INSTITUTO ESPÍRITA OBREIROS DO BEM – IEOB
Rua Eclísio Viviani, 25 – Bela Vista – Osasco – SP *CEP: 06018-140*
site: www.obreirosdobem.org.br
40ª semana – XXIV – 02 a 08/10/2022.

Projeto Transformação Moral

SEMANA DE SUPERAR OS MAUS PENSAMENTOS

"O pensamento é o ensaio da ação."

Sigmund Freud

AMIGOS

Toda ação, boa ou má, já foi um pensamento, sendo assim, devemos estar muito atentos a eles, observando e analisando o que lhes causam, mas principalmente agindo para combater quando não for bom.

Maus pensamentos trazem raiva, angústia, dor, aflição, revolta que podem levar a grandes conflitos e até destruições danosas a nós, àqueles com quem convivemos e até à sociedade.

Nem todos os dias são bons e estimulantes aos pensamentos positivos, mas conscientes e com boa vontade podemos atenuar ou mudar de vez essa situação.

Ter uma fé sólida é apoio fundamental para lidar na superação dos maus pensamentos, orando e vigiando vamos nos equilibrando e encontrando alternativas para lutar contra esse mal que pode alcançar qualquer pessoa.

Ouvir uma boa música, fazer uma leitura saudável, assistir um filme que eleve, conversar com uma ótima companhia e ainda, se for necessário, buscar um profissional especializado, podem auxiliar na superação dos maus pensamentos.

Cuidemos dos nossos pensamentos para sermos morada do que é bom, belo e agradável e que nossas atitudes sejam propagadoras da fé raciocinada que nos direciona e mantém no caminho do bem.

Texto do Evangelho para a semana: Cap. VI – item 07 – "O Cristo Consolador"

PREVENÇÕES

Não permitas que a prevenção negativa te obscureça o pensamento.

A imaginação intoxicada por ideias infelizes é capaz de gerar enfermidades que, por vezes, raiam na loucura ou na delinquência.

Habitua-te a refletir com elevação nas razões alheias, tanto quanto agradeces, aos que te rodeiam, a compreensão com que acolhem as tuas, nessa ou naquela circunstância, a fim de que a paz permaneça contigo.

Não mentalizes o mal, quando determinadas atitudes dos outros se te afigurem diferentes.

O amigo que se te afastou da convivência terá problemas graves que ainda não conheces; a irmã que, de momento, não te considerou a palavra, decerto estaria fixando a atenção em assuntos outros que lhe prenderam os ouvidos em provisória surdez; o chefe ou o subalterno que te receberam em serviço com o sobrecenho carregado serão talvez portadores de crises orgânicas ainda imanifestas; e o colega que te tratou com aspereza provavelmente se mostra aturdido por desastres ou provações em família que lhe inibem, por agora, o prazer da cordialidade.

Resguarda a tranquilidade própria, a fim de que não a percas.

Vigilância é higiene do espírito.

Prevenção negativa, no entanto, é censura antecipada.

Não adquiras pensamentos destrutivos na feira da desconfiança.

Imuniza-te contra o desequilíbrio, mas não te armes contra ninguém.

Conserva o coração no clima da paz e da alegria e reconhecerás que é possível viver tranquilamente, desde que deixemos aos outros a iniciativa de assumirem as próprias experiências e igualmente viver.

Do livro: Urgência
Pelo Espírito: Emmanuel
Psicografia de: Francisco Cândido Xavier