



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL
com Tania Queiroz

ENSAIO PSÍQUICO Atividade 7

PARA SE
RECONNECTAR
COM O SEU “EU”
VERDADEIRO

Reveja o significado de tudo

Não tente aplicá-la a tudo o que ver, pois estes exercícios não devem se tornar ritualísticos. Apenas se certifica de que nada do que veja seja especificamente excluído. Qualquer coisa é como qualquer outra no que concerne à aplicação da ideia.

Esse exercício não deve ser praticado mais do que duas vezes por dia, de preferência pela manhã e à noite. Também não se deve tentar fazê-los por mais de um minuto, aproximadamente, a menos que isso implique em uma sensação de pressa. Uma sensação confortável de relaxamento é essencial.

EXERCÍCIO 2

Eu tenho dado a tudo o que vejo nesse quarto (nessa rua, dessa janela, nesse lugar) todo o significado que tem para mim.

Os exercícios com essa ideia são os mesmos que os da primeira. Começa com as coisas que estão perto de você, e aplica a ideia a qualquer coisa sobre a qual o teu olhar pousar. Depois, aumenta o âmbito para fora, vire a cabeça para incluir o que quer que esteja em qualquer um dos lados. Se possível, vira-te e aplica a ideia àquilo que estava atrás de você. Continua sendo tão indiscriminado quanto for possível ao selecionar os sujeitos para a aplicação dessa ideia, não te concentres em nada em particular e não tente incluir tudo o que ver em uma determinada área, ou introduzirá tensão.

Meramente dá uma olhada com naturalidade e razoável rapidez à tua volta, tentando evitar qualquer seleção por tamanho brilho, cor, material, ou relativa importância para você. Considera os sujeitos simplesmente como os ver. Tente aplicar o exercício com igual facilidade a um corpo ou a um botão, a uma mosca ou ao chão, a um braço ou a uma maçã. O único critério para a aplicação da ideia a qualquer coisa é meramente que os teus olhos a tenham tocado. Não tente incluir coisa alguma em particular, mas se certifica de que nada seja especificamente excluído.

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