



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL
com Tania Queiroz

ENSAIO PSÍQUICO Atividade 4

PARA SE
RECONECTAR
COM O SEU "EU"
VERDADEIRO

Conheça a sua bagagem emocional

1. Olhe para você com sinceridade e conheça toda a sua bagagem emocional. O que sentiu na infância, sente até hoje.
Exemplo: medo de não ter dinheiro, passar necessidades, medo de perder tudo, medo de ser abandonado, medo de brigas, impotência diante de problemas, vergonha da própria aparência, culpa, acreditar que não faz nada direito, que não é bom o suficiente, que não tem talentos, etc.
Tudo o que sentiu nessa fase, continua sentindo. Você é a soma da sua história. Tudo o que sentiu formou o seu mundo emocional e as suas crenças sobre você mesmo. Se na infância se sentiu desrespeitado, com certeza na vida adulta experimenta várias situações que confirmam que não deve ser respeitado. O que foi gerado no seu mundo interno na infância gera situações semelhantes na vida adulta e atrai sempre as mesmas experiências. Já perdeu amigos e viveu o mesmo problema com outra amizade novamente? Já trocou de parceiro e viveu o mesmo problema? Porque? Porque absorveu crenças negativas sobre você que gera um comportamento automático e compulsivo.
Analise novamente a sua vida. O que deu errado no mês passado? Semana passada? Quando foi sua última briga? Como se sentiu? Em que situações não se sente aceito e amado? O que você faz antes que gera situações conflituosas? Como você se transformou nessa pessoa que gera pensamentos negativos?



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL

com Tania Queiroz

2. Visualize as cenas da sua infância e analise cada detalhe imagine os adultos que cuidavam de você, que interagem com você, observe as atitudes deles e suas reações como se estivesse acontecendo de verdade. Observe se atualmente na vida adulta repete os mesmos padrões deles. Se sentir necessidade pegue um caderno e anote.
3. Visualize o que precisa ser melhorado na forma de agir desses adultos com relação a você e com os outros. Anote.
4. Visualize o que precisa ser melhorado na sua forma de sentir, agir e interagir consigo mesmo e com os outros a partir dessa experiência. Exemplo, sentiu que repete o padrão de irritação? Que precisa ser mais calmo? Mais flexível? Melhorar a sua comunicação com os outros? Aumentara sua motivação? Precisa aumentar a sua autoconfiança e a sua autoestima? Você precisa ser mais assertivo? Ser mais resiliente? Precisa colaborar e compartilhar mais? Ser mais organizado? Ter mais iniciativa? Empatia? Compreensão? Tolerância? Saber ouvir? Ter foco? Metas? Aprender a resolver conflitos? Ser mais gentil? Acolhedor? Amoroso? Estudar?
5. Com base na visualização acima, elabore um roteiro de melhorias. Identifique mudanças que podem melhorar sua performance atual, sentimentos que precisam ser substituídos



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL

com Tania Queiroz

6. Pare, pense e responda: que tipo de pessoa você quer ser?

Exemplo:

Mais compassivo, protetor, grato e leal aos entes queridos

Mais justo, independentemente do esforço

Mais responsável - procurando melhorar em vez de criticar ou culpar

Mais criativo - procurando construir em vez de destruir.

7. Quais qualidades você pode agregar na sua personalidade e criar mais valor na sua vida e no mundo, permanecendo fiel aos seus reais valores?



PSICOLOGIA

DA CURA EMOCIONAL & ESPIRITUAL

com Tania Queiroz

8. Após ter identificado as mudanças que precisa realizar em você com base nas reflexões anteriores, com o roteiro que preparou e em que tipo de pessoa gostaria de se tornar, imagine uma cena na qual essas mudanças que imaginou ocorreram e esteja interagindo com outras pessoas. Perceba os efeitos das mudanças executadas e sinta se as mudanças foram satisfatórias. Sinta o que a cena imaginada transmite para você e quais são suas reações enquanto ator principal da cena. Sinta o que as pessoas que contracenam com você sentem. Anote suas conclusões no espaço abaixo.

9. Agora imagine uma cena no futuro onde você está se comportando da forma imaginada com naturalidade. Lembre-se do que precisou realizar para que as mudanças imaginadas por você concretizassem. Anote.
