



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL
com Tania Queiroz

ENSAIO PSÍQUICO Atividade 3

PARA SE
RECONECTAR
COM O SEU “EU”
VERDADEIRO

Conheça as características do seu EGO

1. Conheça agora as características do Ego e descubra qual é as atitudes negativas dominantes do seu EGO – padrões defensivos e potencialmente destrutivos de pensar, sentir e agir. Trata-se de obstáculos pessoais. Todos nós temos pelo menos um herdado da infância que se solidifica na adolescência e se transforma em uma capa protetora na vida adulta e ao longo da nossa vida nos sufoca sem que tenhamos consciência. Identifique, anote no espaço abaixo e reflita sobre cada uma delas.

Autodepreciação (menosprezar / diminuir / desvalorizar)

Autodestruição (sabotar / punir / ferir a si mesmo)

Martírio (negando a responsabilidade por si mesmo)

Teimosia (resistência à mudança na vida de alguém)

Ganância (indulgência, egoísta, excesso de consumo)

Arrogância (inflar / exaltar / supervalorizar a si mesmo)

Impaciência (intolerância à frustração / obstrução / atraso)

Nós temos duas delas que distorcem a nossa percepção de realidade.

A primeira, a dominante distorce o nosso objetivo da vida. A segunda, distorce a nossa atitude na vida. A primeira afeta o nosso comportamento e a segunda afeta os nossos pensamentos e os sentimentos.

A principal característica é um dispositivo de sobrevivência, e um dos seus ganchos mais fortes na personalidade é a convicção de que você não pode sobreviver sem ela.

Atitudes dominantes no meu Ego:

1ª dominante:

2ª dominante:
