendados grande parte da vida ou para sempre, pois essa venda somente elas mesmas poderão tirar. Em certo momento pode ser que aconteça o clique para o despertar, ou pode ser que nunca aconteça. Eu admiro as pessoas que vivenciaram grandes dificuldades na vida e permanecem com uma fé inabalável e um sorriso

no rosto, iluminando quem está ao seu redor. São verdadeiras inspirações, reveladoras de uma grande evolução de alma. Embora me considere de caráter forte, às vezes fico pensando se conseguiria manter essa calma se tivesse passado pelas mesmas situações.

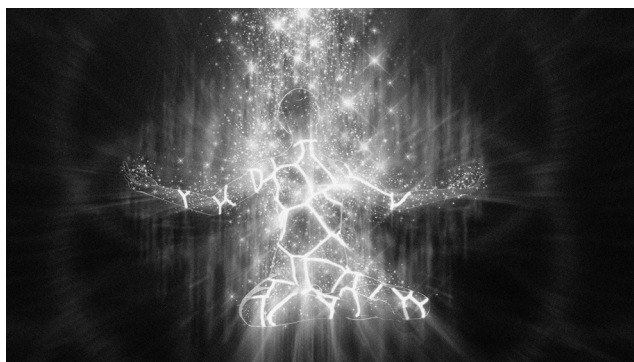
Assim como respeito a opinião dos outros, pois é um direito que eles têm não acreditar no que eu acredito e faço, espero o mesmo deles. Não podemos deixar que as crenças alheias limitem a nossa compreensão e evolução. Se um dos seus familiares menospreza a espiritualidade, você não deve deixar de investir no seu autoconhecimento, pois, a certa altura, vai se sentir triste e vazio. Claro que é mais reconfortante ter alguém que nos incentive, mas, se essa pessoa ainda não surgiu, nada de desanimar. Quando eu estava na universidade, o meu então namorado jogou o meu tarô no lixo e avisou que, quando nos casássemos, os livros que eu tinha dessa área não entrariam na nossa casa. Lembro que, sem acreditar no que estava vendo, resgatei o tarô da lata de lixo, mas não deixei que ele me desviasse do percurso que eu sentia alegria em seguir; não concedi a ele poder sobre mim.

Felizmente, desde que eu era adolescente, a minha mãe sempre me incentivou a aperfeiçoar a leitura de cartas. O meu pai era diferente. Acreditava quando precisava de ajuda em uma cura física, deixava de acreditar quando estava bem, mas nunca me impediu de seguir o meu caminho. Além disso, o meu marido, que quando me conheceu não sabia nada sobre esses assuntos da espiritualidade (apesar de ter lido alguns livros do Paulo Coelho que o fizeram refletir sobre grandes questões da vida), nunca foi um entrave para as mudanças na minha carreira e até se mostrou receptivo para fazer cursos na área espiritual, a cujas técnicas recorre frequentemente para limpeza, proteção e alinhamento pessoal. E o leitor deve seguir o seu próprio caminho, sem se importar com o que os outros vão dizer, e sem esconder as suas crenças. Haverá sempre pessoas que o criticarão por não o entenderem e por não conhecerem a verdadeira versão das coisas, mas dali a pouco já estarão criticando outra pessoa. Se você não fizer nada por medo da opinião pública, não viverá a sua verdade. Quando se deixa dominar, é o leitor quem concede esse poder às pessoas ou a fatores externos.

Ser de luz

A alma é luz, amor puro, sabedoria divina, e é leve, por ser constituída de energia sutil, sem forma. Quando entra no plano terreno, na forma de uma pequena centelha divina, o espírito, para uma nova reencarnação e com uma personalidade própria, ela reduz a sua potência a fim de se adaptar para vivenciar as experiências que vão possibilitar a cura do que tem de pior. Com o passar dos anos, com suas escolhas, plantios, colheitas, a evolução da consciência e do trabalho interior, a sua luz começa a aumentar e se torna mais próxima do universo, recebendo orientações e sensações do plano espiritual. A pessoa começa a perceber o sentido da vida, os objetivos das relações interpessoais que mantém/manteve, a razão de passar por determinadas situações ou de se deparar com padrões repetitivos, e aceita o que acontece com ela, considerado negativo, com serenidade, sendo alvo de uma profunda transformação interior. Há pessoas que, mesmo não tendo feito nenhum trabalho de autoconhecimento ou sem terem procurado entender as leis espirituais que regem a vida, são detentoras de uma sabedoria e de uma energia impressionantes. São almas muito evoluídas, que vêm para este plano com um grande senso de missão. Se você pensa que uma pessoa que vive em uma zona remota e isolada ou que dedicou toda a sua vida à agricultura, que não sabe ler nem escrever, é uma alma pouco evoluída, está enganado. Já encontrei pessoas que me transmitiam uma sensação de conforto, paz e bem-estar, e expressavam grandes lições para a vida, claramente almas altamente iluminadas, que não leram os livros que eu li nem frequentaram os cursos que frequentei. É por isso que nunca se deve julgar um livro pela capa. Por sua vez, existem pessoas que têm dificuldade em entender/aceitar a espiritualidade e a imortalidade da alma, em consequência de sua vibração ter ficado abafada por influências da vida terrena. Aliás, é uma tendência humana rejeitar a sua verdadeira essência, por não ter consciência dela ou por não a compreender. As suas experiências de vida impedem essas pessoas de ver as coisas sob outro prisma, ou então a opinião de pessoas próximas interfere em sua visão espiritual, o que dificulta que a sua luz se mostre com uma

potência capaz de fazê-las lembrar quem são, de onde vieram e para onde vão.



Mesmo que já tenhamos iniciado o caminho da espiritualidade, se nos descuidarmos da nossa luz, ela começará a desvanecer, a integrar a densidade vibracional que existe à nossa volta, e ficaremos mais limitados/ bloqueados, invadidos por pensamentos derrotistas por conta dos nossos medos e inseguranças. Muitas pessoas que conheço já me contaram que, quando meditavam ou oravam, sentiam-se mais em paz, confiantes, e a intuição delas funcionava, trazendo harmonia para os seus relacionamentos e fluidez para a sua vida. Porém, a partir do momento em que deixaram de fazer essas práticas, sentiram-se desconectadas, infelizes, enfrentando maiores dificuldades, e as discussões e mal-entendidos se tornaram frequentes. Saiba que semelhante atrai semelhante, por isso reflita sobre o que realmente quer atrair para a sua vida com a energia que está emanando. É muito fácil deixarmos de cuidar da nossa luz, mesmo conhecendo inúmeras técnicas de purificação e de elevação espiritual. Não pense que tenho vontade de cuidar da minha energia diariamente, mas preciso fazê-lo se não quiser que a densidade interfira nas minhas emoções e pensamentos, me fazendo duvidar das minhas capacidades e das ideias que pretendo implementar ou me levando a instigar a discórdia ao meu redor. Todos temos aquela voz sabotadora que aparece na nossa mente sem ser convidada, a voz do nosso ego ou eu inferior, que nos diz: “Em vez de ir orar ou meditar agora, vá assistir àquela série que está

acompanhando ou tome um café com um amigo”. E nós pensamos: *Sim, por que não? Mais tarde eu faço a minha cura interior. Estou curioso para saber o que vai acontecer com aquele personagem, ou faz um tempão que não falo com o meu amigo.* E assim o ego ganha poder sobre nós, porque, como ele tem medo de ser anulado, ao nos afastar da luz, consegue sobreviver.

Mais tarde quando?

Depois de adiar o plano que estabeleceu para si mesmo, de cuidar da sua vibração, você tenderá a manter a mesma atitude no dia seguinte, e depois dele, e no outro em seguida. E a sua energia ficará mais pesada, como se você carregasse um peso sobre os ombros, e como se um nevoeiro denso comesse a pairar ao seu redor, invadindo-o com ilusões e confusões de pensamento. A desmotivação e a desorientação se instalam, fazendo você postergar a concretização dos seus objetivos ou até mesmo desistir deles. E você fica descrente, reclama do mundo e começa a se sentir uma vítima. Ou seja, a sua luz começa a perder vibração e o seu corpo, a perder a vitalidade. Até mesmo o brilho dos seus olhos, o espelho da alma, começa a se apagar.

Se você deseja trazer mudanças positivas e harmonia para a sua vida, comece agora a cuidar de si mesmo. Não adie para mais tarde, porque pode acontecer um imprevisto que o impossibilitará de fazer isso. Lembre-se de que você é o único responsável por manter a sua vibração energética o mais elevada possível.



Tenha em mente:

Para caminhar na luz e estar protegido e orientado, você deve cuidar sempre de si mesmo, pensando no seu bem-estar físico e espiritual.

O leitor é energia e deve nutrir a luz que habita no seu interior e ao seu redor.

Nunca deixe a sua luz se apagar, para que tenha uma vida sempre iluminada e repleta de boas experiências e ricas aprendizagens.

