

Qual o papel que está a desempenhar?

O eco da sua vida



Já todos nós em algum momento da nossa vida experienciámos o ressoar da voz numa sala grande, ou numa gruta... Achámos piada certamente e até brincámos com isso, dando pequenos gritos ou gargalhadas simplesmente para ouvir o retorno. E é algo facilmente compreensível e aceite por nós.

perceber o que se passa à nossa volta, que situações atraímos no dia-a-dia, qual o perfil de pessoas que temos por perto, se o corpo físico está com algum mal-estar ou doença, etc. Sabermos a diferença entre o que é importante/não importante e o que é urgente/não urgente, pois **nem sempre percebemos que papel estamos a desempenhar**. Por exemplo, ao fazermos apenas o que achamos importante e urgente em simultâneo não nos damos conta que estamos a ser simplesmente 'bombeiros', ou quando nos dedicamos ao que é urgente, mas não importante estamos no nosso registo de 'stressados'. Claro está que ambicionamos ser 'visionários', e para isso necessitamos de exercer maior concentração no que é importante mas não urgente,

tecnicamente no âmbito da acústica e de processamento de sinal de áudio, «um eco é uma reflexão (fenómeno que corresponde à mudança de direcção ou sentido de propagação física) de som que chega ao ouvinte pouco tempo depois do som directo... um eco verdadeiro é uma única reflexão da fonte de som». Pegando nesta descrição e levando para o tema que aqui quero abordar, facilmente percebemos numa

simples frase o que é o eco da nossa vida — **A VIDA É UMA CONSEQUÊNCIA DE NÓS PRÓPRIOS!**

O retorno daquilo que emitimos

A fonte de som somos nós, e o eco é simplesmente o retorno daquilo que nós emitimos. O bizarro é que neste caso já nos custa aceitar que isso seja uma verdade... Não há melhor forma de saber a nossa frequência interior:



Branca Amorim *



e queremos estar longe do papel do 'irresponsável' que é quando apenas fazemos o que nem é importante nem urgente!

Para uma boa reflexão

Uma boa reflexão para nos ajudar a perceber qual a personagem que estamos a desempenhar na nossa própria vida e como queremos que ela seja de verdade será tentarmos responder às seguintes questões espontaneamente, sem máscaras nem julgamentos nem os 'se' nem 'mas', para nós mesmos: «Qual é o meu estado mais frequente?»; «Como acordo de manhã?»; «Estou satisfeito com a minha vida, ou mudaria alguma coisa?». **Sentirmos as respostas dentro de nós, pois são essas as que**

contam. É muito importante a consciencialização do ponto em que nos encontramos na nossa vida, que é bem diferente de simplesmente ter consciência dos factos da mesma... Como dizia o escritor Stephen Covey, **precisamos decidir quais são as nossas grandes prioridades, e ter a coragem, com simpatia, sorrindo e sem desculpas, de dizer NÃO às outras coisas, e a melhor maneira de o fazer é tendo um SIM maior dentro de nós.**

Após isso, termos a humildade de nos perguntarmos: «O que estou realmente disposto a fazer?». Para que nos possamos responsabilizar pela co-criação da nossa vida, alcançando estados de autoconhecimento (o que queremos de verdade) e auto-transformação (para que

Seja uma pessoa determinada

Este caminho deslumbrante está cravejado de espinhos, claro está, e depende da nossa determinação e vontade de os ir tirando um a um com todo o nosso amor pelo foco do que queremos para a nossa vida. **Um dos espinhos que mais difícil é de conseguir remover e que muitas vezes teima em se multiplicar é o tão falado 'medo'!** No entanto, quero dizer-vos que ele não passa de apenas um personagem intruso e mentiroso, pois ele apenas nos diz mentiras sobre nós, querendo a todo o custo vencer o nosso poder interior. **Quanto mais lhe resistirmos mais obstáculos/bloqueios nos vão aparecer na vida.** Podemos, por isso, usar a energia do 'medo', que de facto é poderosa, e convertê-la a nosso favor, tornando-a em **mais energia para dobrar obstáculos!** E como remate final desta temática:

Silencia-te — Conecta-te — Ama-te — Respira-te — Encontra-te — Liberta-te — Concretiza.

queremos), levando-nos inevitavelmente ao compromisso: «Quando vou efectivamente comprometer-me?» e, finalmente, à acção. **Z**

(*) www.humanlight.pt
info@humanlight.pt
 910 272 447

PUB



Serviços:

- ▷ Terapia Energética Multisensorial / Reiki
- ▷ Life Coaching
- ▷ Terapia Sacro-Craniana
- ▷ Hipnose Regressiva (Terapia de Vidas Passadas)
- ▷ Massagem Terapeutica e Espiritual
- ▷ Psicoterapia do 'Ser'
- ▷ Constelações Familiares

Actividades:

- ▷ Cursos de Autoconhecimento e Reiki Essencial
- ▷ Aulas de Swasthya Yoga
- ▷ Workshops de Meditação
- ▷ Encontros temáticos, partilhas vivenciais



Associação de Desenvolvimento Humano

Human Light

www.humanlight.pt

Rua do Mosteiro, 1907 - 4425-140 | Águas Santas Maia
 Tel: +351 910272447 | info@humanlight.pt