

Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

18ª aula

O PODER DA AUTOESTIMA

INTRODUÇÃO

Os psicólogos são unânimes em afirmar que a autoestima é a principal ferramenta com o que o ser humano conta para enfrentar os desafios do cotidiano, uma espécie de sistema imunológico emocional. Ela determina em última análise a forma como nos relacionamos com o mundo.

É também o conceito mais estudado na psicologia social e o motivo é ser a chave para a convivência harmoniosa no mundo civilizado. Logo, autoestima é vital para as pessoas, para suas famílias, para os grupos de convivência, para as empresas onde trabalham. Aristóteles já observava que a esperança e o entusiasmo juntos formam a centelha da autoconfiança, sem a qual os jovens não teriam futuro.

O PODER DA AUTOESTIMA

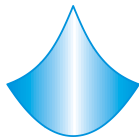
O que é a autoestima? Por que ela é de importância capital em nossa vida? Quais são os sinais característicos da baixa autoestima? Como desenvolver uma autoestima mais elevada? Quais os benefícios que esta pode nos trazer?

A autoestima é a chave para o sucesso ou para o fracasso. É também a chave para nos entendermos e aos outros. É a soma da autoconfiança com autorrespeito. Com a autoestima elevada a pessoa sente prazer nas realizações, motiva-se e está sempre em busca de novas metas. Isso dá impulso para o constante crescimento pessoal, profissional e espiritual.

A autoestima – definida como a *“aceitação que o indivíduo tem de si mesmo”* (Michaelis) – é um conjunto de crenças que alimentamos em relação a nós mesmos, influenciando, consideravelmente, a maneira de nos percebermos interna e externamente. Representa, assim, algo de importância capital em nossa vida, porque essa percepção particular, que tanto pode ser positiva como negativa, tende a nos conduzir a muitas vitórias ou a vários fracassos e derrotas.

Entretanto, em várias situações, podemos constatar que esse ponto de vista que cada um tem de si, nem sempre, corresponde à realidade. Como exemplo, temos o complexo de inferioridade que se manifesta em certos jovens. Alguns deles alimentam uma autodesvalorização tão intensa, sentindo-se feios ou inferiores, em virtude de características que não aceitam em si mesmos: um sinal, estatura, cabelo, forma física, temperamento. Com isso, admiram artistas, sonham com os cabelos, nariz, forma física e carisma dos outros, sem conseguirem perceber que também possuem suas próprias qualidades, inteligência e beleza.

No aspecto físico, a pessoa com baixa autoestima tende a ter uma aparência desleixada, postura curvada, olhar sem brilho e para baixo, obesidade, voz vacilante, falta de higiene etc. Psicologicamente, ela pode ser medrosa, insegura, impaciente, ansiosa, ingênua, tímida, envergonhada, bem como apresentar dificuldades em seus relacionamentos, não conseguir fazer-se respeitar pelos outros e possuir os mais variados tipos de compulsões: bebida, comida, sexo, trabalho...



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

A baixa autoestima provém de vários fatores. Em se tratando apenas da presente existência, na maioria dos casos, é decorrente de um deficiente desenvolvimento psicológico, na infância e na adolescência.

A Doutrina Espírita, porém, ensina que todos os espíritos, em decorrência das encarnações anteriores, quando nascem, já trazem sua própria bagagem espiritual, cujo conteúdo é variável para cada um deles. Aqueles que vivenciaram situações difíceis e traumatizantes, por certo, serão as crianças e os jovens com problemas mais complexos a serem resolvidos, requisitando, dos pais, maior cota de paciência, compreensão e conhecimentos. E, infelizmente, nem sempre estes conseguem perceber, em tempo hábil, a melhor maneira de orientar o reequilíbrio mental e emocional de seus filhos. Outros espíritos, por possuírem uma bagagem existencial mais amena, não apresentam tantas dificuldades íntimas, e, com isso, conseguem sustentar sua autoestima em nível mais elevado. Decerto conhecemos lares em que algumas crianças são, intimamente, muito mais saudáveis que os próprios irmãos.

Mas ainda é bastante grande a resistência por parte das pessoas quanto à conscientização dos problemas psicológicos que, porventura, carregam. No entanto, tal questão deveria ser tratada, e resolvida, com a maior naturalidade. Vamos com facilidade a um médico quando estamos doentes fisicamente, porém, em nossas dificuldades íntimas, tendemos a menosprezar, por orgulho ou falta de percepção, a ajuda que um profissional especializado pode nos proporcionar nesse sentido.

AUTOACEITAÇÃO

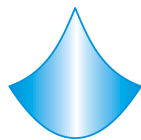
Aceite-se como é – cada encarnação tem razões ponderáveis e você descobrirá valores significativos em si próprio. Não queira ser outra pessoa. Valorize mais os pontos positivos que você possui.

A autoaceitação consiste na liberdade de ser, de pensar e de agir, porém, com consciência elevada. Com isso, controlamos melhor nossa própria vida, porque nos livramos da dependência doentia da consideração e aprovação alheias.

Muitos são os indivíduos que esperam as outras pessoas valorizarem neles aquilo que nem eles próprios conseguem reconhecer em si. Mas o certo é que, quem se subestima, sempre precisa de outro alguém ao seu lado para validar sua pessoa. E quando não obtém aquilo que suas expectativas anseiam, acaba por se sentir, emocional e moralmente, diminuído.

Não é orgulho alimentar uma autoaceitação genuína e profunda, porque quando ela se alia à autoestima, mais eficientemente nutrimos sentimentos de vivacidade e contentamento, mais respeitamos nossa própria individualidade. Tanto isso é uma realidade que, no Evangelho de Mateus (13:44), Jesus assim se pronuncia: *“O Reino dos Céus é semelhante a um tesouro escondido no campo; o qual certo homem, tendo-o achado, escondeu. E, transbordante de alegria, vai, vende tudo o que possui e compra aquele campo.”*

É bastante estimulante vivenciar a alegria de encontrar “tesouros” – às vezes, tão escondidos! – no próprio íntimo. Contudo, uma autoestima elevada nos permite transitar pela existência com maior satisfação.



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

O AUTOCONHECIMENTO

Apesar de nossa aptidão para analisar o mundo atual e comentar sobre ele, nos embarçamos quanto à compreensão de nosso mundo íntimo. Assim, por resistirmos em reconhecer muitas das fragilidades e limitações que ainda possuímos, mal conseguimos falar de nossos pensamentos e sentimentos mais íntimos, mal sabemos quem realmente somos.

O autoconhecimento é o passo inicial para a nossa mudança comportamental e muitas vezes fugimos dele. Geralmente não nos conhecemos. Por exemplo, se somos avarentos, dizemos que somos econômicos; se somos prepotentes, afirmamos que sabemos reconhecer nosso valor.

A partir do momento em que passamos a melhor nos conhecer, abre-se uma enorme estrada para nosso desenvolvimento. No entanto, a etapa seguinte ao nosso autoconhecimento é a mais difícil: é a fase em que precisamos ter atitudes que impliquem em nosso desenvolvimento interior.

E a mudança interior é nossa maior dificuldade. Não é uma das maiores dificuldades, é a maior dificuldade do ser humano. Portanto, o autoconhecimento é o importantíssimo primeiro passo, mas o fundamental é nossa atitude após nos autodescobrirmos.

Para nos conhecermos, o Budismo nos ensina que precisamos passar a ter rotineiramente dois procedimentos:

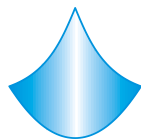
Atenção Plena: é a arte budista de observarmos-nos incansavelmente procurando dirigir os olhos para nós mesmos que é um hábito que para ser desenvolvido exige esforço e grande força de vontade.

Interiorização: é o ato de enfrentarmos nosso mundo interior e de admitirmos para nós mesmos a natureza de nossos sentimentos. Isto é, não devemos falar a nós mesmos coisas com “eu nunca sinto mágoa” ou a “raiva não faz parte de minha vida”. Esta atitude de negar nossos sentimentos inferiores chama-se autoilusão, um proceder altamente destrutivo. A partir do momento em que admitimos nossos sentimentos inferiores, abre-se uma porta para aprendermos a ter autocontrole e nos dá condição de iniciarmos o processo de mudança.

Complementa a interiorização o ato de estudarmos nossas reações perante a vida. Por exemplo: quando alguém nos chama de incompetente e sentimos vontade de estrangulá-lo, devemos nos perguntar se reconhecemos ter alguma incompetência e por que motivos nós sentimos tamanha raiva quando o colega nos chamou de “incompetente”. Agindo assim, estaremos nos dando oportunidade de estudar e conhecer o porque de nossas reações, que é importante passo para a mudança de comportamento.

Os dois procedimentos acima (atenção plena e interiorização) levam-nos a adquirir a maior riqueza que podemos ter: o autoconhecimento, que é a base do desenvolvimento em todos os campos de nossa vida.

Sobre o tema autoconhecimento, disse a educadora Ermance Dufaux (livro *Mereça ser Feliz*, de Wanderley S. de Oliveira, Ed. Dufaux): “Não existe felicidade, sem pleno conhecimento de si mesmo. O mergulho nas águas abissais do mar íntimo é indispensável. E a convivência nesse contexto é a Escola Bendita. Saber os motivos de nossas reações frente aos outros entender os sentimentos e as ideias nas relações é preciosa lição para o engrandecimento da lama na busca de si próprio.”



Seara Bendita

Instituição Espírita

ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019

AUTOAMOR - A CONQUISTA DO AMOR PRÓPRIO

De pouca importância será nossa posição social, ou nossos bens e conhecimentos, ou, ainda, nossa aparência física, se não acreditarmos em nós mesmos, se não cultivarmos o autoamor. Se não alimentarmos nossa própria dignidade, permitiremos que os outros falem, decidam e vivam por nós!

Não existe nada mais triste do que passar toda uma existência sem se dar o devido amor e respeito. Se não nos respeitarmos, quem nos respeitará? Se não nos amarmos, quem nos amará? Quando nos respeitamos e nos amamos plenamente, mostramos aos outros como eles devem nos tratar. Traduzindo isso em outras palavras: devemos esperar dos outros a mesma dignidade que damos a nós mesmos.

Jeronimo Mendonça, orador mineiro, era um otimista. Suas palavras consolaram milhares de pessoas. Nasceu saudável e fisicamente perfeito, mas na fase adulta a vida lhe trouxe enormes dissabores físicos.

Ficou cego dos dois olhos. Sofreu paralisia total do seu corpo, o que o obrigava a proferir suas palestras sobre uma maca. Acrescente a esses desafios o fato de sentir imensas dor no peito, consequência de angina. Para atenuar sua dor, amigos colocavam sobre seu tórax um saco de 30 kg de areia.

Jeronimo tinha tudo para ser infeliz. Mas, altamente espiritualizado, foi um exemplo de vida digna e com significado. Não obstante suas dores, ele aprendeu a se autoamar.

A seguir um de seus textos, pois além de ser orador, era escritor e por ser cego, ditava seus textos:

“O homem mais infeliz é aquele que perde o senso de autocrítica.

Senão vejamos: Há quem lastime não ter uma mansão para residir, no entanto, milhões estão dormindo debaixo de pontilhões abandonados.

Há quem reclame em lágrimas não ter podido comprar o carro do ano ao passo que muitos jazem parafusados ao leito da paralisia.

Há quem não se conforme com o bairro humilde em que reside, enquanto centenas de criaturas superlotam os presídios.

Há quem censure a mesa frugal enquanto milhões de outros irmãos revolvem as latas de lixo à procura de algo para amenizar a fome do estômago atormentado.

Existem aqueles que dizem não suportar o clima de determinada cidade, sem lembrarem, contudo, daqueles que suportam na pele o fogo selvagem.

Muitos mostram defeitos em seus patrões enquanto centenas de outros irmãos não dispõem de saúde para trabalhar.

Muitos lamentam não poder renovar o guarda roupa e as sapateiras, enquanto centenas de outros irmãos andam maltrapilhos e descalços, pisando duras pedras pelos caminhos.

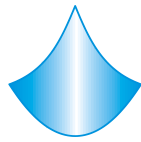
Há quem diga não suportar o companheiro insensato ou a esposa infeliz enquanto milhões de irmãos padecem a prova da solidão.

Pense em tudo isso e certamente a essa hora sua dor terá desaparecido”.

Jerônimo Mendonça foi um exemplo de pessoa otimista.

O primeiro passo sugerido é identificar os comportamentos e as crenças negativas que foram construídos durante a vida. A partir daí é preciso questionar essas crenças. As que não contribuem para uma vida harmoniosa devem ser limadas do comportamento do dia a dia.

O presente estudo organizado e compilado, sujeito à atualização, objetiva complementar conteúdo de Programa de Curso de Capacitação para Voluntários.



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

São os pensamentos e as atitudes próprios que moldam os sentimentos, assim, se um indivíduo tem uma visão distorcida e negativa de si mesmo, terá baixa autoestima.

Seis regras básicas para elevar a autoestima e ganhar confiança de modo permanente. Elas funcionam a partir do momento em que se decide identificar as crenças negativas e se trabalha continuamente para modifica-las.

1. Examinar o passado: a retrospectiva permite que se percebam erros que podem ser corrigidos outros que não. No caso de não ter como mudar o passado, o melhor a fazer é aceitar e se concentrar no que pode ser melhorado.
2. Achar um meio termo: evitar a linha de pensamento “tudo ou nada”, se a tarefa não saiu perfeita foi um tremendo fiasco. Há diferença entre eu fracassei três vezes e eu sou um fracasso. É preciso se esforçar para encontrar um meio termo porque uma tarefa não saiu perfeita, mas pode ser melhorada de outra vez.
3. Dar um sentido à vida: pessoas que dão um sentido à vida prestando serviços comunitários ou investindo em uma segunda carreira se sentem mais satisfeitas consigo mesmas e apresentam autoestima elevada e estável.
4. Focar aspectos positivos: a tendência de notar aspectos negativos das situações deve ser evitada (em sendo mencionadas críticas e elogios, grava somente a crítica e nem percebe o elogio). A concentração nos pontos positivos muda a percepção do indivíduo para melhor.
5. Comentar com a família e os amigos as realizações positivas: alardear o sucesso reforça a autoconfiança e neutraliza os pensamentos de autodepreciação.
6. Fazer ginástica: a prática regular de exercícios ajuda a elevar a autoestima, comprovadamente por várias pesquisas.

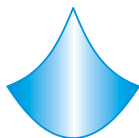
Observação importante: a arrogância costuma ser confundida com autoestima em excesso que não é aceita pela psicologia uma vez que seria como aceitar que alguém tem saúde em excesso. Os complexos de superioridade e a arrogância pertencem a outra natureza. Uma pessoa com autoestima elevada acredita que tem o controle da própria vida, sente-se confiante em lidar com os contratempos e almeja alcançar o sucesso na vida pessoal e profissional.

A gradativa e paciente conquista do autoamor por meio da construção da autoestima é um dos pilares fundamentais da evolução. O aprendizado de gostar de cuidar de si próprio é um ato de profunda espiritualidade nas estradas do aprimoramento do espírito.

Quem ama gesta vida, alegria que dá energia, poder de construir e força para vencer. Quem ama consegue a lente para ver o melhor de tudo e de todos e assim é capaz de desenvolver uma vida nova para si e para quem está ao seu redor.

Quem direciona para si a frequência vibratória do amor a si mesmo também usufrui de todos esses benefícios, além de sanidade mental imbatível. Estar de bem consigo é sem dúvida, o antídoto para as insatisfações existenciais.

Quem se ama, mantém seu padrão vibratório em elevada energia, não sente necessidade de menosprezar, julgar, recriminar ou de se escandalizar com a conduta daqueles que o magoam. Ao contrário, quem encontra sua luz própria se sente naturalmente motivado a utilizar os outros a perceber a necessidade de retificar a sua própria conduta e desenvolver a sua luz no clima da autoaceitação e mudanças.



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

AUTOMAMOR



Aumenta a coragem / Atenua as diferenças / Dilata a sensibilidade



Produz o bem estar



Gera uma vida melhor/ Produz alegria que sustenta o ânimo /
Desenvolve o poder de construir / Gera a força para vencer



Desenvolvem uma vida nova para si e para os outros.
Direcionam para si a frequência vibratória do autoamor.
Imunizam-se por estar em contato com elevado nível de energia.
Protegem sua aura e chacras.

AUTO PIEDADE

Mostrar que quando alguém cede à tentação de se sentir um coitadinho:

- É falta de bom senso;
- É não gostar de si mesmo;
- É não querer evoluir;
- É desprezar-se enquanto ser vivente;
- É criar um ambiente ruim à sua volta;
- É criar condições para atrair vibrações negativas.

É querer continuar fazendo parte do clube do CDM (Coitadinho de Mim).

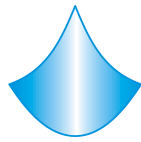
Saia desse time. O time do CDM não fará você ganhar nenhum jogo em sua vida.

O sentimento de autopiedade pode tornar doente fisicamente aquele que o alimenta. Uma espécie de invalidez psíquica envolve o ser e o leva a sentimentos inferiores e de incapacidade, levando a uma perda total de confiança em si próprio.

A piedade aqui referenciada é o sofrimento moral de pesar ou a aflição que sentimos por autopunição. Ter pena ou dó em muitas circunstâncias pode não ser um sentimento verdadeiro, mas sim uma obrigação social aprendida, a ser demonstrada diante do infortúnio alheio.

No entanto, a sensação que experimentamos de amor, permeada de respeito e afeição pelos outros, revela-nos os reais sentimentos denominados de benevolência e compaixão.

A baixa estima ou autopiedade pode-nos levar a ser vítimas de nos mesmos, pois estaremos somatizando essas emoções negativas em forma de doenças. Os sintomas da enfermidade podem ser considerados a forma física de expressar uma atitude interna ou mesmo um conflito. Portanto, doentes não são somente as vítimas inocentes de algum desarranjo da natureza, mas também os facilitadores de sua própria moléstia.



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

A doença sempre tem uma intencionalidade e um objetivo surgindo nas criaturas de baixa estima a fim de alertá-las de que existe uma descompensação psíquica (seu sentimento de inferioridade) e da necessidade de harmonizá-la.

O sentimento de inferioridade ou de baixa estima associa as criaturas a uma resignação exagerada, a um desleixo ou descuido das coisas pessoais. A perda do senso de autovalorização é também consequência do sentimento de inferioridade, que remete os indivíduos à vivência entre hábitos cronometrados e a uma mecanização de costumes.

Além dos itens já abordados, destacamos outros que podem colaborar na manutenção da autoestima, a saber:

FÉ

A fé é certeza – fique sempre do lado da confiança em si mesmo. A dúvida abre brechas psíquicas de incerteza, e isso poderá desmorrar seus objetivos de progresso.

A baixa autoestima sempre nos inclina às escolhas inadequadas e a um persistente sofrimento íntimo, porque, mais veementemente, passamos a tomar decisões, movidos pela insegurança e pelos mais variados tipos de medos: da solidão, de sermos incapazes, da opinião alheia.

Uma autoestima elevada favorece a autoconfiança e uma visão mais positiva e consistente de nossa própria realidade, nos impelindo à busca de maiores níveis de excelência e de felicidade em nosso dia a dia.

O apóstolo Paulo, em sua Primeira Epístola aos Tessalonicenses (2:4), assim sintetiza a essência da autoconfiança: “Assim falamos, não para que agrademos a homens, e sim a Deus, que prova o nosso coração.”

PENSAMENTOS

Tudo provém dos pensamentos – procure ficar do lado dos pensamentos construtivos e saudáveis, e eles o levarão para portos mais seguros. Substitua os pensamentos negativos por outros mais positivos. Se acreditarmos que, apesar de nossos medos e limitações, merecemos o bem e a plenitude íntima, certamente, nos empenharemos nessa conquista.

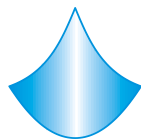
BONS HÁBITOS

Cultive bons hábitos – habitue-se a ter seus momentos de paz diariamente. Leia o Evangelho, medite sobre seu conteúdo, faça uma prece profunda e prossiga com otimismo na vida.

PERSEVERANÇA

Persevere na direção da autoestima saudável, e ela virá progressivamente. A chegada depende do esforço de cada um. Cultive bons pensamentos e não saia deles.

A Doutrina Espírita ensina que cada indivíduo, por possuir livre-arbítrio, é o realizador do seu próprio destino. Quando ele, porém, tem plena convicção daquilo que lhe é o melhor, é determinado e perseverante. Com isso, se empenha em remover os empecilhos de seu caminho, em não permitir que ninguém o demova de seus mais caros objetivos, em não se deixar dominar pela ideia de que está fadado a sofrer, em não abrir brecha para que a incerteza anule sua força íntima. Assim, ele planeja sua vida, cria suas próprias metas e segue seu caminho com firmeza e resolução, buscando a plenitude íntima, sempre.



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

Quando nos embrenhamos nesse processo de descoberta de nosso próprio valor, a potencialização de uma autoestima elevada torna-se uma consequência natural. Gradativamente, vamos entendendo que o amor a nós mesmos, como recomendado por Jesus, é garantia de uma vida mais gratificante e consciente das riquezas que nos cercam. E, quando estamos bem com nós mesmos, amar a Deus e ao próximo torna-se algo inevitável, em razão da alegria e da confiança que passamos a abrigar n'alma.

CONCLUSÃO

Aos poucos, o indivíduo irá aumentando sua autoestima; aparecem os sinais do prazer da vida, da autoaceitação, da consciência de seu valor, da alegria, da flexibilidade, da confiança, da atitude positiva e dos demais valores de uma vida saudável e equilibrada.

Evite menosprezar-se.

Você é uma criação de Deus.

*Terá deficiência, é claro, mas é justo observar que
todos nos achamos no caminho do progresso.*

André Luiz

O cultivo do desprezo por si mesmo pode ser comparado a esses vírus que atacam os computadores, desconfigurando o sistema operacional. É como se perdêssemos o foco de nossa imagem verdadeira, que é a do filho de Deus, criado à imagem e semelhança do Pai, e passássemos a nos enxergar como uma pessoa incapaz, medíocre, sem nenhum valor.

André Luiz, na qualidade de médico espiritual, tenta corrigir essa distorção de nossa percepção ao nos afirmar que somos criações divinas.

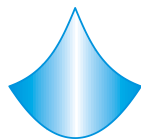
Você é criação de Deus. Diga e sinta isso todas as vezes que estiver desmotivado, doente e abatido. Não se identifique com seus insucessos. Você não é um fracassado, apenas não descobriu a maneira correta de chegar ao êxito.

Não é errado errar. Sem o erro não se aprende o caminho do acerto. Precisamos lidar com nosso perfeccionismo, vencê-lo, domá-lo, pois todo perfeccionista se exige mais do que é capaz e sofre muito por isso.

Pare de falar mal de si mesmo. Pare de se criticar. Saia dessa negatividade o quanto antes. Faça algo de bom para si e isso pode ocorrer por meio de um olhar de bondade e de uma palavra de estímulo para você. É assim que Deus lida com você!

Não olhe tanto para sua sombra, mire em direção à luz!

O professor e escritor Rubem Alves disse em um de seus livros que “as coisas são os nomes que damos a elas”. Esta forte mensagem é simplesmente espetacular, pelo seu poder de síntese e esclarecimento. Seguindo a máxima do professor citado, para a pessoa que diz “viver é sofrer”, a vida irá provar a ela que viver é sofrer. Para a pessoa que diz “viver é aprender”, a vida irá provar a ela que viver é aprender, pois quando o sofrimento surgir, essa pessoa em vez de dizer “nasci para sofrer”, dirá “que lição preciso tirar desse meu sofrimento”.



Seara Bendita

Instituição Espírita

**ÁREA DE ENSINO - CURSO DE CAPACITAÇÃO
FORMAÇÃO DE ATENDENTES FRATERNOS - 2019**

Pastorino, em seu texto *Desperta, também nos ensina:*

“És o centro da criação Divina.
Deus habita em ti.
Todos os poderes que almejas jazem contigo.
Não és igual, nem diferente de ninguém.
O universo é tua morada.
As estrelas são as flores do teu jardim.
Não existem distancias para os teus passos, nem limites para os teus sonhos.
Toda luz se te represa n'alma.
Dormitam em ti a Sabedoria Integral e o Amor Infinito.
Tudo gira à tua volta, quanto orbitas ao redor de tudo.
Estás ligado a todas as coisas e todas as coisas se ligam a ti.
Nada te acontece que não afete aos outros e
nada sucede aos outros sem que igualmente t e afete.
Se quiseres, poderás ser maior do que aqueles que admiras,
ou ainda mesmo do que aqueles que censuras.
Para alcançares os Cimos, não careces sair do lugar em que te encontras.
A tua capacidade de expansão inteiro supera a capacidade de expansão do próprio Universo.
Para ti não existem segredos nem mistérios.
Quando tiveres consciência do que és capaz, nada mais se terá obstáculo à ascensão.
Deixa nascer o anjo que se gesta em tuas entranhas.
Não te apegues ao que é transitório, contrastando com a eternidade da tua natureza.
És proprietário de tudo quanto não reténs a posse.
Apequena-te para que te agigantes.
Nada superará o prazer de te sentires em harmonia com todas as coisas e com todos os seres.
Senhor do Tempo, o Passado, o Presente e o Futuro são os teus caminhos na Eternidade.
Desperta!”

BIBLIOGRAFIA:

As Dores da Alma - Francisco do Espírito Santo Neto, pelo espírito Hammed (págs.129, 133)

Minutos com Chico Xavier – José Carlos De Lucca (pág. 97)

Páginas internet:

Auto- estima e amor – Bayard Galvão www.hipnoterapia.com.br

Relacionamento com o Próximo e Consigo Mesmo – Alkindar de Oliveira

Artigo : Autoestima - Silvia Helena Visndadi Pessenda (Psicoterapeuta)

Aprimoramento Espírita – Alkindar de Oliveira