

AUTOCONHECIMENTO E EVOLUÇÃO

Vigiai e orai! Sêde perfeitos! (Jesus)
A felicidade pura e eterna está na perfeição (LE, n. 115)

Necessidades naturais, vontade prazerosa, autodomínio, impulso generoso

ADE – Aprendizado Didático de Espiritismo – Org. A. C. Guimarães

EVOLUÇÃO

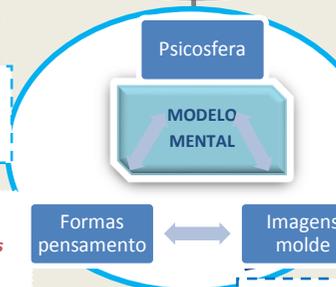
(ALIRIO DE CERQUEIRA FILHO, *Energia mental e autocura*)

DIFICULDADES: Não desejar a mudança em nível profundo, por causa do trabalho que é necessário realizar para que a mudança se efetive, em decorrência da forte acomodação que mantém; não acreditar que pode ou mereça realizar as mudanças; querer uma mudança instantânea e sem esforços.

SUPERAÇÃO DAS DIFICULDADES PARA REALIZAÇÃO DA MUDANÇA: A mudança se faz pela ENERGIA MENTAL, diante da qual temos 3 opções: **1. Invigilância:** Dar vazão aos pensamentos subconscientes e emoções primárias. **2. Repressão:** reprimir os pensamentos subconscientes e emoções primárias. **3. Vigilância:** Transformar pensamentos subconscientes e emoções primárias em emoções nobres.

- ROTEIROS DE AUTOMUDANÇA
- ALYRIO CERQUEIRA
 - NEY P. PERES
 - ASTRID SAYEGH

Renovar conteúdos mentais, intelectuais e sentimentais



EVOLUÇÃO CONHECIMENTO

PROCESSO CONHECIMENTO

SENTIMENTOS
Essenciais, egóicos, mascarados

CONSCIÊNCIA MORAL

REPERTÓRIO

VALORES/CRENÇAS

PERCEPÇÃO

CÉREBRO

Hemisférios

ESQUERDO

Inteligência, raciocínio

DIREITO

Intuição, não verbal

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL e OUTRAS

Medianimidade
Abrange os dons anímicos e/ou mediúnicos do SER

Sintonia

AFINIDADES: Bons ou maus espíritos

Correntes Mentais

NEGATIVAS: Ociosidade, egoísmo, gozo material

POSITIVAS: Trabalho, doação, transcendência

Irradiação

MEMÓRIAS Supraliminar

Subliminar

A SUBLIMINAR é a que se destina ao mundo espiritual e armazena o aprendizado de várias encarnações. A SUPRALIMINAR é a que utilizamos no mundo, adaptada às exigências da vida material e às necessidades da presente encarnação.

SOMOS Espíritos, TEMOS um Perispírito, ESTAMOS num corpo carnal

PSIQUISMO

ENERGIA MENTAL

VONTADE

SENTIMENTO

EMOÇÃO

PENSAMENTO

Verbal / Não Verbal

LINGUAGEM

PROCESSOS MENTAIS

CONSCIENTES

INCONSCIENTES

Fenômenos inconscientes e Tendências

Energias potenciais de vidas passadas: impulsos, reflexos, recalques

Percepção, Pensamento, Sentimento

Tendências naturais (instintos) Tendências adquiridas (inclinações)

REFLEXOS Condicionados Incondicionados

Elaboração do Psiquismo

REINOS INFERIORES DA NATUREZA

Mineral	Vegetal	Animal	Pré-humano
Atração	Sensibilidade	Instintos	Pré-consciência
Tato, Olfato, Gosto e Linguagem			

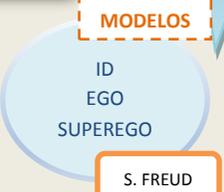


- Roteiros de Autoanálise
- KAREN HORNEY – ROLLO MAY – CARL ROGERS – UMBERTO FERREIRA – CELESTE SANTOS
 - Trabalhando sozinho
 - Trabalhando com ajuda
 - Grupos de Encontro
 - MATERIAL DE ESTUDO
 - Resumo didático
 - Apresentação PPT
 - E-book e Textos on-line
 - Vídeos YOUTUBE
 - Indicações bibliográficas

HABILIDADES BÁSICAS DE COMUNICAÇÃO:
Escutar, autorrevelar-se, expressar

E-book: APERFEIÇOANDO HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO PARTE 1

A SUBCONSCIÊNCIA é responsável pelo comportamento instintivo e por atividades mecânicas realizadas de forma subconsciente. Hábitos e automatismos que fixam instintos primários, que precisam ser disciplinados pelo esforço e pela vontade. Aqui há uma fixação nos prazeres hedonistas (egoístas e egocêntricos) e uma busca desenfreada deles, que geram compulsões, as quais podem degenerar em psicopatias. O indivíduo não consegue se satisfazer, nem se plenifica. O nível CONSCIENTE significa plena consciência de nós mesmos, como Seres Humanos, que têm o compromisso de superar os instintos primários. Isso significa buscar o divino em nós e transcender. A SUPERCONSCIÊNCIA é a nossa futura destinação que começa aqui e agora, com o despertar consciencial, tendo como base os ideais superiores saudáveis. (ALIRIO DE CERQUEIRA FILHO, *Energia mental e autocura*)



AUTOPERCEPÇÃO - PERCEBER-SE COMO UM SER BIOPSISSOCIOESPIRITUAL:

CRIATURA DE DEUS, IMORTAL, ESTRUTURA TRINA (E+P+C), PERFECTÍVEL, CONSCIENTE (PARCIAL) DAS LEIS DIVINAS, COCRIADOR, INTEREXISTENTE.

EDUCANDO REENCARNADO, COM UM PLANO PESSOAL DE EVOLUÇÃO, MATRICULADO NA ESCOLA DA PERFEIÇÃO POSSÍVEL NESTE MUNDO, DOTADO DE LIVRE-ARBITRÍO, EM MEIO A UMA EXISTÊNCIA DE RELAÇÃO SOCIAL, AJUDADO POR UM ESPÍRITO PROTETOR, TRAZENDO O PASSADO EM ATO (REALIZAÇÕES) E O FUTURO EM POTÊNCIA (DONS A DESENVOLVER) E TENDO COMO META A ANGELITUDE.