

# Encarte Especial - Maio/2023

## 5º PRINCÍPIO BÁSICO - LIBERTADOR

A culpa torna as pessoas indefesas e sem ação.

Colaboração: Celso Garrafa,  
Membro do Conselho Deliberativo da FEAE

### 1ª SEMANA / Princípio com enfoque **EU**

A culpa é um sentimento que provoca muita dor, tendo em vista que ele produz o ódio de si mesmo e, conseqüentemente, a autocondenação. Adoecidos por esse sentimento, não encontramos forças para agir e aumentamos o nosso sofrimento, julgando que somos nós os culpados por alguma situação, mesmo que o problema não esteja em nós. Sem abandonar o jogo da culpa, permanecemos presos ao problema, lamentando o passado e com isso, não enxergamos as possibilidades das mudanças necessárias para construirmos um futuro diferente. Precisamos, portanto, trocar a culpa, que é um sentimento paralisante, pela responsabilidade, que é uma atitude de ação.

#### **Partilha:**

- Como o sentimento de culpa tem me afetado e de que maneira posso diminuir os danos por ele causados?
- Diante de algumas situações em que eu sinta haver prejudicado alguém e isso tenha me causado algum desconforto, como posso agir; visando encerrar o assunto, soltar as amarras que me prendem ao passado e seguir em frente?

#### **Espiritualidade:**

- Mensagem "Lembrando de esquecer".  
<https://www.novamensagem.com.br/mensagens/lembrando-de-esquecer.html>

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

Enquanto assumimos as culpas que outras pessoas insistem em nos transferir, menos elas precisam corrigir seus erros. Assumindo as falhas que não são nossas, cronificamos o problema e abraçamos para nós algo que não nos pertence. Enquanto o outro conseguir êxito em nos culpar por suas falhas, ele está isento de assumir suas responsabilidades. As responsabilidades pelas nossas falhas devemos assumir, as do outro, a ele pertencem, e não precisamos abraçar essa culpa que não é nossa. Portanto, criemos uma barreira protetora capaz de nos libertar dos sentimentos de culpa e trazer leveza para seguirmos nossa caminhada.

#### **Partilha:**

- Como eu ajo quando outras pessoas justificam suas falhas e seus problemas em mim, culpando-me por aquilo que elas fazem de errado? Como agir para não abraçar uma culpa que não me pertence?
- Como atuar para não assumir uma responsabilidade que não é minha, sem nenhum sentimento de culpa?

#### **Espiritualidade:**

- Mensagem "O amuleto".  
<https://www.novamensagem.com.br/mensagens/o-amuleto.html>

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

A maior desculpa para não exercermos nossa responsabilidade social é culpar tudo e todos pelos problemas que nos cercam. É óbvio que cada setor da nossa sociedade é responsável pelas ações a que se propõem, e devemos exercer nosso papel de cidadão e cobrar para que façam; mas não precisamos cruzar os braços, acomodar, viver de críticas, sem que nada façamos em busca de soluções. Somos também responsáveis pelo bem-estar da nossa sociedade e podemos gastar menos tempo tentando encontrar os culpados e mais tempo atuando em ações de responsabilidade social.

### **Partilha:**

- Pensando em minhas críticas alheias, elas são construtivas, possuem um propósito ou são apenas resmungos de caça às bruxas?
- Antes de culpar tudo e todos pelos problemas que me cercam, eu faço a minha parte? Qual ação de responsabilidade social posso colocar na minha meta semanal?

### **Espiritualidade:**

- Mensagem "Não julgue, apenas compreenda".  
<https://www.novamensagem.com.br/mensagens/nao-julgue-apenas-compreenda.html>

## 4ª SEMANA / Rever nossos **PRINCÍPIOS ÉTICOS**

***"Transmitir princípios e valores, observando a possibilidade de cada membro na família e nos grupos de Amor-Exigente"- BONDADE.***

Princípios e valores são conceitos necessários para a construção de uma família funcional, capazes de fortalecer os vínculos entre seus membros, criando no ambiente em que vivemos uma relação harmônica e respeitosa. Para alcançarmos esse objetivo, precisamos acreditar, defender e vivenciar cada princípio e cada valor na nossa prática diária; conscientes de que essa construção começa pelo exemplo, mas se solidifica com o nosso empenho em transmiti-los sem acomodação, respeitando, porém, as diferenças e as possibilidades de cada um.

### **Partilha:**

- No grupo de apoio do Amor-Exigente exerço meu voluntariado, transmitindo meus princípios e valores com convicção, influenciando positivamente aqueles que chegam até nós?
- Na minha família, quais exemplos práticos posso apresentar, e a partir disso, transmitir meus princípios e valores a cada membro?

### **Espiritualidade:**

- Mensagem "O inevitável".  
<https://www.novamensagem.com.br/mensagens/o-inevitavel.html>

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 Comunicação

**{revistae}**  
MAIO/2023

Rua Pastor Cícero Canuto de Lima, 272 - Parque Itália - Campinas/SP - CEP 13036-210  
Telefones: (19) 2519-6555 / Whatsapp: (19) 2519-6555  
[amorexigente.org.br](http://amorexigente.org.br) / [revistae@amorexigente.org.br](mailto:revistae@amorexigente.org.br)

