



Ebook – Etapa 1 – Workshop Transforme

Vídeo aula 4 – Identificar o Propósito de Vida

Por: Ana Carolina Barbosa Faria Gonçalves



Vídeo Aula 4 – Identificar o propósito de vida

Nem sempre o **propósito** é algo grandioso, e não há uma medida de peso, nem certo ou errado, pois está dentro da **individualidade** de cada pessoa, pois cada um tem o seu. Propósito é tudo que você faz que te move, que te motiva a levantar com alegria para iniciar mais um dia! Se isto estiver mais desafiador, pode ser um sinal que você ainda não está no seu propósito, ou está e acha que não, mas tudo bem, cada um no seu tempo! Sem cobranças, sem peso.

Se no seu coração há uma grande alegria em contribuir com os outros, isso pode ser um indicativo de um dos seus propósitos. Nós podemos ter vários propósitos de vida, também podemos mudá-los com o passar do tempo, conforme seguimos e ao adquirir novas experiências, e está tudo bem!

Também existem várias formas de desempenhar um mesmo propósito. Você pode mudar a forma de agir, mas regido pela mesma força amorosa que te impulsiona.

Propósito é nosso objetivo principal de estarmos aqui nessa experiência, faz parte da nossa essência e por isso em geral, não precisamos nos preocupar em encontrá-lo, pois já estamos nele através das nossas atitudes do dia a dia e do nosso trabalho.

“Como sei que estou no meu propósito?”

Relembre as brincadeiras infantis que você gostava, por elas já estamos praticando intuitivamente nosso propósito, reflita como você interagia com os amigos, nos grupos, na infância, nossos propósitos são manifestados naturalmente. Faça uma retrospectiva, como as coisas aconteciam ao seu redor, como eram suas brincadeiras, quais profissões chamavam sua atenção, quais cursos você fez ou gostaria de fazer.

Existe um roteiro pré-definido pela nossa alma (não é destino, pois estamos aqui regidos pela Lei do Livre-arbítrio, e por isso temos a liberdade de fazer novas escolhas, de escolher novos caminhos que quisermos, não temos um destino fixo). Independente do caminho, o propósito sempre esteve presente em nossa vida, o seu coração é seu guia.

Quando nosso coração fica leve com aquilo que fazemos, é um grande indicativo que estamos no propósito. E sempre é tempo de encontrar o caminho para o propósito de vida, existem muitas maneiras de realizá-lo, mas para isso, é importante estar conectado consigo mesmo, compreender o que você quer, o que você gosta, o que te deixa genuinamente feliz, sem se preocupar com julgamentos internos ou externos. Se conectar com sua essência. Todo conteúdo apresentado até aqui, estimulou você a caminhar para facilitar seu encontro com seu propósito.

Para alguns será um primeiro encontro, para outros, uma confirmação de que está no caminho certo do seu propósito. Reflita com a poesia a seguir, de autor desconhecido, mas que acredito que resume tudo que aprendemos até aqui:



“Não esqueça que você pode:

Começar tarde...

Começar de novo...

Ter muitas dúvidas...

Tremer de medo...

Falhar muitas vezes...

E ainda ter sucesso.”

Quando estamos no caminho do propósito de vida, facilita o despertar da autoconfiança, pois tudo flui em sincronicidade. Alegre e motivado com o propósito, eu quero e faço escolhas para buscar me aprimorar cada vez mais naquilo que alegra meu coração e alma, o que nutre constantemente minha autoconfiança. Mesmo assim, a autoconfiança é uma questão que ainda causa desafios no nosso dia a dia. E a falta dela, é um dos fatores que podem nos limitar.

A autoconfiança está ligada com a sensação de sentir-nos empoderados, a capacidade de olhar para nosso interior e reconhecer nossas virtudes, potencialidades e nossas sombras também. Sim, todos somos seres duais, todos temos nosso lado luz e sombra. Reconhecer isso com amor, compreensão, sem culpa, facilita e muito aprimorar a autoconfiança e a seguir no propósito.



Imagem: Google Imagens <<https://www.anasofiarodrigues.com/reflexotildees---sauacutede--desenvolvimento-pessoal/aquele-nosso-lado-sombra>> Acesso em 22 de maio de 2020

O primeiro passo que demos nesta direção, foi a carta de agradecimento e reconhecimento, do TransformAÇÃO da primeira vídeo-aula. Na aula de hoje, iremos mais fundo neste mergulho e caminharemos para o nosso lado mais obscuro, mas que faz parte de nós e é importante incluí-lo.



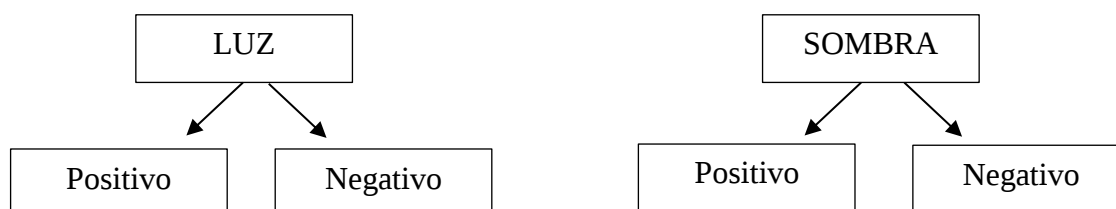
Quando olhamos para nosso lado positivo e negativo, e criamos um rótulo com um tom de piada, criamos inconscientemente um mantra mental, que nos personifica, como “eu sou teimosa”. Seguindo o contexto do conteúdo anterior, nos apegamos e identificamos apenas com o lado negativo da nossa esfera dual mais sombria.

O que quero trazer é, ao nos reconhecer como formados pelo positivo e negativo, sem rótulos, sem apego, sem querer excluir ou ocultar um dos lados, aprendemos que essa dualidade faz parte do ser humano, que todos a temos em nosso interior, e que é possível usar os dois lados a nosso favor, de maneira elevada. Isso é reconhecer a si mesmo, e automaticamente melhorar a autoconfiança.

A autoconfiança é capacidade de olhar e reconhecer o lado luz e sombra, dentro de todos nós, e refletir que dentro de cada polaridade ainda existe os aspectos positivos e negativos, assim, é possível extrair o positivo do lado sombra! Desta forma, aprendemos a manter o equilíbrio, nos reconhecer e saber como lidar e encaixar as virtudes que existem dentro de nós, até então consideradas desvirtudes ou defeitos.

Logicamente, sendo movido pela sabedoria, discernimento e auto responsabilidade de que suas ações e escolhas irão gerar consequências ou reações, que irão interferir na sua vida e na do outro. Então, olhar para nossa sombra, e se empoderar do positivo que está nela, significa melhorar suas escolhas conscientes, de modo a ser um agente de contribuição e auxílio à si e com aqueles ao seu redor.

O esquema abaixo ilustra o que pretendo mostrar, e iremos juntos aprender a reconhecer o positivo de ambos os nossos lados, através do reconhecimento do lado sombra e os aprendizados que ele nos traz.



Muitas vezes recebemos rótulos que caem sobre nós com um grande peso, diminuem nossa autoconfiança e podem nos deixar inseguros do nosso propósito, e até mesmo nos afasta dele. Abaixo, trago alguns dos rótulos mais comuns que recebemos e que na maioria das vezes, interagimos com eles apenas pelo lado sombra, o que pode se tornar um peso na nossa vida, diminuir nossa autoestima, afetar nossa autoconfiança, gerar desânimo, apatia e outros. Alguns exemplos para reflexão:



Rótulos	Aspecto Negativo Limitante	Aspecto Positivo Potencializador
Impulsividade	Impulsividade, agir de forma irracional	Impulsiona a ações positivas, construtivas e conscientes
Teimosia	Agimos insistentemente na tentativa de interferir no livre arbítrio do outro, provoca desgaste para ambos, e não leva a lugar algum (“murros em ponta de facas”)	Nos mantém persistentes e perseverantes para buscar o que desejamos e o que queremos para a nossa vida, respeitando minhas escolhas e a dos outros
Perfeccionismo	Cobrança excessiva conosco mesmo, não nos permite errar, e quando erramos sofremos grande frustração, o que pode causar mal estar, grande tristeza e maior tendência à desistir.	Motiva a melhorar e buscar se aprimorar, reconhecendo que somos seres imperfeitos e que estamos passíveis de erro, mas com dedicação e leveza é possível reduzir essa margem, e ao errar, é possível aprender e evoluir
Egoísta	Me anulo para estar apenas disponível e à serviço do outro	Aprendo que ao me melhorar, me aprimorar, me amar, me reconhecer, e equilibrar com o auxílio do outro, sou uma ferramenta de contribuição maior. Respeitando meus limites e do outro, com equilíbrio, sei como agir sem ser egoísta com o outro ou comigo

Com esses exemplos, acredito que foi possível te guiar para compreender e reconhecer o positivo dentro do negativo!

§

TransformAÇÃO

Te convido a realizar duas listas, uma contendo todas as suas virtudes (qualidades positivas) e a outra com suas desvirtudes (qualidades que antes considerávamos apenas negativas).

Em seguida, você irá refletir sobre todas as desvirtudes, até então consideradas defeitos, e reflita:

“Como esse defeito pode ser contribuição e se transformar em potencialidade?”



Você vai listar todos os rótulos que você já ouviu e recebeu e se empoderar, afinal é possível aceitar o ponto-de-vista seu mesmo e que recebeu de outros, adquirir clareza de quem você é, não com rótulos destrutivos, mas com o despertar das virtudes elevadas por traz.

§

Atrelado a todo esse autoconhecimento e despertar a força elevada e positiva do nosso lado sombra, pode ocorrer de nos deparar com questões de julgamento, que estão muito presentes no nosso dia. Com íntima relação com o medo de errar, e quando o julgamento é muito intenso, diminuem as nossas chances de realizar e de transformar.

O que significa julgamento? Somos seres humanos e biológicos, e como muitos mamíferos, vivemos em sociedade, um em constante contribuição com o outro, o que facilita nossa sobrevivência. Por isso a maioria de nós reside em cidades, onde temos serviços básicos como saneamento, coleta de lixo, supermercados, energia elétrica, água encanada. Quantos confortos que facilitam nossa sobrevivência, não é mesmo? Tudo isso temos, graças ao trabalho de muitas outras pessoas. Ou seja, nos relacionamos em constante simbiose, com auxílio mútuo, em 24 horas por dia.

Você já parou para refletir, o quanto você contribuiu com o outro também? Independentemente da quantidade de pessoas, **você é muito útil a alguém, ou alguéns**. Faça uma lista com o nome dessa(s) pessoa(s)!

Como vivemos em comunidade, o sentimento de pertencimento é muito forte no nosso interior, no subconsciente (lá vem ele de novo!). Mas sim, o meio que vivemos e estamos inseridos significa muito para a nosso corpo-mente, e mesmo de forma inconsciente, nos importamos com a forma que o outro nos olha, mesmo de forma leve, e está tudo bem, agora você começa a entender que existe um por que para isso também. O grande desafio é quando o receio do julgamento dos outros ou de nós mesmos nos impede de avançar.

É importante refletir e identificar se existe no interior um intenso medo de errar ou de julgamento, pois caso sim, relaciona-se com a questão do pertencimento. E o que fazer?

Primeiramente, compreender que o erro gera aprendizado, não que tenhamos que errar para aprender, é possível aprender sem errar, mas caso ocorra um erro, é importante buscar o aprendizado extraído dele, para que assim, consigamos aprimorar e melhorar. Aprender com o erro, não justifica continuar errando, e sim tomar a força do erro para transformar em evolução.

O medo do julgamento também pode ser ocasionado pelo auto pressão, então reflita:

- Quem são as pessoas que me julgariam?



- Qual o impacto da opinião delas na minha vida?

Saber quem somos, compreender nossas sombras e virtudes, com consciência e foco nos aspectos elevados, não somos afetados pelos julgamentos **incoerentes** do outro. Aprendemos a filtrar as diferentes opiniões, e absorver as que nos impulsionam e agregam e eliminar as destrutivas, bloqueadoras. Com isso facilitamos e melhoramos nossa confiança, a autoconfiança, por termos certeza de quem somos, o que fazemos com o nosso melhor, o que é importante para nós, respeitando nossa essência, nossas verdades, sem medo de sermos quem somos, pois somos conscientes com responsabilidade das ações.

E o mais importante de todo esse Transforme, que apresentei, responda a si mesmo:

“Eu vou ficar feliz com minhas escolhas?”

“Minha alma está feliz?”

“Meu coração fica leve?”

Se sua resposta é SIM, ótimo, seu interior está equilibrado e o exterior é consequência, e você aprendeu que está tudo bem confiar em si mesmo, pelo seu interior, do que apenas em busca da aprovação no outro, a externa. Lembre-se seu corpo fala com você, sempre te mostra a verdade e o caminho seguro e certo, basta estar aberto e conectado consigo para ouvir ou sentir o que seu corpo diz.

A imagem do Sagrado Coração de Jesus, é muito forte para mim, pois ele nos ensinou: “Eu sou a verdade e a vida”, e a verdade encontra-se no nosso coração, ao nos conectarmos com nossa verdade, com leveza, amor e intenção elevada, nos sincronizamos com nosso Mestre e Guia Jesus. Jesus nos mostrou a Lei da Verdade, direcionada pelo coração. Coração é o que nos move com amor e puro intento e nos direciona ao melhor e mais elevado caminho!

Ao praticar a autoconfiança, você se reconhece, empodera da sua força e transmite isso para os outros. E então, quando surgirem pensamentos do tipo: “Mas o que será que vão pensar sobre isso?” , você saberá lidar com esse pensamento, com compreensão, sem se apegar e saberá que o medo existe, mas que equilibrado ele tem uma função na nossa sobrevivência, e as emoções se tornam brandas e não mais bloqueadoras e limitantes.



Conclusão

Finalizo aqui o conteúdo desta primeira etapa do Transforme! Agradeço com todo o meu coração a confiança que depositou em mim, por ter recebido com acolhimento e respeito o conteúdo que me comprometi a oferecer, e desejo no mais íntimo do meu ser, que tenha surtido algum tipo de melhoria e transformação no seu dia a dia, de forma leve, elevada e amorosa!

Agradeço à sua vida, agradeço esse nosso encontro ou reencontro, e agradeço por ressoarmos na mesma frequência, pois só assim, por essa semelhança vibracional que tivemos essa oportunidade de trocas, mesmo que de modo virtual. E aprendemos que quando queremos, não existem limites, nem mesmo as barreiras físicas, pois nossos sentimentos e pensamentos, emitem ondas, que nos unem, de alguma maneira. E essa união que você nos permitiu, ao vir comigo e participar, me motiva, me fez realizar este Transforme, nutre a minha vida e alma!

Gratidão, Gratidão, Gratidão!

Desejo que o Criador de Tudo que É, o abençoe do topo da cabeça à planta dos pés, à partir da Fonte Criadora, da maneira melhor e mais elevada, e para o Bem maior! Está feito, está feito, está feito!

Amém, Aho, Axé, Namastê!

Até o próximo encontro!

Com carinho,

Ana Carolina.



REFERÊNCIAS:

- ABIASSI, Hélène; PALITEIRO, João Carlos. **O Coração Cura a Alma**. Portugal: Anjo Dourado, 2009.
- ANDRADE, Tânia M. Ramos; CASTRO, Maria da Graça; MULLER, Marisa C. Conceito mente e corpo através da história. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v.11, n.1, p. 39-43, jan/abr. 2006.
- CHOPRA, Deepak. **As sete leis espirituais para o sucesso**: um guia prático para a realização de seus sonhos. Rio de Janeiro: Best Seller, 73ª ed., 2019.
- DOUGLAS, Gary M. HEER, Dain. **Apostila Manual de Barras de Access**. Access Consciousness, LCC. Stafford, Texas, 2018.
- GEBRIM, Patrícia. **Jardim dos Anjos**: Um caminho para despertar o seu potencial interior. 2ed. São Paulo: Pensamento, 2020.
- HILGER, Thais Rafaela, MOREIRA, Marcos Antonio, SILBEIRA, Fernando Lang. **Estudo de representações sociais sobre a física quântica**. Revista Brasileira de Educação e Tecnologia; v.2, n.2, maio/agosto, 2009.
- LIPTON, Bruce H. **A Biologia da Crença**. São Paulo: Butterfly, 2007. 135.
- LIPTON, Bruce H. **O Efeito Lua de Mel**: a arte de criar o paraíso na Terra. Lisboa: Sinais de Fogo, 2013.
- PERT, Candace. **Conexão Mente, Corpo e Espírito**: Para o seu bem-estar. São Paulo: Barany, 2009.
- SALGADO, Afonso. **Fisioterapia Integrativa**: Como ter saúde em um mundo doente. Londrina: Midiograf, 2019.
- SCHREIBER, Davide Servan. **Curar o Stress, a Ansiedade e a Depressão sem medicamento nem Psicanálise**. São Paulo, Sá, 2016.
- SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo**: exercícios de meditação para crianças e seus pais. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.
- STIBAL, Vianna. **ThetaHealing®**: Uma das mais poderosas técnicas de cura energética do mundo. São Paulo: Madras, 2018

