

## INTRODUÇÃO

A realização da metodologia da Mandala do Desenvolvimento Integral é o ponto inicial para disparar uma poderosa força em direção à concretização dos seus sonhos e ideais.

Esse método utiliza uma série de conhecimentos relevantes sobre os mecanismos psicológicos, emocionais e comportamentais do ser-humano.

A psicologia da GESTALT, teoria que estuda como os seres humanos percebem as coisas; a PNL, que estuda o impacto da programação neurolinguística nas decisões pessoais; o trabalho desenvolvido há mais de 27 anos pelo Movimento DEDICO – Despertar da Divina Consciência, que oferece uma abordagem espiritualista e também filosófica para o aprimoramento de recursos interiores (*self*) visando maior equilíbrio e desenvolvimento pessoal; a teoria da roda da vida, um mecanismo utilizado pelos mais modernos treinamentos de Coaching Life; influenciam a Mandala do Desenvolvimento Integral, que oferece a você recursos mentais e instrumentos práticos para realizar uma análise das partes importantes da sua vida, possibilitando sua revisão e reestruturação de forma integral. Isso porque, ao olhar de perto cada área da sua vida, você terá mais chances de perceber aspectos importantes para a conquista de um resultado que você almeja.

Sabe-se que a mente humana não consegue focar em muitas coisas simultaneamente e a maior parte das pessoas não consegue ainda ter clareza sobre qual é o seu foco principal, sua missão pessoal.

Ao praticar as diretrizes deste curso, você terá a oportunidade de acionar diálogos internos e externos, de revisitar áreas importantes que podem estar fora do seu foco, como também terá um tempo dedicado a descobrir sua missão e seu projeto de vida, de maneira clara e objetiva, aumentando assim a sua capacidade de realização.

Para realizar a técnica da Mandala do Desenvolvimento Integral serão necessários três passos fundamentais:

I – Silêncio e Recolhimento.

II – Observação do momento presente – sem julgamentos ou críticas.

III- Autodiagnóstico.

## **CÍRCULO CENTRAL – CENTRO DO SER**

É o centro do ser – sua essência. Nele estão os valores e princípios norteadores da sua vida.

Este é o lugar do seu eu maior, que não se encontra amarrado nas armadilhas do ego, das imagens emocionais e nos padrões alheios. O centro do ser é o centro de comando original do seu ser por completo. Ao retomar a consciência da existência dessa força central na sua vida, você pode deixá-la atuar neste comando, revelando nas suas atitudes os valores que você escolheu acreditar e, mais que isso, viver.

Todos os raios da sua Mandala do Desenvolvimento Integral estarão sob a influência desses valores, que são uma escolha pessoal e devem, ao longo do caminho percorrido por cada um, estarem alinhados com os valores relacionados à harmonia universal.

Para que haja equilíbrio, não se pode colocar no centro do ser o que está fora de si mesmo, em algo ou alguém externo.

Neste círculo central você vai estabelecer qual a sua missão de vida, os princípios e valores que vão nortear as suas ações nos raios. Para isso é importante que você reflita sobre qual o seu propósito de vida, que nutre de um sentido maior cada pequeno segundo do seu dia.

A coerência com estes valores é fundamental para que sua vida reflita exatamente aquilo que você acredita e deseja realizar no mundo.

Este é o grande desafio ao entrar em contato com o centro do ser: viver o que você acredita.

Por exemplo, ao entender o valor da verdade em meu íntimo e decidir colocá-la como força central do meu ser, eu preciso entender que essa foi uma decisão que contemplará minha expressão no mundo, ou seja, estará presente em todas as áreas da minha vida. Dessa forma, se eu for verdadeiro no meu trabalho e não for verdadeiro em minhas relações familiares, viverei fragmentado, enfraquecido em meus propósitos.

Para que seus valores e princípios realmente sejam norteadores das áreas da sua vida, você precisará empreender uma jornada que envolve, além do autoconhecimento, o aprimoramento constante das suas ações, a vigilância em seus pensamentos e continuidade em relação às suas propostas diárias.

## TRABALHO

O trabalho é a área da sua vida que expressa, de forma mais evidente, a construção. Ele está ligado à energia vital, ao movimento da energia faz a dinâmica prática da vida girar.

Como raio da Mandala do Desenvolvimento Integral, o trabalho é entendido em suas múltiplas manifestações: profissional, filantrópico, afazeres domésticos, voluntário, etc. Ou seja, toda ação empreendida por você que envolve investimento de tempo e energia.

O trabalho traz a possibilidade de construir no mundo físico aquilo que você idealiza.

Para que seja eficiente, o trabalho deve seguir uma organização de tempo, em que uma meta a ser executada é dividida em tarefas a longo, médio e curto prazo de realização.

O espaço para a execução deste trabalho também deve ser considerado: o ambiente de trabalho, as pessoas que compartilham esse ambiente e qual o impacto da sua presença neste ambiente.

O trabalho quando é utilizado como válvula de escape para fugas da realidade ou para afastamento do convívio pessoal passa a ser, ao invés de instrumento para a autorrealização, um instrumento que favorece o desequilíbrio e futuras frustrações. Ele não pode ser entendido como uma prisão ou um fazedor de dinheiro apenas.

O trabalho deve ser exercido de forma equilibrada para que a energia vital circule.

Ele precisa estar preenchido de um sentido e direção que deve ser atribuído no íntimo de quem o realiza. Ou seja, não adianta fazer um trabalho que faça sentido para muitos e não faça sentido algum para você. Lembre-se que você é o protagonista da sua ação e o trabalho é um caminho de autorrealização e transformação.

04

## FINANÇAS

No mundo material, o dinheiro é também uma energia.

Como energia o dinheiro está sujeito a todas as leis universais que tratam da movimentação da energia.

Ele pode auxiliar no movimento de construção e expressão exterior de um propósito interior. Dessa forma, você pode se relacionar de forma muito positiva com o dinheiro quando ele está a serviço da realização de propósitos maiores, com o sentido que lhe atribuí real valor.

O dinheiro sem um sentido baseado em uma visão ampla, que considere a dimensão espiritual da

existência, fica esvaziado, tornando-se peso ou cárcere que não expressa valor algum, pelo contrário, significa perdas.

O dinheiro pode estar ligado a vibrações de abundância, prosperidade e partilha, como também ser alicerce para impulsos inferiores, vaidades, apego e orgulho.

O dinheiro é uma ferramenta que deve ser utilizada por você e não o contrário, ele não pode ser colocado como o fim, como a motivação primeira da sua ação. Ele virá como uma consequência.

A melhor maneira de se relacionar emocionalmente com o dinheiro é através da liberdade emocional. Ao utilizá-lo seja responsável, de maneira próspera e generosa construa no mundo realidades melhores, para você e para os demais. Reflita que o dinheiro não pertence a você, nem você a ele.

O dinheiro bem aplicado deve ser organizado de acordo com o que é importante na sua vida, para o desenvolvimento pessoal e coletivo. Lembre-se que ele é um instrumento e deve ser utilizado para melhorar a sua qualidade de vida de maneira integral.

Para gerir suas finanças é necessário organização e disciplina. Para que suas finanças prosperem, você também precisa fortalecer uma atitude mental positiva.

## ESPAÇOS

O cuidado com os espaços que você ocupa é determinante para a qualidade de vida.

Uma condição básica para viver as experiências neste plano material é o tempo e espaço, ligados ao ser e estar aqui e agora.

O espaço externo revela a condição interna de quem o ocupa. Por isso é importante harmonizar, limpar e organizar os espaços.

Ao cuidar do seu espaço exterior, você está exercendo o autocuidado. Perceba que, quando a sua mente está muito agitada, organizar e limpar o lugar em que você está é uma prática para a tranquilização e ordenação mental.

Além disso, um outro aspecto que deve ser considerado é as formas de interação energética em determinado espaço. Isso porque, os espaços são ocupados por objetos, móveis e principalmente pelos seres que ali estão. Sendo assim, os espaços são ocupados pela vibração pessoal de cada um, que envolve tudo o que essa pessoa pensa, sente, fala e faz. Essas formas energéticas são decisivas para compor os espaços em que você interage, resultando em um ambiente que gere um estado de bem-estar ou mal estar.

Todo espaço é compartilhado, há uma responsabilidade pessoal, familiar e social nas

interações com os espaços. Cada um deve refletir a respeito da sua responsabilidade pessoal no espaço que ocupa, da importância da sua ação em relação ao todo.

Os cuidados com os espaços são progressivos, do micro para o macro, são eles: corpo, casa, trabalho, planeta, universo.

## SAÚDE

A saúde está relacionada a toda atividade ligada à manutenção e reposição de energia vital.

A saúde precisa ser compreendida de forma integral e sistêmica. Isso porque você é um todo completo, sendo que cada parte interfere neste todo e tudo está conectado.

Para avaliar a sua saúde é necessário refletir que o conceito de saúde engloba diferentes dimensões do seu ser: física, emocional, mental e espiritual.

Muitas são as doenças que iniciam o seu desenvolvimento em razão de desequilíbrios psíquicos ou emocionais e depois se manifestam no corpo físico. Sendo assim, para tratá-la é importante que o processo de cura envolva ações também nessas dimensões.

Alguns aspectos que interferem na saúde precisam ser considerados, como a alimentação, o lazer, a qualidade do sono, o exercício físico, os cuidados médicos, a gestão das emoções, dentre outros.

## HABILIDADES

A área das habilidades deve ser entendida como o desenvolvimento dos dons criativos que expressam o potencial presente em cada indivíduo.

Cada ser humano carrega consigo infinitas possibilidades para serem desenvolvidas e contribuïrem para o seu equilíbrio integral. É sempre bom desenvolver habilidades novas e manter aquelas que já foram descobertas.

Investir no desenvolvimento de habilidades é uma forma de lazer e descanso mental. Além disso, expande a suas inteligências, a sua sensibilidade e as suas capacidades.

Algumas habilidades são: bordar, cozinhar, escrever, realizar trabalhos de carpintaria, aprender a tocar instrumentos musicais, pintar, costurar, praticar esportes, etc.

Toda vez que você desenvolve alguma habilidade, você está investindo em enriquecer o seu ser, em seu aprimoramento pessoal, tornando-se uma pessoa melhor e por consequência, tornado sua vida mais interessante.

## INSTRUMENTOS DE CRIAÇÃO

O ser humano, como cocriador do universo, exerce sua capacidade criativa através de quatro mecanismos básicos: pensamentos, sentimentos, verbo e ação.

A harmonização das formas de criação é o caminho da felicidade.

Os instrumentos de criação devem ser usados de forma consciente e coerente para que possam propagar a sua força máxima: a realização no plano material dos seus ideais.

Em todas as áreas da sua vida, busque a consciência de como você tem utilizado os seus instrumentos de criação.

Como estão os seus pensamentos? Quais são as rotas emocionais que você tem percorrido? Como você tem se expressado através das suas palavras? Quais as motivações das suas ações? Você tem agido com consciência?

## ESTUDOS E APRENDIZADOS

O desenvolvimento e crescimento integral do ser humano estão diretamente ligados à expansão de novos horizontes. O conhecimento leva ao aperfeiçoamento da consciência.

Todos estão em constante aprendizado. Você pode aprender novas maneiras de viver e se dispor à renovação diante de cada situação. Isso dá sentido à vida: o aprendizado intelectual, emocional, espiritual que gera crescimento em seu ser por completo.

O estudo facilita o aprendizado do conhecimento acumulado por outros buscadores. Cria uma vibração favorável para o despertar interior, como também estimula o desenvolvimento da sua mente e da intuição.

Expandir seus estudos e aprendizados é um caminho para a autorrealização: invista em leituras, cursos, discussões filosóficas, conversas edificantes e esteja sempre atento às oportunidades cotidianas de aprendizado.

Um verdadeiro aprendiz é grande amigo da humildade para ouvir, do discernimento para compreender e do exercício do serviço ao próximo para fazer o bem com tudo que já aprendeu.

## ESPIRITUALIDADE

A espiritualidade é um aspecto central da vida do ser humano, mais que isso, a vida é, por inteira, espiritual.

Todas as pessoas são seres espirituais vivendo uma experiência física neste planeta. Sendo assim, o sentido espiritual de cada ação ou acontecimento precisa ser considerado com consciência e responsabilidade.

Para que a espiritualidade possa ser exercida com consciência, necessário se faz que ela se materialize no plano físico, já que a compreensão espiritual demanda tempo, estudo e exercício prático.

Toda busca espiritual precisa de planejamento e dedicação: separe um tempo para as práticas espirituais, para o enriquecimento e crescimento do seu ser.

Essa é uma área alavanca, ou seja, ao investir nela haverá conseqüentemente uma melhora nas demais áreas da sua vida.

## RELACIONAMENTOS

O relacionamento com o outro é uma oportunidade para você aprimorar o seu eu e construir a sua própria referência como ser integrante do Universo.

Nos relacionamentos temos a oportunidade de compartilhar e expressar os tesouros espirituais que já conquistamos e também de aparar arestas que nos impedem de alcançar os nossos sonhos.

Em seus relacionamentos perceba o outro, mas antes de tudo, perceba a si mesmo.

Como você tem lidado com o outro, o que tem oferecido e em como pode crescer e ser melhor.

## RELACIONAMENTO PESSOAL(CONJUGAL)

Encontrar um(a) companheiro(a) é, muitas vezes, o sonho do ser humano que busca alguém mais próximo para compartilhar suas descobertas.

O importante é cultivar a felicidade, o equilíbrio e a completude em seu interior, estando ou não em um relacionamento amoroso.

O outro não pode tomar o lugar central da sua vida, é importante preservar a sua identidade para ter o que oferecer e não se anular na relação. Colocar o outro como centro do seu ser sobrecarrega o relacionamento com excessivas cobranças e expectativas. Para um relacionamento equilibrado, cada um deve investir em autoconhecimento, buscando um constante aprimoramento pessoal.

O relacionamento conjugal é uma questão de escolha. Se há atitudes tóxicas ou desrespeitosas é necessário assumir uma postura amorosa em relação a si mesmo, sabendo transformar a relação ou mesmo colocando um ponto final, buscando novos rumos.

As relações harmoniosas entre dois seres só podem ser assim consideradas se existe, de ambas as partes, empenho, constância e dedicação em prol da harmonia e do amor.

Essas relações são ponto de grande força energética e podem, em muito, contribuir para o crescimento do casal, como também de outras pessoas que pela convivência aprendem e compartilham os benefícios gerados por essa união harmoniosa.

## RELACIONAMENTO FAMILIAR

O relacionamento familiar é a primeira oportunidade para aprendizados realmente transformadores. A sua família é o lugar onde você encontra seres queridos que estarão com você em todos os momentos da vida. No relacionamento familiar é comum que você encontre pessoas com profunda afinidade emocional. A relação com essas pessoas deve ser constantemente cultivada, pois representa um fator de fortalecimento pessoal.

O grupo familiar abarca a oportunidade de resgates, aprendizados e transformação através da convivência com algumas pessoas, consideradas por você, difíceis de conviver. Essas pessoas podem ser consideradas como grandes professoras, pois nessa relação é dada a oportunidade de exercer a compreensão, o perdão, a aceitação e de desenvolver as virtudes.

Escolha para este planejamento, relacionamentos que você quer priorizar, tanto os afins quanto os outros que exigem perdão e compreensão e dedique-se para equilibrar as suas relações familiares. Para que isso aconteça é necessário empreender sua atenção, energia, tempo e muito amor.

## RELACIONAMENTO AMIGOS/COLEGAS

As relações de amizade verdadeira são de grande valia para o crescimento integral do ser humano, desenvolvendo também a capacidade de conhecer pessoas e contribuir de maneira positiva para a vida alheia.

A força da sua presença, do seu sorriso, da sua atitude amorosa faz a diferença na vida de muitos e contribui para a sua harmonia e para a harmonia coletiva.

Lembre-se da importância de cultivar as amizades antigas e de buscar novos amigos – todos aqueles que estão e que chegam na sua vida são fonte de aprendizado e alegrias.

Perceba os círculos de amizades em que você tem transitado e reflita se essas pessoas estão em sintonia com os objetivos maiores que você almeja para a sua vida.

A jornada da vida com a companhia de verdadeiros amigos é mais alegre e próspera.

15

## **PROJETO PESSOAL**

O projeto pessoal é um tema tão importante que deve ser destacado no caminho do seu desenvolvimento integral. Ele é um sonho que precisa ser realizado. Por isso você deve planejar uma estratégia para realizá-lo.

Você precisa olhar para seu interior com consciência e discernimento para perceber que tipo de sonho povoa seu íntimo. A materialização de um sonho começa no instante em que você tem a coragem de assumi-lo para si mesmo, sem se limitar pelos medos ou crenças aprisionadoras.

Decida viver seus sonhos. Eleja o seu projeto pessoal, que pode ser para a vida toda como também para um momento determinado. O importante é percorrer todo o ciclo de realização deste projeto.

Os passos seguintes estão ligados ao estímulo da força de vontade, a postura mental positiva, ao direcionamento emocional, as palavras coerentes com o que se quer e por último a ação para a realização física deste sonho. Planeje, tenha metas, avalie os processos, redirecione as rotas e esteja focado com no seu propósito.

Este projeto pessoal precisa fazer sentido primeiro para você, ele pode ser desde a construção da sua casa própria, escrever um livro, contribuir para um projeto maior que você se identifique, melhorar sua saúde, adquirir um novo hábito, como a meditação diária, são inúmeras as possibilidades.

Na conquista do seu projeto pessoal, acreditar que é possível e já visualizar o seu sonho realizado são posturas fundamentais.

16

<b>TESTE – DESENVOLVIMENTO INTEGRAL</b>	
<b>ÁREA 1 – TRABALHO</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Alegria e dedicação no trabalho que exerce	
Repercussão do trabalho que executa para o Bem da comunidade	
Cria e explora oportunidades de crescimento profissional	
Capacidade para interagir em grupo no trabalho	
Autoimagem profissional	
Tempo dedicado ao aprimoramento do trabalho	
Resultado = total : 6	
<b>ÁREA 2 - FINANÇAS</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Satisfeito com o dinheiro que recebe	
Tem dinheiro suficiente para enfrentar uma crise	
Satisfeito com os investimentos realizados nos últimos 5 anos	
Equilíbrio entre ganho e gastos	
Deixa fluir corretamente a energia do dinheiro	
O destino do dinheiro tem afinidade com seus valores	
Resultado = total : 6	

<b>ÁREA 3 – ESPAÇOS</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Satisfação com aparência física	
Satisfação com o lugar onde mora	
Limpeza e organização do ambiente pessoal	
Partilha espaços de forma harmoniosa	
Responsabilidade com o meio ambiente	
Resultado = total : 5	
<b>ÁREA 4 – SAÚDE</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Alimentação equilibrada	
Exercícios físicos regulares	
Dorme horas suficientes para sentir-se revigoradas	
Cuidados com a saúde mental e bem-estar	
Qualidade do tempo dedicado ao lazer	
Sensação de revigoramento após descanso	
Satisfação com as atividades de lazer e descanso	
Resultado = total : 7	

<b>ÁREA 5 - HABILIDADES</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Consciência das suas habilidades	
Investimento na descoberta de novas habilidades	
Tempo dedicado a desenvolver suas habilidades	
Uso das habilidades já desenvolvidas	
Utiliza as habilidades para ensinar e/ou ajudar outras pessoas	
Resultado = total : 5	
<b>ÁREA 6 – INSTRUMENTOS DE CRIAÇÃO</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Impacto que sua presença causa nos lugares que frequenta	
Uso do verbo com responsabilidade (nível de reclamação ou agradecimento)	
Busca por alimentar sentimentos positivos	
Tempo dedicado a <i>fazer feliz</i>	
Pensamento otimista	
Estar presente no presente	
Consegue expressar o que sente e conversar sobre isso quando necessário	
Resultado = total : 7	

<b>ÁREA 7 – ESTUDOS E APRENDIZADOS</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Leitura de livros e artigos para crescimento pessoal	
Frequência de participação em cursos e eventos	
Tempo dedicado para aprendizados	
Busca estudos como sustentação de projetos	
Grau de abertura para novas formas de entender e viver a vida	
Resultado = total : 5	
<b>ÁREA 8 - ESPIRITUALIDADE</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Tempo dedicado à vida espiritual	
Busca o aprimoramento pessoal	
Meditação, oração ou práticas para harmonia interior	
Ligação diária com a espiritualidade	
Prática dos valores espirituais	
Resultado = total : 5	

<b>ÁREA 9 – RELACIONAMENTO FAMILIAR</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Tempo dedicado à família	
Capacidade para lidar com conflitos	
Trabalho pessoal de autotransformação para lidar ou transpassar barreiras no relacionamento	
Expressa, através dos seus gestos, gratidão e/ou afeto	
Contribuição para o crescimento dos familiares	
Resultado = total : 5	
<b>ÁREA 10 – RELACIONAMENTO PESSOAL (conjugal)</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Tempo dedicado ao crescimento e manutenção do relacionamento	
Sabe lidar com conflitos - abertura para falar e ouvir	
Atitudes amorosas e gentis	
Contribui com o relacionamento assumindo novas posturas e novas visões	
Permanece inteiro e independente emocionalmente	
Criação de momentos românticos para cumplicidade do casal	
Compartilham sonhos e expectativa de vida	
Resultado = total : 7	

<b>ÁREA 10 – RELACIONAMENTO PESSOAL - 2ª opção (solteiros)</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Tempo dedicado ao seu crescimento pessoal/novos aprendizados	
Está aberto para conhecer novos lugares e pessoas	
Relação satisfatória com sua autoimagem	
Frequência que faz programas interessantes e alinhados aos seus valores	
Amadurecimento emocional para assumir um relacionamento	
Clareza do que espera de um companheiro (a)	
Está em busca de um relacionamento que esteja alinhado com seu propósito de vida e seus valores	
Resultado = total : 7	
<b>ÁREA 11 – RELACIONAMENTO AMIGOS/COLEGAS</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Tempo dedicado aos amigos	
Tempo dedicado para ampliar contatos	
Lidar com conflitos de forma positiva e desapegada	
Atitudes gentis e colaborativas	
Contribuição para o crescimento do próximo	
Resultado = total : 5	

<b>ÁREA 12 – PROJETO PESSOAL</b>	<b>Nota: 1 a 10</b>
Sonha em realizar seu projeto pessoal	
Mentalização positiva do sonho	
Verbo coerente com o sonho	
Planejamento para realização do sonho	
Ação para realização do sonho	
Resultado = total : 5	