

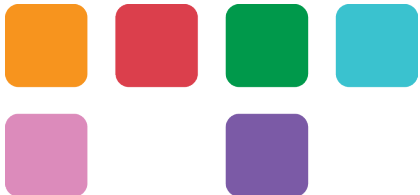


[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)

## workshop sobre a cooperação



Os direitos autorais deste conteúdo são licenciados pela Creative Commons Brasil.



por você  
pelo outro  
pelo o mundo



CO  
OPER  
AÇÃO

Cooperação...  
como posso ter mais?



escolha a  
**calma**  
[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)



CO  
OPER  
AÇÃO

*Unir-se a pessoas para realizar o bem comum, onde todos se beneficiam.  
Contribuir para um ambiente amistoso com gentileza e flexibilidade.*

escolha a  
**calma**  
[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)



# a energia da cooperação

- A real cooperação é baseada na busca de uma atitude de beneficiar o todo (ganha-ganha).
- Não é um jogo de barganha, no qual o sucesso de uma pessoa é obtido às custas ou exclusão do sucesso dos outros.
- A mais valiosa cooperação que podemos oferecer é a autotransformação.
- Cooperar é agir em conjunto: reunir meus melhores potenciais e inspirar o outro a também fazê-lo.



# benefícios da cooperação

- Quando há naturalidade (sinceridade e generosidade), a cooperação traz leveza.
- Quando coopero altruisticamente, garanto o melhor retorno para todos.
- Assegura equanimidade, potencialização, facilidade e entusiasmo.
- Atrai as virtudes do altruísmo, humildade, tolerância, maturidade e desapego.



## o que podemos aprender

- A cooperação é um potencial que todos temos; para realizá-lo é necessária coragem e força interna.
- É necessária a atitude de desapego, não encarando nenhuma atitude de outros como coisa pessoal.
- Quando cooperamos inspiramos outros a cooperarem.
- Executar tarefas de forma altruísta e não por nome ou fama.
- Podemos reconhecer o papel singular de cada indivíduo, enquanto mantemos uma atitude sincera e positiva.



## cooperação na prática

- Coopere com você mesmo, evitando situações estressantes e ambientes ou programas negativos.
- Coopere com seu corpo físico, dando-lhe comida pura, saudável e que não tenha origem no sacrifício da vida de outros seres.
- Desenvolva a habilidade de se moldar, sem conflito, acomodando as diferenças.
- Não seja influenciado pelas fraquezas, erros e falta de coragem de outros.
- Desenvolva a habilidade de solucionar obstáculos externos e internos, testes e desafios.







# mensagens afirmativas 1

- Tenho coragem de ir além das opiniões alheias e tomar as decisões corretas.
- Posso acomodar as solicitações dos outros, sem sentir que estou sendo manipulado.
- Possuo a habilidade de lidar com situações negativas, comportando-me de forma madura e respeitosa.
- Quando cuido de mim, sou cooperativo com os demais.



## mensagens afirmativas 2

- Ao ter intenções puras e nobres, desperto o melhor que há em cada um.
- Em cada passo de coragem rumo ao meu aperfeiçoamento, recebo em troca mil passos de ajuda.
- Sou capaz de cooperar para o bem do todo.



## uma pausa para meditação

**Clique na meditação que desejar e ouça:**

- Inspire-se nas suas virtudes
- Seja feliz, ilumine os outros
- Inspire-se no seu propósito
- Seja feliz, faça a sua parte
- Inspire-se em você mesmo
- Seja feliz, não desanime
- Inspire-se no silêncio
- Seja feliz, termine com o passado



**Parabéns por escolher a calma. Siga em frente.  
Determinação é a base do sucesso.  
Tenha sucesso a cada passo.**

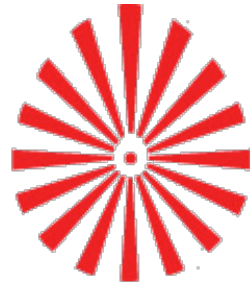




# escolhendo praticar valores



idealizadora da campanha



BRAHMA KUMARIS

[www.brahmakumaris.org/brasil](http://www.brahmakumaris.org/brasil)

---



escolha a  
calma

[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)

---