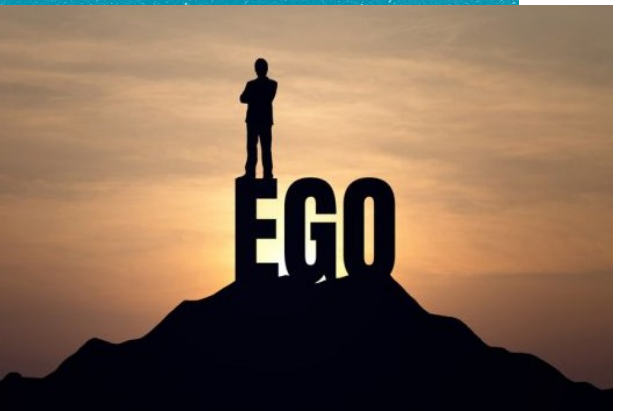
# Palestra – EGO







# COMO VOCÊ LIDA COM O SEU EGO?






# O QUE É O EGO???

- Dicionário: Núcleo da personalidade de uma pessoa.
- O conceito de ego faz referência ao centro da pessoa, isso é, o “eu”. O conceito de ego, id, superego e alterego foram criados por Freud para explicar o funcionamento da mente humana.
- Assim, o ego é a parte consciente, responsável por interpretar a realidade, memória, emoções e percepção – relação do indivíduo com o meio – e mediador ente o ID e o superego.
-

# O QUE É O EGO???

- O ego, faz parte da natureza do ser humano. Ele alimenta os nossos pensamentos e emoções, com base nos impulsos dos sentidos que moldam as nossas posições e convicções próprias.
- Irredutível, o ego é basicamente **a nossa personalidade.** É ele quem julga as pessoas ao nosso redor conforme nossos interesses e experiências pessoais. Ele é aquela voz interna que indica o que é bom e o que é ruim. É também responsável por preconceitos e aceitações.

# QUAL A IMPORTÂNCIA?

- O Ego guarda as lembranças, experiências, pensamentos, ideias, sentimentos e sensações. Além disso, é responsável pelo sistema motor e pela conexão com o mundo exterior. Entretanto, controlar o ego no dia a dia é muito importante. Pois, ele nos leva a comportamentos de forma instintiva, e isso pode levar as pessoas a perderem a capacidade de se comunicar, de cooperar e lidar com conflitos.

# COMO IDENTIFICAR O EGO?

- Toda vez que você age ou pensa que é melhor que o outro, está sob efeito do ego. Essa certeza de estarmos ao lado da verdade é dada por ele. E haja equívocos por causa disso.
- A arrogância que percebemos no outro, é ele, reclamando por estar sendo contrariado. Nossa individualidade não é passível de contrapontos.
- E por isso nos identificamos ou não com as pessoas, e, claro, temos mais afinidade e harmonia com aquelas que compartilham nossa perspectiva de vida.

# E QUANDO O EGO ESTÁ DESEQUILIBRADO?

Uma pessoa de ego desiquilibrado é aquela que se vangloria o tempo todo, que é autoconfiante em excesso, que se acha melhor do que todo mundo e que não aceita ser questionada, pois, é claro, está sempre certa. No trabalho, quer a todo momento destacar o seu trabalho e as suas ideias e, em decorrência disso, pode ser inoportuna e passar por cima de chefes e colegas para conseguir chamar a atenção e crescer na carreira.

Na vida pessoal, esse traço da personalidade também pode ser um problema, pois, como é “cheia de si”, a pessoa egoísta não abre espaço para reconhecer as qualidades do outro ou se interessar de verdade por ele. Assim, insiste em tomar todo o espaço da relação para suprir apenas as suas necessidades, sem se importar com as do parceiro ou parceira.

# E QUANDO O EGO ESTÁ DESEQUILIBRADO?

- Mas, na realidade, esse ego costuma ser uma máscara. A maioria das pessoas que se deixam dominar pelo ego necessitam a aprovação dos demais e esperam reconhecimento social. Por quê? No fundo, existe um sentimento de insegurança e um medo latente a ser rechaçada/o. É como o Venon, na saga do Homem Aranha. No seu dia a dia, Peter Parker é um rapaz inseguro e cheio de dúvidas, mas, ao colocar seu traje negro, se transforma em uma pessoa arrogante e egocêntrica.

# EXERCÍCIO DE AUTOCONHECIMENTO

- CONCEDA FEEDBACKS: Muitas vezes, a pessoa nem percebe que tem determinados comportamentos nocivos e como isso impacta a todos à sua volta. O feedback, nesse sentido, é uma ferramenta excelente para conferir ao amigo ou colega de trabalho um senso de realidade e para mostrar-lhe como a sua forma de ser pode ser negativas, às vezes.

- COLOQUE-SE NO LUGAR DO OUTRO: Também é importante agir com empatia, que é a habilidade de se colocar no lugar da outra pessoa e, por alguns momentos, sentir com os seus sentimentos e pensar com a sua mente.

# EXERCÍCIO DE AUTOCONHECIMENTO

- SEJA PACIENTE: Não adianta perder a cabeça com as atitudes negativas da outra pessoa, pois você perde a compostura e acaba sendo o “vilão” da história quando bate de frente. Diante disso, procure exercitar a sua paciência e a sua inteligência emocional.

- NÃO LEVE O PROBLEMA PARA SI: Não levar o problema para si significa compreender que o problema é da pessoa, e não seu. Em outras palavras, essa é a forma dele de pensar e agir — e não necessariamente um problema dela com você.

# CUIDADO!! SEU EGO PODE APAGAR SUA LUZ.

Se você acha que é mais “espiritual” não ver televisão porque acaba com o seu cérebro, tudo bem, mas se julgar aqueles que ainda assistem, então você está preso em uma armadilha do ego.

Se você acha que é mais “espiritual” evitar saber de fofocas ou noticias da mídia, mas se encontra julgando aqueles que leem essas coisas, então você está preso em uma armadilha do ego.



CUIDADO!! SEU EGO PODE APAGAR SUA LUZ.

Se você acha que é mais “espiritual” fazer Yoga, se tornar vegano, comprar só comidas orgânicas, comprar cristais, praticar reiki, meditar, usar roupas “hippies”, visitar templos e ler livros sobre iluminação espiritual, mas julgar qualquer pessoa que não faça isso, então você está preso em uma armadilha do ego.

Sempre esteja consciente ao se sentir superior. A noção de que você é superior é a maior indicação de que você está em uma armadilha egóica.

