

O que é a Expansão da Consciência?



A **expansão da consciência** envolve a ampliação das percepções sobre si mesmo e em relação ao universo. Através dela, uma pessoa deixa de viver no modo automático e abre seus olhos para entender seus sentimentos, emoções e as reações que eles geram em seus pensamentos e comportamentos. Além de passar a se atentar para a energia que emana e atrai através de suas ideias e atitudes. Resumidamente, expandir a consciência é desfrutar ao máximo da extraordinária aventura que é viver.

10 Passos Essenciais Para a Expansão da Consciência

Se deseja aumentar as suas percepções e viver em plenitude cada experiência, é importante que coloque em prática os passos a seguir. Através de cada um deles passará a dar maior atenção a detalhes que, normalmente, passar despercebidos. Então, terá a chance de elevar o seu aprendizado à máxima potência e crescer a cada dia como pessoa, profissional, cidadão, amigo, pai, mãe, filho, enfim, como ser humano.

1 – Encontre o Seu Verdadeiro Eu

Para expandir a sua consciência é necessário conhecer como ela está atualmente, o que inclui entender quais são os seus sonhos, o que te move, a forma como se sente, seus valores, tudo. Lembre-se que você não é apenas o que representa para a sociedade, sua essência vai além de títulos como: funcionário da empresa X, filho do fulano, morador da cidade Y. Claro que cada uma dessas nomeações faz parte de quem é, mas é pouco perto da imensidão que há em seu interior.

2 – Observe e Reflita

Quando uma pessoa não observa e reflete a respeito de suas experiências, ela está vivendo no modo automático, com uma consciência limitada. Por isso, para conseguir expandi-la, é necessário ter coragem para encarar o seu eu interior. A reflexão irá te ajudar a entender melhor seus pensamentos e emoções, proporcionando clareza em relação à sua vida atual. Através dela se torna possível reconhecer seus problemas e buscar soluções. E, por tudo isso, é um grande passo para o seu crescimento.

3 – Pratique a Compaixão

A compaixão é um sentimento poderoso e que irá te ajudar a expandir a sua consciência porque te levará a reconhecer o estado emocional das outras pessoas. Diversos estudos comprovaram que aqueles que se compadecem com as dores alheias conseguem agir de maneira mais positiva ao terem que lidar com situações de estresse. Nesse sentido, praticar a compaixão em relação a si mesmo e aos outros ajuda a promover o perdão e também a superar seus próprios pensamentos e emoções negativas.

4 – Deixe o Passado Ir

O passado é uma parte importante da história de cada um, entretanto, ele já aconteceu e, embora possa fornecer uma grande bagagem de aprendizado, não pode mais ser alterado. Nesse sentido, se a intenção é expandir a consciência, é essencial que entenda o poder do agora e deixe o que passou para trás. Identifique o que te prende a esse passado e resolva essa questão em seu interior, para que possa começar a olhar para o hoje e vivê-lo de forma plena e consciente.

5 – Controle o Ego

O **ego** é o núcleo da personalidade de cada indivíduo, e ele é o responsável por defendê-la. Dessa forma, quando uma pessoa está agindo de forma egoísta, ela está colocando as suas vontades na frente de tudo, buscando os próprios interesses sem considerar os demais. Controlar o ego é de grande importância para o processo de expansão da consciência porque, se isso não for feito, ele continuará bloqueando-a e impedindo que tome decisões de forma consciente. Por isso, sempre se pergunte se o que está pensando é fruto da sua essência ou do seu ego e, assim, poderá obter uma visão mais clara.

6 – Vença as Crenças Limitantes

A mente humana costuma criar diversas crenças limitantes que comprometem o desenvolvimento dos indivíduos e, conseqüentemente, a expansão da sua consciência. Autoestima baixa, incapacidade de perdoar a si e aos outros, problemas para aceitar a realidade, são exemplos de bloqueios emocionais criados de forma inconsciente. Liberte-se deles e quebre as barreiras, ao fazer isso estará purificando a sua mente e elevando-a a uma frequência mais alta.

7 – Desfrute da Solitude

Como você se sente quando está só? Sofre com isso ou consegue desfrutar da sua companhia de maneira agradável? Se respondeu a segunda opção é sinal de que já conhece o significado da palavra solitude, pelo menos na prática. Entretanto, se isso te causa sofrimento, é importante que entenda o que falta para ressignificar a solidão em seu interior. Encontre formas de aprender a apreciar sua própria companhia, pois a tranquilidade proporcionada por momentos só seus é um passo importante para expandir a consciência.

8 – Saia da Zona de Conforto

Permanecer na zona de conforto é o mesmo que se manter para sempre com o seu estado atual de consciência. Nesse sentido, se a intenção é expandir, é fundamental que explore o universo fora dessa área que considera segura e cômoda. Use a imaginação, vá em busca de novas experiências e conhecimentos, desvende camadas da sua personalidade. Faça isso com coragem, e não tenha medo de errar, mas sim de permanecer sempre igual.

9 – Conecte-se Com a Natureza

Manter uma conexão com a natureza é outro passo importante para expandir a sua consciência. Observar e sentir cada detalhe, ouvir os sons, tocar, são experiências que irão te proporcionar uma nova visão em relação ao universo, pois te farão sentir que é verdadeiramente parte dele. Sempre que possível tenha esse contato e experimente uma profunda sensação de paz e conexão consigo mesmo.

10 – Permita-se Sentir o Amor

O amor é um sentimento poderoso e que dá sentido às nossas vidas. Portanto, se sentir que existe algo que o bloqueia em sua vida e te impede de senti-lo, liberte-se disso. Amar e ser amado, das mais diferentes formas, é um modo extraordinário de ver a sua consciência expandir. Lembre-se sempre de uma das leis mais importantes do universo, dar e receber, ame e se permita ser amado e viva isso na mais pura essência.

Expandir a consciência irá permitir que todas as experiências que viver se tornem mais completas e intensas, pois saberá enxergá-las através de uma visão mais ampla, sem as barreiras criadas pela mente. Por isso, coloque essas dicas em prática e dê um passo muito importante em sua evolução. Permita-se!