

VANDA BOAVIDA

CASA  
COM  
ALMA

FAÇA DA SUA CASA UM REFÚGIO  
DE PAZ E TRANQUILIDADE COM O

**FENG SHUI**

Este livro é dedicado a todos os que direta ou indiretamente  
contribuíram para seguir a minha missão de vida, acreditar  
que posso Melhorar, Recomeçar... E em especial ao meu pai,  
António Boavida, que faleceu a 23/3/2020.  
Obrigada, PAI.

Viver & Amar!

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	13
Porquê utilizar o Feng Shui? .....	14
Como ler este livro .....	15

## Parte 1

### CONHEÇA-SE A SI PRÓPRIO E AOS OUTROS COM O FENG SHUI

<b>1. O meu método</b> .....	21
1.1 <i>Vision board</i> (quadro de sonhos) .....	21
Exemplos práticos para cada objetivo .....	24
Porque é tão poderoso realizar um <i>vision board</i> em 3D? .....	25
1.2 O método <i>kaizen</i> .....	26
Porque é que o método <i>kaizen</i> funciona? .....	30
1.3 O Feng Shui — antes de começar .....	31
Descobrir a direção favorável .....	33
Como aplicar as indicações de acordo com o nosso Ming Gua .....	34
<b>2. Os instrumentos do Feng Shui</b> .....	39
2.1 Funções dos instrumentos do Feng Shui .....	39
2.2 O Feng Shui e os cristais .....	44
2.3 O Feng Shui e os espelhos .....	46
2.4 O Feng Shui e a iluminação .....	49
<b>3. Equilibrar <i>yin</i> e <i>yang</i></b> .....	53
3.1 Observar a nossa casa .....	53
3.2 <i>Yin</i> e <i>yang</i> — qual a energia que rege o seu signo chinês? .....	55
O <i>yin</i> é uma energia negativa? .....	57

4.	<b>O significado do <i>k</i>rdas 9 estrelas</b> .....	59
4.1	Os cinco elementos .....	62
4.2	O que faz os relacionamentos serem bem-sucedidos, quer pessoais, quer profissionais? .....	68
4.3	Combinações .....	70
5.	<b>O Feng Shui no mundo que nos rodeia</b> .....	83
5.1	O Feng Shui e o quadro de sonhos .....	83
5.2	O Feng Shui e as cores .....	88
5.3	O Feng Shui e os materiais .....	91
5.4	O Feng Shui e as obras de arte .....	93
5.5	O Feng Shui e o <i>home staging</i> .....	94
5.6	O Feng Shui nas empresas .....	99

## Parte 2

### AS ÁREAS ONDE O FENG SHUI VAI REVOLUCIONAR A SUA VIDA

6.	<b>Prosperidade e sucesso</b> .....	105
6.1	Estimular a prosperidade e o sucesso com o Feng Shui .....	107
	Em casa .....	107
	Na roupa que usamos .....	109
	No escritório .....	111
	No fogão.....	114
	Na casa de banho .....	116
	No <i>hall</i> de entrada.....	117
	Na garagem .....	118
	No jardim .....	119
	Na arrecadação .....	120
	No carro .....	121
	Nas gavetas .....	123
	Nos documentos .....	124
	Na mudança de casa.....	125

<b>7.</b>	<b>Saúde e bem-estar</b> .....	127
<b>7.1</b>	Estimular a saúde com o Feng Shui .....	131
	Em casa .....	131
	Na cozinha .....	133
	No frigorífico .....	135
	Na despensa .....	136
	Nas férias .....	137
	Na hora de dormir .....	139
	Reduzir o <i>stress</i> e a ansiedade .....	140
	Com a dança .....	141
<b>7.2</b>	Renovar o nosso corpo com o Feng Shui dos alimentos .....	143
<b>7.3</b>	O Feng Shui e as dietas .....	152
<b>8.</b>	<b>Relacionamentos pessoais</b> .....	155
<b>8.1</b>	Fotografias em casa .....	155
<b>8.2</b>	Quais as melhores sugestões do Feng Shui para promover o romance? .....	157
<b>8.3</b>	Estimular os relacionamentos pessoais com o Feng Shui .....	160
	No quarto de casal .....	160
	No quarto dos brinquedos .....	161
	No quarto de dormir das crianças .....	163
<b>8.4</b>	Viver o Natal com o Feng Shui .....	165
<b>9.</b>	<b>Relacionamentos sociais e profissionais</b> .....	167
<b>9.1</b>	Arrumar o roupeiro para promover um aumento da nossa vida social .....	168
<b>9.2</b>	Estimular os relacionamentos sociais e profissionais com o Feng Shui .....	169
	Dentro de casa .....	169
	Na sala de jantar .....	171
<b>9.3</b>	O Feng Shui e as pessoas tóxicas .....	172
	<b>Conclusão</b> .....	175
	<b>Anexo</b> – Classificação dos alimentos segundo o seu sabor, o respetivo elemento do Feng Shui e as patologias para as quais são indicados .....	189
	<b>Bibliografia</b> .....	197

# INTRODUÇÃO

O Feng Shui é uma arte milenar chinesa com cerca de 3500 anos, que significa literalmente «vento e água», e cujo grande objetivo é harmonizar os espaços. Utilizado hoje em dia tanto no Ocidente como no Oriente, tem vindo a tornar-se cada vez mais popular devido às inúmeras figuras públicas, das mais variadas áreas, que acreditam nele e o utilizam. Na verdade, atualmente, o Feng Shui transformou-se numa ferramenta capaz de potenciar o equilíbrio dos seus praticantes, proporcionando-lhes melhorias nas suas vidas, quer a nível pessoal, quer a nível profissional.

E foi isso mesmo que aconteceu comigo desde que entrei neste mundo fascinante... Em outubro de 2015 deparei-me com a dura realidade de um melanoma (cancro da pele). Essa realidade transformou a minha vida na maneira de pensar, agir e sentir. Passei a ser uma pessoa mais tolerante e especialmente mais focada em mim, nos meus interesses e no meu bem-estar. Essa mudança de pensamento foi alterada com a hipótese de ter de enfrentar a mais dura das batalhas, algo que não poderia controlar. O Feng Shui apareceu como uma das hipóteses para aumentar o meu bem-estar e equilíbrio. Li muito nessa altura, pois todas as ferramentas eram fundamentais para o meu equilíbrio. Durante 15 dias aguardei pelo veredito dos meus exames, 15 dias que pareceram meses, anos. Emagreci, envelheci, mas venci. Foi-me dada uma segunda oportunidade de vida! Nessa altura trabalhava muito... trabalhava, mas não vivia. Passei a ver o mundo de outra forma, a questionar a forma como trabalhava. No final de maio de 2016, mais precisamente no último fim de semana do mês, fui para a Comporta com uns amigos, onde a ideia do Feng Shui e da decoração foi temática permanente. Nesse fim de semana ficou clara a mudança que se iria

dar em mim e até hoje foram esses dias que marcaram o ponto de viragem para o salto de fé que mudou a minha vida. Esta mudança só foi possível com a constatação de que num ápice a nossa vida pode mudar face a uma doença e que equilibrá-la não tem preço. O Feng Shui mudou a minha vida e espero que possa fazer a diferença e mudar a vida dos outros também. A minha nova vida é reflexo da metodologia que utilizo, não só ao nível da alimentação e do exercício físico, mas acima de tudo em relação a todo o espaço onde vivo e trabalho, que tem um impacto positivo nas várias áreas da minha vida.

### **Porquê utilizar o Feng Shui?**

Porque é o método mais fácil e rápido de renovar a nossa vida, pois os locais onde vivemos podem ser alterados por nós, tal como acontece, por exemplo, com a nossa alimentação. Hoje em dia, muitos autores e palestrantes falam da importância dos nossos pensamentos e como eles são capazes de alterar as nossas atitudes e os nossos resultados. No entanto, para mudar os pensamentos e, conseqüentemente, alcançar outros resultados é necessário muito treino e muita formação, enquanto alterar o espaço onde vivemos é possível pelos nossos próprios meios e de uma forma mais rápida, sem serem necessárias horas e horas de treino. O famoso livro *O Segredo*, um livro de autoajuda escrito por Rhonda Byrne em 2016 e que foi lançado alguns meses após o lançamento do documentário homónimo, baseia-se na lei da atração, afirmando que o pensamento positivo pode criar resultados de mudança de vida, tais como o aumento da felicidade, saúde e riqueza. Este, que é um dos livros mais vendidos de sempre, fala do poder dos nossos pensamentos e dos resultados dos mesmos quando utilizados de uma forma sistemática. De igual forma, o Feng Shui pode alterar a nossa vida, tendo em conta o local onde vivemos, pois as imagens, cores, formas e texturas que nos rodeiam alteram a energia que sentimos e, conseqüentemente, influenciam as nossas ações e os nossos resultados. Estar num local paradisíaco ou num restaurante onde nos sentimos bem pode alterar a nossa predisposição e energia para o resto do dia em apenas alguns minutos. Assim, o objetivo deste livro é transmitir de uma forma prática e simples as soluções para essa mudança, e o Feng Shui é a ferramenta certa para esse processo, uma vez que proporciona inúmeros benefícios a um espaço.

---

## OS BENEFÍCIOS DO FENG SHUI

- Alinha objetivos e sonhos do indivíduo com o ambiente externo; potencializa a lei da atração (através dos seus símbolos).
- Aumenta o bem-estar dos moradores de uma casa ou dos colaboradores de uma empresa.
- Harmoniza o espaço com a natureza; torna os ambientes agradáveis e saudáveis, de acordo com a função que cada ambiente possui.
- Permite que as pessoas estabeleçam novas relações com os espaços em que vivem.
- Potencia a produtividade e a vitalidade.

---

Em todos os processos de mudança é necessária uma vontade expressa do habitante para que a mesma se concretize. Em processos de mudança tão distintos como, por exemplo, deixar de fumar ou emagrecer deverão seguir-se as medidas indicadas pelo médico para a obtenção de determinados resultados, mas o consultor de Feng Shui também irá propor alterações para ajudar a que atinja os objetivos propostos. No entanto, é fundamental que o habitante ou habitantes permitam e sintam essa mesma necessidade de mudança, para se realizarem as devidas transformações.

### Como ler este livro?

Este livro foi escrito para ser utilizado de uma forma prática e contínua, acompanhando o leitor ao longo de todo o processo de transformação, um caminho que acredito que será mágico.

Para si que pretende revolucionar a sua vida, coloque em prática as sugestões que reuni.

Sugiro que façam as alterações preconizadas em uma das áreas que pretendam desenvolver (prosperidade, saúde, corpo, relacionamentos pessoais ou relacionamentos sociais e profissionais) de forma isolada, para ser possível constatar as transformações extraordinárias que vão ocorrer em cada área.



No primeiro capítulo estão descritas as bases do Feng Shui necessárias para a aplicação do método a utilizar. No entanto, eu preconizo a utilização de três pilares (Feng Shui, *vision board* e *kaizen*), para potenciar os resultados, ou seja, o Método Vanda Boavida®.

Desfrutar deste caminho fantástico será crucial para alavancar ainda mais os resultados e alcançar uma vida mais Feliz!



Change  
**YOUR LIFE**

INSIDE AND OUTSIDE!

# Parte **1**

CONHEÇA-SE A SI PRÓPRIO  
E AOS OUTROS  
COM O FENG SHUI

---

**Conhecer as bases  
do Feng Shui é o primeiro passo para  
conseguir usufruir deste método,**

em toda a sua plenitude, e alcançar o sucesso  
e a felicidade na vida pessoal, profissional e social.

Vamos saber mais sobre nós mesmos com o Feng Shui,  
conhecer os seus instrumentos, potencialidades e como ele  
pode melhorar o mundo que nos rodeia.

---

# 1. O meu método

O Método Vanda Boavida® reúne as ferramentas certas para auxiliar todos os profissionais que procuram nesta área alavancar os seus negócios, assim como todos os que procuram impulsionar a sua vida pessoal e profissional. A minha metodologia alia três pilares fundamentais: Feng Shui, *vision board* e *kaizen*. Este método tem impacto na nossa vida profissional e pessoal porque tudo o que nos rodeia tem impacto tanto no nosso interior como no nosso exterior.

## 1.1 *Vision board* (quadro de sonhos)

O *vision board* é utilizado por vários consultores de Feng Shui internacionais e vários *coachs* para que os seus clientes consigam manter o foco e a noção clara dos seus objetivos.

Uma das grandes dificuldades na concretização dos nossos sonhos é a dificuldade de nos mantermos focados e saber exatamente o que queremos. Para a maioria das pessoas é mais fácil perguntar o que não querem do que o que querem. Logo, o primeiro passo será determinar o que se quer em vez do que não se quer.

A nossa casa pode ajudar a manter o foco nos nossos objetivos, uma vez que vai funcionar como um 3D do nosso *vision board* (quadro de sonhos). Ter em nossa casa e/ou escritório os nossos objetivos pessoais e os nossos objetivos profissionais vai ajudar a manter o foco e a poder dizer que não a várias situações que nos vão desfocar dessa realidade.

Sendo assim, saber o que queremos em vez do que não queremos e dizer que não a todas as situações que provoquem um desviar de todas as situações é de primordial importância.

Pode fazer um *vision board* em formato A4 e depois utilizá-lo em casa e/ou escritório implícito na decoração.

As direções reais são sempre as direções que devem ser consideradas.

<b>NO</b>	<b>N</b>	<b>NE</b>
<b>O</b>	<b>C</b>	<b>E</b>
<b>SO</b>	<b>S</b>	<b>SE</b>

Colocar a Norte (N) o principal objetivo ao nível da carreira.

A Nordeste (NE) colocar uma fotografia, palavra ou imagem que descreva qual o nosso objetivo para desenvolvimento pessoal. Pode ser um livro, a palavra ioga ou meditação, o tema ou o nome de um curso que gostaríamos de realizar. É necessário colocar a data para a realização do mesmo.

Para que o *vision board* (quadro dos sonhos) esteja bem concebido é necessário que este seja específico no tempo e que seja claro nas imagens ou palavras. Colocar uma imagem sem data específica não delimita o tempo em que gostaríamos de concretizar determinado objetivo. Por exemplo, uma empresa que determine que é necessário fazer um objetivo de X e não disser quando é que será o limite de tempo para essa concretização, não está a ser explícita na sua execução e não irá ter impacto na sua prossecução.

Colocar a Este (E) o que é relacionado com a família, ou os amigos, uma vez que os últimos são a família que nós escolhemos. Uma imagem que seja o ideal da nossa família. Realizar algum objetivo em família ou com amigos.

A Sudeste (SE) colocar viagens que pretendemos fazer ou bênçãos que possam fazer parte da nossa vida. Um prémio, uma viagem, algo que seja uma bênção. Aqui é fundamental colocar uma data e ser específico na viagem com uma imagem ou palavra.

A Sul (S) devemos colocar uma fotografia, imagem ou palavra que represente o nosso sucesso. Pode ser um certificado, diploma. A direção Sul representa o sucesso do nosso trabalho, logo deve estar relacionado com o mesmo.

A SO (Sudoeste), os relacionamentos pessoais, ou seja, o romance, devem ser sempre simbolizados com uma fotografia da namorada, marido ou esposa, ou com uma imagem de como gostaríamos de ter um relacionamento.

Na direção O (Oeste) deve colocar-se os nossos desejos para o futuro, projetos a realizar no próximo ano, por exemplo, e planos como para quem pretende aumentar a família.

A NO (Noroeste), tudo o que represente o trabalho, podendo ser qual o nosso salário de sonho ou a imagem de um cheque, com o respetivo valor e endossado à nossa ordem, ou seja, com o nosso nome. Mais uma vez essa imagem deve ser clara, com data, valor e nome.

No Centro (C) devemos colocar aspetos relacionados com a nossa saúde. Por exemplo, o símbolo do *yin* e do *yang*, que representa o equilíbrio. Colocar a palavra saúde, harmonia, pode ser também uma hipótese, assim como uma imagem a fazermos exercício físico ou a de um prato com alimentos saudáveis.

As imagens podem ser retiradas de jornais, revistas, postais, podendo também ser usadas imagens e palavras da Internet. Fazer um *vision board* (quadro de sonhos) requer alguma inspiração, mas principalmente ter esses objetivos claros e precisos será mais um passo dado para a verdadeira concretização.

Tudo o que deixar de fazer sentido deve ser retirado e também sempre que algum objetivo é alcançado deverá ser igualmente tirado e ser colocado outro. Quando temos um objetivo que pretendemos realizar no curto prazo e é de primordial importância para nós, deve ser só nele que devemos manter o nosso foco e usar só essa imagem no nosso quadro de sonhos. Deverá estar na direção certa, ou seja, um objetivo relacionado com a nossa carreira deverá estar a Norte no quadro de sonhos, tudo o resto deverá estar em branco, pois estamos a centralizar todos os nossos esforços na prossecução de um sonho/objetivo.

O nosso quadro de sonhos deve ser colocado no nosso portátil como imagem de fundo, no nosso telemóvel, no nosso escritório, e deverá ser usado na decoração da nossa casa, ou seja, devemos colocar imagens, palavras ou fotografias nas direções assinaladas no quadro de sonhos.

Por exemplo, se tivermos a Sul do nosso quadro de sonhos o objetivo de um novo diploma, ou atingir um novo prémio em vendas, deve-se colocar no nosso escritório a imagem ou fotografia de um troféu ou de um certificado com o nosso nome. Caso não seja possível colocar esse certificado ou imagem, podemos colocar algo que possa representar esse objetivo.

As empresas colocam os objetivos anuais explícitos em quadros para que estes possam ser visualizados pelos seus colaboradores. No entanto, devem ser colocados na direção Sul dessa mesma sala ou área, pois é na direção Sul que representa o atingir de determinados resultados, o sucesso da nossa carreira.

●.....●

#### **EM RESUMO, COMO FAZER UM *VISION BOARD* (QUADRO DE SONHOS):**

- 1.º passo** - Determinar os nossos objetivos concretos e mensuráveis.
- 2.º passo** - Criar o *vision board* com datas, nomes, imagens, palavras.
- 3.º passo** - Colocar o *vision board* em locais onde possa ser visualizado diariamente: telemóvel, computador, secretária.
- 4.º passo** - Usar as sugestões de imagens ou palavras na decoração da nossa casa/escritório, ou seja, criar um *vision board* em 3D.

●.....●

#### **Exemplos práticos para cada objetivo**

Se pretendemos ter um carro novo, podemos colocar a foto do mesmo na direção Oeste e um cheque com o valor do mesmo na direção Noroeste. Devemos colocar a data de compra do carro, a cor, o modelo, todas as características para que seja o mais específico. Caso seja possível fazer um *test drive* do carro e tirar uma fotografia com ele, será o mais próximo do real. Pois, para além da imagem, terá vivido a experiência de conduzir o carro que quer, o que cria imagens fortes e sensações que potenciam.



Caso se pretenda ter um curso, por exemplo, de Feng Shui, devemos colocar na direção Nordeste, escrevendo nome, curso, data de início, local. Esta direção é para desenvolvimento pessoal, por isso todos os cursos e aulas que possam melhorar as nossas características pessoais podem ser colocados neste setor.

Caso não exista união familiar, ou quando a família não está toda junta por questões de trabalho ou devido a outra razão, podemos colocar a imagem de todos na direção Este. A imagem deve ser de felicidade e todos em harmonia e com saúde.

Quem pretende emagrecer pode colocar uma imagem do corpo que gostaria de ter e usar palavras como saudável, corpo perfeito, peso ideal. Essas imagens e palavras devem estar no centro do quadro de sonhos.

O *vision board*, em sintonia com o Feng Shui, traduz-se em utilizar todo o potencial do nosso cérebro a nosso favor, ou seja, utilizar a decoração dos espaços com todas as ferramentas que possibilitem viver o mundo dos nossos sonhos e ter uma casa que os potencie.

Uma casa com as cores e imagens que potenciem as nossas emoções, com a junção do método *kaizen*, é, sem dúvida, a alavanca necessária para transformar a nossa vida.