

12º
2025

{revistae
encarte especial

Colaboração: Geórgea Nardy, Membro da Equipe de Prevenção da FEAE

12º PRINCÍPIO BÁSICO - RECOMPENSADOR

O amor com respeito, sem egoísmo, sem comodismo deve ser também um amor que orienta, educa e exige.

1ª SEMANA - Princípio com enfoque EU

Nesse enfoque, o 12º Princípio nos convida a refletir sobre a importância do amor-próprio, visto que, muitas vezes, diante dos desafios enfrentados no contexto da dependência de algum familiar, esquecemos-nos de cuidar de nós mesmos. A preocupação em querer dar conta de tudo e cuidar de todos, características da codependência, nos impede de olhar para nós mesmos com respeito e empatia. Se desejamos inspirar o outro com a nossa mudança, é preciso, num primeiro momento, adotar atitudes de autocuidado, buscando recuperar aquilo que, na maioria das vezes, deixamos para trás: o amor-próprio.

Ninguém oferece ao outro aquilo que não tem, por isso, se não amamos a nós mesmos, teremos dificuldades para amar os que nos cercam, oferecendo a eles um amor com respeito, empatia e, acima de tudo, com limites. Como resultado, poderemos levá-los a se tornarem as pessoas certas para eles mesmos e para o mundo. E isso é recompensador.

Partilha e Meta:

- Como está a valorização que você faz de si? Há algo que precisa ser revisado?

Espiritualidade:

Em algumas situações, apertamos e mantemos certas coisas em nossos corações que terminamos derrotados por algo que tanto protegemos, acreditamos e defendemos. Comente sobre a importância de “soltarmos” o que nos prende.

2ª SEMANA - Princípio com enfoque EU e o OUTRO

Um dos grandes equívocos, quando se fala de amar o outro, reside no fato de que, em nome desse “amor”, as pessoas se esquecem de que ele deve vir acompanhado pelos limites, posicionamentos firmes e coerentes, bem como disciplina. No entanto, essas atitudes devem ser pautadas no amor. Para isso, devemos agir com equilíbrio, serenidade e firmeza, buscando com isso, melhor qualidade de vida para todos.

Partilha e Meta:

- Falando de amor, tenho conseguido sair do campo do sentimento para assumir o amor-ação?
- Qual meta posso assumir, buscando tomar atitudes e me posicionar com firmeza?

Espiritualidade:

A parábola “O Vestido Azul”(Google) nos convida a pensar sobre a importância de fazer o primeiro movimento, quando desejamos que outras pessoas se motivem por melhorias necessárias. Comente.

3^a SEMANA - Princípio com enfoque **EU e a SOCIEDADE**

Muito se diz que “O amor é o que o amor faz!”. Nesse sentido, vivendo em comunidade, gestos simples podem mostrar o quanto somos ou precisamos ser capazes de trazer o amor para a prática. Dizer um bom dia, colocar um sorriso no rosto; presenteando os que estão ao nosso redor, fazer um elogio, colocar-se à disposição para ajudar, pode tornar o dia das pessoas que convivem conosco um pouco mais acolhedor.

Também, em comunidade, devemos adotar atitudes firmes, quando são necessárias. Assumir posicionamentos coerentes com os objetivos que se deseja alcançar, não se deixando levar por modismos e valores efêmeros.

Partilha e Meta:

- Qual meta vou estabelecer, nesta semana, visando praticar esse princípio em minha comunidade?

Espiritualidade:

O poema “Sou feita de retalhos”, de Cora Coralina, nos leva a refletir sobre o fato de que somos constituídos por tudo aquilo que oferecemos e recebemos, como num grande bordado. Qual tem sido a nossa contribuição para isso? Comente.

4^a SEMANA - Rever nossos PRINCÍPIOS ÉTICOS

“Evitar disputas de poder, dinheiro e outras divergências entre seus familiares! ”- PAZ.

No âmbito das relações familiares, muito se confunde autoridade com autoritarismo. E, como consequência, reinam as disputas de poder, em que um deseja mandar mais que o outro e se perde o respeito, que é um dos valores fundamentais para estabelecermos a harmonia e a paz entre os membros da nossa família. No entanto, respeitar não significa aceitar comportamentos que desaprovamos e que precisam ser corrigidos. Nesse sentido, para cultivarmos, nos ambientes familiares, a virtude da PAZ, é necessário desenvolver mais vínculos

afetivos, combater discórdias, gerenciar conflitos e promover a união e harmonia. Para tanto, é necessário colocar em prática valores como o silêncio, paciência, tolerância e prudência.

Partilha e Meta:

- Dos valores: silêncio, paciência, tolerância e prudência, qual ou quais eu preciso reforçar em meu ambiente familiar?
- Qual meta vou assumir, visando à promoção desse(s) valores na minha casa?

Espiritualidade:

O tempo nos ensina que cada um encontra, na vida, exatamente aquilo que traz dentro de si mesmo. O ambiente, o presente e o futuro somos nós que criamos e isso só depende de nós mesmos. Comente.