



Reflexão & Ação

- Encontre o equilíbrio entre a busca pela percepção interna (como a meditação) e externa (como acompanhar as notícias do mundo). A vida é uma combinação de fatores internos e externos, e você precisa se aprofundar em ambos para se autoconhecer.
- Fale com amigos e familiares sobre a meta de desenvolver a percepção. Talvez eles possam ajudá-lo com alguma orientação.
- Não seja uma pessoa de mente fechada. A percepção pode emergir através das interações sociais, hobbies, criatividade e trabalho voluntário, mas nunca através da imposição. Viva uma vida normal e saudável, e seja paciente. A percepção vai se desenvolver naturalmente.

Aviso

Muitas pessoas têm receio de confrontar as partes menos agradáveis e morais de si mesmas. Lembre-se de que todos temos defeitos, inclusive você. Seja honesto em relação às suas falhas e busque corrigi-las. Não fuja de si mesmo.