

## **Painel I**

### **Pontos sugeridos para reflexão e discussão:**



(Não tenha medo de trocar experiências, chorar e contar suas dificuldades.)

- 1 - Gerenciar os pensamentos é ser livre para pensar e não escrav@ dos pensamentos. Seus pensamentos @ perturbam? O que você pensa e que lhe rouba a paz?
- 2 - O sentimento de culpa assalta a tranquilidade. Algum sentimento de culpa @ perturba? Você não consegue se perdoar por algo?
- 3 - Jesus treinava seus íntimos a ter uma mente tranquila e serena. Queria que vissem somente os problemas reais do presente. Você sofre por antecipação? Perturba-se por coisas que não aconteceram?
- 4 - A síndrome SPA é uma das síndromes mais comuns da atualidade. Você sente que é afetad@ por ela?

## **Painel II**

### **Exercícios para prática diária:**

- 1 - Faça um relatório das características da lei "Gerenciar os Pensamentos", a partir do que você se lembra do último encontro.
- 2 - Faça um relatório sobre a qualidade dos seus pensamentos. Analise se você está com a síndrome SPA, se acorda cansad@, está esquecid@, com uma mente agitada, sem concentração.
- 3 - Tenha consciência dos atores coadjuvantes do teatro da sua mente. Mas não os deixe dominar o palco. Seu "eu" tem de ser o/a ator/atriz principal.
- 4 - Faça a técnica do DCD (Duvidar, Criticar e Determinar) diariamente e no silencioso palco da sua mente. Duvide de tudo que @ controla e @ perturba. Critique cada pensamento negativo. Determine o que você quer pensar e sentir. Seja líder de si mesm@.
- 5 - Treine não viver em função de problemas que não aconteceram.
- 6 - Faça micro-relaxamentos no trabalho, no trânsito, em casa.

☒ Faça um relatório dos exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?