escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

workshop sobre o humor

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

por você
pelo outro
pelo o mundo

Humor...
como posso ter mais?

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

HUMOR

Enxergar o lado leve da situação.
Sair da defensiva e preencher o ambiente de positividade.
Entender que tudo é passageiro e nada deve ser levado tão a sério.

escolha a calma
www.escolhaacalma.org.br

a energia do humor: leveza, descomplicação... sorriso!

- Facilidade para responder aos obstáculos, sem sofrer sua influência negativa ... com um sorriso!

- Habilidade de aceitar os próprios erros, aprender com eles e mudar, sem se punir ... e sorrir!

- Facilidade de aceitar os erros dos outros, sem sarcasmo ou chacota ... Com um sorriso autêntico!

reflexão

- Pense num tipo de situação que repetidamente afeta o seu humor, convidando você à irritação.
- Para ficar desapegado/desapegada, substitua você por uma outra pessoa, lidando com a situação.
- Imagine-se observando do alto.
- Como essa pessoa deveria responder a essa situação?

benefícios do humor

- É um antídoto para a tensão, estresse e conflitos.
- Mantém o equilíbrio emocional no dia a dia.
- Proporciona bons relacionamentos.
- Gera serenidade, ingrediente básico para a felicidade.

escolha a calma
www.escolhaacalma.org.br

o que podemos aprender

- Manter leveza, para entender o que está acontecendo com mais clareza.
- Compartilhar paz, amor e felicidade e paz nos relacionamentos.
- Amenizar situações, através de uma visão positiva da vida.
- Comprometermo-nos com nossa própria transformação.
- Colocar um ponto final, percebendo que as situações resultam de nossas escolhas e ações anteriores.

o humor na prática

- Quando fazemos algo com leveza, os outros vão desejar fazer o mesmo.
- Em lugar de sermos reativos, devemos focar-nos nas soluções.
- Devemos ficar atentos aos nossos sentimentos e aos dos outros.
- Não sofra, aprenda com as situações.

mensagens afirmativas

- Permaneço leve e verdadeiro comigo mesmo.
- Sei que minha natureza verdadeira é de paz e leveza.
- Sempre mantenho bons sentimentos por mim e pelos outros.
- Deixo o passado ser passado.
- Dou e recebo apenas felicidade.

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

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