

Autoconhecimento & Reforma Íntima- Lição 1

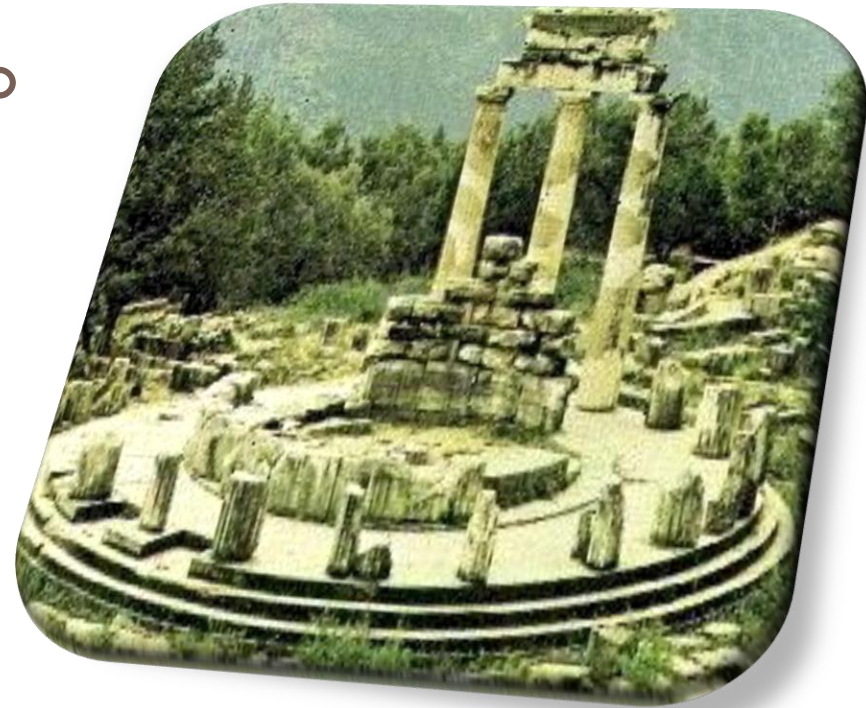


**AUTO-
CONHECIMENTO
SINCERIDADE**

Conhece-te a ti mesmo

O Antigo aforisma Grego *Conhece-te a ti mesmo* está escrito em letras douradas na parte externa do Templo de Apolo em Delphi.

A frase *Conhece-te a ti mesmo* tornou-se sinônimo de auto-realização ou autoconhecimento.



Conhece-te a ti mesmo

A origem deste famoso aforisma já foi atribuída a pelo menos seis grandes sábios da antiguidade:

Chilon de Esparta (Chilon I 63, 25)

Heráclito

Pitágoras

Sócrates

Sólon de Atenas

Thales de Miletus



919. Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir ao arrastamento do mal?

O Livro dos Espíritos de Allan Kardec

Um sábio da antiguidade vos disse:
Conhece-te a ti mesmo.



A teoria Socrática parte da premissa que a falta de conhecimento de si mesmo é uma forma de ignorância que deve ser combatida da mesma maneira que outras forma de ignorância também devem ser combatidas – isto é, buscando-se o conhecimento.

919a. Compreendemos toda a sabedoria desta máxima, mas a dificuldade está precisamente em cada um conhecer-se a si mesmo. Qual o meio de consegui-lo?

O Livro dos Espíritos de Allan Kardec

Fazei o que eu fazia quando vivi na Terra: ao fim de cada dia, interrogava a minha consciência, passava em revista o que havia feito e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para se queixar de mim. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma.

St. Agostinho



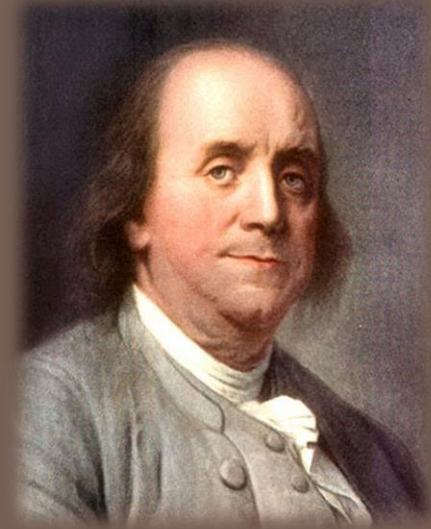
Se de fato interrogássemos com mais frequência a nossa consciência, veríamos quantas vezes falimos sem o suspeitarmos, simplesmente por não examinarmos com atenção a natureza e o móvel dos nossos atos.



A forma interrogativa tem alguma coisa de mais preciso do que qualquer máxima, que muitas vezes não aplicamos a nós mesmos. Ela exige respostas categóricas, por um sim ou um não, que não deixam lugar a alternativas; são outros tantos argumentos pessoais, e pela soma que derem as respostas, podemos computar a soma do bem ou do mal que existe em nós.

COMO PODEMOS NOS CONHECER MELHOR?

Sinceridade é uma das 13 virtudes aplicadas por Benjamin Franklin, e que pode nos ajudar neste processo de autoconhecimento.



Sinceridade é uma virtude necessária para nos analisarmos, pois não será através de tentarmos enganar a nós mesmos, ou de sermos condescendentes com nossos erros que iremos adquirir autoconhecimento, e assim poderemos trabalhar as áreas que precisam ser melhoradas.

COMO PODEMOS NOS CONHECER MELHOR?



A máxima *Conhece-te a ti mesmo* parece muito fácil na teoria.



Mas aqueles que tentaram sabem que um dos maiores obstáculos que enfrentamos é podermos ver a nós mesmos de maneira sincera e objetiva



Nós temos a tendência de criarmos imagens de nós mesmos que não necessariamente correspondem a realidade. É muito difícil ver a nós mesmos como os outros nos veem.



É muito difícil sermos objetivos a respeito de nosso eu emocional porque construímos defesas que não nos permitem fazer uma análise acurada do que somos.

COMO PODEMOS NOS CONHECER MELHOR?



Nossas impressões sobre nós, normalmente e convenientemente, estão cheias de pontos que não enxergamos.



O indivíduo que consegue falar abertamente e honestamente sobre suas faltas é raro.



Conhecer-se a si mesmo é uma tarefa para a vida toda, na qual devemos embarcar com total sinceridade, observando as experiências pessoais que vivemos até agora.

É para nosso próprio benefício que devemos analisar o que se encontra em nossa casa mental. Mas como poderemos fazer isto se boa parte de nossa vida mental não se encontra disposta a introspecção?



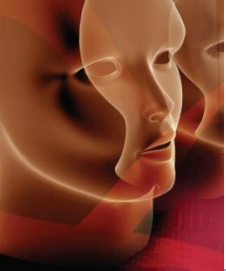
Primeiro, nós deveríamos ser objetivos observadores de nosso próprio comportamento.



Nós podemos tentar ver a nós mesmos através dos olhos das outras pessoas, ou pelo menos considerar a possibilidade de que eles estão vendo algo em nós, que no momento não estamos vendo.



Nós podemos tentar aprender sobre nós através de leituras científicas especializadas. A maioria de nós presta atenção as descobertas científicas relacionadas com nosso corpo, (por exemplo, fumar faz mal a saúde), mas poucos prestam atenção a descobertas relacionadas ao nosso ser interior.



ASPECTOS AUTOCONHECIMENTO: AUTO-ENALTECIMENTO E AUTO-VERIFICAÇÃO.

- *Auto-enaltecimento é quando a pessoa foca mais em suas características positivas que nas negativas.*
- *Auto-verificação, refere-se à preferência da informação correta sobre ela mesma, seja ela positiva ou negativa.*
- *Na essência, parece que as pessoas se auto-enaltecem mais do que se auto-verificavam. Por exemplo, nós preferimos informações corretas de nossos traços positivos mais do que dos negativos.*

<http://likealake.blogspot.com/2009/02/selfenhancement.html>
<http://likealake.blogspot.com/2009/02/self-enhancement.html>



AUTOCONHECIMENTO E REFORMA ÍNTIMA

- *A fim de iniciar o processo de mudanças que precisamos fazer em nossas vidas é essencial que encontremos maneiras de aumentar nosso autoconhecimento.*
- *Se olharmos para dentro de nós poderemos ver o nosso mundo interior de pensamentos, sentimentos e emoções, e a medida que os vemos estaremos em processo de entendê-los.*
- *Além disso, somos capazes de reconhecer o que nos leva a sentirmo-nos tristes, felizes e até mesmo espiritualizados. Usando esta técnica de avaliação, podemos começar a programar a nossa transformação interior.*



AUTOCONHECIMENTO E REFORMA ÍNTIMA

- *Assim, podemos trabalhar sobre o que precisa ser mudado em nossas ações, nossas vidas, e na forma como nos relacionamos com os outros.*
- *Somos capazes de desvendar os nossos segredos íntimos e embarcar em uma incrível jornada de autotransformação.*
- *Mas, é fundamental remover certos conceitos que estão enraizados em nós mesmos que nos colocam para baixo, como por exemplo: **eu nunca vou ficar melhor, eu nunca vou conseguir o que quero, ou eu nunca vou ser feliz.***
- *Naquilo que procuramos melhorar, melhoramos. Na maioria das vezes, encontramos o que estamos procurando.*
- *Mas precisamos reconhecê-lo quando o encontramos. Aqueles que acreditam que nunca vão encontrá-lo, muitas vezes não veem o que está debaixo de seus narizes.*

AUTOCONHECIMENTO E REFORMA ÍNTIMA

Um homem está sentado sobre o telhado de sua casa pois toda a aldeia está inundada, incluindo sua casa. O nível da água ainda está subindo.

Um homem chega em um barco e pede-lhe para entrar, mas ele diz que está esperando por Deus para resgatá-lo. Um pouco mais tarde, um helicóptero circula a sua volta e deixa cair uma corda e uma cadeira para ele entrar, mas o homem diz que quer que Deus venha resgatá-lo.

"O homem se afoga, vai para o céu e pergunta a Deus, Onde você estava quando eu precisei de você? Deus responde: eu lhe enviei um barco e um helicóptero para salvá-lo. Onde você estava? "



AUTOCONHECIMENTO E REFORMA ÍNTIMA



Se você realmente desejar, irá encontrar o o caminho para chegar lá ou chegar o mais próximo possível dele. Se há uma vontade de mudar, você pode certamente mudar. Se lhe falta a vontade de mudar, ninguém pode mostrar-lhe como.

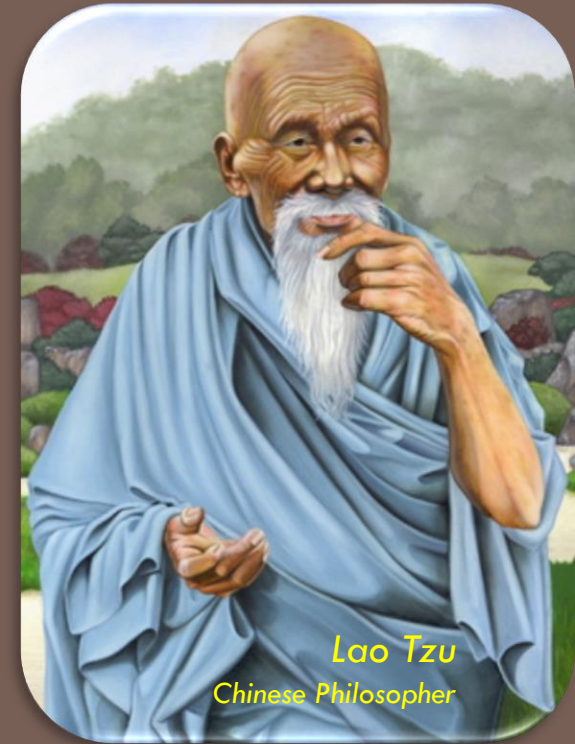
Lembre-se, é mais fácil mudar a nós mesmos do que a outra pessoa, mas devemos estar dispostos a mudar.

CONHECER OS OUTROS É INTELIGÊNCIA;
CONHECER A SI MESMO É A VERDADEIRA
SABEDORIA. DOMINAR OS OUTROS É FORÇA;
DOMINAR A SI MESMO É O VERDADEIRO
PODER.

TAO TE CHING

AQUELE QUE CONHECE OS OUTROS
É SÁBIO; AQUELE QUE CONHECE A SI
MESMO É ILUMINADO.

TAO TE CHING



Lao Tzu
Chinese Philosopher