escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

workshop sobre a tolerância

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

por você
pelo outro
pelo o mundo

TOLERÂNCIA

Tolerância...
como posso ter mais?

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

TOLERÂNCIA

Aceitar as diferenças com naturalidade, entendendo as especialidades de cada um. Deixar de lado o apego às próprias ideias e compreender o outro.

escolha a calma

www.escolhaacalma.org.br

a tolerância...

... tem por base o respeito verdadeiro , pois quem tolera aceita o que é diferente de suas próprias escolhas.

... nos torna um integrador antes de tudo, inclusivo.

... deriva de que nenhum ser humano tem a verdade absoluta. Como não aceitar, então, a possibilidade de uma visão diferente?

... é o que nos leva ao consenso, sua base é o bom senso.

reflexão

- Tolerância tem limite?
- Se tem, qual seria este limite? E como podemos ir além desse limite?

benefícios da tolerância

- Dá-nos força e grandeza.
- Escolha mudar a atitude em relação aos outros e você se tornará mais amável, carinhoso e compreensivo.
- Deixo de culpar outros pelas minhas decisões. Consigo, então, me transformar.
- Tornando-nos altruístas, conseguimos lidar com qualquer coisa na vida.
- Passamos a ser estáveis e calmos, e então encontramos soluções.

praticando...

Cenário 1
Seu companheiro costuma deixar bagunçados a cozinha e o banheiro. Você já conversou e nada mudou, mas percebeu que não é por maldade, é falta de atenção.

Cenário 2
Uma colega de trabalho, muito sua amiga, é um "lago" de ressentimento. Vive se queixando de tudo e de todos.

Cenário 3
Nas reuniões de família aos domingos, sempre há discussões a respeito de diferenças políticas. Muitas vezes você observa que tentam agredir os contrários com palavras e ironias.

Cenário 4
Seus vizinhos do andar de cima estão criando três crianças, que fazem barulho o dia todo e no final de semana você quer descansar e é quando estão mais ativos.

Escolha(m) um ou mais cenários e passe(m) para o slide seguinte

reflexão

1. Como resolver a situação, de modo respeitoso, amoroso e espiritual?

2. Como você imagina poder ajudar o outro a sair de uma situação que pode ser fonte de conflitos e perdas?

escolha a calma
www.escolhaacalma.org.br

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