



# Instituto Espírita Obreiros do Bem

## Projeto Transformação Moral

35ª Semana - Ano XXVI de 25/08 a 31/08/24

### “SEMANA DE VALORIZAR A VIDA”

“ A prática da moral de Jesus baseada nas grandes virtudes cristã, (amor, caridade, oração, humildade, perdão, justiça e fé) imuniza-nos contra todos os males.”

Geziel Andrade

#### AMIGOS DO GRUPO

A vida foi-nos concedida para caminhar para a felicidade e para atingirmos esta meta depende somente de nós.

As reencarnações são oportunidades oferecidas para escolhermos viver bem ou não.

Qual o significado que damos para tudo o que está ao nosso redor? Será que temos tempo para observarmos o simples?

Percebemos quem está ao nosso lado?

Já descobrimos que nenhum coração pode viver sem companhia e que um simples olhar, um pequeno gesto, uma palavra edificante pode fazer toda a diferença?

O intercâmbio entre almas afins ou não, tem significação profunda, quando nos abrimos para a renovação dos verdadeiros valores.

Somente valorizando tudo ao nosso redor e principalmente a vida e todos os que conosco convivem, é que chegaremos à conclusão de que: ser feliz é reconhecer que vale a pena viver, apesar de todos os desafios, incompreensões e períodos de crise.

Agradecemos a Deus pela vida, retribuindo esta benção com a alegria de simplesmente estarmos vivos.

**Texto do Evangelho para a semana:**

**Capítulo: V – Item 25 – A Melancolia**

#### A ARTE DE NÃO ADOECER

Se não quiser adoecer...

**...Fale de Seus Sentimentos.**

Emoções e sentimentos que são escondidos, reprimidos, acabam em doenças como: gastrite, úlcera, dores lombares, dor na coluna. Com o tempo a repressão dos sentimentos degenera até em câncer. Então vamos desabafar, confidenciar, partilhar nossa intimidade, nossos “segredos”, nossos erros... O diálogo, a fala, a palavra, é um poderoso remédio e excelente terapia!

Se não quiser adoecer...

**...Tome Decisões.**

A pessoa indecisa permanece na dúvida, na ansiedade, na angústia. A indecisão acumula problemas, preocupações, agressões. A história humana é feita de decisões.

Para decidir é preciso saber renunciar, saber perder vantagem e valores para ganhar outros. As pessoas indecisas são vítimas de doenças nervosas, gástricas e problemas de pele.

Se não quiser adoecer...

**...Busque Soluções.**

Pessoas negativas não enxergam soluções e aumentam os problemas. Preferem a lamentação, a murmuração, o pessimismo. Melhor é acender o fósforo que lamentar a escuridão. Pequena é a abelha, mas produz o que de mais doce existe. Somos o que pensamos. O pensamento negativo gera energia negativa que se transforma em doença.

Se não quiser adoecer...

**...Não Viva de Aparências.**

Quem esconde a realidade finge, faz pose, quer sempre dar a impressão que está bem, quer mostrar-se perfeito, bonzinho etc., está acumulando toneladas de peso... uma estátua de bronze, mas com pés de barro. Nada pior para a saúde que viver de aparências e fachadas. São pessoas com muito verniz e pouca raiz. Seu destino é a farmácia, o hospital, a dor.

Se não quiser adoecer...

**...Aceite-se.**

A rejeição de si próprio, a ausência de autoestima, faz com que sejamos algozes de nós mesmos. Ser eu mesmo é o núcleo de uma vida saudável. Os que não se aceitam são invejosos, ciumentos, imitadores, competitivos, destruidores. Aceitar-se, aceitar ser aceito, aceitar as críticas, é sabedoria, bom senso e terapia.

Se não quiser adoecer...

**...Confie**

Quem não confia, não se comunica, não se abre, não se relaciona, não cria liames profundos, não sabe fazer amizades verdadeiras. Sem confiança, não há relacionamento. A desconfiança é falta de fé em si, nos outros e em Deus.

Se não quiser adoecer...

**...Não Viva Sempre Triste.**

O bom humor, a risada, o lazer, a alegria, recuperam a saúde e trazem vida longa. A pessoa alegre tem o dom de alegrar o ambiente em que vive. "O bom humor nos salva das mãos do doutor". Alegria é saúde e terapia! Ame a vida.

TEXTO EXTRAÍDO DA INTERNET

AUTOR DESCONHECIDO