

AUTOAJUDA: O QUE SIGNIFICA?

Tenho observado, ouvido a opinião de muitos e percebo, que as pessoas não entendem o que significa AUTOAJUDA. Acabam alimentando preconceitos contra algo fundamental na vida e decisivo para a evolução moral de todos nós : AUTOAJUDAR-SE.

Literalmente autoajuda significa “AJUDAR A VOCÊ MESMO”. Uma decisão de vida edificante, onde você irá colocar em PRÁTICA novos pensamentos, atitudes e ações que visam uma nova forma de ser e estar.

TUDO, absolutamente TUDO na vida que colocamos em prática, que fazemos diferente e até mesmo, pensamentos que nos levam a sentir e ser melhor é AUTOAJUDA.

É UMA OPORTUNIDADE QUE NOS PERMITIMOS PARA VIVER MELHOR EM DIVERSOS NÍVEIS: INTELECTUAL, EMOCIONAL, MORAL E ESPIRITUAL.

INTELECTUALMENTE – Todos temos inteligência ou seja, capacidade de aprender.

Tudo que aprendemos, colégio, faculdade, mestrado, doutorado, leituras, experiências que nos ensinam a fazer diferente e melhor, quando são colocadas em práticas, executadas visando oportunidades, isto é AUTOAJUDA. Estamos nos ajudando, nos capacitando e qualificando mais para oportunidades.

EMOCIONALMENTE – Quando buscamos meios de aumentar nossa autoestima, ver e sentir a vida e suas experiências de forma mais prazerosa, expulsando a tristeza, recomeçando diante de fracassos, superando perdas e dores, isto é AUTOAJUDA. Estamos nos ajudando a ser feliz.

MORALMENTE – Quando através das experiências passamos a sentir necessidade de sermos melhores, justos, dignos, tolerantes e fraternos, reeducando nossa mente e expandindo nossos mais nobres sentimentos, para com os outros e principalmente para nós mesmos, transformando egoísmo, vaidade e crueldade em fraternidade, autoamor e bondade, isto é AUTOAJUDA. Estamos nos ajudando a evoluir.

ESPIRITUALMENTE – Entramos em mais elevado nível de consciência:

Quando buscamos uma razão maior da existência;

Quando percebemos que a vida se expande além do que pode ser visto e tocado;

Quando descobrimos que somos capazes de criar ou alterar realidades, a partir de nossas decisões pessoais, com foco edificante;

Quando constatamos que a ciência só descobre o que sempre existiu, e que nós é que não tínhamos capacidade de compreender a magnânima essência de tudo;

Quando sentimos no íntimo a Grandeza Divina Causa primária de todas as coisas, Inteligência suprema , ou como as religiões denominam Deus, é também AUTOAJUDA, pois estamos enfim começando a compreender o que significa Eternidade.

Sem autoajuda não tem como entender, compreender, sentir e aperfeiçoar a mais elevada energia de vida AMOR. E sem Amor, não temos condições intelectuais, emocionais, morais e espirituais de ESTAR EM PAZ!

Pessoas podem escrever livros e textos.

Situações lhe trazem experiências. Mas AUTOAJUDA É VOCÊ COLOCANDO EM PRÁTICA O QUE ACREDITOU SER VÁLIDO. É TRANSFORMAR CONHECIMENTO EM ATITUDE, TEORIA EM EXPERIÊNCIA. OPORTUNIDADE EM BEM ESTAR.

Lilia Barros

Lei de direitos autorais nº. 9610 de 19/02/98

CURSOS, SEMINÁRIOS E PALESTRAS