

PARA COMPREENDER E CURAR-SE

Os olhos da Alma

OS ESTÍMULOS VISUAIS SÃO OS QUE, DE ENTRE OS SENSORIAIS, MAIS INFLUENCIAM O NOSSO COMPORTAMENTO. COMO NÃO APRENDEMOS (AINDA) A USAR TOTAL E INTENCIONALMENTE A FORMA DE OLHAR, O QUE CAPTAMOS PELA VISÃO APENAS ATIVA UMA PARTE DO CÉREBRO E, MUITAS VEZES, DESPOLETA MEMÓRIAS, EMOÇÕES E ATITUDES/ REAÇÕES CONTRÁRIAS AO NOSSO DESEJO DE PAZ E FELICIDADE. PORQUE NÃO APRENDER TAMBÉM A UTILIZAR O OLHAR PARA OBTER MAIOR SATISFAÇÃO?

ISABEL GONÇALVES

M.CSH., *Life & Family Coach*, Formadora
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*
www.harmonizando.com | 964 480 280



Quando o que se capta é fragmentado, parcial ou distorcido tende-se, natural e instintivamente, a reagir na mesma base e de forma idêntica. É o que acontece numa situação de visão turva ou curta, se esta não for corrigida de forma natural ou através de prótese ocular: fica-se incapacitado para agir satisfatoriamente. A informação recebida pelo olhar tende a ativar o raciocínio e a estimular o nosso *software*, *mindset* ou programação mental com base no conhecido em determinadas áreas neurais (córtex e neocórtex). Essas funções de análise,

associação e separação, processamento e resolução são particularmente úteis em circunstâncias específicas, mas apenas nessas! Essa é a questão. Estamos tão habituados a funcionar de forma crítica neste modo de piloto automático, que o adotamos inconscientemente em todas as ocasiões da nossa vida, mesmo quando esse padrão é desajustado para outras circunstâncias em que necessitamos de estar despertos, intuitivos, sensíveis e livres de pré-programações. Abertos ao novo. E assim se perdem excelentes oportunidades de aprendizagem, transformação e atração de uma nova realidade. **Z**

“
APRENDER A OLHAR AS
IMAGENS (...) COM OUTRAS
PARTES DO CÉREBRO (...)
LIBERTA-NOS DA ANSIEDADE
E DO MEDO (...) E CAPACITA-
-NOS PARA A PRÓPRIA
CURA...
”

3 BENEFÍCIOS DE TRABALHAR COM IMAGENS

Aprender a olhar as imagens – que nós mesmos produzimos e captamos – com outras partes do cérebro (que processam a informação de forma mais empática e amorosa) liberta-nos da ansiedade e do medo (de julgamento, exclusão ou rejeição) e capacita-nos para a própria cura e empoderamento pessoal e humano em várias áreas da nossa vida.

As técnicas e demais “ferramentas” que se podem usar são facilmente acessíveis a qualquer um e totalmente gratuitas. A título de exemplo, eu ensino-as não só a adultos, mas também a crianças e em especial a adolescentes, que tanto necessitam de fortalecer os sentimentos de amor-próprio, autoestima e confiança pessoal para criarem as bases da motivação e do sucesso.

Vejamos:

1 Aprender a usar o espelho corretamente para desenvolver estas capacidades é fundamental nestes processos.

Geralmente, olha-se a própria imagem refletida no espelho para melhorar questões de aparência física, supondo assim alimentar a autoestima... Muitas vezes, à custa do amor-próprio...



3 Aprender a tratar as próprias limitações através do autorretrato e de uma nova reprogramação mental e linguística conduz à adoção de novos comportamentos – e são estes, com base em novas crenças que lhes estão associadas, que constroem um “novo eu”. E só este “novo eu” será capaz de abrir a porta a uma nova realidade.

2 Aprender a selecionar, “mergulhar” e interpretar uma imagem de orientação pessoal é entrar no domínio do que está geralmente oculto para nós – não obstante essa informação estar disponível, mas não sabemos como aceder-lhe... Ora, qualquer um pode produzir ou possuir um oráculo, uma mandala, uma “roda da fortuna” ou outro instrumento similar e, desta forma, inspirar-se, guiar-se, motivar-se e atuar.



→ Estes são apenas alguns exemplos. Os olhos “físicos” dividem, os olhos “da alma” libertam. Pessoalmente, gosto muito de trabalhar com imagens – comigo mesma, com os meus clientes, com os meus alunos. As imagens (muito mais do que as palavras) abrem portas ao desconhecido. Permitem ver tudo claramente, empoderam e curam. Se esta temática lhe interessar, explore-a nas nossas formações oficiais para despertar e desenvolver a intuição.