



AUTORREFLEXÃO
VAMOS
COMEÇAR?

MartyPessanha

Baseado no
evento on line:
EncontrandoSe
de março de
2021

Esse evento tem o intuito de trazer a pessoa a se olhar, mergulhar em si e ampliar seu entendimento sobre os conflitos internos, seus potenciais e dons.

CONTEUDO

04

O QUE É AUTORREFLEXÃO?

03

ALGUNS BENEFÍCIOS

06 07 08

POR QUE É TÃO DIFÍCIL COMEÇAR?

11 12 13

NA PRÁTICA, ALGUMAS DICAS.

14 15

OLHE SE COM CARINHO.



O QUE É AUTORREFLEXÃO?

A autorreflexão é sinônimo de autoconhecimento pois trata-se de uma análise do comportamento que o indivíduo percebe sobre si, e em consequência trabalha um autodesenvolvimento, aprendendo novas habilidades ou superando hábitos ruins.

É um processo fundamental para entendermos nosso momento atual, nossa participação dentro dos acontecimentos.
" Distancie-mos de nosso ego e anulemos sua influência para que possamos olhar nós mesmos de uma forma equilibrada e neutra."

Alguns Benefícios:

- Autoconsciência;
- Autorresponsabilidade;
- Novas perspectivas de vida;
- -Autoconfiança;
- Aprender com as experiências;
- Entender melhor sobre si;
- Sair do viver no "piloto automático";
- Fazer escolhas mais consciente.

Por que é tão difícil começar?

Desde criança aprendemos a olhar para fora. O olhar para dentro significa egoísmo ou Narcisismo. Que as outras pessoas possuem a "autoridade" e visualização de quem somos. Isso faz com que as interpretações e julgamentos do externo possua um grau muito forte de importância.



Como não olhamos para dentro, não entendemos ou identificamos nossos sentimentos e também não sabemos como nos colocar para o outro. Então não criamos uma comunicação clara em nossos relacionamentos, alimentando as interpretações dos outros que estão ligadas em muitos casos a: expectativas, frustradas, decepções, julgamentos, educação familiar., suas vivências.



Temos medo.

Entramos em um movimento "obrigação" de atender as expectativas dos outros e nos encaixar nos padrões que nos são colocados. Com isso alimenta no subconsciente a "culpa", por não nos encaixar nos padrões externos, mesmo que aparentemente estejamos,. Internamente surgem conflitos que nos tornam insatisfeitos com nossos resultados.



Então, o se olhar passa a significar ver "defeitos", o que não se encaixa, o que não deu certo. Surge mental e emocionalmente as frases, palavras e até mesmo situações nas quais fomos rejeitados por não nos encaixarmos nos padrões naquele momento ou de pessoas.

Pode se observar alterações no corpo como: suores, taquicardia, aceleração da respiração e até mesmo dor de cabeça.

Nesse momento é importante fechar os olhos, se conectar com a respiração, puxando o ar pelo nariz (mentalmente contando até 3), segure a respiração também contando até três, soltando o ar pela boca entre aberta. Retornando a conexão consigo.

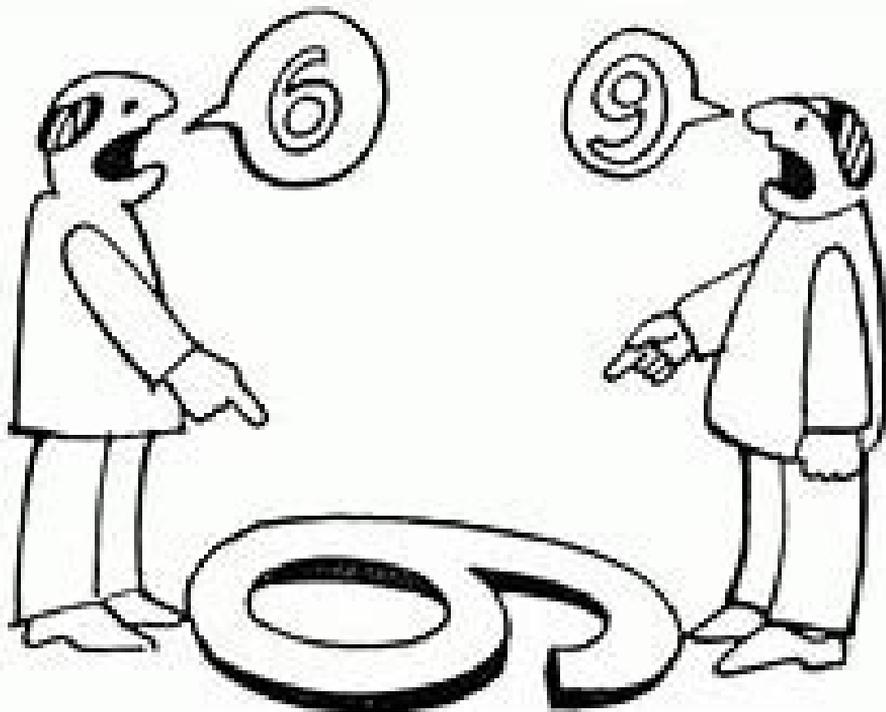


COMO COMEÇAR?

Olhe se com carinho. Se abraçe. Faça uma automassagem. Se perdoei. Em cada momento que decidimos algo o fazemos dentro do nosso conhecimento e percepção naquele momento, e não há porque nos culpar.

Aguarde um tempo para você.

Evite pensamentos de lamentações, busca de respostas com porquês. Saia dos "se", volte sua atenção para o agora. Para a importância desse olhar para si!



Recorde-se:

É importante entendermos que os padrões, julgamentos e expectativas dos outros estão ligados as experiência, vivencias e características de personalidade de cada um. Mesmo estando nós junto a outros dentro de uma situação, ao descrever a maneira que vemos, cada um falará dentro das suas interpretações.

Motive-se!!!

Esse processo é libertador!!

É importante você se olhar para poder entender seus padrões. Identificar o que é seu, e o que foi adquirido ao longo do tempo pelas interpretações dos outros.

Nós não somos o que gostaríamos de ser, nem o que diz que é , nós somos o que fazemos e o resultado que colhemos.

Na prática

Algumas dicas

Vamos começar a focar, fazer perguntas e trazer mentalmente as respostas.

Sempre sugiro escrever, quando escrevemos nos conectamos com o que está "flutuando" em nossa mente. Quando colocamos no papel, nos conscientizamos e entendemos cada ponto.



Se observe durante todo o tempo.

Tanto como seu corpo reage a cada ponto que vem a tona, quanto se vier aquele pensamento sabotador: Eu não tenho nada positivo ou pontos fortes; lembre-se que você não chegou a esse material por a caso, então se esforce para se olhar. Todos temos potenciais.



Comece listando suas características que você vê como fortes.

Traga a sua mente situações de vitória, de contentamento que cada característica já lhe auxilio a conquistar. Sinta a sensação de felicidade, traga e permita-se o sentir.

Escreva também seus pontos que reconhece como fracos, isso é importante, para melhorá-los.



Liste quais são seu valores, e quando o fizer, reflita se são realmente seus ou foram adquiridos de outras pessoas.

Recorde:

Durante todo esse processo, cada frase escrita, se observe: como seu corpo reage; quais frases vem a sua mente; sentimentos, emoções e situações que estão presas a tudo isso. Seu corpo tem todas respostas. Nesse momento você perceberá o que é seu e o que veio de fora., ou seja, foi adquirido durante sua vida.

Olhe-se com carinho.

Comece a pensar:

- O que você quer para você!
- Qual a bagagem que você tem que auxilia a chegar onde você quer?
- O que você precisa melhorar?
- O que você precisa transformar?



Tudo isso é um processo. Não se exija. Faça em etapas se quiser. Uma parte muito importante é o se observar. O corpo nos dá a resposta do que é verdade e o que é falso.

Permita-se ouvir o seu corpo.

Pense o que você pode fazer que lhe traga prazer. Não é necessário dinheiro mas o movimento de se permitir sair dos padrões.

Seja seu melhor amigo.

Converse com você.

Vamos por um exemplo:

Você se sente preocupado. Ao invés de mergulhar nas sensações densas, pergunte-se e vá respondendo as questões:

- O que estou pensando?

Penso que tenho determinada situação.

- Tem solução?
- Quais são as soluções? liste algumas.
- Qual dessas soluções é a melhor para ser testada primeiro?

Perceba que nesse processo de conversa em que você vai ampliando sua atenção e entendimento, você ficará mais calmo. Onde você coloca sua atenção, você alimenta energeticamente aquele sentimento. Se você foca na tristeza, mais tristeza sentirá. Se sua atenção está nos pontos negativos, mais negativo você se tornará.

Material desenvolvido
pela Psioterapeuta

MartyPessanha

www.martypessanha.com

Instagram @martypessanha



"Somos todos geniais.
Mas se você julgar um peixe
por sua capacidade de subir em árvores,
ele passará sua vida inteira
acreditando ser estúpido."

Albert Einstein

