

Módulo 2

Paradigma Consciencial: As Lentes da Autopesquisa

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

Ao longo desta semana procure:

- Observar.
- Identificar a lente utilizada.
- Registrar.
- Refletir.
- Sintetizar.
- Tirar as suas próprias conclusões.

Lembre-se:

- O objetivo não é encontrar respostas rápidas.
- O objetivo é aprender a observar a realidade através dos pilares do Paradigma Consciencial.

Exercício Vivencial

Registos das Observações

Utilize esta grelha para registar experiências, observações, emoções, perceções ou situações que considere significativas ao longo deste módulo.

Data	Situação Observada	Lente(s) Utilizada(s)	O que observei	Aprendizagem ou Reflexão

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

Lentes Disponíveis

Sempre que realizar um registo, indique uma ou mais das seguintes lentes:

Holossoma

Corpo, emoções, pensamentos e energias.

Bioenergias

Influência energética dos ambientes e das interações.

Multidimensionalidade

Observação de experiências e perceções para além da dimensão física.

Seriexialidade

Reflexões sobre talentos, interesses, desafios e continuidade evolutiva.

Cosmoética

Qualidade das escolhas, atitudes e intenções.

Universalismo

Compreensão de diferentes perspetivas e ampliação da visão sobre a realidade.

Autopesquisa

Observação sistemática de si próprio.

Questões de Reflexão

Ao finalizar esta semana, reflita calmamente sobre as questões seguintes.

1. Qual foi a lente que utilizei com maior frequência?

2. Qual das lentes me ajudou a observar aspetos que normalmente passam despercebidos?

3. Houve alguma situação que ganhou um novo significado quando observada através de uma destas lentes?

4. Qual dos pilares despertou mais curiosidade ou interesse para aprofundar futuramente?

5. Que aprendizagens obtive sobre mim próprio durante esta semana?

6. Que dúvidas ou questões surgiram durante esta experiência?
