



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL
com Tania Queiroz

ENSAIO PSÍQUICO Atividade 2

PARA SE
RECONECTAR
COM O SEU "EU"
VERDADEIRO

Verifique se o seu EGO está ferido, se o domina e escraviza:

1. Resposta com sinceridade:
Você briga com a realidade?
É apegado as suas histórias de sofrimento?
É inseguro? Se ofende com facilidade? Você olha para o espelho e diz coisas ruins sobre o seu corpo ou rosto? Você é carente? Tem medo do futuro? Imagina tragédias, doenças, mortes? É trágico? Faz drama? Acredita que os outros são culpados pelos seus problemas? Sente culpa e vergonha? Se irrita com facilidade? Sente necessidade de estar sempre certo? Sente o seu valor através do que faz? Sente necessidade de vencer e conquistar para ser melhor? Se auto deprecia? Se desvaloriza? Se acha inferior? Se martiriza? Se sabota? Se pune? É teimoso? É resistente? É intolerante? Impaciente? É arrogante? Tem baixa autoestima? Autoimagem negativa?
2. Analise a sua vida e veja o que deu certo e que não deu certo. Analise a sua forma de se expressar. Analise o seu comportamento.
3. Reflita:
Quem estava lá na sua infância, período em que herdou a imagem que carrega de você mesmo. Era apreciado? Valorizado? Amado?
Lembre-se você foi construído socialmente, primeiro pela família e depois pela sociedade.
Tudo o que os seus pais, irmãos, amigos, vizinhos, professores, e quem estava ao seu lado, avós, tios, cuidadores, desde o seu nascimento até os 7 anos de idade, fizeram você sentir, saiba que carrega até agora na vida adulta. Se sentiu medo, carrega medo, se sentiu desconfiança, carrega desconfiança, se sentiu alegria, é alegre, se sentiu raiva, carrega raiva, se se sentiu desvalorizado, continua se sentindo desvalorizado e assim por diante.