

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.

Modelo de Síntese

Para que serve esta síntese?

Ao longo dos últimos dias foi convidado a observar situações do quotidiano, emoções, pensamentos, reações e experiências pessoais.

A presente síntese tem como objetivo ajudá-lo a organizar essas observações, identificar possíveis aprendizagens e refletir sobre aquilo que descobriu através da sua própria experiência.

Não procure respostas perfeitas.

Procure apenas refletir com sinceridade sobre aquilo que observou.

Balanco Geral da Experiência

Como descreveria a sua experiência de observação ao longo deste módulo?

O que observei?

Quais foram as situações, experiências ou observações que mais chamaram a sua atenção?

O que mais me surpreendeu?

Houve algo que não esperava observar ou descobrir?

O que aprendi sobre mim?

Que características, hábitos, reações ou tendências consegui identificar com maior clareza?

Que dúvidas surgiram?

Existem questões que gostaria de aprofundar ou compreender melhor?

O que pretende continuar a observar?

Que aspetos da sua experiência considera importante continuar a acompanhar nos próximos dias ou módulos?

Reflexão Final

Assinale as afirmações com as quais mais se identifica:

- Consegui observar-me com maior atenção.
- Descobri aspetos em mim que normalmente não observava.
- Passei a refletir mais sobre as minhas experiências.
- Tive dificuldade em manter a observação ao longo da semana.
- Gostaria de aprofundar a autopesquisa.
- Pretendo continuar o percurso vivencial.

Perguntas de Reflexão

Foi fácil ou difícil observar-me?

O que descobri sobre os meus hábitos de pensamento?

Houve algo que me surpreendeu?

O que mudou na forma como vejo as minhas experiências?

Como posso aprofundar esta observação nos próximos módulos?

Ideia-chave deste módulo

A autopesquisa começa quando aprendemos a observar a nossa própria experiência com mais atenção, reflexão e abertura para aprender.

Tire as suas próprias conclusões.