

Seja **MUITO** bem-vind@
Doze semanas
para mudar a nossa vida e...

consequentemente,
a vida das pessoas
com quem convivemos.

1

4ª Semana

TER UM SONO RESTAURADOR

2

Ter um sono restaurador é:

1. Dormir o suficiente para repor a energia física e psíquica gasta no dia anterior.



3

Ter um sono restaurador é:

2. Não demorar para adormecer nem ter um sono intermitente (acorda, levanta, acorda, levanta...).



4

Ter um sono restaurador é:

3. Ter um sono profundo e agradável.



5

Ter um sono restaurador é:

4. Não se atormentar com pesadelos ou sonhos desgastantes.



6

Ter um sono restaurador é:

5. Não levar problemas e conflitos sociais e profissionais para a cama.



7

Ter um sono restaurador é:

6. Despertar descansado e motivado para enfrentar o estresse e os desafios.



8

Ter um sono restaurador é:

7. Estar alerta e concentrad@ para ter bom rendimento intelectual.



9

Ter um sono restaurador é:

8. Estar tranquil@ para tomar decisões não precipitadas.



**Faça as pazes com sua cama.
Você pode brigar com o mundo,
mas se você brigar
com seu sono, não terá saúde
física, emocional, social
ou mesmo espiritual.
É simplesmente impossível
ter qualidade de vida
sem ter qualidade do sono.**

11

**Se você desprezar seu sono,
estará destruindo
o reator da sua vida.
Uma vida feliz começa
com uma noite feliz,
com um sono restaurador.**

12

**Gastamos um terço da nossa
vida dormindo. O sono
é o encontro mais importante
que temos conosco mesm@s.
É o período em que
bilhões de células relaxam
para reorganizar a energia
para suportar as árduas
batalhas da sobrevivência.
Dormir não é perder tempo,
mas achar o tempo.**

13

**É o estado em que
os pensamentos desaceleram,
a emoção se aquieta e o "eu"
deixa o complexo
estado de alerta consciente,
que é ancorado na leitura
de milhões de informações,
para descansar
e entrar na esfera inconsciente.**

14

**Nesse estado,
a energia psíquica,
embora não pare
de se transformar,
entra em estado de relaxamento.**

15

O SONO E A SAÚDE:

**Consumindo
energia cerebral
além dos limites**

16

**Existem muitas pessoas que,
embora sejam pessoas sérias,
profissionais competentes,
dormem mal, acordam fatigadas,
têm a sensação
de que não dormiram.**

17

**Bocejam durante o dia.
Possuem uma mente inquieta.
Facilmente perdem
a concentração.
A energia emocional é instável.
Pequenas coisas dissipam
sua frágil tranquilidade.**

18

Pensar é bom,
pensar demais é um problema.
Há pessoas que,
devido à vida agitada
e estressante que levam,
precisam, não de oito horas bem
dormidas, mas de nove ou dez.

19

As doenças psíquicas são
desencadeadas e expandidas
quando a insônia
golpeia a personalidade.
As crises depressivas
e ansiosas são normalmente
precedidas e perpetuadas
pela insônia.

20

Em alguns casos, a depressão
se apresenta com excesso de
sono. Nesse caso, o excesso de
sono pode ser tanto uma fuga
dos estímulos estressantes
diários como uma tentativa
desesperadora do cérebro
de repor a energia gasta
pela hiperprodução
de pensamentos negativos.

21

Dependendo da qualidade do
seu sono, você será uma pessoa
agradável, tolerável
ou insuportável. Se você anda
explosivo ou impulsivo, reflita
sobre a qualidade do seu sono.
As pessoas insones irritam-se
até com a sombra.
Não suportam as tolices dos outros,
falhas ou erros repetidos.

22

Se a falta de um sono
restaurador abala a inteligência
e a serenidade
das pessoas adultas, imagine
o que pode causar nos jovens.
A juventude mundial
tem dormido pouco e mal.
Isso é muito grave.

23

@s jovens que ficam até de
madrugada na *internet* poderão
pagar caro a conta psíquica.
Poderão se tornar insegur@s,
ansios@s, mal-humorad@s,
sem metas, sem garra.
Navegue na *internet*,
mas não afunde.
Administre seu tempo.

24

Há pessoas que dormem pouco
e se recuperam facilmente.
O privilégio que possuem pode
se transformar em desvantagem
no futuro se elas não treinarem
dormir o suficiente.

25

Embora cada pessoa tenha uma
necessidade, devido à agitação
do mundo moderno,
é extremamente recomendável
que se durma oito horas diárias.
Nos finais de semana
deveríamos dormir uma ou duas
horas a mais.
Relembrando:
o sono é o reator da vida.

26

DICAS IMPORTANTES:

Como ter
um bom sono restaurador

27

Faça exercícios físicos três vezes por semana durante pelo menos meia hora. Os exercícios, além do bem físico, liberam a endorfina, que é um calmante natural, que relaxa e promove o sono.

28

Evite comer antes de dormir. O metabolismo em ação pode dificultar o sono. Leia um bom livro antes de ir para a cama. A leitura desacelera o pensamento, aquieta as águas da emoção e induz ao sono.

29

Se tiver insônia, relaxe e pense em imagens ou situações tranquilas. Não pense naquilo que @ perturba. Faça isso durante alguns minutos. Se não conseguir dormir, saia da cama. A insônia rebelde é alimentada quando ficamos na cama. Volte a ler um livro ou faça uma tarefa suave. Espere o sono chegar.

30

Se tiver insônia total por um ou dois dias é bom procurar um/a médic@. Se for necessário, seu médico indicará um tranquilizante ou indutor do sono por tempo determinado. Não se esqueça de que dormir um bom sono é ter um caso de amor com você.

31

NÃO LEVE SEUS INIMIGOS OU INIMIGAS E PROBLEMAS PARA A SUA CAMA!

32

Um dos maiores crimes que uma pessoa pode cometer contra ela mesma é levar seus problemas para a sua cama. Há pessoas que dormem e acordam pensando em problemas. Você deve educar sua emoção e seus pensamentos para resistir a essa invasão em seu sono. Não traia sua paz.

33

A vida é uma batalha e a cama é o único lugar onde deve reinar a trégua absoluta. O sono é o único lugar em que deve haver paz incondicional, mesmo que o mundo esteja desabando.

34

Muit@s têm pesadelos ou uma produção de imagens e pensamentos agitados durante o sono porque não conseguem aquietar-se e soltar-se. O dia-a-dia é tão atribulado que uma guerra se instala em um espaço que deveria ser um sagrado leito de paz.

35

Algumas pessoas têm atritos ou decepções com outras pessoas com facilidade. Pensam demais em todas as injustiças que lhes fizeram.

36

Repetem e removem as cenas que as feriram. Imaginam respostas que deveriam ter dado e não deram.

Assim, levam as pessoas que consideram como suas inimigas para a cama, e, pior ainda, para o teatro de sua mente. Vivem um teatro de terror.

37

Fica mais barato não esperar muito das pessoas e perdoá-las, mesmo que elas não mereçam.

Faça isso por VOCÊ.

Os inimigos ou as inimigas que não perdoamos dormirão em nossa cama e perturbarão o nosso sono!

38



O MESTRE DOS MESTRES DA QUALIDADE DE VIDA

CONQUISTANDO UM SONO PROFUNDO EM SITUAÇÕES ESTRESSANTES

Mt 8.23-27

Lc 9.57-62
Lc 23.32-43

Jo 5.1-30

39

Jesus era uma pessoa tão calma que dormia até em situações estressantes. Seus discípulos, na sua maioria, eram especialistas em barcos e mar. Eles estavam acostumados a tempestades e mau tempo.

40

Mas Jesus era carpinteiro. O mar devia lhe causar náuseas. Embora não estivesse acostumado aos perigos do mar, sua paz interior exalava um perfume até num mar agitado. Qualquer lugar servia para Ele repousar.

41

Certa vez, seus discípulos estavam num barco junto com Ele. Uma súbita tempestade abateu o pequeno e instável barco de Jesus. A tormenta era tão grande que seus discípulos entraram em desespero.

42

Jesus devia estar vomitando ou, no mínimo, assaltado pelo medo. Mas, para surpresa dos peritos em mar, Ele dormia tranquilamente. Ao acordar, Ele censurou o desespero deles.

43

Indicou que o "eu" deles era inseguro, de pequena fé, controlado pela ansiedade, sem domínio próprio.

Quando o "eu" sucumbe à ansiedade, a emoção fica mais agitada do que o mar.

44

Algumas pessoas têm atritos ou decepções com outras pessoas com facilidade. Pensam demais em todas as injustiças que lhes fizeram. Repetem e removem as cenas que as feriram. Imaginam respostas que deveriam ter dado e não deram. Assim, levam suas inimigas ou inimigos para a cama, e, pior ainda, para o teatro de sua mente. Vivem um teatro de terror.

45

Quant@s de nós não fazemos
das pequenas tempestades
grandes tormentos?
Quantas vezes
um pequeno pensamento
negativo ou uma ofensa
foi capaz de agitar
nossa emoção?

46

Outra vez, Jesus fez uma
referência interessantíssima
à sua falta de privilégio social.
Disse que as raposas
tinham seus covis (tocas)
e as aves do céu, seus ninhos;
mas Ele não tinha
onde reclinar a cabeça.

47

Ele tinha tão pouco,
nem mesmo
um lugar para dormir,
mas onde conseguia reclinar
sua cabeça, dormia.
Dormia em qualquer ambiente
e em qualquer situação.
Por que tinha tal capacidade?

48

Porque não gravitava
em torno dos seus
inumeráveis problemas.
Era rejeitado, enfrentava risco
de apedrejamento, de ser preso,
mas era livre dentro de si.
Não fazia da sua mente
um depósito de preocupações.
Não gastava tempo
reclamando, mas agradecendo.

Além disso tudo, tinha de lidar
com a miséria física e emocional
de centenas de pessoas que sofriam
e diariamente o procuravam.
Ajudava a todas,
mas não vivia a dor delas.

50

Amar e ajudar as pessoas
são atitudes saudáveis;
viver a dor delas
como se fosse nossa
é uma atitude doente.
Ele sabia se proteger.
Fazia tudo com prazer.
Tinha noites maravilhosas.

51

JESUS,
O MESTRE DO PERDÃO

52

A vida social é uma fonte de prazer
e um mercado de estresse. Ter
amig@s, filh@s, colegas de trabalho,
companheir@s de esporte
irriga a emoção com alegria,
mas, frequentemente,
causa também sofrimentos.
Pontos de vista distintos,
atitudes egoístas, rejeições,
reações agressivas fazem parte
do caldeirão de emoções
das relações sociais.

53

Não é possível viver
em sociedade isent@ de riscos.
Viver com milhares de animais
não nos expõe a frustrações,
mas, se vivermos
com um ser humano,
é impossível evitá-las,
por mais saudável
que seja a relação.

54

Jesus sabia da complexidade das relações humanas. As características de sua personalidade eram uma verdadeira enciclopédia sobre como ter qualidade de vida vivendo em sociedade.

55

Veamos algumas das qualidades que tornaram Jesus o Mestre dos mestres das relações sociais:

56

- 1ª) Tinha prazer intenso no convívio social;
- 2ª) doar-se às pessoas regava sua vida com sentido;
- 3ª) não esperava retorno por parte das pessoas a quem dispensava seu tempo e amor;

57

- 4ª) sabia que tod@s perdiam a paciência e a coerência nos momentos de tensão;
- 5ª) tinha consciência de que as pessoas fortes compreendem e que as pessoas frágeis condenam;

58

- 6ª) amava as pessoas independentemente dos seus erros;
- 7ª) apaziguava a sua emoção por usar a arte do perdão.

59

A arte do perdão é uma ferramenta que muito poucas pessoas sabem usar. Não somos treinad@s a desenvolver, na nossa vida do dia-a-dia, essa preciosa arte.

60

Existem pessoas que sofrem intensamente devido aos seus conflitos sociais. Esperam muito das outras pessoas, não sabem apaziguar sua emoção. A primeira pessoa a se beneficiar do perdão é aquela que perdoa e não aquela que é perdoada.

61

Jesus não levava para o teatro de sua mente seus conflitos sociais. Ele divulgava e vivia a arte do perdão. Ninguém era seu inimigo, ninguém lhe roubava a paz. Como Ele conseguia perdoar pessoas tão injustas e ser livre?

62

O segredo de Jesus era que Ele primeiramente compreendia e depois perdoava. Não perdoava por perdoar. Perdoava porque compreendia as misérias psíquicas ocultas das pessoas que o feriam.

63

Para Jesus, as pessoas agressivas, discriminadoras, eram violentas consigo mesmas, escravas dos seus conflitos. Jesus perdoava sem esforço. E ao perdoar, aquietava sua emoção, liderava seus pensamentos e dormia tranquilo no terreno das rejeições e das mágoas.⁶⁴

Quem não resolve seus sentimentos de culpa, alimenta sua ansiedade; quem não resolve suas frustrações destrói sua tranquilidade.

Se você não enxergar o que se esconde por detrás dos seus erros, será intolerante e autopunitivo, não aceitará seus erros, exigirá demais de si mesm@. Se você não compreender o que se esconde por detrás das falhas das outras pessoas, desistirá delas. Para perdoar não basta amar, é preciso pensar e compreender.⁶⁵

Ao morrer na cruz, Jesus disse: "Pai, perdoa-os porque eles não sabem o que fazem". Ele desculpou seus carrascos, porque compreendeu que eles eram escravos do sistema social. Foi livre até quando morria. Que homem é esse que demonstrou qualidade de vida até quando seu corpo agonizava? O amor, a compreensão e o perdão teciam a sua alma.⁶⁷

Qual é a maior vingança contra uma pessoa que @ decepcionou? É compreender sua fragilidade e perdoá-la. Perdoe e você ficará livre dela. Odeie-a e ela dormirá com você e perturbará seu sono.

Saiba que por detrás de uma pessoa autoritária se esconde uma pessoa frágil. Por detrás de uma pessoa agressiva se esconde uma pessoa infeliz. Dentro das pessoas mais complicadas há uma criança que precisa de atenção e carinho. Surpreenda-as, elogie-as, perdoe-as.⁶⁹

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



Próximo encontro:

Gerenciar os Pensamentos

⁷⁰