

# Ana Maria Braga

[Ana Maria](#)[Receitas](#)[Louro José](#)[Canais](#)[Entretenimento](#)[Mensagem](#)[Especiais](#)

## Equilibrando as energias

[> Ver todas as matérias](#)

30-08-2012

### Se encontrar

Como ser você e não esquecer suas vontades e sua personalidade

Colaboração: Paulo Mauricio "Cari"

*Este artigo é escrito pelo consultor pessoal Paulo Maurício, o Cari.*

--

É sempre um desafio observar a nós mesmos, mais ainda é orientar as pessoas a analisarem a si próprias. Ninguém quer olhar pra si, pois é mais confortável olhar a dor, imperfeição, sucesso e o fracasso do outro.

Partindo dessa premissa, hoje somos uma sociedade que perdeu muito da própria identidade, pois não olha para si mesma, para o seu "EU" interior, e alguns nem sabem que ele existe.

Sem a consciência deste "EU" interior, **a pessoa molda sua personalidade baseada em modelos definidos** por novela, celebridade, moda, entre outros, sejam bons, ou ruins. Referências externas são excelentes, desde que analisadas em alinhamento com a nossa essência, senão somos o outro vivendo em nosso corpo, e não, nós mesmos. O não entendimento da necessidade desse alinhamento acaba moldando uma personalidade descaracterizada e falsa, uma verdadeira colcha de retalhos de comportamentos e crenças, uma ilusão de si mesmo.

Na minha visão, o grande desafio do ser humano é **voltar a ser ele mesmo e estar compatível com a sua essência individual**, pois não existe uma pessoa igual à outra, somos seres únicos. E ser único faz com que cada um saiba o que precisa para ser feliz, então, para atingirmos a chamada felicidade, temos que acessar esse EU e alinhá-lo com a nossa personalidade.

A sensação de felicidade não existe em termos materiais, é uma conjunção de fatores determinados por nossas emoções, crenças, valores e forma de pensar, que por sua vez determinam a nossa visão do mundo, das pessoas que estão nele, e da percepção que temos dos fatos da vida cotidiana. Essa **percepção pode ter variáveis de pessoa para pessoa**, em relação a um mesmo fato.

Por exemplo, um mesmo atropelamento visto por duas pessoas, pode ter interpretações bem distintas. Uma pode interpretar que o pedestre estava errado, se ela ou alguém conhecido já atropelou alguém. A outra pode interpretar que o pedestre estava certo, caso já tenha sido atropelada. É um exemplo, mas que mostra que tendemos a nos identificar com imagens de referência, seja de pessoas ou situações.

Não quero com essas dicas dar receitas mágicas, mas ajudar numa reflexão sobre o que é despertar para uma vida mais verdadeira e plena. Então para sermos nós mesmos, e viver baseado no nosso "EU", **abaixo estão algumas dicas:**

- **Autoconhecimento:** Descubra o maravilhoso ser imperfeito que você é, pois este é o melhor ponto de partida;
- **Evolução contínua:** Use este conhecimento como base do seu processo de aprimoramento, e melhore a cada dia;
- **Individualidade:** Somos seres incomparáveis, o que é bom para o outro, pode não ser pra você;
- **Tempo Certo:** Seja disciplinado e persistente, mas lembre-se que cada um tem o seu próprio ritmo de vida;
- **Influências:** Não se obrigue a ser o que você não é, as outras pessoas são possibilidades de aperfeiçoamento, mas não são você;
- **Aceitação:** Tenha seus próprios sonhos, valores e escolhas, que terá um lugar verdadeiro e acolhedor no mundo;
- **Humildade:** Busque ajuda de um profissional, porque sozinhos podemos entrar num círculo vicioso.

Alguns anos atrás me deparei com a seguinte frase sobre mim mesmo: "Eu sou alguém, mas não sou Eu". Se você se identifica com esta frase, siga as dicas acima, e será um bom começo para ser você, e como consequência transformar a sua vida.

Se não se identifica, verifique de qualquer forma as dicas, pois já podem fazer parte dos seus pensamentos. Ou para que preventivamente não entre nessa crise existencial.

Se já fizer, como diz a nova física "para um pensamento se manifestar para a realidade", é só uma questão de tempo.

Ser feliz é uma sensação de paz, pertencimento e alegria, consequência do alinhamento da alma com a personalidade, é quando podemos dizer: "Eu sou EU".