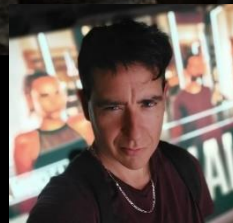


Como ter potência Criadora



Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

200 RACIOCÍNIOS DE AUTO-AJUDA

LIVRO 3

Raciocínios 28 ao 50

A projeção de potência criadora é um dos ensinamentos mais poderosos para alterar por completo o rumo de todas as nossas relações. Posso não sentir nada, e a minha força pode ser zero, mas ao projetar-me nos outros cumprindo as 9 dimensões que irei mostrar e usando 5 estratégias, irei provocar uma alteração brusca na minha pessoa e consequentemente tudo à minha volta mudará. O desenvolvimento do meu eu interior será brutal. O encadeamento destes raciocínios terá a sua expansão máxima quando depois noutra publicação gratuita abordarmos os temas dos “Micro rituais de aproximação”, do par “reação/Ação” e quando aprofundarmos com a temática: “aprendendo a descer”.

Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



POTÊNCIA CRIADORA

200 RACIOCÍNIOS AUTO-AJUDA

Nesta obra abordarei 9 dimensões da Potência Criadora para projetarmos nos outros; 5 estratégias para **relações SUPER SAUDÁVEIS**.



MOVIMENTO DE MOTIVAÇÃO E AUTO-AJUDA
PROJETO GRATUITO

<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/>

LIVRO 3
200 RACIOCÍNIOS
AUTO-AJUDA

Raciocínios
28 ao 50

EDITADO PELO AUTOR
1.ª EDIÇÃO
Última revisão
JANEIRO 2026

Data Publicação
01/2026

N.º DEPÓSITO LEGAL
559230/26

ISBN
978-989-33-9185-3

Link para download gratuito
<https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/>

Sociólogo e Filósofo
Nuno Miguel Rodrigues de
Sousa Gomes

Mestrado em Sociologia
Especialização em
Conhecimento, Educação e
Sociedade

Tese de Mestrado sobre
"Sofrimento no Trabalho"
<https://run.unl.pt/handle/10362/80212>

Licenciado em Filosofia

DONATIVOS

NIB: 0036 0180
99100030030 68
(MONTEPIO GERAL)

MBWAY: 932203096

LINKEDIN OFICIAL

[HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/IN/N
UNO-GOMES-7793A6377/](https://www.linkedin.com/in/nuno-gomes-7793a6377/)

WHATSAPP – PRIVADO

[HTTPS://CHAT.WHATSAPP.COM/EXD
GFDUGKKBEXJGGDOOLIT](https://chat.whatsapp.com/exdGFDUGKKBEXJGGDOOLIT)

Email:

AUTO.AJUDA.MUNDO@GMAIL.COM

GRUPO FACEBOOK

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.CO
M/SHARE/G/1BHOUADFDZ/](https://www.facebook.com/share/g/1BhouadFDZ/)

PÁGINA FACEBOOK:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.CO
M/SHARE/15CPCD9ZGW/](https://www.facebook.com/share/15CPCD9ZGW/)

CANAL YOUTUBE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.CO
M/@SOCIOLOGONUNOMIGUE
LGOMES](https://www.youtube.com/@sociologonunomiguelgomes)

Distribuição totalmente gratuita: partilhe com todas as pessoas.

Link para download gratuito dos nossos Livros PDF: <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/>

Sociólogo e Filósofo: Nuno Miguel Rodrigues de Sousa Gomes

Mestrado em Sociologia Especialização em Conhecimento, Educação e Sociedade

Tese de Mestrado sobre “Sofrimento no Trabalho” <https://run.unl.pt/handle/10362/80212>

Site oficial: <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/>

Grupo Facebook: <https://www.facebook.com/share/g/1bhoadfdz/>

Página Facebook: <https://www.facebook.com/share/15cpd9zgw/>

Canal Youtube: <https://www.youtube.com/@sociologonunomiguelgomes>

Linkedin oficial: <https://www.linkedin.com/in/nuno-gomes-7793a6377/>

Whatsapp - grupo privado do sociólogo e filósofo: <https://chat.whatsapp.com/exdgfdugkkbexjggdoolit>

Email: auto.ajuda.mundo@gmail.com

Donativos: NIB: 0036 0180 99100030030 68 (Montepio Geral) | MBWAY: 932203096

Livro 3 em PDF: 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 2: Raciocínios 28 ao 50

Editado pelo Autor

1.ª Edição (última revisão - janeiro 2026)

Data publicação 1/2026

N.º Depósito Legal: 559230/26

ISBN 978-989-33-9185-3

Livro 2 em PDF: 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 2: Raciocínios 18 ao 27

Editado pelo Autor

1.ª Edição (última revisão - novembro 2025)

Data publicação 11/2025

N.º Depósito Legal: 556771/25

ISBN 978-989-33-8868-6

Livro 1 em PDF: 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 1: Raciocínios 1 ao 17

Editado pelo Autor

1.ª Edição (última revisão - agosto 2025)

Data publicação 08/2025

N.º Depósito Legal: 551599/25

ISBN 978-989-33-8200-4

Neste Livro gratuito irá encontrar um conjunto de vários exercícios que poderá enviar para o nosso email: auto.ajuda.mundo@gmail.com

O programa de Auto-Ajuda compreenderá um conjunto de 200 raciocínios gratuitos.

NOTA DO AUTOR:

Este terceiro livro de Motivação e Auto-Ajuda abrange os Raciocínios 28 a 50. O objetivo é conduzir o leitor a compreender que há uma luz dentro de cada um de nós. Todos possuímos essa luz, e ela se revela quando nos oferecemos aos outros. É como um gesto de entrega, um “sacrifício” simbólico que levamos ao altar das nossas vidas.

Se olharmos para o Cristianismo do Velho Testamento, o cordeiro era sacrificado no altar como símbolo — um gesto que, mais tarde, se personificaria em Jesus Cristo, o cordeiro que tira o pecado do mundo, sacrificado por todos nós.

No entanto, conforme expliquei anteriormente sobre a abordagem do **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda**, aqui não tratamos de espiritualidade externa, a mudança é interna, pessoal e exclusiva. É o nosso próprio “eu” que precisa buscar orientação e transformação.

Quando falo desta luz — de forma figurativa — quero transmitir que ela já existe em nós, mesmo que não a percebamos ou sintamos. Ao nos abirmos para os outros, ao disponibilizarmos para agir, essa luz se manifesta. É esse ato de abrir-se, de oferecer-se, que faz a luz irradiar e nos ajuda a transformar a nossa vida.

Essa luz de que falo se manifesta através das nossas ações. São os nossos gestos, pequenos ou grandes, que interagem com a realidade e provocam mudanças. É isso que verdadeiramente faz a diferença em nossas vidas.

Conforme tenho referido nos dois livros anteriores, compre um livro em branco com uma capa enigmática. Nesse livro escreva tudo aquilo que os raciocínios vão suscitar no seu interior e fale comigo: auto.ajuda.mundo@gmail.com

Este livro não é um livro comum. Os raciocínios que dele fazem parte pertencem a um processo de desenvolvimento que está disponível online e gratuito. São reflexões diárias e visam tão somente o seu crescimento interior.

Lisboa, 20 de janeiro de 2026

NUNO MIGUEL R. S. GOMES
(Sociólogo e Filósofo)

LIVRO 3

RACIOCÍNIO 28 AO 50

Introdução:

Este terceiro livro foi compilado com apenas um foco: mostrar o que é a **potência criadora**, como a projetamos nos outros, e com a demonstração das 9 dimensões que usamos para nos projetarmos, iremos alterar as nossas relações e ter **SUPER** relações. Em todas as esferas desde o trabalho, relações amorosas iremos alterar por completo a forma como vivemos a nossa vida.

Ainda descreverei 5 estratégias para alcançarmos este tremendo objetivo.

O texto apresenta uma proposta de transformação pessoal baseada na forma como nos relacionamos com **todas** as pessoas, sobretudo as difíceis. Defende que o sofrimento nasce do foco excessivo nas atitudes dos outros e que a mudança real acontece quando deslocamos a atenção para aquilo que **fazemos, pensamos e oferecemos** no contato humano.

A ideia central é que existe uma **potência criadora** em cada pessoa, que se ativa quando projetamos atenção, presença, reconhecimento e cuidado nos outros. Não se trata de espiritualidade, magia ou metafísica, mas de um mecanismo humano, psicológico e relacional. Ao invés de evitar, combater ou excluir pessoas difíceis, elas tornam-se o principal **laboratório de crescimento interior**.

O método propõe abandonar o controlo, o confronto, a crítica e a necessidade de ter razão, substituindo-os por **acolhimento, silêncio consciente, pequenos gestos e criação de vínculos**. O foco deixa de ser “o que o outro fez” e passa a ser um conjunto de **dimensões invisíveis da relação**, que constroem segurança emocional, dignidade e aproximação.

Não se pretende mudar os outros, mas **mudar a nossa forma de estar**: acrescentar valor às pessoas, transformar conflitos em “não assuntos”, evitar alimentar narrativas negativas, respeitar a liberdade e a individualidade do outro, e usar o silêncio como forma de amor e preservação da relação.

A proposta é criar uma vida orientada para a **harmonia**, onde cada encontro humano é uma oportunidade de ligação, cura e crescimento. Pequenos gestos — um sorriso, um nome lembrado, um cuidado simples — tornam-se atos revolucionários. Ao cuidar dos outros, reencontramo-nos connosco mesmos. A felicidade surge como consequência dessa forma ética, consciente e generosa de viver.

Não é sobre corrigir o mundo, mas transformá-lo através da transformação de nós próprios, relação após relação.

Nuno Miguel Rodrigues de Sousa Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

COMPRE UM LIVRO EM BRANCO COM UMA CAPA ENIGMÁTICA

Leia o índice com toda a atenção, sublinhe. Escreva no seu livro em branco e fale comigo

auto.ajuda.mundo@gmail.com

ALERTA:

Este é o terceiro livro de um processo de desenvolvimento interior. A leitura dos Raciocínios deve ser gradual e gradativa. Deste modo deve começar pela leitura de cada um dos livros já publicados:

Livro 1 – 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 1: Raciocínios 1 ao 17

Livro 2 – 200 Raciocínios de Auto-Ajuda: - Livro 2: Raciocínios 18 ao 27

Pode fazer o download neste link: <https://www.auto-ajuda-mundo.pt/livro/>

De uma forma sucinta apresentamos em cada raciocínio as temáticas que serão abordadas para uma melhor compreensão.

28

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(parte 1)
introdução
[Pág. 17-25](#)

Exercícios práticos para toda a vida

Dependeremos sempre de exercícios práticos para mantermos o foco no que é essencial; o sofrimento surge através de recordações penosas; precisamos da ajuda de **TODOS**; temos de lidar com os nossos pensamentos; aplicar o nosso tempo em estratégias para melhoramento interior; como me sentir bem se não estou bem? Entendendo os conceitos: mundo pessoal; campo de ação; potência criadora; não escolher pessoas; dobrar potência criadora; 5 estratégias; o que é projetar potência criadora; dedicação integral e não limitada; você vai sentir-se em baixo?

29

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(parte 2)
Projetar potência
criadora numa
dedicação integral
com todos, da
mesma forma e
continuamente
[Pág. 26-33](#)

Todos fazem parte, não posso excluir ninguém

A potência criadora vem dos outros quando a projetamos neles; entenda que são **TODAS** as pessoas; não podemos escolher pessoas; uma revolução nas suas relações; como obter efeitos desfavoráveis dos outros? as regras da potência criadora para ter sucesso nas relações; não é metafísica; não defendemos nenhuma espiritualidade; o foco: o em nós; não é esoterismo; entendendo o mecanismo interno; como agir com pessoas que ainda não simpatiza; entenda o enredo deste livro; a revelação de um grande segredo.

30

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(parte 3)
Ofereça presença
[Pág. 34-40](#)

As conexões irão mudar a nossa vida

As 9 dimensões que atravessam o ser humano; entendendo o significado de oferecer presença; percebendo como obtenho efeitos desfavoráveis dos outros; se não tenho uma conexão com aquela pessoa que não gosto o que fazer? campos de ação prioritários; as pessoas que não simpatizo; você não precisa sentir nada; entendendo a desconexão; em vez de me focar em atitudes dos outros vou focar-me em 9 dimensões invisíveis; o foco não são as atitudes, são as 9 dimensões; então e eu? qual é o segredo? não há magia é uma consequência da forma como agimos; um novo projeto de vida; a criação de muitas conexões ao invés de desconexões; processo de aproximação e não de afastamento; entendendo o Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda; a busca pela felicidade.

31

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(parte 4):
"acolhimento"
1ª dimensão
[Pág. 41-48](#)

Tudo passa a ser um treino

Aprendendo a estabelecer relações com maus colegas e más chefias; o desfoco são as atitudes dos outros, o foco são as 9 dimensões; aprendendo a acolher; não estamos interessados em ser ou não acolhidos; aprendendo uma postura invertida; não é o que os outros não fazem mas sim o que eu faço; aprendendo a reinventar-se; a horizontalização de relações; treinando e aprendendo; percebendo os momentos adequados em vez de nada dizer; envolva-se; ser mal atendido num café torna-se um treino para nós; aprenda a quebrar o gelo das relações; a nossa tomada de iniciativa; os fluxos criativos de sinergia; aprendendo a sair da nossa conchinha; uma aprendizagem da minha ação sobre a realidade.

32

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(parte 5)
"acolhimento"
(continuação)
1ª dimensão
[Pág. 49-58](#)

As pessoas difíceis tornam-se o meu laboratório

A criança deitada na foto pode ter uma luz de presença, essa é a imagem que podemos ter na vida dos outros; investidas de amor e de horizontalidade; a reação de estabilidade emocional que provocamos nos outros; declarações de acolhimento, valorização e reconhecimento; a construção de uma parede sólida na relação; pessoas difíceis são prioritárias; treinamento pessoa por pessoa; percebendo o resultado das desconexões; oportunidades de crescimento interior; pontos de contato tornam-se o nosso grande segredo para desenvolvimento interior; os laboratórios da nossa experiência; 48 qualidades para observarmos nas "más" pessoas; eternas tentativas para toda a vida.

33

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(Parte 6)
"Apoio"
2ª dimensão
[Pág. 59-68](#)

Coisas boas vão começar à acontecer

Em vez de estar desfocado no que "ela me fez" ou no que "ele me fez", foco a minha atenção em 9 dimensões; aprendendo a transformar o terreno emocional e social; resumo dos conceitos abordados anteriormente; a primeira e segunda dimensão; compreendendo a noção de continuamente e a sua eficácia; a construção de um patamar de segurança nos outros; a noção de "chão emocional"; uma compreensão sobre os nossos pais; os gestos contínuos de atenção; os problemas com a chefia no trabalho tratam-se com quem? percebendo as famílias disfuncionais; aprendendo a alterar o futuro com atos conscientes agora; percebendo a noção de "energias negativas"; a criação de ambientes saudáveis; coisas boas começam a acontecer, este é um dos maiores segredos; o início de uma nova terapia.

34

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(parte 7):
"apoio"
2ª dimensão
(continuação)
[Pág. 69-75](#)

Não falamos de gentileza, mas de intervenção

Pretendemos horizontalizar relações; entendendo a criação de vínculos com **TODAS** as pessoas; a criação de uma rede de conexões; tirar o foco das atitudes erradas e manter o foco em 9 dimensões; enquanto outros permanecem em conflitos e a desconectar nós fazemos o inverso; uma abrangência a **TODAS** as pessoas; as pessoas difíceis tornam-se nossa prioridade; é não espero que as outras pessoas venham ao meu encontro, sou eu que vou ao seu encontro, é diferente; estamos virados para fora; o nosso olhar não é neutro; a intensidade e urgência nas nossas ações; percebendo que não falamos de gentileza mas de intervenção no mundo; uma intervenção que altera o curso dos acontecimentos; a minha capacidade de ver; a concentração nos outros não é um abdicar de nós mesmos, mas um prolongamento de nós; oferecer **SEMPRE** a minha disponibilidade; a atenção aos outros é como uma "energia" que nunca se perde; aprendendo a ter dias gratificantes.

35

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(Parte 8):
"Projeção"
3ª dimensão
[Pág. 76-81](#)

Vamos criar vínculos fortes com todas as pessoas

Queremos criar vínculos fortes com os outros. Os outros criam conflitos e nós criamos conexões fortes; pessoas prioritárias ao nosso desenvolvimento: pessoas difíceis, "tóxicas" e más chefias; qual é o desfoco? A atitude dos outros. Qual é o foco? As 9 dimensões; todas as pessoas querem ser reconhecidas e nós somos o vínculo de encontro; tratar bem os outros traz-nos benefícios; as pessoas estão habituadas a falar mal dos outros; quando falamos em energia, apenas estamos a referir-nos a um sentimento de estarmos bem connosco mesmos; todos conhecemos pessoas que irradiam um magnetismo e nós vamos ser assim.

36

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(Parte 9):
"Valorizar"
4ª dimensão
[Pág. 82-88](#)

Acrescente valor nos outros e encha-se de novas formas de alegria e ligação

Entendendo a conexão e desconexão com as pessoas; a construção de uma sinergia ao longo da nossa existência; porque tratar bem **TODAS** as pessoas? Porquê um projeto de **HARMONIA** durante toda a nossa existência? percebendo quais as coisas que não podem ter significado; o foco e o desfoco; o desenho das 9 dimensões; quem são os outros? São **TODOS** os outros; porque os outros têm péssimas relações? como criar valor em cada pessoa; como receber energia que volta a nós; ser autêntico como uma fonte de reconhecimento para os outros; a transformação da nossa pessoa quando estamos diante de alguém que não tem graça nem cor; as pessoas que colocamos em campos de concentração para desaparecerem; pequenos gestos vão alterar os outros e nós também; a nossa vida irá encher-se de novas formas de alegria e ligação.

37

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(Parte 10):
Entre em sintonia
5ª dimensão
[Pág. 89-98](#)

Não entre em confronto, deixe o instrumento do outro tocar

Perceber a importância de alinhar em vez de criar atrito; perceber as ideias de confronto, guerra verbal, desconstrução, conflito, desconexão, falar mal; a não criação de vínculos fortes; entendendo que o tóxico é um projeto de encontro connosco mesmos; as relações difíceis obrigam-nos a olhar para nós; o laboratório íntimo; entendendo o que é desalinhar, ser desagradável, choques constantes; a ternura que alimenta laços; não precisa verbalizar a sua posição; reduza ao mínimo opiniões que não entram em sintonia; ser agradável é a regra não a exceção; alinhar mais, sintonizar mais; diálogos que são disputa desgastam; recusar sintonizar é desconstruir; partilhar sim se houver sintonia; uma perspetiva diferente: cale-se!; não alimente o atrito, alimente a harmonia; calar não me apaga, apenas preserva a "energia"; percebendo o papel da harmonia numa música: deixe o outro tocar.

38

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(Parte 11):
ilumine o outro
6ª dimensão
[Pág. 99-108](#)

Somos Um Presente de Luz

A melhor forma de obter felicidade; percebendo as "más" pessoas; um resumo de cada dimensão; o desvio da força que eu tenho para o vazio ou a direção dessa força para empreendimentos que honram o ser humano; o despertar do sentimento de importância e valor nos outros; ser uma potência criadora; percebendo a diferença entre estar com quem me ama e o desafio de começar a estar com quem parece tirar-me a força; o empreendimento de iluminar; percebendo a equação de ser difícil; iluminar uma pessoa difícil transforma-nos; as pessoas não são **NADA**; a criação de canais de afeto onde apenas existe distância; não somos a favor de querer mudar as outras pessoas; gestos de aproximação; a mudança da nossa forma de estar esse é o objetivo; não há nenhuma mágica é uma consequência de tratarmos os outros bem; não é poder da atração; não desligue, não corte, conecte sempre; tratar os outros como insignificantes é uma palavra muito dura; em Portugal a Mitra era o local das pessoas insignificantes, as rejeitadas pela sociedade; Hitler mostrou ao mundo que haviam seres humanos insignificantes; os pequenos gestos que podem ser efetuados no nosso trabalho; sou eu que preciso de luz.

39

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(Parte 12):
Como definir o
Campo de Ação e o
Poder de saber o
nome
7ª dimensão
[Pág. 109-119](#)

Deixamos de ser invisíveis

A abordagem do conceito de "campo de ação" na Sociologia, Psicologia Social, Filosofia da ação e no nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda; compreendendo como nos transformamos de forma redobrada; um cruzamento de "energias", olhares, palavras e gestos; territórios que nos pertencem porque fazemos parte deles; território dinâmico e relacional; a diferença entre um cenário vazio e um palco povoado de presenças; sorrir para um, e se sorrir para todos? a produção de "magia"; não podemos invalidar o campo de ação para não destruir a potência do campo; é a **TOTALIDADE** que gera a força do campo; a **INCLUSÃO** de **TODOS** transforma o espaço num lugar de expansão e não de retração; os outros desconectam-se dos outros por várias razões, nós criamos conexões, vínculos, projetamos potência; a circunscrição do lugar onde estamos; os gestos humanos de criar relações; uma preocupação com os outros, uma pré-ocupação, nos sorrisos, nos gestos, nas palavras; quando chamamos os outros pelo seu nome devolvemos reconhecimento, dignidade, iluminamos o rosto do outro ao ser reconhecido; lugares neutros e anónimos transformam-se em locais de alegria e pertença; perceba que em vez de iluminar os outros, já estamos dentro da própria iluminação; o projeto de transformação é da nossa própria vida; saber o nome das pessoas muda a forma como o mundo nos olha e como nós olhamos o mundo, cria laços, expande força; um manual prático para iniciarmos o nosso campo de ação; não pretendemos colher informação, mas de criar relação; um sorriso faz tanta diferença; passamos já a não ser invisíveis; por todos os lados ouvimos o nosso nome; ao fim de meses o resultado é surpreendente, cada espaço torna-se acolhedor; ao fim ao cabo, o encontro é comigo mesmo.

40

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(Parte 13):
Altere o seu olhar
8ª dimensão
[Pág. 120-123](#)

Aprendendo a não pesar as palavras

Manter o foco nas 9 dimensões altera a percepção de como vemos e vivemos as situações; a mudança do nosso olhar é um processo difícil; o nosso olhar está treinado para pesar as palavras; aprendendo a leveza em vez de pesar palavras; um olhar que acolhe; peço-lhe uma mudança que não é pequena; suspender o hábito de maus pensamentos sobre os outros; suspender as más palavras; não cace falhas; deixe de ter razão; se concordar emita a sua opinião; se não concordar, não emita discórdia; olhe na descoberta do que faz falta para preencher com doçura; entendendo a luta íntima que precisamos ter para deixarmos o automatismo do desprezo; a luta contra nós mesmos das tentativas de reduzir os outros; resista ao hábito de diminuir; silencie palavras; deixe de viver em guerra secreta com o mundo; a luta secreta do meu olhar.

41

Como ter potência
criadora
5 estratégias
(Parte 14):
Dar espaço ao outro
9ª dimensão
[Pág. 124-130](#)

Deixe os outros em paz

Compreendendo que é necessário dar espaço à outra pessoa sem a nossa mão a puxar; um amor silencioso; dar espaço ao outro é dar lugar para que ele ou ela possam respirar; dar espaço é um não fazer conjunto; as necessidades de cada um devem ser preenchidas como eles bem entendem; não precisamos estar grudados na pessoa; deixe o outro fazer o que gosta mesmo não indo ao encontro dos nossos gostos; a vida não cumpre o nosso controlo; aprendendo a devolver dignidade ao outro; não somos donos do corpo da outra pessoa; deixe a outra pessoa livre, não faça cobranças; o outro não tem de dançar a nossa dança, nem se quer seguir a nossa coreografia; a outra pessoa pode dentro da dignidade humana, ter outra forma de pensar, fazer e agir; todas as pessoas têm o direito à intimidade e à autonomia, e isso significa que nem o computador, nem o telemóvel pode ser violado; percebendo que existem coisas que são expressão da individualidade de cada um, objetos que são guardiões de pensamentos, mensagens, escolhas que pertencem a quem as possui; você não é dono dos sons que o telemóvel emite; deixe o outro em paz, não viole a liberdade do outro; um resumo das nove dimensões; dê espaço aos outros.

42

Como ter potência
criadora
5 estratégias
1 estratégia: IVA
(imposto de valor
acrescentado)
[Pág. 131-139](#)

Transformar relações comuns em relações extraordinárias

5 estratégias para operarmos as 9 dimensões; análise da primeira estratégia - acrescente valor; resumo estruturado das 9 dimensões; abrir o coração a todas as pessoas como forma de acolhimento; o outro precisa perceber que estamos sempre para ele; reconhecer valor numa pessoa "difícil"; retiro a minha atenção dos defeitos, nem falo disso, e início o trabalho de dar valor na pessoa difícil; o foco está naquilo em que posso criar sintonia; não preciso entrar em desacordo, e isso não retira de mim o que penso; posso fazer diferença quando as pessoas passam por mim; aprendendo a deixar um caminho iluminado; lugares neutros passam a ser preenchidos com nomes; as pessoas para nós não são invisíveis; as pessoas difíceis são laboratório do nosso aperfeiçoamento; aprendendo a deixar os outros em paz; percebendo a primeira estratégia como forma de dar um valor acima do normal à outra pessoa; a metáfora do IVA (Imposto sobre o Valor Acrescentado); valor relativo e valor absoluto; uma pessoa pode ser condicionada pelo que faz, diz; no Movimento de Motivação e Auto-Ajuda não existem valores relativos; entendendo o valor absoluto como dignidade humana; não há pré-requisitos para a dignidade humana; não há um dar para receber; a destruição da lógica do cristianismo; não nos damos a 100%, damos-nos a 1000%; acrescentar um VALOR EXTRA; ninguém precisa provar nada; deixar de ver o outro com valor relativo, e vê-lo como valor absoluto é deixar de ver o que ele ou ela merece; transformar relações comuns em relações extraordinárias; em vez de oferecer o mínimo, ofereço um extra; somos como que pequenos deuses; o nosso olhar não é de cima para baixo mas de baixo para cima; IVA não é lisonja; não é manipulação emocional é autenticidade.

43

Como ter potência
criadora
5 estratégias
2 estratégia: O que é
um não assunto
(parte 1/4)
[Pág. 140-146](#)

Não entregue poder ao conflito

A segunda estratégia: converter assuntos em não assuntos; não dar palco ao que aconteceu; não é reprimir é apenas deslocar a atenção; um não assunto é aquilo que decidimos não gastar tempo; percebendo que é um não duplicar a dor; queremos uma balança desequilibrada; retirar todos os pensamentos que possam alimentar um não assunto; não arrastar o conflito pela vida; não é apenas não falar, porque o conflito insiste nos pensamentos; não é uma luta contra o pensamento, é não entrar em diálogo com ele; é preciso estratégias; passos para deixar de pensar num não assunto; não vamos chegar a casa e falar no não assunto; quando existe um conflito não vamos deixar o pensamento agarrar-se a nós; a semente ou germina ou seca; o não assunto é um treino de beleza dentro da relação é como uma disciplina amorosa secreta, fazemos dele matéria para o riso, para a brincadeira; a ideia é não falar sobre não assuntos; o não assunto é um fertilizante para intimidade, para a ternura; reciclar pensamentos venenosos em coisas que nos fazem rir.

44

Como ter potência criadora
5 estratégias:
2 estratégia: O que é um não
assunto (continuação): Um
segredo que revelamos - A
criação das redes de pequenas
maledicências no trabalho (parte
2/4)
[Pág. 147-152](#)

**A erva daninha seca
se não a regarmos**

A análise de um "não assunto" que se transforma em assunto; conflitos podem tornar-se em "não assuntos" quando não lhes damos palco, não alimente a situação; o deslocamento da atenção dos "não assuntos"; o risco de um não assunto nos corroer por dentro; o que fazer na prática? Não partilhar com ninguém, tirar da mente, fertilizar outras coisas; quando damos palco a um não assunto: multiplica-se, cresce em narrativa cada vez que o partilhamos; regar a erva daninha que podia ter secado sozinha; levar um não assunto para casa repete a ferida; aquilo que pode ser leve e ficar esquecido torna-se peso arrastado; a promoção do não assunto a assunto; a criação das redes de pequenas maledicências no trabalho; os grupinhos; ambientes de trabalho envenenados; os labirintos das pequenas intrigas; quer falar num não assunto? Não!

45

Como ter potência criadora
5 estratégias:
2 estratégia: O que é um não
assunto (continuação): A
dificuldade de tornar um assunto
em não assunto
(parte 3/4)
[Pág. 153-159](#)

**Como acalmar o
cavalo selvagem
dentro de nós sem o
matar?**

Há uma dificuldade em tornar um assunto em não assunto; num conflito existem emoções, o treino é mais que intelectual; o desejo de querer justiça; momentos fundamentais para reverter emoções; o exemplo do cavalo selvagem - não o vamos matar, vamos amansar; posso não partilhar com os outros mas preciso lidar com o que ferve dentro de mim; como apagar o incêndio dentro de nós? os 4 passos: 1- não ignorar emoções; 2- direccionar o foco dos meus pensamentos; 3- o nascimento da leveza e da ternura; 4- os pensamentos, o que fazer com eles? Como exercer o reino; não policiar os outros; Vou então tornar um não assunto em assunto para partilhar? Não obrigado!

46

Como ter potência criadora
5 estratégias:
2 estratégia: O que é um não
assunto (continuação): Na prática
o que deixar de fazer
(parte 4/4)
[Pág. 160-163](#)

**Ficaremos
centrados onde tudo
começa e acaba:
em nós**

Percebendo que existem gestos simples para tornar um assunto em não assunto; deixar de partilhar faz morrer a erva daninha; guardar a energia vital para a criação, para o que importa, o riso, o amor; perceber que é de grandeza de carácter que falamos; o centro de tudo somos nós mesmos, deixemos os outros nos seus não assuntos; não temos interesse naquilo que os outros fazem; não vigiamos, não corrigimos, nem salvamos ninguém desses enredos; perceber que podemos ter gestos silenciosos e secretos; o não assunto morre em mim.

47

Como ter potência criadora
5 estratégias:
3 estratégia: Não chame os
outros à atenção
[Pág. 164-171](#)

**A minha
preocupação: é a
minha resposta**

Não queremos mudar os outros; ir contra a lógica do controle; o silêncio como compreensão de que cada um aprende no seu tempo; a história do armário; deixar de fazer insistências; estratégias para crescermos interiormente; os filhos estão cansados de ouvir a mesma lengalenga; maturidade emocional quando o foco está em mim e não nas ações alheias; perceber que em casa fazemos a nossa parte e o outro pode ou não agir; relações fora do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda são cheias de controle abusivo e regras; colocando limites? A quem? A mim; não repetir nem sequer uma segunda vez o que disse; dar lugar à liberdade do outro; mais do que uma estratégia, uma filosofia de vida; os Raciocínios que abordarão o silêncio como forma de amor; os Raciocínios baseados em espaço e não em controle.

48

Como ter potência
criadora
5 estratégias:
4 estratégia: Cale-se por
favor!
[Pág. 172-181](#)

Entramos num Segredo, num Mistério

Percebendo o Movimento ético de Motivação e Auto-Ajuda, de liberdade ao outro, respeito e autenticidade; o silêncio como forma de presença ética; calar-se como gesto de amor; silêncio para não moldar o outro à minha imagem; calar-me por causa do vínculo que quero manter; entrando num SEGREDO; se não começa haver sintonia ou aproximação, preciso de entrar dentro do SEGREDO; uma linguagem própria; nem tudo deve ou precisa ser dito; o silêncio como estratégia; entrar no silêncio é entrar num mistério; amadurecer a relação; vínculos salvam-se não por palavras ditas, mas por palavras não ditas; a semente germina no escuro, no silêncio da terra e nós do silêncio fazemos um mistério na relação; não queremos ter razão, queremos ter relação; um silêncio cheio de sentido e intenção; mais do que mil palavras, não há disputa, apenas acolhimento; não aguardamos o tempo certo para falar, não há tempo certo, há silêncio porque ele é um segredo; entendendo o mistério; passar a viver momentos de profunda aproximação; ao invés de disputas de palavras, perspectivas, investe-se em momentos de ternura; calar-me como ato de amor; cuidar o que há entre nós; a compreensão não é pelo outro, é por mim mesmo, em não controlar, não reagir, calar-me e nutrir a minha relação; dissolver a necessidade de estar certo; a plenitude de sentido; comunhão em potência; o silêncio passa a ser o meu altar, onde eu me curvo; Curvo-me não por submissão mas para ser mais amor do que reação; quais relações? TODAS as relações.

49

Como ter potência
criadora
5 estratégias:
Tolstói: amar e servir
[Pág. 182-184](#)

O modo como tratamos os outros é o que sou por dentro

A pergunta de Tolstói: "para quê tudo isto?"; a busca de sentido; o núcleo comum das religiões: amor e serviço; ideias não abstratas, mas transformadoras; o encontro consigo mesmo; a utilidade amorosa; a moral fundada na simplicidade; transformar o mundo pela transformação do mim mesmo; o modo como tratamos os outros é o reflexo direto daquilo que somos por dentro.

50

Como ter potência
criadora
Finalmente:
Os miminhos
[Pág. 185-189](#)

**Uma força que me
transforma e que causa
perplexidade**

"Miminhos" uma palavra que ganhou forma neste processo; uma mensagem de Motivação e Auto-Ajuda que é enviada diariamente a todos os membros dos nossos grupos no Facebook; a perplexidade do ser humano quando recebe uma mensagem de Ajuda e de motivação; o "mimo" como símbolo de afeto e cuidado pelo outro; o reencontro connosco mesmos; é o outro que desencadeia em nós esse reencontro comigo mesmo; a perplexidade como forma de me interrogar, de adquirir compreensão sobre mim mesmo; o Movimento de Motivação e Auto-Ajuda é o Movimento da Potência Criadora; o mimo como a nova ética do humano; o ato de cuidar como extensão de mim mesmo sendo uma força criadora; uma palavra revolucionária: "os miminhos"; as pequenas revoluções do quotidiano; quando nos projetamos nos outros, só queremos mudar uma pessoa: Eu mesmo; os miminhos são a forma da nossa mudança interior; todos são alvo da nossa conexão incluindo as pessoas "difíceis"; os miminhos como gesto de uma revolução interior nossa, muito nossa; vens com dureza? apresento-te a ternura.

Todos os nossos
contatos
[Pág. 190-193](#)

**Links de acesso a todas
as nossas páginas**

Links de acesso ao Livro 1, Livro 2 e Livro 3; outros contatos importantes.

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA - 5
ESTRATÉGIAS (PARTE 1):****INTRODUÇÃO**

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA TODA A VIDA

Hoje vamos estar a ver o nosso 28º raciocínio: parte 1 - Como ter potência criadora - 5 estratégias: Introdução.

Chegámos aos exercícios práticos(1) dos quais dependeremos a vida toda(2). Através deles, pode ter a certeza que irá criar dentro de si a potência criadora para viver(3).

Gostaríamos que entendesse que dependeremos sempre de exercícios práticos(4) para manter o foco naquilo que é essencial para vivermos(5).

Somos conscientes, que a vida poderá ter trazido até si situações menos boas(6), e que sorrir(7) e estar de cabeça erguida(8) poderá ser para alguns uma tarefa muito árdua(9), e já o dissemos diversas vezes que sabemos que o sofrimento que cada pessoa passa é verdadeiro(10) e só cada pessoa é que sabe e conhece bem a sua história(11).

Longe de nós querermos minimizar o seu sofrimento, ele existe, ou existiu(12) e surge-nos através das recordações penosas (também já falado anteriormente)(13).

É necessário ainda fazermos uma ressalva sobre o sofrimento. Este pode ter sido provocado por:

- um insulto(14),
- uma afronta ao seu ego(15),

- um ataque à sua pessoa na forma de ressentimento(16), e isso provoca pensamentos "venenosos"(17) que vão corroer o seu interior(18);
- pensamentos de se sentir a mais(19), sem objetivo(20), nada por que lutar(21), sem motivação(22), sem entusiasmo(23);
- pessoas que se sentem a mais nas famílias(24), a mais na sociedade(25), "sentir a mais na vida"(26).

Tudo isto provoca anulação do nosso eu, um anulamento total(27).

- Por vezes uma depressão crónica(28), ou estados emocionais de grande tristeza(29), ou uma vontade diária de chorar(30).

Cada pessoa na sua individualidade "conhece" o seu interior(31).

Eu por exemplo certo dia acordei com aquele sentimento de que não estou bem(32). Como sou doente oncológico crónico por vezes sou assaltado com pensamentos de morte(33). Como estava a aguardar uma recidiva estava sempre a aguardar por sinais do meu corpo para ir rapidamente para o IPO (Instituto Português de Oncologia)(34).

Partilhamos isto, porque acreditamos no seguinte:

1. Precisamos da ajuda de todos(35). Isto significa que devemos partilhar os nossos sentimentos(36). Não devemos encobrir as nossas emoções(37). Ao partilhar recebemos ajuda(38), alento, força(39), e virá de forma redobrada (nos raciocínios posteriores iremos abordar imenso esta temática)(40).

2. Temos de lidar com os nossos pensamentos(41), e por isso se conseguir retirar de si pensamentos "maus"(42), conseguirá retirar de si estados emocionais de tristeza(43) e evitar uma depressão(44).

Quando eu mesmo cheguei ao trabalho partilhei com uma colega e abraçou-me, e chorei(45). É um dia de cada vez(46).

Não precisamos dedicar este raciocínio a falar sobre sofrimento(47). Vamos dedicar o nosso tempo a aplicar estratégias(48) para melhorarmos interiormente(49) e adquirirmos potência criadora pessoal(50).

O que pretendemos é arranjar uma forma de você e eu de termos esta "potência criadora"(51) e de nos sentirmos bem connosco mesmos(52).

Como fazer isso se não estamos bem?(53)

Vamos antes de mais definir alguns conceitos para melhor entendimento daquilo que iremos explanar nos raciocínios posteriores(54).

Os conceitos serão:

- significado de mundo pessoal(55)
- definição de campo de ação(56)
- Potência criadora(57)
- não escolher pessoas(58)
- redobrar potência criadora(59)
- 5 estratégias(60)

Mundo pessoal

O nosso mundo pessoal é constituído por pessoas que estão dentro do nosso campo de ação(61). Aqui o que é importante entendermos é este conceito de que o nosso próprio mundo pessoal consiste de pessoas(62) dentro do "nosso campo de ação"(63).

O que é o nosso campo de ação?

O nosso campo de ação pode ser família, trabalho, transportes públicos, supermercado, todos os locais que temos de contracenar com pessoas, isso fará parte do nosso campo de ação(64).

Potência criadora

O que vamos aprender é a projetar potência criadora para as outras pessoas(64) porque as outras pessoas precisam dessa potência(65). Eu preciso dessa potência em mim e você também precisa desta potência criadora em si(66).

Não escolha pessoas

Fazer isto precisa ser de forma a não escolher pessoas(67) e precisa ser espalhada por todas as pessoas do seu mundo pessoal(68), não podendo ser limitada a uns poucos escolhidos(69).

Redobrar potência criadora

As estratégias que vamos demonstrar visam redobrar a nossa potência criadora(70). Mesmo que você tenha uma potência criadora nula(71), porque está em baixo(72), não se sente bem(73). Como o caso que descrevi aqui da minha pessoa(74).

Você irá descobrir que é possível redobrar a sua potência criadora(75) mesmo que essa potência seja nula em si(76), mesmo que a sua força seja nula(77), mesmo que o seu positivismo esteja negativo(78).

Estratégias

As estratégias que iremos ensinar vão provocar potência criadora em si(79), de tal forma que são redobrados quando objetivamos nos outros(80), em todos aqueles que fazem parte do nosso mundo pessoal(81). O que queremos obter é potência criadora redobrada(82).

Definição de potência criadora

Vamos fazer aqui uma ressalva para que se entenda que potência criadora não tem nada de esotérico(83), não é nada de metafísico(84), nada exterior a nós(85).

Quando falamos em potência criadora apenas estamos a referir a um sentimento de satisfação interior(86). Procuramos estar bem connosco mesmos(87) e com os outros(88).

Projetar potência criadora

Então temos de projetar potência criadora (satisfação interior) nas pessoas que fazem parte do nosso campo de ação(89), não algumas pessoas escolhidas(90), mas todas as que fazem parte desse campo de ação(91).

Estamos a falar de todas as pessoas que envolvem o nosso mundo pessoal(92).

Definição objetiva de mundo pessoal

Reforçamos que quando dizemos "mundo pessoal" estamos a querer dizer "as pessoas que fazem parte da nossa vida"(93) - família, amigos, colegas, vizinhos...e todos aqueles que contracenam connosco diariamente(94).

Você irá descobrir na aplicação destas estratégias que até aquelas pessoas com que você ainda não conseguiu fazer uma ponte(95) (tema que desenvolvemos imenso em Auto-Ajuda) serão essenciais para o seu desenvolvimento(96).

Então, todas as pessoas fazem parte do seu campo de ação(97). Inclusive as "más" pessoas(98). Inclusive aquela pessoa com que ainda não simpatiza(99). Inclusive pessoas com que tem alguns problemas(100) [tema que desenvolvemos também].

Iremos perceber que as estratégias não podem ser focadas apenas naquelas pessoas que nós julgamos que nos vão ajudar no nosso autodesenvolvimento(101) (também falaremos disto mais para a frente), mas aplica-se a todas as pessoas que fazem parte do nosso mundo pessoal(102).

Isto é muito importante. Não são apenas algumas pessoas que nos vão ajudar a melhorar pessoalmente, mas todos vão participar nesta influência(103), e o que queremos é que isso aconteça de forma redobrada(104).

Novamente, não escolha pessoas(105). Por muito que ainda não compreenda que serão todas as pessoas, na verdade não podemos selecionar pessoas(106).

Dedicação integral e não limitada

Nós vamos mudar completamente a nossa forma e maneira de estar(107), redobrando a nossa potência criadora(108) e isto significa que esta mudança não será de forma limitada mas será uma dedicação integral, ou seja, sempre(109).

Isto vai implicar que a nossa pessoa vai transbordar de potência criadora e vamos fazê-lo com todas as pessoas(110).

Você vai sentir-se em baixo?

Claro! Mas vai aprender 5 estratégias para criar potência criadora em si mesmo, e os "outros" vão redobrar essa potência em si(111).

Recapitulando:

- 1- Objetivo: Receber potência criadora redobrada(112)
- 2 - Vamos usar 5 estratégias(113)
- 3 - A forma: Temos de projetar potência criadora(114).
- 4 - Não precisamos sentir nada, só nos projetamos(115)
- 5 - Não vamos escolher algumas pessoas para projetar potência criadora, vamos fazer isso com todas as pessoas(116).

Repare que você não vai ser incongruente consigo mesmo(117), nem vai viver uma vida de aparência falsa(118), não vai ter sequer um carácter FAKE(119).

Como eu mesmo expliquei: estava num dia "não". Expressei a minha tristeza a uma colega, chorei, fui abraçado. E agora?(120)

Irá apenas praticar alguns requisitos de boa educação que mudarão a sua vida(121).

6 - Isto vai ser praticado com uma dedicação integral e não de forma limitada.(122)

7 - Resultado: receber potência criadora redobrada(123). É isto que vamos desenvolver nos próximos raciocínios.(124)

Abrãço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 28/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

28.1. 1. Como criar potência criadora? [28:1,2,3,4,5]

28.2. Enumere um conjunto de

sofrimentos [28:6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30]

28.3. Quando somos assaltados com pensamentos de que não estamos bem, qual deverá ser o nosso agir? [28:32,33,34,35, principalmente 36,37,38,39,40]

28.4. Qual é o grande problema que aqui invocamos? [28:41]

28.5. Qual é a solução para esse grande problema? [28:42,43,44]

28.6. O que devemos fazer com as nossas emoções e sentimentos mais profundos? [28:35,36,37,38,39 principalmente 45 e 46]

28.7. Porque não devemos dedicar-nos a falar de sofrimento? [28:47, principalmente 48,49,50]

28.8. Qual é o objetivo deste raciocínio? [28:51,52]

28.9. Vão ser definidos 5 conceitos, quais são? [28:55,56,57,58,59]

28.10. Como chamaremos às 5 estratégias que iremos desenvolver para alcançar a potência criadora? [28:60]

28.11. Defina mundo pessoal [28:61,62,63,93,94]

28.12. Defina Campo de ação [28:64]

28.13. Defina potência criadora [28:64,65,66,83,84,85,86,87,88]

28.14. Defina não escolher pessoas [28:67,68,69,101,102,103,105,106]

28.15. O que já pode explicar sobre redobrar potência? [28:70,71,72,73,74,75,76,77,78,103,104]

28.16. O que vamos obter com as estratégias que iremos desenvolver em nós? [28:79,80,81,82]

28.17. O que é projetar potência criadora? [28:64,89,90,91,92]

28.18. Que tipo de pessoas serão fundamentais para o nosso desenvolvimento? [28:95,96,97,98,99,100]

28.19. Explique o que significa dedicação integral e não limitada.

[28:107,108,109,110]

28.20. Podemos sentir-nos em baixo? [28:111]

28.21. Faça um pequeno resumo [28:112,113,114,115,116,122,123]

28.22. Não vamos desenvolver um carácter fake, explique [28:117,118,119,120,121]

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA 5 ESTRATÉGIAS (PARTE 2):

**PROJETAR POTÊNCIA CRIADORA NUMA
DEDICAÇÃO INTEGRAL COM TODOS, DA
MESMA FORMA E CONTINUAMENTE**
TODOS FAZEM PARTE, NÃO POSSO EXCLUIR NINGUÉM

Hoje vamos estar a ver o nosso 29º raciocínio: como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 2): projetar potência criadora numa dedicação integral com todos, da mesma forma e continuamente.

Como vimos no raciocínio anterior a nossa potência criadora tem 5 diretrizes:

1. de ser projetada(1)
2. numa dedicação integral(2)
3. com todas as pessoas(3),
4. da mesma forma(4)
5. continuamente(5).

Isto é efetuado com todas as pessoas do nosso mundo pessoal(6).

Mesmo que a nossa potência criadora seja nula(7).

Não se preocupe, sabemos que você pode não ter potência criadora(8), ou pelo menos, pensa que não tem(9), porque pode não sentir-se bem consigo(10), tudo pode estar mal na sua vida(11), mas o que vamos explicar-lhe é como obter essa potência criadora dentro de si(12), mesmo que não sinta que a tenha(13), porque as estratégias que vamos ensinar(14) vão desencadear através dos outros(15) a potência criadora que precisamos(16).

Deste modo, não se preocupe se não tem potência criadora(17). Sabemos disso, e estamos aqui para ajudar tanto em comentários que pode fazer aos raciocínios,

quanto através de mensagem privada que nos pode enviar para o nosso email:
Auto.ajuda.mundo@gmail.com

Temos então esta primeira observação a fazer:

A potência criadora tem de ser projetada de nós(18) numa dedicação integral com todos(19) e isso tem de ser efetuado continuamente(20).

Todas as pessoas

A nossa potência criadora desenvolve o nosso carácter(21) quando a projetamos com todas as pessoas(22), numa dedicação integral(23) e de forma contínua(24). Não a projetamos a algumas pessoas(25). Projetamos a todas as pessoas(26). Isto é muito importante que aconteça.

Não podemos ser seletivos

Se pelo contrário escolhermos pessoas(27), a potência criadora gera efeitos desfavoráveis(28) que é o que não queremos obter(29). Não é nenhuma mágica(29), é apenas uma consequência(30) e você irá ver que é assim mesmo que acontece(31).

Se formos escolher pessoas:(32)

- "As que eu gosto",
- "As que eu não gosto",
- "As que eu me dou bem",
- "Aqueles que eu detesto",
- "As que me fazem bem",
- "As que me maltratam"

Se fizermos esta escolha com certas pessoas(33) então iremos gerar efeitos desfavoráveis(34), das pessoas que estamos a excluir da potência criadora(35).

Isto é muito importante que entenda este conceito e mais à frente irá perceber todo este empreendimento que temos pela frente(36). Pode ter a certeza que você irá provocar uma revolução nas suas relações(37) na medida que avançar de forma progressiva(38) e entender cada um destes raciocínios(39).

Não podemos escolher pessoas

Não queremos que as outras pessoas produzam em nós efeitos desfavoráveis(40). Estes efeitos são produzidos por todos aqueles que simplesmente não escolhemos(41) e colocamos fora da potência criadora(42).

No raciocínio anterior vimos que o que pretende obter dos outros quando projeta neles a potência criadora, é uma potência criadora tal, que ela se vai manifestar de forma redobrada(43).

Como obter efeitos desfavoráveis através das outras pessoas?

Através da exclusão de algumas pessoas(44). Significa que irei excluir algumas pessoas ("as que não gosto")(45) e será mesmo daí que vão ser gerados efeitos desfavoráveis sobre a nossa vida(46) e isto sem necessidade nenhuma(47).

Regras

Se pelo contrário criar dentro de si algumas regras sobre a potência criadora(48), então conseguirá desenvolver melhor o seu carácter(49) e ter sucesso nas suas relações(50).

1. Não vou escolher pessoas(51)
2. Vou projetar potência criadora a todas as pessoas(52)
3. Vou Incluir na minha projeção até as pessoas que não gosto(53)
4. A potência criadora só se gera quando eu a projeto nos outros(54), isto significa, que eu mesmo não preciso sentir nada(55), a potência criadora até pode ser nula em

mim mesmo(56), porque ela só se manifesta quando a projeto nos outros(57) [mais à frente iremos explicar detalhadamente] .

Não é metafísica

A questão aqui não é metafísica(58), isto significa que não é nada para além do mundo físico(59).

- Como sabem não defendemos nenhuma espiritualidade (respeitamos apenas quem se dedica a isso)(60).

- Também não defendemos nenhum fora de nós(61), isto significa que tudo parte de nós(62). Somos o centro de tudo "o que pode acontecer"(63):

a) As minhas palavra têm poder para destruir vidas e também para construir. Eu posso animar, levantar, ajudar uma pessoa com as palavras que usar(64).

b) Os meus atos podem transformar vidas, mas podem também destruir(65).

c) os meus pensamentos podem destruir-me, mas posso também ter estratégias para usar os pensamentos a meu favor(66).

Assim centramos em nós mesmos uma auto-responsabilidade(67), onde eu mesmo, me coloco no centro da minha história(68).

Portanto, não há aqui nada de esotérico(69). Esta potência criadora não anda no ar(70). Não estamos a falar nada disso(71). Apenas precisa entender se optar por não se dar bem com certas pessoas, que efeitos vai obter dessas pessoas?(72)

Se não faz nenhum esforço em amor de construir pontes com essas pessoas o que irá obter?(73)

Mecanismo interno

Precisamos que entenda este mecanismo(74). Se queremos obter potência criadora redobrada(75) então não podemos escolher pessoas(76). Temos de forma

horizontal(77), falar bem com todas as pessoas(78), tratar bem todas as pessoas(79), inclusive aquelas com quem não simpatizamos(80).

Se existem pessoas com quem ainda não simpatizamos

Temos então aí a oportunidade para exercermos a nossa bondade(81), a nossa diplomacia(82), e estaremos a garantir um futuro mais risonho(83).

Gostaríamos de tentar dizer-lhe já tudo(84), mas os raciocínios estão assim construídos para proporcionar-lhe de forma gradual(85) o entendimento que irá obter no fim deste processo(86). Precisamos que entenda que não há outra forma de chegar já ao final do livro(87) sem antes conhecermos todas as personagens que fazem parte do livro(88) e compreendermos todo o enredo(89).

Por vezes tento explicar conceitos que se tornam difíceis de explicar(90) porque não há um encadeamento de raciocínio(91). Por isso o nosso processo é complexo(92) e apenas será no encadeamento dos raciocínios(93) esta possibilidade de entendermos com profundidade.(94)

Absorva estas instruções como se de água se tratasse no "deserto" da vida(95). As estratégias que iremos usar irão transformar a nossa pessoa(96) e as nossas relações(97).

Iremos projetar a potência criadora para todas as pessoas(97) e delas obtermos essa potência criadora de forma redobrada(98). Repetimos os conceitos de forma propositada para que a assimilação faça parte de si(99).

Se a nossa potência criadora é obtida através dos "outros"(100), então precisamos fazer algo em relação às outras pessoas(101) que envolvem o nosso campo de ação(102), seja que pessoa for(103), todas as pessoas.(104)

Isto é um grande segredo: Não excluir ninguém do nosso campo de ação(105) e não escolher apenas algumas pessoas(106). Se escolhermos pessoas e excluirmos algumas, iremos simplesmente obter dessas pessoas efeitos desfavoráveis(107).

Um exemplo prático para que entenda(108). Você entra na sua sala de trabalho e cumprimenta todas as pessoas (regra de educação)(109), não exclui ninguém(110) independentemente de qualquer motivo que possa acontecer(111) e que pudesse levar você a não querer cumprimentar(112) (havemos de falar sobre isto).

Então se você cumprimentar todas as pessoas, você irá obter potência criadora(113) (e depois iremos mostrar como). Se no entanto você excluir de cumprimentar algumas pessoas(114), essas pessoas podem trazer-lhe efeitos desfavoráveis(115) e como?(116)

Essas pessoas poderão comentar com outros colegas: "olha não me cumprimentou!", ou poderão ficar a pensar que deve ter acontecido alguma coisa para que você não cumprimentasse(117).

Este é um exemplo prático(118). Cumprimentamos sempre todos!(119) Sempre!(120) E em todos os lugares(121). É uma regra de etiqueta, independentemente se cumprimentam ou não(122). Nós sempre cumprimentamos e com este trato vamos projetar a nossa boa educação(123). Cumprimentamos com um sorriso afável(124) que atingirá a todos os que fizerem parte do nosso campo de ação(125).

Na verdade iremos ver futuramente que "precisamos oferecer presença nos outros"(126), e fazendo isto, as pessoas à nossa volta irão responder com reações positivas(127), e isso aumenta a nossa potência criadora(128).

Oferecer presença na vida dos outros redobra a nossa potência criadora(129). E iremos ver isto ao pormenor no próximo raciocínio(130).

Ainda estamos a explicar no campo introdutório todos estes novos conceitos que farão parte da nossa prática diária para obtermos potência criadora redobrada(131).

Descubra no raciocínio anterior, o que é potência criadora? [[Raciocínio 28:86](#)]

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
 (Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 29/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

29.1. Quais as cinco diretrizes da potência criadora?

[29:1,2,3,4,5,6,18,19,20,22,23,24,25,26]

29.2. E se a nossa potência criadora for nula? [29:7,8,9,10,11,12,13,17]

29.3. Onde vamos buscar potência criadora? [29:12,14,15,16,100]

29.4. Porque todas as pessoas são necessárias na potência criadora [29:21,22]

29.5. Qual é o problema de escolhermos pessoas para projetar a potência criadora e excluirmos pessoas desse processo? [29:27,28,29,40,41,42]

29.6. Se a potência criadora não é uma mágica o que é afinal? [29:29,30,31,69,70,71]

29.7. De onde vêm os efeitos desfavoráveis? [29:32,33,34,35]

29.8. O que vamos obter dos outros quando projetamos potência criadora?

[29:43,97,98]

29.9. Como obter efeitos desfavoráveis dos outros? [29:44,45,46,47,72,73]

29.10. Porque precisamos de regras interiores e que regras são?

[29:48,49,50,51,52,53,54,55,56,57]

29.11. Porque não estamos a falar de metafísica? [29:58,59,60,61,62,63,64,65,66]

29.12. Quando expusemos que somos o centro de tudo o que queremos demonstrar com isso? [29:61,62,63,67,68]

29.13. Explique o mecanismo interno [29:74,75,76,77,78,79,80]

29.14. Se existem pessoas com quem ainda não simpatizamos, e então? [29:81,82,83]

29.15. Porque não conseguimos explicar tudo de uma vez?

[29:84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94]

29.16. Este raciocínio irá promover algo em si, o quê? [29:95,96,97]

29.17. Porque repetimos os conceitos? [29:99]

29.18. Se a potência criadora vem das outras pessoas o que precisamos fazer?

Explique com o exemplo que demos [29:100,101,102,103,104,

108,109,110,111,112,113,114,115,116,117,118,119,120,121,122,123,124,125]

29.19. Terminamos com a introdução de outro conceito, qual é? Explique

[29:126,127,128,129,130)

29.20. No campo introdutório à sucessão de raciocínios que iremos observar, lançámos uma série de conceitos novos, consegue enumerá-los? (basta fazer uma leitura e tentar escrever conceito e definição.

29.21. Terminámos este raciocínio com um exercício com resposta no raciocínio anterior, qual é a resposta [28:86]

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 3):****OFEREÇA PRESENÇA**
AS CONEXÕES IRÃO MUDAR A NOSSA VIDA

Hoje vamos estar a ver o nosso 30º raciocínio: como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 3): ofereça presença.

Há nove dimensões que atravessam o ser humano como correntes invisíveis(1), cada uma das quais pede de nós um gesto atento(2), uma forma de presença(3) que saiba escutar cada uma dessas 9 dimensões(4). E não se trata apenas de reconhecer que elas estão ali(5), mas de criar espaço para que se expressem(6), para que encontrem, no encontro connosco(7), um solo fértil onde possam ganhar forma e sentido(8).

E nós para projetarmos a potência criadora, conseguimos projetar precisamente através destas 9 dimensões invisíveis que estão presentes em cada ser humano(9).

Estas 9 dimensões farão parte da temática de "oferecer presença"(10). Ou dizendo de outra forma, eu vou oferecer presença na vida das outras pessoas, através de 9 dimensões(11).

Todas as pessoas que fazem parte do meu campo de ação(12) são constituídas por 9 dimensões(13). O meu papel será projetar-me nessas 9 dimensões nos outros(14). Ao fazê-lo, obtenho potência criadora de forma redobrada(15).

Não algumas pessoas, mas em todas as pessoas(16) (Raciocínio 29:3,6,22,25,26,52,97). Queremos obter potência criadora de todos os lados e não

apenas de algumas pessoas e depois obter efeitos desfavoráveis das pessoas que não escolhemos(17).

Isto é muito importante e desenvolvemos isto no raciocínio anterior(18). Se escolhemos pessoas - as que gostamos e não escolhemos outras pessoas - as que não gostamos, então vamos obter efeitos desfavoráveis sobre a nossa vida (das pessoas que não escolhemos) e não queremos que isso aconteça(19).

Todas as pessoas que não escolhermos iremos obter efeitos desfavoráveis. É algo óbvio(20).

Se não gosto daquela pessoa, não vou projetar potência criadora e então não poderei receber potência criadora dessa pessoa(21). E se não obtenho potência criadora, o que vou obter serão efeitos desfavoráveis(22).

Todos os contatos que farei com uma pessoa que "não gosto" têm de ir ao encontro desta potência criadora que preciso projetar sobre esta pessoa(23). Fazendo isso irei evitar receber efeitos desfavoráveis(24).

Seria importante que compreendesse que isto é um dos ensinamentos mais importantes para que obtenha potência criadora(25). Por isso é importante a potência criadora com todas as pessoas(26), principalmente com aquelas pessoas com quem ainda não conseguiu estabelecer uma conexão(27).

Não simpatizamos com (a), não simpatizamos com (b), então tanto (a) e (b) são e tornam-se os nossos campos de ação prioritários para estabelecermos uma conexão(28).

É fácil continuar uma conexão com quem já estou conectado(29). Se já me dou com (x), se já tenho uma relação "saudável" com (y), a conexão já se encontra estabelecida(30). Consigo projetar-me sobre essas pessoas facilmente(31). Essas pessoas fazem parte do meu campo de ação se estão na minha presença(32).

A questão aqui prende-se com aquelas pessoas que se encontram no meu campo de ação e que eu não simpatizo(32) e sobre as quais preciso também projetar-me(33). Entenda que este ensinamento irá revolucionar o seu bem estar(34) se conseguir projetar-se também nessas pessoas que não se dá bem(35). E é aqui que as

9 dimensões entram para ajudar a projetar(36). Você não precisa sentir nada para fazê-lo(37), apenas terá de oferecer presença(38) através de 9 dimensões que existem nessas pessoas(39).

A desconexão acontece porque estamos convencidos que não precisamos de algumas pessoas(40) e que simplesmente as podemos excluir(41) do nosso campo de interesse(42). Iremos desenvolver imenso esta temática(43).

Se compreendermos que em vez de nos focarmos em atitudes dos outros(44), focarmos a nossa atenção nas 9 dimensões invisíveis dessas pessoas(45) então estes raciocínios servirão para ajudar-nos de forma estratégica a pensarmos em algumas dessas dimensões(46).

É mais fácil olhar para uma pessoa "má" e pensar que provavelmente poderão haver dimensões que essa pessoa tem(47) e que eu poderei ser o meio(48) para oferecer presença(49) e poder obter dessa pessoa potência criadora(50), bons sentimentos(51), ao invés de nutrir um desagrado constante(52).

É uma estratégia incrível. E a sociedade anda apenas desfocada(53). O foco não são as atitudes(54), o nosso foco serão as 9 dimensões(55).

Se focarmos então nas 9 dimensões dos outros poderemos então contruir uma forma de conexão(56).

Que 9 dimensões são essas?

São dimensões que todas as pessoas têm(57), e que nós podemos preencher facilmente. Isto é simples(58). Mas a temática é demasiadamente complexa(59). Por isso vamos fracioná-la em raciocínios mais simples(60).

Você pode pensar: "então e eu?"

"Eu não estou bem, sinto-me em baixo e ainda por cima vou ter de ter uma preocupação com 9 dimensões das outras pessoas?"(61)

Qual é o segredo?

As outras pessoas vão redobrar a sua potência criadora(62). De cada vez que oferecermos presença em alguma pessoa, nós redobramos a nossa potência criadora(63) e fazendo isto mais todas as estratégias que aprenderemos seremos pessoas bem diferentes em relação ao que somos atualmente(64).

Existem mais do que 9 dimensões nas outras pessoas(65), mas ao oferecermos presença nas 9 dimensões das pessoas que fazem parte do nosso mundo pessoal, do nosso campo de ação(66), então seremos pessoas com potência criadora(67), possuindo um magnetismo para atrair o bem estar(68), porque simplesmente coisas boas vão começar a acontecer e a funcionar(69).

Voltamos a referir que não há aqui nada "mágico"(70) é apenas uma consequência de agir de forma diferente(71). Nós estamos aqui precisamente para lhe dar as ferramentas(72) para que no seu campo de ação, coisas comecem a acontecer de forma diferente(73), e você possa obter resultados diferentes da vida que teve até agora(74). Realmente você entrará num novo projeto de vida(75) que trará verdadeiros empreendimentos no seu carácter(76) e no poder de influência que terá nas outras pessoas(77).

Não queremos alongar muito mais daqui deste raciocínio(78). Apenas perceber ainda no campo introdutório que ao oferecermos presença aos outros(78) iremos obter potência criadora(79). E iremos oferecer essa presença através de 9 dimensões(80). E só temos de manter o foco nessas 9 dimensões(81).

Os raciocínios a seguir irão precisamente enumerar essas 9 dimensões(82).

Lembre-se que o que queremos obter?

Relações humanas, conexões com todas as pessoas(83).

Enquanto outros desperdiçam as suas vidas a desconectar(84), nós fazemos o oposto - criamos conexões, muitas conexões(85). Procuramos acolher todas as pessoas(86). É um processo de aproximação e não de afastamento(87).

A sociedade criou termos como pessoas "tóxicas"(88) para se afastarem dessas pessoas(89) e assim poderem excluí-las(90), de não haver nenhuma tomada de consciência(91) nem de responsabilidade por essas vidas(92). É como se as colocassem no campo de concentração das suas vidas(93), para serem queimadas [como no caso do Holocausto] onde milhares e milhares de vidas indesejadas foram mortas porque não pertenciam à elite socialmente aceite(94).

Esse desumanismo não faz parte do nosso movimento de Motivação e de Auto-Ajuda(95). Nós queremos acolher a todos inclusive os maus chefes, os maus colegas, as pessoas com quem não simpatizamos ainda(96), porque o nosso projeto é um projeto de AMOR e de ACOLHIMENTO(97).

Não focamos a nossa atenção em atitudes(98), mas o foco será em 9 dimensões que existem em cada ser humano(99).

Manter o foco nessas 9 dimensões nos ajudará a oferecer presença(100). Ao fazê-lo obtemos a potência criadora da qual precisamos para viver em felicidade contínua(101).

Venha daí connosco, faça disto o maior empreendimento da sua vida: A busca pela felicidade(102).

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 30/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 30.1.** Indique as características das 9 dimensões que existem no ser humano
[30:1,2,3,4,5,6,7,8]
- 30.2.** Como projetar a potência criadora nas outras pessoas? [30:9]
- 30.3.** Como vou oferecer presença na vida dos outros? [30:11,36,37,38,39]
- 30.4.** Quantas pessoas fazem parte do nosso campo de ação? [30:12,16]
- 30.5.** Quantas dimensões fazem parte dessas pessoas? [30:12,13]
- 30.6.** Qual é o meu papel como ser humano? [30:14]
- 30.7.** O que obtenho se me projetar nos outros? [30:15]
- 30.8.** Porque não posso projetar-me apenas em algumas pessoas?
[30:17,18,19,20,21,22,23,24]
- 30.9.** Como vou lidar com uma pessoa que não gosto? [30:23]
- 30.10.** Porque este é um dos ensinamentos mais importantes? [30:25,26,27]
- 30.11.** Quais são os campos de ação prioritários? [30:28]
- 30.12.** O que são conexões fáceis? [30:29,30,31]
- 30.13.** Quem são as pessoas do meu campo de ação? [30:32]
- 30.14.** Quais são o outro tipo de pessoas que preciso obrigatoriamente projetar-me?
[30:32,33]
- 30.15.** Como vamos revolucionar o nosso bem-estar? [30:34,35]
- 30.16.** Como acontece a desconexão? [30:40,41,42]
- 30.17.** Onde devemos então focar a nossa atenção?
[30:44,45,46,47,48,49,50,51,52,55,98,99]
- 30.18.** A sociedade anda desfocada. Afinal, onde têm o foco? [30:53,54]
- 30.19.** Como vamos criar conexões? [30:56]
- 30.20.** O que já podemos saber sobre as 9 dimensões? [30:57,58,59,60]
- 30.21.** Se não nos sentimos bem porque temos ainda de ver 9 dimensões nos outros? [30:61,62,63,64,37]

- 30.22.** Será que serão mais do que 9 dimensões? [30:65]
- 30.23.** De que magnetismo falamos? [30:66,67,68,69]
- 30.24.** Porque não é um processo mágico? [30:70,71,72,73,74,75,76,77]
- 30.25.** Como oferecer então presença nos outros? [30:78,79,80,81,82,100]
- 30.26.** Afinal, o que queremos obter? [30:83,101]
- 30.27.** Os outros desconectam e nós? [30:84,85,86,87]
- 30.28.** Afinal, porque foi criada a toxicidade na sociedade?
[30:88,89,90,91,92,93,94,95,96,97]
- 30.29.** Qual o maior empreendimento que podemos ter? [30:102]

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 4):****"ACOLHIMENTO" - 1ª DIMENSÃO**
TUDO PASSA A SER UM TREINO

Hoje vamos estar a ver o nosso 31º raciocínio: Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 4): "Acolhimento" - 1ª Dimensão

Temos estado num processo de encadeamento de raciocínios sucessivos sobre a potência criadora(1). Precisamos de estar a projetar esta potência criadora nos outros(2), em todos aqueles que se encontram no seu campo de ação(3). Se estamos no nosso local de trabalho, todas as pessoas que contracenam connosco precisam de ser projetadas com a potência criadora(4). Ao fazermos isso não apenas redobramos a potência criadora em nós(5), como também estabelecemos relações que nos trazem bem estar(6). Mesmo que seja uma "má" chefia, mesmo um "mau" colega(7). Ao projetarmos esta potência criadora, a relação vai estabelecer-se(8) ainda que não compreenda como isso irá acontecer(9).

O foco com já vimos, não são as atitudes dos outros(10) (isso para nós é um desfoco)(11). Não nos concentramos nas atitudes mas focamos a nossa atenção nas 9 dimensões da outra pessoa(12). São essas 9 dimensões que estaremos a ver nos raciocínios posteriores(13).

Hoje iremos ver a primeira das 9 dimensões(14).

1ª dimensão - Acolhimento(15)

Os outros têm de se sentirem acolhidos(16). Todas as pessoas precisam deste sentimento de acolhimento(17). Quando alguém não é acolhido nasce quase sempre

uma mistura de dor e afastamento(18). Pode ser solidão, exclusão, rejeição, um aperto interior de não pertencer(19). Muitas vezes vem também a vergonha, como se houvesse algo de errado em si próprio(20). Noutras vezes raiva ou indiferença defensiva(21), um endurecer para não sentir a ferida de não pertencer(22).

Quando não acolhemos a outra pessoa ela sente-se discriminada(23), e os campos são vastos: grupo, raça, nacionalidade, sexualidade(24), e a pessoa responde com ressentimento, zanga, hostilidade(25). Deste modo o acolhimento deve ser oferecido por nós para adquirirmos potência criadora(26).

Existem várias formas para acolhermos(27).

Atenção que não acolher, significa que você vai obter situações "negativas" na sua vida, constrangimentos, situações desagradáveis, e tudo o que de contrário temos vindo a falar(28).

Esta é a primeira dimensão essencial que precisa ser projetada em todas as pessoas(29) e pode fazê-lo de várias formas(30). Atenção que as formas que vamos demonstrar não podem ser aplicadas em todas as pessoas da mesma maneira(31). Terá de ver qual a situação mais favorável para o fazer(32).

Vamos ver então várias formas para o fazer:(33)

1) De forma declarada(34)

Pode logo de imediato acolher a outra pessoa de forma declarada:

"Bem-vinda",

"Tudo o que precisar por favor disponha",

"olá chamo-me Rui como está?"

É uma forma de instalar o acolhimento rapidamente(35). Esta forma por exemplo aplica-se em situações que não conhece as pessoas que fazem parte do campo de ação onde está(36). Pode ser um local novo onde está a trabalhar(37). E quer desde já fazer com que todos, atenção "todos" se sintam acolhidos(38).

Repare que em muitas situações acontece precisamente o oposto(39). Entramos num local e somos acolhidos por algumas pessoas(40) e não somos acolhidos por outras(41), ou nem sequer somos acolhidos(42).

Mas o que queremos é obter potência criadora(43), e não só obtê-la, mas também a queremos de forma redobrada(44) (ainda que neste momento não sabe como isso vai acontecer).(45)

Acolhemos todos para obter essa potência criadora redobrada.

Não estamos interessados em ser ou não acolhidos: Mude a sua perspectiva(46)

Estamos então num local onde não conhecemos as pessoas(47). O que acontece? Por uns é acolhido e por outros simplesmente não é acolhido e até falam mal de si(48). De acordo com esta primeira dimensão não estamos se quer interessados se somos ou não acolhidos(49). **A postura é invertida(50)**. O foco não são as atitudes dos outros(51). Esqueça isso senão vai entristecer-se bastante(52).

O foco como já referimos são as dimensões(53). **E não é o que os outros fazem(54), mas como eu projeto as 9 dimensões nos outros(55)**. Deste modo, não estou se quer interessado se me acolhem ou não(56). Eu é que vou acolher os outros(57) - Consegue ver a diferença?(58)

Chego a um local, e sou eu mesmo que tomo a dianteira(59). Na verdade, tomarei o lugar dos outros no processo de acolhimento que deveria ter acontecido(60). Mas o nosso foco não está em ser ou não acolhidos(61).

Então eu vou acolher os outros que não conheço:(62)

"Olá, chamo-me Joana, como se chama?".

Reinvente-se nas formas como vai acolher os outros(63). Ao fazê-lo, irá quebrar o gelo(64), irá horizontalizar relações(65), e irá obter potência criadora(66) e mais à frente irá constatar que essa potência virá até si de forma redobrada(67).

Ver isto deste plano pode dar-nos a perspectiva certa que queremos demonstrar(68). Se ao contracenar com uma das pessoas desse grupo que não conhece e for afável, poderá vir a receber também a afabilidade dessa pessoa(69). Não excluindo ninguém está então criada a possibilidade de uma maior "sinergia" entre todos(70). Se optar por fazer o contrário(71), então tudo será mais difícil porque começará um longo e árduo trabalho de obter potência criadora a quem ainda não estabeleceu um contato afável(72).

Vamos ver outros exemplos de como exercer o acolhimento.

2) Por atos de acolhimento(73)

O acolhimento será instantâneo e total(74). Não é fácil acolher(74) quando ainda não estamos treinados a fazê-lo(75). Precisamos desenvolver dentro de nós mesmos este treino de acolher as outras pessoas(76).

"Olá tudo bem? Quer beber um café e mostrar-me aqui o local?". É um ato de acolhimento(77).

Então, estamos a ver a primeira dimensão que podemos projetar nas outras pessoas(78). Esta dimensão é o acolhimento(79). Podemos acolher as outras pessoas de várias formas(80). Vamos ver outra dessas formas.

3) Podemos envolver os outros com gestos de fraternidade e ternura(80)

Podemos fazê-lo com cada uma das pessoas nas várias situações durante o nosso dia de trabalho.

Podemos fazê-lo em momentos adequados para isso(81)

Não deve ser feito em todos os momentos(82), e não com todas as pessoas naquele mesmo momento(83), mas haverá momentos adequados em que pode expressar gestos fraternais e ternura(84).

- "Fez um excelente trabalho!",
- "Gostei da forma como fez isto!"
- "Adoro a sua planta!"
- "Que lindos brincos, onde comprou?"

Ao invés de nada dizer(85), e de não se envolver(86), pode sempre manifestar um agrado com aquela pessoa com quem não simpatiza(87). Se não simpatiza, está em si o poder de alterar essa situação(88).

Não nos interessa se não somos acolhidos(89). Interessa-nos acolher os outros, sempre!(90)

Queremos obter potência criadora de todas as pessoas(91). Você irá descobrir que essa potência criadora vai vir de forma redobrada(92). Ao projetar a potência criadora através desta primeira dimensão que é o acolhimento(93) - ao fazê-lo com todas as pessoas(94), sem exceção(95), você irá mudar-se por completo(96) e criar um campo de "sinergia" à sua volta(97). Vai ouvir-nos dizer muitas vezes que não há nada de mágico, nem esotérico, nem metafísico, tudo se dá no campo físico(98) com as suas atitudes(99), com as suas manifestações de amor(100).

Costumamos contar esta experiência a muitas pessoas(101). Entramos num café e simplesmente somos mal atendidos(102) - o acolhimento não foi efetuado pelos outros(103).

Mas repare não estamos interessados sequer naquilo que os outros fazem(104), mas naquilo que nós fazemos(105) - consegue ver a diferença?(106)

O que fazemos? Voltamos ao café com novas estratégias de amor(107). Haverão razões legítimas e ilegítimas para não sermos bem atendidos num café(108). Não estamos centrados nessas razões(109). O centro da nossa atenção será em

estabelecer uma conexão(110) com aquela pessoa do café que não nos atendeu bem(111). Então, numa próxima oportunidade podemos fazer algo diferente(112), dar um sorriso, dar um bom dia de forma mais afável, iniciar uma conversa com essa pessoa de forma a criar ambiente(113). Tudo começa no "em nós"(114) (falaremos muito sobre isto, mas não agora).(115)

Então, a primeira das dimensões é o acolhimento que precisamos fazer aos outros(116).

Vamos ver outra forma de acolhimento(117).

4) Encontrando maneiras de fazer com que a outra pessoa sinta que é estimada, valorizada(118)

A ideia que está aqui subjacente é que você precisa quebrar o gelo(119), é esta a tomada de iniciativa(120) da nossa parte estabelece acolhimento na outra pessoa(121). Lembre-se da história do café.(122)

Queremos que o acolhimento se estabeleça com todos aqueles que fazem parte dos nossos diversos campos de ação(123).

Só fazendo este pequeno passo, você irá obter das outras pessoas uma receptividade tal(124), e uma "energia" que você precisa(125), a que nós chamamos de "potência criadora".(126)

Nós iremos compreender que a potência criadora tem múltiplos sentidos(127) e no fim das 9 dimensões a sua compreensão sobre esta temática irá criar dentro de si um "fluxo" criativo de "sinergia"(128). Serão os outros que irão redobrar a sua potência criadora(129) e isto na medida que você se projeta sobre os outros(130).

Você não se pode isolar na sua conchinha(131). Mas pode lentamente começar a sair(132). Numa primeira fase comece com algumas pessoas a projetar o seu acolhimento(133). A seu tempo terá o treino que fará parte de si(134).

A nossa ação não tem nada de passivo(135), somos nós que agimos sobre a realidade(136) e esta transforma-se à nossa volta fruto das nossas muitas ações(136).

Este projetar sobre os outros ajudará imenso a horizontalizar relações(137), principalmente com as pessoas com quem ainda não simpatizamos(138).

No próximo raciocínio vamos ainda continuar esta primeira dimensão(139).

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 31/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 31.1.** Como estabelecer a potência criadora [31:2,3,4,5,6,7,8,29]
- 31.2.** Qual é o foco, e desfoco? [31:10,11,12]
- 31.3.** Qual é a primeira dimensão? [31:15,16,17]
- 31.4.** Quando os outros não são acolhidos que sentimentos poderão ser gerados? [31:18,19,20,21,22,23,24,25]
- 31.5.** Como adquirir a potência criadora? [31:26]
- 31.6.** Existem 4 formas para projetar a primeira dimensão nos outros, quais são? [31:34,73,80,118]
- 31.7.** O que acontece se não acolhermos? [31:28]
- 31.8.** Podemos projetar esta primeira dimensão de forma igual para todos? Porquê? [31:31,32,81,82,83,84]
- 31.9.** Explique como aplicar a primeira forma de acolhimento [31:35,36,37,38]
- 31.10.** Explique como aplicar a segunda forma de acolhimento [31:73,74,7475,76,77]
- 31.11.** Explique como aplicar a terceira forma de acolhimento [31:80,84]
- 31.12.** Explique como aplicar a quarta forma de acolhimento [31:118,119,120,121,122,123,124,125,126]
- 31.13.** Quando não somos acolhidos, e então? [31:39,40,41,42,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62]
- 31.14.** O que é reinventar-me? [31:63,64,65,66,67]
- 31.15.** Esta mudança de perspetiva o que demonstra? [31:68,69,70,71,72]
- 31.16.** Com isto vai alterar-me? [31:91,92,93,94,95,96,97]
- 31.17.** Será magia? [31:98,99,100]
- 31.18.** Explique-nos o exemplo do café [31:101,102,103,104,105,106,107,108,109,110,111,112,113,114]
- 31.19.** Porque não podemos simplesmente isolar-nos na nossa própria conchinha? [31:131,132,133,134,135,136,137,138]

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 5):****"ACOLHIMENTO" (CONTINUAÇÃO)
1ª DIMENSÃO****AS PESSOAS DIFÍCEIS TORNAM-SE O MEU LABORATÓRIO**

Hoje iremos ver o nosso 32º Raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 5): "Acolhimento" (continuação) - 1ª Dimensão. No raciocínio anterior vimos a primeira parte desta dimensão que é o acolhimento e neste raciocínio iremos concluir.

A foto que colocamos no início deste raciocínio é propositada. O acolhimento que fazemos aos outros é uma espécie de presença, de luz de presença. A criança deitada sente segurança no seu interior. Aquela luz tem um significado profundo no descanso da criança(1).

E nós podemos ser essa luz de presença(2), foi aquilo que esboçamos no raciocínio [30/200 - ofereça presença](#). E fazemo-lo através desta primeira dimensão que é o acolhimento(3).

Vimos no raciocínio anterior que o acolhimento pode ser projetado nos outros em 4 formas:(4)

- 1) de forma declarada (31:34)**
- 2) por atos de acolhimento (31:73)**
- 3) podemos envolver os outros com gestos de fraternidade e ternura (31:80)**
- 4) encontrando maneiras de fazer com que a outra pessoa sinta que é estimada, valorizada (31:118)**

E estas formas de acolhimento precisam ser efetuadas em momentos adequados (31:81).(5)

Ao acolhermos os outros, projetamos a nossa pessoa através desses momentos que no futuro produzirão efeitos muito importantes nas nossas relações(6). Estas investidas de **AMOR**(7) e de **horizontalidade**(8) (tema que mais à frente será desenvolvido. Teremos um Livro só para falarmos de relações horizontais versus relações verticais).(9)

O processo é longo, mas é uma viagem linda pelo nosso interior(10). Retiramos os hábitos errados(11) e começamos a treinar novas aprendizagens(12) que nos transformarão(13). Na verdade já estamos inseridos neste Movimento de Motivação e Auto-Ajuda(14).

Uma das 9 dimensões que precisa ser projetada nos outros(15) é o acolhimento(16) e isto para podermos adquirir potência criadora(17) e ela virá de forma redobrada(18).

Esta é a 1ª dimensão - o acolhimento(19). Faz parte daquilo a que chamamos de oferecer presença(20). Os outros precisam ser acolhidos(21) e precisam perceber que encontram em si esse acolhimento(22).

Uma das colegas que tenho no meu local trabalho pratica o acolhimento sem o saber(23). Todas as colegas vão ter com ela(24) e sempre se abraçam(25) e existe uma "sinergia" que se estabelece entre elas(26).

Os outros precisam deste acolhimento(27) e vamos explicar um pouco mais sobre esta dimensão(28).

Ao acolhermos os outros, provocamos uma reação de estabilidade emocional dos outros para conosco(29), e isto provoca entre nós uma atmosfera de acolhimento tal, que nutrimos emoções "positivas".(30)

As pessoas reagem bem perante nós(31), e nós perante elas(32). Com a nossa boa educação(33) conseguimos provocar este clima de acolhimento(34).

Cumprimentar sempre a todas as pessoas, é um dos meios para quebrar o gelo(35). Isto é muito importante.

Mais para a frente falaremos em "criar pontes" no local de trabalho(36) e irá entender o porquê desta ser uma das primeiras dimensões para oferecermos presença para adquirirmos potência criadora na medida em que nos projetamos nos outros(37).

Se você tem critérios para se projetar numas pessoas e tem critérios para repudiar outras pessoas(38), então nada entendeu quando falámos que precisa projetar-se sobre "todos" por igual(39). Ao excluir pessoas deste projeto de AMOR(40), trará sobre si situações desagradáveis(41) que são evitáveis(42).

Não é uma dimensão simples porque existem muitas situações complexas(43) que irão merecer a nossa atenção mas não agora.

Para já concentre-se apenas neste aspeto: acolha os outros e obterá potência criadora(44).

Os atos(45) e declarações de acolhimento(46), respeito profundo(47) e valorização(48) farão com que o acolhimento seja quase instantâneo(49).

Se sempre que estivermos com as pessoas dentro do nosso campo de ação(50), acolhermos com atos(51) e com declarações de acolhimento(52), conseguimos projetar-nos facilmente, e esta primeira dimensão ajuda-nos a fazer isso(53) se conseguirmos compreender em profundidade o empreendimento que temos de ter connosco mesmos(54). Este empreendimento obriga-nos a projetar-nos sobre os outros(55). A atitude não é passiva mas ativa(56).

Os nossos atos de acolhimento precisam assim conter:(57)

1. declarações de acolhimento(58)

"é bom estar aqui, senti a tua falta"

"que bom te encontrar, hoje vou ter um dia mais feliz!"

"sou o Pedro, quiere tomar um café"

2. declarações de valorização(59)

"a tua presença dá cor às coisas mais simples"

"o que fazes tem um peso no meu mundo"

"gosto muito da forma como fazes isto"

3. e declarações de reconhecimento(60)

"bem reconheço que hoje estás linda"

"concordo contigo na forma como fizeste aquilo, de facto"

"as coisas são simples para ti"

Camada por camada - a parede de proteção

O acolhimento que fazemos aos outros é demonstrado sempre com declarações(61). Deste modo a forma como acolhemos, será efetuada camada por camada(62), como se tivéssemos a construir uma muralha sólida de proteção na relação(63).

Mesmo quando o fazemos e principalmente em pessoas difíceis(64), "tóxicas"(65) [termo que não defendemos e que mais à frente explicaremos], em chefias más(66), e pessoas com que temos mais dificuldade em estabelecer uma relação(67). Essas pessoas são prioritárias(68). Ao desenvolvermos esta capacidade de horizontalizar as relações(69), adquirimos o treino necessário(70) para conseguirmos projetar com facilidade(71).

Comece por treinar(72)

Para quem está a começar, vá treinando com uma pessoa, com outra e assim por diante(73).

Assim, fazendo deste modo, iremos oferecer presença na vida dos outros(73), sendo o acolhimento a primeira das dimensões(74) e sempre na medida em que nos projetamos nos outros(75).

Os outros responderão ao nosso acolhimento(76) e você irá constatar que isso virá de forma redobrada(77). Na medida que for investindo cada vez mais(78), camada por camada(79), mais sólida será essa projeção(80) e redobrará a sua potência criadora(81).

Durante anos foram criados maus hábitos nas relações que estabelecemos no local de trabalho(82). É habitual as pessoas falarem com certas pessoas e detestarem outras(83).

São estabelecidas consequentes desconexões(84), com desastrosos resultados de inimizades(85), mau estar, problemas emocionais gravíssimos(85).

A chave para redobrar a potência criadora é acolhermos os outros(86). O método será efetuado com declarações e atos de acolhimento(87).

Este é o verdadeiro desafio - acolher todas as pessoas(88). Mostrar esse acolhimento através de declarações verbais, valorização e reconhecimento.(89)

Um chefe mau, uma colega antipática, alguém que não simpatiza são precisamente os seus alvos prioritários para desenvolver estas oportunidades de crescer interiormente(90).

Não será muito difícil dizer algo para valorizar a outra pessoa:(91)

- "Fizeste muito bem".

E palavras de reconhecimento: (92)

- "É engraçado como te destacas por seres autêntica e genuína",

- "Tenho admiração pela forma como agiu".

Em vez de focarmos nos defeitos, objetivamos no reconhecimento e na valorização de algo no outro.(93)

Pontos de contato: o grande segredo (94)

O grande segredo do acolhimento perante uma "má" pessoa é encontrar pontos de contato.(95)

Lembro me haver no meu trabalho uma senhora que se ia reformar. O seu semblante era sempre fechado, os colegas tinham sempre observações muito más sobre essa senhora. Sempre a tratei com muita educação e delicadeza(96). Eu queria arranjar um ponto de contato(97). Percebi que a senhora gostava de flores, então nas minhas pausas aproveitava para estarmos a mudar a terra dos vasos do local de trabalho e ajudava no que era preciso(98). Desenvolvi uma serie de pontos de contato, e acabámos por desenvolver ambos uma sinergia bem agradável.(99)

As nossas primeiras experiências(100)

Um "mau" chefe, uma "má" colega, alguém que ainda não simpatizamos torna-se o nosso ponto de experiência desta 1ª dimensão que é o acolhimento(101).

Laboratórios da nossa experiência(102)

Em vez de rejeitarmos ou excluirmos essas pessoas da nossa vida(103), vamos acolhê-las com várias demonstrações verbais(104) e atos de acolhimentos(105) [lembre-se que essas pessoas são prioritárias](106). Estas pessoas serão para nós mesmos laboratórios da nossa experiência.(107) Pode ter a certeza que se conseguir aprimorar com treino(108), então o acolhimento será um ato natural(109). Se conseguir fazer com pessoas difíceis(110), então conseguirá com qualquer pessoa(111). [iremos falar muito sobre estes laboratórios].(112)

48 qualidades para observarmos nas "más" pessoas(113)

Existem por exemplo 48 qualidades que podem ser reconhecidas numa "má" pessoa. Tente encontrar aquela que mais se adequa, e tente fazer um agrado verbal.

Não faça uma tentativa de demonstrações verbais e de atos de acolhimento com as "más" pessoas, faça eternas tentativas e faça deste ato um projeto para toda a vida.(114)

48 qualidades:(115)

1. Confiança	13. Humilde	25. Respeito	37. Ambição
2. Criatividade	14. Valentia	26. Altruísmo	38. Sensibilidade
3. Tolerância	15. Otimismo	27. Zelo	39. Meiguice
4. Amorosidade	16. Determinação	28. Tenacidade	40. Agilidade
5. Sinceridade	17. Pontualidade	29. Organização	41. Assertividade
6. Foco	18. Persistência	30. Compreensão	42. Carisma
7. Extroversão	19. Prudência	31. Positivismo	43. Sabedoria
8. Disciplina	20. Resiliência	32. Responsabilidade	44. Senso de humor
9. Flexibilidade	21. Calma	33. Bom ouvinte	45. Empatia
10. Honestidade	22. Maturidade	34. Eloquência	46. Generosidade
11. Honra	23. Observadora	35. Lealdade	47. Proatividade
12. Gratidão	24. Ponderada	36. Independência	48. Paciência

Para além destas 48 qualidades, há sempre um infinito número de pontos de contato através daquilo que a pessoa faz e gosta(116).

Deste modo, quando encontramos uma "má" pessoa, em vez de falar mal dela, em vez de falar com os colegas dos seus defeitos, altere por completo esta forma de fazer as coisas(117).

Resumindo:(118)

1. Queremos obter potência criadora de todas as pessoas.
2. Não selecionamos pessoas.
3. Todas as pessoas devem ser alvo do nosso amor inclusive as "más" pessoas.
4. Irradiamos uma forma de estar agradável a todas as pessoas
5. Manifestamos a todas as pessoas: declarações de acolhimento, valorização e reconhecimento.

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 32/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 32.1.** De que forma a luz de presença no quarto de uma criança está relacionada com esta 1ª dimensão? [32:1,2,3]
- 32.2.** Quais as 4 formas de projetarmos acolhimento nos outros? Explique [32:4]
- 32.3.** Que significará acolher em momentos adequados? [32:5]
- 32.4.** Qual o significado de investidas de amor? [32:6,7]
- 32.5.** Porque isto é um processo? [32:10,11,12,13]
- 32.6.** Como oferecemos presença? [32:19,20,21,22]
- 32.7.** Como se manifesta a estabilidade emocional nos outros?
[32:23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35]
- 32.8.** O que queremos evitar? [32:38,39,40,41,42]
- 32.9.** Para que o acolhimento seja quase instantâneo o que fazer?
[32:45,46,47,48,49,50,51,52,53]
- 32.10.** Qual é o empreendimento que temos de ter? [32:54,55,56]
- 32.11.** Os nossos atos de acolhimento precisam vir acompanhados de três tipos de declarações, quais são? [32:54,58,59,60,91,92]
- 32.12.** Como fazer então a muralha de proteção? [32:62,63,76,77,78,79,80,81]
- 32.13.** Quais são as pessoas prioritárias para projetarmos acolhimento?
[32:64,65,66,67,68,69,70,71,90]
- 32.14.** Porque dizemos que é um treino? [32:72,73]
- 32.15.** Quais são os maus hábitos que foram adquiridos? [32:82,83,84,85]
- 32.16.** Qual a chave para redobrar a potência criadora? [32:86,87]
- 32.17.** Qual é o desafio? [32:88,89,91,92,93]
- 32.18.** Qual é o segredo dos pontos de contato? [32:96,97,98,99]
- 32.19.** Quais serão as nossas primeiras experiências? [32:100,101]
- 32.20.** O que são os laboratórios da nossa experiência?
[32:102,103,104,105,106,107,108,109,110,111]
- 32.21.** Nas "más" pessoas da sua vida indique algumas qualidades que consiga reconhecer da listagem das 48 qualidades [32:113,115]

32.22. Quantas tentativas deve fazer com as más pessoas? [32:114]

32.23. Se não encontrou nenhum das 48 qualidades o mais ainda pode ver?
[32:116,117]

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA 5 ESTRATÉGIAS (PARTE 6):

"APOIO"

2ª DIMENSÃO

COISAS BOAS VÃO COMEÇAR À ACONTECER

Hoje iremos ver o nosso 33º Raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 6): "Apoio" - 2ª dimensão.

Temos estado a ver as formas como poderemos oferecer presença na vida dos outros(1) e para o fazer temos de nos projetar sobre as outras pessoas(2). Esta projeção é realizada através de 9 dimensões(3). Em vez de nos focarmos nas atitudes dos outros: "o que ele me fez", ou "o que ela me fez" (o que para nós é um desfoco)(4), focamos a nossa atenção em 9 dimensões que existem nas outras pessoas(5).

E porque nos projetamos nos outros?(6) Porque isso irá desenvolver as nossas relações de uma forma brutal(7). A palavra "brutal" é propositadamente aqui colocada para exprimir a intensidade que será provocada(8). O que acontecerá ao nos projetarmos nos outros, será como um impacto profundo e abrupto(8). Porque a intensidade das nossas projeções(9) será quase um choque(10), algo que transformará o terreno emocional e social(11).

Resumindo o que já abordámos:(12)

1. Fizemos a introdução a esta temática, onde definimos uma série de conceitos: (Raciocínio 28)

- Significado de mundo pessoal
- Definição de campo de ação

- Potência criadora
- Não escolher pessoas
- Redobrar potência criadora
- 5 estratégias

2. Depois antes de começarmos a falar sobre as 9 dimensões, ainda tivemos de clarificar que a potência criadora tem 5 diretrizes(13): (Raciocínio 29)

- De ser projetada
- Numa dedicação integral
- Com todas as pessoas
- Da mesma forma
- Continuamente

3. Explanámos o conceito de "oferecer presença" na vida das outras pessoas, que será projetado através das 9 dimensões(14): (Raciocínio 30).

4. Primeira dimensão(15): Acolhimento (Raciocínio 31 e Raciocínio 32)

Em vez de esperarmos em ser acolhidos pelos outros, nós mesmos tomamos a dianteira e fazemos história com as nossas vidas - somos nós que acolhemos os outros. Esta é a primeira forma de projecção sobre os outros.

Desenvolvemos 4 formas para acolhermos: (Raciocínio 31)

- De forma declarada
- Por atos de acolhimento

- Podemos envolver os outros com gestos de fraternidade e ternura
- Encontrando maneiras de fazer com que a outra pessoa sinta que é estimada, valorizada

E aprofundámos ainda que esses atos de acolhimentos precisam conter(16): (Raciocínio 32)

- Declarações de acolhimento
- Declarações de valorização
- Declarações de reconhecimento

Portanto, **a primeira dimensão - o acolhimento**. Hoje vamos ver outra forma também muito importante para oferecermos presença(17).

A segunda dimensão - apoio. Todas as pessoas precisam sentir apoio naquilo que fazem. E esta é outra forma de nos projetarmos(18).

Quando não apoiamos, os outros estão como que sozinhos. O apoio transmite segurança, significa que "estamos juntos".(19)

Agora, temos de reprogramar o conceito de "continuamente" que já abordámos no [Raciocínio 29](#). Quando dissemos que a potência criadora precisa ser projetada nos outros, em todos os outros, ou seja, todas as pessoas sem exceção, isso tem de ser feito da mesma forma e continuamente. Deste modo quando damos apoio, fazemo-lo continuamente.(20)

Quando damos apoio a todas as pessoas construímos nelas um patamar de segurança. São gestos de atenção, são detalhes que validam a outra pessoa(21).

E o apoio, ou, gestos de atenção podem manifestar-se através:(22)

- Olhar, escuta, presença sem pressa, sinais de cuidado

- Não é ocasional, mas é repetido, é quase um ritual
- Cada gesto diz:

"o que fazes importa"

"estás seguro para experimentar, errar e aprender"

"não te vou julgar, estás livre"

- Vamos suavizar o caminho dos outros

Ainda introduzimos um outro conceito nesta 2ª dimensão de "apoio, ou gestos de atenção", que é **a noção de "chão emocional"**(23). Oferecemos apoio, espaço para que o outro cresça sem medo de julgamento. É como se cada pequeno gesto fosse um tijolo na construção de um patamar de segurança, que se fortalece com o tempo e com a repetição.(24)

Sem a repetição destes gestos de apoio, poderão surgir sentimentos profundos de incompetência, de insucesso, de insegurança(25). Mas vamos explicar.

Sabemos que por exemplo a "negligência" da família faz com que a pessoa perca a motivação, e a pessoa fica com um sentimento profundo de estar inapta (atenção: situação que se ultrapassa).(26)

Por vezes não termos tido um pai presente na nossa infância, ou a falta de uma mãe poderá tornar-nos "inaptos"(27) (voltamos a repetir que são situações que se ultrapassam). Falaremos disso em raciocínios posteriores.(28)

Para muitos isto que acabámos de dizer é a sua justificação para esta falta de força(29).

Isto será algo que falaremos noutra altura quando explicarmos que você não tem de se minimizar por causa daquilo que os seus pais não lhe deram. Eles fizeram o que puderam.(30)

Já falámos um pouco sobre isto. Repare que é sempre muito mais fácil culpar os nossos pais e ser vítimas até ao fim dos nossos dias e isso não nos tira do nosso pântano.(31)

Para a nossa libertação é imperativo que compreendamos que os nossos pais fizeram o melhor que podiam à luz do discernimento, consciência e conhecimentos que possuíam.(32)

Sobre isto teremos que voltar a falar mas não agora. Iremos precisar de tratar a forma como pensa dos seus pais, e como age com a sua família, mas não o faremos agora.(33)

Todas as pessoas precisam de apoio, todos precisam de gestos contínuos de atenção.(34)

Esta falta de atenção que pode não ter sido estabelecida pelos nossos pais, pode trazer até nós um sentimento profundo de insegurança.(35)

Nós iremos tratar disso, mas não agora. Aqui apenas estabelecemos esta noção de insegurança associada a uma falta no passado.(36)

Quando crescemos com esta falta de apoio constante provocado pelos nossos pais, crescemos assim com esta falta(37). Reforçamos que isto não é justificação para não darmos o salto.(38)

Hoje somos pessoas instruídas, e através do conhecimento(39) e de estratégias(40) podemos tudo, podemos ser fazedores de história(41) independentemente do nosso passado(42) e das faltas que houveram(43), e isto acontecerá quando o nosso passado tiver resolvido.(44)

Em todos os raciocínios anteriores sempre dissemos que iremos tratar do seu passado, mas não agora.(45)

Repare que tudo é um processo longo e por isso simplificámos os raciocínios para devagar tratarmos do seu interior(46). Mas obrigatoriamente teremos de falar sobre isto, mas não o podemos fazer agora.(47)

Gostaríamos que pensasse que simplesmente é como um livro que estamos a ler(48). Se fôssemos ler os últimos capítulos de um livro que começámos a ler, não iríamos perceber nada, porque ao chegarmos aos últimos capítulos não conseguimos

reconhecer as personagens e o seu enredo, porque simplesmente faltam-nos os capítulos iniciais.(49)

As personagens desse livro para nós são apenas termos, conceitos, ideias que vamos lentamente introduzindo para alterar o seu comportamento.(50)

Já antes dissemos por exemplo que problemas com a chefia no trabalho tratam-se com quem? Com a chefia!(51) Não se contam os problemas aos colegas(52). Saímos desta forma de viver os conflitos de maneira errada(53), para os enfrentarmos um a um de cabeça erguida(54), com amor próprio(55), sem termos de contar aos colegas(56). Mas também este caso trataremos bem mais para a frente porque problemas com chefias e colegas são também situações complexas(57).

Portanto o apoio e os gestos de atenção têm de ser projetados nos outros de forma contínua.(58)

Em famílias estruturadas, a criança cresce de forma saudável, porque repetidamente recebe apoio, atenção dos seus pais, e cresce normalmente num ambiente de segurança, onde o apoio que recebe a capacitará no futuro(59).

Por isso é que em famílias "disfuncionais" as crianças tornam-se rebeldes, antissociais, apenas para chamarem à atenção(60).

Mas a pessoa encontra a "cura" para adquirir potência criadora, através do conhecimento(61) e de estratégias que pode desenvolver para esse efeito(62).

Nós somos de facto o resultado do passado(63). Mas somos muito mais do que isso(64). Nós somos o presente e neste momento presente com novos hábitos, novos skills, podemos alterar por completo o nosso presente e consequentemente o nosso futuro.(65)

Já se inscreveu no ginásio?(66) Faça-o por muito que não o entenda(67). Já fez uma aula de zumba?(68) Inscreva-se mesmo que não goste e adquira outras formas de estar.(69)

Nos dois raciocínios anteriores falámos em "acolhimento" a todos por igual(70). Recebemos potência criadora quando simplesmente acolhemos os

outros(71) independentemente se nos acolhem ou não(72). Não estamos se quer interessados em ser acolhidos(73), mas interessa-nos acolher(74). Projetamos assim nos outros, o acolhimento(75). E na verdade recebemos potência criadora quando acolhemos (1ª dimensão)(76). Não escolhemos pessoas para acolher, acolhemos a todas as pessoas, e não apenas algumas pessoas(77). Ainda que numa primeira fase [porque nos falta o treino] poderemos ir fazendo as nossas experiências de acolhimento com uma pessoa e mais tarde com outra, até o conseguirmos fazer com todas as pessoas(78).

Quando acolhemos todos os outros e não excluindo ninguém evitamos receber "energia negativa" de quem não acolhemos.(79)

Atenção que esta "energia negativa" não tem nada haver com as energias de que muitas filosofias falam(80), mas referimos apenas que se acolhemos a todas as pessoas, logo não ficam mal entendidos no ar(81), tratamos a todos por igual, com amor, com carinho com dedicação, amamos a todos, a todos acolhemos e damos o nosso acolhimento (1ª dimensão) e o nosso apoio e gestos de atenção (2ª dimensão) a todos.(82)

Quando dizemos energias negativas apenas queremos referir a algum mal entendido que fique no ar quando não tratamos de igual modo a todas as pessoas.(83)

O nosso objetivo é criar um ambiente saudável(84), com estabilidade emocional para todas as pessoas(85), num clima de puro "acolhimento" (1ª dimensão) e agora incluímos mais uma das formas de oferecer presença, que é "dar apoio e gestos de atenção" (2ª dimensão).(86)

Agora estamos a ver a segunda das 9 dimensões que precisa ser projetada nos outros(87), para obtermos potência criadora(88), e estamos a falar do "apoio ou gestos de atenção"(89).

Na medida que nos projetamos nos outros(90), desenvolvemos a nós mesmos(91), e isto é simples de explicar - a reação de cada uma das pessoas será emocionalmente positiva para consigo.(92)

As pessoas à sua volta vão sentir-se "acolhidas" (1ª dimensão) e vão sentir-se "apoiadas" (2ª dimensão).(93)

Quando "apoiamos", não negamos apoio, não deixamos de fazer gestos de atenção. Consegue ver a diferença que isso faz nas relações interpessoais?(94)

Em vez de não apoiarmos algumas pessoas, você vai criar um ambiente de acolhimento e de apoio com todas as pessoas.(95)

O que acha que está a fazer?(96)

Já reparou que coisas boas vão começar a acontecer(97), e você vai começar a nutrir emoções favoráveis dos outros para consigo(98). Você mesmo vai sentir uma "energia" que vai vir até si de forma redobrada.(99)

Isto é um dos maiores segredos.(100)

Se você está habituado a entrar no seu local de trabalho com uma cara carrancuda, que emoções vai obter?(101) Se entrar com cara carrancuda, ninguém lhe pode dizer nada, consegue ver o que isto produz?(102)

Como tudo pode ser diferente, se entrar no seu local de trabalho com um sorriso de "acolhimento" e se estiver disponível para dar "apoio e gestos contínuos de atenção" aos outros.(103)

Tudo será diferente, e pode ter a certeza que vai provocar emoções positivas nos outros, como dos outros vai obter essas emoções de forma redobrada.(104)

Neste caso concreto recebe uma "energia" redobrada, porque pratica o acolhimento e o dar apoio e gestos de atenção de forma contínua.(105)

A terapia do dar apoio e dar gestos de atenção nos outros. Mas em que consiste esta terapia? É o que iremos ver no próximo raciocínio.

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 33/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 33.1.** Explique de que modo provocaremos um choque brutal e abrupto através da forma como nos projetamos [33:1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11]
- 33.2.** Defina os conceitos [33:12]
- 33.3.** Defina as 5 diretrizes da potência criadora [33:13]
- 33.4.** Defina a amplitude de oferecer presença [33:14]
- 33.5.** Defina a primeira dimensão [33:15,16]
- 33.6.** Qual a segunda dimensão? [33:18]
- 33.7.** De que modo podemos transmitir um sentimento de segurança?
[33:19,21,23,24,25,35,36,37]
- 33.8.** Defina com maior profundidade o conceito de continuidade [33:20]
- 33.9.** Como podemos manifestar apoio ou gestos de atenção? [33:22]
- 33.10.** De que modo a falta de apoio familiar pode trazer sentimentos de inaptidão?
[33:26,27,59,60]
- 33.11.** Será a falta de apoio da família a razão para ficarmos inaptos?
[33:26,28,29,30,31,32,33,38]
- 33.12.** Então e o passado, altera o meu presente?
[33:39,40,41,42,43,44,45,62,63,64,65]
- 33.13.** De que modo é que fazemos a comparação do nosso processo com um livro?
[33:48,49,50]
- 33.14.** Problemas com a chefia no local de trabalho tratam-se com quem e com quem não se tratam? [33:51,52,53,54,55,56,57]
- 33.15.** Viver conflitos de forma errada o que estará aqui subjacente? [33:52,53,54,55]
- 33.16.** De que modo a inscrição num ginásio poderá fazer diferença?
[33:61,62,65,66,67,68,69]
- 33.17.** O que significa fazer experiências de acolhimento? Ou melhor, o que é treinar neste âmbito? [33:70,71,72,73,74,75,76,77,78]
- 33.18.** Defina o conceito de "energia negativa" [33:79,80,81,82,83,84,85,86]

33.19. Afinal que resultados vamos obter quando nos projetamos nos outros?

[33:87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102,103,104,105]

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA 5 ESTRATÉGIAS (PARTE 7):

"APOIO" - 2ª DIMENSÃO (CONTINUAÇÃO) NÃO FALAMOS DE GENTILEZA, MAS DE INTERVENÇÃO

Hoje iremos ver o nosso 34º Raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 7): "Apoio" - 2ª dimensão (continuação).

Temos estado a ver a segunda dimensão que devemos projetar nos outros que é "dar apoio ou gestos de atenção". A primeira dimensão que já abordámos foi o "acolhimento" ([Raciocínio 31:200](#)).

Aquilo que pretendemos será o horizontalizar relações(1) e obter dessas relações o máximo que pudermos(2). Queremos vínculos com todas as pessoas(3). Queremos criar uma rede de conexões(4). As dimensões que vamos observar servirão apenas para sabermos projetar sobre os outros(5) de forma a obtermos o máximo da relação(6). Na verdade, retirando o foco das suas atitudes "erradas"(7), focamos a nossa atenção apenas em 9 dimensões(8). Ao termos este foco, isso ajudará a conseguirmos projetar nos outros(9) e obteremos de forma redobrada essa projeção.(10)

Enquanto os outros passam a vida em conflitos(11), a desconectarem-se(12), e com redes pobres de relação(13), nós fazemos o inverso(14). A nossa rede de conexão é vasta(15) e abrange **TODOS**(16) inclusive as pessoas difíceis e os "maus" chefes.(17)

Vimos também e reforçamos que são **TODAS** as pessoas(18), não escolhemos pessoas(19), não seleccionamos umas e deixamos outras(20). No nosso trabalho, não é apenas a colega que você gosta muito(21), é o segurança, é a empregada de limpeza, são as cozinheiras no refeitório, é o porteiro, é a sua chefia(22). São todas as pessoas

e são também aquelas pessoas com quem não simpatizamos, ou que ainda não nos damos bem(23). Na verdade as pessoas "difíceis" são para nós "objeto" de treino prioritário(24). Havemos de falar muito sobre isto.(25)

Projetamo-nos então sobre todas as pessoas que entrarem no nosso campo de ação(26). Basta que entrem no nosso campo de ação para serem "objeto" do nosso investimento.(27)

Vimos então o "acolhimento" (1ª dimensão) e no raciocínio anterior introduzimos o "dar apoio ou gestos de atenção" (2ª dimensão). Hoje vamos concluir esta segunda dimensão.(28)

Desenvolver o apoio ou gestos de atenção consiste para nós em estarmos atentos a todos os momentos que poderemos prestar ajuda a cada pessoa dentro do nosso campo de ação.(29)

É um desenvolvimento da nossa sensibilidade(30) para as áreas onde poderemos apoiar cada pessoa(30). Não se trata apenas de perceber que as outras pessoas precisam de apoio, não é apenas perceber, é uma ação de ir ao seu encontro e de efetivamente apoiá-las(31). Conforme já mencionámos anteriormente é um criar espaço para que cada pessoa se expresse, se encontre no encontro connosco (30:5,6,7,8).(32)

Quando estamos virados para fora, atentos ao outro(33), na verdade estamos a tocar em algo dentro de nós(34). Porque o olhar que damos não é neutro. É um reflexo do modo como existimos no mundo.(35)

Por vezes podemos ir muito além do "simples ajudar"(36). Há uma intensidade e uma urgência nas ações que mostram uma presença ativa e responsável perante o outro(37). Não é só um gesto de cortesia ou de gentileza(38), é mesmo intervir no mundo de forma concreta(39), às vezes até arriscamos ou assumimos decisões rápidas.(40)

Esse tipo de ajuda tem uma força que é quase física(41). Parar um comboio, chamar a polícia, a ambulância, são atos que mexem com o tempo e com a segurança de todos, e que mostram que a nossa intervenção altera diretamente o curso dos

acontecimentos(42). É um tipo de cuidado que não cabe apenas em palavras, porque envolve ação, coragem e atenção plena.(43)

Recordo-me de várias situações em que prestei uma ajuda mais efetiva. Aliás a minha vida é repleta destas experiências, que na verdade constituem a minha forma de existir no mundo.(44)

Uma senhora bem vestida andava nos caixotes de lixo. Com cabelo pintado, loirinha, uma ternura de pessoa. Tive de me aproximar e admirado perguntei:(45)

- "o que está aqui a fazer nos caixotes de lixo"?

A senhora virou-se para mim e disse:

- "oh filho, estou completamente desnorteada. Sou reformada da função pública, recebi agora o acerto de contas da eletricidade que é por transferência bancária e levantaram o dinheiro todo do acerto. Tenho os meus netos em casa e não tenho comida para lhes dar".

Fomos até ao supermercado e a senhora comprou tudo o que precisava. Desde legumes, carne, papas, e outros bens alimentares. Hoje esta senhora faz parte do nosso grupo de amigos mais chegado.(46)

Quando reconhecemos que alguém precisa de apoio, que precisa de um gesto de atenção da nossa parte, quando ajudamos, estamos ao mesmo tempo a confirmar em nós a capacidade de ver, de abertura, de construção de vínculos.(47)

Numa outra situação recordo-me de estar no comboio e uma senhora não estava bem. De repente desmaiou e começou a espumar pela boca. Fui de imediato ter com ela, com um lenço limpei-lhe a boca e tentei auxiliar naquilo que pude fazer. Puxei a alavanca do comboio e falei pelo intercomunicador explicando a situação. O comboio parou. E a senhora foi auxiliada, retirada do comboio até o INEM chegar [emergência médica].(48)

Concentrar-nos nos outros não é abdicar de nós, é precisamente um prolongamento de nós(49). Aquilo que vemos no outro só ganha forma porque existe

em nós a disponibilidade para ver(50). E quanto mais afinamos essa escuta e esse cuidado, mais nos reconhecemos também.(51)

E este é sem dúvida um grande segredo. Porque a reação dos outros será afável para consigo e você encontrará mais benefícios do que de outra forma.(52)

Todas as pessoas precisam de apoio, precisam de gestos de atenção:(53)

- "gosto dos teus sapatos"
- "estás linda"
- "adoro o teu perfume"
- "muito importante este teu trabalho"
- "posso ajudar-te a fazer isso"

Podemos sempre projetar-nos a cada pessoa oferecendo **SEMPRE** a nossa disponibilidade:

- "por favor alguma coisa que precise venha ter comigo".(54)

Lembro-me que quando surgiu o COVID-19 em Portugal, muitas pessoas perderam os seus empregos porque muitas das atividades profissionais não possibilitaram o teletrabalho. Nós no nosso prédio, informámos de imediato os condóminos a nossa disponibilidade financeira para ajudar na compra de bens alimentares caso precisassem. Este pequeno gesto fez gerar uma onda de interajuda entre todos os condóminos(55)

Esta 2ª dimensão é um bem que podemos projetar nos outros e isso provocará de forma redobrada gestos dos outros para consigo.(56)

Quanto mais empreendimentos de apoio e gestos de atenção dermos aos outros isso redobrá esses gestos de atenção sobre nós(57). E eles virão de todos os lados(58).

Quanto mais deixamos que os outros sintam atenção e apoio vindos de nós, mais natural se torna que esse mesmo cuidado volte.(59)

É como se a atenção fosse uma "energia" que nunca se perde(60). Ao ser dada, cria um clima em que os outros também se sentem à vontade para retribuir(61). E esse retorno não vem apenas das mesmas pessoas, muitas vezes vem de outros lados, inesperados, porque o gesto espalha-se como ondas na água(62).

No fundo, dar atenção é também criar um espaço onde nós próprios vamos ser vistos.(63)

Lembre-se que projetamos o nosso apoio e gestos de atenção a todas as pessoas e não de algumas pessoas de acordo com os nossos interesses.(64)

Tem que ser de forma contínua e não podemos escolher pessoas.(65)

Não há aqui nenhuma mágica, nem poder da atração [Raciocínio 9/200 - O problema da crença do poder da atração]. É apenas uma consequência. Se tratarmos as pessoas bem, iremos receber o bem dessas pessoas. Se as tratarmos mal, iremos receber o mal.(66)

Já tratou alguém mal - o que recebeu?(67)

Um tratamento individual, especializado(68)

É uma questão de atenção aos outros e em cada pessoa individualmente(69). Se todos os dias passa pelo segurança do seu trabalho, sabe o nome dele? Não basta o bom dia, pergunte-lhe o nome (falaremos também sobre isto)(70). Será diferente chegar ao trabalho e o segurança irá cumprimentar usando o seu nome, você vai sentir-se melhor e reconhecido(71). Também o segurança vai sentir-se melhor porque você tratou-o pelo nome.(72)

Dias gratificantes(73)

Todas as pessoas precisam de apoio, precisam de gestos de atenção e ao mesmo tempo elas vão retribuir o nosso gesto com um sorriso, com uma palavra amável, e na verdade nós vamos ter um dia melhor e mais gratificante, porque não será só o segurança, será a cozinheira, será o seu colega, será a senhora do café, até

será o mendigo que você já sabe o nome porque lhe pagou um almoço, e teve a satisfação de o ver comer e de pedir a sobremesa (havemos de falar sobre isto).(74)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 34/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 34.1.** O que pretendemos na projeção de nós sobre os outros usando as 9 dimensões? [34:1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15]
- 34.2.** Que pessoas abrangemos na nossa projeção? [34:15,16,17,18,19,20,21,22,23,26,27,64,65]
- 34.3.** Quem são as pessoas prioritárias como nosso "objeto" de experiência? [34:16,17,23,24,25]
- 34.4.** Indique a primeira e segunda dimensão [34:28]
- 34.5.** Em que consiste a 2ª dimensão? [34:29,30,31,32]
- 34.6.** Que significa estar virado para fora? [34:33,34,35,47]
- 34.7.** O que significa ir mais além do que um simples ajudar? [34:36,37,38,39,40,41,42,43,45,46,48,55]
- 34.8.** Se nos concentramos nos outros, abdicamos de nós mesmos? [34:49,50,51]
- 34.9.** Qual é o grande segredo? [34:52]
- 34.10.** Por palavras suas que gestos podemos fazer de atenção [34:53,54]
- 34.11.** Já conseguimos ter um deslumbre do significado de obtermos projeções redobradas [34:56,57,58,59,60,61,62,63]
- 34.12.** Não é mágica e não há nenhum "poder do segredo", o que há então? [34:66,67]
- 34.13.** Defina tratamento individual e especializado [34:68,69,70,71,72]
- 34.14.** Defina dias gratificantes [34:73,74]

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 8):****"PROJEÇÃO" - 3ª DIMENSÃO**
VAMOS CRIAR VÍNCULOS FORTES COM TODAS AS PESSOAS

Hoje iremos ver o nosso 35º Raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 8): "Projeção" - 3ª dimensão.

Resumo

Estamos a verificar **9 dimensões**(1) que precisam ser projetadas nas outras pessoas(2), para obtermos relações com vínculos fortes(3). Enquanto os outros se desconectam, nós criamos conexões fortes(4). Os outros criam conflitos, e nós criamos ligações fortes(5). As pessoas difíceis, "tóxicas", ou más chefias, são para nós prioritárias(6). Se soubermos lidar com estas, saberemos lidar com todas as pessoas(7). Conseguiremos isso se mantivermos o foco nas 9 dimensões(8). O desfoco são as atitudes dos outros(9).

As duas dimensões anteriores:(10)

1ª dimensão - Acolhimento - [Raciocínio 31](#) e [Raciocínio 32](#)

2ª dimensão - Apoio - [Raciocínio 33](#) e [Raciocínio 34](#)

Hoje vamos ver:(11)

3ª dimensão - Projeção - [Raciocínio 35](#)

Hoje vamos analisar esta **3ª dimensão** que é a projeção(12). As pessoas têm de se projetar(13), de serem vistas e reconhecidas(14). De sentirem que a sua presença encontra eco nos outros(15).

Somos este vínculo de encontro(16). Não é algo que possamos fazer de vez em quando, mas sim uma prática constante(17). Não escolhemos a quem dar isto, por isso respondemos a cada pessoa, sem exceção(18). Os nossos gestos podem ser simples(19): basta um olhar que reconhece, uma palavra que devolve ao outro a sua própria força(20).

A projeção é a nossa **3ª dimensão**. As pessoas gostam de projetar-se(21), e quando o fazem, querem obter eco(22). As pessoas sentem orgulho no que possuem, no que criam, no que consideram especial(23). Ficam satisfeitas e agradecidas quando percebem que esse valor é visto(24), quando reconhecemos aquilo em que se projetam(25).

Para além de acolhermos cada pessoa (**1ª dimensão**), também prestamos apoio naquilo que cada pessoa precisa, e fazemo-lo com gestos de atenção (**2ª dimensão**). Agora, esta **3ª dimensão** que é a projeção, coloca-nos em posição de devolver aos outros sinais que lhes confirmem essa projeção:(26)

- "Que ideia formidável!",

- "Fizeste um trabalho excelente".

Mas tudo precisa ser genuíno(27). E ainda que já o tenhamos repetido, nunca é demais lembrar: tem de ser sentido, verdadeiro(28).

A transformação começa em nós(29). Tornamo-nos alguém que sorri, que se oferece de forma afável, mesmo quando por dentro possa haver tristeza ou desânimo(30).

Este movimento gera retorno(31), e o que oferecemos volta redobrado(32).

Pense nisto: pode estar a atravessar aflições, mas mesmo assim não negamos ao outro um gesto caloroso(33). Continuamos a sorrir, a reconhecer, a dar espaço à projeção de quem está diante de nós.(34)

É esse ciclo que devolve a energia que precisamos(35).

Exercício 1

Releia várias vezes a frase anterior.

Esta 3ª forma de oferecer presença é a projeção(36). E cabe a nós dar lugar a essa projeção, reconhecendo cada pessoa quando esta também se projeta(37).

É uma dualidade de projeção(38). A outra pessoa projeta-se e eu projeto-me(39). É preciso que entenda que tudo o que a outra pessoa fizer, por vezes poderão ser atos de projeção(40). Se trás um vestido novo, esta pessoa quer encontrar eco em alguém(41). E o eco pode soar em nós através de uma bela afirmação:(42)

- "Que vestido tão lindo que trazes hoje!"

- "Estás linda!"

De novo: tem de ser genuíno(43). Porque a verdadeira mudança é pessoal — mudar a forma como tratamos os outros para colhemos potência criadora que virá de forma redobrada(44).

Se não tratarmos bem as pessoas, o que vai obter?(45)

Se falar com más atitudes para uma pessoa difícil, qual vai ser o retorno desse gesto?(46)

Não são precisos discursos longos nem elogios elaborados(47). Pequenas palavras de reconhecimento bastam(48).

E, como já foi dito, isto vale para todas as pessoas(49). Não podemos esquecer de oferecer espaço para que todos se projetem(50).

As pessoas estão habituadas(51) a falar mal dos outros.(52)

Não há dificuldade nisto. Na verdade, o que normalmente as pessoas fazem é o oposto: pensam ou dizem coisas negativas sobre os outros. E aqui faremos o inverso(53). Não vamos procurar aspetos negativos nos outros(54). Vamos ver onde a pessoa procura ecos, na sua forma de estar, falar, agir(55).

Não há mistério(56).

Procurar pormenores. Não há aqui nada de misterioso. Tratamos bem, colhemos bem; Tratamos mal, colhemos mal.

A energia que precisamos(57)

Quando falamos em "energia" é disto que falamos. Precisamos estar bem connosco mesmos(58). Se tratarmos todas as pessoas bem, a vida será mais fácil(59). Mesmo as "más" pessoas(60). Futuramente iremos ver que em vez de reagirmos a um grito de uma "má" pessoa, iremos agir(61). A "má" pessoa vai estar à espera de uma reação má da nossa parte(62), mas em vez de reagirmos iremos ter uma outra ação(62). Mas isso explicaremos não agora. Aqui ainda estamos no campo introdutório(63).

E aqui está a diferença: os outros entram em conflitos e nós projetamo-nos em três dimensões(64)

1ª Dimensão - Acolher a todas as pessoas

2ª Dimensão - Dar apoio, gestos de atenção

3ª Dimensão - Dar-lhes espaço para se projetarem

Agindo assim, a nossa potência criadora cresce(65). E mesmo que ao início não perceba(66), vai notar como as pessoas passam a aproximar-se de si(67), a querer cumprimentar-lhe(68), a sentirem-se bem na sua presença.(69)

Enquanto os outros se manifestam em conflitos atrás de conflitos(70), nós criamos conexões de **AMOR**(71). E não apenas com algumas pessoas, mas com **TODAS** as pessoas(72). Incluindo as pessoas "difíceis".(73)

Todos conhecemos pessoas assim, que irradiam esse efeito de "magnetismo"(74). Aproximamo-nos delas porque nos fazem sentir reconhecidos.(75)

Podemos aprender a ser assim também. Mas sempre com **autenticidade**.(76)

Há sempre algo em cada pessoa que pode ser reconhecido(77). Haverá sempre algo na outra pessoa que pode encontrar eco em nós(78).

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 35/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 35.1. Porque precisamos de 9 dimensões? [35:3,4,5]
- 35.2. Quem são para nós as pessoas prioritárias? [35:6]
- 35.3. Porque são prioritárias? [35:7,72,73]
- 35.4. Qual é o foco, e qual é o desfoco? [35:8,9]
- 35.5. Quais as 3 dimensões? [35:10,11,12]
- 35.6. Os outros precisam de eco, que significa isso?
[35:13,14,15,21,22,23,24,25,36,37,40,41,42,77,78]
- 35.7. Qual deve ser a nossa prática constante? [35:16,17]
- 35.8. Devemos ser eco apenas de algumas pessoas? [35:7,18,49,50]
- 35.9. Que gestos podemos ter? [35:19,20,26,47,48]
- 35.10. Porque isto nos transforma? [35:27,28,29,30,33,34,43,44,76]
- 35.11. Porque será que os nossos gestos retornam de forma redobrada?
[35:31,32,35,45,46]
- 35.12. Qual é a dualidade? [35:38,39,40,41,42]
- 35.13. Afinal o que as pessoas têm normalmente? [35:51]
- 35.14. Porque não há dificuldade em procurar como posso ser eu eco da outra
pessoa? [35:52,53,54,55]
- 35.15. Porque não há mistério? [35:56]
- 35.16. Afinal de que "energia" é que falamos? [35:57,58,59,60]
- 35.17. Os outros entram em conflitos e nós? [35:64,65,66,67,68,69,70,71]
- 35.18. Qual é o "magnetismo"? [35:74,75]

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA –
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 9):****"VALORIZAR" - 4ª DIMENSÃO**

ACRESCENTE VALOR NOS OUTROS E ENCHA-SE DE NOVAS FORMAS DE
ALEGRIA E LIGAÇÃO

Hoje iremos ver o nosso 36º Raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 9): "Valorizar" - 4ª dimensão.

Recapitulando o que temos vindo a observar, precisamos oferecer presença às outras pessoas como forma de vincular relações(1). Enquanto os outros potenciam conflitos uns atrás dos outros, nós potenciamos conexões, vínculos fortes(2), cujo retorno será obter felicidade(3), pelo menos uma vida mais feliz e tranquila(4).

Se pelo contrário ignorarmos as outras pessoas, revidarmos, desconstruirmos relações o que iremos obter?(5)

Exercício 1

Releia a frase anterior e releia algumas vezes até obter algum sentido.

Quando começamos a preocupar-nos com as outras pessoas, mostrando um interesse genuíno pelas suas vidas, construímos uma sinergia cujo retorno vem de forma redobrada(6). São gestos de atenção que fazemos aos outros(7), cujo resultado será um projeto de **AMOR** ao longo da nossa existência(8).

Isto não tem nada de mágico nem esotérico, nem metafísico(9). É apenas o resultado de tratarmos bem as outras pessoas.(10)

Se tratarmos bem as outras pessoas, ou melhor, não algumas pessoas, mas **TODAS** as pessoas(11), então o resultado deste tratamento é uma vida mais feliz, mais descontraída e com mais ânimo(12). Quando dizemos **TODAS** as pessoas, significa também que prioritariamente as "más" pessoas, as pessoas "tóxicas" [termo em que não acreditamos e falaremos sobre ele, mas não agora], as pessoas "difíceis", as "más" chefias", TODAS farão parte deste projeto de **HARMONIA**(13). Enquanto os outros destratam estas pessoas(14), nós consideramos estas pessoas como "objeto" prioritário de relação(15). Se soubermos lidar com estas pessoas, então saberemos lidar com todas as pessoas.(16)

Os outros afastam-se destas pessoas, nós aproximamo-nos.(17)

Coisas que não podem mesmo ter significado(18)

É muito fácil ficar desanimado (ausência de ânimo), quando atribuímos significado a coisas que não podem ter significado.

Se por exemplo focarmos a atenção no que "ele me disse", ou no que "ela me disse", então o foco da nossa atenção é a atitude do outro(19), quando isto é um desfoco, então seremos movidos por um estar focado em atitudes.(20)

Dois focos muito importantes(21)

Foque a sua atenção em si, nas suas atitudes(22) e foque a sua atenção nas 9 dimensões que estamos a explicar.(23)

Já começamos a ver o desenho das 9 dimensões(24)

1ª dimensão - Acolher a todas as pessoas, não apenas algumas

2ª dimensão - Apoiar todas as pessoas, não apenas as que gostamos

3ª dimensão - Projeção, reconhecer como a outra pessoa se projeta e como eu posso reconhecer isso

4ª dimensão - Valorizar, dar valor

Por exemplo tenha manifestações de carinho com **TODAS** as pessoas(25). Crie dentro de si mesmo estratégias, como pode mostrar a sua atenção para com os outros.(26)

Quem são estes outros? São **TODOS** os outros(27)! São "maus" chefes, são pessoas que lhe falaram mal, que lhe trataram mal... são todas as pessoas.(28)

Um retorno belo(29)

Lembre-se que o que você pretende obter é felicidade que virá através das outras pessoas(30). É um sentimento de se sentir bem perante os outros(31) e o mais belo nisto tudo, é que esses sentimentos que produz nos outros(32) retornarão para si.(33)

Os outros trazem-lhe um mau sentimento(34), e nós produzimos bons sentimentos nos outros(35), porque estamos interessados em criar uma sinergia(36), uma conexão(37) [havemos de falar sobre isto].

Porque os outros têm péssimas relações?(38)

Repare que o contrário é o que acontece. Os outros falam mal de alguém, e essa pessoa também fala mal. Os outros magoam e as pessoas afastam-se. Este agir não traz felicidade.

Perceba, que se lhe falarem mal, você não irá reagir a isso, porque iria focar a sua atenção na atitude(39). Você irá agir em AMOR(40). Queremos criar bons momentos.(41)

Neste cenário como temos vindo a observar, há um conjunto de dimensões que podemos focar nas outras pessoas(42). Na verdade constituem um conjunto de estratégias para nos reorientarmos(43).

Anteriormente vimos 3 dimensões, Acolher, apoiar, reconhecer a projeção dos outros(44). Hoje vamos ver a 4.^a dimensão: "valorizar".(45)

Podemos dar valor a cada pessoa(46). Repare que vivemos numa sociedade onde as pessoas praticam precisamente o oposto(47). Contam os males uns dos outros, e vivem para contar as inglorias de cada um(48). Nós fazemos o oposto.(49)

Todos nós temos uma necessidade profunda de sentir que o nosso valor é reconhecido(50). Valorizar é estar desperto para a importância das pessoas e das coisas que nos rodeiam(51). E, no entanto, vivemos numa sociedade que faz o contrário: repara nos defeitos, destaca os erros, repete as histórias menos felizes(52). O nosso caminho segue na direção oposta.(53)

Valorizar(54)

- É estimar;
- É ser capaz de reconhecer o brilho das qualidades das pessoas, em vez dos seus defeitos;
- É valorizar as coisas das pessoas: "que linda mala", "falaste muito bem", "gostei de como fizeste aquilo";
- É agradecer;
- É mostrar que nada do que recebemos nos é indiferente;
- É acrescentar valor à vida dos outros;
- É dar-lhes a perceção de que contam, de que têm peso no mundo;
- É também elevar alguém, permitir que se sinta maior, mais forte, mais confiante.

Há uma alegria imensa em fazer isto: dar valor ao ser humano(55). E o mais bonito é que, quando oferecemos essa atenção, recebemos de volta uma "energia" que regressa a nós.(56)

Estamos a descobrir, passo a passo, que uma das formas mais eficazes de ampliar a potencia criadora é justamente oferecermos presença através de fazer com que os outros se sintam valorizados.(57)

A autenticidade(58)

Experimente exprimir valor de formas diferentes sempre que estiver com alguém(59). Faça-o com naturalidade, mas sempre com sinceridade(60). TODOS, sem exceção, precisam de sentir que têm valor(61). Seja uma fonte constante de reconhecimento.(62)

Exercício 2

Imagine que alguém é, para si, como alguém sem graça, sem cor, sem motivo para elogiar. O exercício é de olhar com atenção até descobrir o que pode ser valorizado. Nem sempre é imediato, mas é nesse esforço que nasce a transformação da nossa pessoa.(63)

A questão aqui é bem mais profunda. Não podemos ter pessoas na nossa vida "sem valor"(64) [iremos aprofundar esta temática quando explicarmos que coloca pessoas "em campos de concentração para desaparecerem da sua vida"] (65). Como tratar certas pessoas como se fossem um "nada"? (66) Este é o desafio da transformação pessoal – aprender a dar valor justamente onde parece não haver nada a valorizar.(67)

Gestos, por simples que pareçam, vão mexer consigo e podem alterar por completo as suas relações(68). Na verdade o que queremos obter é uma transformação interior da sua perspetiva(69). Em vez de se focar nas atitudes dos

outros⁽⁷⁰⁾, foca-se nas dimensões [as 9 dimensões] e consegue de uma forma plena objetivar a sua atenção naquilo que verdadeiramente interessa: o seu bem estar e o bem estar da outra pessoa.⁽⁷¹⁾

Valorizar é um ato de entrega⁽⁷²⁾, e cada vez que o pratica, abre espaço para que a sua vida se encha de novas formas de alegria e ligação.⁽⁷³⁾

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 36/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 36.1.** Como ter uma vida mais feliz, pelo menos mais tranquilo? [36:1,2,3,4,5]
- 36.2.** De que forma estabeleceremos um projeto de amor?
[36:6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17]
- 36.3.** Quais são as coisas que não podem mesmo ter significado? [36:18,19,20]
- 36.4.** Quais são os dois focos da minha atenção? [36:21,22,23,39,40,41,42,43]
- 36.5.** Quais as quatro dimensões? [36:24,44,45]
- 36.6.** Quem são todos? [36:25,26,27,28]
- 36.7.** Como se dará o retorno? [36:29,30,31,32,33,34,35,36,37,55,56,57]
- 36.8.** Porque existem péssimas relações? [36:38]
- 36.9.** De que forma se desvalorizam os outros? [36:48,52]
- 36.10.** Afinal, como podemos valorizar? [36:46,49,50,51,53,54,72,73]
- 36.11.** Vamos ter um empreendimento como seres humanos autênticos. Explique.
[36:58,59,60,61,62]
- 36.12.** Como começa a transformação do nosso olhar?
[36:63,64,65,66,67,68,69,70,71]

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA –
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 10):****"ENTRE EM SINTONIA" - 5ª DIMENSÃO**
NÃO ENTRE EM CONFRONTO, DEIXE O INSTRUMENTO DO
OUTRO TOCAR

Hoje iremos ver o nosso 37º raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 10): "Entrar em sintonia" - 5ª dimensão.

Este é um dos raciocínios mais delicados nas relações humanas(1). Mas se conseguir ter uma mente aberta(2) e compreensiva, verá que este raciocínio entra na esfera do respeito pelo próximo.(3)

Aqui encontramos mais uma das formas de oferecermos presença na vida das outras pessoas(4) - entrar em sintonia - sendo uma das maneiras mais importantes para sermos agradáveis: alinhar, em vez de criar atrito.(5)

A maior parte das pessoas prefere confrontar(6) e tudo se transforma numa guerra verbal.(7)

Precisamos que entenda que as relações fora do nosso **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda**, são relações onde o empreendimento que é tomado é de desconstrução, conflitos, confrontos, desconexões, falar mal de "a" e mal de "b", contar as inglorias dele e dela. Literalmente a sociedade não pretende a criação de vínculos fortes. E nas costas de uns e de outros, falam mal.(8)

Aqui abertamente criamos uma outra visão, ampla, de construção, de vínculos fortes, de conexões(9), onde abraçamos até aquilo que para nós poderia ser considerado um desconforto. O "tóxico" para nós numa relação é um projeto de encontro connosco mesmos.(10)

Aquilo que nos magoa no outro é, muitas vezes, o espelho do que ainda não fizemos em nós(11). O "tóxico" deixa de ser só sobre o outro e passa a ser sobre como nos encontramos dentro desse reflexo.(12)

Uma relação difícil obriga-nos a olhar para dentro de nós mesmos(13), a perceber as feridas, os medos, as inseguranças(14). É como se o desconforto fosse um convite(15): ou fugimos dele [que é o que as pessoas todas fazem em relação às pessoas "tóxicas"] (16), ou aceitamos mergulhar e transformar.(17)

No fundo, o tóxico pode ser lido como um laboratório íntimo(18). É duro, mas pode revelar: onde ainda não nos sintonizámos connosco(19), onde ainda não nos alinhámos com o nosso próprio coração.(20)

Sintonizar

Esta é a nossa 5ª dimensão, e isto para criarmos conexões, sabermos lidar com pessoas "difíceis". Enquanto os outros se afastam, nós aproximamos. Queremos crescer interiormente, e pretendemos conexões.(21)

Das **9 dimensões que existem num ser humano**, vimos já 4 dimensões e hoje iremos compreender a 5ª dimensão:(22)

1ª dimensão - Acolher

2ª dimensão - Apoiar

3ª dimensão - Reconhecer a projeção do outro

4ª dimensão - Valorizar

5ª dimensão - Entrar em sintonia

As pessoas às vezes são desagradáveis, sem necessidade nenhuma. Por vezes simplesmente apenas não querem alinhar. E, no fim, acabam por soar desagradáveis.(23)

Por isso continuamente referimos que os raciocínios são complexos e precisamos ir devagar, de raciocínio em raciocínio.(24)

Relações alimentadas por choques constantes não têm vida longa. O segredo profundo está em manter a paz, a serenidade e, acima de tudo, a diplomacia.(25)

Exercício 1

Releia milhares de vezes a frase anterior.

Muitos insistem em impor a sua perspectiva(26), numa postura de força(27), vencendo discussões sucessivamente(28). Mas isso é o contrário da tranquilidade e da ternura que alimentam laços.(29)

Batalhas verbais não levam a lugar nenhum(30). Prefira o caminho sereno, a relação em paz, e a doçura de uma ligação diplomática.(31)

Repare como se nota a diferença: quando se recusa alinhar, até sem querer, atraindo-se atenção indesejada e cria-se uma reputação de dureza(32). Isso não conquista amigos nem abre portas de influência positiva.(33)

A melhor forma de tranquilidade numa relação é através do alinhar, do entrar em sintonia(34): **SEMPRE**.(35)

A seguir, vem outra chave: evitar o impulso de contrariar(36)

Não verbalize a sua posição. A diplomacia recomenda silêncio elegante.

Exercício 2

Releia o parágrafo anterior e só siga quando sentir que fez sentido.

Podemos sempre partilhar a nossa visão quando há sintonia(37). Se não houver sintonia de ideias, o silêncio diplomático é mais sábio(38). Ao alinhar de forma aberta, aumentamos a nossa simpatia e o calor das nossas relações.(39)

Não perca oportunidades de alinhar (sempre com bom senso)(40)

Isto é criar vínculos.(41) Em vez de seguir o impulso de contrariar, cale-se por favor!(42) O que pretende é tranquilidade na relação e não uma luta de egos.(43)

Alinhar é ser agradável e assim evitamos situações desagradáveis, ou pelo menos reduzimo-las ao mínimo.(44)

Exercício 3

Releia milhares de vezes a frase anterior.

Crie um projeto dentro de si mesmo de reduzir ao mínimo dar opiniões que não se encontram em sintonia.(45)

Exercício 4

Releia a frase anterior milhares de vezes.

Viveremos quase sempre em harmonia, sem peso desnecessário nas relações. Cumpra isto como um objetivo nas suas relações.(46)

Este esforço merece constância: é ele que nos dá uma vida bem-sucedida, onde ser agradável é a regra e não a exceção.(47)

Isto não significa alinhar cegamente com tudo. Significa apenas não saltar logo para o confronto, não ter de emitir sempre a sua opinião, quando segue para o lado contrário. Consegue sentir a diferença?(48)

Não há necessidade de um desacordo aberto - não o provoque.(49)

Exercício 5

Releia a frase anterior e só pare quando fizer sentido.

O que desejamos é que aprenda a alinhar mais e a sintonizar mais(50). Podemos permanecer em silêncio, atentos. **É melhor calar do que romper a harmonia.**(51)

Não somos contra não sintonizar, mas exige treino e elegância(52). Como ainda não vamos explorar essa arte, deixamos esta mensagem simples: não crie confronto, mantenha a calma e alinhe, sintonize ideias, entre em harmonia, sempre(53).

A contradição constante, diálogos que se tornam em disputa, evitam sintonizar(54). E, inevitavelmente, soam desagradáveis, discórdia, desgastam.(55)

Muitos procuram impor o seu ponto de vista, numa espécie de maratona de vitórias verbais. Mas isso afasta a serenidade, a ternura e o equilíbrio que alimentam a verdadeira ligação.(56)

Guerras de palavras não conduzem a nada.(57)

O que floresce são as relações serenas, afinadas pela paz e pela delicadeza diplomática.(58)

Quando alguém recusa sintonizar, **desconstrói.**(59)

A melhor forma de ser agradável é sintonizar(60). Use a diplomacia para um **silêncio sábio** quando quer levar para um outro ponto de vista que é contrário.(61)

Aprenda uma outra espécie de partilha(62)

Podemos partilhar a nossa visão quando sentimos sintonia. Se não houver, o silêncio elegante é a melhor escolha. Sempre que nos sintonizamos de forma natural, aumentamos a simpatia e a harmonia à nossa volta.

Não desperdice oportunidades de sintonizar(63)

Uma palavra de sintonia abre portas e aquece corações.

- "Penso tal e qual conforme descreves isso"
- "Concordo plenamente contigo"
- "que lindo, essa perspetiva. Sabes que vejo da mesma maneira"

E quando a sua perspetiva não é igual?(64)

Cale-se!

Assim, evitamos momentos desagradáveis ou, pelo menos, tornamo-los raríssimos(65). Uma vida quase sempre em harmonia é possível, e começa neste gesto.(66)

Isto é um segredo tremendo que vai alterar o seu coração. Vai transformar a sua pessoa em alguém harmonioso interiormente. E **pode ter a certeza que as suas relações vão durar anos e anos.**(67)

Então e silenciemos quando há diferença?(68)

Esta diferença também pode ser ternura, pode ser um modo de abrir janelas sem bater portas. E aqui subjaz **um segredo tremendo.**

Não se trata de apagar a própria voz(69), mas de escolher quando vale a pena dá-la(70). Se há sintonia, deixa-se vibrar em uníssonos(71), e isso aquece.(72) Se não há, o silêncio não é submissão(73), **é simplesmente não alimentar atrito.**(74)

Não alimente o atrito(75), não alimente a discórdia(76), não alimente pontos de vista opostos(77). **Alimente a harmonia.**(78)

Não gaste "energia" a provar que pensa diferente(79). Pode guardar esse pensamento consigo e deixar a vida seguir em paz(80). Isso não rouba identidade(81), pelo contrário, é um gesto de cuidado interior(82). Uma arte de silêncio que não é fuga, é harmonia escolhida.(83)

Código da harmonia(84)

1. Quando há sintonia, expresse-a. Uma palavra dita em calor amplia a harmonia.

2. Quando não há sintonia, cale-se. Não é esconder, nem deixa de ser. É apenas respeitar o espaço da diferença sem precisar de confronto.

3. O silêncio é um gesto interior de escolher paz em vez de atrito.

4. A nossa identidade permanece. Calar-se não nos apaga, apenas preserva a "energia". Continuamos a ser quem somos, mas não em choque.

5. A sintonia é sempre uma escolha. Às vezes está no modo como escutamos, no calor com que deixamos o outro sentir-se inteiro.

A melodia(85)

É como uma música, nem sempre tocamos a mesma nota(86), mas sabemos quando deixamos soar o outro instrumento e quando entramos em uníssono.(87)

E aqui a beleza desta história é deixar o outro tocar o seu instrumento(88) e nós ficamos a ouvir o som tocado e simplesmente(89) não vamos tocar o nosso instrumento desafinando a melodia.(90)

Imagine a vida como uma grande orquestra(91)

Cada pessoa tem o seu instrumento, a sua forma única de se exprimir. Há momentos em que duas melodias se encontram e vibram em unísono — aí nasce a sintonia.

E apenas buscamos esta sintonia nas relações.(92)

Quando surge uma nota diferente, podemos escolher: tocar à força o nosso som, mesmo que destoe, ou simplesmente parar, deixar que o outro toque, e ouvir.(93)

E é neste gesto de não tocar desafinado que nasce a verdadeira sintonia.(94)
Porque não é preciso provar nada, nem competir por espaço.(95)

Quanto menos entramos em choque(96), mais a melodia coletiva se mantém limpa, fluida, bela(97). A sintonia não se mede pela quantidade de vezes que tocamos(98), mas pela sabedoria de sabermos quando tocar e quando deixar soar o outro.(99)

Assim, a harmonia cresce não só das notas comuns(100), mas também dos silêncios que respeitam o som dos outros.(101)

Este esforço compensa: é ele que nos conduz a uma vida plena, **onde ser agradável é regra de ouro**.(102)

Isto não significa sintonizar com tudo cegamente. Significa apenas não saltar logo para o confronto, nem sentir que temos sempre de emitir opinião. Consegue perceber a diferença?(103)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 37/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 37.1.** Este é um dos raciocínios mais delicados, porquê? [37:1,2,3]
- 37.2.** Em vez de criarmos atrito com os outros, qual deverá ser o nosso procedimento? [37:4,5,6,7]
- 37.3.** Qual é o empreendimento social? [37:8]
- 37.4.** Qual é o nosso empreendimento? [37:9]
- 37.5.** Como consideramos o "tóxico", e como isso nos transforma?
[37:10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20]
- 37.6.** Qual é a 5ª dimensão? [37:21]
- 37.7.** Quais são as 5 dimensões? [27:22]
- 37.8.** Como ter uma relação por anos? [27:23,24,25]
- 37.9.** Descreva por pontos laços mal construídos e laços bem construídos
[27:26,27,28,29,30,31,32,33,34,35]
- 37.10.** Qual é a outra chave para o sucesso nas relações? [37:36,37,38,39]
- 37.11.** Não queremos uma luta de egos, o que queremos? [37:43]
- 37.12.** Em vez de contrariar a outra pessoa, o que faço? [37:42]
- 37.13.** O que devemos reduzir? [37:44,45]
- 37.14.** Qual é o objetivo nas relações? [37:46]
- 37.15.** Qual é a regra e não é uma exceção? [37:47,48,49]
- 37.16.** Qual é a aprendizagem? [37:50]
- 37.17.** Em vez de rompermos a harmonia na relação o que poderemos fazer? [37:51]
- 37.18.** Para não sintonizar há uma arte, e como não explicámos ainda essa arte, o que poderemos fazer? [37:52,53]
- 37.19.** Alguns sinónimos de não sintonizar. [37:55,57]
- 37.20.** Sinónimos de sintonizar [37:56,58,60]
- 37.21.** Quando não sintonizamos, o que fazemos? [37:59]
- 37.22.** Se não quero sintonizar, o que posso fazer? [37:61]
- 37.23.** Quando é que partilho? [37:62]
- 37.24.** Já que não posso "não sintonizar", que oportunidades devo aproveitar?

[37:63]

37.25. Quando a minha perspectiva não é igual, o que faço? [37:64]

37.26. O que deve ser raro na minha relação? [37:65,66]

37.27. Qual é um dos maiores segredos numa relação saudável? [37:67,64]

37.28. Em vez de bater a porta na relação, abro uma janela. Explique. [37:68]

37.29. Então, apago a minha própria voz - anulo-me?

[37:69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83]

37.30. Qual é o código da harmonia? [37:84]

37.31. Como proporcionar melodia na relação? [37:85,86,87,88,89,90]

37.32. Em que momento devo tocar o meu instrumento?

[37:91,92,93,94,95,96,97,98,99,100,101]

37.33. Qual é a regra de ouro nas relações? [37:102,103]

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA – 5 ESTRATÉGIAS (PARTE 11):

"ILUMINE O OUTRO" - 6ª DIMENSÃO SOMOS UM PRESENTE DE LUZ

Hoje iremos ver o nosso 38º raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 11): "ilumine o outro" - 6ª dimensão.

Este é um raciocínio poderoso. Aqui vamos atravessar o ser humano de uma forma profunda(1). Temos estado a perceber como oferecer presença na vida das outras pessoas(2). O grande segredo é que ao fazê-lo iremos redobrar a nossa "energia"(3), vamos alcançar felicidade de uma forma estrondosa.(4)

A prática destes raciocínios leva-nos a patamares de evolução interior(5). Cada vez que nos projetamos nos outros(6), a fazê-los felizes(7), na verdade redobramos a nossa felicidade em potência(8). E ainda que não consiga deslumbrar todo este mecanismo(9), no fim dos 200 raciocínios verificará que mudou a sua forma de ver o mundo(10), e a sua existência passou a ter um lindo propósito.(11)

Temos estado a ver 9 dimensões que existem no ser humano(12). Ao nos projetarmos nos outros, nestas nove dimensões(13), estabeleceremos uma conexão que irá alterar por completo a relação com essa pessoa, mesmo sendo uma "má" pessoa.(14)

As dimensões que já vimos:(15)

1ª dimensão - Acolhimento, quando sabemos acolher a outra pessoa(16), mostrando o seu valor(17), reconhecendo a sua existência(18). Enquanto os outros ignoram(19), passam de lado, nem olham(20), ou se olham, fazem-no de forma a que

a outra pessoa se sinta pequena(21). Nós fazemos o inverso. Queremos que os outros sejam grandes(22), e o nosso olhar é de baixo para cima e não de cima para baixo(23) (havemos de falar sobre isto).(24)

2ª dimensão - Apoiar as outras pessoas sempre(25). Pequenos gestos de atenção farão toda a diferença(26). Não são apenas gestos de cortesia ou de gentileza(27), é mesmo intervir no mundo de forma concreta.(28)

3ª dimensão - Reconhecer a projeção do outro(29). Em vez de levarmos a pessoa ao ridículo [gesto socialmente aceite](30), tentamos perceber na outra pessoa, como ela se projeta(31), e isto significa apenas, que quando a outra pessoa trás por exemplo um vestido novo é porque pretende ser vista e neste caso concreto, nós mesmos temos um papel fundamental de proporcionarmos esse reconhecimento - "estás tão linda!"; "este vestido fica-te lindamente!".(32)

4ª dimensão - Valorizar - dar valor a cada pessoa(33). A sociedade pratica o oposto(34). Nós não!(35) Contam os males uns dos outros, e vivem para contar as inglorias de cada um(36). Nós fazemos o oposto. Nós acrescentamos valor às outras pessoas(37), e fazemo-lo sempre.(38)

5ª dimensão - Entrar em sintonia(39) - Em vez de nos colocarmos em posição de atrito, conflito, de discordar, de ter sempre pontos de vista opostos - deixamos por completa essa perspetiva(40). Passamos para o plano da HARMONIA e SEMPRE(41). Pontos de vista iguais, verbalizamos, e aproximamo-nos mais(42). Pontos de vista diferentes, calamo-nos(43). Não perdemos a nossa identidade, apenas não fomentamos a discórdia.(44)

6ª dimensão - ilumine a outra pessoa - é o que vamos ver hoje.(45)

São nove dimensões. Já percorremos acolhimento, apoiar, reconhecer a projeção do outro, valorizar, entrar em sintonia e agora chegamos a esta dimensão que nos leva mais fundo: iluminar o outro, sendo esta para nós a 6ª dimensão.(46)

É aqui que nasce o impulso verdadeiro de agir(47). E, no entanto, é inacreditável como tantas pessoas deixam ao acaso esta orientação das suas vidas(48).

Esta força pode ser desviada para caminhos vazios(49) ou guiada para empreendimentos que honram o ser humano.(50)

Quando escolhemos iluminar os outros(51), despertamos neles o sentimento de importância e de valor(52). E, nesse gesto, tornamo-nos fonte de potência criadora.(53)

Exercício 1(54)

Olhe para alguém de quem não gosta.

Pergunte a si mesmo: "essa pessoa tem algum lugar em mim?"(55)

Se ainda não, como posso criar esse lugar?(56)

Ao descobrir uma forma de iluminar(57) quem antes não tem qualquer significado para si(58), estará a tocar uma das forças mais transformadoras do universo.(59)

É fácil quando nos sentimos bem junto daqueles que amamos(60). O desafio começa com os que parecem tirar-nos força(61), os que geram atrito, os que chamamos de "difíceis"(62). A estes é que se pede o empreendimento de iluminar.(63)

O entendimento de uma equação(64)

Se conseguir alterar o seu interior diante daquilo que chama "difícil", então descobriu a profundidade deste segredo. Foi assim que começámos no Raciocínio 1:

$$\text{Difícil}(1) = \text{Fácil}(1) + \text{Fácil}(2) + \text{Fácil}(3) + \text{Fácil}(4)$$

E com esta equação apenas precisa perceber que o difícil(1) não é igual ao fácil(4), mas é a soma do encadeamento de o fácil(1) com o fácil(2), mais o fácil(3) e por fim mais o fácil(4).

$$\text{Difícil}(1) = \text{Fácil}(1) + \text{Fácil}(2) + \text{Fácil}(3) + \text{Fácil}(4)$$

Todos temos dificuldades na vida. Cada difícil é sempre composto por uma soma de fáceis. Neste caso concreto atribuímos ao difícil(1), um conjunto de 4 fáceis.

Vamos pensar que o difícil(1) = Colega "x" que não gosta

Para nós o difícil(1) é a soma de 4 fáceis.

Se conseguirmos entender cada um dos fáceis, talvez possamos perceber que aquilo que consideramos difícil na verdade é bem mais fácil do que pensávamos.

Fácil(1) = a mãe da pessoa difícil faleceu recentemente

Fácil(2) = o marido da pessoa difícil é alcoólico

Fácil(3) = o filho da pessoa difícil é muito problemático

Fácil(4) = ninguém gosta da pessoa difícil

Portanto vamos ver o encadeamento da equação daquilo que chamamos de pessoa difícil:

$$\text{Difícil}(1) = \text{Fácil}(1) + \text{Fácil}(2) + \text{Fácil}(3) + \text{Fácil}(4)$$

Pessoa difícil = Fácil(1) = a mãe da pessoa difícil faleceu recentemente +
Fácil(2) = o marido da pessoa difícil é alcoólico + Fácil(3) = o filho da pessoa difícil
é muito problemático + Fácil(4) = ninguém gosta da pessoa difícil

Esta pessoa difícil é apenas o resultado de 4 fáceis.

Quando entendemos que podemos iluminar uma pessoa difícil(65), a nossa vida transforma-se(66).

A pessoa difícil não é um NADA, é uma pessoa.(67)

O presente da luz(68)

Gestos genuínos(69). Um traço de caráter forte é este: dar aos outros o presente da luz, mesmo quando não nos é natural(70). Criar pontes e não brechas(71), abrir canais de afeto onde parecia haver apenas distância.(72)

Um chefe, um vizinho carrancudo, alguém que não nos suporta...(73) todos podem ser iluminados por nós(74). Ninguém está a pedir para mudar as outras pessoas(75) [somos contra isso e havemos de falar sobre isso noutros raciocínios].(76)

Exercício 2(77)

O difícil não é com os que já nos sorriem, mas sim com aqueles que despertam em nós resistência. Como iluminar quem nos é antipático?

A resposta é simples: não escolhemos. Iluminamos todos(78). Que gestos pode fazer? Só pedimos pequenos gestos para iluminar e se iluminar a si mesmo.(79)

Um sorriso, um gesto de cortesia, uma palavra suave(80). O outro sente-se bem na nossa presença e responde. A nossa força cresce, redobra.(81)

Podemos chegar perto de uma pessoa difícil e dizer:(82)

- "Fizeste um bom trabalho"
- "Gosto do seu perfume"
- "Agradeço a ajuda, naquilo que fez"

São pequenos gestos de aproximação(83), para quebrar o seu azedume. Não servem para quebrar o azedume da outra pessoa(84), porque não queremos mudar a outra pessoa(85). Queremos apenas mudar a nossa forma de estar perante uma pessoa(86) que consideramos um "NADA".(87)

Aqui está o ensinamento profundo: agir em amor, em generosidade, e a longo prazo a retribuição virá(88). Não sabemos de onde, não sabemos de quem(89). A vida devolve de formas surpreendentes(90). Não há nenhuma mágica, é apenas uma consequência de tratarmos as outras pessoas bem.(91)

Se tratar mal as outras pessoas, afinal o que vai obter?(92)

Não há aqui mágica nenhuma!(93)

Não há aqui nenhum poder da atração (Raciocínio 9/200 - O problema da crença do poder da atração).(94)

É apenas uma consequência.(95)

Por isso, nunca desligar. Nunca cortar. Conectar sempre(96). Mesmo aqueles que parecem insignificantes(97) carregam dentro de si a necessidade de serem vistos, lembrados, iluminados.(98)

E não podemos tratar ninguém como insignificante. É uma palavra muito dura.(99)

As pessoas insignificantes da sua vida são colocadas de parte.(100)

Em Lisboa [Portugal], a Mitra recebia os insignificantes da sociedade.(101)

Com Hitler, havia uma série de insignificantes.(102)

E nós usando esta imagem carregada de sentido, estamos a mostrar como se colocam pessoas difíceis em locais longe de si.(103)

Como iluminar na prática(104)

Podemos dizer diretamente a alguém: "tu és importante"(105). Mas também podemos mostrar em pequenas formas: "por favor", "obrigado", um olhar demorado. Cortesia, diplomacia, delicadeza, carinho — tudo isso são fios de luz que tecem conexões invisíveis.(106)

Quando tornamos isto um hábito constante(107), descobrimos em toda a gente(108) uma centelha que podemos acender(108). Não interessa se conseguimos ou não iluminar(109). O que conta é a intenção, o gesto de iluminar sempre, a todas as pessoas.(110)

No fundo, é uma forma de estar: pensar, sentir, falar e agir sempre na direção de iluminar o outro(111). E ao fazê-lo, sem que percebamos, iluminamos também o nosso próprio caminho(112). E na verdade a única pessoa que precisa de LUZ: sou eu mesmo.(113)

A arte de respirar iluminação(114)

Iluminar o outro é prática e é arte(115). É gesto consciente(116), mas também é vibração que se oferece sem fazer nenhum cálculo(117). Há quem pense que isto é esforço, mas quando começamos a viver assim, vemos que é um ato tão natural quanto o respirar.(118)

É como acender pequenas velas nos olhos de quem passa(119). Um sorriso breve pode mudar um dia inteiro(120). Uma palavra leve pode aquecer alguém que se julgava esquecido(121). Quando decidimos iluminar, deixamos de ser apenas nós — e passamos a ser um com o todo.(122)

No meu trabalho, por cada pessoa que passo dou um bom dia, mesmo que não haja retorno(123). Espalho sorrisos por cada pessoa que passo(124), delicadeza, carinho no que faço(125). E tantos vêm ter comigo apenas para me cumprimentarem(126). E isto ajuda-me, preenche o meu dia.(127).

Mesmo quando vou tomar o pequeno almoço, cumprimento cada um:(128)

- "bom dia Elizabete, a senhora que me vai servir o café,

- e quando vou pagar, "olá Sr. Manuel, como está?",

- e cumprimento a dona do espaço: "Bom dia Sra. Cristina",

- e cumprimento o seu marido: "Olá Sr. Vitor tudo bem? então mandou vir a chuva?",

- e quando passo pelo novo rapazinho que trabalha lá: "olá Leonel tudo bem",
- e cumprimento a Luisa cujo marido que já conheço é muito divertido.(128)
- e cumprimento a Ana que já conheci o seu filho

Com estas pessoas de um simples café, já fizemos vários jantares - Isto é iluminar!(129)

E há beleza na constância(130). Não iluminamos só os que amamos(131), nem apenas os que nos abraçam(132). Iluminamos também quem se fecha(133), quem parece frio, quem nunca sorri de volta(134). Porque não é sobre a resposta deles, é sobre a nossa presença(135). A luz que oferecemos não depende de aprovação(136), nasce do nosso gesto de escolher amar.(137)

Caminhamos dentro da LUZ(138)

Com o tempo, percebemos que a vida devolve tudo isto em formas inesperadas(139). Pessoas surgem, portas abrem-se, encontros acontecem(140). O universo parece conspirar(141), mas na verdade fomos nós que semeamos luz nos caminhos(142), e agora caminhamos dentro dessa luz.(143)

A lição é simples e infinita: iluminar o outro é iluminar-me a mim mesmo(144). Sou eu que preciso de luz(145). Ao fazê-lo aos outros(146), eu mesmo recebo mais humanidade nos meus atos, torno-me mais humano(147). Não há separação. Cada vez que aumentamos o brilho de alguém, o nosso próprio brilho cresce(148). Cada vez que dizemos "tu tens lugar em mim", estaremos também a dar lugar a nós mesmos(149). E assim, a vida torna-se um grande círculo de claridade(150), onde não há brechas, mas pontes(151), onde não há sombras que se impõem nos outros(152), mas apenas lugares à espera de serem tocados pela luz suave do nosso olhar.(153)

Ilumine as trevas do seu interior!(154)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
 (Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 38/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 38.1.** O que pretendemos com esta série de raciocínios que temos vindo a abordar? [38:1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11]
- 38.2.** O que ganhamos nesta conexão? [38:12,13,14]
- 38.3.** Por palavras suas descreva as 5 dimensões anteriores [38:15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45]
- 38.4.** Sucintamente quais são as 6 dimensões? [38:46]
- 38.5.** Qual é o impulso a seguir? [38:47,48,49,50]
- 38.6.** Como ser fonte de potência criadora? [38:51,52,53]
- 38.7.** De que forma o exercício 1 poderá transformar a sua pessoa? [38:54,55,56,57,58,59]
- 38.8.** Qual é o desafio verdadeiro? [38:60,61,62,63,77]
- 38.9.** Explique a equação por palavras suas [38:64]
- 38.10.** Explique uma pessoa como um "NADA" [38:65,66,67,86,87,97,99,100,101,102,103]
- 38.11.** Que presente poderemos oferecer a uma pessoa "difícil"? [38:68,69,70,71,72,73,74,75,76,80,81,82]
- 38.12.** Quando decidimos iluminar uma pessoa "difícil" o que fazemos a nós mesmos? [38:78,79]
- 38.13.** Quando estamos perante uma pessoa difícil qual é o azedume que precisamos quebrar? [38:83,84]
- 38.14.** Não queremos mudar os outros, quem queremos mudar afinal? [38:75,76,85,86,111,112,113,144,145,146,147,148,149]
- 38.15.** Afinal de contas o que vamos receber redobrado? [38:88,89,90]
- 38.16.** Se não é mágica, então o que é? [38:91,92,93,94,95]
- 38.17.** Mesmo os que parecem "insignificantes" o que precisam? [38:96,97,98]
- 38.18.** Como tecer conexões visíveis e invisíveis? [38:105,106]
- 38.19.** O que interessa é o gesto de iluminar. Explique [38:107,108,109,110]

38.20. Explique a arte de respirar iluminação

[38:114,115,116,117,118,119,120,121,122,123,124,125,126,127,128,129]

38.21. Porque iluminamos mesmo não havendo resposta?

[38:130,131,132,133,134,135,136,137]

38.22. Como caminhar dentro da LUZ? [38:138,139,140,141,142,143]

38.23. Como fazer um círculo de claridade? [38:150,151,152,153]

38.24. Quais as trevas que precisam de LUZ? [38:154]

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA –
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 12):****"COMO DEFINIR O CAMPO DE AÇÃO E O
PODER DE SABER O NOME?"****- 7ª DIMENSÃO****DEIXAMOS DE SER INVISÍVEIS**

Hoje iremos ver o nosso 39º raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 12): "Como definir o Campo de Ação e o Poder de saber o nome" - 7ª dimensão.

É muito importante que entenda o encadeamento que temos vindo a fazer na abordagem das dimensões que todo o ser humano tem(1). Iremos percorrer 9 dimensões, no entanto, são muito mais do que 9 dimensões(2). Apenas estaremos a circunscrever 9 dimensões.(3)

A expressão "campos de ação" aparece em diferentes áreas, e autores distintos usam-na em sentidos próprios:(4)

- Na Sociologia

Pierre Bourdieu fala em campo social e campo de ação como espaços estruturados de relações, onde diferentes agentes atuam com regras, capitais e posições em disputa.(5)

Norbert Elias também fala de redes e campos de interdependência, que são arenas de ação e transformação mútua entre indivíduos e grupos. A noção de "field" em Elias vem da ideia de configuração ou teia de interdependências, um campo relacional onde os indivíduos só fazem sentido nas suas relações mútuas.(6)

- Na Psicologia Social(7)

Kurt Lewin usa a noção de field theory (teoria de campo), descrevendo o comportamento humano como resultado das forças que atuam num "campo psicológico" de ação.(8)

- Na Filosofia da ação(9)

Alguns autores como **Paul Ricoeur** usam a ideia de campo de ação como o horizonte das possibilidades práticas de um sujeito.(10)

Para o nosso movimento de Motivação e Auto-Ajuda, a noção de "campos de ação" abre-nos um horizonte de perspectivas.(11)

Compreender o que significa o campo de ação(12) e perceber a importância concreta de sabermos o nome das pessoas que nele habitam.(13)

Este ponto, ainda que pareça pequeno, é um dos mais poderosos(14). É aqui que a nossa transformação interior se redobra(15), e não apenas em nós, mas também nas pessoas que entram em contacto connosco.(16)

A noção de campo de ação não é uma ideia abstrata(17), é um espaço vivo onde se cruzam "energias", olhares, palavras e gestos, e cada detalhe pode ser decisivo na forma como projetamos a potência criadora nos outros(18) e como somos recebidos pelo mundo, como nos é devolvida essa "energia".(19)

O que é afinal o campo de ação(20)

Podemos defini-lo como a área concreta onde nos movemos num dado momento: o refeitório onde almoçamos, o café habitual, o local de trabalho, o supermercado onde fazemos compras, até mesmo a paragem de autocarro ou a farmácia.

Cada espaço que atravessamos passa a ser um território que nos pertence de alguma forma(21), não porque o possuímos, mas porque nos tornamos parte dele e ele se torna parte de nós.(22)

O campo de ação é, por isso, dinâmico e relacional(23). Ele não existe sem as pessoas que o compõem(24). Não é um cenário vazio: é um palco povoado de presenças(25), e é com elas que a potência criadora ganha sentido, na relação, na troca de movimento(26). Se sorrio para alguém, o retorno poderá ser um sorriso(27). Se o fizer para todas as pessoas, isso produzirá algo como que "mágico", mas já sabe, não falamos de magia.(28)

Todos fazem parte(29)

Um dos princípios mais fundamentais é este: não escolhemos pessoas dentro do campo de ação(30). **TODAS** as pessoas pertencem ao campo(31). A funcionária que serve o prato, o empregado que limpa a mesa, o colega de trabalho com quem nunca trocamos mais do que um aceno, o segurança que vigia a porta — todos, sem exceção, compõem o campo de ação.(32)

Se começarmos a escolher pessoas, invalidamos o campo de ação(33). Se decidirmos que uns contam e outros não, destruimos a potência do campo(34). Quando falamos em "escolher" apenas queremos dizer que não pode excluir pessoas. Não pode excluir as pessoas com que não simpatiza, porque também fazem parte do seu campo de ação.(35)

É precisamente a **TOTALIDADE** que gera força(36). É a **INCLUSÃO** de todos, sem filtros, que transforma o espaço num lugar de expansão e não de retração.(37)

Lembre-se, enquanto os outros se desconectam por várias razões, nós criamos conexões, vínculos, projetamos potência criadora.(39)

Assim: todas as pessoas fazem parte do nosso campo de ação.(40)

Circunscrever o campo e conhecer os nomes(41)

Mas há aqui uma subtileza decisiva. O processo tem de ser gradual. Não podemos querer abarcá-lo de uma vez só.(42)

Primeiro, é preciso circunscrever(43).

Isto significa escolher um campo específico onde vamos atuar de forma consciente(44): por exemplo, o restaurante onde costumamos almoçar. Esse será o nosso primeiro círculo.(45)

Depois, passo a passo, começamos a conhecer as pessoas pelo nome(46). Não se trata de uma recolha fria de informação(47). É um gesto humano. É criar relação. Perguntar o nome e, ao mesmo tempo, oferecer o nosso.(48)

O encontro só se completa quando existe reciprocidade: "Como se chama? Eu sou o Miguel." Este gesto simples é transformação(49). E lembre-se que o que pretendemos não é transformar a outra pessoa, mas transformar a nossa pessoa, o

nosso interior(50) [iremos no raciocínio 70, falar sobre "a solidão e o mundo das conexões: a porta enferrujada".(51)

O valor da gradualidade e da discrição(52)

Não se pergunta o nome a toda a gente de repente(53). Isso geraria estranheza(54). A chave está no tempo(54). A proximidade constrói-se gota a gota(55). Talvez um dia se pergunte o nome de uma funcionária(56). Dias depois, outro nome. Meses depois, já teremos o campo todo mapeado.(57)

Registe discretamente, não use apenas a memória(58)

E é importante não confiar apenas na memória(59). Um pequeno truque pode ser decisivo: registar discretamente os nomes no telemóvel, numa nota reservada(60). Uma lista por campo de ação(61). Uma nota para o restaurante, outra para o café, outra para o ginásio, e assim por diante.(62)

Antes de entrar nesses espaços, podemos rever rapidamente os nomes para que o cumprimento seja natural, nunca forçado.(63)

Mas atenção: isto deve ser feito em segredo.(64) O processo precisa de ser discreto para preservar a autenticidade.(65) E queremos ser autênticos, e agir com a maior naturalidade possível.(66)

A questão da autenticidade prende-se por causa da nossa mudança interior. Quando tratamos as outras pessoas pelo nome, dá-se uma mudança em nós. Esta "preocupação", uma pré-ocupação, com os outros, irá transformar-nos, e queremos ser o mais autênticos possíveis, nos sorrisos, nos gestos, nas palavras.(67)

O impacto da nomeação(68)

Quando passamos a chamar as pessoas pelo nome, acontece algo extraordinário(69). O nome desperta reconhecimento(70). O nome devolve dignidade. O nome ilumina o rosto.(71)

Aqui consegue perceber o encadeamento dos raciocínios que temos vindo a abordar:(72)

1ª dimensão - acolher

2ª dimensão - apoiar

3ª dimensão - reconhecer a projeção do outro

4ª dimensão - valorizar

5ª dimensão - entrar em sintonia

6ª dimensão - ilumine a outra pessoa

Se cumprimentamos a senhora Patrícia no restaurante, com um sorriso verdadeiro(73), o seu dia transforma-se(74). E o nosso também(75). O cumprimento devolve-se, e nessa troca nasce a potência criadora.(76)

Com o tempo, o campo de ação muda de textura.(77) O lugar que antes era neutro, ou até anónimo, transforma-se num espaço de alegria e pertença.(78) As pessoas começam a fazer quase uma festa quando nos veem chegar(79), porque sabem que o nosso gesto é genuíno(80), e nós recebemos essa onda de "energia" como alimento invisível que fortalece por dentro.(81)

Não imagina como isso é brutal!(82) No raciocínio anterior, quando falámos em iluminar os outros ([Raciocínio 38](#)), e isto para nos iluminarmos a nós mesmos, chegamos a um momento dentro de um campo de ação específico, em que já não estamos a iluminar(83), mas estamos dentro da própria iluminação(84). É um processo belo, e transforma-nos tanto(85). Não temos palavras para descrever a "sinergia" que é gerada.(86)

Um procedimento de longo prazo(87)

Não há pressa(88). Cada campo tem o seu tempo de florescer(89). Em alguns espaços, pode demorar meses até que todos os nomes sejam conhecidos(90). Mas o processo é tão importante como o resultado(91). É no caminho que a força se constrói(92). A potência criadora gera-se, vai-se gerando, e ela irá fluir de nós para eles e deles para nós(93). Um **Movimento** que trará **FELICIDADE** apenas com um pequeno passo(94). Ao nos projetarmos nos outros, os outros projetam-se em nós(95), e tudo por causa de nós mesmos(96). Estamos num projeto de transformação da nossa própria vida.(97)

À medida que ampliamos os campos(98) — refeitório, café, supermercado, trabalho — vamos ficando rodeados por uma rede de pessoas que nos reconhecem e que nós reconhecemos(99). E cada encontro gera uma espécie de ressonância que nos faz caminhar mais leves, mais fortes, mais luminosos.(100)

Sabe eu mesmo tenho uma aplicação de notas no meu telemóvel(101). Uma das notas chama-se "Campos de ação". Nessa nota divido por subtemas: (102)

Café frente ao trabalho - Fábio, Ricardo, Liliana

Bar - Elisabete, Andreia, Ana, Tomé, Eliana, Isabelinha, Dona Cristina, esposo: Sr. Vitor

Restaurante x: Sr. José, Márcia, Suely, Sr. João

Limpezas: Fati, Dona Celestina, Lurdes

Mercearia: Sr. Vinóte (indiano), esposa (SáRose)

Bilheteira do comboio: Sra. Sandra

Mendigo: Sr. Paulo

Seguranças: Sr. Joaquim, Sr. Fernando, Edna

Talho: Sr. Borges

Totoloto: Sra. Erica

E a lista é infinita....(103)

Este raciocínio, aparentemente simples(104), é um dos mais poderosos instrumentos de transformação pessoal(105). Saber o nome das pessoas que compõem o nosso campo de ação muda a forma como o mundo nos olha e como nós olhamos o mundo.(106)

Redobra a nossa potência criadora, cria laços, expande a força interior(107). Quando entramos em qualquer lugar e somos recebidos pelo nome, e respondemos também pelo nome de cada um, já não somos apenas passageiros: somos presença transformadora.(108)

Quando saio do meu trabalho na minha hora de almoço e vou de propósito tomar café, entro e digo:(109)

- "Bom dia Ricardo tudo bem?", e oiço: "Bom Sr. Miguel, como está?"

- "Liliana tira-me um café cheio, por favor", e oiço: "Sim Miguel, boa tarde"

- "Então Fábio já foste de férias?", e ele responde: "Sim Miguel, mas ainda falta uma semaninha..."

Tão simples, e é um campo de ação, chamado de café frente ao trabalho(110). Depois tem o meu barbeiro, a mercearia, o meu local de trabalho e tantos campos de ação, quantos os locais que existirem na minha existência, e posso dizer que isto sim **FAZ DIFERENÇA!**(111)

E é nesta reciprocidade viva que a nossa potência criadora se torna realmente redobrada.(112)

Manual prático para ativar o campo de ação(113)

1. Escolha consciente do primeiro campo

Não se trata de aleatoriedade: há que decidir por onde começar. O ideal é escolher um lugar onde já exista uma rotina. O hábito dá consistência. Quanto mais frequente for a presença, mais rápido o campo ganha corpo.(114)

2. Estabelecer micro-rituais de entrada e saída

Cada vez que se entra no campo, define-se um pequeno gesto de chegada: olhar nos olhos, sorrir, cumprimentar. E também um ritual de saída: agradecer, despedir-se pelo nome quando já o souber. Estes micro-rituais são o que cria consistência e fiabilidade — tornam a presença previsível e calorosa.(115)

3. Caderno invisível de nomes

No telemóvel ou até num bloco discreto, organiza-se uma lista por campo de ação. O essencial não é apenas o nome, mas também uma pequena nota que ajude a memória:

"Patrícia – atende no balcão, cabelo escuro". Não é para decorar: é para cultivar a atenção. A escrita transforma a memória em compromisso.(116)

4. O ritmo certo

Uma regra de ouro: um nome de cada vez. Quanto mais lenta for a incorporação dos nomes, mais natural será o processo. O campo não é conquistado de assalto, é tecido como uma rede.(117)

5. Arte da primeira abordagem

A primeira vez que se pergunta o nome deve ser leve, como se fosse consequência natural da conversa. E é fundamental dar também o próprio nome. Nunca se trata de colher informação, mas de abrir relação. E isto não pode ser feito numa primeira vez, só com o tempo de relação se pergunta o nome.(118)

6. Manutenção da energia

Depois de saber os nomes, é preciso alimentá-los. Cumprimentar não apenas pelo nome, mas acrescentar um detalhe — "Boa tarde, Sr. João, como está a correr o dia? ". Este pequeno acréscimo transforma a formalidade em relação viva.(119)

7. Expandir os campos

Vamos consolidando os campos, e sempre abrindo novos campos. Por vezes não sabemos ainda o nome da senhora do supermercado que nos atende normalmente. Mas podemos ir sorrindo, fazer conversa, criar vínculo. Queremos conexão. E um sorriso faz tanta, tanta diferença.(120)

8. Transformação invisível

O poder não está apenas no que acontece no exterior, mas na mudança interior. A prática de nomear e reconhecer torna a pessoa mais atenta, mais disponível, mais aberta. A vida passa a ser atravessada por presenças que antes eram invisíveis. De repente nós mesmos não somos invisíveis. E então dá-se algo que parece magia. Por todos os lados ouvimos o nosso nome.(121)

9. Obstáculos previsíveis

Esquecimento: é natural. Se esquecer, pergunta de novo com simplicidade. Campos demasiado grandes: se forem dezenas de pessoas, começa-se pelo núcleo mais próximo, e depois expande-se. Tem todo o tempo do mundo.(122)

10. O efeito acumulado

Ao fim de meses, o resultado é surpreendente: cada espaço torna-se acolhedor. Não se entra num café, entra-se num campo que já nos reconhece. Não se atravessa

um supermercado, atravessa-se uma rede de rostos familiares. E cada campo devolve potência criadora. Até que a própria vida passa a ser uma sequência de encontros transformadores. Oh e que diferença faz!(123)

A vida inteira torna-se o nosso território luminoso(124). Não existem espaços anónimos, cada lugar é relação(125), cada rosto é um encontro(126) [filosofia de Emanuel Lévinas]. O campo está sempre em expansão.(127)

O encontro é comigo mesmo!(128)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Exercícios do Raciocínio 39/200

Envie a pergunta e resposta para o nosso email: Auto.ajuda.mundo@gmail.com

- 39.1.** Afinal quantas dimensões são? [39:1,2,3]
- 39.2.** Qual o nome dos 4 autores que falam aproximadamente em "campos de ação"? [39:4,5,6,7,8,9,10]
- 39.3.** Iremos compreender duas noções, quais são? [39:11,12,13]
- 39.4.** Afinal, como se redobra a potência criadora? [39:14,15,16,112]
- 39.5.** Porque a palavra "energias" se encontra entre aspas? [39:18,19]
- 39.6.** O que significa campo de ação? [39:17,18,19,20,21,22]
- 39.7.** Porque não há nada mágico? [39:23,24,25,26,27,28]
- 39.8.** Quem faz parte do campo de ação? [39:29,30,31,32,40]
- 39.9.** Porque não escolhemos pessoas [39:33,34,35,36,37]
- 39.10.** O que a sociedade faz e o que nós devemos fazer? [39:39]
- 39.11.** O que significa dizer que o campo de ação é gradual? [39:42]
- 39.12.** O que significa circunscrever o campo de ação? [39:41,43,44,45]
- 39.13.** Para quê conhecer o nome? [39:46,47,48]
- 39.14.** Como se dá a reciprocidade? [39:49]
- 39.15.** Quem afinal queremos transformar? [39:50]
- 39.16.** Porque saber o nome pode demorar meses? [39:53,54,55,56,57]
- 39.17.** O que significa mapear um campo de ação? [39:56,57]
- 39.18.** Porque fazer listas de campos de ação? [39:58,59,60,61,62,63]
- 39.19.** Porque queremos ser autênticos? [39:64,65,66,67]
- 39.20.** Quando tratamos os outros pelo nome, algo extraordinário acontece. O que é? [39:68,69,70,71,72,,73,74,75]
- 39.21.** Como nasce a potência criadora? [39:73,74,75,76]
- 39.22.** Como se transformam locais neutros? [39:77,78,79,80,81]
- 39.23.** O que significa deixar de iluminar e estar já dentro da própria iluminação? [39:82,83,84,85,86]
- 39.24.** O que significa dizer que é um projeto a longo prazo? [39:87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97]

- 39.25.** O que é ampliar um campo? [39:98]
- 39.26.** O que gera cada encontro? [39:99,100]
- 39.27.** Que tipo de notas pode criar - dê-nos o exemplo de uma lista criada por si [39:101,102,103]
- 39.28.** O que nos transforma? [39:104,105,106,107,108]
- 39.29.** O que fará diferença? [39:110,111]
- 39.30.** Quais os 10 passos para ativar o campo de ação que fazem parte do manual prático? Explique cada um deles em poucas palavras [39:113,114,115,116,117,118,119,120,121,122,123]
- 39.31.** O que significa dizer que não existem espaços anónimos? [39:124,125,126,127]
- 39.32.** Afinal, com quem é o encontro da minha iluminação? [39:128]

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA –
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 13):****"ALTERE O SEU OLHAR"****- 8ª DIMENSÃO****APRENDENDO A NÃO PESAR AS PALAVRAS**

Temos estado num percurso de compreensão(1) de como adquirir felicidade(2) de uma forma plena(3). Conseguimo-lo através de oferecer presença na vida das outras pessoas(4). E conseguimos porque focamos a nossa atenção em 9 dimensões que existem no ser humano(5). Manter o foco nessas dimensões altera a percepção de como vemos e vivemos as situações.(6)

Resumindo as dimensões que já vimos:(7)

1ª dimensão - acolher

2ª dimensão - apoiar

3ª dimensão - reconhecer a projeção do outro

4ª dimensão - valorizar

5ª dimensão - entrar em sintonia

6ª dimensão - ilumine a outra pessoa

7ª dimensão - Como definir o Campo de Ação e o Poder de saber o nome

Hoje iremos ver o nosso 40º raciocínio - Como ter potência criadora - 5 estratégias (Parte 13): "Altere o seu olhar" - 8ª dimensão.(8)

A mudança no olhar(9) não é um exercício fácil(10), mas há uma necessidade absoluta de deslocar o eixo daquilo que vemos.(11)

É como se até agora o olhar estivesse treinado para pesar as palavras que nos são ditas(12). E é este deixar de pesar as palavras que precisa ser alterado em nós(13), e vivermos uma vida com mais leveza.(14)

O que estamos a pedir-lhe é um outro modo de ver(15). Um olhar que acolhe(16), não julga(17), não emite juízos.(18)

Um olhar que não tenta inferiorizar o outro(19), mas o ilumina.(20)

Por isso temos percorrido este olhar com uma forma de ver os outros através de um olhar que acolhe, que apoia, que reconhece, que valoriza, que entra em sintonia, que ilumina, que sabe o nome da outra pessoa, criando assim uma conexão.(21)

Esta mudança não é pequena(22), porque exige suspender hábitos de controlo(23), exige desaprender hábitos na nossa forma de ver.(24)

É preciso suspender o hábito de maus pensamentos sobre os outros(25). Suspende más palavras sobre os outros.(26)

O que muda por dentro(27)

- Já não vou caçar falhas(28), vou mostrar dignidade pelo outro ser humano(29)

- Em vez de endurecer, vou suavizar a minha presença(30)

- Vou deixar de ter razão(31), deixo a outra pessoa livre na sua opinião.(32)

a) Se concordo, emito a minha concordância valorizando o ponto de vista da outra pessoa.(33)

b) se não concordo não preciso emitir uma opinião de discórdia(34). É muito importante que entenda que a outra pessoa precisa de reafirmações dos seus pontos de vista como certos(35). A pessoa não pode estar a sentir-se sempre num plano

inferior(36), como se tudo o que fizesse ou dissesse estivesse errado ou incompleto.(37)

A mudança do nosso olhar é fundamental para o crescimento dos outros(38). Olhamos na descoberta do que faz falta para podermos preencher com doçura.(39)

Os corpos dos outros precisam sentir que podem relaxar na nossa presença(40). Precisam sentir acolhimento, serem amparados por nós.(41)

Apoio, espaço, dignidade, clareza, ternura, confiança, ritmo, cuidado, celebração à vida.(42)

A mudança do nosso olhar exige uma luta íntima(43), para deixar por completo o automatismo do desprezo.(44)

É um contra nós mesmos(45) nas tentativas do prazer de reduzir os outros [algo socialmente aceite](46). É um resistir ao hábito de diminuir.(47)

Isto não tem nada de espiritual.(48)

Requer-se uma mudança crua do nosso olhar.(49)

Temos obrigatoriamente de resistir ao hábito de diminuir(50). E isso começa por silenciar palavras que não são boas palavras para se dizerem(51). É escolher não seguir o prazer pequeno de cortar o outro em pedaços(52), mesmo quando o ambiente inteiro pode nos querer empurrar para isso.(53)

É um combate invisível(54), íntimo(55), contra essa tentação quase social de rir, ironizar, classificar(56). Este combate é realizado no nosso interior.(57)

Quando mudamos o olhar, deixamos de procurar nos outros o que falta(58), e passamos a descobrir o que podemos valorizar.(59)

E esse gesto não é só "para o outro"(60), é também para nós porque cada vez que recusamos diminuir, recusamos também minguar por dentro.(61)

Porque mudar o nosso olhar?(62)

Enquanto o olhar dos outros julga, compara e reduz(63), se embarcarmos nessa forma de existir(64) nasce em nós a dureza(65), um peso que nos fecha.(66)

E quando o nosso olhar se abre, acolhe, ilumina, então dentro de nós nasce espaço, nasce leveza(67). E queremos transmitir aos outros essa leveza.(68)

Mudar o olhar é deixar de viver em guerra secreta com o mundo(69). A única guerra secreta que existirá será dentro de mim mesmo.(70)

É um não precisar mais de me alimentar do erro dos outros para sentir que existo(71). Isso é desconstrução!(72)

É poder repousar no simples facto de estar diante de alguém e ver valor que não depende do meu julgamento.(73)

Quanto mais diminuímos o outro, mais nos diminuímos sem perceber(74). E quanto mais iluminamos, mais a nossa própria vida se acende.(75)

Por favor faça uma luta secreta no seu modo de olhar.(76)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA –
5 ESTRATÉGIAS (PARTE 14):****"DAR ESPAÇO AO OUTRO"****- 9ª DIMENSÃO**

DEIXE OS OUTROS EM PAZ

Hoje chegamos à nossa 9ª dimensão – "dar espaço ao outro"(1). Na verdade, como já antes referimos existem mais do que 9 dimensões(2). Serão milhares de dimensões(3), o ser humano está sempre em constante mudança(4), e percebermos cada um dos elementos ajuda-nos a projetarmos amor, a irradiarmos potência criadora.(5)

Se todas as anteriores dimensões são formas de presença que se dão(6), a última é a dimensão de "dar espaço".(7)

A maior dádiva é dar ao outro o lugar para respirar(8), para existir no seu próprio ritmo(9), para dançar a sua dança sem a nossa mão a puxar.(10)

É uma forma de amor silencioso(11), quase invisível, que não exige resposta nem agradecimento.(12)

Quando criamos esse espaço(13), entramos num sentido belo de respeito.(14)

Na relação precisamos de dar esse espaço, que passa por um não fazer conjunto(15). As pessoas são diferentes. Têm gostos diferentes(16). É preciso dar espaço para cada um preencher as suas necessidades como melhor entender.(17)

Na relação não precisamos estar grudados na pessoa(18), podemos simplesmente deixar o outro ter os seus tempos para fazer o que gosta(19), mesmo não indo ao encontro dos nossos gostos, nem tem de ir.(20)

É um gesto de confiança na vida e nas possibilidades que nascem.(21)

Dar espaço é reconhecer que a vida não se cumpre no nosso controlo(22), mas no encontro entre liberdades.(23)

Quando deixamos o outro ser, também nós respiramos mais fundo(24) e descobrimos que a relação floresce no equilíbrio entre proximidade e distância(25), entre presença e ausência.(26)

E tem de haver este equilíbrio de respiração.(27)

E assim, ao chegarmos à 9ª dimensão, percebemos que a felicidade plena não está em possuir(28), mas em abrir, em confiar, em deixar que cada um seja inteiro dentro do laço que nos une.(29)

Dar espaço é reconhecer que a vida se expande quando não a tentamos prender.(30)

Esse gesto devolve dignidade(31), abre confiança, cria uma harmonia que não nasce da fusão(32), mas do respeito pela diferença.(33)

É nesse equilíbrio entre estar e deixar estar(34) que a relação encontra a sua respiração mais profunda.(35)

O amor, quando sabe dar espaço(36), não se torna mais frágil: torna-se mais forte(37), porque não depende de imposição, mas da liberdade que cada um sente em poder ser inteiro ao lado do outro.(38)

A 9ª dimensão recorda-nos que a felicidade plena floresce no campo onde coexistem a proximidade e a distância(39), o toque e a pausa do toque.(40)

Não somos donos do corpo da outra pessoa(41)

Numa relação amorosa você não é o dono do corpo da outra pessoa(42). As pessoas têm os seus tempos, os seus desejos, e tudo isso tem de ser respeitado.(43)

Não somos nem os donos do corpo nem da vontade do outro.(44)

Respeitar isso é um ato profundo de amor: permite que a presença seja leve, livre de cobranças(45), e que cada um se encontre consigo mesmo enquanto compartilha a vida com o outro.(46)

Cada coração tem lugar para existir, para respirar, para se mover no seu próprio ritmo, sem medo de perder a conexão.(47)

Não impomos nem ritmos, nem coreografia(48)

E temos de oferecer a cada pessoa, esta liberdade de expressão(49), de serem, de existirem sem impor ritmos, sem impor uma coreografia definida(50). As pessoas dançam ao seu ritmo.(51)

Abordaremos isto em profundidade no Raciocínio 65 - "Dance nas suas relações sem impor coreografia".(52)

Aqui encontramos uma expansão linda à 9ª dimensão, tornando-a quase um princípio universal de presença e respeito.(53)

E temos de oferecer isso a cada pessoa(54)

Essa liberdade de cada pessoa dançar ao seu próprio compasso, e quando conseguimos acolher essa dança sem tentar conduzi-la, damos um presente imenso(55): o da confiança, da autonomia, e do respeito genuíno.(56)

Dar espaço é perceber que a presença não precisa ser medida nem controlada.(57)

É estar com o outro com atenção plena, mas sem agarrar, sem marcar passos.(58)

Acima de tudo, compreenda que a outra pessoa não é obrigada a ter os seus gestos(59). Pode ter outra forma de pensar, fazer e agir.(60)

Eu não me despersonalizo⁽⁶¹⁾, mantenho os meus ritmos, a minha forma de existir no mundo, e dar espaço ao outro de se expressar muitas das vezes diferentemente de mim mesmo.⁽⁶²⁾

Um conjunto de preceitos que não podem ser violados⁽⁶³⁾

Compreenda que o respeito passa por um conjunto de preceitos que não podem ser violados.⁽⁶⁴⁾

Cada pessoa tem direito à sua intimidade e autonomia⁽⁶⁵⁾, e isso inclui espaços e objetos pessoais que não devem ser invadidos:⁽⁶⁶⁾

- O computador é pessoal, é um espaço de privacidade e de criação que não pode ser violado.⁽⁶⁷⁾

- O telemóvel é pessoal, guardião de pensamentos, mensagens e escolhas que pertencem apenas a quem os possui.⁽⁶⁸⁾

Respeitar esses limites é um gesto de amor e de confiança.⁽⁶⁹⁾

É reconhecer que a liberdade do outro não é negociável e que a relação floresce quando cada pessoa sente que tem seu próprio espaço para existir, criar e se expressar.⁽⁷⁰⁾

Você não é o dono dos sons que o telemóvel imite⁽⁷¹⁾

Por favor deixe a outra pessoa em paz!⁽⁷²⁾

É permitir que a vida flua dentro da relação⁽⁷³⁾, sabendo que o verdadeiro encontro se dá no equilíbrio entre proximidade e liberdade.⁽⁷⁴⁾

Respeitar esses limites concretos é também respeitar a pessoa como um todo.⁽⁷⁵⁾

Dar espaço não é apenas permitir liberdade física ou material, mas dar liberdade emocional, mental e criativa.⁽⁷⁶⁾

É aceitar que cada um tem o seu mundo interior, as suas escolhas, os seus tempos e ritmos, e que nenhum deles deve ser invadido ou forçado.(77)

Quando incorporamos esse respeito em todas as relações, a presença se torna generosa e leve.(78)

Nós temos uma temática bela sobre este respeito: "Eu adapto-me ou o outro tem de se adaptar a mim?" (Raciocínio 54/200)(79)

A confiança cresce, a intimidade se fortalece e o amor se manifesta de forma plena, sem posses, sem exigências, apenas na alegria de existir lado a lado, cada um inteiro, cada um livre.(80)

E é nesse espaço de respeito e liberdade que a 9ª dimensão se revela na sua totalidade.(81)

Quando oferecemos a cada pessoa a possibilidade de existir no seu ritmo, de expressar-se sem imposições, de manter seus limites e objetos pessoais invioláveis, estamos a praticar a forma mais pura de presença.(82)

Essa dimensão é como um sopro de confiança e cuidado que permeia a relação, tornando-a leve, viva e harmoniosa.(83)

Permite que cada um dance a sua própria dança(84), sabendo que o outro está ao lado, acompanhando com atenção, mas sem interferir, sem controlar, apenas celebrando a existência do outro.(85)

É neste equilíbrio entre proximidade e liberdade, entre presença e espaço, que floresce a felicidade plena, tornando cada encontro um verdadeiro ato de amor consciente.(86)

Quando chegamos à 9ª dimensão, percebemos que tudo o que cultivámos nas anteriores se integra e ganha sentido:(87)

- acolher (1ª dimensão) abre o coração para todas as pessoas, incluindo as difíceis e acima de tudo essas pessoas tornam-se para nós o nosso laboratório da nossa mudança interior.(88)

- apoiar (2ª dimensão) fortalece todas as relações que temos. Todas as pessoas sabem que podem contar com o nosso apoio, **SEMPRE**.(89)

- Reconhecer a projeção do outro (3ª dimensão) traz consciência a nós mesmos de que o outro quer ser reconhecido na forma como se projeta no mundo. Quando faz algo, devemos valorizar, dar alento.(90)

- valorizar (4ª dimensão) é reconhecer o brilho de cada pessoa, e nesses atos acrescentamos valor às outras pessoas.(91)

- entrar em sintonia (5ª dimensão), criamos harmonia em todas as relações(92). Se queremos discordar calamo-nos(93), e isso não tira de nós a nossa identidade(94). Apenas queremos criar mais conexões do que desconexões.(95)

Em vez de alimentarmos choques constantes com palavras(96) o segredo está em manter a paz, a serenidade, a diplomacia.(97)

Nós mesmos tendo esta visão de conjunto, alteramos por completo as nossas relações(98). Deixa de haver o choque e passa haver o SEGREDO de uma vida tranquila, horizontal com todas as pessoas.(99)

- iluminar a outra pessoa (6ª dimensão), espalhar luz, e na verdade o mais belo de tudo, é que quando iluminamos os outros, de repente deixamos de iluminar, já vivemos dentro da própria luz(100). E isso é belo!(101)

O processo de iluminar os outros na verdade é um processo de me iluminar a mim mesmo(102), de transformação do meu próprio interior.(103)

- definir o campo de ação e o poder de saber o nome (7ª dimensão) levou-nos a entender que saber o nome de cada pessoa produz reconhecimento no outro(104). Aquilo que era neutro ou anónimo(105), passou a um lugar de pertença, onde reconhecemos e somos reconhecidos.(106)

- na 8ª dimensão, propomos alterar o nosso olhar, transformando a percepção da realidade(107). Deixamos de caçar falhas e passamos a mostrar dignidade pelo outro ser humano.(108)

Esta temática é desenvolvida no Raciocínio 80/200 - "Encontre falhas e destrua a sua relação".(109)

E hoje vemos a 9ª dimensão – "dar espaço ao outro" sendo a extensão natural de todas estas práticas que temos abordado.(110)

É permitir que a presença:(111)

- se faça sem agarrar,(112)
- que a atenção se dê sem condicionar,(113)
- que a generosidade se manifeste no respeito e na liberdade.(114)

Cada gesto, cada palavra, cada silêncio ganha profundidade quando compreendemos que a felicidade plena nasce da capacidade de estar com o outro de forma inteira e leve, oferecendo apoio e luz, mas também espaço para respirar, existir e florescer.(115)

É assim que a 9ª dimensão encerra o percurso: não como um fim, mas como um convite a viver a relação em plenitude(116), onde cada dimensão se entrelaça e cada presença se torna um ato de amor consciente, livre e generoso.(117)

A profundidade de dar espaço ao outro é maravilhosa e queremos que descubra dentro de si as formas como o vai fazer.(118)

Por favor, dê espaço aos outros!(119)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA –
1 ESTRATÉGIA:****IVA (IMPOSTO DE VALOR ACRESCENTADO)**

TRANSFORMAR RELAÇÕES COMUNS EM RELAÇÕES

Estamos a chegar ao fim da temática da potência criadora(1), como forma de nos projetarmos nos outros e estabelecermos relações **SUPER** saudáveis(2). Analisámos 9 dimensões, e finalizaremos com 5 estratégias para operarmos as nove dimensões(3).

Hoje estaremos a analisar o nosso Raciocínio 42/200 - Como ter potência criadora - 1 estratégia: IVA (imposto de valor acrescentado).

As 9 dimensões (resumo estruturado):**1. Acolher – [Raciocínio 31](#) e [Raciocínio 32](#)**

Abrir o coração a todas as pessoas(4), mesmo as difíceis(5). **TODAS** as pessoas fazem parte do nosso campo de ação(6). Simplesmente não escolhemos pessoas(7). Inclusive as pessoas "difíceis" são importantes para a nossa mudança interior.(8)

2. Apoiar – [Raciocínio 33](#) e [Raciocínio 34](#)

Ser alguém em quem os outros sabem que podem confiar, sempre(9). É um estar juntos(10). O outro precisa perceber que estamos para ele sempre(11).

3. Reconhecer a projeção do outro – [Raciocínio 35](#)

Ver e valorizar como o outro se apresenta no mundo(12). Quando estamos com uma pessoa "difícil" podemos reconhecer valor(13). A ideia é esta mesmo, em vez de focarmos em coisas sem valor (o que todos fazem quando lidam com pessoas difíceis), nós vamos procurar o seu valor e vamos projetá-lo(14).

4. Valorizar – [Raciocínio 36](#)

Reconhecer e reforçar o brilho único de cada pessoa(15). Então, esqueço os defeitos(16), retiro a minha atenção disso(17), nem falo disso(18). Preciso valorizar e aqui há um trabalho belo a fazer(19). Se estou perto da pessoa "difícil" - "trouxe-te um bolo e um café, está tudo bem contigo?"(20)

E aqui começamos um processo que chamamos de "micro-rituais de aproximação", um tema que abordaremos exaustivamente e será convertido num livro(21).

5. Entrar em sintonia – [Raciocínio 37](#)

Criar harmonia, evitar o conflito desnecessário(22), cultivar a paz relacional(23). O meu foco é aquilo em que posso entrar em sintonia(24). Se não consigo calo-me(25). Não preciso emitir opiniões desfavoráveis(26). Nem preciso entrar em desacordo(27). Isso não retira de mim o que penso sobre algo(28), apenas guardo para mim aquilo que é desacordo(29) e objetivo a minha presença naquilo que me coloca em sintonia com a outra pessoa(30).

6. Iluminar o outro – [Raciocínio 38](#)

Espalhar luz e viver dentro dela(31); transformo-me(32); pequenos gestos fazem toda a diferença(33). Quando alguém passa por mim, eu posso sorrir, e isso faz toda a diferença(34). Não nos interessa se a outra pessoa tem um semblante fechado(35) ou mesmo depois de sorrirmos se permanece com o mesmo

semblante(36). O que nos interessa mesmo é acender velas por onde passamos para deixarmos os caminhos iluminados(37).

Temos um Raciocínio bem lá à frente que analisa este processo de iluminação: Raciocínio 88/200 - Um estudo SECRETO: os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: micro-sorriso e o semblante-fechado(38).

7. Definir o campo de ação / Saber o nome – [Raciocínio 39](#)

Reconhecer o outro como alguém que pertence(39). Os lugares que eram neutros(40), passam a ser preenchidos com nomes(41). Eu entro no café e a Liliana diz: "Olá Miguel!", e o Ricardo do outro lado acena para mim. O Fábio também me cumprimenta. E isto chama-se presença(42). Para nós as pessoas não são invisíveis(43).

8. Transformar o olhar – [Raciocínio 40](#)

Deixar de caçar falhas(44), começar a ver com dignidade e respeito(45). Não posso mais cortar com as minhas palavras(46). Estes hábitos têm de desaparecer(47). É uma alteração na minha forma de ver as coisas(48). As pessoas difíceis passam a ser um laboratório para o meu aperfeiçoamento(49). É uma luta secreta no meu interior(50).

9. Dar espaço ao outro – [Raciocínio 41](#)

Permitir liberdade, presença sem controlo, amor consciente(51). Preciso dar espaço ao outro e isso leva-me a deixar por completo a outra pessoa em paz(52). Não vou controlar sons de telemóvel(53), nem tentar invadir o computador do outro(54). Precisamos perceber que as pessoas têm direito à sua privacidade(55), mensagens(56). O telemóvel é pessoal, guardião de pensamentos, mensagens e escolhas que pertencem apenas a quem os possui(57). Por favor deixe as pessoas em paz!(58)

Estas dimensões seguem uma espiral de crescimento(59) que se faz em relação(60), do acolhimento ao outro(61) até à entrega de um espaço livre(62) onde o outro pode florescer por si mesmo(63).

Com base nestas 9 dimensões, iremos finalizar com as 5 estratégias integradoras que operam como práticas vivas e coerentes com este caminho(64). Hoje vamos analisar apenas a 1ª estratégia.

1ª Estratégia - IVA (imposto de valor acrescentado): **Dar um valor acima do normal à outra pessoa**(65).

O IVA em Portugal é um imposto que é cobrado em todas as transações de produtos ou serviços. Esta percentagem é suportada pelo consumidor final. A taxa varia conforme o país e o tipo de bem/serviço. Em Portugal existem taxas de 23%, mas há outro tipo de taxas de 13% e 6% e podem variar conforme as leis são alteradas(66).

Na prática de projetarmos a potência criadora nos outros faz-se com esta primeira estratégia(67). Pagamos um IVA voluntariamente(68). Entenda que para nós **Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda** não estamos sequer a falar de dinheiro(69). Tudo o que fazemos é gratuito(70).

O que precisamos que entenda é que o outro para nós tem um **VALOR ABSOLUTO**(71), e queremos de tal forma **VALORIZAR** que em qualquer "serviço" que prestemos pagamos um IVA voluntariamente(72).

Apenas usamos o termo IVA como uma metáfora entre o conceito fiscal de IVA (Imposto sobre o Valor Acrescentado) e uma prática relacional de valorização do outro dentro do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda(73).

Nós estamos perante um processo relacional evolutivo(74), que vai desde o acolhimento até à libertação do outro para florescer por si mesmo(75). A apresentação desta estratégia de IVA é apenas simbólica(76).

Embora o IVA, na sua definição fiscal, seja um imposto sobre o consumo pago pelo consumidor final, aqui é usado simbolicamente, com outro sentido(77).

O IVA voluntário simboliza a decisão consciente de acrescentar valor a cada relação, gesto ou serviço que oferecemos ao outro(78).

Não estamos a falar de dinheiro, mas de atitudes intencionais de valorização(79): escuta ativa, empatia, presença, cuidado, generosidade, reconhecimento da dignidade do outro(80)

Em vez de prestarmos um "serviço mínimo"(81) ou apenas respondermos à expectativa(82), acrescentamos sempre algo mais(83), um gesto, uma palavra, uma escuta, um tempo(84) - Atenção: algo que não era esperado(85).

Valor relativo versus Valor Absoluto (86)

É dar mais do que é "exigido"(87), como sinal de que o outro tem um valor absoluto, não relativo(88).

A noção de valor absoluto e relativo é fundamental para a nossa compreensão daquilo que queremos que perceba(89).

Valor Relativo (90)

O valor relativo de uma pessoa é condicionado por:

- O que ela faz
- O que ela diz
- O que contribui

É relativo porque a sua posição ou utilidade é vista num determinado contexto(91). E nesse sentido é um valor que flutua conforme o desempenho ou a comparação com outros(92). Este tipo de valor é atribuído com base em critérios(93), pode ser retirado ou diminuído caso o comportamento ou utilidade mudem(94).

No **Movimento de Motivação e Auto-Ajuda** não existem valores relativos(95). Ninguém tem um valor relativo(96). Nem a pessoa difícil, nem a pessoa "tóxica", nem mesmo as "más chefias"(97).

Valor Absoluto (98)

O valor absoluto, por outro lado não depende de ações, palavras ou desempenho(99). Está intrinsecamente ligado à dignidade humana(100). É imutável(101), porque é reconhecido na essência da pessoa(102), não nas suas circunstâncias(103). Não muda consoante o comportamento da pessoa(104). Não é movido nem por cultura, raça, cor, nacionalidade(105). Nem mesmo pelos atos, palavras da pessoa(106). É Absoluto porque tratamos da humanidade em si(107).

A pessoa tem valor apenas(108). Merece respeito, presença, atenção, independentemente do que faz ou não faz(109).

Aplicação estratégica do IVA Voluntário (110)

Ao praticar esta 1ª estratégia, dou um valor acima do normal à outra pessoa, e isso faz-nos agir a partir da noção de valor absoluto(111).

Não esperamos que a pessoa prove o seu valor para a valorizarmos(112). Não há "pré-requisitos" para que ela receba esse nosso valor acrescentado(113).

Damos sempre um extra, escuta, tempo, paciência, afeto, como reflexo da nossa convicção de que o outro vale sempre(114), sem condições(115).

Efeito transformador (116)

Esta prática transforma-nos(117). Cria relações baseadas na confiança e respeito mútuo e rompe com a lógica transacional e utilitária(118). Aqui não há um dar para receber(119). É apenas um dar(120). Neste gesto destruimos a lógica do cristianismo (respeitamos apenas estes movimentos)(121). Ou poderíamos dizer de

outra forma seguindo a lógica do cristianismo(122): "Jesus deu-se!" (não pediu nada em troca). Só se ofereceu por todos nós!(123)

Quando nos damos, não nos damos a 100%, mas a 1000%(124). Acrescentamos sempre um **VALOR EXTRA** na forma como nos damos(125).

Uma vez alguém veio ter comigo porque não conseguia registar-se num portal de procura de emprego. Fiz o registo inserindo dados sobre documentos que esta pessoa tinha consigo do seu currículo. Verifiquei que os documentos não estavam organizados. Havia diplomas, certificados. Depois de a ter registado no portal com todos os dados, fui com a pessoa até a uma papelaria. Comprei um pequeno dossier com micas, e organizei-lhe todos os documentos. Coloquei uma etiqueta identificativa no dossier. Tirei-lhe algumas cópias para que os documentos que tinha ficassem mais "limpos"(126).

Perceba que podemos através de pequenos gestos **ACRESCENTAR VALOR** às outras pessoas(127).

Alimentamos um **MOVIMENTO** onde todos podem florescer(128), porque todos têm valor(129). Não precisam fazer nem provar nada(130).

Quando vejo o outro como valor absoluto, deixo de calcular o que ele merece(131). Passo apenas a acrescentar valor, como um gesto natural de reconhecimento da sua dignidade(132). Então, é possível lidar com pessoas "difíceis"!(133)

Se alguém nos pede uma informação, respondemos com atenção(134), mas também com um sorriso, e sempre com um gesto de cuidado(135). Esse gesto adicional é o "IVA simbólico", um valor acrescentado que damos por escolha, por amor, por compromisso com o outro(136).

Cada encontro é uma oportunidade de acrescentar valor à vida(137).

Transformamos relações comuns em relações extraordinárias (138)

É a prática consciente de acrescentar valor emocional, humano e afetivo às relações(139). Em vez de oferecer o mínimo, oferecemos o extra(140), aquele toque

de generosidade, atenção, reconhecimento ou incentivo que transforma a relação comum numa relação extraordinária(141).

Praticamos o olhar de dignidade (142)

Tenho o prazer de me relacionar com todo o tipo de pessoas e nem imagina o prazer que tenho de estar com qualquer pessoa(143). Por vezes pago um almoço a mendigos que encontro e quero conhecer as suas histórias(144).

Acrescentamos valor conscientemente como se fossemos um deus (145)

Verbalizamos elogios sinceros(146). A forma como ouvimos os outros transforma-nos(147). É como se fossemos deuses(148). E aqui entenda que o nosso olhar não é de cima para baixo, mas de baixo para cima(149).

Um dia falei com um instrutor de Yoga. sobre este caminho descrito na República de Platão(150). Onde o filósofo diz que "desceu do Pireu" para observar os homens. Esta descida é o caminho mais belo que podemos fazer(151). Deixemos aqueles que querem ficar lá em cima(152). Nós escolhemos descer(153).

Tornar o "IVA" parte do nosso estilo relacional, não só em momentos especiais (154)

É um modo de vida, de estar no mundo(155). São pequenos gestos que fazemos diariamente, sempre a acrescentar presença na vida de cada pessoa(156).

O que o IVA relacional não é:(157)

- Lisonja falsa, não é dizer o que o outro quer ouvir(158), mas sim reconhecer com autenticidade(159);
- Manipulação emocional(160), não é dar valor para obter algo em troca(161);

- Excesso sem sentido(162), o valor precisa ser acrescentado com coerência, intenção e integridade(163).

Cada interação (164)

É uma oportunidade de dar valor(165).

Acrescente valor!

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA –
2 ESTRATÉGIA:****O QUE É UM NÃO ASSUNTO (PARTE 1/4)**
NÃO ENTREGUE PODER AO CONFLITO

Hoje chegamos ao nosso 43º Raciocínio, e finalmente após as 9 dimensões que abordamos vamos analisar 5 estratégias, sendo a segunda delas aquilo a que chamamos de "não assunto".(1)

Como ter potência criadora - 2ª estratégia: O que é um não assunto (parte 1/4). Esta será a primeira parte de 4 lições sobre este tema.(2)

No campo dos relacionamentos, um não assunto nasce quando acontece algo que virou discussão(3), quando surge um conflito de palavras.(4)

Esse conflito ou essa troca de palavras menos agradável pode estimular-nos a uma prática muito importante, a torná-lo num assunto(5) e nós queremos convertê-lo num não assunto.(6)

Escolhemos por isso não dar palco(7), não alimentar aquilo que aconteceu.(8)

Só que o não assunto não é ausência(9). Ele existe dentro(10), como uma pulsação que grita por dentro(11), um nó que pede justiça(12), reconhecimento(13), reparação(14). E na verdade muitas das vezes deixa aquele sentimento de indignação que fica a roer dentro de nós.(15)

O desafio está em perceber que transformar em não assunto não é reprimir(16), é apenas deslocar a atenção(17). É escolher não entregar poder ao conflito.(18)

Mas há um risco: se o não assunto for apenas um silêncio imposto(19), um esforço violento de não pensar(20), ele corrói por dentro.(21)

Se for um gesto consciente(22), quase artístico(23), de dizer isto não me governa(24), então é libertação(25). E nós queremos desenvolver esta ARTE.(26)

Não podemos ser governados por não assuntos.(27)

No amor o não assunto é a arte de poupar espaço vital para o que importa.(28)

Então, um não assunto é aquilo que decidimos não gastar o nosso tempo vital(29) a ruminar.(30)

O tempo que temos é precioso para ser consumido por ressentimentos(31) ou por histórias de conflitos.(32)

- Nós não partilhamos conflitos(33)

- Não partilhamos indignações(34)

Enquanto a outra parte pode andar a contar a "x" e a "y"(35), a espalhar versões(36), a alimentar o fogo(37), nós fazemos a escolha oposta(38): não dar sequer palco dentro de nós.(39)

Não assunto significa não levar para conversas paralelas(40), não transformar em narrativa(41), não multiplicar a dor.(42)

É quase como fechar a torneira que podia inundar a casa(43). Se não há fluxo(44), não há enchente.(45)

E mais fundo ainda: não assunto também é não ocupar o coração com o peso de querer justiça a toda a hora.(46)

É perceber que o valor da nossa vida não está em equilibrar balanças(47), mas em proteger o espaço interior(48) onde podemos respirar(49) [iremos abordar isto noutra raciocínio. Temos que obrigatoriamente retirar de nós esta necessidade estúpida de querer equilibrar a balança na nossa vida - queremos mostrar um outro caminho: ter a balança desequilibrada é o melhor caminho](50). Nós queremos respirar(51). E não queremos respirar um ar poluído(52). E por isso, temos de retirar de nós todos os pensamentos que podem alimentar o não assunto.(53)

É uma escolha radical(54) de economia emocional(55): não investir atenção(56), não gastar energia(57), não arrastar o conflito pela vida.(58)

No domínio dos pensamentos, o não assunto é um treino de contenção silenciosa(59). Não basta decidir não falar(60), é dentro da cabeça que o conflito insiste em reclamar espaço.(61)

O que acontece dentro da nossa mente, após um conflito:

- as imagens voltam(62),
- as frases que gostaríamos de ter dito(63),
- as respostas que inventamos depois,(64)
- tudo ronda a nossa mente.(65)

E aí acontece o verdadeiro exercício(66): observar o pensamento sem lhe dar chão.(67)

O pensamento chega com indignação(68), mas pode ser recebido como quem ouve um eco e deixa-o perder-se na distância.(69)

Não assunto, então, é também um gesto de desinvestimento interno.(70)

Se dermos energia ao conflito em pensamento(71), ele cresce como erva daninha(71). Se não o regarmos, começa a secar.(72)

Não é lutar contra o pensamento(73), porque isso ainda é dar-lhe palco(74), é simplesmente não entrar no diálogo com ele(75). E posso dizer que isto é um processo muito difícil.(76)

Quando existe um conflito, a mente está sempre a remoer o assunto(77). A pessoa envolvida no conflito que tivemos vem sempre à nossa mente(78) e temos de ter estratégias(79) para deixar de pensar nisso(80). Isso corrói por dentro(81) e não lhe podemos dar palco.(82)

O não assunto, no campo mental, é escolher não gastar o filme da nossa vida a repisar cenas que não queremos rever.(83)

É recusar transformar a mente numa sala de tribunal(84) em loop.(85)

Como deixar de pensar num não assunto:(86)

O primeiro passo é exatamente não contar aos outros(87). Porque cada vez que partilhamos, estamos a dar nova vida ao conflito(88), a refrescar a ferida.(89)

A partilha é desnecessária(90), alimenta o enredo que queremos que deixe de existir.(91)

Depois vem **o segundo movimento:** não repetir dentro da mente(92). Quando a cena volta, não é preciso lutar(93), mas também não é preciso acolher.(94)

É como ver alguém bater à porta e escolher não abrir(95). O pensamento insiste(96), mas nós não oferecemos chá nem cadeira(97). O pensamento simplesmente não é convidado a sentar nem a fazer sala.(98)

Um terceiro ponto: substituir o pensamento por outro tipo de pensamento(99). Em vez de pensar no que nos indignou(100), deslocar o foco para outra coisa que tenha valor real.(101)

Um gesto de ternura, uma tarefa simples, uma criação.(102)

Não é fuga, é direção.(103)

E nós aqui precisamos dirigir o nosso pensamento para outra coisa qualquer(104), menos o conflito(105), menos pensar na pessoa do conflito.(106)

E há ainda aqui **um quarto passo:** aceitar que o pensamento pode regressar(107). Não assunto não significa nunca mais lembrar(108). Significa não promover a lembrança ao nível de preocupação(109). Ele pode passar pela mente como nuvem(110), não precisa de se transformar em tempestade.(111)

A estratégia aqui é não dar lugar a este tipo de pensamentos.(112)

Quando saímos do conflito, de imediato começar a pensar noutra coisa.(113)

Após um conflito o que fazer quando chegamos a casa?(114)

Quando chegarmos a casa não vamos falar sobre um não assunto(115). Em casa só vamos falar de coisas boas que aconteceram.(115)

Não vamos dar palco a não assuntos.(116)

Um não assunto morre quando não encontra palco, nem fora nem dentro.(117)

A decisão começa logo no instante em que o conflito acaba(118): não deixar o pensamento agarrar-se.(119)

Se a mente tenta puxar-nos de volta(120), mudamos imediatamente o foco(121), como quem troca de estação de rádio sem demora(122). Estamos a sintonizar o rádio, surge ruído, sintonizamos para outro lado(123). O ruído perturba.(124)

Esse desvio imediato é fundamental(125), porque é no primeiro momento que a semente ou germina ou seca.(126)

Chego a casa, a regra é clara: não trazer o não assunto para dentro(127). O lar não é tribunal(128) nem sala de autópsia de conflitos(129). É lugar de repouso(130). Lá só se fala das coisas boas que aconteceram(131), dos detalhes pequenos que iluminam o dia.(132)

Assim o espaço íntimo fica protegido(133) e não se torna depósito de ressentimentos.(134)

Não dar palco significa mais do que não falar sobre isso(135), significa não conceder dignidade de espetáculo ao que não merece.(136)

Cada vez que pensamos, contamos ou revivemos, é como se déssemos um microfone ao conflito.(137)

A estratégia é cortar a luz(138), encerrar a cortina(139), deixar o palco vazio.(140)

E nesse vazio não nasce silêncio pesado(141), mas espaço fértil(142): para rir, para criar, para amar.(143)

A Estratégia da troca (144)

Porque cada não assunto que deixamos morrer(145) abre um território de presença para o que é realmente vital.(146)

Isso dá-nos um treino belo para a nossa relação amorosa(147), transformar muitos não assuntos em risos, em brincadeira, em outras coisas, tudo menos falar em algo que não tem lugar.(148)

O não assunto é um treino de beleza dentro da relação(149), quase como uma disciplina amorosa secreta(150). Em vez de deixar o conflito agarrar-se(151), fazemos dele matéria para leveza, riso, brincadeira, cumplicidade.(152)

É como se cada vez que a mente tentasse puxar o peso(153), nós respondêssemos com uma dança(154), transformamos o impulso de indignação numa piada interna(155), numa graça partilhada(156), numa invenção de ternura.(157)

A ideia é não pensar(158), nem falar sobre não assuntos(159). Deste modo ao convertermos(160) assuntos em não assuntos(161), sempre que vierem à mente, podemos transformar o impulso da indignação em outra coisa qualquer menos no não assunto(162). Então posso em casa ir ver um filme, comer umas pipocas, ir jantar fora, tudo menos falar no não assunto.(163)

Ao convertermos assuntos em não assuntos, não lhes damos mais palco(164), não lhes damos mais destaque(165). Simplesmente não vamos falar nada em casa(166) e mudamos o foco para aquilo que verdadeiramente é importante(167): a minha relação amorosa, o amor dentro de casa, a ternura, a partilha, a intimidade.(168)

Fertilizante para a intimidade (169)

O não assunto deixa de ser um vazio duro(170) e passa a ser um fertilizante para a intimidade(171). Estou em casa, o não assunto vem à minha mente(172) e eu

vou utilizar esse não assunto como fertilizante para outra coisa qualquer(173), menos falar do não assunto(174). O não assunto passa então a ser um fertilizante para a criação(175), para rir de outra coisa qualquer(176). Para investir em ternura dentro da minha relação.(177)

Este treino(178) cria um reflexo no corpo da relação(179), em vez de gastarmos energia a provar pontos(180) ou a repetir cenas(181), aprendemos a reciclar(182) o que seria veneno em alimento(183). Reciclamos pensamentos venenosos em coisas que nos façam rir.(184)

O que poderia corroer(185), abre espaço para criar juntos novos gestos(186). E aqui há uma Arte secreta.(187)

E assim, pouco a pouco, vamos construindo um pacto secreto(188): nesta casa, neste amor, não se alimentam não assuntos.(189)

Aqui, o que não merece palco(190) vira riso, jogo, invenção(191), tudo menos prisão.(192)

Transforme dentro de si um não assunto num riso, numa ternura deixando de pensar nisso e voltando-se para outra coisa.(193)

Vamos falar de um não assunto?(194)

Não obrigado!(195)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA –**2 ESTRATÉGIA:****O QUE É UM NÃO ASSUNTO (CONTINUAÇÃO):****UM SEGREDO QUE REVELAMOS - A CRIAÇÃO
DAS REDES DE PEQUENAS MALEDICÊNCIAS
NO TRABALHO (PARTE 2/4)****A ERVA DANINHA SECA SE NÃO A REGARMOS**

O que iremos desenvolver neste Raciocínio 44º, será a continuação do raciocínio anterior quando abordámos os "não assuntos".(1)

Como ter potência criadora - 2 estratégia: O que é um não assunto (continuação): Um segredo que revelamos - A criação das redes de pequenas maledicências no trabalho (parte 2/4).

Queremos analisar as consequências de quando o "não assunto" cai na armadilha e se transforma em assunto.(2)

Para isso vamos fazer um pequeno resumo do raciocínio anterior.(3)

Um conflito pode ser convertido em não assunto(4), e isto quando não damos palco(5), não prolongamos a situação que aconteceu(6), não arrastamos(7). Aconteceu e passamos à frente(8), para não alimentarmos a situação.(9)

Não assunto não é ausência(10). Existe em nós(11), mas não nos governa(12). É deslocar a atenção(13) sem reprimir(14). A ideia será retirar poder aos conflitos(15), tornando-os em não assuntos.(16)

O risco é o silêncio imposto que corrói por dentro(17). Mas a libertação nasce quando é uma escolha consciente.(18)

No amor, não assunto significa poupar espaço vital para o que importa(19), não consumir a vida em ressentimentos.(20)

Na prática, para que um não assunto não se transforme em armadilha(21), existem alguns preceitos que precisam ser seguidos com rigor.(22)

1. Não partilhe(23)

Um deles é não partilhar conflitos nem indignações(24), não os contar a ninguém(25), nem sequer à família(26).

Para casa não se levam feridas(27), levam-se apenas momentos bons.(28)

Há uma regra fundamental: em casa não entram não assuntos(29), não se lhes dá palco nem no corpo(30), nem na fala(31), nem na mente(32). Não narrar o episódio nem fora nem dentro(33), não transformar o conflito em história.(34)

2. Tirar da mente(35)

Não repisar mentalmente as cenas(36); se conseguirmos mudar o nosso plano mental de um conflito que aconteceu, conseguimos mandar nos nossos pensamentos(37), e nesse instante já não estamos sujeitos a eles.(38)

3. Fertilizar outras coisas mas não assuntos(39)

É substituir o foco por algo fértil(40): ternura, criação, riso.(41)

Quando conseguimos seguir estes passos, o não assunto torna-se um treino secreto de beleza amorosa(42), transformando o que poderia ser veneno em riso e cumplicidade.(43)

Quando damos palco a um não assunto(44)

Mas quando falhamos e ingenuamente damos palco a um não assunto(45), as consequências aparecem depressa.(46)

O que era pequeno começa a multiplicar-se(47), cresce em narrativa(48), expande-se cada vez que o contamos ou pensamos(49).

Ao fazê-lo, estamos a regar a erva daninha que poderia ter secado sozinha.(50)

A poluição chega então ao espaço íntimo(51): a casa deixa de ser refúgio e transforma-se em tribunal(52), o amor fica contaminado pela repetição da ferida.(53)

Também há uma perda inevitável de energia vital(54), porque gastamos tempo(55), memória e emoção a repisar cenas inúteis(56), revivendo-as vez após vez(57). E sempre que falamos nelas, elas ganham mais palco.(58)

Aquilo que poderia ter sido leveza e esquecimento converte-se em peso arrastado.(59)

Desvio da atenção no que é essencial(60)

Outra consequência é o desvio da atenção do essencial. Em vez de nos ocuparmos do que cria beleza, ficamos presos à sombra(61), e o olhar, que poderia estar cheio de ternura, enche-se de suspeita.(62)

Aos poucos, a cumplicidade transforma-se em distância(63): o pacto secreto de não alimentar não assuntos quebra-se(64) e, no lugar do riso cúmplice, instala-se a tensão e a frieza.(65)

E há ainda a erosão silenciosa da confiança(66). Quando o erro se repete demasiado, cria-se o hábito de desconfiar e vigiar(66), e o espaço do amor perde frescura(67), como se o ar ficasse pesado e difícil de respirar.(68)

Quando falhamos e ingenuamente damos palco a um não assunto(69), abrimos a porta a um enredo que não precisava de existir.(70)

O que era pequeno começa a multiplicar-se(71), cresce em narrativa(72), e cada vez que é contado ou pensado, ganha raízes que se espalham.(73)

O nascimento da mesquinhez silenciosa⁽⁷⁴⁾

Esse crescimento não é inocente⁽⁷⁵⁾: ele transforma o ambiente e, pouco a pouco, também as pessoas⁽⁷⁶⁾.

Um não assunto, quando alimentado, faz nascer uma mesquinhez silenciosa.⁽⁷⁷⁾

As pessoas começam a falar nas costas das outras⁽⁷⁸⁾, inventam versões⁽⁷⁹⁾, alimentam rumores⁽⁸⁰⁾, constroem pequenas histórias⁽⁸¹⁾ que parecem ganhar importância⁽⁸²⁾ mas que, no fundo, não passam de ruído⁽⁸³⁾. E que ruído é este senão aquele da estação de rádio que queremos sintonizar e só encontramos ruído. O que fazemos quando isso acontece? Rapidamente tentamos sintonizar numa música.⁽⁸⁴⁾

O que não merecia palco passa a ter voz⁽⁸⁵⁾, e essa voz cria divisões desnecessárias⁽⁸⁶⁾. Assim, o que poderia ter morrido no instante do conflito ganha vida artificial⁽⁸⁷⁾, uma vida que consome energia e espaço vital.⁽⁸⁸⁾

Nesse movimento, a casa deixa de ser refúgio⁽⁸⁹⁾ e transforma-se em tribunal⁽⁹⁰⁾; o amor, em vez de crescer, fica contaminado pela repetição da ferida.⁽⁹¹⁾

O tempo que poderia ser investido em ternura ou criação perde-se em cenas inúteis⁽⁹²⁾. Tanto as que são criadas no seio familiar⁽⁹³⁾, quanto aquelas que vêm do exterior⁽⁹⁴⁾, e vêm para dentro de casa.⁽⁹⁵⁾

A atenção desvia-se do essencial e a cumplicidade transforma-se em distância.⁽⁹⁶⁾

E, mais fundo ainda, a confiança começa a ser erosão da relação⁽⁹⁷⁾, porque a mesquinhez instalada gera vigilância e desconfiança.⁽⁹⁸⁾

O ar da relação torna-se pesado, sem frescura⁽⁹⁹⁾. E isto aplica-se a todas as relações, no trabalho, em casa.⁽¹⁰⁰⁾

Tudo isto porque aquilo que deveria ter sido um não assunto foi promovido a assunto.⁽¹⁰¹⁾

E na promoção(102) do não assunto a assunto:(103)

- em vez de grandeza, nasce mesquinhez;(104)
- em vez de liberdade, nasce prisão;(105)
- em vez de silêncio fértil, nasce um rumor que não serve a ninguém.(106)

A criação das redes de pequenas maledicências no trabalho(107)

Quando um não assunto é transformado em assunto, ele começa a gerar aquelas teias invisíveis de maledicências(108), pequenas conversas de corredor que parecem inofensivas(109) mas que, no fundo, corroem a confiança e destroem o ambiente.(110)

No espaço de trabalho, a transformação de um não assunto em assunto ganha ainda mais gravidade(111), porque abre caminho à criação de redes de pequenas maledicências.(112)

Tudo começa com uma frase solta(113), uma indignação partilhada num corredor(114), uma versão contada a alguém que não tinha nada a ver com o conflito.(115)

Esse gesto aparentemente inocente é a semente.(116)

Daí em diante, cada pessoa que recebe a história acrescenta uma nuance, uma opinião, um julgamento.(117)

O que era pequeno e quase insignificante passa a circular(118), cresce como bola de neve e ganha peso que nunca deveria ter.(119)

Essas redes de maledicência instalam-se devagar, mas com efeito corrosivo.(120)

Criam alianças artificiais(121), "grupinhos"(122) que se formam em torno da narrativa do conflito(123). Os colegas deixam de olhar uns para os outros e começam a filtrar cada gesto através da lente da suspeita(124).

A confiança, que é o alicerce de qualquer equipa, começa a esfarelar-se.(125)

O ambiente de trabalho fica envenenado por comentários de bastidores(126), por histórias repetidas que alimentam a divisão.(127)

A consequência mais perversa é que o verdadeiro trabalho, a criação, a cooperação, passam para segundo plano.(128)

A energia que deveria estar dirigida para o crescimento da equipa e da própria vida profissional é desviada para manter vivas essas pequenas redes de maledicência.(129)

E quanto mais se fala, mais se cria uma falsa importância para o que nunca deveria ter existido.(130)

O que poderia ter sido silenciado(131) com um gesto consciente de não assunto(132) torna-se assim num labirinto de pequenas intrigas.(133)

E nesse labirinto todos acabam a perder:(134)

- perde quem é alvo da maledicência;(135)
- perde quem a espalha;(136)
- perde a equipa inteira, que vê o ar tornar-se pesado(137)
- e o espaço de trabalho encolhe em confiança.(138)

Não torne não assuntos em assuntos.(139)

Quer falar de um não assunto?(140)

Não!

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
 (Sociólogo e Filósofo)

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA**2 ESTRATÉGIA:****O QUE É UM NÃO ASSUNTO (CONTINUAÇÃO):****A DIFICULDADE DE TORNAR UM ASSUNTO
EM NÃO ASSUNTO (PARTE 3/4)****COMO ACALMAR O CAVALO SELVAGEM DENTRO DE NÓS SEM O
MATAR**

Hoje vamos analisar o nosso Raciocínio 45/200 - Como ter potência criadora - 2 estratégia: O que é um não assunto (continuação): A dificuldade de tornar um assunto em não assunto (parte 3/4).

Este tema é bastante difícil na prática(1). Há uma dificuldade na sua execução(2). E isto porque após um conflito, existem emoções com que temos de lidar.(3)

Após um conflito que tenha acontecido connosco, várias emoções precisam ser adestradas(4): a indignação(5), a vontade de fazer justiça(6) e não só(7).

A dificuldade toca num ponto delicado, as emoções que ficam depois de um conflito(8). É como se tivéssemos a intenção clara de não alimentar a erva daninha(9), mas no instante do conflito há o calor(10), o sangue a ferver(11), a indignação a gritar justiça dentro de nós.(12)

E o treino já não é apenas intelectual(13), é corporal(14), emocional.(15)

A indignação quer palco(16). Quer recontar(17), dramatizar(18), ter testemunhas.(19)

Há um desejo enorme dentro de nós de querer fazer justiça(20), de querer contar aos colegas o que ela me fez, o que ele me fez(21).

Este momento é fundamental para revertermos(22) essas emoções(23). E tudo começa nos pensamentos(24).

Como deixar de pensar naquilo que aconteceu?(25)

O treino é como adestrar um cavalo selvagem(26): não o matar(27), não o libertar em corrida desgovernada(28), mas aprender a estar com ele até que amanse.(29)

Imagine que este cavalo selvagem são as suas emoções ao rubro após o conflito.(30)

- Não podemos matar o cavalo(31)
- Não podemos ignorar o cavalo(32)
- Temos apenas de amansar o cavalo.(33)

E aqui entra o paradoxo(34), o não assunto não se constrói apenas pela omissão exterior(35), mas também pelo cultivo de uma intimidade emocional.(36)

Se eu consigo acolher(37) a minha indignação em silêncio fértil(38), sem lhe dar palco fora de mim(39), ela própria vai secando(40), deixando o corpo leve.(41)

Então como acolher as emoções sem as transformar em narrativa?(42)

Um treino de cuidado íntimo, para que a indignação não vire assunto?(43)

É aqui que tudo ganha densidade(44) porque já não estamos só a falar de não repetir aos outros o que aconteceu(45) mas de lidar com o que ferve dentro de nós.(46)

É aqui que se dá a mudança mais poderosa, o dentro de nós.(47)

O não assunto morre no nosso silêncio(48), em não darmos palco aquilo que aconteceu(49), não partilhando com ninguém.(50)

Mas para isso, primeiro temos de aprender a atravessar o incêndio(51) que as emoções acendem dentro de nós.(52)

Primeiro

Não vamos negar as emoções(53). A indignação, a raiva ou a vontade de justiça estão a latejar(54). Fingir que não existem só as empurra para subterrâneos onde depois crescem deformadas.(55)

Reconhecer é dar-lhes nome dentro de nós sem lhes dar microfone.(56)

O nosso corpo guarda a faísca do conflito(57). Um coração acelerado, um aperto no peito, os músculos tensos(58). A prática pode ser tão simples como parar e respirar fundo(59), deixar o corpo lembrar que existe um espaço maior do que a emoção.(60)

Tudo isto é muito difícil de executar(61). Mas não se preocupe que os Raciocínios vão abranger esta temática exaustivamente.(62)

Em vez de transformar a indignação em história para contar(63), deixá-la sair sem lhe dar palco(64), sem transformar isso em memória partilhada.(65)

Todos estes passos são difíceis.(66)

Para além do desejo enorme de querer partilhar o que me aconteceu(67), ter de lidar com as emoções(68) e os pensamentos que estão dentro de nós(69) é uma tarefa muito difícil.(70)

Segundo

Redirecionar o foco(71). A mente quer voltar ao episódio(72), ruminar, ensaiar diálogos(73). A mente mantém o discurso daquilo que aconteceu(74). O treino é interromper essa ruminação(75) e escolher outra coisa(76): ouvir música, ligar a alguém para falar de outra coisa, fazer um gesto criativo(77). Não é distrair-se à força, é trocar o alimento.(78)

Se não há repetição mental(79), a erva daninha não cresce.(80)

Este processo é muito difícil de executar mas é possível(81). E o mais interessante é precisamente o treino(82), porque ajuda-nos a desenvolver interiormente(83). E temos de começar estes exercícios.(84)

Terceiro

Entenda que não somos contra as emoções(85). A indignação é uma das emoções importantes que nos dá aquele impulso para fazer alguma coisa(86). Precisamos apenas que entenda que no contexto dos conflitos, precisamos acalmar(87), e a ideia é fazer morrer o conflito naquele momento(88), não partilhando com ninguém o que aconteceu.(89)

No fundo, é uma escolha de cuidado(90): eu não deixo a indignação virar assunto porque quero que o espaço em mim seja fértil para outra coisa - ternura, amor, criação.(91)

O que chamamos de intimidade emocional é exatamente isto: acolher sem amplificar(92). Estar com a indignação como se fosse um visitante provisório, sem lhe dar a casa inteira.(93)

É como se fosse uma reconciliação com a própria emoção(94). Porque não se trata de apagar a indignação, nem de a considerar inimiga. Ela existe.(94)

O problema não está nela em si, mas no lugar que lhe damos depois do conflito.(95)

Quando digo que não sou contra as emoções, estamos a dar o passo essencial:

A ternura começa dentro de nós(96). Se a indignação é acolhida como visitante, não precisa de ser expulsa à força, nem instalada como dona da casa(97). Apenas se reconhece(98), se deixa sentar um pouco(99), e depois ela parte.(100)

No contexto dos conflitos, o cuidado é não deixar que essa força bruta se transforme em narrativa repetida(101), em rumor(102), em raiz que prende.(103)

É esse instante delicado(104) em que escolhemos não contar a ninguém(105), e no silêncio fértil ela perde o seu palco.(106)

Assim, a intimidade emocional aparece como disciplina amorosa(107). Acolher sem amplificar(108), estar com sem dramatizar(109), reconhecer sem dar corpo.(110)

E desse espaço que se abre, o que floresce já não é o peso do conflito(111), mas a leveza do que queremos cultivar: ternura, amor, criação.(112)

Por fim e em quarto lugar(113)

E apenas para tentarmos concluir - **o que vamos fazer com os pensamentos?**(114)

Após um conflito os pensamentos continuam dentro de nós(115). E não podemos dar-lhes palco.(116)

Porque se a emoção é fogo no corpo(117), o pensamento é a brasa que insiste em manter-se acesa(118).

O conflito já passou, já não está a acontecer fora, mas dentro a mente repete a cena(119), acrescenta falas(120), inventa desforras.(121)

E temos de lidar com os pensamentos(122). O treino está em substituir os pensamentos(123). É aí que o não assunto corre maior risco(124): se não o alimentamos com palavras para os outros(125), podemos acabar a alimentá-lo só para nós(126), e isso também o mantém vivo.(127)

Então o gesto é simples e radical(128): não dar palco aos pensamentos(129). Eles vão surgir(130), porque é natural, mas a prática é não lhes montar palco(131), não lhes acender a fogueira(132) que nos queimará por dentro(133). É vê-los passar como se fossem nuvens(134), aparecem, mas não precisam de ficar.(135)

O treino(136)

Interromper a ruminação(137), quando percebo que estou a repetir mentalmente a cena(138), reconheço e passo para outro pensamento fora do plano do conflito(139) - redirecionar(140), escolher um foco que me nutra(141): uma memória boa, uma música, um gesto criativo(142). Temos obrigatoriamente de redirecionar o nosso foco para fora do conflito.(143)

No fundo, é como regar apenas o que quero que cresça(144). Se rego os pensamentos de conflito, crescem espinhos(145). Se retiro a água, secam.(146)

E aqui a conclusão fica clara:(147)

- o não assunto morre em mim quando não lhe dou corpo na palavra(148), não partilhando com ninguém(149)

- não lhe dou voz na emoção,(150)

- e não lhe dou palco no pensamento.(151)

A palavra ruminação que usamos é propositada porque invoca a imagem de uma vaca a comer(152). Ela ruma.(153). A imagem da vaca a ruminar é poderosa porque mostra bem o que acontece quando se insiste em mastigar de novo aquilo que já não tem mais sabor nem alimento(154). A ruminação é uma espécie de insistência do corpo em retirar algo de um bocado que já foi digerido(155). No caso da mente, é como se ficasse a mastigar sombras.(156)

Quando decidimos não dar corpo, voz nem palco, o não assunto perde o alimento(157). Não há mais pasto para ele se prolongar(158). Ele seca(159). Fica sem ar(160). E aí deixa de ter como crescer dentro de nós.(161)

Não policiamos os outros(162)

Finalizo apenas com o seguinte. Nós não policiamos os outros(163). Eles sempre irão partilhar intrigas(164), tornar não assuntos em assuntos de

corredor.(165). E isso não nos diz nada mesmo(166). O que os outros fazem com a vida deles será um assunto deles(167). Agora o que eu faço com os meus pensamentos(168), como direciono as minhas emoções(169), o que eu falo(170), o meu agir(171) - isso é minha responsabilidade.(172)

E é justamente aí que a nossa conclusão ganha ainda mais força(173), porque a decisão está em nós(174). Os outros podem sempre transformar o nada em ruído(175), podem alimentar-se de corredores e ecos(176), mas isso não obriga o nosso corpo a mastigar o que não nutre.(177)

Se não damos palco dentro de nós(178), o que nasce fora não encontra chão onde crescer.(179)

Vou então tornar um não assunto em assunto para partilhar?(180)

Não obrigado!

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA**2 ESTRATÉGIA:****O QUE É UM NÃO ASSUNTO (CONTINUAÇÃO):****NA PRÁTICA O QUE DEIXAR DE FAZER
(PARTE 4/4)****FICAREMOS CENTRADOS ONDE TUDO COMEÇA E ACABA: EM NÓS**

Hoje vamos analisar o nosso Raciocínio 46/200 - Como ter potência criadora - 2 estratégia: O que é um não assunto (continuação): na prática o que deixar de fazer (parte 4/4)

Temos vindo a analisar aquilo que chamamos de "não assuntos"(1). De forma clara e específica para nos fazermos entender rapidamente - há um conflito, e aquele assunto morre naquele momento.(2)

Na verdade o que irá acontecer, é que no momento que partilhamos(3) aquilo que chamamos de não assunto(4), estamos a dar palco a que ele exista.(5)

A ideia agora é passar da análise das consequências de um não assunto(6) para uma prática concreta: **o que deixar de fazer, para que o não assunto não seja promovido a assunto?**(7)

Em vez de regras precisamos de gestos práticos de desapego(8), coisas tão simples como não repetir(9), não colecionar(10), não dramatizar.(11)

Na prática, o que deixar de fazer para que o não assunto não cresça?(12)

É preciso perceber que se trata mais de omitir gestos(13) do que de acrescentar(14). Não é ação, é des-ação(15). É não dar palco(16). É deixar morrer no silêncio fértil(17). Não repetir a ninguém o que aconteceu(18). A tentação de contar outra vez(19), de "só comentar"(20), é a primeira armadilha.(21)

Cada vez que a cena é narrada(22), ela ganha raízes(23). O treino é resistir à repetição do que aconteceu(24). Não guardar memórias como provas(25), colecionar pequenas injustiças(26), fazer arquivos mentais(27) para depois usar(28). Tudo isso é como pôr água numa erva daninha(29). Deixar de colecionar é deixar que seque sozinha.(30)

Deste modo não podemos enfeitar a lembrança(31), não lhe dar mais brilho do que tem(32). O conflito, quando recontado(33), veste-se de importância(34) e ocupa espaço vital.(35)

- Não levar para dentro de casa,(36)

- Não levar para os amigos,(37)

- Não levar para o trabalho.(38)

Cada vez que se partilha(39), multiplica-se(40). A leveza nasce quando se deixa ir(41). Não podemos ceder ao rumor(42). Quando o não assunto já circula nos corredores(43), a prática é não lhe dar eco(44). Um rumor precisa sempre de alguém que o transporte(45); se não passar por nós, morre ali.(46)

No fundo, deixar de partilhar é um ato de ternura(47). É escolher não dar corpo(48) ao que não merece corpo(49), não dar voz(50) ao que não merece voz(51). Assim, a energia vital fica guardada para aquilo que importa(52): o riso, a criação, o amor.(53)

A graça nisto tudo é que "o não assunto", para nós, tornou-se mesmo assunto(54), mas não no sentido pesado(55), apenas no sentido fértil(56), de descoberta(57), do esclarecimento(58) que precisamos demonstrar para que fique explicado:(59)

1. O que é um não assunto?(60)

2. As consequências de um não assunto(61)

3. E a nível prático o que fazer?(62)

A conclusão é simples e paradoxal:(63)

O não assunto morre no momento em que não lhe damos palco.(64)

E no instante em que falhamos e tornamos um não assunto em assunto(65), é precisamente quando alimentamos(66) aquilo de que se fala.(67)

O verdadeiro treino está em perceber que a vida é feita de escolhas de foco(68). Quando escolhemos não repetir(69), não espalhar(70), não colecionar(71), damos ao conflito a única resposta que o desarma(72): a indiferença amorosa.(73)

No amor, no trabalho, em qualquer relação, o não assunto não é esquecimento nem repressão: é grandeza de carácter.(74)

É a capacidade de deixar morrer(75) o que não merece vida(76), para que o espaço íntimo(77) permaneça fresco(78), leve e habitável(79). E a nossa grandeza está em deixá-los morrer ali mesmo(80), para que o que importa viva sem sombra.(81)

O Centro sou eu, deixemos os outros nos seus não assuntos(82)

Sendo assim queremos concluir este raciocínio ainda com mais força, porque ficaremos centrados onde tudo começa e acaba: em nós.(83)

O desfecho é claro: não estamos interessados em saber o que os outros fazem com os não assuntos(84). Não queremos vigiar(85), nem corrigir(86), nem salvar ninguém desse enredo.(87)

A única mudança que importa é a nossa(88). É em nós que o não assunto morre(89). É na nossa escolha de não repetir, não narrar, não colecionar, que o ciclo se quebra(90). É na nossa consciência que a erva daninha deixa de ter água e seca por si(91). Não há responsabilidade de policiar o mundo(92). Há apenas o pacto íntimo de cultivar leveza dentro de nós(93). Porque quando em nós o não assunto não ganha palco(94), em nós nasce espaço para a ternura, para o amor ao próximo e para a criação.(95)

Tudo o resto são ecos que não nos pertencem, nem nos interessam.(96)

O essencial é este gesto silencioso e secreto(97): deixar morrer em nós o que não merece vida.(98)

"Em mim nasce a criação, a ternura, o investimento do meu tempo, no amor, na construção das vidas".(99)

É uma conclusão que respira(100), que não fecha portas(101), nem aprisiona(102), mas coloca o foco naquilo que queremos cultivar.(103)

- quero cultivar o amor,(104)

- quero cultivar a ternura,(105)

- quero cultivar a criação,(106)

- quero investir o meu tempo na construção das vidas.(107)

Por isso o não assunto morre em mim!(108)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA 3 ESTRATÉGIA:

NÃO CHAME OS OUTROS À ATENÇÃO
A MINHA PREOUPAÇÃO: É A MINHA RESPOSTA

Hoje vamos analisar o Raciocínio 47/200 - Como ter potência criadora - 3 estratégia: Não chame os outros à atenção. Outra estratégia para relações SUPER saudáveis(1).

Já abordámos anteriormente 9 dimensões para lidarmos com as outras pessoas:(2)

- 1.ª Dimensão:** Acolher
- 2.ª Dimensão:** Apoiar
- 3.ª Dimensão:** Reconhecer o outro
- 4.ª Dimensão:** Valorizar
- 5.ª Dimensão:** Entrar em sintonia
- 6.ª Dimensão:** Iluminar o outro
- 7.ª Dimensão:** Saber o nome das pessoas
- 8.ª Dimensão:** Transformar o nosso olhar
- 9.ª Dimensão:** Dar espaço ao outro

Estamos a analisar 5 estratégias:(3)

1.ª Estratégia: IVA (imposto valor acrescentado) numa perspetiva simbólica nas relações.(4)

2.ª Estratégia: Sobre o que é um não assunto e tivemos de abordar 4 estudos:(5)

- o que é um não assunto (parte 1/4)
- a criação das redes de pequenas maledicências no trabalho (parte 2/4)
- a dificuldade de tornar um assunto em não assunto (parte 3/4)
- e por fim, na prática o que deixar de fazer (parte 4/4)

Hoje vamos analisar a **3.ª estratégia:** não chame os outros à atenção.(6)

Mais uma vez, entramos numa perspetiva de autoconsciência(7), respeito pelo outro(8) e uma postura ética de liberdade nas relações.(9)

Quando nos projetamos nos outros não seguimos o conceito clássico(10) (como o conceito psicológico clássico de projeção) pelo contrário(11). **Para o nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda a projeção é:(12)**

- um ato consciente de acolhimento;(13)
- perceber o outro como um ser único(14), com sua liberdade(15) e seus limites;(16)
- uma postura de presença silenciosa;(17)
- estar com o outro sem invadir(18), sem controlar;(19)
- uma estratégia de convivência ética;(20)
- respeitar o espaço alheio.(21)

Projetamos nos outros ao estendermos a nossa empatia(22) sendo uma forma madura de viver as relações.(23)

"Não chamar a atenção" como uma estratégia de respeito(24). Este ponto é muito interessante e vai contra a lógica do controle.(25)

Em vez de querermos mudar os outros(26) pela insistência(27), escolhemos:(28)

- falar uma vez, com clareza e respeito(29)

- depois disso, entregar ao outro à responsabilidade pela escolha dele(30)
- silenciar(31), não por omissão(32), mas por sabedoria(33) entendendo que cada um aprende no seu tempo(34)

Isto revela:(35)

- confiança na liberdade do outro(36)
- desapego(37) da necessidade de controlar(38)
- cuidado maravilhoso(39) para não romper relações(40) com cobranças repetidas(41)

Não queremos mudar os outros(42)

Mas temos um empreendimento belo connosco mesmos(43). Uma transformação do nosso interior(44).

Isto mudou completamente a minha pessoa.(45)

A história do armário(46)

Na minha relação em casa uma das coisas que me fazia bastante confusão era ter um armário com as portas abertas. O armário estava por cima da mesa da cozinha onde por vezes comíamos. Informei que sempre que fôssemos ao armário seria melhor fechar as portas para não batermos com a cabeça. Por mais incrível que possa ser, sempre que íamos comer o armário estava com as portas abertas. Pensei para mim mesmo: "que excelente oportunidade para lidar com o meu interior. Como não ficar afetado com umas simples portas abertas?" Pensei para mim: "Será possível conseguir comer com as portas abertas?" E comecei a fazer experiências ao meu interior que estava arreliado com a situação. Pensei: "Como conseguirei converter este sentimento em outra coisa mais leve?"

Nós não queremos mudar ninguém(47), muito menos fazer insistências com coisas(48). Haverá sempre um conjunto de estratégias para crescermos interiormente(49) e acima de tudo numa perspectiva de amor(50), de crescimento(51) e em atitudes de aproximação.(52)

Às vezes os filhos estão cansados de ouvir a mesma lengalenga(53). E os pais bem que podiam fazer de outro modo(54) do que estarem insistentemente a dizer as mesmas coisas.(55)

O segredo aqui:(56)

- é só dizer 1 vez.(57)
- a segunda vez passa a ser o uso de estratégias.(58)
- não repita as mesmas coisas(59)

Não repetimos nada uma segunda vez(60). E assim não vamos chamar a atenção.(61)

A importância de cuidar do próprio "eu"(62)

O foco é no meu próprio comportamento(63), e não nas ações alheias(64). Isto é sinal de maturidade emocional.(65)

O que me importa não é o que o outro faz(66), mas como eu ajo diante do que o outro faz(67). **Consegue ver a diferença?(68)**

- Esta consciência evita reações impulsivas(69), julgamentos(70) e conflitos desnecessários.(71)

- Permite mantermos a nossa integridade mesmo em situações desafiadoras.(72)

É como dizer:

"A minha paz não depende do comportamento do outro, mas da minha resposta."(73)

Maturidade emocional(74)

Será sempre algo que é relacionado com as respostas que eu dou perante o outro.(75)

O gesto de liberdade: não insistir(76). Nem se meter nas atitudes dos outros.(77)

Em casa, onde as relações são mais íntimas, isso ganha ainda mais importância:(78)

- eu faço a minha parte(79)

- dou espaço à outra pessoa de agir ou não agir(80)

- não usamos a repetição como arma de poder(81), de persuasão, de controle do meu querer sobre o querer da outra pessoa.(82)

Este gesto, não é pequeno, é de profunda liberdade tanto minha quanto do outro.(83)

É confiar que:(84)

- o outro pode expressar-se no seu tempo(85), não pela pressão.(86)

- o vínculo se sustenta melhor quando não forçamos(87) e damos liberdade à outra pessoa de respirar.(88)

As relações fora do nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda estão cheias de controle abusivo(89), cheias de regras.(90)

Limites saudáveis sem frieza(91)

Este tipo de atitude pode ser confundido com indiferença(92), mas é o oposto(93). É respeito profundo(94) com consciência(95). Veja se consegue perceber a diferença: são limites saudáveis(96). Quais limites?(97) Os meus limites(98) - eu não posso passar do meu limite que é apenas dizer uma vez(99). O meu limite estabelece aqui mesmo(100). Não vou transpor este limite(101), ou seja, não vou nem repetir-me(102), nem sequer uma segunda vez irei dizer a mesma coisa(103). Não é frieza(104) mas respeito para dar lugar à liberdade da outra pessoa.(105)

Eu prefiro não chamar a atenção porque prefiro o AMOR, a ternura, a aproximação(106). E iremos aprofundar esta temática exaustivamente em raciocínios posteriores.(107)

Esta é uma estratégia de convivência consciente(108). O que nós fazemos é mais do que uma estratégia(109), é uma filosofia de vida(110). Uma forma de existir(111) em relação com os outros sem nos perdermos.(112)

Envolve:(113)

- Auto-responsabilidade(114), (iremos abordar no Raciocínio 52)
- Respeito profundo pelo outro(115)
- Silêncio como forma de amor e liberdade(116) (iremos abordar no

Raciocínio 87 e 88)

[Raciocínio 87 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - a pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio](#)

[Raciocínio 88 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: a ternura-silêncio e a ausência-silêncio](#)

- Relações baseadas em espaço, e não em controle(117) (iremos abordar nos Raciocínios sobre os micro-rituais de aproximação: **Raciocínios 85 a 99**)

Raciocínio 85 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação

Raciocínio 86 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - um yoga diferente

Raciocínio 87 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - a pausa-silêncio transforma-se no par ternura-silêncio

Raciocínio 88 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: a ternura-silêncio e a ausência-silêncio

Raciocínio 89 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - dois pares distintos: micro-sorriso e o semblante-fechado

Raciocínio 90 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O espelho-secreto

Raciocínio 91 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual dentro de mim

Raciocínio 92 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual fora de mim

Raciocínio 93 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - O ritual fora e o ritual dentro de nós

Raciocínio 94 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Conversão da vontade

Raciocínio 95 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar

Raciocínio 96 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: casos de dissonância (parte 2)

Raciocínio 97 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como alerta do que se passa dentro de mim

Raciocínio 98 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como resistência do meu interior: o portal

Raciocínio 99 - Um estudo SECRETO: Os micro rituais de aproximação - Escutar para me escutar: a dissonância como resistência do meu interior: um ouvir domesticado

A temática como pode verificar é bastante complexa(118). E aqui ainda no campo introdutório(119) **esboçamos uma das maiores riquezas(120) nas relações SUPER SAUDÁVEIS:(121)**

Prefiro não chamar à atenção!(122)

Prefiro a ternura.(123)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
 (Sociólogo e Filósofo)

COMO TER POTÊNCIA CRIADORA 4 ESTRATÉGIA:

CALE-SE POR FAVOR!

ENTRAMOS NUM SEGREDO, NUM MISTÉRIO.

Hoje vamos analisar o Raciocínio 48/200 - Como ter potência criadora - 4º estratégia: Cale-se por favor!

Temos estado a analisar raciocínios para SUPER relações saudáveis.(1)

Vimos 9 dimensões para lidarmos com as outras pessoas:(2)

- (1)Acolher;
 - (2)apoiar;
 - (3)reconhecer o outro;
 - (4)valorizar;
 - (5)entrar em sintonia;
 - (6)iluminar o outro;
 - (7)saber o nome das pessoas;
 - (8)transformar o nosso olhar
- e a nona dimensão: dar espaço ao outro

Estamos a analisar 5 estratégias:(3)

Estratégia 1 - IVA (imposto valor acrescentado) numa perspectiva simbólica nas relações

Estratégia 2 - O que é um não assunto

Estratégia 3 - Não chame os outros à atenção

Hoje iremos abordar a quarta estratégia: Cale-se por favor!(4)

A nossa abordagem com os outros precisa ser profundamente ética(5), sensível(6) e madura nas relações humanas(7) especialmente dentro do nosso Movimento de Motivação e Auto-Ajuda.(8)

Uma busca em cultivar a liberdade(9), o respeito mútuo(10) e a autenticidade.(11)

Hoje vamos fazer uma reflexão sobre o silêncio como forma de presença ética(12). Tocar num ponto essencial: nem sempre falar é o melhor caminho para nutrir um vínculo.(13)

Em alguns momentos, calar-se é um gesto de amor(14), de escuta(15), de não invasão.(16)

Ao calar-me, reconheço a individualidade do outro:(17)

Não imponho(18)

Não julgo(19)

Não tento moldar o outro à minha imagem(20) ou aos meus valores.(21)

Neste silêncio, há um profundo respeito.(22)

O silêncio é a pausa(23) que permite ao outro existir.(24)

Como pode perceber o silêncio segue a mesma via que a terceira estratégia de não chamar os outros à atenção(25). É preferível manter-me calado para manter o vínculo de uma forma saudável.(26)

Aqui há um mistério - Perceba o SEGREDO(27)

Há um segredo em manter-me calado.(28)

Quando estou perante o outro se verifico que algo sai da sintonia(29), da aproximação(30), **preciso de entrar dentro do segredo**.(31)

É uma delicadeza(32) e uma profundidade muito interessante.(33)

Há algo meditativo(34) neste ato de me calar para preservar o vínculo(35), onde o silêncio é uma linguagem própria(36) e secreta(37), carregada de intenção(38), respeito(39) e presença.(40)

O silêncio é uma forma de escuta(41) e de cuidado.(42)

Ao não chamar os outros à atenção (terceira estratégia)(43), escolho não romper a harmonia(44), mas antes, proteger o espaço comum.(45)

Isto não é omissão(46), necessariamente(47). É uma forma de presença(48) que se retira para deixar o outro existir.(49)

Quando dizemos: "preciso de entrar dentro do segredo"(50) isso mostra-nos que o silêncio, longe de ser vazio(51), é um lugar(52). Um lugar interno(53), onde se pode observar o que está a acontecer(54) sem intervir de imediato(55). Sem reagir.(56)

Este "segredo" pede escuta(57) e contenção.(58)

Este segredo é um saber que nem tudo deve(59) ou precisa ser dito.(60)

Aqui há sabedoria que só o tempo, o espaço e o silêncio permitem emergir.(61)

O silêncio é uma estratégia(62) de relação saudável(63) dentro de uma vivência ética(64), sensível(65) e madura(66). Desenvolver o silêncio como um segredo ou mistério(67) é mergulhar ainda mais fundo numa dimensão profundamente humana da convivência.(68)

É mais do que a ausência de palavras(69). Ele é um espaço de revelação(70), um lugar sagrado onde a escuta profunda acontece.(71)

Quando escolho calar-me(72), não é porque não tenho nada a dizer(73), mas porque reconheço que há algo mais importante a escutar no outro(74), em mim(75), no próprio espaço entre nós.(76)

Entrar no silêncio é entrar num mistério(77). Um segredo antigo(78), que nos lembra que nem tudo deve ser explicado(79), nomeado(80) ou corrigido.(81)

Há coisas que só florescem na sombra da palavra não dita.(82)

Exercício 1

Releia milhares de vezes a frase anterior.

Num mundo saturado de vozes, opiniões, urgências e respostas rápidas(83), o silêncio torna-se um gesto radical de presença.(84)

É uma forma de resistência(85) contra a necessidade de ter razão(86), de dominar(87), de concluir(88). Acima de tudo, é uma forma de confiança(89). Confiança no processo(90), no outro(91) e na vida.(92)

Entenda que o silêncio não é um vazio(93). É um útero simbólico(94), onde relações mais maduras e inteiras podem ser gestadas(95). No silêncio, não estou inativo(96), estou presente(97), atento(98), permitindo que o outro seja, sem interferência.(99)

Neste espaço secreto(100), o vínculo não se rompe(101), ele amadurece(102) porque eu me calo(103). Há vínculos que se salvam não por palavras ditas(103), mas por palavras não ditas.(104)

O mistério do silêncio protege a relação(105). Quando falo demais, corro o risco de invadir(106), de reduzir o outro à minha interpretação.(107)

O silêncio passa a ser hospitalidade(108). É dizer, sem palavras(109): "Estou aqui, contigo(110), e não preciso controlar(111), nem mudar-te(112), nem corrigir-te."(113)

Esta postura(114) abre espaço(115) para a escuta autêntica(116), aquela que acolhe(117) ao invés de julgar(118), que acompanha(119) ao invés de intervir.(120)

O verdadeiro segredo do silêncio é que ele não força o mistério a revelar-se(121). Ele simplesmente prepara o terreno(122). Tal como uma semente não germina ao som da nossa voz(123), mas no escuro(124) e no silêncio da terra(125), assim também **nós do silêncio fazemos um mistério na relação.**(126)

Calar-se, neste sentido, é um ato profundo de respeito(127) e maturidade(128). É abrir mão do impulso de controlar o momento(129), para confiar que há algo maior em gestação no silêncio.(130)

Assim, ao adotar esta quarta estratégia — "Cale-se, por favor!"(131) — não nos calamos por medo(132), indiferença(133) ou apatia(134), mas por amor(135), sabedoria(136) e ética relacional.(137)

Nós iremos aprofundar este segredo em raciocínios posteriores principalmente na série dos rituais de aproximação(138). É uma temática profunda(139) **e um segredo que só relações maduras entendem.**(140)

Repare, eu não quero ter razão(141), quero ter relação.(142)

O silêncio, quando escolhido com consciência(143), não é ausência é presença em estado puro.(144)

Não é um calar-se por omissão(145) ou covardia(146), mas um silêncio cheio de sentido(147) e intenção.(148)

Estar em silêncio ao lado de alguém pode ser mais poderoso(149) do que mil palavras(150) porque **não há disputa**(160), apenas acolhimento.(161)

Na presença silenciosa(162), eu te reconheço(163) sem tentar te mudar(164). Lembre-se por favor que no nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda não queremos mudar ninguém(165). Só há um que precisa de mudança: eu mesmo!(166)

Calar-se é evitar feridas desnecessárias(167), e não aguardamos o tempo certo(168). Não há tempo certo para falar(169), há apenas silêncio(170), porque **ele é um segredo**(171). E aqui há mistério.(172)

O que construímos é mais do que uma estratégia(173), é uma ética da presença(174), uma "espiritualidade" (175)relacional(176) baseada no respeito(177), na escuta(178) e na humildade.(179)

Cale-se, por favor!(180)

Na presença silenciosa(181), eu te reconheço(182) sem tentar te mudar(183). Este é um dos pilares(184) do nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda: **não queremos mudar ninguém.**(185)

A única mudança verdadeiramente necessária é aquela que começa apenas e exclusivamente em mim mesmo.(186)

O que vamos retirar de nós:(187)

- falar demais,(188)
- corrigir,(189)
- apontar,(190)
- pressionar,(191)

Tudo isso pode ferir(192), afastar(193), romper o que ainda está em germinação.(194)

Calar-se é evitar feridas desnecessárias.(195)

Não há um "tempo certo" fixo ou universal(196). Porque se houvesse, cairíamos na armadilha(197) de esperar a mudança do outro(198), e nós não queremos mudar ninguém.(199)

Queremos apenas cuidar do vínculo(200)

E o silêncio cuida.(201)

O silêncio passa a ser um espaço fértil(202), um ventre simbólico onde relações podem amadurecer(203) sem pressão, sem exigências, sem pressa.(204)

O silêncio não é vazio, é escuridão fértil(205), é terra que guarda a semente(206), é o mistério de gestação.(207)

Sem silêncio, não há acolhimento profundo(208). Sem silêncio, não há escuta real(209). Com o meu silêncio, **há ternura que resiste no tempo.**(210)

Quando optamos pelo silêncio como mistério passamos a viver momentos de profunda aproximação.(211)

Momentos que poderiam ser disputas de palavras(212), perspectivas(213), tornam-se muitos momentos de ternura(214), porque escolhemos(215) não ferir, não julgar, não interromper.(216)

No Movimento de Motivação e Auto-Ajuda, não discutimos perspectivas(217)

Não há disputas de palavras(218), há ternura(219), aproximação.(220)

A ternura cresce aqui(221), no lugar onde a palavra não foi necessária(222), onde o outro se sentiu livre para ser(223), e eu me senti livre para não controlar(224), não dizer, não me expressar.(225)

Calar-me, neste sentido, é um ato de amor.(226)

É um compromisso com a liberdade do outro.(227)

É uma forma de me lembrar, a cada instante: "Só há um que precisa de mudança: eu mesmo!"(228)

O silêncio então preserva o vínculo(229). **Protege a ternura**(230). E abre espaço para que o milagre venha de dentro, e não da minha vontade sobre o outro.(231)

O silêncio serve-nos como ponte(232): "Eu calo-me não para esconder-me, mas para cuidar do que há entre nós."(233)

Há ainda algo que preciso explicar para que perceba que **estamos a falar de um mistério secreto.**(234)

Quando eu me calo diante do outro, entro no segredo(235). Este é o mistério deste lugar(236). Um espaço onde a alma respira e não fala(237). Onde o coração apenas escuta e não reage.(238)

Quando me calo eu encontro-me(239) e encontro a imagem do outro sem ruído(240). Ali, não há disputa(241), não há urgência(242), não há medo(243). Há apenas presença, uma presença que me cura.(244)

Nós vamos abordar também esta temática quando explicarmos como lidamos com um conflito, quando um colega ou chefe grita connosco:(245)

Raciocínio 63 - Ação ou reação - A peça teatral, dão-nos um guião e escolhemos outro papel

Raciocínio 102 - Antes de Reagir, Ajo: Relações de proximidade - o "antídoto"

O amor, mais do que tudo, precisa de silêncio para enraizar-se(246). É neste chão escuro(247), que tantos evitam(248), que o verdadeiro encontro acontece(249). É nesse chão escuro que as sementes germinam e dão árvores enormes.(250)

Porque no silêncio deixamos de olhar o outro com os olhos do coração(251), e começamos a vê-lo com os olhos da razão, da ternura, da aproximação.(252)

É ali, no mistério, que percebemos que não há nada para corrigir(253), apenas algo para compreender.(254). E a compreensão é apenas de mim mesmo(255) em não controlar, em não reagir, em calar-me para nutrir a minha relação.(256)

Não há nada para exigir, apenas algo para acolher.(257)

Dissolvemos a necessidade de estar certo(258), que nos devolve à simplicidade de apenas estar(259). Por isso não há disputa de palavras: porque eu me calo!(259)

Exercício 2

Releia um milhar de vezes as duas frases anteriores (258 e 259)

Quando o silêncio se torna o nosso abrigo(260), descobrimos que não é ausência de som(261), é plenitude de sentido.(262)

Cada respiração no meu silêncio é uma palavra que não precisa ser dita, porque eu me quero aproximar mais.(263)

Exercício 3

Releia mais um milhar de vezes a frase anterior (263)

O mistério do silêncio é que ele não separa, ele une(264). E une porque é espaço(265), e todo espaço é comunhão em potência.(266)

No silêncio, eu deixo de ser "eu" e "tu" para nos tornarmos um "nós" leve, simples, humano(267). O silêncio permite que tu existas inteiro, sem que eu invada o teu território(268). Por isso, calar-me é honrar o que não compreendo(269), o que não domino(270), o que ainda não sei.(271)

O silêncio é a minha forma de dizer: "Tu és mistério para mim e eu te respeito por isso."(272)

Ele é a linguagem do amor(273), as palavras não são suficientes porque se fossem ditas levariam à discórdia.(274)

Exercício 4

Releia um milhar de vezes a frase anterior (273 e 274)

O silêncio torna-se um altar(275)

O meu silêncio nasce então do meu cuidado, da escuta, da ternura(276). Torna-se um altar entre dois corações(277). E é nesse altar silencioso que a vida se revela, sem pressa, sem imposição, como quem floresce apenas porque o sol chegou(278), e alguém soube esperar em silêncio.(279)

O meu silêncio é o meu altar, onde me curvo.(280)

O altar é onde me coloco diante da vida(281), com humildade, com reverência, com amor - quando me calo!(282)

Não é apenas para proteger o outro, é porque **eu reconheço que há algo** (283) a dignidade do outro(284), o mistério do momento(285), **a força invisível do vínculo**.(286)

Este silêncio torna-se um altar porque é onde me disponho a não controlar(287), a não interromper(288), a não exigir.(289)

É onde me curvo(290). Curvo-me não por submissão(291), **mas para ser mais amor do que reação**(292), mais presença do que fala(293). A temática da ação/reação será amplamente explorada a partir do Raciocínio 100. Como pode verificar é bem mais complexo do que parece.(294)

O meu silêncio é o meu altar!(295)

Ele dá ternura às minhas relações.(296)

A quais relações?(297)

A TODAS as relações!(298)

Abraço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
 (Sociólogo e Filósofo)

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA
5 ESTRATÉGIA:****TOLSTÓI: AMAR E SERVIR**

O MODO COMO TRATAMOS OS OUTROS É O QUE SOU POR DENTRO

Temos estado a analisar as 5 estratégias que podemos usar para conseguirmos lidar com as outras pessoas:(1)

Estratégia 1 - IVA (imposto de valor acrescentado)

Estratégia 2 - O que é um não assunto

Estratégia 3 - Não chame os outros à atenção

Estratégia 4 - Cale-se por favor!

Hoje iremos finalizar as 5 estratégias com a história de Tolstói(2): amar e servir (uma reflexão apenas), que constituirá a nossa **Estratégia 5**.(3)

Almocei com um AMIGO (uma amizade com 28 anos [2025])(4). Durante o almoço ele partilhou o seguinte:(5)

Tolstói passou por uma das crises existenciais mais profundas que conhecemos na história da literatura(6). Para ele, a vida perdeu o sentido(7): nem a fama, nem o sucesso literário, nem a ciência, nem a filosofia(8) pareciam responder à pergunta que o consumia(9): "Para quê tudo isto?"(10)

No livro "Confissão"(11), ele descreve esse período de desespero tão intenso(12) que chegou a considerar o suicídio.(13)

Procurou dar sentido à vida em muitos lugares diferentes(14). Foi para o exército(15) na esperança de que o heroísmo o salvasse(16). Buscou nas ciências alguma lei universal que justificasse a existência(17). Mergulhou em sistemas

filosóficos(18) e religiosos(19), tentando encontrar uma explicação que iluminasse o vazio interior(20). Nada parecia bastar.(21)

A viragem surge quando começa a observar algo que nunca tinha levado verdadeiramente em conta: a vida simples do povo pobre, dos camponeses(22). Sem fama, sem estudo, sem prestígio e paradoxalmente, pareciam felizes(23). Tinham um sentido: trabalhavam, celebravam, partilhavam(24). Havia ali uma centelha que faltava no seu mundo aristocrático.(25)

Tolstói percebe que o que sustenta essas pessoas é uma fé viva e concreta, não uma teoria(26). Essa descoberta leva-o a investigar profundamente várias tradições religiosas: cristianismo ortodoxo, catolicismo, budismo(27). Em todas encontra um núcleo comum: o amor e o serviço(28). Não como ideias abstratas, mas como práticas transformadoras.(29)

A partir daí, Tolstói muda o rumo da própria existência(30). Começa a viver com simplicidade(31), desfaz-se dos luxos(32), partilha dinheiro e bens(33), trabalha com as mãos(34). Descobre que a alegria pode nascer daquilo que é essencial e não do que é acumulado(35). A aristocracia chama-o de louco(36) mas talvez tenha sido justamente aí que ele se encontrou.(37)

Para ele, a vida ganha valor não por ter(38), mas por dar(39); não por dominar(40), mas por servir(41); não pelo aplauso(42), mas pela utilidade amorosa.(43)

Essa filosofia acompanha também as suas obras tardias(44). Em "A Morte de Ivan Ilitch", por exemplo, Tolstói desmonta a ilusão das aparências e do status(45), mostrando como esses valores afastam as pessoas da autenticidade(46). Nas suas grandes novelas, como "Anna Karénina" e "Guerra e Paz", retrata personagens complexas sem julgamentos(47), revelando que até os erros humanos têm raízes internas compreensíveis.(48)

Influenciado pelo cristianismo e por pensamentos orientais, Tolstói passou a defender a não violência, a compaixão ativa e uma moral fundada na simplicidade(49). Acreditava firmemente que ninguém transforma o mundo sem antes transformar a si

mesmo(50), e que o modo como tratamos os outros(51) é o reflexo direto daquilo que somos por dentro.(52)

A lição central que deixou é clara: a vida reencontra o seu brilho quando deixamos de tentar possuí-la(53) e começamos a oferecê-la.(54)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

**COMO TER POTÊNCIA CRIADORA
FINALMENTE: OS MIMINHOS****UMA FORÇA QUE ME TRANSFORMA E QUE CAUSA PERPLEXIDADE**

Chegámos ao final desta trajetória a que chamámos Potência Criadora(1), caminho que culminará num livro dedicado a este tema.(2)

Quero encerrar esta reflexão com uma breve apresentação dos "miminhos"(3), palavra que, de forma curiosa, ganhou vida própria ao longo deste processo.(4)

Recordo-me de um dia em que recebi um telefonema inesperado(5). Do outro lado, alguém perguntava que mensagens religiosas(6) eram aquelas que recebia diariamente no telemóvel.(7)

Expliquei-lhe que desconhecia que o Facebook enviasse notificações automáticas para o telemóvel(8), mas que, de facto, todos os membros dos nossos grupos no Facebook(9) costumam receber uma mensagem diária do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda.(10)

Esclareci que sou Sociólogo e Filósofo, fundador do Movimento de Motivação e Auto-Ajuda(11), que não é de natureza religiosa(12) mas exclusivamente de natureza cognitiva(13), centrado na consciência(14), no pensamento(15) e na mudança interior.(16)

O senhor acrescentou, com alguma perplexidade(17), que as mensagens terminavam sempre com "beijinhos"(18) e que, desejava deixar de as receber.(19)

Expliquei-lhe que a única forma seria deixar de seguir os grupos, deixando de ser membro.(20)

Este episódio, aparentemente simples(21), contém uma série de considerações(22) que gostaria de deixar como fecho deste estudo.(23)

A perplexidade do ser humano(24) diante de um Movimento que se expressa apenas pela mudança interior(25), pela ternura, pelo mimo, pela consideração genuína pelo outro(26), é, em si mesma, um espelho(27) da nossa dificuldade em aceitar a suavidade como força transformadora.(28)

O "mimo", símbolo de afeto e cuidado(29), é aqui potência criadora(30). Um gesto de reconciliação com o humano(31), um reencontro connosco mesmos(32), e é a outra pessoa que desencadeia em nós esse encontro [tema que iremos desenvolver exaustivamente nos micro rituais de aproximação].(33)

A perplexidade do ser humano diante de um Movimento que se traduz exclusivamente da mudança interior do ser humano(34), numa perspectiva de ternura(35), mimo(36), consideração pelo outro ser humano(37). E isto é uma perplexidade.(38)

Definição de perplexidade(39)

Vem do latim *perplexus*, que significa "confuso", "enredado", "entrelaçado"(40). Em português, designa um estado de espanto, confusão ou admiração diante de algo que escapa à compreensão imediata.(41)

No contexto filosófico e humano, a perplexidade não é apenas confusão(42). É um momento de suspensão do saber(43), quando o ser humano se vê diante de algo novo, belo ou desconcertante, que o obriga a repensar as suas certezas.(44)

Assim, a perplexidade pode ser vista como o início da sabedoria(45). O instante em que deixamos de ter respostas e começamos a buscar compreensão verdadeira.(46)

Agora, o mimo, ternura, os gestos de consideração que estendemos a todos os outros causam perplexidade.(47)

Esta perplexidade revela o quanto o ser humano, habituado à dureza das estruturas(48) e à rigidez dos sistemas(49), estranha a suavidade(50) como caminho de transformação.(51)

No esquecimento da sociedade(52) encontra-se a potência do gesto simples(53), do olhar que acolhe(54), da palavra que conforta.(55)

O Movimento da Potência Criadora nasce precisamente dessa inversão de perspectivas:(56)

- não propõe a conquista do mundo, mas o reencontro com o meu interior;(57)
- não procura a glória, mas a harmonia;(58)
- não exige fé, mas a consciência.(59)

Esta é a história do nosso Movimento de Motivação e de Auto-Ajuda.(60)

O mimo, este pequeno gesto de ternura(61), torna-se aqui para nós o símbolo de uma nova ética do humano(62). Uma ética da delicadeza(63). Porque é no ato de cuidar(64), de reconhecer o outro como extensão de mim mesmo(65), que se manifesta a verdadeira força criadora.(66)

E talvez seja por isso que tantos se mostram perplexos(67), porque o amor, em todas as suas formas, continua a ser a mais subversiva das potências.(68)

Culminamos então o nosso estudo com esta palavra revolucionária:(69)

Os mimos(70). Serão a versão da potência criadora nos outros(71). Ao nos projetarmos nos outros através das 9 dimensões que já abordámos(72), com as 5 estratégias para relações SUPER saudáveis(73), culminamos com os mimos(74) como forma de mostrar ao outro que não somos adeptos dos gestos hitlerianos [tema que iremos abordar mais à frente].(75)

Os mimos, nesta perspectiva, tornam-se gestos conscientes de cuidado, atenção e respeito(76). Não são atos insignificantes(77); são pequenas revoluções do cotidiano.(78)

Cada mimo enviado ou oferecido é uma ponte que nos ligará ao outro(79). Um convite à presença genuína(80), uma oportunidade de criar harmonia(81) num mundo que tantas vezes prefere a imposição ao entendimento.(82)

É neste contraste entre a dureza do autoritarismo(83) e a suavidade do mimo(84) que reside a essência da potência criadora.(85)

O ser humano, quando se deixa tocar por essa ternura(86), transforma o seu olhar(87), a sua palavra(88), o seu gesto.(89)

Mas nós quando nos projetamos apenas queremos mudar uma pessoa:(90)

Eu mesmo!

No centro de tudo, uma simples palavra, carregada de poder silencioso: "mimos"(91), que causa tanta perplexidade.(92)

É nessa perplexidade que reside a grandeza da nossa mudança.(93)

Cada mimo que oferecemos(94), cada gesto de ternura que permitimos em nós(95), não se perde(96) ele transforma o nosso interior(97) e, inevitavelmente, toca o outro(98), mesmo que de forma silenciosa.(99)

A potência criadora manifesta-se, assim, na intimidade do nosso próprio ser(100) antes de se expandir para fora.(101). E é aqui, que nasce a nossa própria transformação(102), no nosso próprio íntimo.(103)

E quanto mais nos permitimos essa suavidade(104), mais nos aproximamos do respeito(105), da consideração(106), do cuidado pelo outro.(107)

Estes miminhos deixam de ser exceções(108) e tornam-se a norma do nosso viver(109). Por isso TODOS são alvo da nossa conexão(110), incluindo as pessoas "difíceis"(111).

Afinal, os miminhos não são apenas gestos(112), são símbolos de uma revolução interior(113), silenciosa(114), nossa(115), muito nossa.(116)

Oh e como eu quero fazer essa revolução dentro de mim!(117)

São pequenas fagulhas que acendem a chama da mudança(118) e recordam que a ternura é, paradoxalmente, a mais poderosa das forças.(119)

Vens com dureza?(120)

Irei apresentar-te a ternura!(121)

Abrço fraterno
Nuno Miguel R. S. Gomes
(Sociólogo e Filósofo)

Contatos

TODOS OS NOSSOS CONTATOS

PARTILHE COM TODAS AS PESSOAS

Aqui segue a nossa lista de contatos principais em várias plataformas onde promovemos o nosso programa de Motivação e Auto-Ajuda.

Raciocínios do Livro 1, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

		Tema	Facebook	SITE
Livro 1 1-17	1	Como funcionarão os Raciocínios?	Facebook	SITE
	2	O problema de atribuir significado a pensamentos que não interessam	Facebook	SITE
	3	Não permita que o passado exerça poder sobre si	Facebook	SITE
	4	Transcenda as limitações do passado	Facebook	SITE
	5	A mente e o poder incrível da imaginação	Facebook	SITE
	6	Os rituais do imaginário	Facebook	SITE
	7	Preferir a "felicidade" à "depressão"	Facebook	SITE
	8	Vamos criar um raciocínio produtivo	Facebook	SITE
	9	O problema da crença do poder da atração	Facebook	SITE
	10	Escolher a felicidade e recusar a infelicidade	Facebook	SITE
	11	A explicação do nosso "SEGREDO"	Facebook	SITE
	12	O Problema da Ataraxia	Facebook	SITE
	13	A emoção da Tristeza	Facebook	SITE
	14	Nós somos responsáveis pela maneira como nos sentimos	Facebook	SITE
	15	A Lei da Fé	Facebook	SITE
	16	O que fazer com a inveja?	Facebook	SITE
	17	Quando está tudo escuro e a luz que brilha está bem longe	Facebook	SITE

O que na verdade pretendemos é que adquira novos skills, novas habilidades para compreender e para abraçar a realidade por uma nova perspectiva. É por isso que vamos analisar juntos várias situações do quotidiano e como poderemos atravessá-las, mas agora com uma nova visão. Essa visão será sempre centrada no “em mim” e no “por mim”.

Raciocínios do Livro 2, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

		Tema	Facebook	SITE
Livro 2 18-27	18	A Paz Interior o motor da vida (1/3): Introdução	Facebook	Site
	19	A Paz Interior o motor da vida (2/3): o poder da recordação	Facebook	Site
	20	A Paz Interior o motor da vida (3/3): a regra do silêncio, deixando de ter razão	Facebook	Site
	21	Retirar de nós a auto-piedade, auto-rejeição, auto-depreciação, auto-anulação (Parte 1)	Facebook	Site
	22	Auto-acusação e Auto-piedade (Parte 2)	Facebook	Site
	23	Esclarecimento sobre os "autos"	Facebook	Site
	24	Tomar consciência dos pensamentos que temos	Facebook	Site
	25	Preferir a FELICIDADE em vez da infelicidade (Parte 2)	Facebook	Site
	26	Não tenha medo de Errar	Facebook	Site
	27	Fortaleça a sua estabilidade interior	Facebook	Site

A estabilidade emocional é um dos pilares mais importantes da vida humana. Buscar a paz interior é um processo incessante, uma jornada pessoal que exige coragem, autoconhecimento e desprendimento. Entender que o verdadeiro objetivo é encontrar a serenidade dentro de nós. Precisamos direcionar a nossa vida para essa paz, compreender que o foco é o eu. Não é o mundo exterior que nos condiciona, somos nós que construímos as nossas próprias prisões internas. A mudança começa dentro, e o centro da nossa preocupação deve ser o “eu”, não num sentido egoísta, mas como ponto de partida para o equilíbrio e o bem-estar.

Quando iniciamos esse processo de transformação interior, inevitavelmente surgem problemas que antes pareciam inexistentes. Novas decisões trazem novas responsabilidades e desafios, mas é nesse movimento que crescemos. Precisamos aprender a criar estratégias que nos conduzam à paz interior, recusando o stress e escolhendo conscientemente minimizar o sofrimento e maximizar a felicidade. E este é o nosso PROJETO, uma MAXIMIZAÇÃO da FELICIDADE sempre como ponto de partida para tudo o resto. Muitas vezes, por isso é preciso interrompermos certos pensamentos para compreendermos o raciocínio posterior. A complexidade da vida é, afinal, formada por uma soma de coisas simples. O emaranhado de situações que nos sufocam pode ser desfeito, passo a passo, com consciência e serenidade. Se algo ou alguém nos tira a paz, precisamos de estratégias. As emoções que provocam sentimentos profundos de falta de paz exigem de nós uma postura firme, uma verdadeira luta interior, a mais importante de todas as batalhas: aquela que travamos em silêncio dentro de nós mesmos. Saber calar-se diante de certas pessoas é, por vezes, o gesto mais sábio.

Raciocínios do Livro 3, disponíveis no nosso Grupo no Facebook e no nosso Site Oficial.

		Tema: Potência Criadora	Facebook	SITE
Livro 3 28-50	28	5 estratégias (Parte 1): Introdução	Facebook	Site
	29	5 estratégias (Parte 2): Projetar potência criadora numa dedicação integral com todos, da mesma forma e continuamente	Facebook	Site
	30	5 estratégias (Parte 3): ofereça presença	Facebook	Site
	31	5 estratégias (Parte 4): "Acolhimento" - 1ª Dimensão	Facebook	Site
	32	5 estratégias (Parte 5): "Acolhimento" (continuação) - 1ª Dimensão	Facebook	Site
	33	5 estratégias (Parte 6): "Apoio" - 2ª dimensão	Facebook	Site
	34	5 estratégias (Parte 7): "Apoio" - 2ª dimensão (continuação)	Facebook	Site
	35	5 estratégias (Parte 8): "Projeção" - 3ª dimensão	Facebook	Site
	36	5 estratégias (Parte 9): "Valorizar" - 4ª dimensão	Facebook	Site
	37	5 estratégias (Parte 10): "Entre em sintonia" - 5ª dimensão	Facebook	Site
	38	5 estratégias (Parte 11): "ilumine o outro" - 6ª dimensão	Facebook	Site
	39	5 estratégias (Parte 12): "Como definir o Campo de Ação e o Poder de saber o nome" - 7ª dimensão	Facebook	Site
	40	5 estratégias (Parte 13): "Altere o seu olhar" - 8ª dimensão	Facebook	Site
	41	5 estratégias (Parte 14): "Dar espaço ao outro" - 9ª dimensão	Facebook	Site
	42	1 estratégia: IVA (imposto de valor acrescentado)	Facebook	Site
	43	2 estratégia: O que é um não assunto (parte 1/4)	Facebook	Site
	44	2 estratégia: O que é um não assunto (continuação): Um segredo que revelamos - A criação das redes de pequenas maledicências no trabalho (parte 2/4)	Facebook	Site
	45	2 estratégia: O que é um não assunto (continuação): A dificuldade de tornar um assunto em não assunto (parte 3/4)	Facebook	Site
	46	2 estratégia: O que é um não assunto (continuação): na prática o que deixar de fazer (parte 4/4)	Facebook	Site
	47	3 estratégia: Não chame os outros à atenção	Facebook	Site
	48	4 estratégia: Cale-se por favor!	Facebook	Site
	49	5 estratégia: Tolstói: amar e servir - 5 estratégia	Facebook	Site
	50	Finalmente - os miminhos	Facebook	Site

Outros links importantes:

Download Livros gratuitos	Site
Conheça a história do Fundador	Site
O Movimento de Auto-Ajuda	Site
Porque tudo é gratuito	Site
Os nossos parceiros	Site
Poesia	Site
Relatório de visitas	Site
Donativos	Site
Site oficial: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Grupo Facebook: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Página Facebook: Motivação: Auto-Ajuda em Portugal e no Mundo	Site
Whatsapp - Grupo Privado do Sociólogo e Filósofo	Site
Email	Email
Canal Youtube	Site
LinkedIn Oficial	Site
Tese de Mestrado está disponível online:	Site
Cancro e doenças crónicas	Site
Compreensão do ser humano no contexto social e existencial	Site
Apoio à equipa médica na comunicação empática e ética	Site
Interpretação profunda do sofrimento	Site
Mediação entre o paciente e o sistema	Site
Contribuição para programas terapêuticos complementares	Site
Mensagem Importante	Site
Telómeros: Como prolongar o fio da vida e o que está a ser feito em Portugal	Site