

Módulo 2

Paradigma Consciencial: As Lentes da Autopesquisa

Aprendendo a observar a realidade para além das aparências

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 o Quotidiano através das Lentes da Autopesquisa

Neste módulo foi apresentado o Paradigma Consciencial como um conjunto de lentes que podem ajudar a ampliar a observação da realidade.

O objetivo deste exercício não é estudar profundamente cada conceito, mas começar a utilizá-los de forma prática no quotidiano.

Ao longo desta semana procure observar situações comuns da sua vida diária através de um ou mais pilares do Paradigma Consciencial.

Muitas vezes observamos apenas aquilo que acontece à nossa volta.

Neste exercício, o convite é observar também:

- como pensamos;
- como reagimos;
- como nos relacionamos;
- como determinadas situações nos influenciam;
- e o que podemos aprender com as nossas próprias experiências.

Não procure respostas imediatas nem conclusões definitivas.

O mais importante será desenvolver:

- observação consciente;
- reflexão pessoal;
- ampliação da perspetiva;
- autopesquisa;
- e maior compreensão de si próprio.

As Lentes da Autopesquisa

Durante a semana procure observar situações utilizando uma ou mais das seguintes lentes:

Holossoma

Observe se uma situação envolve apenas o corpo físico ou também emoções, pensamentos e outros aspetos da sua manifestação.

Bioenergias

Observe como se sente em diferentes ambientes e após o contacto com determinadas pessoas.

Multidimensionalidade

Observe experiências, percepções, intuições ou reflexões que o levem a considerar a realidade para além da dimensão física.

Seriexialidade

Observe talentos, interesses, facilidades ou desafios que pareçam acompanhar o seu percurso de vida.

Cosmoética

Observe a qualidade das suas escolhas, atitudes e intenções.

Universalismo

Observe se consegue compreender diferentes pontos de vista e considerar o bem-estar para além dos seus interesses pessoais.

Autopesquisa

Observe-se como investigador de si próprio, procurando aprender com as suas experiências.

Exemplos de Observação

Situação: Uma discussão ou desentendimento

Cosmoética

- Como reagi?
- Poderia ter agido de forma diferente?

Universalismo

- Consegui compreender a perspetiva da outra pessoa?
-

Situação: Sentir-se cansado ou desanimado

Holossoma

- O cansaço parece apenas físico?
- Existem fatores emocionais ou mentais envolvidos?

Bioenergias

- O ambiente ou as pessoas com quem estive influenciaram o meu estado?
-

Situação: Uma decisão importante

Cosmoética

- Esta decisão é coerente com os meus valores?

Universalismo

- Como poderá afetar outras pessoas?
-

Situação: Um talento ou facilidade pessoal

Seriexialidade

- Esta facilidade acompanha-me há muito tempo?
- O que poderei aprender com ela?

Nota Final

Para obter um registo mais organizado das suas observações, aconselhamos a utilização do **Caderno Vivencial**, cuja página correspondente a este módulo se encontra disponível para download no portal.

Ao longo da semana procure utilizar os pilares do Paradigma Consciencial como novas lentes de observação.

Por vezes, uma simples mudança de perspetiva permite descobrir aspetos da realidade que antes passavam despercebidos.