

## MATERIAL



### Semana 2 – LIÇÃO 1. AULA 2

#### Atividade 1

**REFLEXÃO** – O que fazer quando aqueles pensamentos ruins invadem nossa mente e tentam nos roubar a vontade de continuar? São acusações e sentenças de todos os lados, tornando-nos réus num tribunal... O tribunal do EU!

Você deve estar se perguntando: **TRIBUNAL DO EU?** Como assim? Para a justiça, tribunal é um local onde se fazem os julgamentos. E no tribunal do EU? Quais os julgamentos fazemos dentro da nossa mente?

Nossa mente é um universo repleto de emoções, pensamentos, ideias, imagens e lembranças. Diante de tudo que se passa em nossa mente, em determinados momentos precisamos confrontar nossos pensamentos e aprender a gerenciá-los, para que não façamos julgamentos não saudáveis sobre as pessoas, as situações e até sobre nós mesmos.

#### GESTÃO DOS PENSAMENTOS

Como gerenciar os pensamentos? Uma excelente técnica para essa finalidade e para o fortalecimento e liderança do Eu é o D.C.D. (Duvidar, Criticar, Determinar). Ela deve ser feita várias vezes ao dia, com coragem e emoção. Tudo que você acredita o controla, por isso duvide de tudo aquilo que o perturba.



Duvide de que não consegue superar seus conflitos e das mentiras do seu pensamento negativo. Critique cada ideia pessimista, preocupação excessiva e pensamento antecipatório. Pense no amanhã o suficiente para se planejar. Proclame isso no palco de sua vida para que não seja apenas uma técnica superficial de motivação. A educação nos ensinou a gerenciar máquinas, a casa, a profissão. É necessário treinarmos para aprendermos a gerenciar os pensamentos.

Segundo Augusto Cury, gerenciar os pensamentos é:

- Ser o ator principal do teatro da nossa mente;
- Ser livre para pensar, mas não escravo dos pensamentos;
- Governar a construção de pensamentos que bloqueiam a inteligência;
- Exercer domínio sobre os pensamentos que produzem transtornos psíquicos;
- Exercer a liderança de si mesmo;
- Deixar de ser plateia das ideias negativas;
- Não gravitar em torno dos problemas do passado nem do futuro;
- Ter uma mente relaxada, tranquila, com pensamentos não agitados.

## Atividade 2

Vamos praticar? Chame toda a família para participar da brincadeira! Organizaremos um pequeno tribunal para aprendermos a praticar o D.C.D.

- Divida a família em dois grupos, grupo 1 e 2.
- Assista com sua família ao vídeo do link abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=umrKo8hx1Nw>

- O **GRUPO 1** deverá encontrar argumentos no vídeo que estejam relacionados aos medos que o Gru tinha por não conseguir realizar algo, na tentativa de convencer que o Gru não é CAPAZ, ou seja mostrar que o EU não é capaz.
- **GRUPO 2** representará o nosso EU, a nossa consciência crítica, nossa capacidade de mudança e terá a tarefa de DUVIDAR de cada um dos argumentos apresentados pelo GRUPO 1, criticando os argumentos lançados, buscando confrontá-los e principalmente superá-los, como um advogado de defesa.

- O GRUPO 1 confrontará o GRUPO 2, dizendo que o EU não é e nunca será capaz de executar algo com capacidade.
- O GRUPO 2 contra-argumentará o que o GRUPO 1 disser, como, por exemplo: “esse pensamento não é verdadeiro! Sou capaz de executar qualquer coisa, desde que me esforce e dê o meu melhor, etc.”
- Haverá um segundo momento para que os grupos invertam os papéis. O grupo que representa os PENSAMENTOS NEGATIVOS passará a representar o EU e aquele que representava o EU passará a representar os PENSAMENTOS NEGATIVOS.
- Lembre-se de usar sua criatividade e pensamento crítico para criar os argumentos necessários para enfrentar os pensamentos negativos de cada rodada!

*Querida família e aluno,  
DETERMINAR é uma palavra que usamos no dia a dia,  
mas já parou para refletir sobre um significado mais  
profundo? A palavra DETERMINAR vem do latim deter-  
mino, que significa demarcar termos ou limites, fixar,  
indicar com precisão, resolver. Isso significa que, depois  
de duvidar dos pensamentos destrutivos que tentam  
dominar nossas mentes e de criticá-los, precisamos in-  
dicar com precisão aquilo que acreditamos para mudar  
nossas atitudes. Acredite!!!*