

9ª LEI DA QUALIDADE DE VIDA

A Arte do Autodiálogo: a Mesa Redonda do "EU"

No capítulo anterior, vimos a arte do diálogo, que representa o diálogo interpessoal, o diálogo que devemos ter com as pessoas próximas. Agora, precisamos entender um outro tipo de diálogo, mais profundo: o autodiálogo ou diálogo intrapsíquico.

O Autodiálogo, que pode ser chamado de a Mesa Redonda do "EU" é...



- 1** Um debate lúcido, aberto e silencioso que o "eu" faz com seu próprio ser.
- 2** Uma reunião com a nossa própria história.
- 3** Uma intervenção direta em nossos traumas, conflitos, dificuldades, temores.
- 4** Uma revisão de metas, uma reavaliação de postura de vida.
- 5** O exercício pleno da capacidade de decidir, questionar e dirigir a própria história.
- 6** Percorrer as trajetórias do próprio ser e tornar-se uma grande amiga ou um grande amigo de si mesm@.
- 7** Aquietar os pensamentos e apaziguar a emoção.