



# PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL  
com Tania Queiroz

## ENSAIO PSÍQUICO Atividade 9

PARA SE  
RECONECTAR  
COM O SEU “EU”  
VERDADEIRO

### Reveja o significado de tudo

#### EXERCÍCIO 4

**Esses pensamentos não significam nada. São como as coisas que eu vejo nesse quarto [nessa rua, dessa janela, nesse lugar].**

Observe os pensamentos que cruzam a sua mente por uns 3 minutos. Em seguida, aplica a ideia a eles. Se já estiver ciente de pensamentos infelizes, aplica a ideia a eles. Todavia, não selecione apenas os pensamentos que pensa que são “maus”. Treinando a observação dos seus pensamentos, de certa forma, nenhum deles pode ser chamado de “bom” ou “mau”. É por isso que não significam nada.

Ao selecionar os pensamentos para a aplicação da ideia de hoje, a especificidade usual é requerida. Não tenha medo de usar tanto os pensamentos “bons” quanto os “maus”. Nenhum deles representa os teus pensamentos reais, que estão sendo cobertos por eles. Os “bons” são apenas sombras daquilo que está além, e sombras fazem com que seja difícil ver. Os “maus” são bloqueios para a vista, e fazem com que seja impossível ver. Não quer nenhum dos dois.

Esse é um dos exercícios principais e será repetido de vez em quando de forma um pouco diferente. O objetivo aqui é o de treinar você nos primeiros passos em direção à meta de separar o que é sem significado daquilo que é significativo. É uma primeira tentativa no propósito de longo alcance de aprender a ver o sem significado como estando fora de você e o significativo dentro de você. Também é o começo do treinamento da sua mente para reconhecer o que é o mesmo e o que é diferente.

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