

Manual de Resumo e Apoio (3)

As 7 Categorias do Não Merecimento e Descoberta das Causas do nosso não merecimento

Aula Prática Especial - 22 Março 2025 por Bruno Miranda



Descobrir a Raiz do Não Merecimento e a Escolha da Categoria

Introdução

Depois de termos acedido à energia das bênçãos e sentido o que é abrir o coração para receber, chegámos a uma nova fase: **descobrir onde está a raiz do não merecimento em cada um de nós.**

Esta parte foi profundamente reflexiva e teve um convite direto: **pegar num exemplo real da vida de cada participante** e começar a investigar.

Quer fosse uma situação recente ou uma dúvida recorrente, o objetivo foi escrever esse momento com honestidade, em uma ou duas frases simples.

A seguir, entrámos num dos pontos-chave deste dia: **as 7 categorias do não merecimento.**

A Importância das Categorias

Estas categorias foram desenvolvidas com base em experiência clínica, espiritual, emocional e pessoal.

Quando conseguimos identificar qual é a "família emocional" do nosso bloqueio, é como se uma parte do nevoeiro se levantasse. Ganhamos mapa. Ganhamos linguagem. Ganhamos um ponto de partida.

Cada pessoa foi convidada a ler os tópicos no Manual SOS e identificar **1 a 3 categorias** que mais ressoavam com o seu exemplo pessoal.

As 7 Categorias do Não Merecimento (visão geral)

Inverno da Vida: Fases prolongadas de adversidade, perda ou cansaço que nos deixaram marcas emocionais. Podem ter enraizado um sentimento de que "a vida é sempre difícil", criando uma lente de negativismo e desespero.

Crenças Familiares, Culturais e Sociais: Mensagens herdadas, direta ou indiretamente, como "não faça barulho", "trabalha até cair", "quem nasce pobre, morre pobre", entre outras. Moldam profundamente o que achamos que é possível ou permitido.

Culpa e Autossabotagem: Sentimentos de culpa por erros passados, escolhas difíceis ou por não termos correspondido às expectativas de alguém. Essa culpa pode minar o direito à alegria, à prosperidade ou à leveza.

Mudança de Fase: Quando mudamos de profissão, relação, idade, casa ou estilo de vida, o cérebro reage com insegurança. O novo assusta. Sentimo-nos iniciantes. E é aqui que surge o síndrome do impostor.

Falta de Intenção Clara: Estar à deriva, sem direção, sem um plano que nos motive. Aqui o sentimento de incapacidade ou dispersão é constante. O cérebro perde foco e a motivação desvanece.

Sinais do Corpo Mal Interpretados: Ansiedade, tensão, náusea, medo... muitas vezes são sinais de que o corpo está a preparar-se. Mas a interpretação errada desses sinais leva-nos a desistir antes de tentar.

Ambientes de Não Reconhecimento ou Manipulação: Relações em que não somos valorizados, ou somos criticados de forma desproporcional. Podem deixar feridas profundas de insegurança, medo de falhar e autodesvalorização.

Escolher e Agir

Cada participante foi então convidado a escolher uma categoria e, com base no Manual, selecionar **uma técnica ou estratégia específica** para trabalhar durante os próximos dias.

O convite é simples: **não tentar fazer tudo**. Mais vale um passo profundo do que vários passos superficiais.

Escrever no caderno:

- A categoria que mais ressoou;
- A técnica escolhida;
- Durante quantos dias vai praticar essa técnica (ex. 7 dias, 21 dias, 1 vez por semana durante um mês).

Frase de Fecho

"O bloqueio está onde a transformação quer acontecer. Quando o nomeamos, deixamos de estar perdidos."

Este momento foi um dos mais importantes do dia: **a organização interna através da identificação**. Ao nomear, ao reconhecer, ao ver com clareza, dá-se o primeiro passo rumo à liberdade.