

Colaboração: Elisabeth Lofgren Lemos e Ana Beatriz De Bittencourt Centi, Voluntárias de Sant'Ana do Livramento; Supervisão: Haidi Fidler, Coord. da Regional Uruguaiana/RS e Membro do Conselho Deliberativo

PRINCÍPIO APOIADOR

9º PRINCÍPIO - Grupo de Apoio - Na comunidade, as famílias precisam dar e receber apoio.

OPORTUNIDADES PARA CRESCIMENTO

Na comunidade, as famílias precisam dar e receber apoio. Eu seguro minha mão na sua e uno meu coração ao seu... Assim começa a reunião do grupo de apoio do Amor-Exigente, com sintonia de esperança, força e fé de que juntos encontraremos a coragem necessária para superarmos obstáculos e dificuldades que surgem no caminho.

No grupo de apoio aprendo:

- a modificar meus comportamentos, obtendo resultados positivos na situação apresentada, seja no âmbito familiar, profissional ou comunitário;
- a falar com as pessoas e não delas;
- a promover a cooperação mútua a fim de que todos tenham as mesmas oportunidades para aumentar o conhecimento, diversificar técnicas motivadoras e atualizar conceitos e pensamentos;
- a pensar nas dificuldades e fraquezas como possibilidade de um novo aprendizado e apoderar-me da minha responsabilidade; e assim sentir-me estimulado a enfrentar as dificuldades que regularmente surgem, descobrindo minha força, perdendo o medo e ficando firme;
- a comprometer-me com a verdade, a justiça, as reais mudanças de comportamento e o amor verdadeiro - aquele que orienta, educa e exige - e assim obter vida saudável, equilibrada, em paz;
- a resgatar a autoestima, a valorizar-me, a sentir-me seguro e confiante para seguir adiante;
- a trabalhar minhas limitações através de metas semanais que me instigam a melhorar meu comportamento. Metas com as quais me comprometo a cumprir, pois são intransferíveis;
- a praticar o desligamento emocional, separando a pessoa que amo dos seus comportamentos inaceitáveis;
- a reconstruir-me descobrindo minha essência, que sou um ser imperfeito e que necessito que o outro me ajude na caminhada para chegar a excelência.

O grupo mostra que não estou sozinho, tenho direitos e mereço ser tratado com respeito. Sou incentivado a mudar e me tornar responsável, pois sei que a solução de meus problemas está em minhas mãos. No grupo de apoio recebo informações seguras para entender e solucionar problemas. Encontro o respaldo que muitas vezes não tenho em família. O grupo é suporte que me mantém firme e forte para enfrentar as adversidades e vicissitudes que a vida regularmente oferece. Além de tudo, o grupo de apoio é exemplo de funcionalidade com: pontualidade, organização, metodologia e respeito, no qual cada voluntário desempenha seu papel fielmente. É o lugar certo para reaprender a dialogar, ser visto e ouvido; e tornar-me capaz de ver, ouvir e compreender; serve de espelho, no qual posso me ver e ao mesmo tempo, ver o outro. Observando o outro eu me observo, sentindo o outro eu me sinto, escutando o outro eu me ouço. E, dessa forma, tenho oportunidades para crescimento.



1ª SEMANA / Princípio com enfoque EU

PARTILHA:

- Como me sinto no grupo de apoio ao qual pertenço?
- O grupo de apoio ajuda a observar minhas condutas?
- Aproveito o meu autoconhecimento para crescer?

2ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e o OUTRO

PARTILHA:

- Escutamos, compreendemos e aceitamos uns aos outros como grupo de apoio?

3ª SEMANA / Princípio com enfoque EU e a SOCIEDADE

PARTILHA:

- Participo ativamente para transformar a comunidade onde moro?
- Colaboro, participo só quando solicitado para resolver problemas comunitários?
- Cumpro com meus deveres e obrigações como cidadão?

4ª SEMANA / Rever nossos princípios ÉTICOS:

“Partilhar no Grupo Familiar situações incompatíveis com sua proposta de vida”- CORAGEM

Se ainda não conheço bem os princípios éticos, então está na hora de aprendê-los!

- No grupo, aceito situações incompatíveis com a proposta do AE? E na minha vida, aceito situações incompatíveis com a minha proposta de vida?
- Encoberto situações vexatórias, somente para me proteger e não me expor?
- Onde estou inserido, uso ou abuso de artifícios nada convenientes para me dar bem de qualquer forma?

REFLEXÃO

“Mal-entendidos e discórdias ocorrem onde há pessoas.

O crescimento traz desafios, em parte porque aumenta as interações entre as pessoas, mas ao buscarmos orientação, encontraremos soluções criativas à medida que os problemas em potencial se tornarem oportunidades para mais crescimento.

Reunir-se é um começo; manter-se juntos é um progresso; trabalhar juntos é sucesso!” (Extraído do livro Pão Diário, volume 23, pág. 48).

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

Rua Pastor Cícero Canuto de Lima, 272 - Parque Itália - Campinas/SP
CEP 13036-210 - Telefones: (19) 2519-6555 / 2519-6557
2519-6558 / 2519-6552 / 3252-2630 / Whatsapp: (19) 2519-6555
www.amorexigente.org.br / revistae@amorexigente.org.br



**AMOR
EXIGENTE**

FEAE
FEDERAÇÃO
DE AMOR-EXIGENTE