

NÃO SE LIMITE!

# Autovalorização criativa e criadora

HÁ MUITA PROGRAMAÇÃO NEGATIVA POR DETRÁS DA NOSSA MENTE E DOS NOSSOS COMPORTAMENTOS COM BASE EM PRESSUPOSTOS ANTIGOS DE CARIZ RELIGIOSO E CULTURAL QUE VIMOS ALIMENTANDO DE FORMA INCONSCIENTE, E QUE NOS IMPEDEM DE MANIFESTAR OS NOSSOS MAIS ELEVADOS ATRIBUTOS DIVINOS E ESPIRITUAIS NA NOSSA VIDA E NO MUNDO.

---

## ISABEL GONÇALVES

M.CSH.

Coaching Pessoal,

Formação e Mentoria

Site: [www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)

Telef: 964 480 280



**A**inda é muito frequente pautarem-se juízos de valor e críticas, numa base imediata e pouco amadurecida, sobre formas de pensar e agir diferentes das que estão padronizadas. Crescemos a considerar a autocrítica como uma prática fundamental do autoaperfeiçoamento. Como fomos educados para nos criticarmos a nós mesmos, e não para nos elogiarmos, temos mais facilidade em listar os nossos defeitos ou fragilidades do que as nossas qualidades e dons inatos. Aliás, as relações de amizade alimentam-se do que é próximo e não do que é diferente: quando tendemos a estabelecer prioritariamente laços de proximidade com o que se nos assemelha, não estamos a permitir-nos ir além da nossa “zona de conforto”, a descobrir formas diferentes de ser e estar, e a descobriremo-nos. Sentimos que é mais seguro, mais prazeroso. E tudo está bem – mas é imperfeito, pois só quando nos descobrimos além dos véus da consciência é que despertamos para a verdadeira simplicidade da vida e descobrimos o Ser único e maravilhoso que há em nós.

### Porque não nos valorizamos?

Porque tendemos a criticar-nos e a esconder ou ignorar aspetos de nós que consideramos imperfeitos, em vez de os reconhecer, aceitar, amar e amorosamente transformar?

### O QUE ESTARÁ OCULTO EM SI?

O paradigma cultural da nossa infância (da nossa família e educadores) e dos preceitos sociais a que escolhemos estar ligados são em boa parte responsáveis pelo facto de não termos nutrido uma consciência dos aspetos em que somos mesmo únicos ou, pelo menos, fantásticos, simplesmente porque em termos culturais parecia mal. E esta crença contribuiu para não termos aprendido a valorizar-nos. E quem não se valoriza, limita-se, isto é, está sempre aquém do que é mesmo capaz de realizar e manifestar, que é como quem diz, está aquém do que é capaz de atrair para a sua vida. Nesta perspetiva, quando não nos



**PORQUE É QUE TENDEMOS A CRITAR-NOS E A ESCONDER OU IGNORAR ASPETOS DE NÓS QUE CONSIDERAMOS IMPERFEITOS, EM VEZ DE OS RECONHECER, ACEITAR, AMAR E AMOROSAMENTE TRANSFORMAR?**



valorizamos, não criamos nem atraímos valor para nós mesmos, para a nossa vida ou para o planeta.

Mas atenção, quando se cultiva uma mentalidade de autovalorização, é fundamental a temperança espiritual da consciência. Quando nos autovalorizamos apenas

como indivíduos podemos cair na tendência de hipervalorizar a própria imagem (o estatuto social, as posses terrenas, o poder mediático), e também isso está bem, mas é imperfeito porque é redutor. Quando valorizamos e dignificamos a nossa dimensão espiritual (que engloba também a dimensão pessoal), considerando-nos uma centelha da manifestação divina, o que está oculto em nós acaba por se revelar na sua forma única e especial.

A autovalorização gera sempre mais valor – quando um se eleva, os outros elevam-se consigo. A autovalorização pessoal leva-nos a ser criativos e a inventar novos processos, produtos e serviços, seja no plano individual ou coletivo. A autovalorização espiritual revela o dom único imanente e latente para revelar os mais elevados atributos – em amor, sabedoria e ação divinos – capazes de gerar as condições para unificar, integrar e elevar os elementos dispersos e antes considerados diferentes, desconfortáveis ou antagónicos. Desta forma, tornamo-nos cocriadores conscientes de mais valor a nível individual e grupal. 2

## Supere-se, recrie-se, descubra-se

O Encontro De-Pura-Mente “Autovalorização Criativa e Criadora” no dia 10 de julho é uma oportunidade para se desconectar da rotina, relaxar corpo e mente, conectar-se à própria essência, tomar consciência de entraves pessoais e aprender meios fáceis e eficazes de superação de dificuldades. Ele visa criar as condições para aprender a reforçar laços internos e a manifestar a própria unicidade para maior plenitude pessoal, social e espiritual. Aborda temas como Dons, Capacidades Únicas e Propósito Pessoal; Limitações e Superação; Empreendedorismo Pessoal. Sob o lema *A minha vida é a minha maior empresa que coloco ao serviço do Mundo* vamos desenvolver exercícios simples, mas profundos, divertidos e eficazes para:

- Identificar dons inatos (desconhecidos ou esquecidos) e o propósito pessoal e espiritual.

- Descobrir o que está a impedir a via para uma manifestação pessoal única mais satisfatória (porque é que não me valorizo mais?).

- Aprender a erradicar crenças limitadoras e a criar e atrair valor na própria vida e no mundo.

- Traçar meios de superar esses impedimentos e esboçar os primeiros passos de um “empreendedorismo” pessoal, profissional/social e planetário.