

Colaboração: Celso Garrafa,
Voluntário do Amor-Exigente, Sertãozinho/SP

PRINCÍPIO PROTETOR

3º PRINCÍPIO - Os recursos são limitados.

Na tentativa de nos enquadrarmos aos padrões de uma sociedade consumista, somado ao desejo de dar aos nossos filhos tudo que não tivemos, fizemos com que nos esquecêssemos de que possuímos recursos limitados, com isso, gastamos mais do que ganhamos e nos endividamos. Apelamos para os cartões de crédito e aprofundamos ainda mais, e assim, estouramos os nossos limites financeiros.

Somos pressionados a pagar o que devemos e, na tentativa de cumprir com os compromissos, precisamos trabalhar mais, fazer bicos extras, e assim, extrapolamos nossos limites físicos.

As pressões crescem. A ansiedade e o estresse nos levam a compulsões. Por vezes, comemos demais, dormimos demais ou de menos, fumamos demais e experimentamos o desespero. Como consequência, atingimos nossos limites emocionais.

Precisamos parar e rever nossos conceitos. Traçar metas para reorganizarmos nossa vida. É hora de aprendermos a dizer "não", primeiro para nós mesmos: "não, isso eu não preciso"; "não, isso eu não posso"; "não, isso eu não aceito". É hora de reavaliarmos nossos recursos e respeitá-los. Caso não o façamos, continuaremos a viver mal, sendo explorados, manipulados e sufocados. Precisamos de coragem e atitude para modificar esse processo doentio e retomar o equilíbrio visando nossa qualidade de vida. Precisamos barrar toda forma de pressão, de manipulação, de chantagem, não permitindo que pessoas nos explorem, inclusive filhos folgados que sugam tudo o que podem, sem pudor e sem piedade, com o infantil discurso de que não pediram para nascer.

Respeitar nossos limites não significa criar barreiras, nem utilizá-los como desculpa para a acomodação. Não é isso. O respeito aos limites é, sobretudo, proteção. Quando possuímos clareza de quais são os limites dos nossos recursos, podemos traçar metas para avançar sem nos arrebitarmos, podemos ir além, crescer, mas com equilíbrio e segurança.



1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

OBJETIVOS:

- Conhecer quais os nossos recursos (materiais, físicos, emocionais, etc.) e respeitá-los;
- Buscar apoio para ampliar nossos recursos;
- Compreender limites como proteção.

PARTILHA:

- Quais os recursos que estou extrapolando e preciso me adequar? Bebendo ou fumando demais, comendo demais, gastando demais, dormindo demais ou de menos, etc.
- Como posso respeitar os limites dos meus recursos, sem permitir que eles nos levem a acomodação?
- Sei dizer não para mim mesmo? Não, isso eu não posso. Não, isso eu não aceito, etc.

2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

OBJETIVOS:

- Posicionar em relação ao outro, de acordo com os nossos limites;
- Aprender a dizer não ao outro, quando necessário;
- Preservar nossos recursos.

PARTILHA:

- Como podemos nos posicionar com firmeza, sem ceder às pressões, chantagens e manipulações?
- Como manter um "não" diante de uma insistência perturbadora, sem perder o equilíbrio?
- Como devemos agir para não permitir que os desajustes do outro minem nossos recursos?

3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

OBJETIVOS:

- Conhecer os recursos disponíveis em nossa comunidade;
- Participar ativamente na ampliação desses recursos;
- Posicionar com discernimento diante de uma sociedade consumista.

PARTILHA:

- Quais os recursos disponíveis em minha comunidade?
- Como posso buscar apoio na comunidade ou atuar contribuindo para a ampliação desses recursos?
- Como devemos agir diante de uma sociedade consumista, sem ceder às pressões da moda ou da mídia?

4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

Ser fiel, honesto e verdadeiro na vivência e transmissão da proposta de vida de sua família.

- Quais são os valores que considero indispensáveis para uma proposta de vida familiar equilibrada e coerente?
- Na transmissão da proposta de vida, sou exemplo para os demais membros da família?

ESPIRITUALIDADE

"A fé é a força que nos permite enfrentarmos um grande desafio, sem desespero".
Existem momentos em que enfrentamos desafios tão intensos que sugam todas as nossas forças, esgotando todos os nossos recursos. Se por um lado enfrentarmos um grande desafio é algo doloroso, por outro, isso nos impulsiona a buscar a força que vem do alto.

São nesses momentos que sentimos com toda a intensidade a presença e manifestação Divina. Fé é a força que nos permite caminhar na escuridão, com a certeza de que ao amanhecer o sol voltará a brilhar.

Sugestões para o momento de espiritualidade (pesquisar na internet)

- Trem bala (Ana Vilela)
- O alpinista
- O tamanho de Deus

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) 2519-6555 / 2519-6557
2519-6558 / 2519-6552 / 3252-2630 / Whatsapp: (19) 98449-8044
www.amorexigente.org.br / revistae@amorexigente.org.br



**AMOR
EXIGENTE**

FEAE
FEDERAÇÃO
DE AMOR-EXIGENTE