



Escola Chico Xavier

Tarefa 1 - Família, Relacionamentos e Desafios.

Deverá ser realizada todos os dias até a próxima aula do Módulo dia: ____/____

Você no controle da sua vida

“Amarás o Senhor teu Deus de todo o teu coração, e de toda a tua alma, e de todo o teu pensamento. Este é o primeiro e grande mandamento. E o segundo, semelhante a este, é: Amarás o teu próximo como a ti mesmo”. [Mateus 22: 37–39]

O maior mandamento do Universo diz respeito aos nossos relacionamentos:

- com Deus;
- com o próximo;
- e conosco mesmo.

**Vamos começar refletindo sobre você.
Como criar seu próprio clima?**

Pela manhã: Música O Poço
<https://m.youtube.com/watch?v=4D5iJqxXEEU>

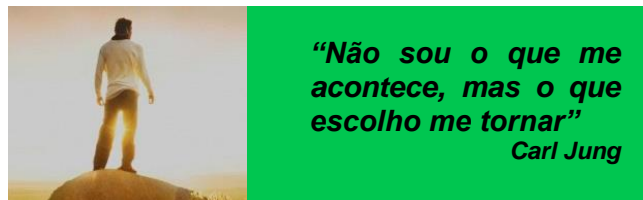
- **Orar** lembrando a passagem evangélica da Samaritana, **pedir a Jesus a água viva**, para que brote em você a fonte da paz, no manancial interior, a própria essência Divina.

Durante o dia seguir os 4 passos abaixo:

1. Procurar **refletir em suas reações** diante do comportamento das pessoas e das circunstâncias, não deixando que influências externas controlem suas respostas e seu estado íntimo.



Antes de se deixar levar pelos outros ou pelas situações, **parar** e dar a você mesmo a liberdade de escolha com base em seus princípios e valores.



“Não sou o que me acontece, mas o que escolho me tornar”

Carl Jung

2. Buscar alterar padrões de linguagem negativa como: culpar, acusar e utilizar linguagem de vítima. **Usar uma linguagem proativa e positiva** substituindo:

Não há nada que eu possa fazer x Vou procurar uma alternativa

Ele me deixa louca x Sou responsável por meus sentimentos

Tenho que fazer isso x **Escolho** fazer isso

Eu sou assim e pronto x Posso ter outra atitude

3. **Focar no seu círculo de influência** (o que está ao seu alcance realizar, mudar) e não nas preocupações (aquilo que não está no seu controle).

Lembrar sempre que você não pode mudar ninguém a não ser você mesmo e alguém transformado muda tudo a sua volta.

4. **Tornar-se uma figura de transição**, inspiradora, que contribui, procurando não repassar padrões negativos e pessimistas.



“Aos outros dou o direito de ser como são. A mim dou o dever de ser cada dia melhor”

Chico Xavier