

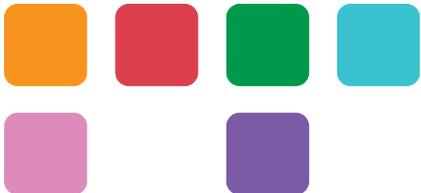


[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)

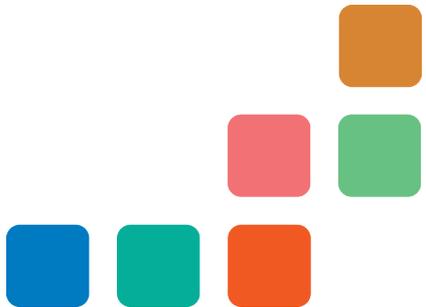
## workshop sobre a gentileza



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

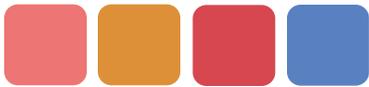


por você  
pelo outro  
pelo o mundo





*Gentileza...*  
*como posso ter mais?*



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



GEN  
TI  
LEZA

*Pensar e agir com suavidade.  
Ter a percepção da palavra, do gesto ou  
da ação necessária para reconfortar o  
coração dos outros, sem que  
alguém lhe peça.*

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



# a gentileza...

... é a expressão da benevolência; um toque suave, um olhar que acalma, uma palavra que conforta.

... é a manifestação da nossa força interior com base no entendimento do sentimento dos outros.

... é como o otimismo espontâneo de uma criança, que mantém as pessoas leves e felizes.

... não perturba, não incomoda, não impõe. Ela simplesmente oferece ajuda.



# gotas de gentileza

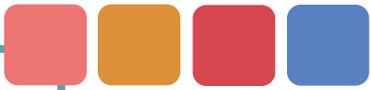
*gentileza em ação: comportamentos gentis no dia a dia*

- Cumprimentar as pessoas com felicidade
- Quando alguém deixa algo cair, prontamente pegar e entregar
- Ajudar a levantar alguém que escorregou
- Cortar a grama do vizinho
- Colocar o lixo do seu vizinho fora
- Na fila, deixar os mais velhos passarem
- No ônibus, dar lugar aos mais velhos
- Deixar que o outro fale primeiro numa discussão
- Trocar o pneu furado de alguém
- Ajudar uma pessoa com necessidades especiais a se locomover
- Fazer um lanche gostoso para alguém





1. Qual a importância da gentileza no mundo de hoje?
2. Como seria o mundo se todos fossemos constantemente gentis?
3. Quanto preciso aumentar a minha atenção à gentileza, no meio da pressão dos meus afazeres no dia a dia?



# benefícios da gentileza

- Abre portas
- Desfaz conflitos e soluciona problemas
- Facilita negociações e favorece as conciliações
- Transforma humores
- Melhora as relações, etc.



## 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

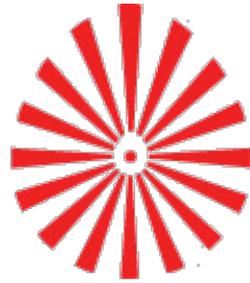
GEN  
TI  
LEZA

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)

---