



PALESTRA ESPÍRITA

Autoconhecimento:

O que é? Para que serve e porque é importante?

O QUE É?

Dicionário:

autoconhecimento

Conhecimento de si próprio, das suas características, qualidades, imperfeições, sentimentos etc; que caracterizam o indivíduo por si próprio.

Não julgue o seu passado, mas dê uma chance para a mudança, para que você se conheça melhor e saiba das suas dores e como elas podem cicatrizar

e te ajudar para ser uma pessoa melhor, conheça as suas alegrias o que faz o seu coração.

A gente cria para nós uma nova versão que nos ajuda a lidar com a vida que temos e lembramos sempre que o autoconhecimento é para a nosso crescimento espiritual, não devemos alterar nossa personalidade para agradar o outro e sim mudar para sermos um melhor lar para nós mesmo.

E PARA QUE SERVE?

Para responder a maior pergunta de todas:

Quem sou eu?

AS PRINCIPAIS PERGUNTAS

Quem eu sou?

O que vim fazer aqui?

Como eu me completo?

Qual o meu ideal?

O que eu tenho feito para explorar o meu mundo interno?

Eu controlo minhas emoções? Sei o que a causou?

Quais são os meus sonhos?

O que realmente me realiza?

O que realmente me faz feliz e me traz paz?

Qual recado você tem para dar ao mundo?

Você como indivíduo esta vivendo em suas máximas potencialidades?

Você esta dando o melhor de si nas suas relações? Sociais, Familiares

Você esta usando seus potenciais no que eles tem de melhor?

PORQUE É IMPORTANTE

Quando você perceber suas reações internas, seus gatilhos que te fazem ter atitudes e reações, você começa a explorar sua consciência para ter sucesso em qualquer área da vida.

O autoconhecimento não só nos ajuda a compreender como funcionamos como ele amplia nossa percepção do que acontece em torno de nós, e uma percepção do outro. Você passa a entender de gente, porque você é gente, então sua sensibilidade de entender o outro aumenta muito.

(Luiza Lopes)

Se eu me conheço nada me ofende, nada me surpreende, nada me engana. (Monja Zen)

Saber que tem um ser divino dentro de você, se respeitar.

Conhecer a si mesmo e chegar ao seu alvo, que são seus valores, virtudes e sabedoria, o ideal humano. (Lucia Helena Galvão)

O autoconhecimento trata de qualidade de vida, e os parâmetros que serão medidos são definidos por você. (Haroldo Dutra Dias)

ALGUMAS VANTAGENS

- Colabora com a melhor definição dos objetivos

É preciso ter metas claras e bem definidas se quiser crescer de forma constante.

Definir aonde quer chegar e o que precisa fazer para alcançar isso.

- Melhora a autoestima

Compreensão das qualidades e dos aspectos positivos, colocando em perspectiva os defeitos, porque eles podem ser trabalhados.

- Controle das emoções

Evitar reações negativas quando algo não acontece como o esperado. A Inteligência emocional.

- Proporciona uma mente mais aberta

Forma importante de conseguir ultrapassar seus limites e conquistar aquilo que não acreditaria ser possível.

- Favorece decisões conscientes

Diminuem-se as ações por impulso, analisa os prós e contras.

MAS COMO EU COMEÇO?

Se perceber em 3 níveis

1. Pensamento - sua forma de pensar, você conhece seu jeito de pensar? Por exemplo, só vê as dificuldades e não vê possibilidades, é uma pessoa reativa?
2. Sentimento - como você sente? A partir de que tomo decisões motivada por raiva, mágoa? O que está acontecendo dentro de mim? De onde isso vem? Sentimentos tóxicos que a gente nutre dia a dia, porque estou grudada nisso, entender e abrir mão daquilo.
3. Atitudes - Quais são suas atitudes? Aprenda a perguntar porque estou com esse pensamento, porque estou incomodado com isso, porque tive essa atitude, volte atrás e veja o gatilho que te incomodou, olhando cada camada que você não via antes. Porque agi assim, o que quero com isso, porque estou fazendo isso, qual minha intenção com isso, o que estou acreditando com isso.

MAS COMO EU COMEÇO?

Explore seu universo interno

Olhe para dentro de si com olhar da curiosidade de explorar seu universo interno. Identifique seus talentos, suas forças, suas fraquezas, utilize aquilo que eu sei que tenho.

Como uma cebola vai tirando as suas camadas e chegando cada vez mais próximo daquilo que realmente você é.

Isso é o suficiente? é um começo pra sair do automático e assumir responsabilidade, sair de vítima da situação.

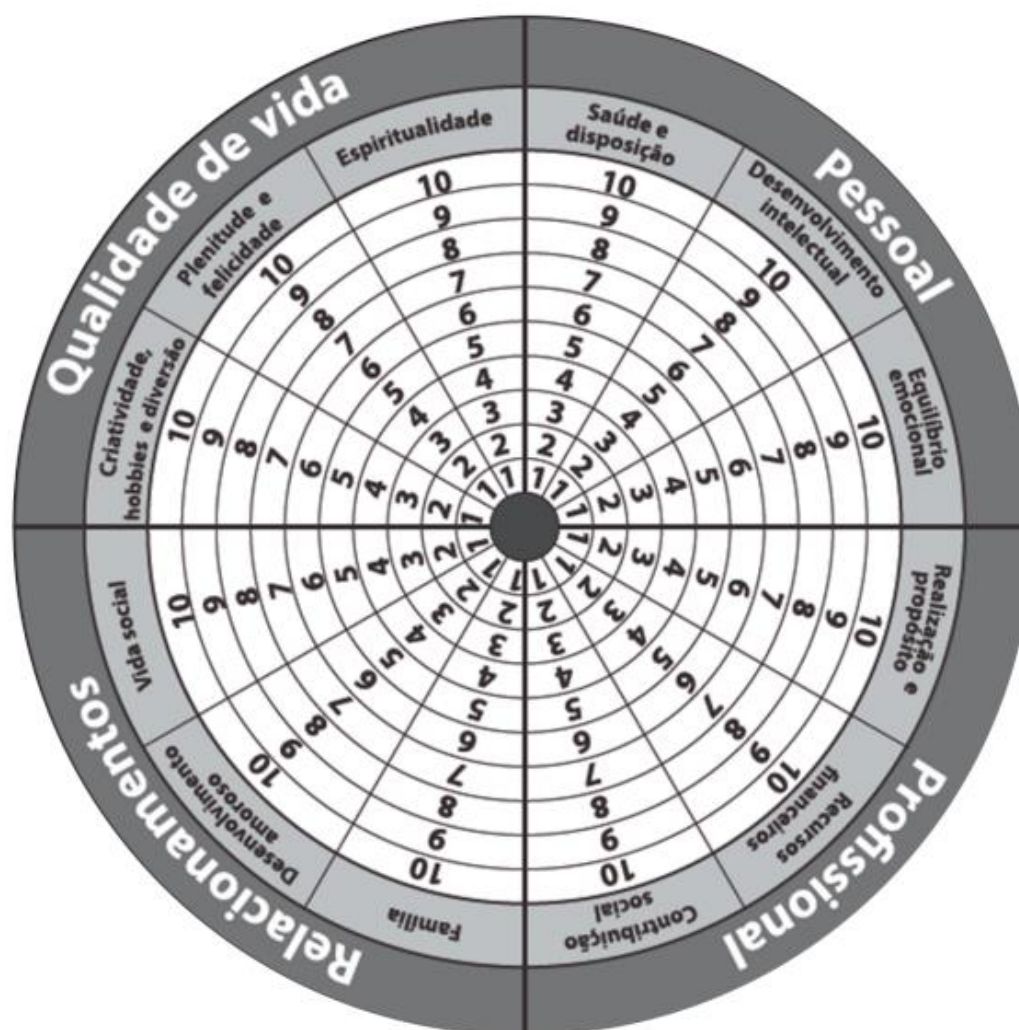
FERRAMENTAS

Meditação

APP - Eu medito 5 minutos.



Roda da Vida



REFERÊNCIA

Ferramentas para o Autoconhecimento - Roda da Vida (EP#01)

<https://www.youtube.com/watch?v=H2e1E4hCCFE>

Carl Jung: Entrevista legendada em Português

https://www.youtube.com/watch?v=JK_Jnor6w88

<https://www.youtube.com/watch?v=9Ka5lY0wn2I>

Reverb Poesia - Metamorfose

<https://www.youtube.com/watch?v=2DaeESCi7-M>

MEDITAÇÃO, com HAROLDO DUTRA - Live Amigos da Luz

https://www.youtube.com/watch?v=QxVY5hQaC_0

Luiza Lopes

<https://www.youtube.com/c/LuizaLopeslife>

5 minutos - MSF

<https://www.eumedito.org/>

OS SEGREDOS DO AUTO-CONHECIMENTO

<https://www.youtube.com/watch?v=U0rKSpvnBa0>

<https://www.uniaoespiritualistanossacasa.org/>

