



# PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL  
com Tania Queiroz

## ENSAIO PSÍQUICO Atividade 6

PARA SE  
RECONECTAR  
COM O SEU “EU”  
VERDADEIRO

### Reveja o significado de tudo

Nós damos sentido e significado a tudo e a todos. Uma forma de mudarmos nossa mente é ressignificarmos fatos e situações, mas somos apegados ao passado, as nossas memórias. Para nos libertarmos precisamos praticar o desapego. Experimente fazer esses exercícios por uma semana e depois verifique as mudanças internas que eles são capazes de operar. Mãos à obra!

### EXERCÍCIO 1

**Nada do que eu vejo nesse quarto (nessa rua, dessa janela, nesse lugar) significa coisa alguma.**

Agora, olhe vagorosamente à sua volta e pratique aplicando essa ideia, de modo muito específico, a qualquer coisa que ver:

***Essa mesa não significa nada.***

***Essa cadeira não significa nada.***

***Essa mão não significa nada.***

***Esse quarto é não significa nada.***

***Essa caneta não significa nada.***

***Esse carro não significa nada.***

***Essa roupa não significa nada.***

Então, olha além do que está imediatamente à sua volta e aplica a ideia a um âmbito mais amplo:

***Aquela porta não significa nada.***

***Aquele corpo não significa nada.***

***Aquela lâmpada não significa nada.***

***Aquele cartaz não significa nada.***

***Aquela sombra não significa nada.***

Note que estas declarações não estão agrupadas em nenhuma ordem e não fazem nenhuma distinção quanto às diferenças entre os tipos de coisas às quais são aplicadas. Esse é o propósito do exercício. A declaração deve ser meramente aplicada a qualquer coisa que ver à sua volta. Ao praticar essa ideia, use-a com total indiscriminação.

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