

A Libertação das Cordas com os Anjos

Terceiro Módulo - Manual de Apoio



Auto-Observação – O Centro Emocional



Centro Emocional e Emoções Tóxicas

1. A emoção fica entre o físico e pensamento
2. Quando há muita toxicidade emocional cristalizam-se as doenças.
3. Alegria, Amor podem se converter em ciúmes ou medos na pessoa.
4. As Emoções Tóxicas queimam energia.
5. Medo queima muita energia no centro emocional, por exemplo, paixões exacerbadas.
6. Cinema, televisão, jogo de futebol devemos observar que tipo de emoções se estão a desenvolver em nós durante cada instante.

Como Detectar e Lidar com as Emoções no quotidiano e em Meditação

1. Identificar a emoção
2. Não Sou esta emoção, somos muito mais que uma emoção.
3. Focar na respiração para não ir atrás da emoção.
4. Dor e sofrimento - dor é inevitável, sofrimento é opcional.
5. Não Reaccionar e aprender qual a melhor forma de actuação.

“A mente é inevitavelmente arrastada para outros pensamentos, de forma que se alguém quiser manter a plena atenção deverá estar alerta na prática da sua rotina diária, e não apenas nos períodos reservados para a meditação.”

Thich Nhat Hanh

Como Nutrir e atingir Equilíbrio Emocional

1. **Buscar Emoções Superiores** – Meditação, arte, música, pintura positiva, beleza, natureza, leituras inspiradas, contemplação, oração, mantras, bons filmes.
2. Por do Sol, etc... o centro emocional regenera a sua energia.
3. Rodear de locais e pessoas nutridoras.
4. Atenção às nossas emoções negativas para as regular.
5. Não Temer nada - Trabalhar o Relaxamento.
6. Façam algo distinto do que está a acontecer.
7. Aprender a viver uma vida dignificante e edificante.
8. Revisar sobre como estamos a conduzir as nossas vidas.
9. Tornar-nos mais reflexivos, mais cuidadosos com os nossos julgamentos

Libertação de Cordas Relacionais:

Alguns pontos a tomar em atenção:

- Relembre-se e lembre a pessoa que na leitura será apenas lida a perspetiva pessoal da pessoa presente.
- A perspetiva do outro pode ser totalmente diferente, no entanto o filme que a pessoa está a criar, as memórias que ela carrega consigo são somente dela.
- Descrever apenas o que está na energia, memórias, sentimentos, pensamentos, aspetos.
- Não tomar partidos ou preferências.
- Não existe culpa, apenas aprendizagem.
- **Nunca** dizer à pessoa o que fazer ou escolher, o livre arbítrio e o poder pessoal nunca deve ser interrompido ou quebrado. (Mesmo que a pessoa vos peça o que ela deve fazer).



As perspectivas são condicionadas, as vontades muitas vezes são filtradas pelo ego, cada um no relacionamento deve observar o que se passa pois cada um geralmente está a projetar o filme das memórias, conceitos e crenças que carrega. Todo o ser humano cria a sua própria visão relacional e visa em identificar-se na razão/orgulho, na vítima/rejeição ou então no agressor. Cada ser humano cria a sua própria realidade e instala-se confortavelmente nela, rejeitando o seu próprio trabalho interior permitindo geralmente que a discussão, a insatisfação, indignação ou projeção entre no espaço relacional. É uma questão de poder interior de cada um estar em auto-observação, silêncio e trabalho interior quando algo não está bem ou o incomoda, tomar consciência e realizar trabalho consciente indo ao coração realizando pedidos de clareza e orientação a fim de obter compreensão mais profunda na situação presente no relacionamento.

Existe uma imensa fonte de abundância criativa e partilha nos relacionamentos, a partilha é extremamente importante num relacionamento para que ambos conheçam e se possam abrir mais de coração, um para o outro. O Relacionamento é um espaço criativo, um terreno a cultivar onde duas pessoas podem germinar amor, amizade, alegria.

A **partilha e comunicação honesta** entre o casal são chaves importantes para criar acordos em certas situações. Chegar a um acordo sobre uma determinada situação é simplesmente clarificar e honrar os seus espaços individuais e relacionais.

O Processo de Perdão



PERDOAR

1. Reconhecimento do sucedido
2. Escolher a opção de perdoar
3. Auto Observação: Raiva, Ira, Vingança, Ressentimento, Culpa, Medo, Vergonha.
 - a. Desejos de que o outro pague de uma forma que supõe uma descarga emocional
4. Estratégias de proteção se forem necessárias.
5. Restituição: aceitar ou renunciar

PEDIR PERDÃO

1. Reconhecimento do sucedido
2. Arrependimento
3. Auto Observação: Ira, Luxúria, Inveja... Culpa, Medo, Vergonha.
 - a. Considerar o outro como ser humano, não como objeto.
4. Pedir perdão
5. Restituição