

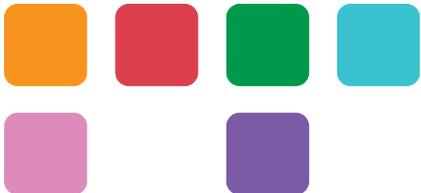


[www.escolhaacalma.org.br](http://www.escolhaacalma.org.br)

## workshop sobre a paciência



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

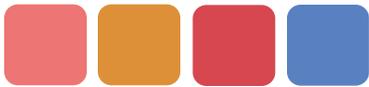


por você  
pelo outro  
pelo o mundo





*Paciência...  
como posso ter mais?*



PACI  
ÊNCIA

*Encarar uma contrariedade ou situação desconfortável sem se queixar. Manter a cabeça fria nos momentos difíceis. Dar o tempo necessário para ampliar a percepção e enxergar o todo.*



## a energia da paciência

- É essencial para o “sistema imunológico” do ser e significa a capacidade de resistir com leveza e entendimento às inconstâncias da vida.
- Visa sustentar a harmonia e o equilíbrio internos nas adversidades.
- Habilidade para responder aos obstáculos, sem que seja preciso sofrer sua influência negativa.

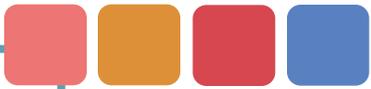


- Que situações ou eventos me tornam impaciente?
- Como reajo quando surgem tais situações?
- Que atitudes posso adotar para me sentir melhor nestas situações?



# benefícios da paciência

- Vida descomplicada.
- Melhor capacidade para aceitação de si mesmo e dos outros.
- Evita reatividade, desperdício de energia e conflitos.
- Liberta-nos da irritabilidade e impulsividade, que podem causar grande sofrimento.
- Harmonia com os demais, ao perceber que cada um e cada coisa têm seu próprio tempo.



## o que podemos aprender

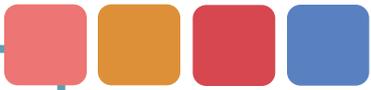
- Autocontrole: a paz interior depende de mim.
- Autoconhecimento, percebendo melhor nosso potencial e limitações atuais.
- Eliminar o peso das cargas, pressões e repressões.
- Focalizar melhor o que é essencial na vida.
- Entender melhor as questões da vida, para melhores decisões
- Agir bem é sempre melhor que reagir mal.





## *paciência na prática*

- Acesse e experimente, com determinação, o estado interior natural de serenidade, criando pensamentos e sentimentos a partir daí, “saboreando-os” na sua mente.
- Conscientize-se de suas próprias virtudes e traga, diante de você, as conquistas que já obteve através do seu próprio empenho e merecimento.
- Perceba a dinâmica eterna e cíclica da vida, pois o que notamos como belo surge desta combinação.



## *mensagens afirmativas*

- Eu sou paciente. Paz, amor e poder fazem parte de minha natureza básica.
- Tenho metas elevadas na vida e me empenharei para que elas se realizem.
- Sou gentil com os outros e comigo. Ainda que possamos cometer erros, sei que estamos no caminho de melhoria.
- Aceito o presente como uma dádiva da vida e de minhas próprias escolhas.
- Sou o beneficiário de minhas ações.



## 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

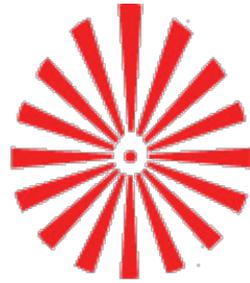
GEN  
TI  
LEZA

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)

---