

Módulo 1

Introdução à Conscienciologia

Pela experiência pessoal e pela observação consciente

Este documento integra o Programa Vivencial da Academia Conscienciologia | Terceira e destina-se a apoiar a sua experiência de observação, reflexão e autopesquisa ao longo do módulo.

Caderno Vivencial

Como utilizar este Caderno Vivencial

- ⇒ Observe.
- ⇒ Registe.
- ⇒ Reflita.
- ⇒ Sintetize.
- ⇒ Tire as suas próprias conclusões.

Exercício Vivencial

Registos do Exercício Vivencial

Utilize esta grelha para registar experiências, observações, emoções, percepções ou situações que considere significativas ao longo da semana.

Data	Situação	O que observei ou senti	Possíveis repercussões percebidas

Nota: Para acrescentar linhas, basta tocar na tecla “enter” do computador, quando estiver na última célula da grelha.

Questões de Reflexão

Ao finalizar esta semana, reflita calmamente:

1. Existem ambientes onde me sinto naturalmente melhor ou pior?

2. De que forma determinadas pessoas parecem influenciar o meu estado emocional ou energético?

3. Observei em mim algo a que normalmente não prestava atenção?

4. Como me senti ao praticar a auto-observação consciente?

5. Que aprendizagens ou reflexões surgiram ao longo desta experiência?

Nota Final

Muitas vezes, a autopesquisa começa através de pequenas observações do quotidiano. Valorize as suas experiências e procure refletir sobre elas com serenidade e espírito de investigação.