escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

workshop sobre o perdão

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

por você
pelo outro
pelo o mundo

PER DÃO

Perdão...
como posso ter mais?

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

PERDÃO

Deixar de se sentir culpado.
Esquecer os próprios erros e
os erros dos outros.
Continuar a amar como antes.

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

a energia do perdão

Tem como base o entendimento, a aceitação.

Perdoar não significa deixar de ver o errado, mas sim não ficar afetado pelo erro. Não deixar a mágoa (o erro) no coração.

O mal que outros cometem não deveria nos tornar maus.

As pessoas não erram por que são ruins. Geralmente erramos por descuido, ignorância ou inabilidade.

Perdoar, deriva do latim per donare (antes de tudo, doar). Um doador não gera expectativas sobre os demais. Não se frustra, não se ofende. Sem ofensa, sem sofrimento.

reflexão

Pense a respeito das seguintes questões:

Qual é o principal defeito nos outros que se torna um grande desafio para você perdoar?

Para eliminar este defeito, que qualidade você destacaria como principal a ser desenvolvida?

Como você considera a sua habilidade com relação à qualidade acima? Você se considera um exemplo dela?

benefícios do perdão

Indo além das mágoas, nosso caminho se torna mais sereno, pois não há mais o peso de amarras ao passado.

Deixamos de desperdiçar muito tempo e energia ao nos separarmos de visões ou rótulos errôneos sobre os outros.

Perdoando, vivemos com muito mais conforto, saúde, confiança e contentamento.

A aceitação de si e dos outros aumenta a satisfação de viver.

“Aquele que não consegue perdoar aos outros destrói a ponte por onde irá passar.”
(Francis Bacon)

o que podemos aprender

Que ao gerarmos uma atitude de gratidão, de reconhecimento, nos tornamos livres de ressentimentos futuros.

A criar um estado mental/emocional positivo, de forma que as negatividades não nos afetem.

Que é por meio de uma percepção limpa que identificamos o significado correto das situações.

Que os ressentimentos nascem de termos colocado sobre outros expectativas irreais, as quais não se consolidaram.

"Você só terá sucesso na vida quando perdoar os erros e as decepções do passado.“ (Clarice Lispector)

o perdão na prática

Adotar uma visão distanciada, frente às cenas da vida. Julgamentos precipitados tendem a ser enganosos e parciais.

O mundo precisa que sejamos misericordiosos (aqueles que têm um coração puro, limpo), já que nem mesmo há necessidade de julgamentos alheios.

Nossos sentimentos devem ser os mais puros possíveis, em primeiro lugar com relação a nós mesmos, e a atitude para com os outros deve ser de benevolência.

“O fraco jamais perdoa, pois o perdão é uma das características de quem é forte."
(Mahatma Gandhi)

mensagens afirmativas 1

- Mantenho o coração e a mente liberados das falhas dos outros.
- Perdoo a mim e aos outros.
- Aprendo a partir de meus erros e perdoo-me.
- Tenho o poder de me ajustar e assim não me magoo com as falhas cometidas.

mensagens afirmativas 2

- Entendo que o que nos faz errar são as fraquezas, mas há o desejo de melhorar sempre.
- O poder de “observar e me separar”, me torna livre de sentir-me afetado(a) pelas situações errôneas.
- Crio internamente o sentimento de que não há dívida alguma, de outros comigo e minha com 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

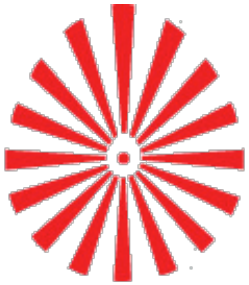
www.escolhaacalma.org

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