



Consciência Sistêmica

Poderá ser definida como a ponte entre o sofrimento e a plenitude humana, na medida em que ela “cura” a ilusão da separabilidade e desperta a percepção profunda e prática da conexão entre o Ser e tudo e todos a que este se liga. O sentido de separação é porventura a principal fonte do medo e dos comportamentos que afastam o Homem da sua paz e felicidade. Separação e conexão ou pertença permanecem em oposição enquanto essa “cura” tão simples não ocorrer dentro de cada um.



Isabel Gonçalves, M.CSH.
Ass. Social Autónoma, Life Coach, Formadora e Terapeuta integrativa.
www.harmonizando.com | 964480280

Com base na qualidade dessas conexões, assim se estabelecem os alicerces de um crescimento individual e coletivo que se pretende saudável, harmonioso e propiciador de uma evolução justa e sustentável em todas as esferas da vida.

A consciência sistêmica devolve o sentido de inclusão, de pertença, de colaboração, de inter ajuda e de responsabilidade, assente na necessidade de cuidar, respeitar e honrar para um crescimento harmonioso individual e conjunto. Ela aplica-se à relação do indivíduo com o seu corpo, pensamento e emoções; à relação dele com o seu próprio núcleo familiar e com todos os grupos em que se insere; à relação dele com a terra e com todo o universo. Este não é um conceito meramente filosófico ou idealista, de cariz normativo, mas sobretudo prático – para ser experienciado e partilhado em cada circunstância numa base de coresponsabilização.

Os problemas humanos, sociais, políticos, económicos e mesmo de sustentabilidade da vida na Terra assentam na violação dessa consciência sistêmica que, por natureza, deveria orientar perspetivas e comportamentos do próprio homem. É

preciso inverter a tendência para o individualismo, para o conflito, para a competição, para a exploração, para o abismo. E cada um pode fazer a diferença e interromper este rumo quase catastrófico resgatando a consciência autêntica de si mesmo e da forma como faz as suas próprias escolhas. Melhorar e nutrir a qualidade dos laços familiares, afetivos e comunitários solidários é resgatar a paz interior. É alimentar o sentido de ser único na diversidade. É fomentar a compaixão, a gratidão e a alegria como os principais atributos da felicidade. E é sobretudo aprender a resgatar o amor que é a base de todas as curas.

Desenvolvimento da Consciência Sistêmica

Passa por parar todas as formas de crítica interna e externa como elementos de exclusão; de interromper todas os mecanismos inconscientes de repetição e a busca por padrões de perfeccionismo; de rejeitar todas as expressões de auto desmerecimento e auto desvalorização – em resumo, passa por parar todos os meios inconscientes de fomentar a exclusão e os desequilíbrios internos e com o meio ambiente, sejam pessoas ou a natureza.

Um exercício simples e eficaz para medir a consciência da satisfação pessoal nas várias áreas da vida de cada um é o da “Roda da Vida”. Pode representar-se num círculo com vários segmentos e numa escala, por exemplo de 1-10, medir grosseiramente como está a relação individual com o seu corpo, saúde e bem-estar; com a sua família; trabalho; finanças pessoais; cultura; etc. É o primeiro passo de consciencialização.

Depois tratar-se-á da cura rumo à harmonia e à plenitude. E esta assenta fundamentalmente no resgate da simplicidade e da autenticidade como expressões do amor próprio, que só quando vivido se pode expandir para fora.

A Consciência Sistêmica é desde há muito a base do meu crescimento pessoal e orienta a minha atividade profissional e relacional.

A consciência é a base de toda a escolha individual e é esta que determina os resultados que posteriormente se refletem à escala mundial. Tudo o que está fora está dentro e tudo começa por agir a partir do interior - acreditando em si mesmo e cuidando-se em consciência com amor e respeito e expressando-o em todas as formas de manifestação exterior.

**PARA UMA NOVA CONSCIÊNCIA
E MAIOR CAPACITAÇÃO PESSOAL**

Formação | Coaching | Mentoria
Programas de Desenvolvimento Pessoal e Empoderamento
(Jovens e Adultos)

Isabel Gonçalves, M.CSH
HARMONIZANDO® | Tim. 964 480 280
www.isabelgoncalvescounseling.com | www.harmonizando.com