

Seja **MUITO** bem-vind@

*Doze semanas
para mudar a nossa vida e...*

consequentemente,
a vida das pessoas
com quem convivemos.

1

1ª Semana

SER AUTOR(A)
DA SUA HISTÓRIA:

O RESGATE
DA LIDERANÇA DO "EU"

2

Ser autor(a)
da SUA HISTÓRIA é ser:

3

1. Capaz de reconhecer
a grandeza da vida
e da história fascinante
que cada ser humano
possui inscrita
em sua memória;



4

2. Capaz de construir
e seguir metas claras.
Não ter uma vida
sem direção;



5

3. Capaz de fazer escolhas
para atingir suas metas.
Ter consciência de que
toda escolha implica perdas
e não apenas ganhos;



6

4. Capaz de tomar decisões
e corrigir rotas sociais,
profissionais e afetivas;



7

5. Capaz de reconhecer
seus limites, falhas,
atitudes incoerentes.
Reconhecer suas
doenças psíquicas.
Ter consciência de que
o pior doente é aquela pessoa
que nega a sua doença;



8

6. Capaz de não desistir da vida
mesmo diante das perdas,
dificuldades, decepções.
Acreditar sempre na vida;



9

7. Capaz de ser transparente.
Não se esconder atrás
do sorriso maquiado,
da posição social ou
de uma conta bancária;



10

8. Capaz de ter domínio próprio.
Não ser controlad@
pelo ambiente,
pelas circunstâncias
ou por conflitos internos;



11

9. Capaz de liderar a si mesma
antes de liderar
o mundo de fora;



12

10. Capaz de treinar
sua inteligência
para viver todas
as leis da qualidade de vida
deste curso.
Quem vive essas leis
conquista todas as demais
características.



13

A VIDA:

GRANDIOSA,
BELÍSSIMA
E INDEFINÍVEL

14

Cada ser humano possui
uma rica história
que contém lágrimas, alegrias,
falhas, coragem, timidez,
ousadia, insegurança, sonhos,
sucessos, frustrações.
Todo ser humano chora,
sente-se frágil, sofre solidão
ou tem uma reação ansiosa.
Você é um ser humano complexo.

Infelizmente, pela falta
de compreensão do espetáculo
da vida e dos segredos
que nos tecem como seres
que pensam,
sempre nos dividimos.
A paranoia de querer estar
como pessoa acima da outra
é reflexo de uma
espécie doente e dividida.

15

Não percebemos que,
no teatro da nossa mente,
somos tod@s iguais.
Não somos judeus,
árabes, americanos,
brasileiros, chineses.
Somos seres humanos,
pertencentes a uma
única e fascinante espécie.

17

**TODAS PESSOAS
SÃO ARTISTAS
NO TEATRO DA VIDA**

Se apaixonar pela vida
e pela espécie humana
são condições fundamentais
para se ter
alta qualidade de vida
e sabedoria.

18

Vamos sempre nos lembrar disto:

1 - a vida que pulsa dentro de nós, independente de nossos erros, acertos, *status* e cultura, é uma joia única no teatro da existência;

2 - cada ser humano é um mundo a ser explorado, uma história a ser compreendida, um solo a ser cultivado.

19

Que espécie é essa em que algumas pessoas são supervalorizadas e a maioria é relegada ao rol dos anônim@s?

20

A primeira grande lei da qualidade de vida é:

SER AUTOR(A) DA SUA HISTÓRIA!

Para ser autor(a) da sua história é necessário, primeiramente, enxergar a grandeza da vida e nunca se diminuir, nunca se inferiorizar ou ter pena de si mesm@.

21

Em segundo lugar, você deve ter consciência de que na essência psíquica somos tod@s iguais.

Em terceiro lugar, você deve aprender a resgatar a liderança do "eu" para ser líder de si mesm@.

22

O RESGATE DA LIDERANÇA DO "EU"

23

O "eu" não são meros pensamentos ou emoções. O "eu" é a nossa capacidade de analisar as situações, duvidar, criticar, fazer escolhas, administrar as emoções e governar os pensamentos.

24

Quantas vezes pensamos o que não queremos e sentimos o que não queremos?

Você tem pensamentos que roubam a sua tranquilidade?

25

Um "eu" doente, sem estrutura e maturidade, é indeciso, inseguro, instável, impulsivo, ansioso, escravo dos pensamentos e das emoções destrutivas. Mesmo intelectuais, executiv@s e líderes sociais podem ter um "eu" doente ou imaturo.

26

Nossa história, arquivada na nossa memória, é a caixa de segredos da nossa personalidade.

Ninguém é autor(a) sozinho da sua história.

27

Somos construíd@s pela carga genética e pelo ambiente educacional e social, representados pelos nossa mãe e pai, professor@s, amig@s, colegas, escola, televisão, esporte, música, uso da internet... Mas somos nós @s construtor@s da nossa personalidade através da liderança do "eu".

28

Na adolescência, o "eu" deveria estar razoavelmente alicerçado. Na vida adulta, ele deveria estar estruturado a tal ponto que deveria assumir plenamente a capacidade de liderança do próprio ser.

29

O grande problema é que a maioria das pessoas não desenvolve um "eu" crítico, lúcido, coerente, capaz de tomar decisões certas e na hora certa. Assim, ele nunca se torna autor da própria história.

30

**AFINAL DE CONTAS,
O QUE É SER
AUTOR(A) DA PRÓPRIA HISTÓRIA?**

31

Se considerarmos a mente humana como um grande teatro, é possível afirmar que, devido à fragilidade do "eu" para atuar dentro de si, a maioria das pessoas fica na plateia assistindo passivamente a seus conflitos e misérias psíquicas encenadas no palco.

32

Precisamos sair da plateia, entrar no palco dos nossos pensamentos e emoções e dirigir a nossa história.

33

Pensar é transformar-se. O problema é que podemos mudar para pior. Devido ao volume de ideias perturbadoras, muitas pessoas deixam, pouco a pouco, de ser alegres, livres, motivadas, singelas ou ousadas.

34

A personalidade adquire conflitos com facilidade: complexo de inferioridade, timidez, fobias (medos), depressão, obsessão, síndrome do pânico, doenças psicossomáticas, rigidez, perfeccionismo, insegurança, impulsividade, preocupação excessiva com o futuro e com a imagem social.

35

Alguns destes conflitos são controlados pelos traumas do passado, outros pelas decepções do presente. Algumas pessoas resolvem com facilidade suas dificuldades, outras perpetuam suas doenças psíquicas por anos ou por décadas. São pessoas que não aprenderam a intervir no seu próprio mundo.

36

Vivemos em sociedades livres, mas nunca houve tantas pessoas escravas no território da emoção. Pessoas escravas da ansiedade, impulsividade, medo, intolerância, timidez, irritabilidade, estresse, preocupação com o amanhã, excesso de atividades.

37

Muitas pessoas investem toda sua energia na sua empresa ou na sua profissão. Tornam-se máquinas de trabalhar (*workaholic*). Não investem na sua tranquilidade e no seu prazer de viver nem nas suas relações. São admiradas socialmente, mas têm péssima qualidade de vida.

São pessoas ansiosas, irritadas, inquietas, insatisfeitas. A maioria delas promete para si que corrigirá seus caminhos, mas nunca os corrige. Por fim, algumas morrerão e se tornarão as mais ricas e bem-sucedidas de um cemitério. Triste história!

39

O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA

ENXERGANDO A GRANDEZA DA VIDA

Leia em sua Bíblia: Jo 8.1-11

40

Jesus Cristo, o Mestre dos mestres, viveu intensamente a primeira lei da qualidade de vida. Ele foi autor da sua história no sentido mais pleno. Compreendeu como nenhuma outra pessoa da história a excelência da vida. Cada ser humano, independente de seus erros, era para Ele uma joia única no palco da vida.

41

Nós desistimos de quem nos decepciona; para Ele, ninguém era incorrigível. Teriam tantas chances quantas fossem necessárias. Até seu traidor e seus carrascos foram tratados com uma gentileza ímpar. Mesmo sendo frustrado pelas pessoas, jamais desistiu delas.

42

Ele cria que valia a pena investir em cada pessoa, ainda que a sociedade quisesse eliminá-la como lixo social.

As prostitutas, por exemplo, em sua época eram trazidas até a praça pública e mortas.

As vestes de cima eram rasgadas, os seios ficavam à mostra e eram apedrejadas.

Tentar defender uma prostituta era loucura, era inscrever-se para sofrer o mesmo pesadelo. Entretanto, para nossa surpresa, Jesus tinha a coragem e o desprendimento de correr risco de morrer por elas, mesmo que não as conhecesse. Jesus conseguia encontrar ouro escondido na lama.

44

Jesus não apenas mostrava uma sensibilidade fenomenal para compreender a dor das outras pessoas e os sentimentos ocultos, mas também uma sólida habilidade para ser autor da sua história nos focos de tensão.

45

**JESUS CRISTO
LIDERANDO A SI MESMO
NO ÁPICE DO ESTRESSE**

46

Muitas pessoas amavam Jesus. Mas havia um grupo de líderes, os fariseus, que o odiavam, tinham aversão pelo seu comportamento afetivo e pela sua tolerância. Como Jesus era socialmente admirado, eles precisavam ter um forte alibi para condená-lo, sem causar uma revolta social.

Depois de maquinar, prepararam uma armadilha psíquica quase insolúvel. Certa vez, uma mulher foi pega em flagrante adultério. Os fariseus arrastaram-na para um lugar aberto, para o local onde Jesus ensinava uma grande multidão.

48

Interromperam abruptamente a sua aula. Colocaram a mulher, toda esfolada, no centro da sua “sala de aula” ao ar livre. Sob os olhares espantados d@s presentes, os fariseus proclamaram de modo altissonante que ela fora pega em adultério e, segundo a lei, teria de morrer.

Sutilmente olharam para Jesus e fizeram-lhe uma pergunta fatal: "Qual seria o seu veredicto?" Nunca haviam pedido para Jesus decidir qualquer questão, mas fizeram uma pergunta para incitar a multidão contra Ele e para que, assim, Ele fosse apedrejado junto com ela.

50

Sabiam que Jesus discursava sobre a compaixão e o perdão como nenhum poeta jamais discursara. Se Ele se colocasse ao lado dela, teriam como justificar a sua morte. Se condenasse a mulher, iria contra si mesmo, contra a fonte do amor sobre a qual discursava. A multidão ficou paralisada.

51

O que você faria se estivesse sob a mira de um revólver? O que pensaria se estivesse em seus últimos segundos de vida? Que atitude tomaria se fosse despedid@ subitamente? Que reação teria se alguém que você ama muito lhe causasse a maior decepção da sua vida? Que comportamento teria se tudo o que você mais valoriza estivesse por um fio, corresse o risco de ser perdido subitamente?

52

Frequentemente reagimos sem qualquer lucidez nos momentos de tensão. Dizemos coisas absurdas, incoerentes, ferimos pessoas e nos ferimos. O medo, a raiva, a ansiedade nos impelem a reagir sem pensar.

53

Os opositores de Jesus estavam completamente dominados pela raiva. A qualquer momento, as pedras seriam atiradas, as cenas de horror se iniciariam. Foi nesse clima irracional que Jesus foi cobrado para dar uma resposta.

54

Todas pessoas
estavam impacientes, agitadas,
esperando suas palavras.
Mas a resposta não veio!
Ele usou a ferramenta do silêncio.
Ele nos deu uma grande lição:
revelou que, num clima
em que ninguém pensa,
a melhor resposta
é não dar respostas.
É procurar a sabedoria do silêncio.

Você usa
a ferramenta do silêncio
quando é pressionad@?
Nos primeiros trinta segundos
em que estamos estressad@s
cometemos
nossos maiores erros.

Jesus voltou-se para dentro de si,
dominou a tensão,
preservou-se do medo,
abriu as janelas da sua memória
e resgatou a liderança do "eu".
Executou todos
esses mecanismos
sob a aura do silêncio.
Foi autor da sua história
num momento em que
qualquer psiquiatra seria vítima.

Pelo fato de ter resgatado
a liderança do "eu",
teve uma atitude inesperada
naquele clima aterrorizante:
começou a escrever na areia.
Era de se esperar tudo,
menos esse comportamento.
Seus opositores
ficaram perplexos.

Somente alguém que é
líder de si mesm@ é capaz
de ter coordenação muscular
e serenidade para escrever num
momento em que estão querendo
assinar sua sentença de morte.
Somente alguém que sabe ter
domínio próprio e fazer escolhas
é capaz de encontrar
um lugar de descanso
no centro de uma guerra.

Jesus era livre
para escrever ideias
em situações em que
só era possível
entrar em pânico, gritar, fugir.
Seus gestos
fascinantes e serenos
deixam abismadas
todas pessoas.

**RETIRANDO @S INIMIG@S
DA PLATEIA
E COLOCANDO-@S
NO PALCO**

Os gestos de Jesus
desarmaram seus inimigos.
O foco de tensão foi
pouco a pouco dissipando.
Eles começaram
a sair da esfera instintiva,
do desejo de matar,
para a esfera da razão.

Desse modo, como um
artesão da inteligência,
Jesus preparou
o terreno da inteligência deles
para um golpe fatal.
Um golpe que os libertaria
do cárcere intelectual.

Jesus golpeou-os
com uma lucidez impressionante.
Disse-lhes:
**"Aquele que dentre vós
estiver sem pecados
(erros, falhas, injustiças)
seja o primeiro
que lhe atire a pedra!"**.
Ele teve uma coragem inusitada
ao dizer essa frase. 64

A prostituta
poderia ter sido apedrejada
na frente de Jesus
repentinamente.
Mas Jesus só fez isso
após acabar com o
foco de tensão emocional
dos fariseus e das pessoas
ali presentes. 65

Eles ficaram pasmados.
Jesus os autorizou
a atirar pedra nela,
mas mudou
a base do julgamento.
Teriam de pensar
antes de reagir.
Teriam de avaliar
a história deles
para depois julgá-la. 66

Eles saíram da plateia,
entraram no palco da sua mente
e deixaram de ser vítimas
do seu preconceito.
Dominaram, temporariamente,
sua agressividade,
saíram de cena
e não mataram a prostituta. 67

Provavelmente,
foi a primeira vez na história
que linchadores,
sob o controle do ódio,
fizeram uma ponte
entre o *instinto* e a *razão*,
saíram da agressividade cega
para o oásis da serenidade. 68

A melhor maneira
de desarmar
uma pessoa agressora
e abrir o leque
de sua inteligência
é surpreendê-la@,
seja com o silêncio,
seja com um elogio,
seja com uma atitude inusitada. 69

Os discípulos aprenderam
a perceber que a maior líder
é aquela pessoa que lidera
seu próprio mundo.
Aprenderam que a agressividade,
a falta de compreensão
e a crítica impensada
são os alicerces dos frágeis.
Aprenderam a vacinar-se contra a
discriminação e a valorizar a vida
como um espetáculo insubstituível. 70

Os povos têm admirado
Jesus Cristo
ao longo dos séculos,
mas não têm respirado
as suas palavras
e recitado as suas poesias. 71

Este material foi elaborado
a partir do livro
12 Semanas
para Mudar uma Vida,
de autoria de **Augusto Cury**
e compilado por Klaus Dieter Wirth
(NoemeKlaus@luteranos.com.br),
pastor na **Igreja Luterana**
www.luteranos.com.br/lestes



Próximo encontro:
Contemplar o Belo 72