

## 8º PRINCÍPIO - ESPERANÇADOR

Da crise bem administrada, surge a possibilidade de mudança positiva.

### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

O convívio diário com um dependente dentro de casa facilmente nos afeta. Os conflitos gerados nesse ambiente colocam-nos diante de uma grande crise, que, se não administrada, arrasta-nos para outras, que podem ser de ordem financeira ou de saúde gerada por uma somatória de sintomas, como insônia, ansiedade, estresse, pânico, etc. Precisamos avaliar essas crises e estabelecer metas para reorganizarmos, em primeiro lugar, a nossa vida, pois adoecidos não reunimos forças para enfrentar os desafios. É o momento de concentrarmos nossas ações no foco do problema, preservando nossas estruturas financeiras, físicas e emocionais.

#### **Partilha:**

- Que crises pessoais vivencio neste momento e preciso me reorganizar para que elas não gerem outras e mais outras?
- Que apoio posso buscar capaz de me ajudar a administrar as crises que neste momento me afetam?

#### **Espiritualidade:**

- Música "O Rouxinol" - Milton Nascimento (pesquisar na internet).

### 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

Um dependente na ativa é mestre na arte de criar crises e administrá-las de acordo com o seu interesse. Mas, a partir do momento em que tomamos uma atitude, somos nós quem provocamos a crise e devemos nos preparar para administrá-la sem fugas, mesmo diante das pressões exercidas pelo outro. Recuar diante dos percalços é fugir do desafio e fuga não soluciona problemas. Não devemos enxergar as crises apenas como dor e sofrimento, mas também como oportunidades de mudanças positivas. Elas nos tiram da nossa zona de conforto, mas são as crises que nos impulsionam a buscar soluções. Elas incomodam, mas também abrem a possibilidade de mudanças positivas, como citou Baden Powell: "Muitas pessoas devem a grandeza de suas vidas aos problemas e obstáculos que tiveram de vencer".

#### **Partilha:**

- Como posso me preparar para enfrentar uma crise instalada, após uma tomada de atitude, para não recuar diante das pressões exercidas pelo outro?
- Que apoio preciso para manter o mínimo de equilíbrio e serenidade, mantendo-me firme no posicionamento, mesmo diante do caos?

#### **Espiritualidade:**

- Mensagem "Eu sei, mas não devia" - Marina Colasanti (pesquisar na internet).

### 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

Atualmente, a crise na saúde é a que mais chama nossa atenção, em função da pandemia da COVID-19, um problema mundial muito intenso em nosso país e no nosso meio. Uma crise de proporções gigantescas que já vitimou mais de meio milhão de pessoas no Brasil, causou dificuldades financeiras para outros tantos que perderam sua fonte de renda, prejudicou nossas crianças com as aulas comprometidas pela doença, adiou sonhos, etc. Toda vez que nos vemos diante de tamanha tragédia nos questionamos: sairemos melhores após essa crise? Isso depende das escolhas e da maneira com que cada um enfrenta o problema e reage em razão dele. Dessa forma, muitos de nós vamos tirar aprendizados, lições e certamente nos tornaremos pessoas melhores. Para outros, porém, esse grande drama de nada servirá.

#### Partilha:

- Como estou lidando com essa grande crise de saúde mundial? Como ela tem me afetado e como posso aliviar o peso por ela provocado?
- Como tenho olhado para o meu entorno diante deste grande desafio? Qual está sendo minha parcela de contribuição em minha comunidade?

#### Espiritualidade:

- A Fábula do “Vendedor de Cachorro Quente” (pesquisar na internet).

### 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS

#### “Manter o caráter cooperativo e voluntário de seu grupo familiar” - DOAÇÃO.

A nossa casa pertence a todos e assim sendo, todos devem tornar-se membros cooperadores no meio familiar. O caráter cooperativo fortalece os vínculos afetivos, que são a base para a construção de uma família funcional. Os lares onde apenas um lado serve, enquanto o outro só recebe, torna-se frio. As relações passam a ser fundamentadas na competição, em que cada um pensa em si mesmo, não se importando com o bem-estar do outro. A diferença entre a cooperação e a competição é que na competição apenas um lado sai vencedor, enquanto que na cooperação ganham todos. E esse é o objetivo: fazer da nossa casa um lar pertencente a todos.

#### Partilha:

- Como está a minha relação com os grupos a que pertenço? Sou cooperador com as ações do grupo, ou adoto um perfil de competidor, de dono do grupo?
- Em minha casa, existe um equilíbrio entre o que eu faço para o outro, o que eu permito que o outro faça por mim e aquilo que fazemos juntos?

#### Espiritualidade:

- Mensagem “Arrogância Americana” (pesquisar na internet).