

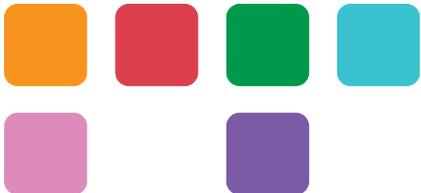


[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)

## workshop sobre a flexibilidade



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



por você  
pelo outro  
pelo o mundo





*Flexibilidade...  
como posso ter mais?*



escolha a  
**calma**

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



**FLEXI  
BILI  
DADE**

*Desapegar-se de atitudes e padrões enraizados. Não fazer apenas o que quero, mas respeitar opiniões e sentimentos dos outros. Estar aberto à necessidade de mudar.*

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

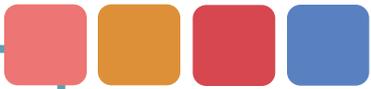


## a flexibilidade

... propicia harmonizar-me com os outros, adaptar-me às ondas mutantes das circunstâncias, contornar obstáculos.

... permite que me sinta à vontade na companhia dos outros e me estabilize no pensamento positivo.

... permite adaptar-me às situações sem perder os princípios nos quais acredito.



## a falta de flexibilidade...

... conduz ao conflito contínuo, pela resistência mental emocional, que se torna um hábito e deriva do medo.

... vem da crença subconsciente de que o mundo deve pensar como nós; quando isso não acontece, a raiva se transforma em mais resistência.

... vem da crença de que podemos e devemos controlar o que não podemos controlar e de que o mundo deve agir como achamos melhor.

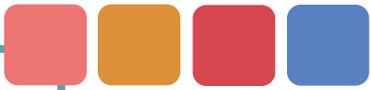




1. Recorde duas situações em que você foi flexível.

- Como você sentiu? Nomeie os sentimentos que teve.
- Quais foram os benefícios para você e para os outros?

2. Há situações em que você quer ser mais flexível? O que precisa desenvolver para isso?



# ferramentas para a flexibilidade

*aceitação*

*paz*

*sabedoria*

A aceitação conecta-nos com a energia da outra pessoa e com o fluxo da situação, e quando a conexão flui exerce influência máxima.

Aceitação não é concordância, mas acolhimento.

Resistindo, em lugar de aceitar, desconectamo-nos e tentamos controlar, e então as barreiras se erguem instantaneamente.

A aceitação tem de vir de dentro, da paz e da sabedoria.



## 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

AMOR

CON  
FIANÇA

FLEXI  
BILI  
DADE

HU  
MIL  
DADE

TOLE  
RÂN  
CIA

RES  
PEITO

PACI  
ÊNCIA

PER  
DÃO

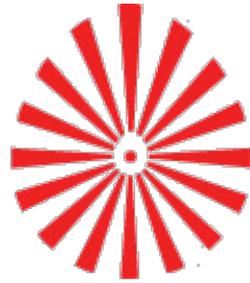
GEN  
TI  
LEZA

COM  
PAI  
XÃO

HUMOR

CO  
OPER  
AÇÃO

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)

---