

Doze semanas
para mudar
a nossa vida e...



conseqüentemente,
a vida das pessoas
com quem convivemos.

Introdução



A nossa espécie,
em particular a sociedade moderna,
está adoecendo coletivamente.



A tristeza e a angústia
estão aumentando!



A indústria de lazer
está cada vez se expandindo mais.
Nunca tivemos uma fonte de estímulos
para excitar a energia emocional
como na atualidade.

A indústria da moda, os parques temáticos, os jogos
esportivos, a *internet*, a televisão, os estilos musicais
e a literatura explodiram nas últimas décadas.
Esperávamos que a nossa geração fosse a que
vivesse o mais intenso oásis de prazer e de
tranquilidade. Mas nós nos enganamos! Jamais
fomos tão tristes,
inseguros e deprimidos.



A solidão está se expandindo!



Cada vez mais as sociedades estão adensadas.

No começo do século XX éramos pouco mais de um bilhão de pessoas. Hoje, só a China e a Índia têm, cada uma, mais de um bilhão de habitantes. Atualmente, somos 7 bilhões de seres humanos vivendo no planeta terra.

Por vivermos tão próximos fisicamente, pensamos que a solidão acabaria.

Mas, mais uma vez, nos enganamos!

A solidão nos contaminou.

Estamos sós no meio da multidão.



O diálogo está morrendo!





Muitas pessoas só conseguem falar de si mesmas quando estão diante de um psiquiatra, de um psicólogo, de um padre ou de pastor.

Pais e Filhos não cruzam suas histórias, raramente trocam experiências de vida.

A família moderna está se tornando um grupo de estranhos, todos vivem ilhados em seu próprio mundo.

As discriminações chegaram a
patamares insuportáveis!



Infelizmente nos dividimos,
discriminamos e excluímos.

Muitas vezes por causa da raça, do sexo,
da posição social, de uma ideia diferente.

E ainda existem pessoas
que se autodiscriminam
e que se auto-excluem.

Não honramos o espetáculo das ideias,
nossa capacidade de pensar.



Os pensadores estão morrendo!



Os estudantes estão se tornando, em sua grande maioria, uma massa de repetidores de informações e não de pensadores que amam a arte da crítica e da dúvida.

Aprendemos a explorar os detalhes dos átomos e as forças que regem o Universo, mas não sabemos explorar o mundo dentro de nós. Temos mais informações que nenhuma outra geração jamais teve, mas não sabemos pensar, transformar a informação em conhecimento e o conhecimento em experiência.



A qualidade de vida
está se deteriorando!



Apesar dos avanços da medicina,
da psicologia e da psiquiatria,
o normal tem sido ser estressado
e o anormal tem sido ser
tranquilo e relaxado.



Os argumentos que destacamos acima
não são pessimistas, mas realistas.

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned to the left of the second text block.

A crise da sociedade moderna expressa
nesses seis argumentos que vimos
tiram nosso sono muitas e muitas vezes.

Por isto, desejar participar deste Curso já é um primeiro e importante passo. Esse Curso, se aplicado diariamente e com determinação, irá:

- > expandir o nosso prazer de viver;
- > nos auxiliar a superar a solidão;
- > promover o diálogo interpessoal;
- > estimular em nós a formação de pensadores;
- > enriquecer em nós a arte de pensar;
- > derrotar o câncer da discriminação que está em nós;
- > prevenir em nós a depressão, a síndrome do pânico, os transtornos ansiosos, o estresse;
- > nos auxiliar a lutarmos contra a violência social.

Cada ser humano
é uma joia única
no teatro da existência.

Conseqüentemente, também

VOCÊ É UMA JOIA ÚNICA!



Há duas maneiras de se fazer uma fogueira:
com as sementes ou com a madeira seca.

Qual você prefere?



A grande maioria opta pela madeira seca,
pois é mais fácil e os efeitos são imediatos,
logo se aquece.

A madeira representa desejos,
motivações e intenções
de mudar a personalidade
que não são acompanhados
de ferramentas psicológicas e espirituais.

A madeira rapidamente termina
e o frio retorna.



Nós usaremos as sementes para plantar
no nosso coração as doze leis
da qualidade de vida.

Quando estas fantásticas sementes crescerem,
surgirá a mais bela floresta. A consequência?



Nunca faltará madeira para se aquecer...

Você não será mais o mesmo e nem a sociedade.
Faça diferença no mundo.

Justificativas para
um programa de

QUALIDADE DE VIDA



Por sermos uma espécie pensante,
temos tendência de cuidar seriamente daquilo
que tem mais valor.

Cuidamos do motor de carro para não fundir,
da casa para não se deteriorar,
do trabalho para não sermos superados,
do dinheiro para não faltar.

Algumas pessoas ainda se preocupam
com suas roupas, com suas joias,
e, outras ainda, com sua imagem social.



Mas, qual é o nosso maior tesouro?

A VIDA!

Sem ela, não temos nada e não somos nada.

E sem QUALIDADE DE VIDA, ainda que estejamos vivos, não temos

sentido,

encanto,

saúde e

prazer de viver.



Sem QUALIDADE DE VIDA,
as pessoas ricas se tornam miseráveis;
as pessoas fortes se tornam frágeis;
as pessoas famosas vivem uma farsa.



Mas será que cuidamos com seriedade
da nossa QUALIDADE DE VIDA
como cuidamos das outras coisas?

Sejamos francos: raramente!



Olhe para sua experiência de vida.
O que você tem feito para ser
uma pessoa mais alegre, serena e segura?
O que você tem feito
para superar sua impaciência,
ansiedade, irritabilidade?



Seja sincero!

Honestidade consigo mesmo
é um dos requisitos deste curso.

Observe que um barulho
no carro nos perturba
e nos faz ir ao mecânico, mas muitas vezes
nosso corpo grita através da fadiga excessiva,
dores musculares, dores de cabeça e outros
sintomas psicossomáticos. Ele está nos
avisando que estamos estressados e que
precisamos tomar atitudes,
mas não ouvimos a sua voz.

Você ouve a voz do seu corpo?

Alguns só ouvem a sua voz
quando estão num hospital, infartados.



Nas grandes cidades como São Paulo, Nova York, Tóquio, Toronto, Londres, Paris, Berlim, Roma, 82% das pessoas estão com dois ou mais sintomas psíquicos e psicossomáticos.



Até mesmo nas pequenas cidades, onde outrora as pessoas viviam tranquilamente, tinham tempo para sentar e conversar, a qualidade de vida está se deteriorando rapidamente.

Protegemos nossas casas com grades nas janelas
e com fechaduras nas portas,
mas não sabemos como proteger nossa emoção
contra as preocupações e dificuldades da vida.



Milhões de pessoas acordam cansadas,
não aquietam sua mente, não param de pensar,
não viajam para dentro de si mesmas.

Procure a sabedoria,
pois a vida é muito breve!



Para pessoas superficiais,
a rapidez da vida as estimula
a viverem destrutivamente,
sem pensar nas conseqüências
dos seus comportamentos.

Para as pessoas sábias,
a brevidade da vida as convida
a valorizá-la como um tesouro
de inestimável valor.

**Que valor tem
a sua vida para você mesmo?**



Ser uma pessoa sábia não quer dizer ser perfeita, não falhar, não chorar, não ter momentos de fragilidade...

Ser uma pessoa sábia é aprender a usar cada dor como uma oportunidade para aprender lições; cada erro como uma ocasião para corrigir rotas; cada fracasso como uma chance para ter mais coragem.

A silhouette of a runner in a starting block, positioned on the left side of the slide. The runner is in a crouched starting position, ready to begin a race. The background is a warm orange gradient with curved lines.

**Nas vitórias, as pessoas sábias
são amantes da alegria;
nas derrotas,
são amigas da reflexão.**



**Que você aprenda
a ser uma pessoa muito sábia!**

Usando o

MESTRE DOS MESTRES
da QUALIDADE DE VIDA

como referencial



Todo projeto precisa de um modelo.

No mundo psicológico, embora ele seja flexível e livre, também precisamos de modelos.

Sempre teremos características próprias, mas precisamos de modelos para espelhar o processo de formação da nossa personalidade.





Nossos pais, professores e pessoas que admiramos tornaram-se uma fonte de estímulos que foi registrada nos solos da nossa memória. Estas pessoas influenciaram nosso desenvolvimento psíquico.

Vocês já repararam que, às vezes,
reproduzimos as características de nossos pais
que mais rejeitamos?

Elas nos feriram, discordávamos delas,
mas as repetimos, ainda que com variações.

Por quê?



Porque elas foram arquivadas inconscientemente
ao longo dos anos. Teceram o mundo que somos.

Felizes os filhos que têm pais tranquilos
e serenos em quem se espelhar!

Felizes os alunos que têm professores sábios
e criativos em quem se espelhar!

Mas não existem pais e professores perfeitos!



Mesmo os educadores que mais amam
cometem falhas importantes.

Quem educa ama e quem ama erra.



O grande consolo é que
pior do que um modelo com falhas
é a ausência de modelo.

Infelizmente,
isto está ocorrendo frequentemente
na modernidade.

Muitos jovens estão crescendo
órfãos de pais vivos.

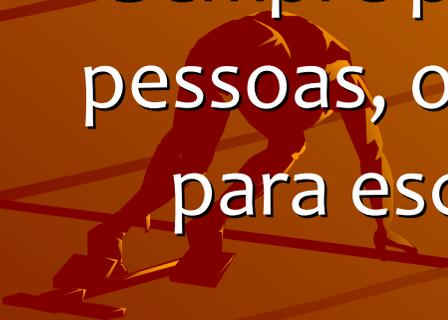


Os jovens estão aprendendo informações lógicas, regras da língua, regras sociais, enfim, experiências objetivas.

Mas não estão aprendendo experiências como a capacidade de se colocar no lugar dos outros, a tolerância, a serenidade, a sabedoria.

Embora haja exceções, o egoísmo, o individualismo, a ansiedade e o consumismo fazem parte da juventude mundial.





A vida é um eterno aprendizado.
Sempre precisamos aprender com as outras
pessoas, observar pessoas com ricas histórias
para escrevermos nossa própria história.

Como a necessidade de modelo é fundamental, usaremos no nosso curso o modelo de uma pessoa que foi o **MESTRE DOS MESTRES** da **QUALIDADE DE VIDA**.



Jesus Cristo viveu na plenitude todos os princípios psicológicos mais excelentes da psicologia.

Viveu o topo da saúde intelectual, emocional e social num ambiente em que tinha todos os motivos

para ser uma pessoa deprimida e ansiosa.

Viveu o ápice da tolerância, da solidariedade e da paciência, numa situação em que só era possível de se esperar que ele desenvolvesse uma personalidade irritada, intolerante, impulsiva.

Nestes tempos em que cada vez mais
somos um número na sociedade,
estudar a personalidade do Mestre do Amor
pode irrigar nossas vidas
com aventura e paixão.

Jamais se viu alguém tão feliz e motivado.
Fazia de cada momento um *show* existencial,
de cada dia uma festa.

Sempre refazia sua agenda
e rompia com a rotina.

Era um grande líder de si mesmo,
antes de ser líder do mundo de fora.



Jesus Cristo foi o maior pedagogo,
psicoterapeuta, socioterapeuta,
empreendedor
e motivador de pessoas da história.

Muitas pessoas sabem que Ele
revolucionou a história,
mas não sabem que Ele revolucionou
a qualidade de vida.



Por isto, cada capítulo do curso
se constitui de duas partes.
Na primeira veremos a lei psicológica
da qualidade de vida.



Na segunda estudaremos
como Jesus Cristo a viveu,
que ferramentas Ele usou
para ter saúde emocional, intelectual, social.

The background of the slide is a solid orange color with several curved, concentric lines that resemble a running track. In the lower-left quadrant, there is a dark silhouette of a person in a starting crouch on a track, with their hands on the ground and feet in starting blocks.

O conteúdo do curso é constituído
de doze capítulos contendo
doze leis da qualidade de vida.
Essas leis da qualidade de vida são universais.

- 1 - Ser autor da sua história
- 2 - Contemplar o belo
- 3 - Libertar a criatividade: superar a rotina
- 4 - Ter um sono restaurador
- 5 - Gerenciar os pensamentos
- 6 - Administrar a emoção



- 7 - Trabalhar os papéis da memória: reeditar o filme do inconsciente
- 8 - A arte de ouvir e dialogar
- 9 - A arte do autodiálogo: a mesa-redonda do "EU"
- 10 - Ser empreendedor: trabalhar perdas e frustrações
- 11 - Inteligência espiritual: superando conflitos existenciais
- 12 - Fazer da vida uma festa: a arte do prazer de viver



Desejo que cada um de vocês,
com participação ativa no curso,

- > Viaje cada vez mais para dentro
do seu próprio ser;
- > se conheça mais;
- > se ame mais;
- > se doe mais para os outros.

Que juntos possamos construir
um oásis de QUALIDADE DE VIDA
no deserto social.

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

