



DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL
com Tania Queiroz

ENSAIO PSÍQUICO

Atividade 5

PARA SE
RECONECTAR
COM O SEU “EU”
VERDADEIRO

Explore a sua história e liberte o seu EGO

1. Se imagine como personagem de um romance e escreva um capítulo sobre sua vida na narrativa da terceira pessoa, “ela”, “ele”, “Eles, “elas”. A voz de terceira pessoa, também conhecida como o narrador onisciente, lhes dá uma perspectiva elevada, como se estivesse observando a sua vida em uma tela de cinema ou lendo sua história em um livro. Isto é uma técnica terapêutica inspirada por um corpo crescente de pesquisas que mostram que ver sua vida como um observador objetivo pode ajudá-lo a se ver através de olhos mais gentis e compassivos e para que reconstrua uma compreensão de suas experiências e obtenha novas percepções sem se sentir sobrecarregada (o). Refletir sobre sua vida na terceira pessoa também é um remédio para a visão em túnel. Ao tocar a voz mais expansiva e onisciente dentro de si, você pode explorar situações emocionalmente carregadas com uma distância mais emocional. Tal ponto de vista pode aumentar sua sensação de satisfação e compaixão para com você ou, alternativamente, pode servir como um alerta se o personagem que você está jogando não se encaixa na imagem de quem você se imagina ser.

(Adaptado da psicoterapeuta Kim Schneiderman LCSW, MSW)



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL

com Tania Queiroz