

6°
2024

{revistae
encarte especial

Colaboração: Celso Garrefa, Membro do Conselho Deliberativo da FEAE

6° PRINCÍPIO BÁSICO - INFLUENCIADOR

O comportamento dos filhos afeta os pais, o comportamento dos pais afeta os filhos.

1ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU**

Somos sujeitos pensantes e são os nossos pensamentos que geram os nossos sentimentos e, conseqüentemente, nossos comportamentos; assim sendo, um processo de mudança comportamental não começa no comportamento em si, mas nos pensamentos. Diariamente, somos inundados por pensamentos e sobressairão aqueles que mais alimentamos; porém, nem sempre possuímos domínio em relação ao que pensamos e, quando eles incomodam, precisamos de alternativas para freá-los. Para tanto, não podemos dar espaço para a ociosidade; ao mesmo tempo, devemos fortalecer nossa espiritualidade e contar com nosso grupo de apoio. Por vezes, pensamos de menos e agimos no impulso, sem

refletir, sem pesar as conseqüências. Agindo na irreflexão, cometemos mais erros. Por outro lado, pensar demais e agir de menos paralisam quaisquer possibilidades de mudanças positivas. Portanto, é importante melhorarmos a qualidade dos nossos pensamentos, visando equilibrar nossos sentimentos e, a partir disso, construir as nossas mudanças comportamentais tão necessárias para mudarmos os rumos daquilo que nos incomoda e adocece.

Partilha e Meta:

- Como avalio os meus pensamentos?
- Qual meta vou assumir para melhorar a qualidade deles?

Espiritualidade:

- www.veraweissheimer.com.br/post/eu-sei-mas-n%C3%A3o-devia

2ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU** e o **OUTRO**

Os nossos comportamentos estão intimamente ligados ao outro e, assim, ao mesmo tempo em que influenciamos também somos influenciados. Pensando nisso, cabe-nos avaliar a maneira como permitimos ser atingidos pelos comportamentos alheios. Muitas vezes, adotamos atitudes reativas, ou seja, apenas reagimos aos comportamentos alheios. Se ele grita, queremos gritar mais alto; se está provocando conflitos, entramos no embate; se fala sem parar, queremos falar mais do que ele, etc. Precisamos buscar a sobriedade comportamental visando lidar com um problema complexo, sem

perder o controle. Isso não significa aceitar as atitudes inadequadas que apresentam, mas aprender a nos comportar com assertividade, com equilíbrio, mantendo um posicionamento firme. Isso permite preservarmos uma mente sã, independente dos desajustes do outro.

Partilha e Meta:

- Como tenho me comportado diante do outro?
- Qual meta posso adotar para preservar uma mente sã, independente dos comportamentos inadequados do outro?

Espiritualidade:

- <https://metaforas.com.br/2006-07-29/a-maior-bronca-que-ja-levei.htm>

3ª SEMANA - Princípio com enfoque **EU** e a **SOCIEDADE**

Os comportamentos sociais podem ser entendidos como a relação entre indivíduos e essa interação pode nos afetar de forma positiva ou negativa. Em sociedade, nos relacionamos o tempo todo com pessoas de atitudes variadas; parte delas possui comportamentos agradáveis e positivos; outras, porém, manifestam atitudes grosseiras e hostis. Precisamos filtrar a maneira como absorvemos os comportamentos alheios, valorizando os bons costumes, como um bom dia, um muito obrigado, ou um elogio; e criar uma barreira protetora capaz de impedir que uma simples buzina no trânsito ou uma

fala mais agressiva seja suficiente para estragar o resto do nosso dia.

Partilha e Meta:

- Em sociedade, consigo perceber os diferentes comportamentos das pessoas?
- Qual meta devo adotar para não permitir que comportamentos negativos estraguem o meu dia?

Espiritualidade:

- <https://metaforas.com.br/2002-07-06/felicidade-realista.htm>

4ª SEMANA - Rever nossos **PRINCÍPIOS ÉTICOS**

“Relacionar-se fraternalmente com líderes e membros dos grupos a que pertence” - FRATERNIDADE

Ao participarmos de qualquer grupo, devemos fazê-lo, visando ser um diferencial positivo e um exemplo de fraternidade para todos. Isso exige de cada um de nós o compromisso de respeitar cada participante, as suas opiniões e pontos de vista, mesmo que não coincidam com os nossos. Ser fraterno significa não julgar, não criticar e nem tratar as pessoas com menosprezo. Ser fraterno significa tratar a todos com cordialidade,

independente do cargo que exercem ou da posição social que ocupam. Vivenciando, na prática, esse princípio, valorizamos as pessoas que convivem conosco, alicerçamos as relações e, assim, favorecemos a reciprocidade, tão importante para uma convivência respeitosa e harmônica.

Partilha e Meta:

- Na minha visão, o que significa ser fraterno?
- Qual meta adotar, nesta semana, para vivenciar, na prática, esse princípio?

Espiritualidade:

- <https://metaforas.com.br/2004-02-07/um-presente-para-a-irma.htm>