

DESAFIO DE 21 DIAS

|

**COMO
INVESTIR NO
TEU BEM
ESTAR**



A importância de investires no teu bem-estar

Segundo a Organização Mundial de Saúde "não há saúde sem saúde mental". A saúde é o resultado de um estado de bem-estar físico, social e psíquico, permitindo que o ser humano se desenvolva de forma equilibrada.

Por isso, apostar no teu bem-estar é ver a saúde como um todo nas suas várias componentes que precisam de estar em equilíbrio cada uma e depois, naturalmente, como um todo.

Quando nos sentimos bem, conseguimos trabalhar melhor, estudar melhor, comunicamos melhor connosco e com os outros, usufruímos mais do nosso tempo e damos um contributo ativo e positivo para a sociedade.

Nesse sentido, criei este desafio de 21 dias para investires no teu bem-estar. Porquê 21 dias? Porque é possível reprogramar o nosso cérebro em 21 dias.

Vais encontrar recomendações e exercícios diários que te vão permitir reprogramar o teu mindset para a temática do bem-estar e adquirir hábitos para potenciar o teu desenvolvimento pessoal.

No final de cada dia, convido-te a escrever sobre a experiência e como te sentiste.

Apesar do bem-estar ser associado a um questão muito subjetiva de cada pessoa, ele só é alcançado quando consegue um equilíbrio entre estes quatro pilares: o bem-estar individual, o bem-estar familiar, o bem-estar comunitário e o bem-estar social.



DIA 1

Bem-estar individual

Este bem-estar inclui a tua perceção sobre a tua vida. As tuas crenças limitadoras e potenciadoras. As tuas experiências a nível físico, moral e psicológico. A forma como te vês inserido na sociedade, no teu trabalho ou meio académico.

Este domínio do bem-estar dá-te o poder e a consciência para interpretares e definires o que é para ti o bem-estar nos outros campos.

Para tal, é preciso conheceres o teu verdadeiro eu. Quem tu és e o que queres/precisas.

O questionário que se segue irá ajudar-te a estabelecer uma ligação com quem realmente és.

Instruções

Procura um sítio sossegado e relaxa por uns instantes, respirando fundo. Assim que te sentires calma e centrada, responde às questões acedendo ao teu verdadeiro eu. Tenta responder de forma sucinta. Por exemplo, escolhe 3 palavras significativas para ti em cada resposta.

Questionário: Como ouvir o teu verdadeiro eu

1. Consegues descrever uma vivência importante da tua vida, algo que tenha sido um grande momento de iluminação ou realização, um ponto de viragem ou um exemplo em que estavas num 'dia sim'?

2. Qual é o teu propósito de vida?

3. Qual é o teu contributo familiar do qual de mais orgulhas?

4. Em que acreditas? Quais são os teus valores?

5. Quais são os três valores mais importantes que pretendes receber de uma relação?

6. Quem são os teus três maiores heróis ou heroínas?

7. Quais são os teus dons, capacidades ou talentos únicos?

8. Como tens ajudado o mundo e as pessoas que te rodeiam?

9. O que farias se tivesses todo o dinheiro do mundo?

10. Qual é a coisa mais importante que gostarias de realizar, mas nunca conseguiste?

11. Quais os rótulos que as outras pessoas te deram e tu assumes como sendo tu?

12. O que gostas e não gostas no teu trabalho?

13. Eu fico stressada quando.....

14. O que diz o teu crítico interior?

Refletir sobre as respostas

A maior parte das pessoas irá descobrir que só conhece o seu verdadeiro eu à custa de avanços e recuos. O comportamento inconsciente acabará por suprir as faltas na maior parte das vezes, permitindo-nos identificar-nos com a imagem de nós próprios que projetamos para o mundo.

A felicidade e a realização constituem mais uma inspiração fugaz do que a realidade diária. Mas o nosso verdadeiro eu conhece sempre a verdade e sabe o caminho que temos de percorrer, independentemente dos altos e baixos que possamos viver.

Ao responder a estas perguntas de forma séria e ponderada, entrarás em contacto com uma realidade mais profunda o que aumentará a tua autoconsciência.

Registo diário:

Hoje, após o exercício, senti.....

DIA 2

Bem-estar familiar

A família é a principal responsável por moldar-nos. É aqui que vimos buscar a nossa visão do mundo, os nossos valores e recursos. Tais como, amor, dinheiro, suporte emocional e conhecimento do mundo que nos rodeia.

O universo familiar pode aumentar ou diminuir o nosso bem-estar individual. Pois é aqui neste seio que vens buscar as avaliações positivas e negativas sobre a satisfação com a vida, a segurança emocional e física e a qualidade das tuas relações interpessoais e intergeracionais. A família é o início de tudo.

Escolhe uma destas atividades para fazer hoje para fortalecer o teu bem-estar familiar:

- Fazer um círculo de partilha em que cada um pode falar o que lhe vem na alma sem julgamento.
- Cozinhar juntos
- Jogos de mesa
- Ver um filme juntos
- Exercício físico em família
- Oficina de leitura
- Fazer trabalhos manuais juntos
- Organizar uma sessão fotográfica
- Caça ao tesouro em casa
- Fazer karaoke juntos
- Piquenique ao ar livre
- Cultivo de plantas ou sementes

DIA 3

Bem-estar social

O bem-estar social não depende apenas de ti. Depende também das tuas relações com os outros. Para sentires um bem-estar social, precisas de estar bem contigo. Dai a necessidade de apostares no teu bem estar individual como ponto de partida.

De forma a potenciar o teu bem-estar social, hoje vais trabalhar a empatia. A empatia é a habilidade de nos colocarmos no lugar da outra pessoa e entender os seus problemas, sentimentos e necessidades.

Como praticar a empatia?

- Ouve as pessoas com atenção
- Não julgues
- Demonstra interesse sincero
- Coloca-te no lugar do outro
- Tem em mente a realidade e valores do outro
- Lembra-te que cada pessoa é única
- O teu silêncio pode ajudar muito mais do que palavras
- Concorde com parte da afirmação da pessoa
- Assume uma linguagem corporal recetiva

DIA 4

Bem-estar comunitário

O bem-estar comunitário inclui as competências e recursos para que sejas capaz de te desenvolver a nível social, cultural e psicológico, assim como colmares algumas das necessidades da tua família e até contribuir para o desenvolvimento da comunidade onde te inseres.

Hoje, escolhe fazer uma destas ações para trabalhar o teu bem-estar comunitário.

Como trabalhar o teu bem-estar comunitário:

- Visita uma instituição próxima de ti para conhecer o trabalho que fazem
- Inscreve-te como voluntária para um evento (mesmo que único)
- Oferece o teu know-how a alguma causa ou instituição, mesmo que à distância
- Define competências que podes trabalhar ou adquirir para servir a tua comunidade

DIA 5

Identificar emoções - Parte 1

Identificares e lidares com as tuas emoções é um passo importante para o teu desenvolvimento pessoal.

É importante teres um conhecimento dos vários tipos de emoções existentes para conseguires identificar exatamente o que é e como agir/reagir.

Muitas vezes ao identificares de forma errada, acabas por encontrar uma solução que pode não ser a mais certa. Por exemplo, raiva e ansiedade são duas emoções que facilmente se podem confundir, mas que têm origens diferentes. Como tal, trazem mensagens diferentes e exigem um tratamento diferente também.

Identifica o tipo de emoções que sentiste hoje:

Primárias: alegria, tristeza, medo, nojo, raiva e surpresa.

Secundárias: nervosismo, culpa, vergonha, ciúme, orgulho e inveja.

Positivas: felicidade, contentamento, satisfação e gratidão.

Negativas: infelicidade, insatisfação, angústia e frustração.

DIA 6

Identificar emoções - Parte 2

Todas as emoções, sejam elas positivas ou negativas, têm um papel importante porque permitem-te receber informações sobre o que se passa à tua volta e motivam-te a agir da melhor forma para garantir o teu bem-estar.

Aumenta o teu conhecimento sobre as emoções para aumentares a tua consciência a recursos de resposta. Não podes dar resposta a algo que desconheces. Por isso, hoje pega num papel e lápis e faz uma lista exaustiva das emoções. Faz uma pesquisa, se necessário.

Aqui ficam alguns exemplos:

- Tédio
- Admiração
- Adoração
- Alegria
- Amor
- Anseio
- Vaidade
- Compaixão
- Confusão
- Desgosto
- Diversão

Registro diário:

Hoje, após o exercício, senti.....

DIA 7

Organizar experiências emocionais

A maioria das nossas experiências emocionais não são matemáticas. As emoções aparecem de tal forma misturadas que se torna difícil identificá-las e mais difícil ainda perceber a mensagem que nos estão a tentar transmitir.

As experiências emocionais podem ser divididas em três componentes principais:

Emoções / sentimentos

Emoções, respostas fisiológicas e/ou sensações físicas em resposta a uma situação.

Pensamentos

Pensamentos que resultam das emoções que estás a sentir.

Comportamentos

Comportamentos originados pelas emoções que podem ser ajustados à experiência que estás a viver ou desajustados à situação em causa.

Agora, pensa num exemplo do dia de hoje. Uma situação que te causou sentimentos, pensamentos e comportamentos específicos. Exemplo: o primeiro dia no novo emprego

DIA 8

Trabalhar o que nos prejudica

Agora que é mais fácil identificar e categorizar as tuas experiências emocionais, certamente identificas situações que poderias ter gerido de outra forma para que não te prejudicasse. Situações em que poderias ter adaptado os teus pensamentos e alterado os teus comportamentos. No entanto não te censure.

A aceitação é fundamental para perceber as mensagens que nos trazem, adaptarmos os nossos comportamentos e assim progredirmos no nosso desenvolvimento pessoal.

Por isso, hoje vamos trabalhar a aceitação.

Desafia a crítica interior

Quando estiveres a ter pensamentos negativos sobre ti, desafia-os e acaba com eles. Contra argumenta com um pensamento positivo. Por exemplo: "Eu não sou inteligente"

- "Embora eu possa não ter conhecimento sobre este assunto, eu sou inteligente de outras maneiras".
- "Nem todas as pessoas são talentosas nas mesmas áreas. Eu sei que tenho talento noutra área, e estou orgulhosa disso".
- "Tudo bem, crítica interior, eu sei que tu costumavas dizer que eu não sou inteligente, mas isso não é verdade. Eu tenho a força da inteligência de forma específica e importante".

DIA 9

Desafiar os preconceitos sobre o sucesso

Vivemos num mundo em que ter mais parece ser o melhor para o nosso futuro. Trabalhar mais, esforçarmo-nos mais, competirmos mais, comprar mais, ter mais dinheiro. Só assim teremos sucesso pessoal e profissional.

Mas a verdade é que o bem-estar é necessário para conseguirmos construir um futuro sólido com melhor saúde física e mental.

Por isso, hoje vamos desafiar a noção de sucesso.

Reflete sobre as seguintes definições de sucesso abaixo e escreve o que é sucesso para ti:

- Sucesso é fazer o teu melhor
- Sucesso é se conhecer e alcançar as coisas que fazem sentido para ti
- Sucesso é ter liberdade para dizer "não"
- Sucesso é ter equilíbrio entre a vida pessoal e profissional
- Sucesso é superar os teus medos
- Sucesso é amar e ser correspondido
- Sucesso é ter orgulho em quem tu és
- Sucesso é reconhecer cada passo dado
- Sucesso é entender que tu és a autora da tua história

DIA 10

Adquirir novas competências

Adquirir novas competências promove também o teu bem-estar porque aumenta a tua autoconfiança e eleva a tua autoestima. Para além disso, ajuda-te a construir um propósito e permite-te conectar mais facilmente com outras pessoas.

Por isso, hoje vamos adquirir uma nova competência. Escolhe algum dos seguintes exemplos abaixo ou define algo mais específico e relacionado com a tua realidade.

- Aprende a cozinhar algo novo
- Explora as opções de ensino online
- Assume uma nova responsabilidade no trabalho
- Começa um novo passatempo que te desafie
- Considera inscrever-te numa instituição de ensino
- Inicia um projeto "faz tu mesmo" em casa. Existem muitos tutoriais em vídeos gratuitos online.
- Dedicar-te às artes. Seja música, dança, pintura etc.

Não precisas de entrar para o mundo académico se este não fizer parte dos teus objetivos. É preferível focares-te em competências e atividades que te dão prazer e possam fazer parte da tua vida.

Registo diário:

Hoje, após o exercício, senti.....

DIA 11

Procurar o contacto com pessoas

O isolamento e a falta de comunicação são uns dos maiores fatores para as doenças mentais e físicas. Independentemente de estares muito ocupada a nível familiar e profissional, tenta dedicar algum tempo aos amigos e socializar com eles.

O ser humano não se pode manter saudável sem interagir com outras pessoas. A comunicação com os outros reduz os níveis de stress. Todos precisamos de aceitação e amizade que só se consegue quando se socializa com os outros.

Exercício para hoje: Os benefícios de socializar

Reflete sobre os benefícios e impacto que o contacto com pessoas tem no teu dia a dia, principalmente quando enfrentas situações desafiantes:

- Descreve uma situação em que o contacto com outros te ajudou a encarar/superar uma situação difícil
- De que forma é que as pessoas te ajudaram?
- Já tiveste na mesma situação mas sem este apoio moral?
- Da próxima vez que tiveres numa situação destas, de que forma podes garantir que terás tempo para socializar?

Registo diário:

Hoje, após o exercício, senti.....

DIA 12

Gratidão

A gratidão é muito mais do que dizer obrigado. É um estado de espírito e uma forma de estar na vida. Em primeiro lugar é uma afirmação de bondade.

Afirmar que há coisas boas no mundo e reconhecer essa abundância. Isto não significa que a vida é perfeita, não significa que ignoramos os problemas mas sim, quando olhamos para a vida como um todo, a gratidão é como uma bússola que nos encaminha para um lugar de luz.

A gratidão bloqueia emoções tóxicas e negativas, como a inveja, ressentimento ou arrependimento. Emoções que podem destruir a tua felicidade.

Pessoas gratas são mais resistentes ao stress e têm uma autoestima maior para além de muitos outros benefícios para o nosso bem estar individual e social. Por isso, hoje vamos praticar a gratidão:

- Antes de dormir e logo ao acordar, identifica 3 razões pelas quais estás grata. Sê o mais específica possível.
- Podes também criar um diário da gratidão.
- Demonstra carinho pelas tuas pessoas queridas
- Sorri (mais)
- Realiza pequenos atos de gentileza
- Valoriza tudo o que possuis
- Torna-te voluntária

DIA 13

Exercício Físico

O exercício físico vai muito para além do corpo. É um elemento chave de um estilo de vida saudável que visa o equilíbrio entre o corpo e a mente. O treino funciona como um espaço físico e mental em que podes ser apenas tu própria. Despir-te de todos os outros papéis e naquela hora, que é só para ti, processar as emoções, equilibrar a tua energia, superar as tuas barreiras mentais e sentir-te viva.

Sendo mulheres e uma vez que visamos um bem-estar geral, devemos ajustar a prática de exercício físico ao nosso ciclo menstrual. Por isso, hoje reflete sobre a atividade que gostarias de fazer e planeia o teu próximo mês de atividade física:

Fase pré-menstrual (TPM):

Nesta fase a capacidade de concentração diminui e a fadiga ocorre mais rapidamente. Sentimo-nos mais fracas e menos pacientes. Por isso, aposta nos treinos aeróbicos para libertar endorfinas e melhorar o teu humor. Exemplos: corrida, caminhada, natação, ciclismo.

Fase da menstruação:

Aposta em atividades mais calmas como caminhadas, yoga, pilates ou alongamentos. Nesta fase escuta o teu corpo e dá-lhe o descanso que ele precisa.

Fase pós-período menstrual:

Nesta fase o crescente nível de estrogénio vai ajudar a tua performance. Aproveite e realize treinos mais intensos e de cargas altas.

DIA 14

Confiar no universo

Quando nos deparamos com desafios, devemos lembrar-nos de que existe um plano para além do nosso. Permite-te sentir-te guiada e apoiada e de que estás a dar um grande contributo para o mundo ao escolher viver na luz.

Cada vez que escolhes a luz, o mundo brilha um pouco mais. Deixa que o teu medo seja o guia de volta ao amor. O amor por ti e pela tua verdade. Acredita no universo e segue a orientação que recebes. Mesmo não estando conscientes disso, o universo fala connosco. Apenas precisamos de estar alinhadas e conectadas.

Quando começares a prestar atenção à forma como os teus pensamentos e as tuas palavras afetam a tua energia, verás como essa mesma energia afeta todas as áreas da tua vida.

Hoje, não tenhas medo de pedir ajuda ao universo

Para mim, o medo vem da crença de não ser suficiente. Não vale a pena fugir ao medo. Fugir do medo é como correr à volta de uma pista. Acabamos sempre por voltar ao mesmo ponto de partida até que aceitemos a situação. A verdadeira cura só pode ocorrer quando nos permitimos sentir o que se encontra por baixo deste gatilho. Podemos transformar o medo em confiança.

Quando te tornares humilde o suficiente para realmente pedir apoio ao Universo, conseguirás o apoio mas tens de te comprometer com a prática. A tua fé no universo vai crescer e fortalecer diariamente. Por agora, celebra a tua caminhada até aqui. Confiar naquilo em que acreditas hoje.

Registo diário:

Hoje, após o exercício, senti.....

DIA 15

Aceitar o teu lado sombra

Todo ser humano é composto por um lado sombra. Aliás, só existe sombra porque somos seres de luz. Trabalhar com os aspetos femininos sombrios da nossa alma requer uma intenção consciente, coragem profunda, persistência, determinação e responsabilidade. Todas nós temos um lado sombrio, e trabalhar com ele é um aspeto essencial do crescimento interior.

A nossa mulher-sombra é feita de tudo o que é instintivo: raiva, paixão, anseio e desejo. Se suprimirmos o nosso lado selvagem de emoções como estas, corremos o risco de bloquear a capacidade de reclamar o nosso poder, criatividade, brilho e propósito superior.

Por onde começar hoje?

Podes começar por fazer uma lista de coisas que sentes ou fazes e que consideras negativas, inaceitáveis, vergonhosas e não queres que as pessoas saibam. O simples ato de escrever liberta. Culturalmente, as mulheres são fortemente encorajadas a negar a raiva. Afirmar "estou com raiva" tem um poderoso efeito de cura. Basta reconhecer e aceitar.

Lembra-te, só há sombra onde há luz. Todas, sem exceção, temos o lado sombra. Não estamos erradas, nem somos culpadas, nem nos tornamos inaceitáveis por causa disso.

Devemos agradecer à nossa mulher-sombra por nos mostrar onde estamos a esconder o nosso poder e por nos dar a consciência e autenticidade que precisamos para a nossa transformação.

DIA 16

Vamos falar de amor

Vendem-nos tantas histórias sobre o que deve ser um relacionamento perfeito, sobre almas gémeas, casamentos para a vida, sobre o que deve ser o amor, sobre o que é ser homem, o que é ser mulher. Ensinam-nos o que deve ser o amor quando o amor não deve ser. O amor simplesmente é.

Somos nós que o rotulamos de certo e errado. São estas histórias e estes rótulos que causam o sofrimento. Mas como fomos condicionados de uma forma rígida, fomos condicionados a acreditar que apenas certas coisas são boas. As coisas que permanecem e duram para sempre, coisas que nos fazem sentir bem, que nos fazem parecer bem e nos dão dinheiro.

Qualquer coisa fora desse parâmetro é mau.

Portanto, sem nos apercebermos, vivemos no precipício do medo e de qualquer coisa menos boa que possa acontecer fora desse parâmetro.

Podemos continuar a procurar a felicidade fora de nós em todas as coisas e todas as pessoas mas a verdade da nossa existência é que não há nada do lado de fora que nos possa preencher verdadeiramente.

Por isso, hoje reflète sobre as tuas expectativas quanto ao amor e como isso influencia o teu bem estar individual e social?

DIA 17

Estar presente no momento

Mindfulness é a prática de focar a nossa atenção no momento presente e aceitá-lo sem julgamento. Alguns especialistas acreditam que esta prática ajuda as pessoas a aceitar as suas vivências, mesmo as dolorosas, em vez de procurar apenas evitar os sentimentos ou procurar distrações fáceis.

Há muitas formas de praticar o mindfulness mas todas elas visam alcançar um estado de alerta e foco. Isto permite que a mente se concentre no momento presente. Todas as técnicas de mindfulness são uma forma de meditação. Hoje experimenta algumas destas sugestões:

- Presta atenção às sensações no teu corpo
- Fica atenta aos sons, cheiros e luzes à tua volta
- Deixa as emoções fluir

- Faz uma meditação curta:

Senta-te numa cadeira ou de pernas cruzadas no chão.

Concentra-te num aspeto da tua respiração. O ar a entrar nas narinas, a sair da boca ou a barriga a subir e descer.

Agora começa a tomar consciência dos sons à tua volta, das tuas sensações e ideias.

Recebe cada pensamento ou sensação sem julgar positivo ou negativo. Se a tua mente começar a divagar, dirige de novo o foco para a respiração. De seguida, expanda a tua consciência novamente.

Registo diário:

Hoje, após o exercício, senti.....

DIA 18

Cuidar de ti quando estás assoberbada

Há momentos na vida em que te sentes assoberbada. Seja com o trabalho, a maternidade, as obrigações sociais ou apenas a vida em geral, todos nós sentimo-nos sobrecarregados, ansiosos ou stressados por vezes.

Seja qual for o motivo, quero que saibas que está tudo bem se estiveres a passar por um momento difícil.

Isso não te torna menos amável, digno ou capaz. Isso significa apenas que és humano. Ser humano pode ser uma experiência confusa, difícil, caótica e dolorosa por vezes.

Quando começares a sentir-te sobrecarregada, lembra-te de que podes sempre recorrer a técnicas ou rituais de autocuidado. Experimenta algumas destas dicas e cria um plano de autocuidado para os teus momentos de maior exigência e pressão.

- Respira fundo e afasta-te da situação.
- Cria uma lista de “nãos”. Proteger o teu tempo e espaço pode ajudar-te a ter uma sensação de controlo sobre a tua agenda
- Sê gentil contigo mesma
- Pede ajuda
- Escreve
- Permite-te chorar
- Ajusta as tuas expectativas sobre ti mesma neste momento
- Dá ao teu cérebro estímulos positivos
- Procura o contacto com a natureza
- Relembra-te das tuas conquistas
- Escreva uma lista de 25 exemplos de coisas que tornam a tua vida bonita

DIA 19

Melhorar a qualidade do sono

Pode parecer um conselho muito básico mas a maioria das pessoas não o segue. O nosso corpo precisa de um sono e descanso adequado para renovar energia e o seu normal funcionamento. Esta recuperação é essencial para a atividade física e mental ao longo do dia.

Um sono adequado regula as hormonas que estão diretamente relacionadas com o nosso humor e emoções. Na maioria das vezes, quando nos sentimos irritados ou emocionalmente desequilibrados, poderemos estar a dormir pouco.

Por isso, hoje vamos focar no teu sono e como podes melhorá-lo. Eis algumas dicas:

- Cria um horário regular de sono e respeita-lo
- Desliga qualquer ecrã 30min antes de dormir
- Lê um livro antes de dormir
- Pratica exercício físico com regularidade
- Cria um ambiente escuro no quarto
- Evita tomar café 6h antes de dormir
- Usa um óleo essencial relaxante (lavanda)
- Mantem o quarto fresco

Registo diário:

Hoje, após o exercício, senti.....

DIA 20

Comer bem para viver bem

Uma alimentação equilibrada e saudável é determinante para a tua saúde e bem-estar. Precisas de garantir que o teu corpo recebe os nutrientes suficientes. A qualidade da tua alimentação também determina a tua saúde emocional.

Deves sempre privilegiar alimentos frescos e evitar os processados. Por isso, hoje vamos focar na tua alimentação. Revê o que tens em casa e quais os ajustes que podes fazer. Eis algumas das coisas que não podem faltar na tua lista de compras porque são muito boas para o teu cérebro também:

- Curcuma, Gengibre, Pimenta
- Alimentos fermentados
- Frutos secos
- Chocolate preto
- Abacate
- Vegetais de folhas verdes
- Peixes rico em Ômega 3
- Aveia
- Quinoa
- Lentilhas
- Mirtilos
- Bagas de Goji
- Batata Doce
- Frutas da época (preferencialmente)

DIA 21

Chegaste ao teu ponto de partida

Completaste o desafio dos 21 dias para investir no teu bem estar. Este não é o fim mas sim apenas o início da tua jornada de saúde e bem-estar.

Revê cada etapa, cada exercício e principalmente o que escreveste nesse dia.

Como te sentes agora ao ler o que escreveste?
Hoje, dirias o mesmo que escreveste nesse dia?

É provável que sintas desde já uma evolução e acima de tudo uma maior consciência. A consciência é fundamental para o teu desenvolvimento pessoal e, como consequência, o teu bem estar.

A consciência de como a nossa desconexão interior perpetua a nossa infelicidade tem o potencial de nos abalar profundamente.
Esta consciência tem o poder de nos tirar do papel de vítima e de culpar os outros.

Talvez pela primeira vez, podemos ver como somos os principais responsáveis da nossa dor. As pessoas à nossa volta desempenham um papel que lhes atribuímos na nossa vida. O poder nunca está nelas, apenas em nós.

Para mudar, precisamos de estar cientes do que está a acontecer dentro de nós.

Precisamos de nos questionar a cada momento para perceber se estamos alinhados com os nossos valores e propósito:

- Estou a agir por obrigação ou alinhamento e autenticidade?
- Estou a agir por medo de perder a validação dos outros ou o poder do meu amor próprio?
- Estou a agir de acordo com padrões antigos ou situações presentes?
- Estaremos a ser impulsionadas por uma necessidade interna que advém dum vazio interior?

Neste caso, a nossa vida está marcada pelo dever, pela obrigação, pelo medo e focada no que falta. Mas o que promove um estado de conexão interior?

A resposta encontra-se sempre na quietude e na reflexão. Ao olharmos para dentro deparamo-nos com a nossa autosabotagem, traição e desalinhamento. Quando o nosso ego assume o controlo, relembramo-nos que ele está a encobrir as feridas da infância. O que é que o meu ego está a proteger e como posso aliviar essas feridas para evitar que assumo uma persona falsa?

Olharmo-nos ao espelho é a coisa mais difícil do mundo. Ninguém quer admitir que é a causa de sua própria miséria – ninguém. É muito doloroso. É muito mais fácil levar a vida inocente da nossa própria contribuição.

Depois de ganharmos consciência não há como negar a verdade mas é também uma iluminação que pode ditar o caminho da evolução.

Registo diário:

Hoje, após o exercício, senti.....

'O sucesso pode dar-te uma
sensação de realização mas
cuidar do teu bem-estar e estar
em paz contigo, dar-te-á uma
sensação de plenitude.'