

O poder da aceitação e escolha consciente

Acha que se conhece bem?

Consegue descrever as suas principais qualidades? E os defeitos? Aposto que muitos dos leitores terão mais facilidade em descrever os seus defeitos...

Sabe porque é assim? Porque, nós, seres humanos temos um enviesamento de negatividade, ou seja, vemos com mais facilidade os defeitos, o que falta em nós, nos outros e à nossa volta, do que as qualidades, o que já temos.

Este enviesamento de negatividade que pode fazer com que naturalmente sejamos mais pessimistas teve (e em certa medida ainda tem), um papel na nossa evolução enquanto espécie, foi importante durante milhares de anos preocuparmo-nos com o que faltava e, como dizia, em certa medida, continua a ser para que possamos acionar os nossos recursos criativos, para que evoluamos.

Mas, será que esta tendência natural se não for tornada consciente não se poderá virar contra nós? Fazendo-nos focar excessivamente no que não somos, não fazemos, não temos?

Viver com consciência de nós próprios é essencial para podermos viver a vida que merece a pena ser vivida – ‘uma vida não examinada não vale a pena ser vivida’ – mas também para reconhecermos e sabermos o que queremos: quais os nossos valores pessoais,



quais os nossos sonhos, quais os nossos talentos e dons e quais as nossas forças pessoais. Dessa consciência de nós próprios faz inevitavelmente parte o reconhecimento dos chamados defeitos, da nossa sombra usando o termo do psicólogo Carl Jung – e do que

a ativa em nós?

Apenas quando nos reconhecemos e aceitarmos de forma integral, holística, aceitando cada pequena parte e recanto de nós próprios seremos plenos e poderemos permitir que a nossa luz brilhe intensamente.

«Gosto de mim e aceito-me incondicionalmente»



Se, pelo contrário, vivemos tentando evitar os nossos defeitos, reprimindo-os e tentando escondê-los vai traduzir-se num esforço permanente de não-aceitação, com toda a tensão e dispêndio de energia que isso implica.

O poder da auto-aceitação

Acredito que a aceitação é uma das forças mais poderosas do mundo! Porque aceitamos o que é, deixamos de lutar contra nós próprios, contra os outros e contra a própria

vida como é!

Aceitar quem somos aprende-se e pratica-se, embora estejamos condicionados pela nossa educação e sejamos inúmeras vezes avaliados com foco nos defeitos, naquilo que falta, podemos aprender a fazer diferente, desarmando assim os nossos defeitos.

Proponho-lhe o seguinte exercício: de cada vez que descobrir um defeito seu ou que seja confrontado com ele faça uma pausa consciente durante 3 minutos, respire profundamente e, mentalmente, diga a si próprio: «Gosto de mim e aceito-me incondicionalmente» e à medida que for respirando, mentalmente vá enumerando qualidades suas, encontre pelo menos 3 qualidades para cada defeito seu e verá que se começará a sentir melhor.

O poder da escolha consciente


O exercício que acabei de lhe sugerir permite-lhe praticar a sua auto-aceitação, reconhecendo que as suas qualidades são mais numerosas do que os seus defeitos (que a sua luz é maior do que a sua sombra!).

Existe ainda na gestão de quem somos ou se quisermos na dos nossos ditos defeitos outra possibilidade: a de começarmos por reconhecer que temos não apenas um crítico interno

(que tão bem conhecemos), mas também um apoiante interno que, por vezes, não conhecemos tão bem e que não é tão forte.

Da minha experiência pessoal quando mais praticamos a atenção plena, através do mindfulness mais clara, forte e distinta se vai tornando essa voz do nosso apoiante interno.

Temos assim a escolha, a opção de começar a escutar a fortalecer o nosso apoiante interno, que nos segreda palavras de encorajamento e que nos diz que podemos confiar em nós próprios e nas nossas capacidades.

A cada dia posso escolher, seguir e honrar o melhor em mim, fazendo escolhas conscientes que me tragam mais felicidade a mim e aos outros impactados por elas, baseadas no melhor em mim e nos outros! 

Curso de 7 semanas

My Soul Project – Prosperidade criativa, abundância e felicidade

De 4 de abril a 16 de maio, em Lisboa, no Espaço Amar.

Os leitores da **Zen** terão 10% de desconto no valor da primeira mensalidade.

Vagas Limitadas. Reserve já o seu lugar para susana@susanaalbuquerque.com.

Susana Albuquerque



My Soul Project™
susana@susanaalbuquerque.com
www.susanaalbuquerque.com