

## **Painel I**

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

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



- 1 - A vida é uma joia única no teatro da vida: tod@s temos uma rica história. Você tem investido em qualidade de vida ou tem sido uma máquina de trabalhar? Qual o valor real que você dá para sua vida e para as pessoas que ama?
- 2 - Toda discriminação é desinteligente. Você sentiu ou se sente inferior às pessoas?
- 3 - Resgatar a liderança do "eu" é tomar decisões conscientes. O que mais @ perturba no teatro da sua mente? Que decisões você tem adiado na sua vida?
- 4 - Um "eu" frágil não é autor(a) da sua história, não tem metas, objetivos, não intervéem dentro de si mesm@, perpetua suas misérias psíquicas. Você é irritad@ e ansios@? É impulsiv@ e intolerante? Cobra demais de si? Cobra excessivamente das pessoas? Que características da sua personalidade você deseja superar?
- 5 - O amor era o fundamento da sabedoria de Jesus. Quanto você ama a vida?
- 6 - Jesus Cristo usava o silêncio para pensar antes de reagir e resgatar a liderança do "eu". Você usa o silêncio nas situações tensas? Você consegue ter domínio próprio e surpreender familiares e colegas de trabalho quando el@s @ decepcionam?

## **Painel II**

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

- 1 - Faça um relatório das características da lei "Seja autor(a) da sua história" a partir do que você se lembra da palestra do último encontro.
- 2 - Faça um relatório das decisões que você tem adiado e que precisam ser tomadas.
- 3 - Treine aprender a pensar antes de reagir. Treine usar a ferramenta do silêncio nos focos de tensão.
- 4 - Todo ser humano, quando constrói um pensamento, é um grande artista, ainda que viva no anonimato. Você tem se sentido inferior ou superior às pessoas? Em que momento isto acontece?
- 5 - Você tem desistido com facilidade das pessoas que você ama ou tem desistido de si mesm@? Quando isto acontece?
- 6 - Não seja escrav@ dos seus conflitos. Tenha um "eu" lúcido e crítico, que sabe o que quer. Exercite diariamente sair da plateia, entrar no palco da sua mente, ser líder de si mesm@. Resgate a liderança do "eu".
- 7 - Enfrente com dignidade suas dores, dificuldades, angústias, humor triste, pensamentos negativos. Não tenha medo de suas mazelas (feridas ou doenças) psíquicas, mas sim, receio de ser omiss@, de não ser autor(a) da sua história.

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