



COMO AMPLIAR
SEU
AUTOCONHECIMENTO

DESENVOLVIMENTO HUMANO

POR AMANDA POLETI

7 DICAS PARA DESPERTAR SUA CONSCIÊNCIA E AMPLIAR SEU AUTOCONHECIMENTO

INTRODUÇÃO.....	03
DICA 1. AQUI E AGORA.....	05
DICA 2. OLHANDO PARA DENTRO.....	05
DICA 3. OLHANDO PARA FORA.....	06
DICA 4. DEIXE FLUIR.....	06
DICA 5. DANCE.....	07
DICA 6. AÇÃO E REFLEXÃO.....	07
DICA 7. PALAVRAS MÁGICAS.....	08
BIBLIOGRAFIA.....	09

INTRODUÇÃO

ALMEJANDO UMA VIDA COM MAIS SIGNIFICADO, MUITAS PESSOAS INICIAM UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO EM BUSCA DE SUA VERDADEIRA IDENTIDADE.

A Canção dos Homens

(atribuído a Tolba Phanen, poesia africana)

"Quando uma mulher de certa tribo da Africa sabe que está grávida, vai para a selva com outras mulheres e, juntas, meditam até aparecer a 'canção da criança'.

Quando nasce a criança, a comunidade se junta e lhe canta a sua canção.

Quando ela inicia a sua educação, o povo se junta e lhe canta a sua canção.

Quando se torna adulto, a gente se junta novamente e canta a sua canção.

Quando chega o momento do seu casamento, a pessoa escuta a sua canção.

Finalmente, quando a sua alma está para ir deste mundo, família e amigos se aproximam e, como o seu nascimento, cantam a canção para acompanhá-lo na 'viagem'.

Nesta tribo, há outra ocasião em que os homens cantam a canção.

Se em algum momento de vida a pessoa comete um crime ou ato social aberrante, é levado até o centro do povoado e a gente forma um círculo ao seu redor e canta a sua canção.

A tribo reconhece que a correção para as condutas antissociais não é o castigo. É o amor e a lembrança de sua verdadeira identidade.

Quando reconhecemos a nossa própria canção, já não temos desejos nem necessidade de prejudicar ninguém.

Seus amigos conhecem a sua canção e cantam quando a esqueces.

Aqueles que o amam não são enganados pelos erros que cometes ou as escuras imagens que mostras aos demais.

Eles recordam a sua beleza quando você se sente feio, sua totalidade quando você está quebrado, sua inocência quando você se sente culpado e seu propósito quando está confuso."*

"Fazer coaching é resgatar a canção interna."
Joseli Drummond

* Extraído do livro Coaching com Psicodrama

DICA 1 : AQUI E AGORA

PROCURE CONCENTRAR SUA MENTE COM O ESTADO PRESENTE

Estudos revelam que vivemos apenas 5% do tempo no presente, 70% no passado e 25% no futuro. Pensar no passado ou futuro, não é ruim, há momentos em que é crucial para realizarmos um bom planejamento e melhorarmos a gestão do tempo. O problema é quando fazemos deste estado permanente.

DICA 2 : OLHANDO PARA DENTRO

AMPLIE SUA PERCEPÇÃO SOBRE O QUE ACONTECE DENTRO DE VOCÊ

Vire um observador de si mesmo. Apesar da cultura ocidental não estimular está reflexão, ela é fundamental para o desenvolvimento pessoal. Busque se ver na situação, perceba suas reações e os sentimentos que estão emergindo de dentro de você.

DICA 3 : OLHANDO PARA FORA

AMPLIE SUA PERCEPÇÃO SOBRE O QUE
ACONTECE FORA DE VOCÊ

Esteja atento ao entorno, ao movimento das coisas, das pessoas. Veja o outro, busque ter uma escuta empática. Suspenda os julgamentos, somente escute e procure ver com o olhar do outro para ver o que ele está vendo.

DICA 4 : DEIXE FLUIR

NÃO LUTE! DEIXE FLUIR COMO A ÁGUA
DE UM RIO

Não negue o momento presente! Quando expostos a situações, por mais simples que sejam, é normal que sintamos um resquício de medo e busquemos formas de autoproteção e defesa. O medo é bom quando o colocamos ao nosso lado, para nos manter em alerta. Só tenha cuidado para não o deixar na frente, de onde não conseguirá enxergar e realizar a passagem.

DICA 5 : DANCE

VIVA COMO SE ESTIVESSE DANÇANDO
AO SOM DE UMA CANÇÃO

A vida está em movimento. Imagine como podemos melhorar nossa relação conosco, com os outros e com o meio em que atuamos quando operamos em nível mais consciente. Busque dar novas respostas a antigos estímulos. Mantenha-se conectado no aqui e agora e busque agir com espontaneidade.

DICA 6 : AÇÃO E REFLEXÃO

DESCUBRA O QUE PRECISA DEIXAR IR
PARA DEIXAR VIR

A cada resposta que você der aos acontecimentos da sua vida, busque refletir sobre. Torne consciente suas escolhas e seu modo operandi. Muitas respostas são aprendidas principalmente na infância e podem estar inadequadas ao contexto atual. Desapegue do que não faz mais sentido para você!

DICA 7 : PALAVRAS MÁGICAS

HONRA, GRATIDÃO E PERDÃO.

Tenha orgulho de quem você foi, de quem é e de quem pretende ser, com todos os seus defeitos, qualidades, escolhas certas ou erradas. Tenha gratidão pela vida, pela sua história, por tudo o que lhe aconteceu. Se errou, se perdoe, se permita, se acolha. Vivemos numa cultura que não valoriza o erro, mas errar faz parte do processo de aprendizagem, pior seria se nunca tentássemos por medo de errar.

Caia sete vezes, levante-se oito.

Provérbio Japonês

TREINE, PRATIQUE E PERCEBERÁ QUE GRADUALMENTE SUA MENTE CONSCIENTE SE EXPANDIRÁ. ISSO LHE PERMITIRÁ FICAR MAIS RELAXADO NAS SITUAÇÕES, O QUE FARÁ COM QUE A QUALIDADE DE SUAS RELAÇÕES MELHORE, JÁ QUE ESTARÁ ATENTO A VOCÊ E AO OUTRO. A ESSÊNCIA DE TODAS AS COISAS ESTÁ NA HARMONIA NÃO NOS EXTREMOS.

Boa jornada!

BIBLIOGRAFIA

DON, Richard Riso. A sabedoria do Eneagrama: Guia completo para o crescimento psicológico e espiritual dos nove tipos de personalidade. Tradução de Marta Rosas de Oliveira. 14 ed. São Paulo: Cultrix, 2016

DRUMMOND, Joceli; Boucinhas, Maria de Fátima; Bidart-Novaes, Marcos. Coaching com Psicodrama. 2 ed. Rio de Janeiro: Walk, 2016.

TOLLE, Eckart. O Poder do Agora: Um guia para a iluminação espiritual. Tradução de Iva Sofia Gonçalves Lima. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.