

AUTOIMAGEM

Cada um atua a partir da sua autoimagem. Precisamos de ter um justo amor para nós mesmos, isto é saber aceitar-se nas limitações e apreciar-se pelas as nossas capacidades.

Acima de tudo confiar em Deus que nos ama e deseja a nossa felicidade, não só depois da morte no Céu, mas também durante a nossa vida terrena, nas mais diversas circunstâncias.

Ter uma visão positiva da nossa pessoa é a condição necessária para podermos amar os outros. Em termos psicológicos chama-se autoimagem. Cada pessoa atua conforme a sua autoimagem.

Quem tem uma autoimagem positiva atua livremente sem medos. Quem tem uma autoimagem negativa fica sempre condicionado ou bloqueado, a Sua liberdade de ação fica sempre diminuída. Que não se ama, não amará ninguém.

Pôr isso, cada um deve interrogar-se: como é que eu me vejo? Estou contente de mim mesmo, das minhas capacidades? Tenho uma autoimagem positiva? Atuo com liberdade? Consigo aceitar-me nas minhas limitações e defeitos? Estou consciente de que a minha vida é um bem precioso para mim e para os outros?

Se tiver uma imagem negativa, se estiver insatisfeito com a vida, se não me aceitar positivamente, não conseguirei ser feliz, continuarei a lamentar-me e dar a culpa aos outros, penso que são eles que devem mudar e não me percebo que sou eu que preciso de mudar a minha autoimagem.

Se eu não mudar, sou eu que continuo a sofrer, sou eu quem está doente! Se guardar mágoas em meu coração, se não perdoar, sou eu quem sofre, sou eu que devo mudar. Se não cuidar, posso adoecer, mesmo fisicamente.