

Programa de Auto-Análise e Libertação Interior - Aprofundamento

****Passo 0:****

Antes de iniciar o processo, escreva num documento ou folha um pouco sobre o que vai na sua consciência sobre o tema que gostaria de aprofundar, curar, regularizar ou manifestar.

****Para iniciarmos o ponto 1:****

Esta etapa serve para ajudar na própria auto-descoberta do tema. Passamos por alguns pontos (de 1.1 a 1.7) de forma a explorar diferentes ângulos.

1. Modo Auto-descoberta do Tema

1.1 **Exercício dos Big 5:**

Identificar comportamentos problemáticos através dos Big 5: Agradabilidade, Neuroticismo, Extroversão, Consciência e Abertura à Experiência.

1.2 **Verificação das Emoções:**

Permitir que as emoções mais presentes no dia-a-dia se intensifiquem

1.3 **Identificação da Mente Infantil:**

Observar onde nos sentimos no modo de sobrevivência ou dependentes.

1.4 **Padrões Ancestrais ou Infantis:**

Identificar comportamentos repetitivos nos antepassados ou infância.

1.5 **Manifestação Física, Emocional, Mental ou Espiritual:**

Determinar onde o tema se manifesta.

1.6 **Posicionamento na Família ou Ambiente:**

Refletir sobre o nosso papel e limitações na família ou ambiente.

1.7 **Sonhos Recorrentes:**

Analisar sonhos recorrentes relevantes.

2. Observar e Refletir

2.1 **Categorias de Emoções:**

Identificar o que as emoções pretendem ou sentem falta.

2.2 **Processos Relacionais:**

Refletir sobre questões de perdão.

2.3 **Conexão com as Três Mentes:**

Determinar qual mente está mais conectada – Sensorial, Intermédia ou Superior.

2.4 ****Trauma Conhecido:****

Verificar memórias associadas a traumas.

2.5 ****Escolha de Aproximação:****

Decidir entre aprofundar no tema ou buscar silêncio interior.

2.6 ****Métodos de Libertação:****

Escolher métodos para libertar/acalmar/curar, podendo optar entre serenidade ou análise.

3. Elaborar o Tema

Explorar o tema em profundidade através da escrita ou outras formas criativas.

4. O Ser do Futuro

Visualizar e consultar o "eu" do futuro para alinhar objetivos e metas.

5. Leitura da Flor de Lótus

Prática meditativa para pedir libertação e cura.

6. Libertação em Grupo

Trabalho coletivo para compartilhar experiências e encontrar pontos comuns.

7. Plano de Atuação / Compromisso para o Mês

Desenvolvimento de um plano de ação mensal com revisões regulares.

Descrição Detalhada do Exercício de Auto-libertação

1. Modo Auto-descoberta do Tema

1.1 ****Exercício dos Big 5****

Identificar comportamentos problemáticos que impactam a nossa vida. O Big 5 ajuda a analisar traços de personalidade como Agradabilidade, Neuroticismo, Extroversão, Consciência e Abertura à Experiência.

1.2 ****Verificação das Emoções****

Permitir que as emoções mais presentes no dia-a-dia se intensifiquem para melhor compreensão. Isso ajuda a identificar quais emoções estão mais influentes e precisam ser trabalhadas.

1.3 ****Identificação da Mente Infantil****

Observar onde nos sentimos no modo de sobrevivência ou dependentes. Isso revela áreas onde o nosso comportamento pode ser influenciado por experiências e crenças da infância.

1.4 ****Padrões Ancestrais ou Infantis****

Identificar comportamentos repetitivos nos antepassados ou infância para compreender padrões inter geracionais e como eles afetam a nossa vida atual.

1.5 ****Manifestação Física, Emocional, Mental ou Espiritual****

Determinar onde o tema se manifesta no corpo físico, emocional, mental ou espiritual para ter uma visão holística do impacto do tema.

1.6 ****Posicionamento na Família ou Ambiente****

Refletir sobre o nosso papel e limitações na família ou ambiente. Isso ajuda a entender a dinâmica familiar e o impacto no nosso comportamento e emoções.

1.7 ****Sonhos Recorrentes****

Analisar sonhos recorrentes relevantes, pois os sonhos podem oferecer insights sobre questões subconscientes que precisam de atenção.

2. Observar e Refletir

2.1 ****Categorias de Emoções****

Identificar o que as emoções pretendem ou sentem falta (Poder e Controle, Proximidade e Carinho, Respeito e Reconhecimento) para melhor entender as nossas necessidades emocionais.

2.2 ****Processos Relacionais****

Refletir sobre questões de perdão, tanto para perdoar como para ser perdoado, para resolver conflitos internos e melhorar relacionamentos.

Identificar se está relacionado com **Mundo Externo - Corpo Físico - Mundo Interno**.

2.3 ****Conexão com as Três Mentes****

Determinar qual mente está mais conectada – Mente Sensorial (sentidos, sensações, emoções, corpo físico), Mente Intermédia (crenças, pensamentos, ideias) ou Mente Superior (intuição, espiritualidade) – para entender melhor o foco da nossa experiência atual.

2.4 ****Trauma Conhecido****

Verificar memórias associadas a traumas conhecidos para abordar e curar feridas emocionais.

2.5 ****Escolha de Aproximação****

Decidir entre aprofundar no tema ou buscar silêncio interior como primeira abordagem para lidar com a questão de forma mais adequada às nossas necessidades.

2.6 ****Métodos de Libertação****

Escolher métodos para libertar/acalmar/curar (sonhos, leitura, terapia, conversa, libertação) para trabalhar a questão de forma prática e efetiva, podendo optar entre serenidade ou análise.

3. Elaborar o Tema

Explorar o tema em profundidade através da escrita ou outras formas criativas para trazer mais informações à superfície e promover uma melhor compreensão.

4. O Ser do Futuro

Visualizar e consultar o "Sábio" do futuro para alinhar objetivos e metas, e entender quem seremos nós quando este assunto estiver integrado, compreendido ou curado.

5. Leitura da Flor de Lótus

Prática meditativa para pedir libertação e cura, utilizando a simbologia da flor de lótus que representa pureza e renascimento.

5 versao b. Libertação em Grupo

Trabalho coletivo para compartilhar experiências e encontrar pontos comuns, promovendo uma sensação de comunidade e apoio mútuo.

7. Plano de Atuação / Compromisso para o Mês

Desenvolvimento de um plano de ação mensal com metas claras e definidas, revisões regulares para monitorizar progresso e ajustar conforme necessário.