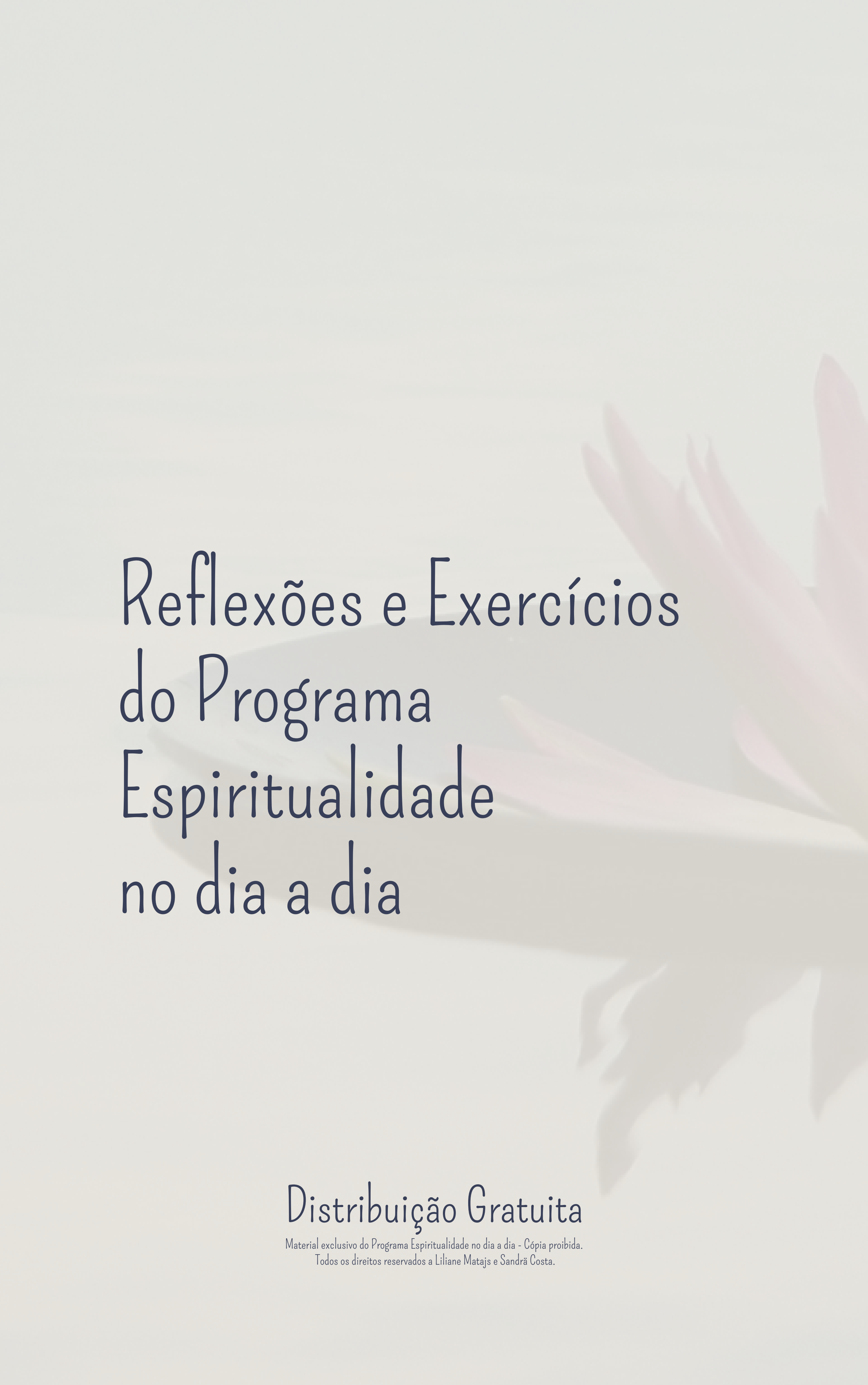


Espiritualidade no dia a dia

**REFLEXÕES E
EXERCÍCIOS**

Liliane Matajs e Sandra Costa



Reflexões e Exercícios do Programa Espiritualidade no dia a dia

Distribuição Gratuita

Material exclusivo do Programa Espiritualidade no dia a dia - Cópia proibida.
Todos os direitos reservados a Liliane Matajs e Sandra Costa.

Índice

Apresentação	3
O que é Espiritualidade?	4
Saúde e Espiritualidade	5
Amor e Ódio	6
Inveja e Admiração	7
Inteligência Espiritual.....	8
Comunicação e Paz	9
Tolerância e Julgamento	10
Fluidez e Resistência	11
Meu Lugar no Mundo	12
Culpa e Responsabilidade	13
Medo e Coragem	14
Desilusão e Esperança	15
Força e Querer	16
Se você chegou até aqui	17
Quem somos	18

Apresentação

O e-book com reflexões e exercícios é um presente a você que nos acompanha no programa Espiritualidade no dia a dia.

O programa é dividido em três partes. Esse e-book traz um resumo de tudo o que foi abordado na primeira parte do programa.

Esperamos que possa, através dos vídeos e desse material, desbravar seu mundo interior. Um mundo único e magnífico; e que só pode ser descoberto por você mesmo!

Liliane e Sandra

O que é espiritualidade?

Espiritualidade é o movimento da alma, do ser, da sua essência que escolhe trilhar um caminho de autoconhecimento e descobertas e, diante disso, fazer escolhas responsáveis para si e que reverberam na sua vida e no mundo de forma consciente e generosa.

A fonte da vida está em nós; e cabe a nós, alimentá-la diariamente com muita compreensão, alegria, empatia e gratidão, percebendo o lugar que ocupa no seu sistema familiar e no mundo.

Sigamos trilhando esse caminho de autoconhecimento e autorresponsabilidade que nos preenche cada vez mais com amor, aprendizado e divinas experiências!

Boas reflexões a você!

Saúde e Espiritualidade

Somos seres humanos biopsicosocioespirituais, ou seja, biológico, psíquico, social e espiritual. Esses fatores influenciam na saúde ou na doença. Ter consciência disso abre caminho para o autoconhecimento. E a espiritualidade pode ajudar a acessar esse caminho com equilíbrio e com a alma apaziguada.

"Conheça-se e permita-se conhecer o outro!"

Exercício reflexivo

Sente-se confortavelmente em um ambiente tranquilo e respire sentindo o ar entrar e sair pelas narinas por, pelos menos, cinco minutos. Perceba como serena a mente e tranquiliza o corpo e as suas emoções.

Busque fazer desse exercício uma prática diária.

Amor e Ódio

Olhar para a dor causada pelo ódio traz a paralisação; olhar para o amor traz o movimento.

O amor, no sentido curador, através da sua essência viva; acolhe a dor e a transforma.

Exercício reflexivo

Para onde a sua alma está olhando: para o amor ou para a dor?

Respire, deixe a alma responder. Caso perceba que olha para a dor, acolha e ressignifique através do amor, se for para o amor, potencialize vibrando mais amor!

Inveja e Admiração

Etimologicamente inveja significa “ não ver ” - não ver o bem naquilo que o outro tem ou conquistou e manifesta-se na vontade de destruir o que o outro tem, em vez de construir algo para si. A inveja vem da comparação e de uma falta não identificada. Identificar a falta que sente pode auxiliar a aliviar esse sentimento.

Admiração é espelhar-se em alguém para seguir sua vida de uma maneira evolutiva e positiva. Reconheça as suas habilidades e os seus talentos, para isso o **AUTOCONHECIMENTO** é fundamental. A vida é feita de escolhas. Quando se conquista algo, existe por trás muito trabalho e muita renúncia. Compreenda isso e faça o seu melhor reconhecendo e admirando suas habilidades.

Exercício reflexivo

Olhe pra sua essência! Admire o que você é e o que você tem. Lembre-se inveja, significa " não ver ". Pergunte-se: "O que será que não estou vendo de bom em mim ou no outro?"

Liste suas habilidades e seja grato pelo que possui. A gratidão é um bom condutor de energia para ativar o bem que você é ou tem. E quando o sentimento de inveja surgir, releia a lista de habilidades e agradeça. A inveja bem administrada é uma geradora de mudanças!

Inteligência Espiritual

A palavra Espiritualidade tem raiz etimológica da palavra espírito – latim “spiritus”, que significa “respiração” ou “sopro.”

Enquanto a Inteligência Emocional (QE), nos auxilia a “COMO” lidar com a situação, a Inteligência Espiritual (QS) nos faz questionar “POR QUE” estamos nessa situação.

Exercício reflexivo

Experimente perguntar a si mesmo, quando em alguma situação que não consegue compreender:

“Por que estou nesta situação?”

Comunicação e Paz

A comunicação começa no olhar.

“Como eu olho para o outro? Como eu olho para mim? Olho como observador ou olho como um juiz, pronto para julgar e condenar?”

Vale lembrar que quem caminha para o autoconhecimento se transforma. Portanto seja paciente com você e com o outro, pois as transformações podem ser sutis , e por vezes imperceptíveis num primeiro momento, mas tenha a certeza que elas estão ocorrendo, sempre num movimento de dentro para fora. Respeite o seu tempo e o tempo do outro.

Exercício reflexivo

Pergunte sempre diante de um conflito:

" Qual a necessidade que precisa ser preenchida?
Essa necessidade é minha, do outro ou de ambos?"

Tolerância e Julgamento

Intolerância e julgamento vem da falta de empatia.

Todos nós temos pontos de vista diferentes. Cada um sente e percebe o mundo através do seu ângulo de visão.

Como resolver esse impasse?

Compreendendo, pois a compreensão traz tolerância e desenvolvendo a arte de se colocar no lugar do outro, através da empatia.

Exercício reflexivo

Perguntar-se:

Por que determinadas atitudes do outro me incomodam tanto?

E as minhas atitudes, como será que reverberam no outro?

Fluidez e Resistência

Quanto mais resistência, mais dificuldade para acessar o fluxo sadio da vida. Quanto mais gratidão, mais fluidez e menos resistência.

E quanto menos resistência, mais liberdade para trilhar o autoconhecimento e se conectar com as experiências que a vida quer lhe proporcionar.

Exercício reflexivo

Num instante do dia escolha um cenário, seja junto a natureza ou mesmo em casa e desenvolva o olhar do observador.

Como proceder?

Parar e observar o cenário escolhido, sem julgar ou questionar, apenas observar. Busque exercitar esse olhar diariamente e perceba que, ao longo dessa prática, a sua mente se aquieta e o julgamento em relação a si mesmo e ao outro, bem como as situações tende a diminuir.

Meu Lugar no Mundo

Existe um lugar que é só seu. É você só o encontra sendo você mesmo!

É como ser você mesmo? Autoconhecendo-se e seguindo a sua trajetória em relação a seu propósito. É mesmo que o seu propósito mude durante a sua trajetória, tendo consciência de quem você é, sempre encontrará o seu lugar.

Exercício reflexivo

Comece descobrindo quem é você, através de um exercício simples, mas muito valioso; resgate suas habilidades e talentos.

Faça uma lista registrando o que gosta e o que não gosta e a seguir, outra lista registrando o que você faz de melhor. Revisite essa lista constantemente; e na medida do possível, busque desenvolver e realizar o que listou.

Culpa e Responsabilidade

A autorresponsabilidade é a capacidade de assumir a responsabilidade por aquilo que nos acontece. A culpa não modifica o fato. Ao assumir a responsabilidade perante o fato, você se fortalece para buscar uma solução, sempre que necessário.

"A culpa aponta para escolhas já feitas, enquanto a responsabilidade aponta para escolhas sendo feitas agora, a cada segundo, a cada dia".
(autor desconhecido)

Exercício reflexivo

Sempre que uma situação surgir e você sentir-se culpado, experimente trocar a culpa por responsabilidade.

Em vez de ficar pensando: "SOU CULPADO!"

Pense: "SOU RESPONSÁVEL pelos meus atos!"

Medo e Coragem

O medo faz parte dos nossos sentimentos. Ele é uma ferramenta de alerta, quando em equilíbrio. E a coragem, traz em sua etimologia: agir com o coração. A ação positiva é um gerador de coragem e de realizações.

O medo e a coragem convivem em equilíbrio e podem ser utilizados sempre que precisar. Como? Tendo em mente que ambos são necessários para a nossa sobrevivência e nosso crescimento.

Exercício reflexivo

Nosso cérebro não sabe o que é real e nem o que é imaginário. Quando aparecer uma sensação de medo, observe se é real ou um registro que ficou armazenado em seu subconsciente. Caso seja registro, busque qual foi o gatilho que acionou essa sensação de medo. Nesse instante, respire e reconheça que o medo veio alertar de uma necessidade que precisa ser reconhecida e acolhida.

Pergunte a si mesmo:

"Do que esse medo me protege?"

Desilusão e Esperança

Desilusão é a conexão com a realidade. Enquanto a Ilusão, o desconecta da realidade e o prende apenas naquilo que sua mente fantasiou e não executou. A fantasia é fuga.

Esperança envolve escolhas. É uma espera ativa e não passiva. Através da imaginação, você pode traçar um plano de ação, ciente dos riscos e possibilidades de sucesso; e sem desconectar-se da realidade, mas sim realizando através da espera ativa o caminho até seu objetivo. O melhor ponto de partida é reconhecer e valorizar aquilo que você já tem.

Exercício reflexivo

Respire, feche os olhos e deixe vir até você imagens de pessoas ou cenas que trouxeram-lhe a sensação de desilusão. Consciente dessa percepção, apenas diga: "Foi assim!"

Imagine agora diante de você uma porta. Você a abre, passa por ela e, por fim, pergunte ao seu subconsciente: Por onde posso começar a minha caminhada?

Força e Querer

Querer é verbo transitivo direto e precisa de um objeto. O que seria esse objeto? Uma meta, um objetivo, um propósito.

A partir do momento que você toma consciência daquilo que você quer e estabelece um plano de ação, listando desafios e possibilidades, irá se conectar com a sua força que impulsionará seu objetivo. Lembrando que essa força é um conjunto de recursos internos e externos que você acessou através da busca do autoconhecimento.

Exercício reflexivo

Investigue seu querer e crie estratégias de ação com ânimo (ligado a sua alma) e entusiasmo (do grego "enthousiasmos" que significa "ter um deus interior" ou "estar possuído por Deus").

E assim, alinhando o seu objetivo com a ação e a sua força (conjunto de recursos) fica mais fácil atingir o objetivo a que se propôs. Boa prática!

A você que chegou até aqui...

Por enquanto é isso. Esperamos que tenha aproveitado todo o conteúdo e possa exercitar essa nova postura diante da vida experimentando trilhar o caminho do autoconhecimento, em direção ao aperfeiçoamento, com mais recursos e força de ação nesse projeto chamado Vida. Afinal, somos seres espirituais vivendo num corpo físico buscando nos desenvolver através dessa jornada evolutiva. O pouco que nos aperfeiçoamos, além de nos beneficiar, reverbera naqueles que estão ao nosso redor e no mundo. Com isso, podemos escolher, através de nossas ações, pensamentos e sentimentos contribuir para um planeta mais pacífico, amoroso, solidário e gentil.

Façamos a nossa parte!

Nada pode ser excluído, pois tudo está incluso no Todo!

Boa Jornada!
Gratidão!

Liliane e Sandra

Quem somos...



Sandra Costa - Terapeuta Holística

@zyoncursoseterapias

www.terapeutasandracosta.com.br



Liliane Matajs - Terapeuta e Educadora Sistêmica

@liliane.matajs

www.dimensoesdoser.com.br

Serviços:

Atendimentos, Cursos, Mentorias e Palestras

Programa
Espiritualidade no dia a dia

Pergunte-se diariamente:
- O que me move?

