



# **MANDAMENTOS PARA O AUTODESENVOLVIMENTO**



1. **AUTOACEITAÇÃO:** Quando podemos aceitar quem somos, podemos então mudar de acordo com Carl Rogers.
2. **NÃO SE JULGAR:** Os julgamentos normalmente ocorrem quando não nos diferenciamos dos nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos negativos.
3. **COMPREENDER QUE SOMOS SERES EM PROCESSO:** Estamos sempre nos desenvolvendo. Isso pressupõe que cometeremos erros, pois não estamos “finalizados”.
4. **NÃO DEPENDER DO QUE O OUTRO ACHA QUE É BOM PARA NÓS:** Quando deixamos que o outro diga o que é interessante para nós, acabamos perdendo a consciência de quem somos e a nossa capacidade criativa.
5. **MANTER-SE CRIATIVO:** Quando criamos coisas e utilizamos o nosso lado criativo, estamos também nos reinventando e desenvolvendo.
6. **ACEITAR AS PERDAS E OS ERROS:** Quando aceitamos que os erros podem acontecer, também aceitamos as nossas falhas e nos tornamos mais autênticos conosco e com os outros.
7. **OUVIR A PRÓPRIA INTUIÇÃO:** Muitas vezes essa voz interna que chamamos intuição, é o nosso eu interior. Precisamos aprender a ouvi-lo.
8. **TER ESPELHOS CONFIÁVEIS:** Nossos familiares, amigos, colegas ou professores que são espelhos confiáveis podem nos mostrar o que não estamos vendo ou percebendo sobre nós mesmos.
9. **VIVENCIAR NOVAS EXPERIÊNCIAS:** Quando nos arriscamos e vivemos experiências novas, descobrimos um novo mundo e despertamos a curiosidade do jovem ou a nossa criança interior. Isso nos permite uma maior compreensão sobre nós mesmos.
10. **CONFIAR EM SI MESMO:** Quando confiamos em nós mesmos podemos enfrentar a vida, os obstáculos e as crises que aparecem.