



PROGRAMA
MESTRIA PESSOAL
DE DENTRO PARA FORA

ACEITAÇÃO e NEUTRALIDADE

Decidi começar com a exploração deste princípio, por ser a base para o início da resolução de muitos problemas que arrastamos ao longo do tempo.

Quando aceitamos deixamos de lutar com a realidade – mesmo quando esta nos parece injusta ou até maldosa. É deixar o “não acredito que isto aconteceu” ou o “não aceito que me tenhas feito aquilo” E abraçar o “independentemente de eu ter gostado, foi isto que aconteceu”.

O Barco que navegamos

A nossa vida é uma viagem incerta. Entramos num barco e começamos a nossa jornada.

O nosso objectivo é navegar o barco.

Ao navegar o barco, aproveitamos a viagem e aprendemos como podemos manusear o barco cada vez melhor.

O barco tem pequenos buracos (***as nossas limitações e fraquezas***) que não queremos ver.

Quando o mar fica agitado, a água vai entrando e o nosso principal objectivo é tirar o máximo possível de água do barco. (***acontecimentos dolorosos e com os quais temos dificuldade de lidar***).

Começamos a tirar a água com uma escumadeira e percebemos que não vamos a lado nenhum. Mais tarde com um copo, o que nos permite tirar alguma água, e por fim com um balde, que achamos que é suficiente. (***Vamos ganhando mais resistência, capacidades e formas de nos distrairmos***)

No entanto, enquanto estamos a tentar tirar a água, não estamos ao comando do barco e ele segue a direção da corrente, o que em muitos casos é a direção oposta àquela que queremos. (***Ficamos reféns das situações, reativos e sem perceber que temos hipótese de escolher a forma como abordamos a nossa experiência***)

Consoante o tamanho da tempestade, vamos percebendo que o balde já não é



PROGRAMA
MESTRIA PESSOAL
DE DENTRO PARA FORA

suficiente e sentimos que o barco está a deixar entrar mais água do que aquela que conseguimos tirar. ***(Os acontecimentos tornam-se repetitivos, começamos a perder a esperança e os desafios começam a ser cada mais difíceis de superar)***

Por fim a tempestade termina. Estamos exaustos, perdidos e sem saber o que fazer se a próxima tempestade for ainda maior. ***(Batemos no fundo. Começamos a questionar as nossas escolhas. Neste momento dá-se um grande ponto de viragem na nossa vida)***

Nesse momento de caos percebemos que o nosso propósito é navegar o barco, e que a grande maioria do tempo não o estamos a fazer, que estamos constantemente a tirar água para que quando chegar a próxima tempestade, o barco não vá ao fundo.

(Sabemos que temos de fazer algo que não sabemos o quê, e começamos a procurar conhecimentos que nos permitam fazer grandes transformações na nossa vida)

Olhamos pela primeira vez para os buracos que o barco tem e reparamos que apesar de sempre lá terem estado, são muito mais do que aquilo que pensávamos.

(Começamos a olhar e a aceitar as nossas feridas e limitações em vez de fugir delas. Percebemos que quando nos aceitamos da forma que somos, aí sim estamos preparados para mudar)

Começamos a reparar os buracos, um por um. Alguns são difíceis de consertar, mas sabemos que são esses que deixam entrar mais água. ***(Enfrentamos as nossas feridas e escolhas do passado com compaixão e sem julgamento)***

O barco começa a ficar reparado e percebemos que na próxima tempestade que enfrentarmos estaremos muito mais preparados, porque as tempestades são inevitáveis na nossa vida. Pela primeira vez estamos ao comando do barco, percebendo finalmente que um pequeno desvio da rota, alguns milhares de quilómetros à frente nos levarão a um destino completamente diferente. ***(Há uma mudança radical na forma como encaramos o mundo e as nossas experiências. Percebemos que cada acontecimento na nossa vida tem o propósito de nos fazer crescer e que cada tempestade é um teste e uma lição que precisamos de aprender, não uma condenação).***



PROGRAMA
MESTRIA PESSOAL
DE DENTRO PARA FORA

A questão que deixo para reflexão é a seguinte:

- E se tivéssemos aceitado de imediato que o barco tinha buracos, mesmo não gostando dessa conclusão? Como é que isso tornaria a nossa viagem quando enfrentássemos outras tempestades?

10 princípios para a aceitação:

- Aceitação não significa aprovação. Não temos necessariamente de gostar da realidade que estamos a atravessar, mas com o objetivo de reduzir a resistência, temos de a aceitar.
- Aceitação não significa desistência, ou pressupõe que paremos de tentar mudar a situação.
- Quando nos sentimos desmotivados devemos lembrar-nos que aceitar a realidade ajuda-nos a reduzir a intensidade das nossas emoções.
- Aceitação não acontece de um dia para o outro. Quando mais dura é a situação, mais difícil é praticar aceitação.
- Relembrar situações no nosso passado em que conseguimos praticar a aceitação. Este exercício ajuda-nos a praticar a aceitação, mesmo quando parece difícil.
- Aceitação não é a mesma coisa que perdoar. Praticamos aceitação em nós próprios, nada tem a ver com outra pessoa. Perdoar é opcional. Aceitação é necessário para seguirmos com a nossa vida.
- Se praticar aceitação parece ser demasiado difícil, devemos tentar dividi-la em pequenos episódios que nos sejam mais facilmente aceitá-la.
- Foco no presente, evitando o futuro. Não podemos aceitar situações que ainda não aconteceram.
- Evitar os julgamentos. Quando evitamos os julgamentos, aceitamos a realidade. Julgamentos são apenas julgamentos, não são factos.
- Aceitar a realidade não tem a ver com libertação da dor emocional. Aceitação reduz o sofrimento, mas a dor é algo natural no ser humano.

Aceitação pressupõe neutralidade, uma postura de observador, deixando de lado o nosso discurso emocional, permitindo-nos ser mais lógicos e racionais.



**PROGRAMA
MESTRIA PESSOAL**
DE DENTRO PARA FORA

Exercício da aplicação da Neutralidade

Segue o processo para identificar a melhor forma de alcançar a neutralidade e criar um resultado desejado:

1 – Evento Inicial: Pensa num evento recente em que te sentiste verdadeiramente chateado(a).

2 – Resposta Não Neutra: De que forma respondeste a esse evento? Quais foram os teus sentimentos? De que forma os teus sentimentos influenciaram as tuas escolhas?

3 – Resultado Atual: Qual foi o resultado desse evento? De que forma a tua resposta teve impacto na situação em si?

4 – Resposta Neutra Desejada: Se tivesses conectado(a) às 5 formas de ser (Eu sou Amor, Inspiração, Gratidão, Com valor e confiante), de que forma tinhas dado uma resposta totalmente diferente?

5 – Resultado Atual: Qual teria sido o resultado se tivesses dado uma resposta de um ponto de vista neutro?

6 – Aprendizagens: O que é que aprendeste com esta situação de forma a que possas aplicar essa aprendizagem no futuro?

EVENTO INICIAL	
↓	↓
RESPOSTA NÃO NEUTRA	RESPOSTA NEUTRA DESEJADA
↓	↓
RESULTADO ATUAL	RESULTADO DESEJADO
APRENDIZAGENS	