



# PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL  
com Tania Queiroz

## ENSAIO PSÍQUICO Atividade 8

PARA SE  
RECONECTAR  
COM O SEU "EU"  
VERDADEIRO

Reveja o significado de tudo

### EXERCÍCIO 3

**Eu não compreendo coisa alguma do que vejo, nesse quarto  
(nessa rua, dessa janela, nesse lugar).**

Aplique essa ideia do mesmo modo que as anteriores, sem fazer qualquer tipo de distinção. O que quer que vejas vem a ser um sujeito apropriado para aplicar a ideia. Não questione a adequação do que quer que seja para a aplicação da ideia. Estes não são exercícios de julgamento. Qualquer coisa é adequada, desde que a vejas. Algumas das coisas que ver podem ter um significado emocionalmente carregado para você. Tenta colocar esses sentimentos de lado e, meramente, usa-os assim como usarias outra coisa qualquer. O sentido dos exercícios é o de ajudar você a limpar a tua mente de todas as associações emocionais passadas para ver as coisas exatamente como aparecem para você agora e para que reconheça quão pouco realmente compreende a respeito delas. Portanto, é essencial que mantenha uma mente perfeitamente aberta e desembaraçada de julgamento ao selecionar as coisas às quais a ideia para o dia deve ser aplicada. Para esse propósito uma coisa é como qualquer outra, igualmente adequada e, portanto, igualmente útil.

(adaptado de Um Curso em Milagres (também conhecido por UCEM) de Helen Schucman.