

3º
2026

{revistae
encarte especial

Colaboração: Cláudio Nero Lugo, Suplente da Regional Porto Alegre Sul/RS

3º PRINCÍPIO BÁSICO - **PROTETOR**

Os recursos são limitados.

1ª SEMANA - *Princípio com enfoque **EU***

Ao desenvolvermos nossos recursos internos e ao utilizarmos, sobriamente, os recursos externos, potencializamos nossa capacidade de realização, vivemos mais e com mais qualidade uma vida próspera e feliz. Estresse, ansiedade, exaustão física e mental, frustração, desânimo, problemas de sono, depressão podem ser consequências do desrespeito aos limites dos recursos individuais. Limites individuais são as fronteiras psicológicas, emocionais, físicas, legais e materiais que cada pessoa estabelece para si mesma e em relação aos outros e ao ambiente. Há décadas, a cultura incentiva o modismo, o consumismo, buscar sempre o prazer imediato, ignorar riscos e limites, confundir transgressão com autoafirmação. Então, vemos pessoas desperdiçando seus recursos internos e externos: sua saúde

física, emocional e intelectual, seu tempo e oportunidades de formação e de crescimento, dinheiro, bens materiais e até mesmo requisitos legais, o que impedirá seu acesso igualitário ao progresso socioeconômico.

Partilha e Meta:

- Você conhece os seus limites? Reconhece quando está chegando ao seu limite?
- Defina objetivos para sua vida, que lhe tragam sensação de propósito e satisfação.
- Defina metas semanais que o levem a alcançar esses objetivos

Espiritualidade:

A maneira mais fácil de manter o ânimo elevado é espalhando sua bondade para os outros. O maior milagre da vida é purificar a mente e direcioná-la para a realização espiritual. O caminho para a realização não é uma reta, mas um rio que segue o fluxo da sua alma. Comente.

2ª SEMANA - *Princípio com enfoque **EU** e o **OUTRO***

Estabelecer limites é uma grande dificuldade na educação. De início, os pais acham que impor limites causa traumas nos filhos. Isso não ocorrerá, se entenderem que os limites são justos e coerentes e que neles há verdade e justiça. Sem limites claros, filhos vão degradar a sua saúde física e mental, a dos pais, os recursos materiais e a funcionalidade da estrutura familiar. Estabelecido o caos e olhando o próprio retrospecto, culparão os pais, por terem permitido a falta de limites em casa e a escalada de comportamentos abusivos e destrutivos dos seus recursos. Pessoas inseguras ou com baixa autoestima consideram dificuldades como sendo um limite intransponível. Todos nós encontramos

dificuldades para nosso progresso, mas também é verdade que, se entendermos nossos limites, teremos a capacidade de superá-las. Vamos, em família, aprender a lidar com essas barreiras psicológicas e atingir maior potencial de desenvolvimento.

Partilha e Meta:

- Consegue comunicar, assertivamente, os seus limites?
- Você tem sido exemplo de realização pessoal pelo uso das próprias forças?
- É modelo e dialoga com sua família sobre recursos limitados e finitos? Modera seu uso?

Espiritualidade:

Quando fazemos algo pelos outros, essa energia sempre retorna para nós. A maior realização da vida vem de se dedicar a algo maior do que a si mesmo. Comente

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

O Programa Amor-Exigente nos leva a perceber nossa vulnerabilidade, nossos limites, a reconhecer quando estão sendo desrespeitados e a termos coragem para afirmá-los, assertivamente, para construirmos relacionamentos autênticos e saudáveis. A falta de limites claros gera sentimentos de mágoa, exaustão emocional e desconexão nas relações, levando-nos a um mundo de desrespeito pelo nosso bem-estar e nossos papéis. Definir e comunicar limites não são atos de egoísmo, mas, sim, de autenticidade e amor próprio.

Partilha e Meta:

- A sociedade nos impressiona e pressiona para ultrapassarmos nossos limites. Como você age nessas situações?

Espiritualidade:

O maior propósito da vida é descobrir o seu dom e oferecê-lo ao mundo. O universo abrirá caminhos para você, quando suas intenções forem puras. Comente.



4ª SEMANA - Rever nossos **PRINCÍPIOS ÉTICOS**

**“Ser fiel, honesto e verdadeiro na vivência e transmissão da proposta de vida de sua família.”
- FIDELIDADE.**

Viver e compartilhar os valores de sua família, com integridade, ser fiel às tradições e princípios éticos familiares, nos atos e palavras, promovendo um senso de confiança e respeito.

Partilha e Meta:

- Em família, encontrem o que é e o que não é saudável na sua herança cultural. Firmem limites comuns.

Espiritualidade:

"Chega um momento em que o risco de permanecer fechado no botão é mais doloroso do que o risco que se assume para florescer" - Anais Nin (adaptado).

