

LIGANDO OS PONTOS



*Adriana Silva Barreto
Daniella Mota Mourão
Daniele B. G. Sampaio Fagá
Fabiano M. M. Fagá*

Escrito por:
Adriana Silva Barreto
Daniella Mota Mourão
Daniele B. G. Sampaio Fagá
Fabiano M. M. Fagá

Introdução

A vida é uma jornada pessoal e única para cada indivíduo, mas podemos escolher fazer este caminho de forma mais leve, plena e significativa. Você sabe que isto é possível?

Para isto é essencial, identificar o que é importante para você e concentrar sua energia em atividades e relacionamentos que o ajudem a alcançar seus objetivos, construir e manter relacionamentos saudáveis e significativos com pessoas que o apoiam e o inspiram, praticar a gratidão regularmente, lembrando de apreciar as pequenas coisas que você tem na vida e as pessoas que o cercam. Você tem feito isto no seu dia a dia?

Como a vida pode ser imprevisível e difícil, precisamos desenvolver a capacidade de adaptar-se às mudanças, enfrentar desafios e superar adversidades com resiliência; encontrar um equilíbrio saudável entre trabalho, lazer, relacionamentos e cuidado pessoal para que seja mais leve e feliz. Você tem se olhado todos os dias? É preciso se concentrar no hoje, no agora, aproveitando as experiências que a vida tem a oferecer e fazer escolhas saudáveis para a sua saúde física e mental, tais como uma dieta equilibrada, exercícios físicos regulares e gerenciamento adequado das emoções. Você sabe que pode e consegue? Precisamos manter a mente aberta e curiosa, buscando sempre apren-

der e crescer pessoal e profissionalmente.

Todos esses pontos são importantes para que você possa viver uma vida plena e significativa, porém o caminho é único para cada pessoa. Mas lembre-se de que você faz parte deste maravilhoso Universo e, principalmente que tudo é possível àquele que crê.

Traremos neste livro pontos a serem pensados para que sua jornada te leve a algo maior e mostre o poder que existe dentro de você para que possa viver de forma plena, feliz, próspera e rica. Encontre o que funciona para você e siga em frente com determinação e entusiasmo. Saiba que para um vencedor não tem desculpa, missão dada é missão cumprida, e que toda vitória na sua vida só depende de você.

Sumário

Introdução	3
Como você foi educado?	6
Ressignificando os bloqueios em sua vida.....	10
Ativação de identidade e clarificação do propósito.....	16
A autoconfiança traz liberdade.	22
Transbordar não custa para quem é abundante.	27
Descobrimo o poder interior para liderar a vida.	32
Com sabedoria e espiritualidade é mais leve.....	44
Conclusão	51

Capítulo 1

Como você foi educado?

Por muito tempo em sua vida obstáculos ou pedras são como bloqueios ou barreiras que te impedem de ter acesso a algo ou alguém, como por exemplo uma porta trancada ou um muro alto, até aqueles “Não” que tomamos quando crianças. Dentre eles, o bloqueio emocional por exemplo, quando se tem dificuldades em expressar ou sentir suas emoções e pode ser causado por traumas, estresse ou outros fatores psicológicos. Já o bloqueio criativo ocorre quando alguém tem dificuldade em produzir ideias inovadoras ou em realizar uma tarefa criativa. Ele pode ser causado por uma variedade de fatores, como cansaço, falta de inspiração ou estresse.

Os bloqueios podem ter origem em diferentes fases da vida, começando na fase intra uterina, passando pela infância e adolescência. Na primeira, o bebê pode ser afetado por acontecimentos vividos pela mãe durante a gravidez, o que pode criar barreiras emocionais que podem vir a afetar seu relacionamento com seu pai.

Na infância (entre 2 a 7 anos), os eles podem surgir devido à falta de envolvimento dos pais na vida da criança, falta de atenção, amor e apoio emocional, ou devido a conflitos e tensões entre o pai e a mãe. Acabam por prejudicar a autoestima, a confiança, habilidades sociais e emocio-

nais, e a capacidade de formar relações saudáveis durante sua vida.

Já na adolescência (entre 10 a 12-13 anos), podem ser criados por falta de apoio emocional, pressão para atender às expectativas dos pais, falta de comunicação e entendimento, ou por conflitos de independência e autonomia. Tudo isso afeta o desenvolvimento da identidade, autoconfiança e auto expressão, bem como a habilidade do relacionamento interpessoal.

Os bloqueios emocionais são obstruções que impedem o fluxo natural das emoções. Eles podem se manifestar como um sentimento de estar preso ou de estar preso no passado, incapaz de avançar em direção a uma vida plena e satisfatória. Eles podem resultar em uma variedade de sintomas emocionais e físicos, incluindo ansiedade, depressão, estresse, dores físicas e doenças.

Várias podem ser as causas, incluindo traumas passados, crenças limitantes, emoções reprimidas, falta de autoestima, medo, raiva e ressentimento. Eles podem se manifestar como sentimentos de tristeza, solidão, desespero ou insegurança, e podem ter um impacto significativo na qualidade de vida e nas relações pessoais.

Para lidar com os bloqueios emocionais, é importante identificar e reconhecer as emoções reprimidas ou não expressas. Isso pode ser feito por meio de terapia, meditação, práticas de mindfulness, atividades criativas, exercícios de escrita e outras técnicas de autoconsciência e

expressão emocional. É importante lembrar que lidar com eles pode ser um processo difícil e pode exigir tempo, paciência e esforço contínuo.

Os bloqueios emocionais podem impedir uma pessoa de avançar em várias áreas da vida, incluindo pessoal, profissional e social. Esses bloqueios podem se manifestar como medos, inseguranças, baixa autoestima, autossabotagem, falta de confiança, dificuldade em tomar decisões e falta de motivação. Quando estão presentes, eles podem impedir uma pessoa de tomar ações necessárias para avançar em suas metas e objetivos, prejudicando sua qualidade de vida.

Para superá-los, é importante identificar a causa raiz e encontrar estratégias eficazes, como exercícios de respiração ou meditação para reduzir o estresse, desenvolver habilidades emocionais e sociais saudáveis. Bem como buscar a orientação e apoio de amigos, familiares e de mentores que possam ajudar a desenvolver uma imagem positiva de si mesmo e fornecer um modelo positivo de relacionamento pai-filho, caso não veja resultado nos métodos sugeridos acima para superá-los buscar ajuda profissional, como na terapia. Aprender a praticar a empatia e perdoar a si mesmo e aos seus pais por quaisquer conflitos passados, ressignificar são ferramentas que podem ajudar a superar tudo isso para que a pessoa possa ser feliz e ter relacionamentos saudáveis na vida adulta.

Compreenda seus bloqueios emocionais: Reco-

nheça que os bloqueios emocionais são comuns. Entenda que a sua experiência emocional é válida e que você pode mudar a maneira como se sente. Pratique a autoconsciência, tente identificar as situações ou gatilhos que desencadeiam seus bloqueios emocionais e preste atenção em como você reage a eles. Fique atento a seus padrões emocionais e comportamentais, e tente compreender o que está por trás deles.

Aprenda a lidar com suas emoções, desenvolvendo habilidades para lidar com elas, como técnicas de relaxamento, meditação, mindfulness, atividades criativas, entre outras. Tome ações práticas, como definir metas realistas e estabeleça um plano de ação para alcançá-las. Comece pequeno e vá aumentando gradualmente a sua exposição às situações que desencadeiam seus bloqueios emocionais. Pratique a autocompaixão e o amor-próprio, se trate com gentileza e compaixão, mesmo quando as coisas não saem como planejado. Desenvolva uma atitude de aceitação em relação a si mesmo e às suas emoções, e lembre-se de que você é digno de amor e respeito, entendendo que você nasceu para ser feliz e pleno em todas as áreas da sua vida.

Capítulo 2

Ressignificando os bloqueios em sua vida.

Para começar a entender e a tratar efetivamente de forma mais simples, aí vai uma analogia: você chega em sua casa e a chave não abre mais a porta, logo se a porta não for aberta, você não entra em casa! Muito rapidamente você vai encontrar alguém para abrir a porta e resolver seu problema, neste caso você vai ressignificar, ou seja, achar alguém que possa lhe ajudar a remover o “bloqueio” que te impede de entrar em casa. Com esta pequena “história” acredito que clarificamos o seu entendimento sobre os bloqueios que podem te impedir de prosperar na vida, e de ressignificação, certo?

Um guardião deles pode-se dizer, o medo, é uma emoção pessoal ou coletiva, humana natural e pode ser uma resposta adaptativa a situações ameaçadoras. No entanto, em alguns casos, pode ser excessivo e impedir uma pessoa de agir de forma adequada em situações cotidianas ou até mesmo em importantes ações que ela deve praticar na vida.

Nesse sentido, como um firewall mal configurado, que define tudo que pode entrar e sair num computador doméstico, podendo bloquear o acesso a informações ou recursos importantes, por sua configuração de parâmetros está errada, o mesmo quando devidamente configurado

pode conceder os acessos certos aos destinos certos, o medo pessoal pode ser prejudicial pois pode te impedir de tomar decisões importantes ou se arriscar quando for necessário.

O medo, em sua grande maioria, é o maior firewall mal configurado que você desconhecia ter, algo que está oculto em você. Este em sua plena atividade pode influenciar diretamente em todos os bloqueios que você tem hoje, pois inúmeras decisões não foram tomadas já que ele existe dentro de você e vem gerando bloqueios constantes, e deixando sua prosperidade cada vez mais inalcançável. Deve ser superado, ou seja, reconfigurado, ressignificado pois circunstâncias ou ameaças mais intensas podem até te colocar em vários riscos ou no mínimo prejudicar sua qualidade de vida e é claro sua prosperidade.

Vamos a um exemplo prático, sabe aquele medo de altura que chega a te dar calafrios, aquele que quando em evidência seu coração parece que vai sair pela boca! Este mesmo, na grande maioria das pessoas, ele gera um direto bloqueio de crescimento (Prosperidade), em todas as áreas da vida (pessoal, profissional, financeira, espiritual) pois evoluir é ir além, estar nas alturas, onde ele não se sente nada confortável de estar lá. Agora te pergunto, por quantas vezes já se viu exatamente neste bloqueio? Saiba que todas as vezes que isso ocorreu você deixou de prosperar, que sua escolha pelo medo mudou seu destino.

Eles são perigosos pois podem afetar sua produtivi-

dade ou seu bem-estar na vida como um todo, seja no lado pessoal ou profissional, dentre alguns, citamos: Escassez, Perfeccionismo, Procrastinação, Criatividade, dentre outros. Aqui vão alguns exemplos:

A escassez é um conceito econômico que se refere à limitação dos recursos em relação às necessidades e desejos humanos ilimitados. Já como um bloqueio, é o sentimento de que vai faltar, ou seja, preciso ter agora para que de modo algum falte depois, garantindo de que terei o suficiente para um futuro próximo. Isso pode levar a comportamentos de avareza, acreditar que é impossível alcançar o que se quer ou ser excessivamente cauteloso com os recursos. Ela é muito utilizada no marketing como uma técnica de persuasão, que visa a aumentar o valor percebido de um produto ou serviço, ou criando uma sensação de urgência, exclusividade em relação a ele, que o produto vai acabar e você vai perder a oportunidade do preço ou até mesmo a oportunidade de compra.

Já o perfeccionismo, é um traço da personalidade que se caracteriza pela busca incessante de uma perfeição irrealista em todas as áreas da vida. Embora possa trazer benefícios em algumas situações, se excessivo, geralmente acaba se tornando um problema e atrapalhando a vida da pessoa, levando a uma sensação de insatisfação constante e dificuldade em finalizar seus objetivos e projetos.

Perceptível nos perfeccionistas, a procrastinação se torna muito presente, pois traz à tona o medo de não con-

seguir atingir a perfeição, fazendo com que a pessoa adie tarefas importantes ou deixe de fazer coisas que gostaria por achar que não será capaz de fazê-las perfeitamente.

Para lidar com a procrastinação, é importante identificar as razões que estão por trás do comportamento e adotar estratégias para mudá-lo. Algumas dicas incluem definir metas claras e realistas (que são realmente possíveis de alcançar), dividir as tarefas em etapas menores, estabelecer um cronograma de trabalho e manter o foco no presente, evitando distrações desnecessárias.

Já o bloqueio de criatividade pode ser causado por diversos fatores, como excesso de autocrítica, perfeccionismo, medo de falhar, falta de inspiração, estresse, ansiedade, entre outros. Para encontrar a solução, é importante identificar as razões por trás do deste bloqueio e adotar estratégias para superá-lo. Algumas dicas incluem permitir-se cometer erros, aprender a lidar com a crítica e adotar uma rotina criativa que ajude a manter a inspiração. Além disso, pode ser útil buscar inspiração em outras fontes, como livros, filmes, músicas ou outras fontes criativas e também experimentar novas técnicas ou abordagens.

Ressignificá-los é uma abordagem poderosa para superar desafios e transformar dificuldades em oportunidades, basicamente canalizar sua energia para fora do bloqueio, transformando por exemplo uma placa de “pare” em “siga em frente”. Vejamos algumas maneiras para isso.

Identificar o aprendizado: em vez de se concentrar

nas limitações ou fracassos, é útil identificar o que pode ser aprendido a partir de uma situação desafiadora. Pergunte a você mesmo o que pode fazer de diferente na próxima vez e como pode crescer e se desenvolver a partir da experiência.

Transformar a perspectiva: mudar a forma como você vê uma situação pode ajudar a ressignificar o bloqueio. Em vez de ver um problema como uma limitação, tente ver como um desafio para superar e se desenvolver. Encontrar oportunidades: mesmo em situações difíceis, sempre há oportunidades para crescer e se desenvolver. Tente encontrar maneiras de aproveitá-las e se concentrar no progresso que pode ser feito, ao invés das limitações.

Ser grato: mesmo em situações difíceis, é útil encontrar algo para agradecer. Praticar a gratidão pode ajudar a mudar o foco do negativo para o positivo e fornecer uma perspectiva mais ampla. Agradeça pelo seu dia de vida, por exemplo!

Já, ressignificar o bloqueio de não merecimento pode ser um desafio, mas é possível mudar a forma como você vê a si mesmo e a sua autoestima. Algumas maneiras de ressignificar o bloqueio de não merecimento inclui:

Identificar a origem: tentar entender de onde vem este sentimento, se do seu passado ou mensagens negativas que você recebeu ao longo do tempo.

Desafiar crenças limitantes: pergunte a si mesmo se as crenças que você tem sobre si mesmo são realmente

verdadeiras. Muitas vezes, elas são baseadas em percepções distorcidas ou “recados” negativos que recebemos.

Encontrar evidências para o contrário: faça uma lista de suas realizações e reconheça suas habilidades e talentos. Isso pode ajudá-lo a ver que é capaz e merecedor de sucesso e felicidade.

Mudar seu diálogo interno: preste atenção à forma como você fala consigo mesmo. Use uma linguagem positiva e motivadora para se encorajar a desafiar pensamentos negativos.

Praticar a auto compaixão: seja gentil consigo mesmo e trate-se com compaixão e cuidado. Isso pode ajudar a aumentar sua autoestima e reduzir sentimentos de não merecimento.

Buscar ajuda quando você se sente bloqueado e incapaz de se auto desbloquear, ressignificar o referido bloqueio, busque ajuda de outras pessoas. Isso pode incluir mentores, amigos, familiares, colegas de trabalho ou um profissional qualificado, como um terapeuta ou coach. Outras pessoas podem te oferecer uma perspectiva diferente e ajudá-lo a encontrar outras maneiras de ressignificar o que te impede de subir para o próximo nível, e evoluir (prosperar).

Capítulo 3

Ativação de identidade e clarificação do propósito.

A ativação de identidade é um processo pelo qual as pessoas se tornam conscientes de suas próprias identidades, através da auto exploração e auto consciência na busca de saber quem é, quais são seus valores e crenças e, em seguida, começam a agir de acordo com isso. Isto pode ser um processo consciente ou inconsciente, e pode ser influenciado por fatores internos e externos, como crenças, valores, experiências de vida, pressões sociais e culturais.

Quando uma pessoa ativa sua identidade, ela geralmente começa a se comportar de maneira consistente com essa identidade. Por exemplo, se alguém se identifica como um atleta, é mais provável que participe de atividades físicas e esportivas regularmente. Da mesma forma, se alguém se identifica como uma pessoa criativa, é mais provável que se envolva em atividades artísticas ou até mesmo de design.

Este processo pode ter muitos benefícios, incluindo uma maior autoconfiança, motivação e sentido de propósito, o que pode ajudar a alcançar seus objetivos, enfrentar desafios e superar bloqueios emocionais.

No entanto, é importante lembrar que a identidade é uma construção social e cultural, e que as pessoas têm o poder de escolher e mudá-las ao longo do tempo. Não se

trata de uma solução única para todos os problemas emocionais, mas pode ser uma ferramenta útil para promover o bem-estar emocional e a autodescoberta.

Como ativá-la então, se é um processo interno de cada ser humano individualmente?

Comecemos pela autorreflexão, onde a pessoa compreende melhor suas crenças, valores e motivações, e identifica aspectos importantes do “seu eu”. Perguntas como “Quem sou eu?”, “O que é importante para mim?” e “O que me faz feliz?” podem ser úteis para iniciar esse processo.

Exploração de interesses, experimentar novas atividades e hobbies pode ajudar a descobrir novos interesses e paixões, trazendo clareza a sua identidade.

Networking, conhecer novas pessoas e participar de comunidades pode ajudar a se conectar com outras pessoas que compartilham seus interesses e valores.

Definir objetivos, estabelecer metas específicas e tangíveis pode ajudar a se concentrar em seus objetivos e a agir de acordo com sua identidade.

Auto Expressão, pode ajudar a pessoa a se sentir mais autêntica e a reforçar sua identidade. Isso pode incluir coisas como vestir-se de maneira que reflete seus interesses e valores, criar arte ou música, escrever, dançar...

Desafiar a si mesmo, assumindo desafios pode ajudar a desenvolver sua autoconfiança e a descobrir mais sobre si mesma, suas capacidades. Isso pode levar a uma

maior clareza sobre sua identidade e objetivos na vida.

Além das barreiras citadas no capítulo anterior, existem algumas que devem ser levadas em consideração, tais como:

Medo; muitas pessoas têm medo de se expressar ou de serem quem realmente são, simplesmente por medo de serem rejeitadas, julgadas ou discriminadas por outras pessoas.

Falta de autoconhecimento: algumas pessoas podem não ter uma boa compreensão de quem são, o que dificulta a ativação de sua identidade.

Conformismo; a pressão social ou cultural pode levar algumas pessoas a se conformar com as expectativas dos outros em vez de explorar e expressar sua verdadeira identidade.

Traumas passados: experiências negativas ou traumas passados podem levar algumas pessoas a se sentirem inseguras em relação a si mesmas e, portanto, a evitar ativar sua identidade.

Dificuldades pessoais: problemas de saúde mental, abuso de substâncias, questões financeiras ou outras dificuldades pessoais podem impedir alguém de se concentrar em sua identidade e descoberta pessoal.

Lembre-se de que a ativação da identidade é um processo pessoal e único, e que não há uma fórmula única para ativá-la, bem como cada um pode enfrentar obstáculos diferentes em sua jornada. O importante é que a pes-

soa se envolva em atividades que sejam significativas para ela e que reflitam sua verdadeira identidade e seu propósito.

A palavra propósito aponta para um caminho, uma rota, um motivo pelo qual viemos a existência.

Por exemplo o propósito de vida é a razão pela qual uma pessoa existe, o que dá sentido e significado à sua vida. É um objetivo ou missão pessoal que vai além de simplesmente buscar prazer ou evitar a dor, e que orienta as escolhas e decisões de uma pessoa.

Pode ser algo pessoal e subjetivo, variando de pessoa para pessoa, e pode mudar ao longo do tempo. Pode envolver metas relacionadas à carreira, relacionamentos, contribuições sociais ou espirituais, ou mesmo algo mais interno e emocional, como o autodesenvolvimento.

Ter um propósito pode ajudar as pessoas a encontrarem significado e direção para suas vidas, além de fornecer um senso de realização e felicidade. Pessoas que têm um propósito de vida bem definido tendem a ter mais resiliência diante dos desafios e dificuldades, pois sabem que estão trabalhando em algo maior do que seus problemas imediatos.

Seguem algumas dicas de como encontrar o seu, que poderão te ajudar:

Explore seus interesses e paixões: comece pensando nas coisas que você ama fazer e em que você é naturalmente bom. Traga suas paixões e hobbies, bem como as

atividades que você faz facilmente e que lhe trazem alegria.

Identifique seus valores: considere quais são seus valores pessoais e o que é importante para você, alinhando sempre com suas crenças e visão de mundo.

Pense em como você pode fazer a diferença: como você pode contribuir positivamente para o mundo? Pense em como você pode usar seus talentos e habilidades para fazer a diferença na vida das pessoas ao seu redor.

Experimente coisas novas: às vezes a melhor maneira de descobrir o que você gosta ou ama é experimentando coisas novas. Tente diferentes atividades, trabalhos ou hobbies para ver o que realmente o excita e o motiva.

Refleta sobre suas experiências de vida e considere como elas podem ter influenciado seu propósito de vida. Pense em seus desafios e dificuldades, bem como suas realizações e momentos de felicidade.

Lembre-se de que encontrar o propósito de vida é um processo contínuo e pode levar tempo. Mas será um processo desafiador, e pode envolver autorreflexão, auto exploração e experimentação. Algumas pessoas podem se beneficiar de ajuda profissional, como mentor, terapia ou coaching, para ajudá-las a descobrir e definir seu propósito de vida.

Seguem algumas etapas para que você mesmo possa clarificar seu propósito, caso queira começar esse processo você mesmo.

A autorreflexão é dedicar um tempo para refletir sobre os próprios valores, crenças e motivações. Perguntas úteis podem incluir: “O que é importante para mim?”, “O que eu quero alcançar na vida?”, “O que me motiva?” e “O que me traz felicidade e realização?”.

Auto exploração é experimentar novas atividades e desafios, a fim de descobrir interesses, habilidades e paixões que possam ajudar a definir o propósito de uma pessoa.

Definir ou estabelecer metas ou objetivos específicos e tangíveis que estejam alinhados com os valores e motivações pessoais. Isso pode incluir objetivos de curto, médio e longo prazo.

Fazer um plano concreto de ação que ajude a alcançar os objetivos definidos. Isso pode incluir atividades diárias, semanais ou mensais que levem a pessoa em direção a seus objetivos.

Rever e ajustar, avaliar regularmente o progresso e ajustar o plano de ação conforme necessário. É importante lembrar que os objetivos e interesses podem mudar ao longo do tempo, e que a clarificação de propósito é um processo contínuo.

Tudo pode ajudar uma pessoa a encontrar significado e uma direção em sua vida, o que pode levar a uma maior satisfação, realização e felicidade.

Capítulo 4

A autoconfiança traz liberdade.

A palavra Liberdade vem do latim “libertas” e significa ser livre.

Isto é não precisar fazer nada, é governar, é conhecer a verdade. Existem vários tipos de liberdade: espiritual, geográfica, financeira e de tempo. Ser livre é não carregar culpa, nem uma condenação, nem se posicionar como vítima, é ser autor da sua própria história assumindo a responsabilidade pela sua própria vida, erros e acertos.

A definição de liberdade pode variar dependendo do contexto e da perspectiva de quem está definindo. No entanto, em geral, a liberdade pode ser entendida como a capacidade de agir, escolher e pensar sem coerção ou opressão externa.

A liberdade individual inclui a de expressão, a de pensamento, a de religião, a de associação, a de movimento e a de escolher a o que quer fazer na vida (profissão). No entanto, ela não pode ser absoluta, pois as escolhas e ações de um indivíduo não devem prejudicar ou violar a liberdade e os direitos dos outros.

Além dela, também existe a ideia de liberdade coletiva, que se refere à autonomia de um grupo ou sociedade para tomar decisões políticas, econômicas e sociais sem opressão ou interferência externa.

Em resumo, ela pode ser definida como a capacidade de agir, escolher e pensar sem coerção ou opressão externa, tanto em nível individual quanto coletivo.

Se você não construí-la, ficará preso em qualquer coisa, a liberdade e sua, Cristo já garantiu e ela é inegociável, é a liberdade que defende sua vida.

Como ser uma alguém livre de fato? Ser assim, envolve várias dimensões, incluindo liberdade física, liberdade emocional e liberdade mental. Aqui estão algumas sugestões que podem ajudá-lo a cultivar uma sensação de liberdade em sua vida:

Defina seus próprios valores e metas: em vez de seguir o que os outros esperam de você, defina seus próprios valores e metas. Isso o ajudará a tomar decisões que são autênticas e significativas para você.

Pratique a autodeterminação: tome decisões independentes e baseadas em suas próprias necessidades e desejos, em vez de ser influenciado por outras pessoas ou circunstâncias externas.

Seja responsável por suas ações: assuma a responsabilidade pelas consequências de suas escolhas e ações. Isso lhe dará um senso de controle sobre sua vida.

Cultive a autossuficiência: procure desenvolver suas próprias habilidades e recursos, em vez de depender exclusivamente dos outros. Isso o ajudará a se sentir mais independente e capacitado.

Liberte-se de pensamentos e emoções limitantes:

identifique pensamentos e emoções que estão limitando sua liberdade, como crenças autolimitantes ou medos irracionais, e trabalhe para superá-los.

Pratique a compaixão consigo mesmo: não se culpe por cometer erros ou não conseguir realizar algo. Em vez disso, pratique a compaixão consigo mesmo e use essas experiências como oportunidades de aprendizado e crescimento.

Expresse-se livremente: encontre maneiras de expressar seus pensamentos, sentimentos e criatividade, seja através da arte, música, escrita ou outros meios.

Lembre-se de que a liberdade é um processo contínuo e pode ser alcançada de maneiras diferentes por cada pessoa. Encontre as práticas que funcionam melhor para você e continue trabalhando para cultivar um senso de independência em sua vida, sempre autoconfiante em tudo que faz.

Estas duas, liberdade e autoconfiança são qualidades que se inter-relacionam e que podem se fortalecer mutuamente.

Aquela permite que você escolha suas próprias ações e tome decisões sem sentir-se pressionado ou controlado por fatores externos, o que pode levar a um aumento na autoconfiança. Quando você a possui para tomar suas próprias decisões, você tem mais controle sobre sua vida e se sente mais capacitado para enfrentar os desafios.

Por outro lado, a autoconfiança pode ajudá-lo a

buscar a liberdade que você deseja. Quando você confia em suas habilidades e acredita em si mesmo, é mais provável que você tome medidas para alcançar seus objetivos e perseguir seus sonhos, o que pode levar a uma maior liberdade.

Algumas maneiras de desenvolvê-la incluem:

Identificar e valorizar suas habilidades e conquistas.

Desafiar-se e enfrentar seus medos.

Definir metas realistas e trabalhar para alcançá-las.

Praticar a autocompaixão e aceitar suas falhas como oportunidades de crescimento.

Cuidar de si mesmo e manter uma atitude positiva.

Ao combiná-las, você pode criar uma sensação de empoderamento e tomar decisões que sejam autênticas e significativas para você.

Ela é como se fosse um leme de um navio, ajustando o indivíduo, é você acreditar que dá conta de fazer algo, mesmo que pareça difícil, que ativa a sua força interna.

O que você pode fazer para se tornar alguém autoconfiante:

Identifique seus pontos fortes: faça uma lista de seus pontos fortes e habilidades, e concentre-se neles em vez de em suas fraquezas.

Aprenda com seus erros: veja seus erros como oportunidades de aprendizado e crescimento, em vez de como fracassos. Use o que você aprendeu para melhorar suas habilidades e desempenho no futuro.

Defina metas realistas: e atingíveis para si mesmo e trabalhe para alcançá-las. Ao atingir essas metas, você construirá sua autoconfiança.

Saia da sua zona de conforto: experimente coisas novas e desafie-se a sair da sua zona de conforto. Ao fazer isso, você aumentará sua confiança em suas habilidades.

Pratique a auto compaixão: seja gentil consigo mesmo e trate-se com bondade e compaixão. Ao se apoiar, você construirá uma base sólida de autoconfiança.

Cuidado com sua aparência e saúde: cuide da sua aparência e saúde física para se sentir melhor consigo mesmo. Coisas simples, como manter uma rotina de exercícios e cuidar da higiene pessoal, podem aumentar sua autoconfiança, o que trará ainda mais autoconfiança.

Mentalize situações de sucesso: visualize-se tendo sucesso em uma situação que você está enfrentando. Isso pode ajudá-lo a se sentir mais confiante e preparado para a situação real.

Recorde-se que a autoconfiança não é algo que se desenvolve da noite para o dia, mas sim uma habilidade que pode ser construída ao longo do tempo. Seja paciente e gentil consigo mesmo, e continue trabalhando para aumentar sua autoconfiança.

Capítulo 05

Transbordar não custa para quem é abundante.

Abundância refere-se a um estado de riqueza, prosperidade e fartura. Pode ser aplicada a vários aspectos da vida, incluindo finanças, saúde, relacionamentos, poder, pensamentos, carreira e felicidade geral. A abundância também é um olhar, uma frequência, um suprir as pessoas à sua volta.

Diz respeito à mentalidade, só que para chegar na abundância é preciso abandonar a escassez, pois ninguém consegue ser generoso sendo escasso.

Em termos financeiros, a abundância pode se referir a ter recursos financeiros suficientes para atender às necessidades e desejos de uma pessoa, além de ter uma reserva para emergências e investimentos futuros.

No entanto, salientamos a abundância não se limita apenas ao aspecto financeiro da vida. Ela pode se referir a várias oportunidades, ideias e recursos para uma pessoa alcançar seus objetivos e sonhos.

Também pode ser uma sensação de satisfação e plenitude em outras áreas da vida, como saúde física e emocional, relacionamentos positivos e uma sensação geral de felicidade e realização pessoal.

A chave para cultivá-la é uma mentalidade positiva e de gratidão. Ao se concentrar nas coisas que você tem,

em vez de nas coisas que lhe faltam, você pode desenvolver uma sensação de gratidão e abundância em sua vida. Ao mesmo tempo, é importante estar aberto a novas oportunidades e estar disposto a trabalhar duro para alcançar seus objetivos.

Existem três níveis que envolvem a abundância:

1- Escassez: você precisa subir no volume de água, se vazar é escassez. Escassez significa não ter nem para mim e nem para os da minha casa.

2- Abundância: ocorre quando consigo sustentar minha casa e eu.

3- Transbordo: acontece quando tenho água jorrando sem limites para mim e para quem quiser.

Ser alguém abundante e transbordante geralmente envolve um processo de desenvolvimento pessoal e crescimento interior. Aqui estão algumas sugestões que podem ajudá-lo a chegar lá:

Cultive uma mentalidade de abundância; em vez de se concentrar no que você não tem, concentre-se no que você tem e agradeça por isso. Isso ajuda a mudar sua mentalidade para uma de abundância, em vez de alimentar a escassez.

Defina metas: realistas e alcançáveis para si mesmo e trabalhe diligentemente para alcançá-las. Isso pode ajudá-lo a sentir um senso de propósito e realização.

Desenvolva hábitos saudáveis: crie hábitos saudáveis em sua vida diária, como exercício regular, alimenta-

ção saudável, dormir bem e gerenciamento do estresse, esse vilão oculto que nos persegue. Isso ajuda a manter seu corpo e mente em boa forma e promove um senso de bem-estar.

Seja grato: pratique a gratidão diariamente, dedique alguns minutos a cada dia para refletir sobre as coisas pelas quais você é grato em sua vida.

Cultive relacionamentos saudáveis: cultive relacionamentos saudáveis e significativos com outras pessoas, isso pode ajudar a nutrir um senso de comunidade e conexão, o que pode levar a uma sensação de abundância.

Busque aprender continuamente: procure oportunidades para aprender e crescer continuamente. Isso pode ajudá-lo a expandir seus horizontes e encontrar novas oportunidades.

Lembre-se que ser abundante e transbordante é um processo contínuo de crescimento pessoal, em que se deve dedicar tempo e energia para trabalhar em si mesmo e desenvolver hábitos saudáveis, para alcançar o que se busca.

Mas, o mais importante é deixar o rio fluir e não reter, pois quanto mais você deixar ele ir, mais abundância você vai ter.

“Deixar o rio fluir” é uma expressão que significa permitir que as coisas aconteçam naturalmente, sem resistência ou controle excessivo. A analogia com um rio é usada porque um rio flui naturalmente, seguindo seu curso

sem esforço, e não há necessidade de controlá-lo.

Essa expressão pode ser aplicada em muitas áreas da vida, como relacionamentos, carreira, saúde, entre outros. Em vez de lutar contra as circunstâncias ou tentar controlar tudo, a ideia é permitir que as coisas aconteçam de forma natural e fluam de acordo com o seu próprio curso. Isso pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, pois você está aceitando as coisas como são e confiando no processo.

No entanto, é importante lembrar que “deixar o rio fluir” não significa ser passivo ou não fazer nada. Você ainda pode tomar medidas para alcançar seus objetivos e melhorar sua vida. A ideia é que você faça isso de forma equilibrada e sem resistência excessiva, permitindo que o processo flua naturalmente e se desenvolva de acordo com seu próprio curso.

Em resumo, significa permitir que as coisas aconteçam naturalmente, sem resistência ou controle excessivo, permitindo que você confie no processo e permita que as coisas fluam de acordo com o seu próprio curso.

Transbordar na vida das pessoas com o que temos de melhor é de fato, uma atitude de amor. Quando transbordamos com nossos dons, talentos, tempo e recursos, estamos compartilhando o que temos de mais valioso com as pessoas ao nosso redor, e isso pode fazer uma grande diferença na vida delas. Essa é uma atitude de amor, uma atitude nobre e quem é nobre transborda.

Fazê-lo com amor envolve ter uma mentalidade de generosidade e empatia. Significa olhar para as necessidades das pessoas ao nosso redor e fazer o que pudermos para ajudar, sem esperar nada em troca. Isso pode incluir coisas como ajudar um amigo em dificuldades, oferecer nossos talentos e habilidades para uma causa importante ou simplesmente estar presente para alguém que precisa de apoio.

Quando transbordamos com amor, estamos seguindo o exemplo de Jesus, que ensinou a importância de amar aos outros como a nós mesmos e servir uns aos outros com humildade e generosidade. Essa atitude de amor pode ajudar a criar relacionamentos mais fortes e significativos, e pode até mesmo inspirar outras pessoas a fazerem o mesmo.

Capítulo 6

Descobrimo o poder interior para liderar a vida.

O autoconhecimento se refere ao processo de conhecer a si mesmo com relação às suas emoções, pensamentos, valores, crenças, habilidades e limitações. Trata-se de uma busca interna por compreender a própria identidade, personalidade e também a trajetória de vida; ou seja, um processo de aprimoramento individual. Ele é fundamental para o desenvolvimento pessoal e para a construção de uma vida mais consciente e significativa; sendo assim também para quem busca desenvolver sua autoridade pessoal e liderança.

Quando nos conhecemos melhor, somos capazes de compreender nossos valores, crenças, emoções e comportamentos, o que nos permite agir de forma mais consciente e coerente com nossos propósitos e objetivos, além de estabelecer um senso de integridade que é percebido pelos outros. Assim, podemos controlar nossas reações e agir de forma mais equilibrada e compassiva em situações desafiadoras.

Além disso, o autoconhecimento também nos ajuda a desenvolver habilidades de comunicação mais efetivas e a construir relacionamentos mais autênticos e significativos. Estando alinhados com nossos valores e crenças, somos capazes de transmitir nossas ideias e opiniões de

forma clara e assertiva, aumentando assim nossa capacidade de influenciar e guiar outras pessoas.

Para desenvolvê-lo, existem algumas ferramentas que podemos utilizar em nosso dia-a-dia, são elas:

Meditação: é uma prática milenar que envolve concentrar a mente em um objeto, pensamento ou sensação para aumentar a consciência e a atenção plena. Através dela, é possível observar e compreender melhor os próprios pensamentos, emoções e sensações físicas, levando a uma maior clareza mental e emocional.

Terapia: é um processo de auto exploração guiado por um profissional treinado. Através dela, é possível identificar padrões de pensamento e comportamento limitantes, compreender melhor as próprias emoções e trabalhar em questões relacionadas ao autoconhecimento e crescimento pessoal.

Coaching: é uma abordagem de desenvolvimento pessoal que envolve a orientação de um profissional para atingir objetivos específicos. O coaching pode ajudar a identificar habilidades e talentos pessoais, a estabelecer metas e a desenvolver estratégias para alcançá-las.

Reflexão: envolve reservar um tempo para ponderar e pensar sobre a própria vida e experiências. Através da reflexão, é possível identificar padrões de comportamento, emoções e pensamentos, bem como compreender melhor os próprios valores e crenças.

Auto-observação: é uma técnica que envolve ob-

servar e monitorar os próprios pensamentos, emoções e comportamentos. Através da auto-observação, é possível compreender melhor como esses aspectos interagem entre si e como podem influenciar a forma como agimos e nos relacionamos com os outros.

A escolha da ferramenta mais adequada dependerá das necessidades e preferências individuais. Algumas pessoas preferem abordagens mais estruturadas, como a terapia ou o coaching, enquanto outras optam por práticas mais informais, como a reflexão ou a meditação.

Independentemente da abordagem escolhida, o importante é reservar um tempo para se conhecer melhor e trabalhar questões relacionadas ao autoconhecimento e crescimento pessoal; vez que ele também melhora a autoestima, a autoconfiança e a resiliência emocional. No primeiro caso, pode ajudar a compreender melhor as próprias qualidades, habilidades e limitações, o que pode aumentar a autoestima e a autoconfiança; vez que quando se conhece bem, é possível identificar melhor as próprias forças e fraquezas e, com isso, se sentir mais seguro para lidar com situações desafiadoras.

Quanto à resiliência emocional, ele pode ajudar a compreender melhor as próprias emoções, lidando de forma mais saudável com elas, o que aumenta a capacidade de lidar com as situações difíceis que a vida nos coloca.

Mas não é só isso, quando a pessoa se conhece melhor, mais profundamente, haverá uma melhora signifi-

cativa nos relacionamentos interpessoais, no desempenho profissional e maior clareza na tomada de decisões

Isso tudo, lembrando sempre que o autoconhecimento é um processo contínuo, que demanda tempo e dedicação. Quanto mais se investe em conhecer a si mesmo, mais benefícios podem ser colhidos a longo prazo.

Com relação aos valores e crenças, acima citados, eles são componentes fundamentais na formação da identidade pessoal e na tomada de decisões, porque orientam as escolhas e comportamentos das pessoas, influenciando a forma como elas percebem o mundo e se relacionam com ele.

Os valores são princípios ou ideais que são considerados importantes para uma pessoa ou para um grupo social. Eles podem ser morais, éticos, culturais, religiosos, entre outros. São de grande peso porque definem o que é considerado certo e errado, justo e injusto, bom ou ruim. Eles também podem influenciar a forma como uma pessoa se comporta em situações específicas, como por exemplo: no trabalho, na família ou em relacionamentos pessoais.

As crenças, por sua vez, são convicções pessoais sobre a verdade ou falsidade de algo. Elas podem ser baseadas em experiências pessoais, na cultura, na religião, na educação, entre outros fatores. As crenças podem influenciar a forma como uma pessoa percebe e interpreta a realidade, bem como as suas expectativas em relação ao mundo.

Ambos são importantes na formação da identidade pessoal porque ajudam a definir quem somos e o que consideramos importante. Eles podem influenciar a forma como nos relacionamos com os outros, como lidamos com desafios e como tomamos decisões.

Neste quesito, eles têm peso significativo, pois, quando confrontadas com escolhas difíceis, as pessoas tendem a recorrer a eles para tomar a decisão. Por exemplo, se um indivíduo valoriza muito a honestidade, é mais provável que ele escolha dizer a verdade, mesmo que isso possa ser prejudicial para si mesmo.

Eles podem mudar ao longo do tempo devido a várias razões, como a exposição a novas ideias, experiências pessoais, mudanças na cultura e sociedade, ou simplesmente com a idade; o que pode ter um impacto significativo na autoridade pessoal de uma pessoa.

Já a autoridade é a capacidade de influenciar, guiar, enfim conduzir outras pessoas. Ela pode ser baseada em diversos fatores, como conhecimento técnico, experiência profissional, liderança, carisma, entre outros. Baseia-se na confiança e no respeito que os outros têm pela pessoa, e é influenciada pelos valores e crenças que a pessoa expressa e defende. Se os valores e crenças de uma pessoa mudam ao longo do tempo, sua autoridade pessoal pode ser afetada de várias maneiras, tais como: perda da confiança, da credibilidade, dificuldade em liderar e redução da influência.

No entanto, é importante lembrar que as mudanças nos valores e crenças também podem ter um efeito positivo na autoridade de uma pessoa. Se as mudanças são autênticas e refletem o crescimento pessoal e o aprendizado, elas podem aumentar a credibilidade e a influência de uma pessoa. Além disso, uma pessoa que é capaz de mudar seus valores e crenças em resposta às novas informações e experiências pode ser vista como flexível e adaptável, o que pode ser uma qualidade valiosa na liderança e na influência pessoal.

Aqui, existem várias emoções e comportamentos que podem impedir o seu desenvolvimento, incluindo: medo que pode fazer com que a pessoa se sinta insegura e incapaz de tomar decisões, afetando sua autoconfiança e capacidade de liderar; a ansiedade que leva ao estresse, preocupação, incapacidade de se concentrar, dificuldade em se comunicar e em tomar decisões importantes; a raiva pode fazer com que a pessoa se sinta frustrada, irritada e agressiva, sendo por vezes difícil controlar suas emoções e suas ações, o que pode prejudicar a forma como os outros o veem e como você interage com eles e a falta de autocontrole que pode levar a pessoa a tomar decisões impulsivas, prejudicando sua capacidade de liderar com eficácia. Quando você não consegue controlar suas emoções e ações, pode ser difícil para os outros confiarem em você e seguir suas instruções.

É importante reconhecer essas emoções, compor-

tamentos e trabalhar para superá-los, desenvolvendo habilidades de autocontrole, inteligência emocional e comunicação efetiva. Com o tempo e a prática, desenvolve-se uma autoridade pessoal forte e eficaz, capaz de liderar com confiança e respeito. Para isso, a pessoa pode se utilizar da ressignificação, autocompaixão, técnicas de respiração, de relaxamento, prática de atividade física e até mesmo a busca de um profissional devidamente qualificado.

Busca de ajuda profissional: Se você está lutando com emoções e comportamentos que interferem na sua autoridade pessoal, pode ser útil procurar ajuda profissional. Um psicólogo ou terapeuta pode ajudá-lo a entender melhor suas emoções e a desenvolver estratégias para lidar com elas de forma mais eficaz.

Sempre lembrando da empatia e a compaixão que são habilidades emocionais fundamentais que podem ajudar no desenvolvimento da autoridade pessoal, pois permitem entendimento e a conexão a nível emocional com o próximo; vez que quando as pessoas se sentem compreendidas e cuidadas, tendem a estar mais dispostas a seguir e apoiar a liderança de alguém. Com isso a credibilidade aumenta também pois as pessoas tendem a confiar mais em líderes que demonstram preocupação com o bem-estar dos outros e que se preocupam com as suas necessidades.

O que acaba por ajudar a promover um ambiente de colaboração e apoio mútuo. Pessoas compreendidas e valorizadas, tendem a estar mais dispostas a trabalhar jun-

tas para alcançar objetivos comuns, aumentando assim a produtividade e a eficácia de um grupo.

Desta forma, empatia e compaixão são habilidades emocionais importantes para o desenvolvimento da autoridade pessoal. Elas permitem a construção de relacionamentos fortes e autênticos, demonstram liderança eficaz e ajudam a promover um ambiente de colaboração e apoio mútuo.

No que tange à liderança, ela está intimamente ligada à autoridade pessoal, mas não são a mesma coisa. A liderança refere-se à capacidade de influenciar e orientar outras pessoas em direção a um objetivo ou visão compartilhada. A autoridade pessoal, por sua vez, refere-se ao poder e influência que uma pessoa exerce sobre si mesma e sobre os outros, com base em sua personalidade, valores, habilidades e comportamentos.

A autoridade pessoal pode ser vista como um aspecto fundamental da liderança. Quando alguém tem autoridade pessoal, isso significa que ele é capaz de influenciar e inspirar outros com base em sua própria integridade, valores e comportamentos, independentemente do cargo ou posição que ocupa. Dessa forma, a autoridade pessoal pode ser vista como uma forma de liderança que não depende necessariamente do poder formal ou hierarquia.

Os líderes que possuem autoridade pessoal tendem a ter um forte senso de propósito e valores pessoais, e são capazes de inspirar e motivar outros a compartilhar

sua visão, tudo isso com integridade, autenticidade e visão de futuro. Eles também são geralmente vistos como confiáveis, autênticos e compassivos, e são capazes de estabelecer relacionamentos interpessoais positivos e produtivos.

No entanto, é importante notar que nem todos os líderes possuem autoridade pessoal, e nem todas as pessoas com autoridade pessoal são líderes formais. A autoridade pessoal pode ser desenvolvida em qualquer nível da hierarquia organizacional e em qualquer papel na sociedade.

Assim, liderança e autoridade pessoal estão intimamente relacionadas, e são um aspecto fundamental da liderança eficaz. A autoridade pessoal permite que os líderes influenciam e inspiram outros com base em sua integridade, valores e comportamentos, independentemente do poder formal ou da hierarquia; sempre com integridade, autenticidade e visão de futuro são fundamentais para a liderança eficaz. Eles ajudam os líderes a estabelecer confiança, credibilidade e respeito, o que é essencial para liderar equipes de maneira bem-sucedida. Líderes que incorporam essas qualidades em sua liderança são mais propensos a serem respeitados, seguidos e capazes de alcançar resultados significativos.

Um último aspecto muito importante quando se fala de autoconhecimento, autoridade e liderança é a comunicação, pois através dela é possível transmitir ideias,

opiniões e valores que são importantes para a construção da nossa autoridade pessoal.

Uma comunicação clara, eficaz e assertiva pode ajudar a estabelecer uma conexão emocional com as pessoas, demonstrando nossa competência, integridade e liderança, já que uma interação positiva e construtiva, cria laços de confiança e respeito, o que pode aumentar a influência e liderança em um grupo.

Isso tudo porque ela nos permite construir uma reputação de confiança, liderança e influência nas pessoas ao nosso redor. Para isso, pratique a escuta ativa (estar presente no momento, prestando atenção ao que estão dizendo e fazendo perguntas claras e relevantes para demonstrar interesse e compreensão), comunique-se de forma assertiva (expresse suas necessidades, sentimentos e opiniões de maneira clara, direta e respeitosa), seja honesto e transparente ao expressar suas opiniões, sentimentos e não esconda informações importantes.

Além disso, resolva conflitos de forma construtiva, identificando o problema, expressando seus sentimentos e necessidades e procurando encontrar uma solução que atenda às necessidades de ambas as partes, lembrando de desenvolver empatia e compreensão através da comunicação não violenta, ou seja: procure expressar suas necessidades e sentimentos de maneira clara, enquanto ouve e compreende as necessidades e sentimentos dos outros para evitar conflitos e construir relacionamentos saudá-

veis.

Assim, vê-se que ambos são importantes para o desenvolvimento pessoal e profissional e podem ser trabalhados simultaneamente para alcançar uma vida mais autêntica e significativa. Em resumo, o autoconhecimento e a autoridade estão intimamente relacionados, pois a autoridade pessoal é uma consequência natural de conhecer a si mesmo de forma profunda e autêntica. Quanto mais nos conhecemos, mais somos capazes de agir de forma coerente com nossos valores e propósitos, o que nos permite influenciar e guiar outras pessoas de forma mais efetiva e significativa.

Disso tudo, podemos concluir que autoconhecimento é uma jornada crucial que cada pessoa deve fazer para desenvolver sua autoridade pessoal. Conhecer a si mesmo envolve explorar suas crenças, valores, habilidades, pontos fortes e fracos, experiências passadas e motivações. Essa jornada pode ser desafiadora, mas é extremamente importante, pois ajuda a entender quem somos, nossas paixões, nosso propósito e como podemos fazer a diferença no mundo.

Uma vez que desenvolvemos uma compreensão clara de nós mesmos, podemos começar a construir nossa autoridade pessoal, que nada mais é que a capacidade de liderar a nós mesmos e aos outros com confiança, respeito e autenticidade. Isso envolve estabelecer credibilidade, ganhar a confiança das pessoas, inspirar e motivar os outros,

bem como liderar com integridade e visão de futuro.

Ao longo do livro, aprendemos sobre as diferentes estratégias e ferramentas que podemos usar para aprimorar nossa autoridade pessoal, como a prática da escuta ativa, a comunicação assertiva e a resolução de conflitos. Além disso, aprendemos sobre a importância de desenvolver a empatia e a compaixão para nos tornarmos líderes mais eficazes.

Em resumo, o autoconhecimento é o primeiro passo para desenvolver uma forte autoridade pessoal. Com um entendimento claro de quem somos, das nossas crenças e valores podemos liderar com confiança e autenticidade, inspirar e motivar os outros e alcançar resultados significativos. Ao explorar as diferentes estratégias e ferramentas apresentadas neste livro, esperamos que as pessoas possam começar sua jornada de autoconhecimento e construir uma autoridade pessoal que impacte significativamente em suas vidas e no mundo ao seu redor.

Capítulo 07

Com sabedoria e espiritualidade é mais leve.

A sabedoria é considerada uma virtude em muitas tradições filosóficas e religiosas, que pode ser desenvolvida por meio do aprendizado, da reflexão e da experiência. É a capacidade de julgar e agir com discernimento, baseada na compreensão profunda da natureza das coisas, das relações entre elas e dos princípios que regem o mundo e a vida humana. Ela envolve a busca pelo conhecimento e pela compreensão, bem como a capacidade de aplicá-lo de maneira sábia e prudente em diferentes situações da vida. Além disso, está associada a outras virtudes, como a humildade, a prudência e o discernimento, que são importantes para tomar decisões corretas e agir de forma ética e responsável.

A sapiência vem do conhecimento, portanto, busque sempre aprender. Leia livros, assista a palestras, participe de cursos, faça network a todo tempo e procure estar sempre aberto a novas ideias e perspectivas. É importante reservar um tempo para reflexão e introspecção, a fim de analisar suas experiências e suas decisões para entender melhor o que deu certo e o que deu errado. Pensar sobre o que você poderia ter feito de forma diferente e como pode aplicar essas lições em situações futuras.

Para ser sábio, é necessário aprender com os erros,

encará-los como oportunidades para crescer e esta análise dos erros precisa ser feita com calma e objetividade para entender o que deu errado e como pode fazer diferente da próxima vez. Escutar os outros com atenção é uma habilidade importante para desenvolver a sabedoria. Procure entender as perspectivas e opiniões dos outros, mesmo que você não concorde com elas, isso pode ajudá-lo a ampliar seus horizontes e a enxergar a situação de diferentes ângulos.

Para desenvolvê-la é importante lembrar, seja humilde, reconhecer as próprias limitações e que não se sabe tudo. É estar aberto a aprender com os outros e com suas experiências da vida, tanto positivas quanto negativas, aceitando que você pode estar errado e que há sempre espaço para melhorias, aplicando esse aprendizado para tomar decisões mais sábias e prudentes no futuro.

A sabedoria está associada à empatia e a sua prática, pois se colocar no lugar dos outros, entende seus sentimentos e perspectivas, possibilita desenvolver uma compreensão mais profunda das pessoas e do mundo ao seu redor. Tudo isso é essencial para tomar decisões com sabedoria, sendo assim justas e éticas, sempre refletindo sobre as consequências a longo prazo e como ela afetará a si mesmo e aos outros. Lembre-se de que o seu desenvolvimento é um processo contínuo e que exige tempo, paciência e prática. Mas, com dedicação e esforço, você pode se tornar uma pessoa capaz de realizar escolhas mais sábias

na vida.

Existem dois tipos de sabedorias, sendo uma horizontal, que é adquirida com suas experiências de vida e associada à maturidade e ao conhecimento acumulado no dia a dia, isto seria seu repertório; e a sabedoria vertical, advinda da conexão com Deus. O crescimento maior ocorre quando o acesso vertical e sua experiência de vida crescem em paralelo, aumentando as chances de prosperidade. Quando conhecemos as duas sabedorias, queremos sempre andar embaixo da sabedoria do Pai. É a sabedoria que diferencia a vida de cada pessoa, por isso dedique sua vida ao encontro da sua sabedoria ligada à Fonte (Deus). Lembre-se que a sabedoria já está em você e cabe a você acessá-la, sempre a cultive, busque mais e nunca a deixe abandonada.

E agora o que é espiritualidade? O que você entende sobre ela?

A espiritualidade pode ser vista como uma jornada pessoal e individual de auto exploração, crescimento e transformação, que pode envolver uma variedade de práticas e crenças. É importante lembrar que não há uma definição única de espiritualidade, e cada pessoa tem sua própria maneira de entender e experimentar isso em sua vida. Para muitas pessoas, a espiritualidade está relacionada à conexão com Deus ou a uma força superior. A ideia de Deus pode ser central em muitas tradições espirituais e religiosas, e a busca pela conexão com essa força pode

ser um elemento importante na jornada espiritual de muitas pessoas. Esta conexão com Deus pode ser entendida de maneiras diferentes, dependendo das crenças e práticas espirituais de cada indivíduo. Alguns podem ver Deus como uma entidade pessoal que se comunica diretamente com elas, enquanto outras podem considerar Deus como uma força cósmica que permeia tudo no universo.

Algumas pessoas podem encontrar conexão espiritual por meio da natureza, da arte, da música, do serviço comunitário ou com os outros. Essas experiências podem fornecer uma sensação de unidade e interconexão com o mundo ao nosso redor, bem como um senso de significado e propósito na vida.

Você confunde espiritualidade com religiosidade?

É necessário lembrar que a espiritualidade e a religiosidade não são a mesma coisa, embora muitas vezes as pessoas confundam ou algumas associam uma à outra. A religiosidade é um conjunto de regras criadas pelo homem em nome de Deus. Refere-se à adesão a uma religião organizada, que pode incluir crenças, práticas, rituais e valores específicos. Geralmente é compartilhada em uma comunidade religiosa e pode incluir seguir regras e dogmas pré-estabelecidos. É sempre importante o pertencimento à uma comunidade religiosa, mas o importante é sempre pautar suas escolhas aos princípios de Deus que estão alinhados à Bíblia.

Já a espiritualidade é mais ampla, sendo um con-

junto de princípios criados por Deus para que tenhamos uma vida abundante. Refere-se a uma busca individual por significado, propósito e conexão com algo maior do que nós mesmos.

A espiritualidade ocorre no dia a dia e Deus está em todos os lugares, podendo incluir crenças, práticas e rituais, que não são necessariamente baseados em uma determinada religião. Assim são nas dificuldades do cotidiano que se torna necessário mostrar a sua vida espiritual.

Algumas pessoas podem ser espirituais, mas não religiosas, enquanto outras podem ser religiosas e espirituais ao mesmo tempo. A espiritualidade pode incluir a crença em uma força ou poder superior, uma prática meditativa ou de mindfulness, a conexão com a natureza, a arte ou a música, entre outras coisas.

Lembre-se que a busca pela conexão com Deus pode envolver práticas espirituais, como a oração, a meditação ou a reflexão, bem como a adesão a uma religião organizada.

Para algumas pessoas, a conexão com Deus pode ser uma fonte de conforto, orientação e apoio nos momentos difíceis, não esqueça que a espiritualidade é uma jornada pessoal e individual, e não há uma maneira “certa” ou “errada” de entender ou buscar a conexão com Deus. Cada pessoa tem suas próprias crenças e práticas espirituais que funcionam para elas.

Isso mesmo, a espiritualidade não se limita apenas

à conexão com Deus ou a uma força superior. Embora para algumas pessoas essa conexão seja central em sua espiritualidade, outras pessoas podem encontrar significado, propósito e conexão com algo maior do que elas mesmas de outras maneiras.

Como unir a sabedoria e a espiritualidade? A sabedoria e espiritualidade são conceitos intimamente relacionados, mas que também possuem diferenças significativas. A sabedoria é geralmente definida como o conhecimento adquirido através da experiência, da reflexão e da compreensão profunda. Ela se refere à capacidade de discernir e tomar decisões sábias e maduras, baseadas em uma compreensão mais profunda da natureza das coisas.

Por outro lado, a espiritualidade se refere ao aspecto da vida que se relaciona com o espírito ou a alma. Ela pode incluir a crença em uma força ou um poder superior. Não é uma prática religiosa e sim um sentido de conexão com algo maior do que nós mesmos. A espiritualidade também pode se referir à busca pelo significado e pelo propósito da vida, bem como a uma sensação de conexão com outras pessoas e com o mundo ao nosso redor.

A sabedoria e a espiritualidade podem estar interligadas. Por exemplo, algumas tradições espirituais ensinam que a busca pela sabedoria é uma parte essencial da jornada espiritual. Além disso, a sabedoria pode nos ajudar a entender melhor as questões espirituais e a tomar decisões mais conscientes e informadas em relação a elas. A sabe-

doria se concentra no conhecimento e na compreensão, a espiritualidade se concentra na busca por significado e propósito em nossas vidas e em conexões com algo maior do que nós. Ambas podem ser valiosas em nossa jornada pessoal de crescimento e desenvolvimento.

Conclusão

Diante disso, podemos concluir que tudo vem lá de trás da sua vida intrauterina e se estende até os dias atuais, mas, com todos estes esclarecimentos, definições e ferramentas para sua ação, você pode ligar os pontos que considera desconhecidos na sua vida, ressignificar e ter mais clareza para seguir seu propósito rumo à riqueza e/ou prosperidade, seja ela física, mental ou espiritual.

Se você tem dúvidas, não sabe por onde começar, sente-se perdido ou desconfortável com relação a algum tema neste livro abordado, venha fazer parte da nossa MENTORIA NTD (NÃO TEM DESCULPA), vamos te ajudar a desatar estes nós, ligando os pontos para te mostrar o caminho de forma clara, possibilitando que você tenha uma vida sábia, próspera e rica.



**Cadastro
Plataforma**



**Plataforma
Mentoria**



**Grupo
Telegram**



**Grupo
WhatsApp**

Ler este livro significa uma mudança de vida extraordinária onde a pessoa vai adotar práticas diárias se comprometendo com seu crescimento pessoal, o que vai permitir que alcance uma vida transformada sem bloqueios, além de experimentar uma maior realização e felicidade.

Isso requer a disposição de assumir riscos e enfrentar desafios, bem como uma mentalidade aberta e flexível para se adaptar a mudanças e aprender com as experiências.

Sempre lembrando de que o Universo conspira com aqueles que sabem que são imagem e semelhança do Criador e estão aqui para dominar sobre todas as coisas.