escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

workshop sobre o respeito

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

por você
pelo outro
pelo o mundo

RES PEITO

Respeito...
como posso ter mais?

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

RES PEITO

Honrar a si mesmo e ao outro.
Cuidar dos seus direitos sem ferir as pessoas e o meio ambiente.
Falar e agir com serenidade, sem prejulgamentos nem discriminações.

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

autorrespeito é...

... estar satisfeito comigo mesmo, com minha própria história.

... sentir que sou livre para criar minha própria experiência de vida.

... manter o sentimento de dignidade, de merecimento, por todas as conquistas feitas e as que virão.

... ter o entendimento de que além da identidade física, sou um ser eterno e de natureza benéfica.

É o autorrespeito que leva a respeitarmos os outros.

respeito pelos outros é...

... reconhecer o direito do outro ao autorrespeito.

... reconhecer o valor do outro, apesar das fraquezas que possa estar manifestando: seu potencial, um ser ilimitado como eu, e o que de bom ele tem feito.

... reconhecer que cada um tem a sua história.

... reconhecer que todos podemos ter momentos em que não estamos bem.

... não fazer comparações, não pré-julgar, não ter preconceitos.

Quando respeitamos os outros somos respeitados.

respeito na prática

(autorrespeito e respeito pelos outros e pela natureza)

- Busque alinhar as suas atitudes, palavras e ações com seus valores genuínos.
- Nunca tenha medo de fazer o que é certo (benéfico).
- Lembre-se de que cada um de nós é ilimitadamente capaz, ao pensarmos positivamente.
- Fique ancorado na sabedoria. Pense profundamente e depois volte à superfície.

benefícios do respeito

- **Equilíbrio interno**
  Com a consciência do meu potencial, posso manter-me em equilíbrio em qualquer situação; com a consciência do potencial dos outros, ajudo-os a manterem o seu equilíbrio.

- **Novas atitudes, novos resultados**
  Em autorrespeito, abro espaço para novas atitudes, gerando novos resultados na vida; pelo respeito aos outros, ajudo-os a criarem novas atitudes e, portanto, novos resultados.

- **Relacionamentos saudáveis**
  Em autorrespeito, mantenho uma visão positiva e real dos demais, dou-lhes respeito e com isso recebo respeito, usufruindo de relacionamentos saudáveis.

o que podemos aprender

- **Leveza e determinação**
  Transitar de forma mais leve e resoluta frente às demandas da vida.

- **Acolher-se e acolher os outros**
  Aceitar que estou em processo de aprimoramento, ser mais compreensivo com minhas limitações e fraquezas temporárias, acolhendo o meu momento. Aceitar o mesmo nos outros.

- **Criar um estado mental/emocional positivo**
  Manter-me positivo, de forma que as negatividades parem de me abalar.

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

reflexão

- Como manter-me em autorrespeito, nas situações do meu dia a dia? A que valores devo recorrer?
- Como me sinto, quando estou em autorrespeito? Como me sinto, quando respeito?
- Como seria o mundo se todos nos respeitássemos e respeitássemos a natureza?

"Não repetir seus erros é uma forma de progresso"
Dadi Janki

ferramentas para desenvolver o autorrespeito

- Não consumir pensamentos “gordurosos” de autoavaliação negativa, que obstruem o meu fluxo de amor.
- Exercícios para o coração: dar amor aos outros.
- Com essa dieta diária, manterei o coração saudável e desenvolverei autorrespeito.
- Ferramentas auxiliares: autoestima, autoconfiança, empatia, compaixão, amor e paciência.

Uma dieta saudável: consumo balanceado de pensamentos e sentimentos positivos e amorosos sobre si mesmo e sobre os outros.

mensagens afirmativas

- Com autorrespeito, permaneço estável num estágio elevado, sem ser afetado por elogio ou difamação.
- Com equilíbrio entre autorrespeito e humildade, sou capaz de aprender com as situações.
- À medida que me respeito, desenvolvo respeito e fé nos 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

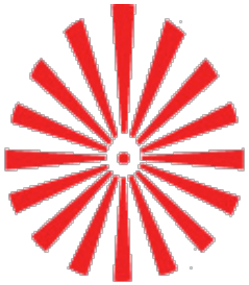
escolhendo praticar valores

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