

## ENSAIO PSÍQUICO

### Atividade 3

PARA SE  
RECONNECTAR  
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.

**Autodepreciarão** (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** (indulgencia, 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: