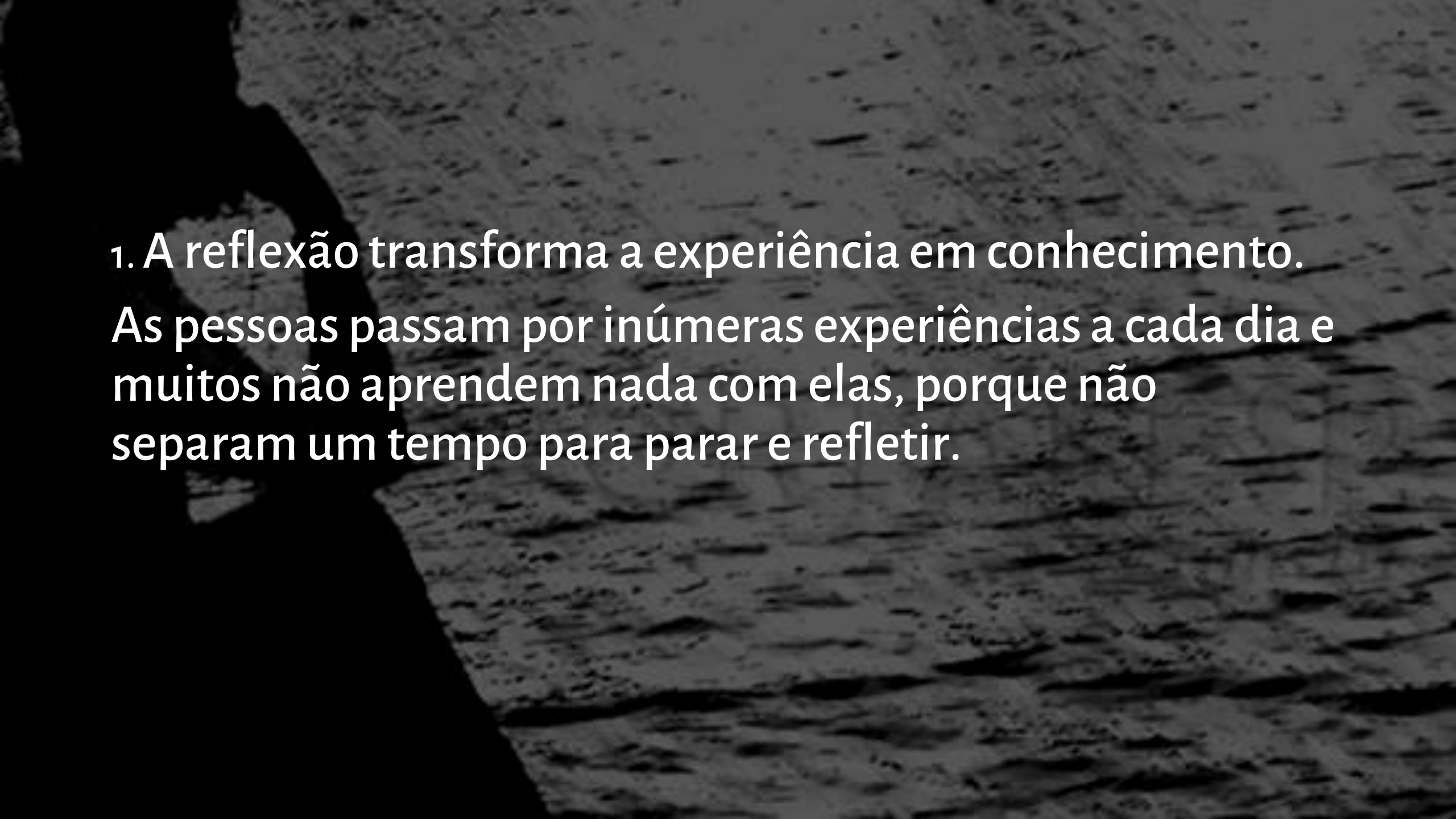
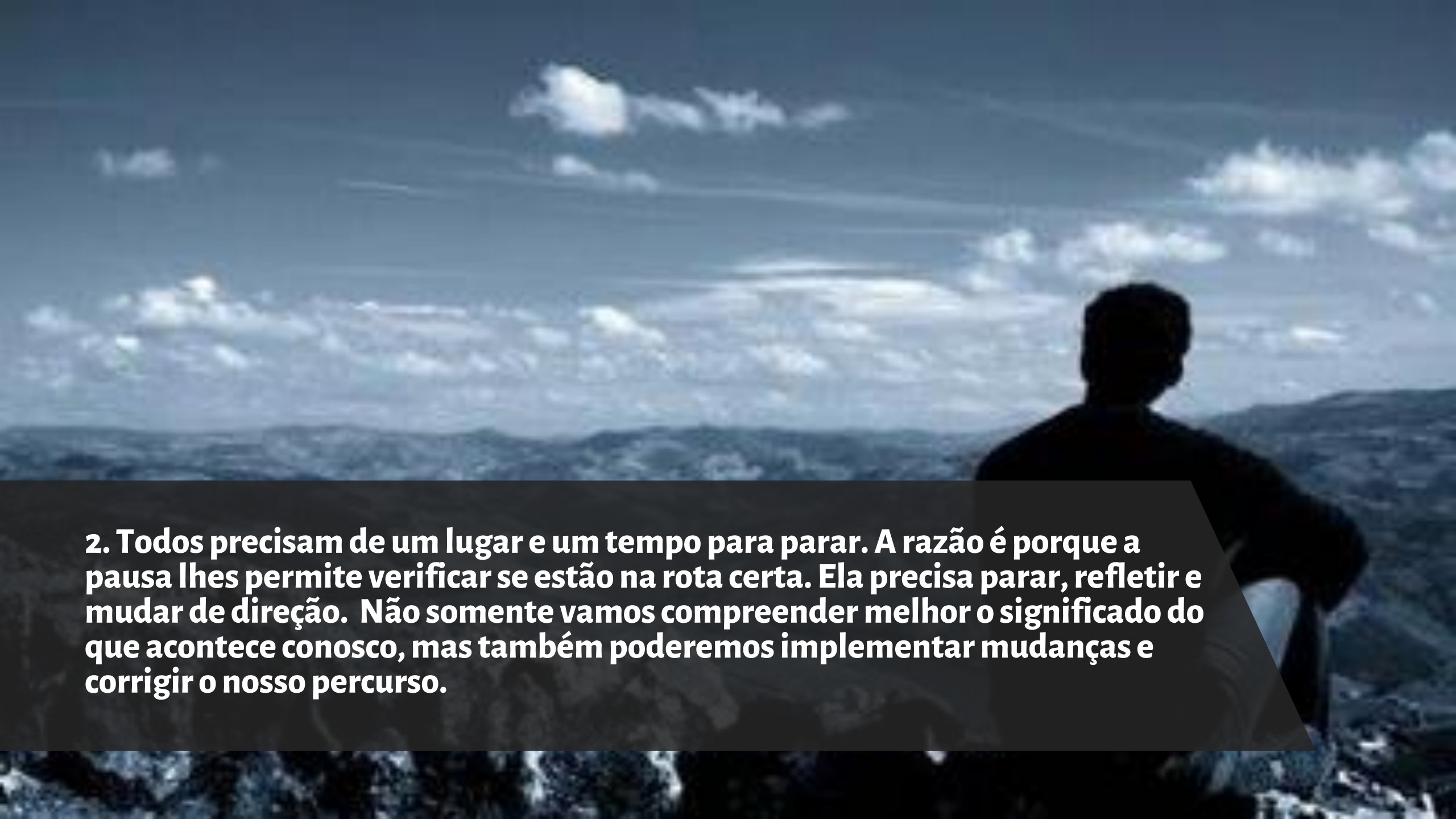


A lei da Reflexão

As 15 leis do Crescimento / Jonh Maxell, 1 ed-Cpad, 2015



1. A reflexão transforma a experiência em conhecimento.
As pessoas passam por inúmeras experiências a cada dia e muitos não aprendem nada com elas, porque não separam um tempo para parar e refletir.

A person's silhouette is seen from behind, looking out over a vast, hazy landscape under a cloudy sky. The person is standing on a rocky outcrop, and the horizon is visible in the distance. The sky is filled with soft, white clouds against a pale blue background. The overall mood is contemplative and serene.

2. Todos precisam de um lugar e um tempo para parar. A razão é porque a pausa lhes permite verificar se estão na rota certa. Ela precisa parar, refletir e mudar de direção. Não somente vamos compreender melhor o significado do que acontece conosco, mas também poderemos implementar mudanças e corrigir o nosso percurso.

3-A pausa proposital expande e enriquece o nosso pensar.

Esse tempo em solidão permite às pessoas peneirar, analisar suas experiências, colocá-las em perspectiva e fazer planos para o futuro.

Eu o estimo fortemente a encontrar um lugar para parar e a disciplinar a si mesmo para realmente usar esse espaço porque essa prática tem o potencial de mudar a sua vida. Ela pode ajudá-lo a descobrir o que realmente é importante e o que não é. Para isso;

Faça perguntas para cada área que precisa melhorar. Boas perguntas levam a boas respostas.

Investigue: O crescimento contínuo a partir de experiências somente é possível quando descobrimos percepções e verdades em meio a essas experiências.

Tenha um período de **Incubação**. Incubar é tomar uma experiência da vida e cozinhá-la em fogo brando dentro de sua mente. É bem parecido com a meditação. É o reverso da oração. Quando oro, converso com Deus. Quando medito, ouço a Ele. Incubar é ouvir e aprender.



Iluminação

Os momentos de iluminação chegam somente depois de passar um tempo investigando uma ideia e então permitir que ela passe um tempo incubando. Mas tais momentos são a recompensa por se empenhar tempo e esforços a fim de parar e refletir. A maioria das boas ideias é como um esqueleto. Ele fornece uma boa estrutura, mas carece de músculos ligados aos ossos. Carece de estrutura, e enquanto não obtiver, não é tão útil. O que seria de uma palestra sem boas ilustrações? Um esboço insosso. O que seria de um livro sem ideias elaboradas, boas histórias e citações inspiradas? Entediante. Ilustrar é o processo de colocar músculos nas ideias.





PERGUNTAS DE AUTOCONHECIMENTO – para ajudá-lo a desenvolver a autoconsciência.

1. Qual meu maior bem?
2. Qual a minha maior responsabilidade?
3. Qual meu maior ponto forte?
4. Qual meu ponto fraco?
5. Qual minha emoção mais valiosa? 6- Qual a emoção menos atrativa? A emoção menos atrativa, não só para mim, mas para qualquer pessoa é a autopiedade. Ela é destrutiva e egoísta.
- 7- Qual o meu melhor hábito? Acredito que o segredo do sucesso de uma pessoa se encontra em sua rotina diária.
- 8- Qual é meu pior hábito?
- 9- O que mais me realiza?
- 10- O que mais prezo?
- 11- Valorizo as pessoas?
- 12- A quem preciso agradecer?
- 13- As pessoas sabem que as valorizo?
- 14- Como demonstro isso?
- 15- Ganho nota positiva ou negativa em minhas relações pessoais mais importantes? Tenho alguma evidência que confirme a minha opinião?
- 16- Qual a linguagem de amor das pessoas que amo?
- 17- Como posso servi-los?
18. Preciso perdoar alguém em minha vida?
- 19- A quem preciso agradecer?
- 20- A quem preciso dar mais de meu tempo?



Ou se você quiser parar e se avaliar em questões de crescimento pessoal, pode se perguntar o seguinte:

21- O que tenho feito diariamente a fim de crescer?

22- Conheço e pratico as quinze leis do crescimento pessoal?

23- Como estou crescendo?

24- Quais são as três leis em que me destaco?

25-Quais são as três leis em que preciso melhorar?

26-Estou crescendo diariamente?

27-O que tenho feito diariamente a fim de crescer?

28-Como estou crescendo?

29-Quais são as barreiras que estão me impedindo de crescer?

30-Quais são as descobertas em que preciso seguir trabalhando?

31- Quais foram os momentos com potencial de crescimento que experimentei hoje? Eu os aproveitei?

32-Estou transmitindo o que aprendi a mais alguém?

33- O que você quer realizar na vida e o lugar em que você se encontra na jornada?

34-São os dois pontos que determinarão quais as áreas em que mais precisará pensar?

Formule as perguntas e escreva as respostas. Você vai descobrir que o que pensa, após escrever as respostas é diferente do que pensava antes de escrevê-las. Escrever o ajuda a descobrir o que realmente sabe, pensa e acredita.



Quanto mais longe você for na vida, mais importante será tirar um tempo para parar e refletir. Você não irá muito longe na segunda metade da sua vida sem conhecer a sua missão na vida. Será que a sua missão pode ser declarada em uma ou duas frases? Um bom meio de começar a formular a sua missão é responder algumas perguntas, com respostas corajosamente honestas. Qual a sua paixão? O que você conseguiu alcançar? O que realizou de modo notavelmente bom? Quais são suas conexões? A que grupo pertence? Quais são os “eu preciso” que o orientaram nesta primeira metade da vida? Essas e outras questões irão orientá-lo em direção ao pelo qual o seu coração anela. Elas o ajudarão a descobrir quais são as tarefas para as quais você foi feito.

Você já separou um lugar onde pode pausar e refletir regularmente? Se não, faça isso agora. Primeiro descubra qual o tipo de ambiente seria bom para você. Descubra o que funciona para você e mantenha esse ambiente pelo tempo que lhe for efetivo. Qualquer que seja a sua questão formule perguntas relativas a ela e passe um tempo escrevendo as respostas durante os seus dias de reflexão que foram programados.

