

## 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.

## Exercício Vivencial

### Observação Consciente do Quotidiano

O convite para realizar o presente exercício será simples: observar-se com mais atenção.

Muitas vezes vivemos absorvidos pelas rotinas, pelas preocupações e pelos estímulos exteriores, sem reparar verdadeiramente:

- nas nossas emoções;
- nas nossas reações;
- nas sensações que determinados ambientes ou pessoas nos provocam;
- ou em pequenas experiências do quotidiano que podem revelar aspetos importantes da nossa consciência.

Este exercício não pretende que tire conclusões rápidas nem que procure explicações imediatas para tudo aquilo que observar.

O objetivo principal será desenvolver:

- auto-observação;
- atenção consciente;
- reflexão pessoal;
- e uma postura mais lúcida perante as próprias experiências.

Procure observar:

- emoções;
- pensamentos;

- sensações corporais;
- bem-estar ou desconforto em ambientes;
- repercussões após contactos com determinadas pessoas;
- sonhos marcantes;
- intuições;
- mudanças de estado emocional;
- ou outras experiências que considere significativas.

Registe apenas aquilo que considerar importante.

*Não é necessário interpretar. Observe primeiro. Reflita depois.*

Lembre-se do **Princípio da Descrença**:

“Não acredite em nada. Nem mesmo no que lhe for dito aqui. Experimente. Observe. Tire as suas próprias conclusões.”

### **Orientações de Observação**

Procure observar:

- Situações que lhe chamaram a atenção.
- Reações automáticas.
- Mudanças de humor.
- Pensamentos recorrentes.
- Momentos de maior lucidez ou reflexão.

A observação deve ser simples, natural e sem julgamento.

---

### **Nota Final**

Para obter um registo mais organizado, aconselhamos a utilizar o Caderno Vivencial, cuja página para esta semana se encontra disponível no portal para baixar.