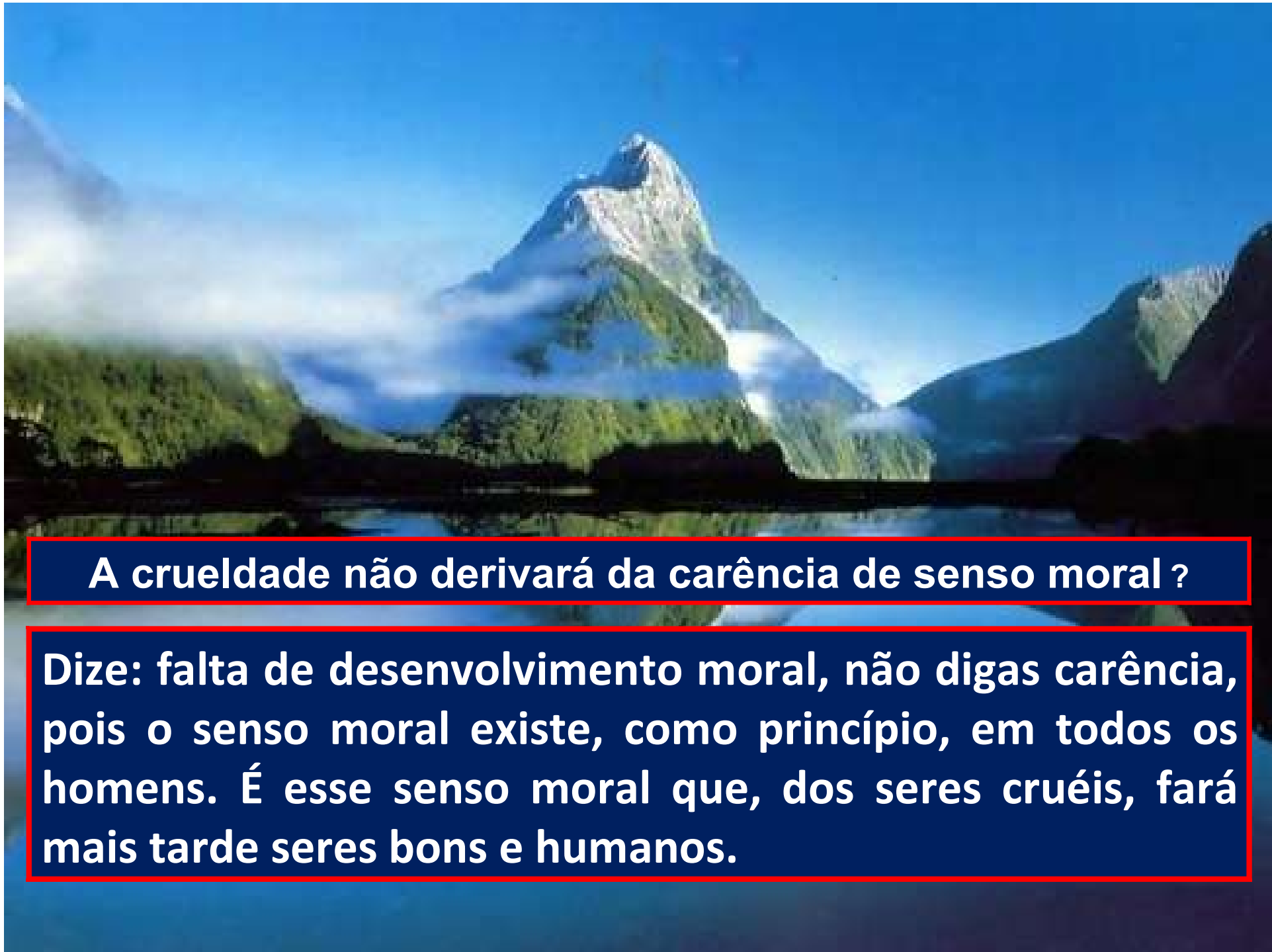


A person is sitting on a wooden bench in a field, looking out at a sunset. The sky is a mix of dark blue, teal, and yellow, with wispy clouds. The person is silhouetted against the bright light of the setting sun. The overall mood is contemplative and serene.

AULA 2

AUTOCRUELDADE



A crueldade não derivará da carência de senso moral ?

Dize: falta de desenvolvimento moral, não digas carência, pois o senso moral existe, como princípio, em todos os homens. É esse senso moral que, dos seres cruéis, fará mais tarde seres bons e humanos.

**EM RAZÃO DE NOSSA BAIXA AUTOESTIMA OU SENTIMENTO DE
INFERIORIDADE NOS DEIXAMOS LEVAR PELO MEDO.**



**ESTE TEMOR NOS IMPEDE DE EXPRESSAR AS MAIS ÍNTIMAS CONVICÇÕES,
DIFICULTANDO-NOS FALAR, PENSAR E AGIR COM ESPONTANEIDADE OU
DESCONTRAÇÃO.**

**A MAIS DISSIMULADA DE TODAS AS OPRESSÕES É A AUTOCRUELDADA;
TIMIDEZ PODE SER CONSIDERADA UMA FORMA DE AUTOCRUELDADA.**



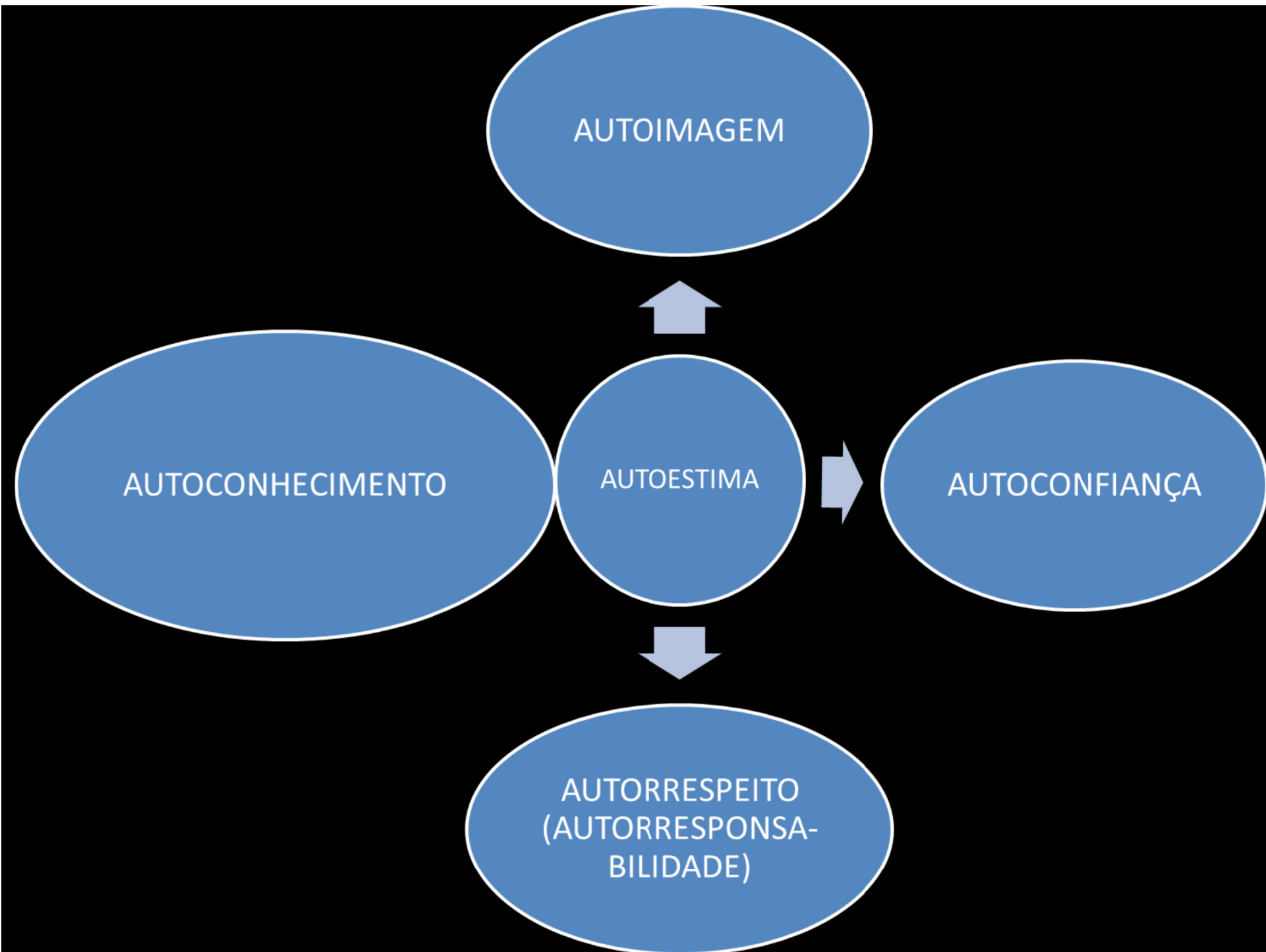
**ESTE TEMOR NOS IMPEDE DE EXPRESSAR AS MAIS INTIMAS CONVICÇÕES,
DIFICULTANDO-NOS FALAR, PENSAR E AGIR COM ESPONTANEIDADE OU
DESCONTRAÇÃO.**

O que é Autoestima?

Autoestima é a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma como sendo intrinsecamente positiva ou negativa em algum grau.



A autoestima tem dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal.



Quais as características da baixa autoestima ?

- Insegurança
- inadequação
- perfeccionismo
- dúvidas constantes
- incerteza do que se é, do que se é capaz
- sentimento vago de não ser capaz de realizar nada (depressão)
- não se permitir errar
- necessidade de agradar, de receber aprovação e reconhecimento constantes.



A causa básica do “autotortimento” consiste em algo muito simples: viver a própria vida nos termos estabelecidos pela aprovação alheia.



O que diminui a Autoestima?

Culpa

Críticas e autocríticas

Abandono

Rejeição

Carência

Frustração

Vergonha

Inveja

Timidez

Insegurança

Medo

Humilhação

Raiva

Perdas e dependência (financeira e emocional)

O que é preciso para elevar a Autoestima?

Autoconhecimento

Manter-se em forma física (gostar da imagem refletida no espelho)

Identificar as qualidades e não só os defeitos

Aprender com a experiência passada

Tratar-se com amor e carinho

Ouvir a intuição, o que aumenta a autoconfiança

Manter o diálogo interno

Acreditar que merece ser amado(a) e é especial

Fazer todo dia algo que o deixe feliz. Pode ser coisas simples como , ler, descansar, ouvir música, caminhar, trabalho assistencial ou voluntário, meditação, entre outras.

O que promove a destruição em nossa vida interior?

A fixação que temos de olhar o que os outros acham ou acreditam que somos, nos impede de ter consciência do que queremos, podemos, sentimos, pensamos e almejamos.



“Pertencer-se a si mesmo”

É EXERCER A LIBERDADE DE NÃO PRECISAR CONCILIAR AS OPINIÕES DOS HOMENS E DE LIVRAR-SE DAS AMARRAS DO MUNDANISMO:

- ESCRAVIDÃO DO CONVENCIONALISMO RELIGIOSO
- VULGARIDADES DO CONSUMISMO
- MEDO QUE DIRÃO OS OUTROS
- CONSTRIÇÃO DE SER DEPENDENTE.

TUDO PROCESSO DE APRENDIZAGEM RESULTA EM UMA EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA, O QUE NOS POSSIBILITA, GRADATIVAMENTE, ABANDONAR OS GESTOS BÁRBAROS E CRUÉIS.



Quando a criatura integrar na sua mentalidade o senso moral, que nela reside em estado embrionário, converterá os atos agressivos em atitudes sensatas e humanas.





Transformação - Atuação

Comprometer-se

Dar-se conta

Apreender

A maioria das pessoas se comporta como se os problemas existissem por “si sós” e exige que o mundo exterior os resolva.





As dificuldades não existem fora, e sim dentro de nós mesmos.
Quanto mais percebermos essa realidade, mais aprenderemos
como solucioná-las sem brutalidade.



Cada ato de agressividade que ocorre neste mundo tem como origem básica uma criatura que ainda não aprendeu a amar.