

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS

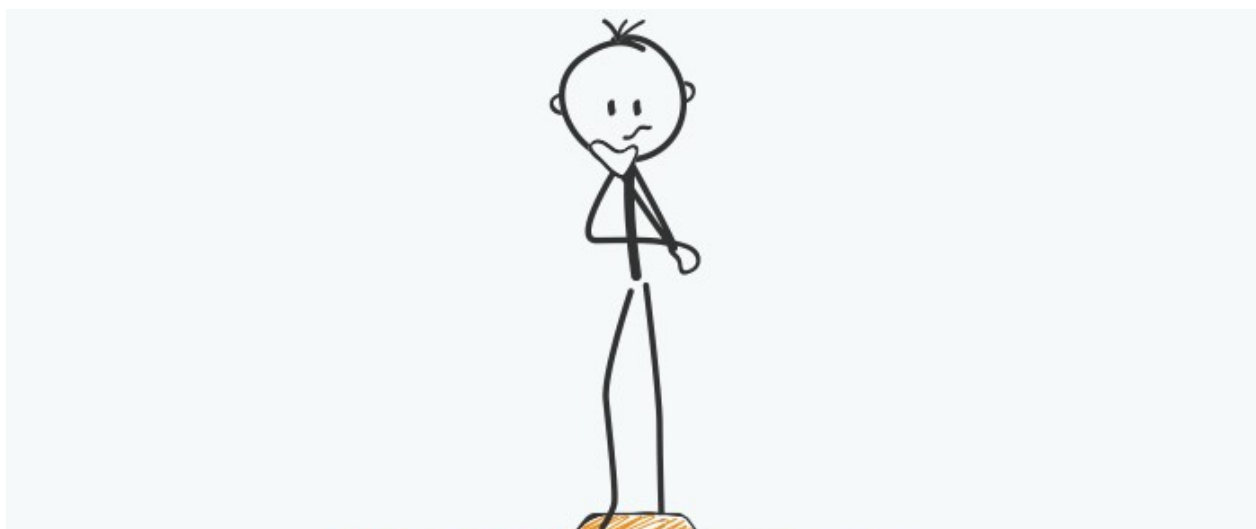
 Instagram  Facebook  LinkedIn*04 DE NOVEMBRO 2020*

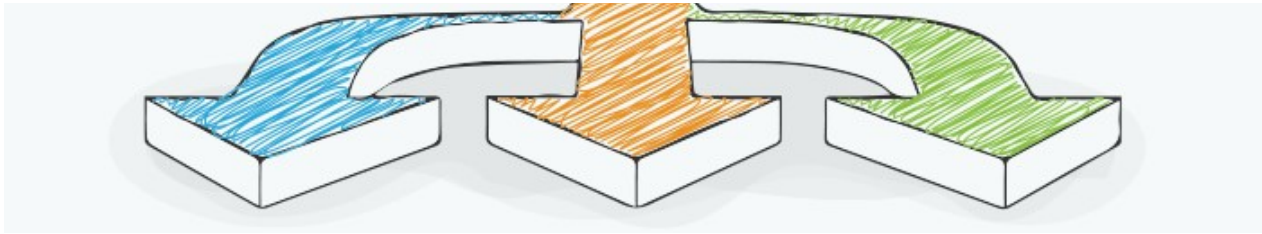
Você tem sua intuição de volta quando cria condições para isso,
quando para de “conversar” com sua razão.

Anne Lamott

Como desenvolver sua intuição

Embora estejamos acostumados com meios muito objetivos de conhecimentos, várias pessoas demonstram continuamente o valor da intuição. Vários profissionais chegaram a respostas para projetos complexos de maneira intuitiva e inesperada, em geral depois que tinham deixado de trabalhar no problema . Alguns casos famosos são: a câmera Polaroid (Edwin Land) e Adesivo Post-it da 3M (Spencer Silver).





Na realidade, não há nada de místico ou mágico nisto. As pessoas que praticam Mindfulness (Atenção plena) tendem a ser mais criativas e a ter a intuição mais aguçada. Como explica Alidina, “Por que os instintos são tão eficazes? Sua mente inconsciente tem muito mais informações do que sua mente consciente consegue lidar. Tomar decisões baseadas somente no pensamento de lógica consciente ignora a enorme capacidade do cérebro subconsciente.”

A base de Mindfulness é dirigir a nossa atenção para o que fazemos ou percebemos neste momento através dos nossos sentidos: visão, audição, tato olfato e paladar, sem emitir julgamentos. Quando temos a habilidade de prestar atenção aos estímulos que chegam por intermédio dos nossos cinco sentidos temos acesso a informações intuitivas e não só baseadas em pensamentos e na lógica. Entender alguns “mecanismos” da intuição facilita o desenvolvimento desta habilidade. Veja algumas dicas para desenvolvê-la.

1. Preste atenção aos sinais do seu corpo

As pessoas que têm uma intuição desenvolvida, também têm, na prática, uma consciência corporal muito apurada, e reconhecem, mesmo sem saber explicar por quê, quando estão em conflito ou quando têm certeza de algo. É comum ouvirmos “Não sei descrever os motivos, simplesmente sei que é assim”. Essa certeza é descrita por várias pessoas como uma sensação física. Outras dizem ter ouvido uma mensagem cujo conteúdo é algo como: “Siga em frente este é o caminho.” Normalmente, o indício de que algo não vai bem manifesta-se com sensações físicas na barriga ou no peito. Suponha que ao fechar um contrato qualquer, apesar de todas as evidências positivas que se trata de um bom negócio você sente um “desconforto”, ou você sente “que algo está errado” ou você tem a intuição que “algo não soa bem”. Leve em consideração este desconforto e busque mais evidências (informações) de que está no caminho certo. O objetivo é que você possa associar o conhecimento racional ao intuitivo para tomada de decisões.

2. A intuição é um processo sutil.

Como a intuição é um processo sutil e ela se manifesta no seu corpo, é pouco provável que a ela funcione adequadamente sob muita pressão ou estresse. Interrompa uma atividade quanto estiver esgotado ou frustrado. Não é uma coincidência o fato que muitas pessoas relatam que tem momentos de intuição quando estão “equilibradas” fisicamente inclusive no que diz respeito a alimentação, respiração, e sono adequados para uma vida saudável. Fique atento ao que você come e bebe e elimine os “excessos” isto afeta a sua conexão com os seus sentidos.

3. A intuição é espontânea.

Embora a intuição seja um processo espontâneo, o acesso para um nível de percepção sutil pode ser desenvolvido. Tenha sempre a mão um caderno para anotar os seus pensamentos e observações inclusive ao lado da sua cama.

5. Incorpore “o silêncio” e a autopercepção no seu dia-a-dia.

1. Qualquer atividade que favoreça o autoconhecimento, como por exemplo a prática da Atenção Plena são benéficos para o desenvolvimento da intuição. O “silêncio interior” é um terreno fértil para intuição, pois é pouco provável que você esteja conectado com a sua intuição se estiver “agitado”. Uma forma de acalmar a sua mente, é dirigir o seu foco de atenção para sua respiração e ficar em silêncio por alguns minutos. Quanto à autopercepção se você sentir um “desconforto” seja ele físico ou emocional este é o momento adequado de “parar tudo” e obter mais evidências sobre o assunto em questão.

Ao conectar-se intencionalmente com um de seus sentidos, você começa a acalmar um pouco a sua mente. Você pode, por exemplo escolher prestar atenção na sua respiração e se concentrar nos movimentos da sua barriga ou dos seus pulmões. Se a sua mente vagar ou se você se perder em pensamentos, oriente novamente a sua atenção para os sentidos. Este é um excelente treinamento de atenção que fortalece a sua conexão com os seus sentidos e desenvolve o seu foco. Pratique, a sua qualidade de vida agradece!

BAIXE MEU E-BOOK - PRÁTICAS DE MINDFULNESS PARA TODA A FAMÍLIA

Bibliografia consultada:

- Karim Khoury, Liderança é uma questão de atitude editora Senac (São Paulo Editora Senac, 2009)
- Karim Khoury, Com a Corda Toda Autoestima e Qualidade de Vida (São Paulo: Editora Senac,2002)
- Shamash Alidina, Mindfulness para leigos: Editora Alta Books, Rio de Janeiro 2019.
- Charlotte Shelton, Gerenciamento Quântico Como reestruturar a empresa e a nós mesmos usando sete novas habilidades quânticas (São Paulo: Editora Cultrix, 1999)



Acordo
Treinamento e Desenvolvimento

A Acordo é uma empresa com foco em treinamento e atua com desenvolvimento gerencial, palestras, treinamentos e coaching e a formação de instrutores

E-mail

karim@karimkhoury.com.br

Telefone:

[+55 11 98120-2626](tel:+5511981202626)

Siga as minhas Redes Sociais

