



# Introdução aos Pilares do Autodesenvolvimento

## Pilares do Autodesenvolvimento

A seguir estão os **Pilares** das mais **diversas áreas da vida** que tem o intuito de proporcionar uma vida com **mais qualidade e equilíbrio**. Com eles, desenvolver-se-á o autoconhecimento ao fazer uma **viagem interior** para descobrir quais são os desejos e as vontades mais íntimas do ser; quais áreas da sua vida é preciso dar mais atenção; onde estão as fraquezas e como fortalecê-las.

Segue a seguir os 12 pilares:

<i>-Pilar Físico</i>	<i>-Pilar Social</i>
<i>-Pilar Profissional</i>	<i>-Pilar Aventura Diversão</i>
<i>-Pilar Espiritual</i>	<i>-Pilar Intelectual</i>
<i>-Pilar Autossugestão</i>	<i>-Pilar Familiar</i>
<i>-Pilar Ambiente</i>	<i>-Pilar Emocional</i>
<i>-Pilar Financeiro</i>	<i>-Pilar Relacionamento</i>

Cada pilar representa é um elemento importante do Projeto de Vida e agora , focar-se-á em definí-los para, assim, entender o propósito de cada um.



## Pilar Ambiente

Neste pilar, trabalha-se os **ambientes** que fazem parte da vida como: local de trabalho, lugar onde dorme, ambientes de lazer, carro, casa etc. É de suma importância um ambiente organizado que fortaleça ao invés de atrapalhar. A partir destes ambientes, faz-se as seguintes perguntas: esses ambientes são organizados, limpos, claros e de boa impressão, ou eles são sujos, desorganizados, escuros e de impressão ruim? Com essa pergunta inicial, segue-se com mais questionamentos:

- A mesa do trabalho é organizada?
- Quanto tempo da semana é possível gastar para arrumar algum local que está desorganizado?
- Você tem o hábito de arrumar a cama todos os dias? Você sabe da importância desse hábito?
- Você tem frequentado bons ambientes?
- Tem estado na companhia de boas pessoas?



## Pilar Autossugestão

Neste pilar, a base é a utilização do **princípio da autossugestão** que é uma ferramenta criada para si com a finalidade de provocar uma alteração de comportamento desejado. Através do hábito, estimula-se a criar sugestões para que elas possam atingir o subconsciente e assim, provocar uma mudança positiva. Por exemplo, se o objetivo é ser uma pessoa mais corajosa, pode-se usar uma repetição diária de palavras que farão com se sintam mais corajoso. Através de afirmações como: “Eu sou corajoso em todos momentos da vida, eu enfrento as situações difíceis, eu resolvo qualquer problema”, o subconsciente começa a incorporar essas frases e assim provocar uma alteração de comportamento que no caso é tornar a pessoa mais corajosa. O mais importante nesse pilar é a constância para que as sugestões possam entrar no subconsciente. A repetição de palavras para si é uma das sugestões que podem ser utilizadas, existem outras

também que podem ser aplicadas como: assistir um vídeo todos os dias da semana que dê mais coragem, olhar para uma foto diariamente de uma pessoa corajosa e incorporar por meio da imaginação este estado de espírito, entre outras formas. Diante disso, pergunta-se:

- Como estão os pensamentos dominantes na sua cabeça?
- O que é que você tem falado internamente para si?
- Qual qualidade você gostaria de adquirir em sua personalidade?
- Qual ferramenta de auto-sugestão você utilizará?
- Qual será a frequência da sua autossugestão? Diariamente? 3 vezes por semana? Toda vez antes de se deitar?



## Pilar Aventura e Diversão

Neste pilar, reavaliar-se-á a vida de uma **perspectiva mais leve**. A vida não se trata apenas de trabalho, estudos e contas para pagar. Precisa-se também dar tempo para se divertir, de fazer novas aventuras que darão mais prazer à vida. A ideia é buscar enxergar o prazer como algo construtivo, que fortalece a alma, que ascende a o fogo interno para promover mais ações frente ao objetivos maiores. É preciso estar sempre se alegrando de tempos em tempos. Aventura é uma experiência que acende um estado inovador, coloca a pessoa em contato com algo novo, da possibilidade de energizar a vida de modo diferente e renovar as energias, assim como a diversão, que te traz felicidade para a alma. Aventura e diversão podem ser vistas de duas formas: individual e em grupo. Diante disso:

- Você tem gastado tempo para se divertir?
- O que você gosta de fazer para se divertir?
- Quais aventuras você gostaria de fazer?
- Quais lugares você deseja conhecer?
- Como você classifica este pilar, você está contente e se sente com energia para assumir as suas responsabilidades?
- Está renovado pois viajou e teve novas ideias ou está na mesmice?



## Pilar Emocional

Neste pilar, o foco é para a **emoção** e o **sentimento** que se carrega. Emoção é o sentimento que se tem internamente frente as experiências da vida. Emoção é algo temporário, de curto período, enquanto sentimento é de longo prazo. Este pode ser exemplificado pelo sentimento de gratidão, de felicidade, de derrota etc; e aquele pode ser raiva, alegria, tristeza e medo. Tudo isso pode influenciar a vida por meio do bem-estar ou desequilíbrio. Muitas vezes as pessoas são escravas das próprias emoções, tomando atitudes desnecessárias diante de uma situação importante. Devido a isso, este pilar é para que se possa a partir do entendimento destes termos, gerenciar melhor as emoções para que elas sejam guiadas pela razão e não o contrário. Segue abaixo os questionamentos:

- Quais emoções estão mais presentes em você nos últimos dias?
- Tem alguma emoção que está te incomodando?
- Quais emoções você gostaria de ter mais controle?
- Como está este sentimento de bem-estar consigo mesmo e com os outros?
- Há situações específicas, relações sociais que te afetam? Ou você interpreta a maioria das ocorrências de forma positiva?



## Pilar Espiritual

Neste pilar, desenvolver-se-á a **espiritualidade**, o transcender das ideias, buscar algo além do tangível. A espiritualidade é a característica do que revela atividade religiosa, é a propensão de buscar a ligação com algo maior.

Conhecer a essência do espírito é estar em contato sempre que possível com o porquê da vida. Quando se conecta com algo maior, seja com Deus, Destino, Universo ou até mesmo o “eu superior”, é possível conseguir ser uma pessoa mais alegre e com mais sentido na vida. Tudo isso está intimamente relacionado também com a moralidade, os valores, a filosofia, enfim, algo não palpável. A partir deste pilar se pergunta:

- Como está sua relação com Deus, Universo, Destino, eu interior...?
- Como está sua Fé na vida, nas pessoas e em mim mesmo?
- O que você poderia fazer para desenvolver esse pilar?
- O que tem feito para equilibrar seu espírito?
- Quais hábitos semanais você tem de modo a parar um pouco a vida corrida e olhar para algo maior?

Para melhorar a vida externa, deve-se buscar conhecer a si e as leis que regem a vida. Dedicar um tempo para o assunto de espiritualidade é investir um tempo no mais sagrado da vida, naquilo que ninguém pode tirar. Nada é mais prazeroso e leve que estar em paz de espírito consigo e com os outros.



## Pilar Familiar

Neste pilar, o foco é o **centro da vida social**. A família é um pilar muito importante para a vida de qualquer indivíduo pois ela é a base de qualquer um que deseja ser feliz. É por meio da família que se inicia a jornada neste mundo. Logo, o intuito deste pilar é focar na família para que ela possa ser cercada de amor, paciência, respeito e cumplicidade. Diante disso, pergunta-se:

- Como você tem se relacionado com seus pais, irmãos, avós e primos?
- Você apresenta alguma falha que tem prejudicado a sua família?
- Quais atitudes suas poderiam criar um ambiente dentro da sua família com mais amor, paciência, respeito e cumplicidade?
- Quão realmente você disponibiliza um tempo para olhar com serenidade a sua família?



## Pilar Financeiro

Neste pilar, o foco é uma das ferramentas importantes dentro da sociedade. **Dinheiro é energia** e toda energia deve ser tratada adequadamente. Dar atenção ao dinheiro é se conscientizar da causa e consequência que o gera - *Lei do Lucro*. O livro “A Lei do Triunfo” mostra que um dos grandes motivos de fracasso na vida das pessoas é por causa da falta de uma educação financeira. Por isso, pergunta-se:

- Como você tem organizado os seus gastos?
- Você economiza alguma parte do seu dinheiro?
- Você possui uma tabela de finanças?
- Onde você tem gastado o seu dinheiro? Está em dívida?
- Como enfrenta o dinheiro?



## Pilar Físico

Neste pilar, o foco é para o **corpo físico**. Ele é a primeira e maior ferramenta para atuar na vida. Está relacionado com a saúde de uma maneira geral. Muitas vezes, com a correria do dia-a-dia, esquece-se de olhar para a valiosíssima saúde que proporciona realizar todas as tarefas. Através deste pilar, deve-se criar objetivos para melhorar a saúde física. Para ajudar, segue os seguintes questionamentos:

- Como está sua saúde? Sente dores? Acorda disposto?
- Tem realizado exames periódicos?
- Está satisfeito com seu corpo?

- Tem vícios que gostaria de largar?
- Como tem dormido? Como tem se alimentado?



## Pilar Intelectual

Neste pilar, desenvolver-se-á a **capacidade de discernir, do conhecimento**. Ele é responsável pelo avanço da vida, é a partir do conhecimento que é possível escolher os melhores caminhos a serem percorridos. Para alcançar novos horizontes, precisa-se desenvolver a inteligência por meio de novos conteúdos. Este pilar tem o propósito de estimular o potencial intelectual para ter maiores oportunidades na vida. Quem tem mais conhecimentos úteis e sabe usá-los vai mais longe, poderá obter mais recursos nesta vida. Portanto, segue abaixo os seguintes questionamentos:

- Em quais áreas você gostaria de se desenvolver?
- Quais livros poderiam expandir a sua mente?
- Você tem estudado? Quando fez o último curso que agregou seu emprego?
- Existe algum curso que poderia lhe ajudar?
- Você investe quanto tempo estudando e lendo?
- O que você gosta de fazer? Você poderia ter mais conhecimentos úteis na sua vida?



## Pilar Profissional

Neste pilar, como o próprio nome já diz, está relacionado com a **vida profissional**, seja no trabalho ou na vida acadêmica, por exemplo. Sabe-se que o trabalho é responsável por ocupar grande parte do dia e da vida, logo é importante estar atuando com o que realmente se gosta de fazer. Estar em contato com a paixão é estar acendendo o fogo do entusiasmo. Sendo assim, segue abaixo os seguintes questionamentos:

- Você trabalha com o que gosta? Se não, é possível fazer algo a respeito?
- Você tem-se mostrado uma pessoa produtiva, organizada e disciplinada na sua vida profissional?
- Têm objetivos para os próximos 6 meses?
- Está entediado com o que tem feito? Como pode renovar suas energias no trabalho?
- Você sabe qual é sua paixão?



## Pilar Relacionamento

Neste pilar, **olhar-se-á para o homem e seus dissemelhantes**. Lembre-se que o homem é um ser social por natureza. Todos estão se relacionando com pessoas, querendo ou não. Para conseguir o que quer na vida vai depender muitas vezes dos outros. Andar sozinho o levará mais rápido, mas andar bem acompanhado o levará mais longe. Aqui é a oportunidade de explorar os relacionamentos com as pessoas que se convive. Existe um estudo que diz que um indivíduo é a média das 5 pessoas com que mais anda e um outro estudo diz ser o relacionamento a fonte mais confiável de felicidade, os relacionamentos verdadeiros com as pessoas que se amam geram condições que engrandecem o ser humano. Logo, pergunta-se

- Com quais pessoas você tem mais se relacionado? Elas são pessoas tóxicas ou prazerosas de se viver?
- Como você tem se relacionado consigo? Tem alimentado pensamentos negativos prejudicando sua autoestima ou tem estimulado sua mente com pensamentos positivos de si?
- Como está suas atitudes com os seus amigos, colegas de trabalho namorada, namorado?



## Pilar Social

Neste pilar, buscar-se-á encontrar **a bondade em coração de cada um**. Ajudar o próximo traz benefícios para quem está sendo ajudado, assim como para a pessoa que está ajudando. Diante de um mundo que prega o olhar apenas para o próprio umbigo, ajudar aquele que mais precisa é uma das melhores maneiras de conquistar um sentimento prazeroso de gratidão e bem-estar. Assim como a vida dá oportunidade de para receber ajuda de uma outra pessoa, que tal também dar a contribuição para alguém menos favorecido? Seja grato pelo bairro em que vive, pela cidade, pelo estado e pelo país. Faça a diferença por eles. Imagine se todos os brasileiros gastassem 1 hora por mês ajudando o próximo, como o Brasil estaria hoje? A partir dessa reflexão, pergunta-se:

- Como você pode ajudar uma pessoa que está precisando?
- Já pensou em fazer trabalho voluntário?
- Quando foi a última vez que ajudou alguém?
- Quais conhecimentos e recursos que você tem e que poderia disponibilizar para uma pessoa que não tem?