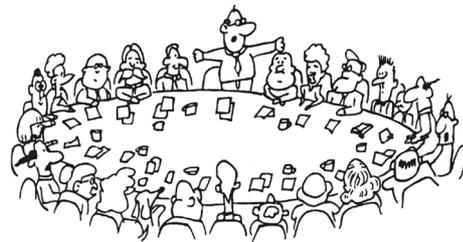


## Painel I

### Pontos sugeridos para reflexão e discussão:



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

- 1 - O autodiálogo é o diálogo aberto, inteligente e criativo consigo mesm@. É o exercício que constrói um romance com a vida. Você tem tido esse romance? A pior solidão não é a que o mundo social nos abandona, mas a que nós mesm@s nos abandonamos. Você tem se abandonado?
- 2 - Você tem feito uma Mesa Redonda com seus medos, suas angústias, seus conflitos? Você pergunta: Por quê? Como? Onde? Qual o fundamento?
- 3 - Você tem janelas killers? Perde o controle de si mesm@ em alguns momentos? Reage drasticamente e depois se arrepende?
- 4 - Devemos usar o DCD para reeditar o filme do inconsciente e a Mesa Redonda do "EU" para criar janelas paralelas. Você entendeu esses fenômenos? O que você precisa reeditar na sua vida? O que você tem procurado mudar e não tem conseguido?
- 5 - Jesus era muito preocupado com os papéis da memória e com a necessidade das pessoas de resgatar a liderança do "eu" e exercer plenamente seu livre arbítrio. Você tem sido livre para decidir seus caminhos ou se sente incapaz?
- 6 - Você sente que contaminou a memória de alguém com suas atitudes impensadas? Está disposta a recuperar o tempo e a refazer sua história?

## Painel II

### Exercícios para prática diária:

- 1 - Faça um relatório das características da lei "*A arte do Autodiálogo*", a partir do que você se lembra do último encontro.
- 2 - Converse, debata e discuta aberta e silenciosamente consigo mesm@. Interiorize-se. Seja sua grande amiga ou seu grande amigo. Analise se você tem tido tempo para todo mundo, mas não para si mesm@.
- 3 - Faça a Mesa Redonda do "EU" por pelo menos 10 minutos duas vezes por semana. Um bom momento para fazermos essa técnica é no banho: enquanto você lava seu corpo, faz uma faxina no teatro da sua mente.
- 4 - Faça pequenos autodiálogos diários de alguns minutos por dia no trabalho, em casa, caminhando.
- 5 - Vire a mesa dentro de si. Não seja passiv@. Discorde das suas emoções doentes. Não aceite nenhuma frustração sem filtrá-la, questioná-la. Não aceite nenhuma ideia conflitante sem debatê-la.
- 6 - Não se submeta ao controle das janelas killers. Reedite o filme do inconsciente e crie janelas paralelas. Pratique a Mesa Redonda do "EU" e a técnica do DCD por toda sua vida. Liberdade é uma conquista.

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