

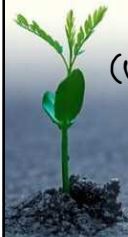
**Doze semanas  
para mudar  
a nossa vida e...**

conseqüentemente,  
a vida das pessoas  
com quem convivemos.



12ª Semana

FAZER DA VIDA  
UMA GRANDE FESTA,  
UMA GRANDE AVENTURA  
(UMA GRANDE CELEBRAÇÃO)



O diálogo está morrendo  
nas sociedades modernas.  
A solidão atingiu nossas casas,  
escolas e empresas.  
Estamos cada vez  
mais próxim@s fisicamente,  
porém, cada vez  
mais distantes interiormente.



Mães e pais escondem  
suas lágrimas das filhas e filhos,  
@s filh@s ocultam  
seus sonhos da mãe e do pai.  
@s professor@s se escondem  
atrás do giz.

Muitas pessoas se ocultam  
atrás do seu *status*,  
da sua cultura  
e do seu dinheiro.



O conhecimento se multiplicou  
como nunca na história, mas não  
estamos formando pensador@s.

A medicina, a psiquiatria  
e a psicologia avançaram  
intensamente, mas estatísticas  
demonstram que  
o normal é estar  
estressad@ e ansios@  
e o anormal é ser saudável.



O ser humano é frequentemente  
um gigante no mundo de fora,  
mas uma criança no território  
da emoção e no anfiteatro  
dos seus pensamentos.

Muit@s sabem lidar  
com questões lógicas, mas não  
sabem lidar com suas lágrimas,  
extrair riquezas das suas perdas,  
lições das suas frustrações.



A ciência nos levou a conquistar  
o imenso espaço  
e o minúsculo átomo,  
mas não a conquistar  
nosso próprio ser.  
Ter qualidade de vida  
está se tornando  
uma miragem no deserto:  
bela, mas inalcançável.



O grande objetivo do curso  
"Doze Semanas  
para mudar uma Vida"  
é reverter esse processo.

Trabalhamos  
"Doze Leis da  
Qualidade de Vida".  
Cada lei é uma ferramenta  
preciosa que aprendemos a usar.




Neste projeto,  
nossas vidas  
foram questionadas,  
nossas rotas revisadas,  
nossos horizontes ampliados.






Aprendemos como enriquecer nossa inteligência, expandir a sabedoria e transformar nossas relações sociais num oásis.

10



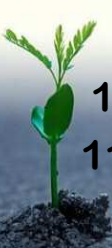
Viajamos para dentro de nós mesm@s. Foi uma grande viagem! Foi uma viagem marcante! Nos encontros que tivemos estudamos:

11




1ª lei: como ser autor/a da nossa história;  
2ª lei: contemplar o belo;  
3ª lei: libertar a criatividade;  
4ª lei: ter um sono restaurador;  
5ª lei: gerenciar os pensamentos;  
6ª lei: administrar a emoção;

12




7ª lei: trabalhar os papéis da memória e reeditar o filme do inconsciente;  
8ª lei: arte de ouvir e dialogar;  
9ª lei: arte do autodiálogo;  
10ª lei: ser empreendedor/a;  
11ª lei: inteligência espiritual e os conflitos existenciais.

13




A 12ª lei é fazer da vida uma festa, uma grande aventura, uma contínua celebração, uma experiência de prazer. Nessa última lei vista hoje não há estudos ou lições de casa: é um momento que deve ser vivido, sentido, refletido.

14




Devemos ser líderes de nós mesm@s, exercitar a arte de pensar, libertar nossa inteligência, estudar, pesquisar, conquistar, enfim, fazer tudo o que analisamos nas onze primeiras leis da qualidade de vida.

15




Mas na 12ª lei temos de parar, relaxar e viver intensamente a existência sem estarmos sobrecarregad@s em nossa mente. Devemos brindar, celebrar e ser apaixonad@s pela vida.

16




Provavelmente, a grande maioria das pessoas tem no máximo duas ou três das leis que estudamos bem trabalhadas na sua personalidade.

17




Deveríamos tê-las estudado desde os primeiros anos de vida, para que a sabedoria, a solidariedade e a arte de pensar fossem tecidas em nossa história.

18




**Infelizmente,  
isso não aconteceu.  
Mas uma luz brilhou  
na noite escura.  
Tivemos o privilégio  
de estudá-las agora.**

19




**Ao estudá-las, também tivemos  
o privilégio de analisar  
como Jesus, o Mestre dos mestres  
da qualidade de vida, as viveu.  
Fizemos uma investigação  
fascinante da personalidade  
de Jesus Cristo. Foi um estudo  
fascinante, cativante, envolvente  
de enorme aprendizado.**

20



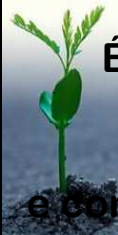
**Investigamos como Jesus  
liderava seus pensamentos,  
protegia sua emoção  
nos focos de tensão,  
expandia a arte do prazer,  
resgatava a liderança do "eu"  
e formava pensador@s.**

21




**Descobrimos algumas causas  
que o levaram  
a ser feliz  
na terra de infelizes  
e viver a vida  
como um espetáculo único.**

22




**Jamais se esqueça  
de que sua vida  
é a maior empresa do mundo.  
Só você pode evitar  
que ela venha a falir.  
É sua responsabilidade  
protegê-la contra  
as pressões de fora  
e contra os conflitos de dentro.**

23




**Há muitas pessoas  
que admiram e torcem por você.  
Elas precisam de você saudável,  
livre, alegre, sábi@.  
Mas nunca se esqueça  
de que o maior carrasco  
do ser humano  
é ele mesmo.**

24




**O curso mostrou-lhe a direção,  
mas só você pode caminhar.  
Deu-lhe a caneta e o papel,  
mas só você pode escrever  
a sua própria história.  
Mostrou-lhe como usar  
as asas da inteligência,  
mas só você  
pode alçar vôo.**

25



**Nunca gravite  
em torno da órbita  
das outras pessoas  
e nunca controle @s outr@s  
em torno da sua órbita.**

26




**Gostaria que você  
sempre se lembrasse  
de que ter qualidade de vida  
não é ter um céu  
sem tempestades,  
caminhos sem acidentes,  
trabalhos sem fadigas,  
relacionamentos  
sem decepções.**

27




Ter qualidade de vida  
é saber valorizar  
tanto o sorriso quanto a tristeza.  
É ter humildade no sucesso  
e aprender lições nos fracassos.  
É agradecer os aplausos,  
mas saber que  
nas coisas simples e anônimas  
se escondem os melhores  
tesouros da emoção.




28

Ter qualidade de vida  
é ter consciência de que  
cada ser humano é um mundo  
a ser conhecido e uma história  
a ser explorada. Todas as pessoas  
têm riquezas escondidas  
dentro de si, mesmo as  
mais difíceis e complicadas,  
mesmo as que erram  
e fracassam continuamente.




29

Ter qualidade de vida  
é não ter medo  
dos próprios sentimentos.  
É ter maturidade para falar:  
"Eu errei".  
Ter coragem para dizer:  
"Perdoe-me".  
É ter coragem  
para ouvir um "não!".




30

Ter segurança  
para receber uma crítica,  
ainda que injusta.  
É fazer novas amigas e amigos,  
mas nunca deixar  
@s antig@s para trás.




31

Ter qualidade de vida  
é ser um/a navegante  
nas águas da emoção.  
Beijar @s filh@s prolongadamente,  
abraçar mãe e pai afetivamente  
e olhar nos olhos  
de quem é especial para você  
e dizer com vibração:  
"Eu te amo!"  
"Eu preciso de você!"




32

É ser uma filha ou filho de Deus  
e agradecer-lhe a cada manhã  
pelo milagre da vida...  
É saber que  
vale a pena vivê-la,  
apesar de todos os desafios,  
crises e dificuldades.




33

Ter qualidade de vida  
é saber usar as ferramentas  
que foram colocadas  
em nossas "mãos" para extrair  
ganhos nas perdas,  
força no perdão,  
segurança nos solos do desespero,  
experiência nos vales do medo,  
alegria na terra da dor.



34

Acima de tudo,  
ter qualidade de vida  
é ter a convicção de que,  
apesar das nossas falhas,  
nossos defeitos e fragilidades,  
a vida é...  
**UMA JOIA ÚNICA  
NO TEATRO  
DA EXISTÊNCIA**



35

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/lestesp