

OS MÉTODOS MAIS RÁPIDOS PARA  
ATIVAR SUA PROTEÇÃO ENERGÉTICA

# 12 Técnicas de limpeza energética

UM GUIA PODEROSO PARA BLOQUEAR  
ENERGIAS NEGATIVAS DE PESSOAS E  
AMBIENTES.

Práticas de  
apenas 2 minutos

SAMIRA LIMA - Terapeuta quântica

AGRADEÇO AO **TUDO** POR COLOCAR EM MEU CAMINHO  
PESSOAS MARAVILHOSAS, E ME APRESENTAR  
OPORTUNIDADES INCRÍVEIS PARA QUE ESTE TRABALHO  
¹VIESSE A SE REALIZAR.



Esse livro tem como finalidade lhe apresentar técnicas rápidas<sup>2</sup> e de grande poder energético. Você já deve ter percebido que em alguns momentos do seu dia uma cansaço bate e às vezes nem é pelo trabalho, mas sim porque sua energia foi sugada, e seu corpo sente.

A energia densa ela pode vir de várias formas, através de objetos, pessoas negativas, e até mesmo você, pode criar energia negativas com seus pensamentos.

A mecânica quântica, que estuda as menores partículas, comprovou que tudo é um campo eletromagnético, ou seja que tudo é energia, e se você quer mudar a sua vida você tem que aprender a se proteger e elevar sua frequência.

Para te ajudar nisso, fiz esse e-book para te passar 12 técnicas do qual já usei e pude comprovar sua eficiência.

## **Sumário:**

Antes de Iniciarmos

### **Capítulo I**

Uma técnica para ansiedade

### **Capítulo II**

Quem é a Samira

### **Capítulo III**

O poder de seus pensamentos

### **Capítulo IV**

Você precisa ter um objetivo

### **Capítulo V**

O segredo da boa frequência

### **Capítulo VI**

A fonte de energia secreta

### **Capítulo VII**

As 12 técnicas poderosas revelada

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

# **Antes de Iniciarmos...**

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

## Uma técnica para ansiedade

Antes de começarmos a leitura e transformá-la em sua vida, todas as energias negativas em boas energias, é importante diminuirmos a ansiedade e o seu nível de tensão. Você pode usar essa técnica toda vez que sentir necessidade. Vamos lá!

**Técnicas:** 90% Menos Ansiedade

**Áreas de benefícios:** Pode ser usada em qualquer situação em que haja angústia, ansiedade, agitação mental e aflição emocional.

Você pode usar essa técnica em outras pessoas, veja a frente como fazer. Porém ofereça apenas para quem realmente quiser sua ajuda.

**Modo de fazer:**

- 1) Escolha um local onde você possa relaxar e se concentre por 4 minutos sem ser interrompida. Sente de forma confortável e com a coluna ereta.
- 2) Feche os olhos e faça uma respiração profunda. inspire e expire o ar profundamente.

- 3) Inspire contando até 3. Isso quer dizer que você irá inspirar o ar, enchendo seus pulmões ao mesmo tempo que em pensamento conte até 3.
- 4) Agora retenha o ar e conte até 3 mentalmente.
- 5) Solte todo ar contando até 3
- 6) Com os pulmões vazios, prenda a respiração e conta até 3.

Simple!

**Inspire > retenha > Expire > Vazio**

A cada passo da sua respiração você deve contar até 3. Faça isso de 7 a 12 vezes ou até se sentir relaxada e em paz.

## **Orientação para fazer com outra pessoa:**

Peça para pessoa sentar confortavelmente, em um local calmo e com a coluna ereta. Repita os passos acima com ela.

Você é como uma espuma, que absorve a energia das pessoas, ambientes, e problemas ao seu redor? Você chega em casa ao final de um dia de trabalho, totalmente exausto, com vontade de se atirar no sofá, a ponto de não querer sair de lá por nada?

Quando chega em seu trabalho sente uma vontade fugir de lá, o ambiente está sempre pesado e estressante? A sua mente parece que vai dar uma “pane” de tantos pensamentos confusão mental e memória fraca? Ou você não sabe o que fazer com aquelas pessoas que quando chega parece um aspirador que suga toda a energia do ambiente?

Então, leia com atenção este guia poderoso, que lhe dará acesso às poderosas técnicas e caminhos eficaz e surpreendente com o verdadeiro conceito da limpeza e proteção energética pessoal e de ambientes.

Neste livro irei te mostrar técnicas simples e práticas, com o passo a passo com grande poder de transformação em seu campo energético, para que você nunca mais fique nesse jogo de perda de energia.

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

Mesmo que você tenha pouco tempo ou quase nenhum tempo disponível em sua rotina para gastar com nada extra, ou mesmo que você já tenha tentado de tudo e não tenha encontrado nenhuma solução, o que você vai ter acesso é técnica reais, testada e comprovadas por mim e vários alunos meus.

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

## Quem é Samira?



Prazer, sou Samira Lima, terapeuta quântica, mãe, esposa, já ajudei dezenas de pessoas por vários lugares, como Portugal, Rio de Janeiro, São Paulo, Rio Grande do Sul, entre outras...

Há quase 10 anos trabalhando no ramo corporativo, como empresária e coach, descobri que as conquistas só são possíveis quando alinhadas a sua essência.

Me especializei em reprogramação de crenças e alinhamento de frequência por Deepack Chopra. Estudiosa da mecânica quântica e praticante das leis universais, criei o programa Reprogramando-se e Co-criando na Prática um treinamento on-line.

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

Hoje vivo do meu propósito de vida, que é ajudar cada vez mais pessoas a viver uma vida que tenha orgulho, a vida que sempre sonhou.

[Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

# O poder de seus pensamentos

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

Todos os dias somos alimentados pela fonte de energia divina, que é alterada por nossa mente para dar forma a nossa realidade. A nossa mente recebe a informação e aceita conforme nossa crenças e experiências que temos, incorporando-os como rotina.

Uma vez estabelecida essa rotina, ela passa ter vida própria. É como um programa de computador, depois de instalado passa executar suas funções.

Então se queremos mudar a nossa realidade devemos mudar esse programação, e para isso temos que ter um desejo ardente de mudar nossa realidade.

[Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

**Você precisa ter um objetivo**

[Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

Afinal os nossos objetivos nos move. Um dos princípios básicos da mudança é ter um objetivo definido. De modo geral, as coisas só vão ser modificada a partir do momento que você souber o que quero no lugar de tudo isso que estou tendo. Existe uma filosofia que diz o Universo dá a resposta e nós só precisamos ter as perguntas.

Quando começamos a fazer a nossa parte nesse processo - ou seja, quando vigiamos a qualidade dos nossos pensamentos e sentimentos -, percebemos que sentimentos nobres têm a capacidade de melhorar ainda mais o padrão de energia cósmica que recebemos.

Por tudo isso o que você precisa fazer agora é estabelecer a seu objetivo nessa trajetória com as “12 técnicas de Limpeza energética”

Neste livro você vai aprender técnicas de limpeza energética, tanto pessoal como de ambientes; vai saber como se blindar de energias externas, aprender a controlar sua energia para lidar com os os obstáculos do dia a dia e melhorar sua existência, tudo ao seus redor para ser feliz. Porém para que tudo isso lhe traga a verdadeira felicidade e para que alcance resultados incríveis, você precisa ter um objetivo bem claro.

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

E porquê você precisa ter um objetivo bem definido? Tudo no universo são feitos de fases- temos as quatro estações do ano, a lua tem suas quatro fases. Da mesma forma, nossa vida também tem fases. Assim como nosso aprendizado. Tecnicamente falando a cada fase subimos de nível. Estabelecer um objetivo claro e bem definido agora, vai te ajudá-la a depois que implementar todas as técnicas aqui passada, avaliar se subiu de fase, se ficou patinando no mesmo lugar ou se caiu.

Agora defina:

Quais são as suas 3 principais metas nesta jornada?

O que motivou a ler esse livro?

Por Que ele chamou sua atenção? O que você quer mudar usando as 12 técnicas de limpeza energética?

Agora que você respondeu, adoraria saber de você o que mais gostou de descobrir nessa definição de objetivos. Então se quiser compartilhar comigo me mande um e-mail para [contato@samiralima.com.br](mailto:contato@samiralima.com.br), espero receber seu contato ;)

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

## O segredo da boa frequência

[\\_Samiralima/Facebook](#)  
[Samiralima/Instagram](#)      [Samirlima/youtube](#)

Como largar os pensamentos negativos? Como proteger sua energia? Como limpar sua energia pessoal? Como lidar com interferências energéticas? Diante da necessidade percebida tanto a minha quanto as do meus consultantes, comecei a pensar em uma forma de estruturar todo o conteúdo que tinha. e foi daí que nasceu esse método estruturado com os 12 Técnicas limpeza energética mais poderosas, eficaz e comprovada.

Tenho certeza que você vai conquistar uma energia maior, lidar melhor com questões e situações da vida que, de outra forma, não seria possível enfrentar.

Se você quer resultados incríveis, não pegue atalhos! O que vou te revelar aqui funciona! O segredo para você manter sua frequência elevada.

Separei em 3 partes, que chamo de pirâmide da boa energia:

## 1. FÉ E CONFIANÇA INABALÁVEL NA VIDA

A sua energia é elevada quando você possui fé e confiança em você mesmo e na vida. Descobrimo e aplicando esse conceito poderoso em seus dia a dia, você vai perceber como o seu poder pessoal e seu magnetismo vão melhorar muito com esse importante pilar.

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

A fé, a confiança e o positivismo devem estar sempre presente em todas as situações. Ao alicerçar o seu modelo de viver de acordo com essa filosofia, você vai parar de perder energia para poder ir mais além na sua vida.

## 2. SABER QUAL SUA MISSÃO DE VIDA E VIVER POR UM PROPÓSITO MAIOR

Este pilar diz respeito a você identificar qual é o seu propósito sua missão de vida, ou seja, viver por algo a mais e não por viver. Quando você descobre sua missão e estrutura sua vida com base nela, tudo começa a fazer sentido. Assim há significado em sua existência e você passa a contar com uma força energética poderosa.

Ter um propósito e viver por sua missão, vai te trazer mais energia e ânimo para mudar sua realidade e seguir sua jornada com alegria.

## 3. NÃO JULGAR

Isso é uma grande armadilha que pega todo mundo, pois ninguém sabe que ao falar de uma pessoa há uma troca de energia com ela. Julgar é trocar energia.

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

Se alguém lhe faz mal e você comenta sobre isso, você já sabe, está trocando energia com ela. Como consequência você se sente ainda pior.

Então a escolha é sua: com quem você quer falar, sobre o que você quer falar, o que você quer fazer. Com tudo , uma vez que decidiu julgar ou criticar o outro você está trocando energia com ele, ou seja você está drenando sua energia.

Você pode evitar a sintonia com pessoas, local e grupos que só sabem sugar sua energia com comentários e julgamentos. O julgamento consegue sugar sua energia, perturbar sua paz e atrapalhar a sua elevação de frequência.

Essas três partes cria uma pirâmide de alta frequência, te deixando a frente da vida e te proporcionando novas oportunidades.

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

# A FONTE DE ENERGIA SECRETA

[Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

Tudo no universo é uma fonte de energia, tudo que se manifesta em nosso campo material é feito de energia em estado livre ou condensado. O que podemos tocar, como a cadeira, celular ou mesmo nossas mão, trata-se de energia agrupada. E aquilo que não vemos, mas podemos sentir, trata-se de energia solta, dispersa e livre, como a força do vento ou a luz do sol tocando nossa pele, por exemplo.

Desde do início do pensamento humano, tentamos entender do que o universo é feito e como ele foi criado; e hoje tanto a física clássica como a física quântica concordam que tudo que existe está em diferente estado de energia e que somos feitos da mesma partícula com as quais o Universo foi criado. Nesse aspecto, fomos feitos à imagem e semelhança do criador, pois somos constituído da mesma energia cósmica que permeia tudo o que existe.

Existe energias compatíveis com nossa natureza e estas nos trazem saúde, mas também há energia desqualificadas e muito incompatíveis com nosso corpo que nos deixa doentes.

### MAS QUAIS SÃO ESSAS ENERGIAS RUINS?

São as energias proveniente de nossos pensamentos, sentimentos e emoções. E nós temos um sistema interno muito bom capaz de identificar quando essa energia é boa e quando

ela é ruim. É algo automático. E esse sistema é a emoção; sabemos que a raiva nos faz mal e que o amor nos faz bem, porém sabemos.

A questão é que, se alguém sente uma mágoa por anos a fio, ela se instala em nosso corpo materializando-se em doenças de vários tipos desde uma alergia até um tumor.

A mágoa não é condizente com nosso sistema. É como querer apagar o fogo com gasolina, não vai dar certo.

A nossa natureza é o amor, compaixão, alegria, fé, otimismo, admiração, o universo é feito de amor, e nós somos o universo.

# **AS 12 TÉCNICAS PODEROSAS REVELADAS**

## **Técnicas:** 1° Magnetizando

**Áreas de benefícios:** A energia concentrada é o ki energia vital. Você pode aplicar essa energia em pontos do seu corpo para trazer cura e alívio da dor, pode ser aplicada em plantas, animais, brinquedos, roupas e acessórios.

Ou seja em qualquer pessoa, objeto ou situações

### **Modo de fazer:**

- 1) Relaxe seu corpo respire fundo e pense em algo bom e que traga paz.
- 2) Friccione as duas mãos uma contra a outra suavemente até sentir elas aquecidas
- 3) Abas as duas mãos com as palmas voltadas para cima
- 4) imagine uma chama e nascendo em uma das suas mãos.
- 5) Agora transfira para outra mão e sinta essa chama crescendo.
- 6) Repita esse movimento de 10 a 20 vezes
- 7) Quando sentir que o calor ficou forte aplique sobre você ou objeto de seu desejo, colocando a mão. De uma intenção na hora que estiver posicionando a mão.

O processo não tem um tempo nem quantidade certa, basta você seguir seu coração, quando achar que está bom, pare.

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

Essa técnica simples vai te surpreender com sua eficiência, força e capacidade. Não se engane com a simplicidade. São as coisas simples que fazem a diferença.

---

## **Técnicas: 2° O Poder do Som**

**Áreas de benefícios:** Essa técnica é de grande poder é utilizada por grandes mestres da co-criação, trazendo grandes benefícios;

- Limpeza energética do campo mental pessoal
- Influência no campo mental externo
- Ajuda a sair do campo denso de fofocas e intrigas sobre você.

## **Modo de fazer:**

- 1) Respire fundo, relaxando e unindo suas mãos na altura do peito.
- 2) Terminando a respiração fique em posição de vitória separe as pernas solte as mão.

3) Quando estiver nessa posição, solte **Rã** bem alto e levante o braço, tudo ao mesmo tempo.

Observe que o movimento tem que ser muito rápido e o grito o mais alto possível.

Você pode fazer várias vezes por dia. Mas irá perceber que uma ou duas vezes já é o suficiente.

---

**Técnica: 3° Aterramento de energias densas**

**Áreas de benefícios:** Limpa energias densas, cansaços, cansaço exaustão.

Essa técnica ajuda a descarregar energias psicológicas ajuda a ter clareza mental, e controle das emoções, te deixando muito mais forte para lidar com os desafios diários.

**Modo de fazer:**

- 1) Sente-se confortavelmente. Respire fundo e relaxe, elevando seus pensamentos a Deus em uma intenção sincera, agradecendo a oportunidade de estar aqui vivendo esta vida.

- 2) Pegue um cristal e o segure com as duas mãos.
  - 3) Pense nos conflitos que vêm passando, as dores emocionais que vem tendo.
  - 4) Agora imagine que todos esses sentimentos e problemas esteja fluindo para dentro do cristal.
  - 5) Depois de sentir que todos os problemas e sentimentos negativos estão dentro do cristal, abra um buraco na terra- Não pode ser vaso - faça um buraco e apenas interesse.
  - 6) Deixe o cristal enterrado por 5 dias, depois desenterre e lave em água corrente.
  - 7) Deixe o cristal em água corrente por 2 dia e coloque-o no sol da manhã durante os 2 dias, depois disso ele está pronto para ser usado novamente.
- 

## **Técnica: 4° Escudo energético**

**Áreas de benefícios:** Esta técnica é simples mas de extremo poder. Ela protege sua mente de energias venenosas e dessas.

Pode ser praticada de qualquer lugar, no ônibus, metrô, avião, em qualquer lugar que você possa se concentrar por 3 minutos.

Ela é ótima para ter dar proteção diária, preservar sua energia vital e pode ser usada em casos de extrema tensão.

## **Modo de fazer:**

- 1) Feche os olhos se puder ou concentre-se em um ponto fixo, respire fundo e sinta o ar entrar e sair de seu pulmão.
- 2) Eleve seus pensamentos ao criador e pense em algo que te traga paz.
- 3) Imagine, sinta, acredite que na parte de cima de sua cabeça existe um tubo onde uma luz te conecta com o universo.
- 4) Agora imagine essa luz te envolvendo e te cobrindo.
- 5) Agora imagine você de baixo de uma pirâmide sinta e acredite que isso está acontecendo.
- 6) A hora que tudo isso estiver construído apenas agradeça e relaxe.
- 7) Agora basta abrir os olhos e continuar sua vida normalmente.

---

**Técnica:** 5° Projeção da frequência

**Áreas de benefícios:** Essa técnica é ideal para limpar energias quando você se encontra com a mente lotada de pensamentos densos.

Ajuda na renovação das forças vitais do corpo e da mente, além de proporcionar uma elevação da consciência.

## **Modo de fazer:**

- 1) Feche os olhos relaxe e se conecte com o Todo.
- 2) Imagine-se desdobrando em 12 corpos.
- 3) Imagine elas formando uma roda todas de mãos dadas.
- 4) Agora sua consciência se posiciona no centro da roda recebendo toda energia dos 12 corpos que gira anti horário, produzindo uma cor violeta.
- 5) Agora imagine a roda dos dozes girando em sentido horário, produzindo uma cor dourada.
- 6) A sua essência, que está no centro da roda recebe toda essa energia, e você se sente renovada, ela equilibra em todos os níveis e dimensões do seu ser. Aproveite! Sinta essa paz.
- 7) Quando se sentir preparada apenas abra os olhos, e volte a sua rotina normalmente.

---

## **Técnica: 6° Mãos de Reiki**

**Áreas de benefícios:** O Reiki é uma técnica que utiliza das mãos para emanar energia vital. Já percebeu que quando estamos com frio esfregamos as mãos para aquecer, quase

que sem pensar fazemos isso. É porque temos na mão uma escova magnética e no centro um chakra poderoso que emana muita energia.

Essa técnica simples porém de grande benefício, pode ser utilizada para alívios de dores no corpo, excesso de pensamentos tóxicos.

### **Modo de fazer:**

- 1) Friccione as mãos
- 2) Posicione-as na parte de seu corpo que você sente que necessita de energia. Essa aplicação não tem um tempo certo ou quantidade de vezes que tenha que ser aplicada, basta você fazer até sentir que está bom. Sempre siga seu coração!

---

**Técnica:** 7° Magnetizando as cores

**Áreas de benefícios:** Essa técnica é muito bom e indicado para quem trabalha em consultórios, hospitais e que lidam com pessoas em diversos momentos difíceis da vida.

**Modo de fazer:** Essa técnica tem como processo a visualização de 3 cores dos chakras.

Violeta=» transmutação, renovação, purificação e conexão com o Todo.

Branca=» pureza energia, divindade.

Dourado=» Sabedoria e proteção.

- 1) Visualize essas cores uma a uma, sentada em um local tranquilo.

Você pode usar essa técnica quando sentir que está em uma situação muito complicada e conflitante.

---

**Técnica:** 8° Eliminando dores de cabeça

**Áreas de benefícios:** Essa técnica como o nome já fala tem como objetivo o alívio da dor de cabeça, mas ela também pode ser aplicada para dores em outras áreas do corpo.

**Modo de fazer:**

- 1) Selecione uma folha de manjeriço fresco ou colhido no dia, não necessita ser grande.
- 2) Passe a mão 3x em toda sua extensão .
- 3) Eleve sua mão por alguns segundos no local da dor

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[SamirLima/youtube](#)

- 4) Respire o aroma da planta e relaxe.
- 5) Repita 7 vezes esse mesmo processo.

---

## **Técnica: 9° Limpando seu ambiente**

**Áreas de benefícios:** Essa técnica é ótima para identificar se nosso ambiente está carregada de energias pesadas, além de fazer uma grande limpeza

### **Modo de fazer:**

- 1) Pegue 4 colheres de sopa bem cheia de sal grosso ( tem que ser o grosso, o sal refinado perde sua energia)
- 2) Um copo cheio 2 dedos acima do meio de água corrente.
- 3) Coloque o sal dentro do copo de água e espalhe esses copos por toda o ambiente, pode ser no chão ou em cima de armários.

Você pode trocar a água com o sal a cada 24hs até que a crosta que se forma em volta do copo não apareça mais.

Além da crosta de sal pode acontecer outros fenômenos, como o copo estourar, a água mudar de cor. Isso significa que o ambiente está com a energia bem densa.

---

**Técnica:** 10° Limpeza de ambiente com carvão

**Áreas de benefícios:** Essa técnica ajuda identificar e a limpar os ambientes.

**Modo de fazer:**

- 1) Encha um copo com  $\frac{3}{4}$  de água
- 2) Pegue um pedaço de carvão mineral (apagado) e mergulhe dentro do copo
- 3) Deixe por 24hs se o carvão afundar é porque a energia está densa, mas se o carvão flutuar significa que a energia está equilibrada.

---

**Técnica:** 11° Ho'oponopono

**Áreas de benefícios:** Limpeza de todos os sentimentos negativos e abertura de novos caminhos e oportunidade. Essa técnica havaiana utiliza de palavras arquetípicas que quando mencionada, mesmo em pensamento, emite ondas energética de cura e libertação. Repita essas palavras ao menos 3x ao dia.

**Modo de fazer:**

- 1) sinto muito
  - 2) me perdoe
  - 3) eu te amo
  - 4) obrigada.
- 

**Técnica:** 12° Banho de Luz

**Áreas de benefícios:** Traz vitalidade e disposição, tem a função de te magnetizar para uma nova jornada ou um novo dia.

**Modo de fazer:**

- 1) Em uma garrafa de cor azul (limpa) coloque água corrente dentro e tampe
- 2) Coloque essa garrafa no sol da manhã deixando de 2hs à 4hs
- 3) Depois após o banho jogue essa água na cabeça, e imagine ela purificando e lavando todas as energias negativas, agradeça e sinta o alívio e o bem estar que essa técnica traz.

Depois basta se enxugar normalmente e fazer tudo normalmente.

[Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)

**FIM!**

[\\_Samiralima/Facebook](#)

[Samiralima/Instagram](#)

[Samirlima/youtube](#)