

Um guia espiritual com práticas xamânicas para proteger corpo, mente e alma

Como se
Defender das
Energias
Negativas

*Um guia espiritual com práticas
xamânicas para proteger corpo, mente e alma*

Com Clovis Karuman – A Bruxa e o Xamã

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO
2. CAPÍTULO 1 – A PRIMEIRA PROTEÇÃO É INTERNA
3. CAPÍTULO 2 – TÉCNICAS SIMPLES DE REPROGRAMAÇÃO ENERGÉTICA
4. CAPÍTULO 3 – O PODER DAS PEDRAS E CRISTAIS
5. CAPÍTULO 4 – INCENSOS E O ELEMENTO AR
6. CAPÍTULO 5 – PROTEJA-SE DE CONVERSAS TÓXICAS
7. CAPÍTULO 6 – RELIGIÃO, BANHOS DE ERVAS E REEQUILÍBRIO
8. CAPÍTULO 7 – QUANDO A NEGATIVIDADE ESTÁ EM VOCÊ
9. CAPÍTULO 8 – O MUNDO À NOSSA VOLTA
10. CAPÍTULO 9 – O CAMINHO DO MEIO
11. CAPÍTULO 10 – FERRAMENTAS NATURAIS DE DEFESA ESPIRITUAL
12. CONCLUSÃO – VOCÊ É PARTE DO TODO
13. • CONVITE PARA APROFUNDAMENTO

COMO SE DEFENDER DAS ENERGIAS NEGATIVAS

*Um guia espiritual com práticas de **Espiritualidade Simplificada** para proteger corpo, mente e alma*

POR CLOVIS KARUMAN

INTRODUÇÃO

Vivemos em um mundo onde tudo é energia. As influências invisíveis estão por toda parte, e saber lidar com elas é fundamental para mantermos nosso bem-estar, paz e equilíbrio. Este guia nasce da sabedoria ancestral do xamanismo e da espiritualidade simples, com o objetivo de te ajudar a fortalecer sua luz interior e proteger-se do que não te pertence.

Aqui, você encontrará ensinamentos profundos e práticos, receitas naturais, rituais e técnicas energéticas para transformar sua rotina espiritual e viver com mais leveza.





A PRIMEIRA PROTEÇÃO É INTERNA

SEU PENSAMENTO COMO ESCUDO

As energias negativas estarão sempre por perto, tentando influenciar nosso corpo, mente e espírito. Mas o ponto principal é: "Eu quero me abrir a essa influência ou não?"

A mudança começa no pensamento. Quando você pensa em algo positivo ao receber uma mensagem negativa, muda a frequência do seu campo vibratório. Seu chacra coronário se alinha com uma nova vibração, criando uma primeira barreira contra o que não é seu.

AFIRMAÇÃO PODEROSA

"Eu não aceito energia negativa em mim. Eu escolho pensar no bem."

EXERCÍCIO DIÁRIO:

Ao acordar, afirme: "Hoje escolho viver em paz, cercado(a) de luz e proteção divina." Inspire profundamente três vezes, visualize uma luz dourada envolvendo todo o seu corpo.



REPROGRAMAÇÃO VIBRATÓRIA

SUBSTITUIÇÃO DE PENSAMENTOS

Todo pensamento negativo pode ser substituído. Pensamentos são como trilhos: você pode mudar a direção sempre que quiser. Ao perceber um pensamento que te enfraquece, pare, respire e escolha outro caminho.

Você não é o que pensa. Você é quem escolhe o que pensa.

VIBRAÇÃO POSITIVA COM LEMBRANÇAS

Uma das formas mais rápidas de mudar a vibração é acessando memórias que trazem alegria, gratidão ou amor. O cérebro não distingue uma lembrança de uma experiência real. Ao reviver essas imagens, você naturalmente eleva sua energia.

Crie um “altar mental” com lembranças boas. Volte a ele sempre que precisar se fortalecer.

★ **Afirmção poderosa do dia:**

“Eu escolho pensamentos que alimentam a minha luz.”

🌀 **Exercício diário:** Sempre que perceber um pensamento negativo, diga em voz alta ou mentalmente: “Cancelo esse pensamento. Substituo por luz.” Em seguida, evoque uma lembrança feliz e permaneça nela por 1 minuto. Observe a mudança em seu corpo e estado emocional.

O PODER DAS PEDRAS E CRISTAIS

As pedras e cristais são presentes da Terra carregados de sabedoria e força vibracional. Cada um possui uma “frequência” única capaz de atuar no nosso campo energético.

- Turmalina Negra: absorve e neutraliza energias densas. Ideal para proteção diária.
- Ônix: fortalece a mente e protege contra manipulações energéticas.
- Olho de Tigre: cria um escudo energético ao redor do corpo, afasta inveja e mau-olhado.

Leve com você aquela que mais te chama — confie na sua intuição.

COMO USAR E CARREGAR

Para potencializar o efeito das pedras: Use-as como colar, pulseira ou no bolso. Antes de usar, limpe a pedra com água corrente e sal grosso ou defume com ervas.

Energize ao sol ou à luz da lua.

Mentalize sua intenção ao segurá-la: ela se tornará sua aliada espiritual.

★ Afirmação poderosa do dia:

“Sou protegida(o) pela força da Terra e pelo amor do Universo.”

🌀 Exercício diário: Escolha uma pedra para ser sua guardiã durante o dia. Segure-a com as duas mãos e diga: “Que esta pedra me envolva com luz, força e proteção.” Leve-a com você e, ao final do dia, agradeça sua presença e limpe-a com cuidado.





INCENSOS E O ELEMENTO AR

CRIANDO ATMOSFERA DE EQUILÍBRIO

O ar leva, transforma e purifica. Quando acendemos um incenso, ativamos a força do elemento ar em movimento, criando um campo vibracional de limpeza, presença e conexão.

Escolha aromas que tragam bem-estar e proteção:

- Arruda: limpa ambientes e espanta más intenções.
- Sálvia Branca: purificação profunda.
- Palo Santo: eleva a vibração e chama o sagrado.
- Lavanda: acalma e protege o campo emocional.

Acenda com intenção, observando a fumaça subir como uma oração silenciosa ao invisível.

A CONEXÃO COM O SAGRADO

O incenso é uma ponte. Ele transforma um ambiente comum em um espaço sagrado. Use-o antes de orações, meditações, atendimentos ou quando sentir o peso da energia no ar.

Respirar fundo enquanto o incenso queima é permitir que o ar limpe também por dentro.

★ Afirmação poderosa do dia:

"A cada respiração, eu me purifico e me conecto com o sagrado."

🌀 Exercício diário: Acenda um incenso e caminhe pela casa com ele, mentalizando: "Que a fumaça leve tudo o que não me pertence." Depois, sente-se por alguns minutos e respire profundamente. Permita que o aroma alinhe sua energia com a paz.

PROTEJA-SE DE CONVERSAS TÓXICAS

Nem sempre podemos evitar pessoas negativas, mas podemos escolher como reagir. Durante uma conversa carregada, mantenha a consciência de que aquela energia não é sua.

Visualize-se envolvida(o) por uma luz dourada ou espelhada. Ela permite que você ouça com compaixão, mas sem se contaminar.

Evite entrar no jogo do julgamento ou da reclamação. Apenas escute, respire e permaneça neutra(o).

TÉCNICAS SUTIS DE NEUTRALIZAÇÃO

- Cruze braços e pernas levemente: postura de fechamento sutil.
- Toque discretamente um cristal no bolso ou pulseira de proteção.
- Respire profundamente e repita internamente: “Eu ouço, mas não absorvo.”
- Ao final da conversa, lave as mãos e diga mentalmente: “Deixo ir o que não me pertence.”

A energia negativa se desfaz quando não encontra onde se fixar.

★ Afirmação poderosa do dia:

“Nada do que é denso pode entrar em meu campo. Estou em paz.”

🌀 Exercício diário: Antes de sair ou conversar com alguém mais carregado, feche os olhos por 1 minuto e visualize-se dentro de um casulo de luz dourada. Diga: “Estou segura(o), centrada(o) e protegida(o).” Ao final do dia, lave as mãos com sal grosso e agradeça à sua proteção.





RELIGIÃO, BANHOS DE ERVAS E REEQUILÍBRIO CONEXÃO COM SUA FÉ

A espiritualidade é uma ponte entre você e o invisível. Independentemente da sua religião ou crença, o que importa é a verdade do seu coração. Quando você se conecta com fé, ativa uma força protetora que transcende qualquer influência negativa.

Ore, acenda uma vela, invoque seus guias, reze seu próprio nome com carinho. O que vem do sagrado te ampara e te fortalece.

A fé é um campo de proteção invisível que vibra dentro de você.

BANHOS E ORAÇÕES

Os banhos de ervas limpam e reequilibram o campo energético. São como “chuvas de luz” que dissolvem o que está denso e trazem frescor à alma.

Banhos recomendados:

- Para descarrego: arruda, guiné, alecrim.
- Para elevação espiritual: lavanda, manjerição, rosa branca.

Sempre ore ou cante algo que conecte você com o sagrado. A força da intenção é o que ativa o poder do banho.

★ Afirmação poderosa do dia:

“Minha fé é minha fortaleza. Eu sou luz em ação.”

🌀 Exercício diário: Escolha um banho simples com 1 ou 2 ervas que tiver em casa. Ferva a água, desligue o fogo e adicione as ervas. Espere esfriar. Antes de jogar no corpo, diga: “Que este banho leve tudo o que não é meu e traga de volta a minha paz.” Faça com presença, gratidão e intenção.

QUANDO A NEGATIVIDADE ESTÁ EM VOCÊ

COMO MUDAR A FREQUÊNCIA

Nem sempre a energia negativa vem de fora. Às vezes, somos nós que estamos em desarmonia. Pensamentos repetitivos, mágoas antigas, raiva e autocrítica constante baixam nossa frequência e enfraquecem nosso campo.

A boa notícia é: você pode mudar isso. Mudar a frequência é como trocar a estação de rádio. Não se culpe, apenas escolha algo novo: uma música, uma oração, um banho, uma caminhada na natureza. Cada pequena escolha é uma nova vibração.

EVITANDO LIXO ENERGÉTICO MENTAL

Evite alimentar o que te puxa para baixo:

- Fofocas
- Notícias sensacionalistas
- Críticas internas
- Comparações

Traga leveza para dentro da sua mente. Fale consigo mesma(o) com amor. Você é sua primeira casa. Cuide bem dela.

★ Afirmação poderosa do dia:

“Eu me liberto do que me pesa e escolho vibrar leveza.”

🌀 Exercício diário: Ao acordar, coloque a mão no peito e diga: “Hoje eu escolho pensamentos que me fortalecem.” Durante o dia, quando perceber um pensamento negativo, respire fundo e repita: “Eu me perdoo. Eu me amo. Eu sigo em frente.”



O MUNDO À NOSSA VOLTA

COMO OBJETOS E CONTEÚDOS IMPACTAM SUA VIBRAÇÃO

Tudo o que está ao seu redor vibra — objetos, cores, sons, palavras e ambientes. Sua casa, suas roupas, o que você consome visualmente... tudo influencia seu campo energético.

Itens quebrados, acumulados ou sem vida carregam uma energia estagnada. Da mesma forma, conteúdos violentos ou pessimistas (notícias, séries, vídeos) deixam um rastro energético que se infiltra no seu estado emocional.

Você está cercada(o) por escolhas energéticas o tempo todo. Cuidar do seu ambiente é cuidar da sua alma.

CUIDADOS COM FILMES, NOTÍCIAS E MÚSICAS

Filmes de terror, músicas tristes ou notícias catastróficas viciam a mente no medo, na dor e na desarmonia. Sem perceber, você passa o dia vibrando naquela mesma frequência.

Escolha com consciência o que entra pelos seus olhos e ouvidos. Faça uma “dieta energética”:

- Assista conteúdos que elevam e inspiram.
- Ouça músicas que tragam paz ou alegria.
- Selecione notícias importantes, mas limite o tempo de exposição.

Você não é só o que pensa — você é também o que consome com a alma.



★ Afirmação poderosa do dia: “Eu escolho estar cercada(o) de energia leve, viva e amorosa.”

🌀 Exercício diário: Hoje, faça uma limpeza simples no seu espaço: retire 3 objetos que não te representam mais. Depois, escolha uma música leve e inspiradora. Deixe tocar enquanto respira e sente a nova energia circular.

O CAMINHO DO MEIO

NEM FUGA, NEM RENDIÇÃO

Na busca por proteção energética, muitas pessoas caem em dois extremos: ou se isolam do mundo tentando evitar tudo o que é “negativo”, ou se rendem ao caos e acreditam que nada pode ser feito.

O Caminho do Meio é a sabedoria de estar presente no mundo, mas sem se perder nele. É saber que existem sombras e luzes, e que ambas fazem parte da dança da vida.

Você não precisa fugir. E também não precisa se entregar. Você pode escolher com consciência e caminhar em equilíbrio.

CONSCIENTE E EM EQUILÍBRIO

Viver com consciência energética não é viver com medo. É viver com presença e amor. Ao perceber o que te afeta e como você responde, você se torna mais forte, mais centrada(o), mais verdadeira(o).

O equilíbrio é o seu estado natural. Tudo o que você precisa já existe dentro de você. Basta lembrar.

★ Afirmação poderosa do dia:

“Eu caminho com leveza, firmeza e consciência. Estou em equilíbrio.”

🌀 Exercício diário: Antes de dormir, respire profundamente e reflita: Hoje eu estive mais no medo, na fuga ou no equilíbrio? Sem julgamentos, apenas perceba. Então diga: “Amanhã, escolho o caminho do meio, com sabedoria e amor.”





FERRAMENTAS NATURAIS DE DEFESA ESPIRITUAL

ERVAS, PEDRAS, ÁGUA, ÁRVORES

A natureza é a maior protetora que existe. Antes de existirem templos, existia o chão da floresta. Antes dos altares, o céu estrelado. As forças da Terra estão à disposição de quem se aproxima com respeito.

- Ervas: para banhos, defumações, chás e amuletos. Cada folha carrega um espírito de cura.
- Pedras: protetoras silenciosas. Sentem e respondem à sua energia.
- Água: limpa, descarrega, renova. Beba com consciência, tome banho com intenção.
- Árvores: abraçar ou se sentar a sombra de uma árvore é trocar energia com uma anciã da Terra.

Você pode se reconectar com a sua força usando essas ferramentas de forma simples e prática.

VIVÊNCIAS PRÁTICAS

- Caminhe descalça(o) na terra por 10 minutos: descarrega tensões.
- Coloque um copo com água e uma pedra de proteção ao lado da cama: proteção noturna.
- Faça um pequeno altar natural com uma folha, uma vela, uma taça de água e uma pedra. Acenda e diga: "Eu me reconecto com a minha essência e me alinho com a força da Terra."

A natureza te devolve o que você oferece a ela.

★ Afirmação poderosa do dia:
"Sou filha(o) da Terra, protegida(o)
pelos elementos e guiada pela luz."

🌀 Exercício diário: Escolha um
elemento da natureza para se
reconectar hoje: uma pedra, uma
planta, uma árvore ou um copo
d'água. Sente-se por alguns
minutos, respire e diga: "Que esta
força natural me limpe, me proteja
e me realinhe."



VOCÊ É PARTE DO TODO

“VOCÊ É O UNIVERSO E O UNIVERSO É VOCÊ”

Ao longo deste caminho, você aprendeu que proteger sua energia não é se afastar do mundo — é lembrar quem você é dentro dele.

Você é um campo vibracional, uma consciência viva, um fragmento do universo em forma humana. Quando cuida da sua energia, você cuida da teia sagrada que conecta tudo.

A verdadeira proteção não vem do medo, mas do amor que você cultiva dentro de si. Quanto mais você se conhece, mais forte se torna. Quanto mais você se alinha, mais claro fica o seu caminho.

Você não está sozinha(o). Tudo o que é vivo pode ser seu aliado. Tudo o que é sagrado deseja o seu bem.



CONVITE PARA APROFUNDAMENTO

“VOCÊ É O UNIVERSO E O UNIVERSO É VOCÊ”

Se esse conteúdo tocou seu coração, saiba que este é apenas o começo. Existe um universo de sabedoria esperando por você — através das ervas, dos rituais, das pedras, dos ciclos, dos guias, da sua fé.

Siga se cuidando, se observando e se protegendo com leveza. E se sentir o chamado, venha caminhar conosco em rituais, vivências e jornadas de aprofundamento espiritual.

Você é parte do Todo. E o Todo vibra com você.

★ Afirmação final:

“Eu sou luz. Eu sou amor. Eu sou parte do Todo, e o Todo vive em mim.”

🌀 Ritual de encerramento sugerido: Acenda uma vela branca, feche os olhos e diga: “Agradeço à vida, à minha energia e ao caminho que se revela. Que minha luz brilhe e inspire outros a brilharem também.”

Respire. Silencie. Sinta.



CURSOS E MENTORIAS EM ESPIRITUALIDADE NATURAL

Para quem sente o chamado de se aprofundar, há cursos e formações que ensinam:

- Fundamentos da espiritualidade natural e xamânica
- Uso avançado de ervas, cristais e elementos
- Autocuidado energético no dia a dia
- Conexão com ciclos da natureza e espiritualidade ancestral

Além disso, a mentoria espiritual individual é ideal para quem deseja orientação personalizada para seus processos emocionais, espirituais e de missão de vida.



✨ ATENDIMENTOS ESPIRITUAIS E RITUAIS PERSONALIZADOS

Oferecemos:

- Leituras de oráculo e Tarot com direcionamento espiritual
- Rituais de limpeza, abertura de caminhos e proteção energética
- Preparação de banhos e kits personalizados com ervas e instruções
- Acompanhamento para momentos de transição, como mudanças de ciclo, ou decisões importantes

Tudo feito com presença, ética e respeito ao seu momento.

Você não precisa caminhar sozinho(a).

A natureza, os ancestrais e uma comunidade espiritual te esperam com sabedoria, cuidado e acolhimento.

🌿 Quando você escolhe cuidar da sua energia, o mundo inteiro começa a se reorganizar ao seu favor.

✨ QUEM SOU EU



O mundo espiritual está cada vez mais acessível, como um livro que se abre à medida que nos dedicamos e colocamos intenção. Esta obra nasceu com o propósito de compartilhar saberes e experiências, contribuindo com o crescimento de todos que se conectam com essa vibração.

Caso você já me conheça, sabe da minha ligação com a espiritualidade e a Umbanda desde criança. Se ainda não me conhece, deixo aqui um pouco da minha trajetória:

QUEM SOU EU

Nasci em uma família com diversas influências espirituais. Meu pai, sem uma religião definida, lia a Bíblia diariamente e fazia orações antes de dormir. Minha mãe frequentava igrejas evangélicas, católicas, centros espíritas e também terreiros de Umbanda.

Cresci entre diferentes caminhos, e isso me fez desenvolver respeito e entendimento por várias religiões. Aos 8 anos, optei por seguir a Umbanda com mais profundidade, frequentando o templo da minha tia, que até hoje oferece lindos trabalhos espirituais e de caridade.

Foram 21 anos de dedicação intensa à Umbanda, onde vivi tudo o que meu espírito precisava. Sigo conectado aos Orixás e aos guias com muita gratidão. Paralelamente, o Xamanismo sempre foi uma base natural na minha vida. Os ensinamentos que recebi vieram por vivência — sem nome, sem livro, sem teoria — direto da fonte: da Terra, dos ancestrais, dos ventos e das presenças sutis. Aprendi que o verdadeiro saber se vive antes de ser ensinado.

🧠 MINHA JORNADA COM O TAROT E A CRIAÇÃO DO NÚCLEO ALINKARUMAN



Em janeiro de 2011, ouvi uma frase num programa da Rádio Mundial que despertou algo profundo em mim: “O Tarot é uma das melhores ferramentas para o autoconhecimento.”

Aquilo acendeu uma luz. Liguei imediatamente para o local do curso e me inscrevi. Ali fiz amigos, me iniciei em Magia e, o mais importante, conheci o amor da minha vida — a Alinka, que hoje é minha esposa e companheira de jornada espiritual e profissional.

Juntos, fundamos o Núcleo AlinKaruman, um espaço que oferece ferramentas para transformação do corpo, mente, espírito e campo energético. Acreditamos que o caminho da realização começa com um compromisso: o de se dedicar ao seu próprio crescimento. E estamos aqui para ajudar nisso.

GRATIDÃO, RECONEXÃO E O INÍCIO DE UMA NOVA JORNADA

- 🌿 Que as ervas te fortaleçam.
- 🌊 Que a água leve o que já não serve mais.
- 🔥 Que o fogo desperte sua coragem.
- 💨 Que o ar te ensine a respirar com leveza.
- 🌙 E que seus dias sejam cada vez mais guiados por alma e intenção.

Clovis Karuman
(Nucleo AlinKaruman / A Bruxa e o Xamã)

**QUE O AMOR REINE EM SEU
CORAÇÃO.
VENHA SE CONHECER.
WWW.NUCLEOALINKARUMAN.COM.BR**