escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

workshop sobre a humildade

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

por você
pelo outro
pelo o mundo

HUMILDADE

Humildade...
como posso ter mais?

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

HUMILDADE

Não se considerar mais importante do que os outros. Ter a sabedoria de respeitar o ritmo das pessoas e da natureza. Reconhecer os próprios enganos e aprender com eles.

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

a energia da humildade

- Oposto da arrogância, que é uma falsa imagem de si mesmo (identificação com papéis/relacionamentos, etc.).
- Reconhecimento de que tudo o que existe em nossa vida deve ser considerado, respeitado.
- Sinal de grandeza, estar distante da servidão.
- Aceitar os princípios naturais que não podem ser controlados.
- Reflexo da virtude que nos torna dignos de sermos respeitados.

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

benefícios da humildade

- Torna-nos confiáveis, flexíveis e grandes nos corações de todos.
- Permite-nos escutar e aceitar os outros, elevando a autoestima deles.
- Elimina o apego e a visão rígida, que criam fronteiras físicas, intelectuais e emocionais nos relacionamentos.
- Promove o entendimento mais claro e profundo sobre a vida e seus desdobramentos.

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

o que podemos aprender

- Atuar em qualquer ambiente, seja ele não familiar ou negativo.
- Assegurar interações de melhor qualidade.
- Criar um ambiente convidativo, cordial e confortável.
- Falar com bons modos palavras cheias de essência e poder.
- Desarmar a raiva do outro apenas com algumas palavras.

humildade na prática

Exerça uma influência positiva, não somente pelo que você faz ou ouve, mas pelo que você é.	→ poder de tolerar
Nas interações, observe o que está sendo processado internamente e reeduque sua forma de escutar e falar.	→ poder de discernir
Dê o 1° passo para aceitar o outro, que é diferente de você.	→ poder de julgar
Procure compreender para ser compreendido.	→ poder de ajustar-se
Não seja influenciado pelas negatividades das situações nem das pessoas.	→ poder de acomodar

mensagens afirmativas 1

- Penso coisas úteis e positivas para me proteger de sentimentos inúteis e dolorosos.
- Aprendo a partir dos meus erros.
- Pratico o autodomínio e dirijo meus pensamentos com humildade e doçura.
- Tenho a sabedoria de conhecer o valor de meus recursos internos e doá-los adequadamente.

mensagens afirmativas 2

- Valorizo a minha habilidade de continuar a crescer.
- Sou flexível e capaz de transformar problemas em mestres.
- Calma e tolerância aumentam a eficiência de todos.
- Não julgo a mim e nem os outros.

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

escolha a calma
www.escolhaacalma.org.br

Parabéns por escolher a calma. Siga em frente.

Determinação é a base do sucesso.

Tenha sucesso a cada passo.

escolha a calma

www.escolhaacalma.org

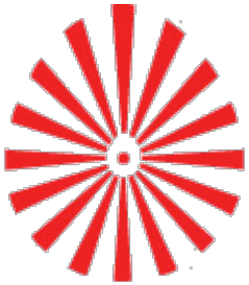
escolhendo praticar valores

AMOR	CON FIANÇA	FLEXI BILI DADE	HU MIL DADE
TOLE RÂN CIA	RES PEITO	PACI ÊNCIA	PER DÃO
GEN TI LEZA	COM PAI XÃO	HUMOR	CO OPER AÇÃO

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

idealizadora da campanha



BRAHMA KUMARIS

www.brahmakumaris.org/brasil

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

escolha a

calma

www.escolhaacalma.org.br