



# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

## O MEU CAMINHO COMO APRENDIZAGEM

Uma das leis do universo, a lei da gestação diz que tudo tem o seu tempo.

Se olharmos para a nossa vida, por exemplo, 20 anos até ao dia de hoje, podemos perceber que entre um evento e a lição que tirámos desse evento, existe um período. O que somos hoje é o fruto de um processo de amadurecimento, de tentativa e erro, de falhas e sucessos.

É nesse período que crescemos. Esse período chamo o “tempo de latência”. Latência é a diferença de tempo entre o início de um evento e o momento em que os seus efeitos se tornam perceptíveis.

Podemos dizer, “Mas os efeitos de um evento são imediatamente visíveis!” Sim, de certa forma sim. No entanto, esse é apenas o efeito imediato, superficial.

Quando surge um determinado desafio na nossa vida significa que existem recursos que são necessários à sua resolução que ainda não possuímos.

Esses recursos podem ser:

**Mentais:** - Capacidades intelectuais e/ou técnicas para resolver um determinado problema; Capacidade de concentração, de análise, de lógica e raciocínio, reflexão, discernimento.

**Emocionais:** - Perceber as minhas emoções; Não reagir tanto ao nível emocional; Conseguir perceber o ponto de vista das outras pessoas (empatia).

É em momentos de crise que aprendemos o que queremos ou não para nós e para a nossa vida.

Levando em conta a lei da causa e do efeito, muitas vezes, o efeito é a soma de um conjunto de causas do passado, não do imediato.

A nossa vida pode ser avaliada como uma jornada. A nossa jornada pode ser avaliada por duas variáveis: Tempo e Qualidade de vida

**Tempo:** A percepção temporal que tenho acerca da duração de um acontecimento na minha vida, não só o acontecimento em si, mas as suas consequências.

**Qualidade de vida:** A forma como me sinto e aceito o que tenho num determinado momento da minha vida e de que forma isso preenche as minhas necessidades mais importantes.

A vida traz-nos sempre aquilo que necessitamos num determinado momento para evoluirmos, mesmo que essa experiência ou situação sejam extremamente dolorosa para nós. Não conseguimos perceber o significado de um determinado acontecimento com um determinado nível de consciência. Temos de a elevar, para assim perceber a situação de um novo ângulo.



# PROGRAMA MESTRIA PESSOAL DE DENTRO PARA FORA

Olhando para a nossa vida como um conjunto mais abrangente de acontecimentos e não apenas para a situação do momento, o exercício seguinte ajudar-nos-á a ganhar mais clareza e a expandir o nosso mapa mental.

## **Exercício - A Minha Linha do Tempo**

Olha para um problema que tiveste no teu passado?

Que recursos tinha à minha disposição quando surgiu o problema?

Que recursos ganhei ao tentar resolver o problema?

Como é que esses recursos me ajudam hoje no meu dia-a-dia?

Que problema tenho?

Que recursos tenho à minha disposição neste momento?

Que recursos tenho de adquirir para ultrapassar este problema?