



Vânia Duarte

Cristaloterapeuta • Fundadora da Surya Cristais

Prefácio de  
**Inês Nunes  
Pimentel**

# A MAGIA DOS CRISTAIS

Um guia inspirador  
para mergulhar  
na energia cristalina

  
nascente



Este livro é completamente dedicado a ti,  
alma divina, que desejas mergulhar fundo  
no universo dos cristais para potenciases a  
tua energia e a dos espaços que te rodeiam.  
Esta vai ser uma viagem bem profunda,  
que inicia no centro da Terra e se dirige  
até ao teu coração.

# Índice

---

- 6 Prefácio, por Inês Nunes Pimentel
  - 8 Introdução
  - 11 A minha história
- 

## Parte 1

### Mergulhar no universo cristalino

#### Capítulo 1 – As bases dos cristais

- 21 História dos cristais
  - 23 As diferentes formas de cristais
  - 30 Três formas para escolher cristais
  - 33 Como limpar os cristais
  - 37 Como energizar os cristais
  - 40 Como programar os cristais
  - 42 Falsificações e cristais manipulados
  - 46 Três mitos comuns dos cristais
  - 48 Cristais em Portugal
- 

## Parte 2

### Experimentar a energia cristalina

#### Capítulo 2 – Meditar com cristais

- 53 A importância da meditação com cristais
  - 57 Como meditar
  - 61 Meditação para expansão do coração
  - 63 Meditação para uma noite tranquila
  - 66 Meditação para cocriação e prosperidade no negócio
- 

#### Capítulo 3 – Cristais e o journaling

- 69 Porquê o journaling?
  - 72 Quantos cristais usar?
  - 74 Exercício de journaling para libertação de crenças
- 

#### Capítulo 4 – Expande o teu potencial com os cristais

- 78 Cristais para empoderar o feminino
- 80 Cristais para ambientes de trabalho tóxicos
- 82 Traz a turmalina negra para a tua vida
- 86 A bela selenite não serve só para limpar cristais
- 88 Intuição ao rubro com a ametista
- 91 Utilizar cristais no dia a dia



### *Capítulo 5 – Cristais e os chakras*

- 95** O que são os chakras?
  - 96** Os sete chakras
  - 103** Desafio: Equilibra os teus chakras
- 

### *Capítulo 6 – Rituais com cristais*

- 109** Porquê os rituais?
  - 110** Amor em profunda expansão
  - 112** Expande a tua criatividade
  - 113** Plantar intenções na lua nova
  - 114** Deixar ir o que está a mais na lua cheia
  - 116** Enraizar a tua energia
- 

### *Capítulo 7 – Nutre a tua casa com energia cristalina*

- 119** Porquê cristais em casa?
  - 122** Grelha de proteção para a casa
  - 125** Hall de Entrada
  - 126** Sala
  - 127** Quarto
  - 129** Quarto das crianças
  - 130** Escritório
  - 131** Cozinha
  - 133** Casa de Banho
  - 134** Jardim
- 

### *Capítulo 8 – Mergulhar nas grelhas de cristais*

- 137** Como podemos definir uma grelha de cristais?
  - 139** Como criar uma grelha de cristais
  - 141** Grelha de proteção para espaços
  - 143** Grelha de prosperidade para negócios
  - 144** Grelha para potenciar a saúde e a vitalidade pessoal
- 

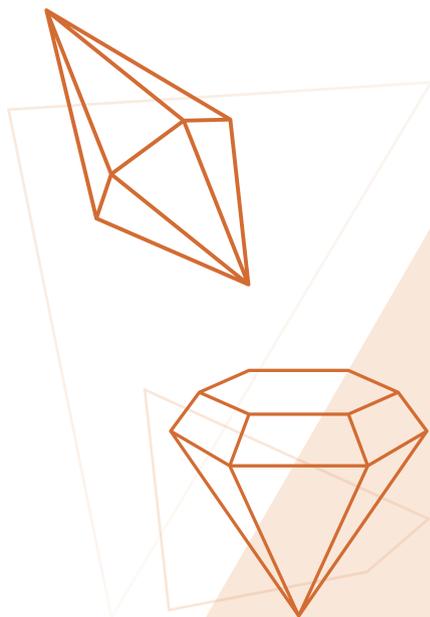
### *Parte 3*

### **Cristais sempre à mão**

### *Capítulo 9 – Um mundo de cristais*

---

### **222** Agradecimentos



# PREFÁCIO

---

*Inês Nunes Pimentel*

Quando era criança, lembro-me de pedir aos meus pais para ir à feira de minerais, pedras preciosas e fósseis que acontecia em Lisboa. Podia ficar horas a olhar para cada um daqueles tesouros da natureza que me transmitiam uma magia que não conseguia explicar. Lembro-me também das caixas e caixas que tinha debaixo da cama com pedras que encontrava nos meus passeios. Eram sobretudo granitos que me cativavam pelo seu brilho enquanto caminhava. Lembro-me ainda do primeiro colar com uma ametista que recebi. Devia ter uns 10 anos e durante muito tempo não o tirei.

Anos mais tarde, na minha jornada pessoal de cura e transformação, lembro-me de me apaixonar pelo poder de cura dos cristais e começar a estudar sobre cada um deles. De repente, os cristais começaram a fazer parte dos meus dias e a preencher a minha casa. Cristais para meditar, para enraizar, para trabalhar, para equilibrar os chakras, para proteção energética, para ativar o amor-próprio, para fortalecer a criatividade, para tudo. Cada um deles me conectava mais comigo e com o poder do Universo. Nesse processo vim a saber que, numa vida passada no Egito, há milhares de anos, trabalhava com cristais e pedras preciosas e usava-os para curar toda a civilização.

Os cristais têm esse poder, de nos curar, de nos conectar com a nossa verdadeira essência e todo o Universo, de nos lembrar que tal como eles somos únicos e parte de um todo. Gosto de olhar para eles como esse pedaço sagrado de Universo que nos lembra do que realmente somos e nos traz de volta à nossa verdade. E é por isso que, mais do que nunca, é importante um livro sobre cristais chegar à vida de todas as pessoas, chegar à tua vida. Porque, mais do que nunca, precisamos de voltar para a natureza e o seu poder de cura. Precisamos de, acima de tudo, voltar para nós.

E este livro só poderia ser escrito pela Vânia, alguém que realmente conhece o universo cristalino, alguém com uma missão única de nos guiar e expandir todo o nosso potencial com a magia dos cristais. Nunca me vou esquecer do nosso primeiro abraço, ambas na nossa jornada de amor-próprio e regresso à nossa verdadeira essência, numa jornada de evolução e de partilha da nossa evolução com o mundo. Também não vou esquecer de, anos mais tarde, entrar na casa da Vânia, ser guiada por ela a conhecer os seus cristais e ver a paixão com que vivia e vive todos os dias a sua missão de os partilhar com o mundo.

Que este livro seja para ti essa viagem que eu fiz na casa da Vânia pelo universo cristalino, que te permitas ser guiado de mãos dadas por ela a mergulhar a fundo na magia dos cristais e, acima de tudo, que os uses para potenciar toda a tua magia. Que comece a viagem do centro da Terra até ti!

# INTRODUÇÃO

---

Olá. Antes de mais, deixa-me dar-te um enorme abraço e agradecer-te por teres escolhido o meu livro. Nem imaginas a alegria que estou a sentir ao materializar este sonho e disponibilizar ao mundo um projeto que mais do que um simples livro de cristais pretende ser o teu melhor amigo no esclarecimento de dúvidas e, acima de tudo, dar-te a confiança necessária para que possas trabalhar com os teus cristais de uma forma altamente empoderada.

Enquanto me encontro aqui na varanda a escrever, ali com o mar ao fundo, sinto uma profunda gratidão e ao mesmo tempo aquela sensação de missão que está a ser cumprida. A verdade é que tudo aquilo que vais encontrar neste livro tem por base os meus anos de estudo, o grande investimento financeiro e pessoal que fiz a formar-me com os melhores e, sobretudo, a minha experiência diária a trabalhar com cristais. Aqui, mais do que um guia, vais encontrar um livro escrito por alguém que realmente ama minerais.

Acredito que este é um livro realmente diferente porque nele não só vais encontrar muita informação preciosa para poderes expandir a potencialidade dos teus cristais como vais saber um pouco mais sobre

a minha história em cada capítulo. A verdade é que sempre que visualizei este livro não o conseguia imaginar apenas, e só, como mais um sobre cristais, porque muito do meu caminho na descoberta e trabalho com cristais se deve à minha história e a tantos desafios que fui passando nos últimos anos, até chegar aqui, ao momento em que tens o meu livro nas tuas mãos.

Aquilo que mais quero com este livro é desmistificar o mundo dos cristais, mas também que sintas que é escrito por uma pessoa real, com problemas reais, dúvidas reais e não alguém demasiado místico que alcançou a expansão divina e vive num mundo paralelo. Não, eu sou apenas uma pessoa normal tal e qual como tu, que se apaixonou pelo universo dos cristais e que mais do que acreditar na sua energia sente diariamente os benefícios de os usar.

Se segues o meu trabalho na Surya Cristais, sabes que tenho uma abordagem muito lógica e prática que quero refletir também aqui, para que *A Magia dos Cristais* não seja apenas mais um livro para estar na estante, mas sim o livro que irá acompanhar a tua jornada cristalina para todo o sempre.

**Um forte abraço,  
Vânia**





*mantra*

“Imagine uma  
nova história para  
a sua vida  
e acredite nela.”

*Paulo Coelho*

# A MINHA HISTÓRIA

---

Quando olho para o caminho que tracei até chegar a este exato momento no qual estás com o meu livro nas tuas mãos, confesso que as lágrimas me chegam aos olhos e emociono-me facilmente, em especial, porque nunca na minha vida achei que os cristais teriam um impacto tão importante como tiveram.

Não te vou dizer que sempre senti atração por cristais porque seria mentira. A verdade é que cresci muito perto deles, porque a melhor amiga da minha mãe e minha madrinha é uma completa apaixonada por minerais, pelo que, desde muito pequena, vivi rodeada de cristais. Sim, achava-os bem bonitos especialmente aqueles mais brilhantes, mas, no geral, tirando a beleza não lhes via grande utilidade e até achava que o facto de a minha madrinha andar carregada de pedras na mala lhe fazia mal às costas.

A minha vida foi pautada por uma péssima relação com o meu corpo desde muito cedo e partilhei muitos dos meus desafios pessoais no meu outro projeto, que também te convido a visitar em [vaniaduarte.pt](http://vaniaduarte.pt). Sofri de bulimia desde os 17 aos 24 anos e, até aos 30, vivi em dietas constantes e com uma falta de amor-próprio gigante.

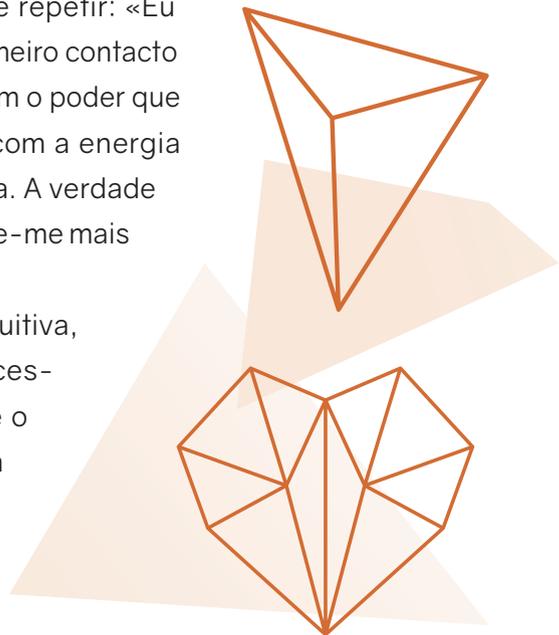
Aos 30 anos, depois de mais uma dieta altamente restrita, acabei no hospital com uma anemia gravíssima e com valores de análises altamente assustadores. Dei por mim sozinha, numa cama de hospital, a sentir uma enorme vergonha por ao final de quase 15 anos continuar a destruir o meu corpo e jurei a mim mesma que me iria curar. Acredito profundamente que este foi o grande momento de viragem na minha vida e que me permitiu chegar exatamente aqui.

Assim, depois de sair do hospital, decidi procurar ajuda nutricional, psicológica e comecei a explorar mais a área do desenvolvimento pessoal. Eu sabia que para curar a minha relação exterior tinha de curar a minha relação interna, e por isso resolvi abrir a mente e experimentar diferentes terapias e áreas mais holísticas para perceber o que me fazia mais sentido ou não.

Um dia, enquanto estava a passear por uma livraria, dei de caras com o livro *O Caminho das Pedras*, de António Duncan, e, apesar de a capa não ser muito apelativa, algo no conteúdo despertou o meu interesse por cristais, que até àquele momento estava completamente adormecido.

Resolvi assim comprar os meus dois primeiros cristais numa loja esotérica perto de casa: um quartzo rosa e uma ametista. Intuitivamente, comecei um ritual diário que durou dois meses e que consistia em colocar o quartzo rosa no meu peito e repetir: «Eu sou suficiente.» Foi este o meu primeiro contacto mais profundo com os cristais e com o poder que os mantras diários, conjugados com a energia cristalina, podem ter na nossa vida. A verdade é que dizer isto todos os dias trouxe-me mais confiança na minha recuperação.

Ao usar os cristais de forma intuitiva, comecei a sentir uma grande necessidade de aprofundar mais sobre o assunto, especialmente sobre a composição dos cristais. Passava horas na Internet a ler sobre



tudo, entrava em fóruns onde lia conversas interessantes entre geólogos e procurava encontrar mais e mais informação credível que juntasse o reino mineral ao reino metafísico.

Passei a usar os cristais diariamente na minha vida: trazia-os comigo junto ao corpo em colares ou pulseiras, fazia grelhas de cristais para potenciar alguma intenção que queria, colocava cristais na minha casa, usava-os na minha prática de meditação e yoga.

Comecei a sentir que existia muita informação, mas era muito díspar e pouco fidedigna e, quanto mais mergulhava na temática em livros que ia comprando, mais sentia necessidade de aprofundar os meus conhecimentos. Assim, decidi embarcar na minha primeira formação de Cristaloterapia na Associação Portuguesa de Cristaloterapia (APC), que me deu boas bases para começar a sentir-me mais confiante ao falar sobre cristais com outras pessoas sem me sentir a «tonta».

Após terminar o curso, comecei a partilhar mais sobre cristais no meu projeto pessoal vaniaduarte.pt. Quanto mais trabalhava com eles na minha casa e comigo, mais vontade tinha de continuar a aumentar o meu conhecimento. Foi aqui que decidi embarcar na minha segunda formação na renomada escola Hibiscus Moon Crystal Academy. Desde essa época que mantenho a minha formação em constante atualização, tendo feito a seguir várias especializações.

## ***E como é que de repente a Surya Cristais aconteceu?***

Acreditas se te disser que nunca foi um objetivo meu ter uma loja de cristais? Aliás, eu dizia para quem quisesse ouvir que isso nunca iria acontecer, que não fazia qualquer sentido, até porque já existiam demasiadas lojas de cristais. Então o que mudou?

Ao começar a estudar mais sobre cristais, deparei-me com um universo um pouco negro de exploração de mão de obra humana e exploração do meio ambiente e fiquei um pouco assustada. Assim, comecei a procurar fornecedores de cristais que trabalhassem com comércio justo e entrei em

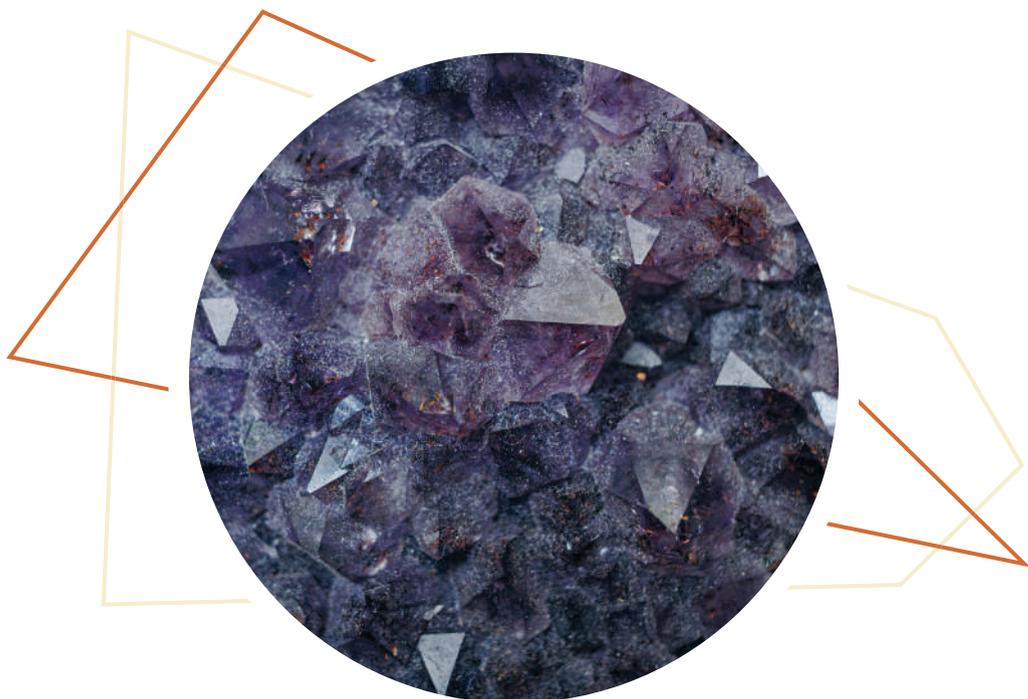
contacto com eles. O que acontecia é que ia à casa das pessoas escolher os cristais para meu uso pessoal, mas, quando os partilhava, quem me seguia pedia-me dicas de lojas onde comprar, e eu nunca sabia muito bem o que dizer.

Creio que ainda não te disse, mas a minha formação é em *Design* de Comunicação com especialização em *Web Design* e, durante 12 anos, estive em grandes e pequenas agências, onde tive a oportunidade de trabalhar com marcas muito grandes que entram nas nossas casas todos os dias e marcas mais pequeninas, mas igualmente prazerosas. Portanto, há mais de uma década que tenho a noção de que o digital estava a crescer e que iria ganhar uma importância gigante.

Em 2018, decidi investir o meu tempo num processo de *coaching*, porque algo dentro de mim dizia que eu precisava de uma mudança. Não que eu odiasse o que fazia, não sou o típico caso de pessoa que mudou de carreira porque estava infeliz, eu gostava de *design* digital, mas sentia que outros interesses se estavam a manifestar com uma força gigante. Enquanto estava nesse processo, surgiu a oportunidade de fazer um retiro na Índia em abril de 2019 com a minha querida Rute Caldeira. Eu queria muito ir, mas não tinha dinheiro e então ocorreu-me a ideia de escrever um e-book de cristais para iniciantes. Isto seria uma oportunidade para perceber se de facto as pessoas tinham interesse nesta área e ao mesmo tempo ajudar-me a pagar a viagem. Escrevi o e-book e coloquei-o à venda no blogue que tinha. Naquela época não existia loja *online*, mas acredito profundamente que a semente da Surya foi lançada exatamente aqui, mesmo sem eu saber.

O que aconteceu é que a venda do e-book me pagou a viagem à Índia na totalidade e, quando percebi o impacto que isto teve, entendi que, apesar de existirem muitas lojas de cristais e muita informação, as pessoas sentiam vontade de aprender mais e de forma mais honesta. Assim, em fevereiro de 2019, decidi que ia criar uma loja *online* de cristais. Fiz uma grande pesquisa de mercado internacional e nacional para perceber o que existia e aquilo de que sentia falta tanto como consumidora como esteticamente, fiz ainda uma enorme pesquisa de fornecedores que





trabalhassem apenas com comércio justo e que me permitissem escolher, um a um, cada cristal que iria vender, tendo acesso à informação detalhada sobre a sua origem e método de extração, e assim, em outubro de 2019, lancei para o mundo a Surya Cristais.

Permite-me chamar-te a atenção para o facto de nesta altura eu ter o meu trabalho de 40 horas como *designer* digital e estar ainda a fazer a minha formação de professores de yoga. A Surya começou a crescer devagarinho e aos poucos a chegar a cada vez mais e mais pessoas, e de uma sementinha eu percebi que este poderia ser o caminho para mudar a minha carreira.

Não foi fácil conjugar tudo, essa é a verdade. Foram muitas as vezes que acordei às 6 da manhã para embrulhar encomendas, levá-las aos correios logo de manhã para chegar a horas ao trabalho. Foram muitos

os dias em que saí da agência às 19 horas, fui dar aulas de yoga e a seguir ia escolher, um a um, cada cristal que vendia, chegando muitas vezes a casa às 23 horas. Foram muitos os fins de semana a trabalhar num 2019 em que apenas fiz um dia de praia. Tudo isto para conseguir construir um projeto sustentável.

Em maio de 2020, em plena pandemia, decidi despedir-me e abraçar a cem por cento a Surya Cristais e o yoga. Percebi que tinha chegado a altura de dar o passo seguinte e que tinha boas bases para o fazer e foi com medo, mas com muita fé no coração, que arrisquei. Mudei de vida e, apesar de continuar a amar o digital, hoje em dia sinto-me completamente realizada por ter construído um projeto que não é uma simples loja de cristais, mas um espaço onde ofereço peças especiais.

Na Surya não vais encontrar todo o tipo de cristais porque prefiro vender peças mais especiais. Tenho-me especializado cada vez mais na oferta de minerais nacionais e orgulho-me de ter impulsionado, juntamente com outros colegas que admiro, o interesse cada vez mais crescente pelos cristais portugueses. Não compro em grandes quantidades, e há minerais que não vendo mesmo por não conseguir garantir a extração sustentável.

Acima de tudo, aquilo que quero com a Surya é criar uma experiência altamente imersiva e de confiança no universo fabuloso dos cristais.

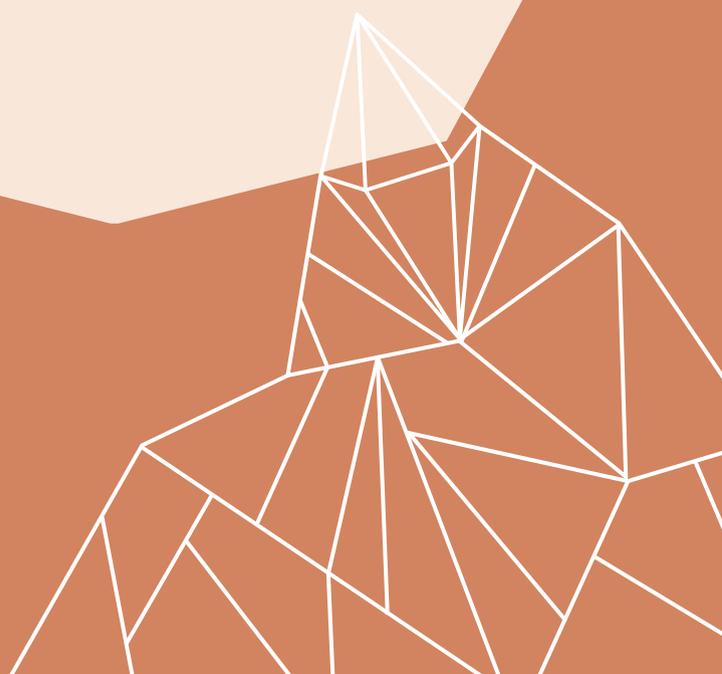
Esta minha história serve dois propósitos: o primeiro, mostrar-te que é possível mudares de vida sem teres de cometer loucuras de te despedires e saltares para a incerteza sem qualquer base. Claro que dá mais trabalho, mas se realmente te dedicares a algo pequeno, sem dúvida, que poderá florescer. Lembra-te do meu e-book escrito em 2018 com o único objetivo de me ajudar a juntar dinheiro para o retiro; e, depois, para te trazer esta consciência de que os minerais são incríveis, mas que é importante honrá-los, por isso mais do que adquirires em quantidade, procura qualidade e dedica-te a conectar com a energia de cada um. Se não sabes como o fazer, é exatamente isso e muito mais que este livro irá abordar. ✨



# PARTE 1

---

MERGULHAR NO  
UNIVERSO  
CRISTALINO





## *mantra*

“Aquilo que pedimos  
aos céus encontra-se  
na maioria das vezes  
nas nossas mãos.”

*William Shakespeare*

# CAPÍTULO 1

---

## *As bases dos cristais*

### História dos cristais

#### ***Como se formam os cristais?***

Apesar de parecer que os cristais são uma coisa muito nova, quando entramos no estudo de civilizações bem antigas, percebemos que faziam parte dos seus rituais diários. Os egípcios acreditavam que adornar as máscaras fúnebres com cristais lhes conferia maior proteção, para além de as tornarem mais bonitas, e sabe-se que Cleópatra usava quartzo rosa na pele para se manter jovem e bonita. Na China, o jade é considerado um cristal de boa fortuna e continua presente em muitas casas e, em várias tribos americanas, o quartzo era usado em rituais ligados à chuva e à abundância de água.

Ora estes seres incríveis formam-se no interior da nossa terra através de processos geológicos que podem durar milhares de anos e em que a temperatura, a pressão existente no local e a composição química

vão criar diferentes cristais, com diferentes misturas e formas. Após um arrefecimento de tudo aquilo que os compõe, começam então a formar-se camadas distintas, criando assim os cristais que encontramos.



## ***E como funcionam os cristais?***

Se já tens algum conhecimento de cristais, provavelmente já ouviste falar que o quartzo é capaz de conduzir energia. Talvez até já tenhas ouvido que alguns aparelhos eletrónicos e relógios utilizam quartzo para funcionarem. E de onde vem isto?

No século XIX, Pierre e Jacques Curie fizeram uma experiência e conectaram um quartzo a um medidor de som e, ao baterem no quartzo, perceberam que ele produzia um pequeno sinal elétrico. Da mesma forma, ao apertarem um quartzo, chegaram à conclusão de que acontecia a mesma coisa: era produzida voltagem. Assim podemos dizer que foi graças a esta dupla que se descobriu a piezoelectricidade, que, de forma resumida, significa que quando colocamos pressão de forma mecânica num cristal de quartzo, esta pressão forma voltagem e dá-se um sinal elétrico. O mesmo tipo de comportamento foi encontrado no topázio e na turmalina.

Ora vamos voltar ali acima, onde te falei dos quartzos nos relógios, para te dizer que, apesar disto ser muito difundido, não é verdade. O quartzo é composto por sílica que é produzida através de uma reação entre silício – o segundo elemento mais abundante na terra – e oxigénio. A diferença entre um e outro é que o silício é um elemento e a sílica um composto. Ora aquilo que surge em diferentes aparelhos eletrónicos é silício. Ou seja, não vais encontrar nenhum cristal de quartzo formado dentro do teu computador. No entanto, o silício é um semiconductor de energia e, como parte da estrutura do quartzo, torna este mineral altamente capaz de gerar e expandir energia. Ao perceber isto, a comunidade metafísica descobriu que cada cristal tem um campo energético capaz de interagir com a nossa própria energia e expandir ou potenciar a energia

de outros cristais à sua volta, pelo que o interesse em usar cristais em terapias energéticas começou a aumentar com estas descobertas.

O engenheiro da IBM, Marcel Vogel, foi um dos grandes impulsionadores na utilização de cristais, em especial do quartzo, ao ter feito descobertas interessantes na forma como o cristal de quartzo hialino interagia com a água. Sendo o corpo humano maioritariamente composto por água, Vogel desenvolveu um bastão, patenteado como varinha de Vogel, que é facetado seguindo a geometria sagrada. Este tipo de cristal permite ressoar com todos os líquidos do nosso corpo conectando a energia do corpo áurico à do corpo físico. Vogel descobriu também que este tipo de cristal tinha capacidade de reter informação e grande parte do caminho na programação de cristais de quartzo começou aqui.

## As diferentes formas de cristais

No universo dos cristais, existem imensas formas de cristais que ajudam a que a energia se expanda de formas diferentes. Conhecer algumas destas formas, ajuda-nos a escolher de forma mais sábia o tipo de cristal de que precisamos.

### **CRISTAIS EM BRUTO**

Chegam até ti de forma completamente natural e para a grande maioria das pessoas são os favoritos, porque trazem aquela sensação de maior contacto com a natureza. Gosto muito de recomendar os cristais em bruto para energizar os diferentes espaços das nossas casas e até locais de trabalho, pois normalmente são maiores, o que leva a que a sua vibração tenha um maior alcance.



## CRISTAIS POLIDOS

São a variedade rolada dos cristais em bruto. A nível de energia, são exatamente o mesmo cristal e funcionam da mesma forma. Há quem acredite que os cristais polidos possuem uma energia mais suave do que os brutos, mas em todo o trabalho que tenho desenvolvido não sinto que esta diferença exista. Os cristais polidos acabam por ser mais práticos para trazer diariamente connosco e são a melhor opção quando aplicamos cristais no corpo de um cliente em contexto de terapia, pois são mais confortáveis.



## GERADORES

Um gerador é um cristal com seis faces que se juntam numa ponta, sendo esta a parte mais importante de um gerador, devendo ter muito cuidado para não a partir. É exatamente pela ponta que a energia de um gerador flui. Os geradores são conhecidos por amplificarem os cristais à sua volta, sendo por isso muito usados como cristais de centro em grelhas.

## DRUSA E CLUSTER

Existe uma grande confusão entre drusas de cristais e *clusters*. Geralmente, o que acontece, erradamente, é que se enquadra tudo no campo das drusas. Uma drusa acontece quando uma série de pontas normalmente brilhantes surgem agarradas a uma matriz que, no fundo, é a sua base. Um *cluster* acontece quando temos um grupo de cristais com várias pontas e cada uma delas surge em direções diferentes.



## PONTAS

As pontas de cristais podem surgir naturalmente na natureza ou podem ser polidas manualmente como, por exemplo, a fluorite que não surge de

forma natural em ponta. As pontas são muito utilizadas para direcionar a energia, seja de algum cristal seja de um determinado espaço.

## **GEODE**

Os geodes são, na verdade, drusas, mas com uma forma diferente. Acabam por formar uma pequena caverna de cristais e são muito usados, especialmente quando são maiores, para energizar outros cristais que são colocados no seu interior. Por terem este formato mais circular, a energia dentro do seu espaço flui de forma mais homogênea.



## **VARINHA OU BASTÃO**

As varinhas normalmente são cristais alongados e polidos nos dois lados de forma arredondada. São muito usadas para ativar em grelhas de cristais, mas também como elemento terapêutico em algumas massagens, pois deslizam bastante bem pelo corpo.

## **ESFERA**

As esferas são cristais polidos para adquirirem esta forma e são muito usadas para ajudar a mover a energia de um espaço de forma igualitária e em todos os ângulos. Para quem possui espaços em casa onde existe pouco movimento, como, por exemplo, sótãos, as esferas são uma boa forma de não deixar a energia estagnada. São também ótimas para usar em massagem.





«Que este livro te permita mergulhar a fundo  
na magia dos cristais e, acima de tudo,  
que os uses para potenciar toda a tua magia.  
Que comece a viagem do centro da Terra até ti.»

Inês Nunes Pimentel, *in* Prefácio

A *Magia dos Cristais* tem por base anos de estudo da autora e a sua experiência diária a trabalhar com cristais, firmando-se numa abordagem holística da cura e no reconhecimento da profunda conexão entre mente, corpo e espírito.

Com mais de 40 perfis de cristais, escolhidos criteriosamente, e acompanhados de fotografias de uma qualidade energizante e inspiradora, este é um estimulante guia prático. Aqui aprenderás a expandir todo o teu potencial através do poder dos cristais e da sua conjugação com mantras diários, orientar-te-ás na escolha dos cristais de forma mais confiante e descobrirás aqueles que são os mais adequados para ti.

### INCLUI INFORMAÇÕES SOBRE:

- ◆ a importância da meditação com cristais;
- ◆ a utilização dos cristais no equilíbrio dos chakras;
- ◆ a compra segura, com conhecimento privilegiado;
- ◆ a limpeza energética da casa, e que cristais usar em cada divisão;
- ◆ a utilização das grelhas de cristais para alcançar um objetivo específico.

**inascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-564-813-9



9 789895 648139

Saúde e Bem-Estar