

### PRINCÍPIO RECOMPENSADOR

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

## 12º PRINCÍPIO - O Amor com respeito, sem egoísmo, sem comodismo deve ser também um amor que orienta, educa e exige.

Amar a si mesmo e a outrem é uma encantadora aventura, talvez o único prazer que pode durar eternamente. Amor que começa comigo. Primeiro em relação a mim, pois ninguém pode dar o que não tem, nem demonstrar com sinceridade o que não sente. A dificuldade de amar-se tem origem na sensação de que não se é digno desse sentimento devido a seus "defeitos" e a alguns "registros de infância". Duvide que eles sejam totalmente verdade. Amar é fruto do real interesse pelo bem do outro, mesmo que não lhe desperte simpatia. O amor estabelece compromissos. Sua prática implica fidelidade com a verdade. Significa aderir a algo, mesmo tendo que abrir mão de coisas de que gostamos. Amor significa ir em direção ao objeto amado. O amor liberta a pessoa de si mesmo, haja visto o perdão incondicional de si e do outro.

Amar e perdoar o outro por suas falhas não significa tornar-se cúmplice de comportamentos inaceitáveis. Imponha limites! Ame a pessoa, mas combata sem trégua a dependência química e os defeitos de caráter. Aja prontamente! Não espere que surjam condições especiais para começar a agir. Esta hora jamais virá. Decida por você e comece já. Doe-se! Coopere! Melhore a si e o mundo à sua volta. Entusiasme as outras pessoas a praticar o bem. Não se economize. Seja diligente, afaste a preguiça, o egoísmo, a ambição pelo poder, a discriminação, o preconceito, as memórias antigas que lembram mágoas e tristezas. Pense o contrário. Pratique ações que confirmem sua identidade, coerência e solidariedade, que lhe aumentem o autoconceito, a autoconfiança, a alegria e a paz em comunhão com os demais. Assim você será aceito, valorizado e amado pelas outras pessoas. Em todos seus relacionamentos, lembre-se: Amor não faz prisioneiros. Prisão não produz amor. Dê-se a conhecer inteiramente.

Se você ama alguém, deixe-o livre!  
Se ele voltar, ele é seu e sempre o foi.  
Se ele não voltar, é porque nunca foi seu!

Quatro regras básicas para gostar de si mesmo e viver em paz:

- 1) Ser bom para você e para os outros;
- 2) Viver só o hoje, não ficar no passado nem no futuro distante;
- 3) Não dar a ninguém o poder de fazê-lo feliz ou infeliz;
- 4) Ter liberdade em primeiro lugar, servir em segundo. Se você serve para livrar-se do medo, está fadado ao fracasso, à frustração, ao estresse e à infelicidade.



### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

- Quando é que eu me sinto amado?
- Para mim o que é um amor verdadeiro?
- Onde vejo o amor do Criador por suas criaturas? Ele nos sugere algum modelo?

## 2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

- Dar tudo, ceder em tudo, fazer de tudo por um filho pode ser um ato de desamor. Por quê?
- Ao educar os filhos, desde pequenos, não devo agir guiado pelos sinais do amor deles pelos pais. Por quê?

## 3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

- Por que é importante explicar às pessoas a diferença entre amar e gostar?
- Por que as relações entre pais e filhos não podem seguir o modelo de conectar/desconectar e incluir/excluir pessoas de seus "Grupos da Internet"?

## 4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

**Evitar divergências e disputas de poder entre as lideranças dos grupos de Amor-Exigente. Idem nos grupos familiares.**

Não dissemine "comentários" sobre outras pessoas. Percebendo inadequações, trate diretamente com o autor, nunca através de terceiros. Controle as tendências à grandeza, ambição, soberba, arrogância, autoritarismo, vaidade, apego. São comportamentos que desunem as famílias e os grupos sociais. Não seja o proprietário único das ideias. Aceite a cooperação, a partilha, o rodízio de funções. Delegue o poder!

- Como eu trato os que divergem das minhas ideias? Como inimigos?

## ESPIRITUALIDADE

Senhor Deus, fonte infinita de amor.

Rogo-lhe com humildade e sincero desejo que me conceda:

Mente aberta e boa-vontade para a verdade e o conhecimento;

Sensibilidade para ver as pessoas e aceitá-las como elas são;

Que além de conhecer as pessoas, que elas passem a existir dentro de mim;

Quando eu me dedicar ao trabalho do Amor-Exigente, que o faça com toda força e inteireza do meu espírito.

Quando eu me dedicar ao raciocínio, que o faça com toda capacidade da minha mente.

Quando eu me dedicar ao amor ao próximo, que o faça com toda força do meu coração, razão e emoção.

Este encarte especial é parte integrante da **REVISTAE**, publicação mensal da FEAE - Federação de Amor-Exigente  
Jornalista Responsável: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP) / Projeto Gráfico: Biancheti Propaganda

Travessa Álvares de Azevedo, 52 - Cambuí - Campinas / SP  
CEP 13025-030 - Telefones: (19) 3252-2630 / 3252-3968  
3305-5538 / 3305-5543 / FAX: (19) 3252-2630  
[www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)



**AMOR**  
**EXIGENTE**

**FEAE**  
FEDERAÇÃO  
DE AMOR-EXIGENTE