

## **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.

## **Orientações para os registos a efetuar no Exercício Vivencial**

### **Como Organizar os Registos**

Sempre que possível, registe:

- Data.
- Situação observada.
- O que pensou.
- O que sentiu.
- O que fez.
- O que aprendeu com a observação.

### **Questões Orientadoras**

- O que aconteceu?
- Como reagi?
- O que pensei naquele momento?
- O que senti?
- O que esta situação revela sobre mim?
- O que aprendi ao observá-la?

## **Exemplos de Categorias de Observação**

### **Pensamentos**

Ideias, reflexões, preocupações ou padrões mentais observados.

### **Emoções**

Sentimentos predominantes durante a experiência.

### **Comportamentos**

Ações realizadas ou evitadas.

### **Relações**

Interações com outras pessoas.

### **Aprendizagens**

Percepções e conclusões retiradas da observação.

## **Nota Final**

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