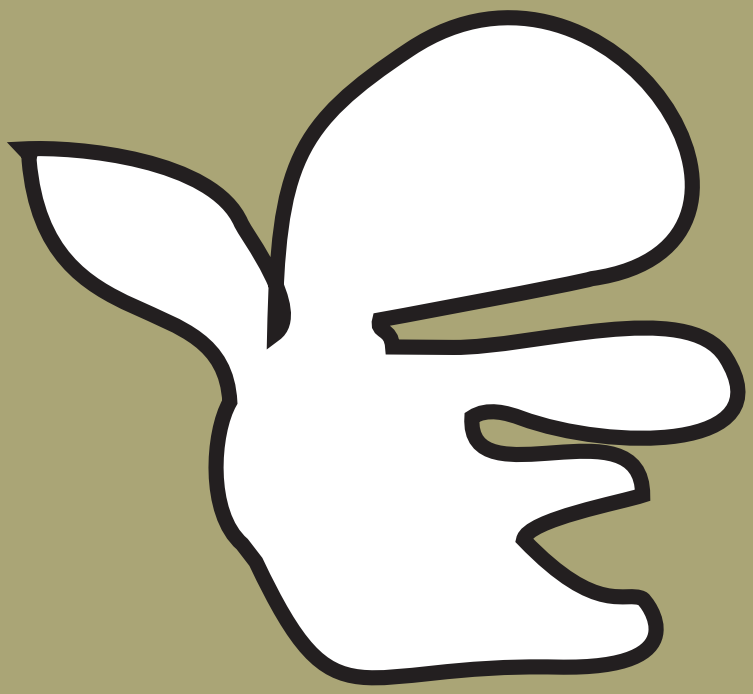
Rosângela Trajano



De boa

Filosofia para jovens

3º ano
Ensino médio

Caderno
do
aluno

De boa

(Filosofia para jovens)

Volume III

3º ano

CADERNO

DO

ALUNO

De boa – Filosofia para jovens (Caderno do aluno)
Volume III – 3º ano

Projeto editorial e revisão:
Rosângela Trajano

Copyright©2022 by
Rosângela Trajano
Natal – RN – Brasil

Contatos com a autora:
www.rosangelatrajano.com.br
rosangelatrajano@hotmail.com

A coleção De boa (Caderno do aluno) – Filosofia para jovens está disponível gratuitamente no site www.rosangelatrajano.com.br podendo ser reproduzida no todo ou em partes sem autorização da autora desde que sem fins lucrativos.

Todos os direitos reservados a autora.

TRAJANO, Rosângela. De boa – Filosofia para jovens. Volume III. 1ª edição. 3º ano do ensino médio. Caderno do aluno. Natal: Lucgraf, 2022.

ISBN 978-65-88011-60-7

Páginas: 103

Filosofia para crianças – Pedagogia – Literatura para jovens

Rosângela Trajano

De boa

(Filosofia para jovens)

Volume III

3º ano

CADERNO

DO

ALUNO

Lucgraf

Natal-RN

2022

Para Pedro Henrique, com amor.

APRESENTAÇÃO

A coleção De boa – Filosofia para jovens é composta de três volumes. Inicia no primeiro ano e vai até o terceiro ano do ensino médio. Isso não impede que o professor possa utilizá-la em outros anos, ou seja, escolher qual volume melhor se adapta a sua turma.

Esta coleção aborda o estudo da filosofia prática aplicada à vida dos jovens de todas as faixas etárias.

As atividades desta coleção foram todas construídas com base nos diálogos com alunos do ensino médio de algumas escolas públicas do Rio Grande do Norte e sugestões de professores do Brasil inteiro.

A indicação do ano para cada volume é apenas uma sugestão. Você, professor, é quem vai decidir qual volume atenderá aos seus alunos. Esta indicação é baseada na minha experiência que certamente nunca será igual a sua ou a de qualquer outro professor, no mínimo, poderão ser próximas.

Não abordo nos meus textos a história da filosofia, e nas orientações ao professor recomendo o ensino de um ou outro filósofo.

Os textos aqui selecionados são parte do meu pensamento reflexivo sobre as aulas que dei aos meus alunos jovens e que ficaram marcadas em mim pelas amplas discussões e questionamentos surgidos que intrigaram a minha didática. Foram eles que me sugeriram os temas dos textos desta apostila. Espero que os seus alunos apreciem.

Espero poder facilitar seu trabalho, professor; espero imensamente que através das minhas atividades e do seu ensinamento (explicações) possamos desenvolver um bom trabalho em sala de aula.

Sejam todos bem-vindos ao mundo da filosofia para jovens!

Rosângela Trajano

Autora

SUMÁRIO

1 - Não se compare com os outros

2 - Confie em si mesmo

3 – Conhece-te a ti mesmo

4 - A coragem de ser quem somos verdadeiramente

5 - Não generalize suas experiências

6 - Levou um fora? Segue a vida

7 - As nossas relações líquidas

8 - Porque permitimos que nos magoem

9 - Aprenda diariamente

10 - Comece onde você está

11 - Compartilhe conhecimento

12 – Escolhas

13 – Fale menos e deixe os outros falarem

14 - A coragem de não agradar a todo mundo

15 - Não se “mostre” e nem queira “aparecer” para ninguém

16 - A alma generosa

17 - Da boniteza da vida

18 - Da empatia

19 - Da impulsividade

20 - Você é maior que a depressão

21 - As desigualdades sociais brasileiras

22 - Democracia brasileira

23 – Desertos

24 - Em busca dos nossos ideais

25 - Do perdão

26 - As emoções dos jovens

27 – Estranheza

28 - Fique onde é amado

29 - Não se apague

30 – Negritude

31 - Antes de ser o vencedor seja o competidor

Não se compare com os outros

Rosângela Trajano

O mundo em que vivemos é sustentado pela competitividade. Isso nos faz acreditar que nosso próprio sucesso pessoal ou profissional só será alcançado quando superarmos o de outras pessoas. Deixe as comparações todas de lado. Cada ser é tão único, complexo, cheio de experiências, dores e felicidades como você. A alegria de uma pessoa não é a mesma da outra, assim como o sofrimento. Quando se trata da vida, não existe base de comparação: faça o que lhe faz bem.

Não busque comparações. Você pode até ser parecido com o seu melhor amigo, mas no fundo, no íntimo, na subjetividade você é um ser único no mundo. Ninguém é igual a você. O seu jeito de ver o mundo, de pensar, de descobrir as coisas e de estar quieto ou não faz de você uma pessoa única e necessária aos demais que lhe gostam e precisam dos seus cuidados.

Não permita que ninguém ria da sua dor dizendo que você não sente nada, que a sua tristeza é algo passageiro e que você faz drama por coisas pequenas. Só sabe o que sente a pessoa. Cada um de nós temos sentimentos e sensações diferentes uns dos outros. Alguns sentem mais profundamente e outros menos. Alguns vão chorar por muito tempo e outros logo esquecerão.

Na verdade, somos complexos demais por dentro. Temos um pensar diferente, agimos diferente dos outros e, muitas vezes,

queremos um mundo que só existe dentro de nós. Isso pode doer muito ou pode ser bom dependendo da forma como enxergamos as coisas e as pessoas ao nosso redor. É preciso saber ponderar tudo aquilo que pensamos e a forma como enxergamos as coisas. Nem tudo pode ser igual aquilo que desejamos. As pessoas também não podem mudar somente para nos agradar.

A melhor coisa a se fazer é nunca se comparar a ninguém. Se fulano é mais inteligente do que você, se fulano é mais falante do que você ou se fulano é mais alegre do que você não queira ser igual a ele ou a ela, porque na verdade ninguém sabe como é realmente fulano por dentro. Talvez esse sorriso externo seja a fuga de uma tristeza interior. Muitas pessoas tentam fugir o tempo todo das suas individualidades só para não demonstrar fraquezas e não serem chamadas de molengas ou covardes.

O verdadeiro ser é único e sabe de que a sua individualidade o constitui para apresentar-se num mundo competitivo onde chorar e demonstrar fraqueza é sinal de perdas e de risinhos das pessoas alheias. Temos que demonstrar o tempo todo que somos uma fortaleza, que nada nos atinge, que somos feitos de pedra e temos uma rocha nos nossos corações.

No mundo contemporâneo sentimos a necessidade de esconder os nossos sentimentos e emoções. Frequentamos consultórios de psicólogos para que possamos ser ouvidos na intenção de melhorarmos o nosso jeito de agir no mundo. Nem nos damos conta de que isso é tão nosso, tão próprio, tão individualista que

pensamos estar doentes porque assim o mundo cobra de nós todos os dias e permitimos ficar doentes de uma sociedade que não sabe mais cuidar do outro, apenas fazer cobranças e exigências.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que é uma comparação?

2 – Você costuma se comparar a outras pessoas? Comente.

3 – Como é este sentimento de comparação? Comente.

4 – Por que muitas vezes escondemos as nossas emoções?

5 – O que devemos fazer com o nosso jeito de ser quando não agradamos a todo mundo?

6 – Por que nos sentimos molengas e fracos quando não nos

7 – O que nos torna diferentes dos outros? Comente.

8 – O que há em você que mais o diferencia dos outros? Comente.

9 – Das suas diferenças qual a que você gostaria de mudar? Comente.

10 – O que você acha das exigências do mundo contemporâneo em relação às nossas subjetividades?

Desenhe o seu jeito de ser.

Confie em si mesmo

Rosângela Trajano

Não espere que os outros te deem a motivação necessária para agir. Ou seja, encontre forças em si para confiar nos seus movimentos e levar sua vida para onde você deseja. Assim, é muito mais fácil conseguir alcançar seus objetivos quando sua mente já está direcionada em busca do seu sucesso.

Acredite em si mesmo. Tenha autoconfiança, autoestima e seja perseverante nos seus objetivos e ideais. Confie que tudo vai dar certo e que logo alcançará os resultados esperados. Se você não confiar em si mesmo ninguém mais poderá fazer isso. Devemos ser fortes e corajosos para ir em busca dos nossos planos. Todos os dias devemos traçar ideais para que possamos ter vontade de lutarmos e resultados positivos.

A confiança em si mesmo se faz necessária para que você possa alcançar os seus objetivos de uma forma plena e com uma vivência menos dolorosa. Quando acreditamos em nós nada nos impede de querermos e desejarmos superar as dificuldades que surgem no dia a dia, as intempéries e os problemas. Também não deixamos as palavras de baixo autoestima que vêm do mundo exterior nos atingir.

Somos pessoas grandiosas e dotadas de forças internas capazes de conquistar tudo o que quisermos para isso basta usarmos as ferramentas necessárias. Nem tudo conseguimos de maneira fácil.

Aliás, as coisas que são conquistadas muito facilmente tendemos nem dar tanta importância para elas. É preciso que lutemos, tracemos caminhos, busquemos maneiras de nos superar todos os dias. A confiança em si mesmo exige que antes de tudo você se conheça bastante e se ame.

Quando confiamos em nós as coisas acontecem de forma mais rápida, atraímos energia positiva, ganhamos mais batalhas e os caminhos têm menos pedras porque essa confiança nos deixa mais cheios de vontade de vencermos e não conseguimos visualizar a inveja e o egoísmo de algumas pessoas ao nosso redor. Aqueles que acham que não conquistaremos os nossos ideais passam despercebidos e as pedras no nosso caminho não farão mais calos nos nossos pés. Tudo se torna força e coragem.

Antes de ouvir a opinião alheia, se olhe diante do espelho, diga para si mesmo que você é capaz de ser ou ter tudo o que quiser, basta confiar em você e ir em busca do que deseja com todas as suas forças e sabedoria de que é preciso saber abrir caminhos para os nossos sonhos e objetivos.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que é confiança? Comente.

2 – Como ocorre a confiança em si mesmo?

3 – Por que precisamos confiar em nós?

4 – Como nos sentimos ao conquistar algo que desejávamos?

5 – Como surgem os nossos ideais e desejos?

6 – Como é uma pessoa sem ideais?

7 – O que fazer para confiarmos mais em nós? Comente.

8 – O que a confiança própria nos proporciona? Comente.

9 – Você faz as suas avaliações com confiança? Comente.

10 -Você se sente confiante? Comente.

Desenhe você fazendo algo com confiança.

Conhece-te a ti mesmo

Rosângela Trajano

Já dizia o filósofo grego Sócrates “conhece-te a ti mesmo”. Mas, as pessoas não levam a sério esta proposição e saem por aí fazendo coisas descabidas, coisas que as envergonham depois e causam desajustes emocionais. Saiba você que é preciso visitar o nosso eu todos os dias para nos conhecermos um pouco mais.

Somos seres complexos e únicos no mundo. Não existem cópias nossas. A partir do momento que passamos a nos conhecer verdadeiramente agimos com mais eficácia. Lidamos melhor com as nossas dificuldades e problemas. Passamos a aceitar as nossas fragilidades e respeitamos os nossos limites.

Para se conhecer é preciso sempre refletir criticamente sobre as nossas opiniões, gestos e atitudes para com o mundo e as pessoas ao nosso redor. Talvez não seja nada fácil conhecer-se por completo, pois a cada dia nos surpreendemos com algo que não esperávamos possuir, ser ou dominar. Somos uma caixinha de segredos e surpresas que vai sendo aberta aos poucos, a partir das nossas vivências e experiências.

Quando nos observamos detalhadamente passamos a nos conhecer e isso faz parte do amadurecimento da alma. Essa alma tão falada também pelo filósofo Sócrates que é eterna e vai para um lugar especial depois da nossa passagem pela Terra. Conhece-te a ti mesmo para que possas depois conhecer o outro. Há muitas pessoas

julgando as ações e palavras de outras pessoas sem ao menos olharem para dentro de si. Muitas vezes agimos iguais aquelas pessoas que tanto julgamos. Cuidado com os julgamentos. Não aponte o dedo para alguém se não quiser mais tarde ter um apontado para você.

Passe a tirar um momento do dia para se conhecer mais observando como é o seu comportamento diante das dificuldades, das surpresas, das pessoas boas e más. Olhe com cuidado como você reage aos elementos do mundo externo, as causas e consequências das suas palavras. Quando não nos conhecemos verdadeiramente podemos aceitar comentários de pessoas alheias que nos chamam de chatas, exigentes, metidas ou até mesmo egoístas. No entanto, muitas vezes agimos assim porque nos conhecemos o suficiente para não deixarmos que ninguém nos machuque ou invada o nosso eu interior.

Tem muita gente que diz nos conhecer profundamente e isso não é verdade. Só quem nos conhece verdadeiramente somos nós e muitas vezes nem nós, pois o ser humano é tão subjetivo e potente que a cada novo dia ele descobre uma coisa nova dentro de si, um sentimento, uma emoção, um medo, uma coragem, uma vontade. Somos reflexos do que a sociedade nos alimenta, mas também trazemos muitas coisas das nossas vidas passadas.

O importante é que vivamos um dia de cada vez. Nos olhando no espelho, tirando momentos do dia para cuidar de nós e refletirmos sobre o que estamos fazendo aqui no planeta Terra e se estamos

realmente agradando não às pessoas, mas a nós mesmos com o nosso jeito de ser. Não importa se somos chamados de esquisitos ou estranhos. Na vida, é melhor conhecer-se do que ser um estranho para si próprio. Procure esse momento na sua vida, no seu dia, para cuidar do seu eu interior, para buscar respostas intrigantes sobre você e o seu olhar para o mundo.

Deixe escutar o seu eu interior. Permita que a sua alma converse com você. Talvez ela tenha muito para lhe dizer. Passe a perceber os detalhes das coisas que você faz e fala. Esteja sempre atento para você. Conhece-te a ti mesmo é como navegar nas águas profundas do nosso ser e não se afogar nunca, porque sabemos que o oceano é nosso amigo.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Como aprendemos a nos conhecer?

2 – Por que conhecer-se é importante?

3 – O que nos torna conhecedores de si próprios?

4 – Que coisas podemos descobrir sobre nós quando nos olhamos com cuidado?

5 – Por que costumamos julgar os outros sem olhar para nós?

6 – Como ocorre o processo do conhecimento de si próprio?

7 – Você já escutou o seu eu interior? Comente.

8 - Você costuma tirar um momento do dia para se voltar pro seu eu interior? Comente.

9 – Você tem orgulho do seu eu interior? Comente.

10 – Seu eu interior tem orgulho de você? Comente.

Desenhe você conhecendo a si próprio.

A coragem de ser quem somos verdadeiramente

Rosângela Trajano

Não use máscaras no seu dia a dia e nem queira falar bonito somente para passar uma imagem de que você é inteligente. Seja você, acima de tudo você. Simplesmente você. Não finja ser uma pessoa que não existe só para agradar os outros. Isso dói. Isso é baixa autoestima. Tenha coragem de ser quem realmente é verdadeiramente. Não se intimide diante das pessoas só porque elas são mais bonitas ou mais falantes.

Antigamente, eu não gostava de mim por ser tímida e sem graça. Com o tempo aprendi que muita gente gosta de mim devido esse meu jeito tímido e especial de saber das coisas e não ficar o tempo todo querendo provar que sei. Quem sabe de alguma coisa não fica dizendo. O sábio vive em silêncio. Ele deixa que os outros falem tolices. Tenha coragem para errar e acertar. Seja você acima de qualquer coisa. Lute pelos seus sonhos. Invista em você. Cuide-se! A vida já exige demais da gente todos os dias para fingirmos que somos pessoas super especiais, basta que façamos a nossa parte e que sejamos autênticos e sinceros. É preciso coragem para se assumir diante de certas pessoas com opiniões e atitudes que divergem das delas, mas se imponha sem autoritarismo e, sim, com delicadeza e sutileza. A arte de ser sútil faz parte dos que se apresentam verdadeiramente como são.

Ter a coragem para se mostrar do jeito que realmente somos não é para todos. Muita gente tem vergonha de enfrentar autoridades e impor as suas opiniões, outras não sabem nem como falar e ainda existem aquelas que preferem ficar em silêncio. Devemos respeitar as individualidades, mas irmos em busca de nós e não permitirmos que os outros queiram nos modificar achando que vamos melhorar. Quem sabe do que precisa é você. Quem sabe onde deve mexer para ficar melhor é você. Talvez uma palavra ainda não dita a pessoa certa que tanto te provoca ou um esculacho na amiga chata possa te trazer à tona e te mostrar o que realmente você precisa para ser quem realmente é. Pense nisso.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Com é o seu jeito de ser?

2 – Você se acha tímido ou extrovertido? Comente.

3 – O que não é legal em você? Comente.

4 – Como você vê o mundo e as pessoas ao seu redor?

5 – Você costuma mudar as suas opiniões para agradar alguém?

6 – Você já fingiu ser outra pessoa para agradar uma pessoa? Comente.

7 – Por que vivemos querendo agradar as pessoas?

8 – A quem deveríamos agradar antes de tudo?

9 – Por que nunca nos preocupamos com o nosso eu interior?

10 – De que são feitas as nossas opiniões e atitudes.

Desenhe você tendo a coragem de ser quem realmente é.

Não generalize suas experiências

Rosângela Trajano

Não é porque você cometeu um erro no passado que agora irá cometê-lo novamente. Podemos errar e repetir os erros, sim. Porém, isso não é descompromisso consigo, mas somos humanos e estamos aqui para adquirirmos experiências e vivências necessárias para o nosso crescimento espiritual. Os conceitos que criaram para nós ou que nós mesmos criamos não podem nos aprisionar.

As nossas experiências são úteis para que não repitamos os erros cometidos anteriormente, mas você não deve se cobrar o tempo todo de que já é grandinho o suficiente e já vivenciou aquela experiência mais de uma vez e não pode deixar que ela aconteça novamente. As coisas acontecem conosco porque permitimos e nem percebemos. Devemos nos basear em nossas experiências para que não repitamos atitudes e momentos que já nos foram doloridos por demais.

Se as pessoas quiserem generalizar as suas experiências dizendo que o que você viveu foi simples demais e não foi quase nada, não dê ouvidos para elas. Ninguém sabe das coisas que você já viveu nesse mundo cheio de gente louca e complicada. As nossas experiências muitas vezes nos causam danos e nos deixa cheios de medos de enfrentar o mundo e as pessoas novamente.

Nada de se achar fraco e covarde só porque não quer tentar novamente ou está com receio de seguir em frente. As experiências são dolorosas e exigem tempo para nos recuperarmos. Tenha calma consigo. Não se desespere. Veja o lado bom da coisa. Dê um tempo para você.

Se toda experiência adquirida nessa vida difícil for esquecida por nós e deixada de lado acabaremos sofrendo mais ainda vivendo tudo novamente. O melhor é não generalizar as nossas experiências, pois elas servem para os nossos crescimentos e amadurecimentos. Da sua dor só você conhece. Não dê ouvidos para quem acha que uma perda recente não merece as suas lágrimas e que você está sofrendo à toa. A dor do outro ninguém conhece.

As nossas experiências são únicas. Mesmo que alguém tenha passado pelo problema igual ao nosso não sentirá a intensidade de como o sentimos, porque cada pessoa tem um jeito de viver o seu sofrimento e a amadurecimento. É preciso valorizar as experiências para que as coisas não se repitam se for o caso. Deixar-se crescer com elas. O filósofo francês Michel de Montaigne tem um ensaio intitulado “Da experiência” em que ele fala da necessidade de a pessoa cuidar daquilo que vivenciou de forma cuidadosa e respeitosa consigo.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que são experiências?

2 – O que são generalizações?

3 – Como ocorrem as generalizações?

4 – Como ocorrem as experiências?

5 – Por que devemos valorizar as experiências?

6 – Por que não devemos comparar as nossas experiências com as dos outros?

7 – Como ocorrem as experiências em grupo e individuais?

8 – O que as nossas experiências costumam nos dizer?

9 – Por que não devemos ouvir os outros quando criticam os nossos erros repetidos?

10 – O que fazer para não viver repetindo erros? Comente.

Desenhe você valorizando as suas experiências.

Levou um fora? Segue a vida

Rosângela Trajano

Estamos vivendo numa sociedade individualista e mesquinha. Todos só querem saber do bem para si mesmos. Ninguém se preocupa mais com os sentimentos alheios. A quem interessa saber que o amamos? Poucos, muito poucos. O amor parece está fora de moda, falo daquele amor bonito e verdadeiro que existia antes do século vinte. Daquele amor em que os casais viviam até a morte juntos e que os amigos eram sinceros e mantinham a amizade até a eternidade.

Tudo hoje é supérfluo. As amizades são artificiais e muitas vezes virtuais. Ninguém conhece mais ninguém verdadeiramente. As pessoas sabem fingir e nos enganam com doces palavras. Desse mesmo jeito são as relações afetivas de namorados e companheiros de casamentos. A todo instante levamos um fora de alguém. Ficamos tristes e choramos. Estávamos acostumados a conviver com aquela pessoa, eis o nosso defeito. Nos acostumamos fácil as coisas boas e as pessoas que dizem nos amar.

Todo mundo já levou um fora nos dias de hoje. Virou até coisa natural. De repente, quando você menos espera o seu namorado ou namorada que até ontem dizia lhe amar chega para você e diz que o amor acabou. Que raios de amor era esse? Fica você se perguntando, mas não queira saber. Siga a vida. A fila é grande e vai aparecer alguém legal, em breve.

Sinta-se uma pessoa bonita. Sinta-se respeitada e amada por si própria. Valorize o ser humano lindo que você se tornou ao longo dos anos e experiências adquiridas desses foras levados na vida. Muitas pessoas não sabem amar de verdade e gostam de brincar de namorar ou colecionam namorados e namoradas. Fazem isso por puro prazer e egoísmo. As pessoas estão mais egoístas e com menos empatia. Há aquelas que só pensam em si, em tirar vantagens de alguma situação ou de alguém. Cuidado com elas!

Não fique triste e nem cabisbaixo quando levar um fora. Diga até logo para pessoa, reaja. Não implore amor. Não chore na frente da pessoa. Pode até demonstrar emoções, mas procure ser forte e tenha atitudes de amor-próprio. Siga a vida. Vá em busca de novos amores e novas experiências. Ninguém morre de amor. Você vai sofrer é claro, mas logo essa dor passará. Existem muitas outras pessoas maravilhosas sozinhas esperando que você as perceba.

Muitas vezes na juventude levei fora dos meus namoradinhos e como garota tola chorei e implorei para que eles ficassem. Acho que eles riam de mim. Do meu jeito de moça com medo de ficar para titia. Hoje nem ligo mais para os foras que levo dos homens que aparecem na minha vida. Levo foras virtuais e reais. Aprendi a superar as dificuldades. É isso que você tem que fazer.

Pare de chorar pelos cantos das paredes achando que é o fim do mundo levar um fora. Milhões de pessoas levam foras todos os dias e nem por isso estragam as suas vidas. Acabou? Não me quer mais? Segue a vida, garoto ou garota. No decorrer do tempo surgirão

outras pessoas até mesmo mais bonitas e inteligentes do que ele ou ela. Você vai se dar conta do tempo que perdeu com aquele ou aquela babaca.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Como você se sente quando leva um fora?

2 – Você costuma pedir para a pessoa ficar com você e não partir? Comente.

3 – Você é do tipo que se desespera quando está sem namorado(a)? Comente.

4 – Você se sente bem namorando? Comente.

5 – Você se sente bem quando está sozinho? Comente.

6 – Por que as relações hoje não são mais duradouras?

7 – O que você espera das pessoas com as quais se relaciona?

8 – Você acredita em sinceridade total numa relação afetiva? Comente.

9 – Quando você se apaixona se entrega totalmente para a pessoa amada ao ponto de esquecer dos amigos?

10 – O que fazer para manter uma relação afetiva saudável.

Desenhe você seguindo a vida depois de um fora.

As nossas relações líquidas

Rosângela Trajano

A internet e o mundo contemporâneo criaram uma nova forma de se relacionar que não exige laços afetivos duradouros, que são frágeis e por nada se acabam e cada um vai pro seu lado: as relações líquidas. O sociólogo e filósofo Zygmunt Bauman foi quem criou essa teoria da liquidez nas relações afetivas e nas nossas vidas. Vivemos descartando as coisas ao nosso redor como se não tivéssemos nenhum apego por elas, parece que elas nunca nos ofereceram algo interessante que tenha nos causado afeto ou coisa parecida.

Esquecemos dos nossos amigos com muita facilidade e passamos anos sem nos comunicarmos com eles. Os namoros dos jovens também se tornaram líquidos e hoje estão completamente apaixonados por uma garota ou garoto e amanhã já trocam de parceiros sem nem ligarem para os sentimentos do outro. Os amigos virtuais são os mais fáceis de serem descartados, basta um clique do mouse e estarão bloqueados para sempre.

Vivemos tempos e relações líquidas. Já não amamos mais como antes. As relações duradouras de casamentos dos nossos pais que duravam sessenta ou oitenta anos não são mais iguais as nossas. Muitos jovens casam-se hoje jurando amor para sempre e daqui a dois meses já estão brigando e logo se separando. Também não temos mais apego as nossas coisas materiais. Os nossos telefones

celulares se pudéssemos e tivéssemos dinheiro para isso os substituiríamos toda vez que saísse um novo lançamento. Assim como não nos prendemos mais as tradições familiares e aos nossos costumes. Tudo é líquido nas nossas vidas, o amor se esvai assim do nada. Se acaba. Termina uma relação por telefone ou mensagem eletrônica.

Bauman falava dessas relações líquidas que estavam acontecendo ao longo da sua vida e agora acontecem cada vez mais. Eu não sei vocês, mas tenho uma grande inveja de mamãe com as suas relações de amizade duradouras. Ela tem amigas de mais de cinquenta anos de amizade. A minha amizade mais antiga tem dez anos de idade.

As coisas passam muito rapidamente. As pessoas estão sempre apressadas e não querem perder tempo com conversas bobas ou ouvindo histórias sem fundamentos dos amigos que não têm quem os escute e quando encontram alguém legal começam a desabafar tudo o que sempre desejaram. Sim, encontrar alguém para nos ouvir está cada vez mais difícil.

Até as crianças estão sendo influenciadas pela liquidez quando se desapegam muito facilmente dos seus brinquedos, das suas roupinhas e das suas coisas. Ninguém guarda mais as roupinhas dos seus bebês ou alguma lembrança da infância. Vivemos um processo de desapego grande em relação as nossas coisas e afetividades. O desapego é uma coisa boa, mas não deve ser feito de uma forma intensa. Desapegar-se com cuidado. Não das pessoas

e nem das coisas que nos trazem lembranças boas, mas daquilo que já não serve mais para nós e pode fazer bem para outra pessoa. Tenho uma ligeira impressão que Zygmunt Bauman acertou quando disse que estávamos vivendo tempos líquidos. Tempos em que esquecemos os nossos melhores amigos assim do nada e já os trocamos por outros, que não nos apegamos mais a nada e nem a ninguém.

Estamos vivendo relações líquidas, ou seja, tudo é descartado com a rapidez do tempo. Este tempo que já não podemos perder mais, assim são as relações. Não temos mais tempo para ouvir as lamentações dos nossos amigos, para consertarmos um brinquedo ou não queremos mais consertar um aparelho eletrônico e preferimos comprar outro, um novo. Jogamos tudo fora. Descartamos tudo o que não nos serve mais.

Eu lembro que antigamente nas casas grandes existia um sótão ou era na garagem da casa onde se guardavam as coisas velhas. Hoje esses espaços não são mais usados para isso porque as pessoas não guardam mais coisas velhas. Eu não gosto dos tempos líquidos e nem das relações líquidas. Tenho o cuidado de ainda mandar cartas para os meus amigos e de dizer bom dia para eles. Também não sou de trocar de amigos num passe de mágica. Amizade para mim é algo sagrado, é um tesouro. E tesouro não é coisa fácil de se encontrar aqui na Terra.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que você entende por tempos líquidos?

2 – O que você entende por relações líquidas?

3 – Como são as suas relações afetivas?

4 – Você gosta de ter muitos amigos ou prefere poucos? Comente.

5 – As suas relações afetivas são duradouras?

6 – O que fazer para conservarmos por mais tempo as nossas relações?

7 – Por que as relações afetivas estão se tornando líquidas?

8 – Como são as suas amizades virtuais?

9 – Você descarta com facilidade as suas coisas? Comente.

10 – O que é mais difícil para você descartar? Por quê?

Desenhe uma amizade que você não quer que se acabe nunca.

Porque permitimos que nos magoem

Rosângela Trajano

Muitas pessoas se aproximam da gente dizendo nos amar e que somos tudo para elas, mas assim do nada elas cismam e sem nos avisar desaparecem das nossas vidas e não respondem mais às nossas chamadas telefônicas ou mensagens eletrônicas. Elas simplesmente decidem ir embora sem deixar notícias.

Eu não sei se isso já aconteceu com você, mas comigo foram várias às vezes. No início, eu ficava me perguntando o motivo, porém eu acabei aceitando e nem ligo mais. As primeiras pessoas que se vão nos deixam dúvidas se agimos errado com elas, se fizemos coisas desgostosas ou que as machucaram. No entanto, devemos sempre ter em mente que não somos perfeitos iguais a Deus e não vivemos cometendo erros diariamente.

Se essas pessoas não tiveram paciência e não souberam lidar com os nossos erros e qualidades o problema é delas. Ficamos tristes nos primeiros dias e sofremos com as suas ausências, mas depois nos acostumamos porque tudo passa nessa vida difícil e doída a qual estamos aqui na Terra morando. Algumas pessoas nem merecem mesmo as nossas lágrimas e cuidados. Elas chegam tomam conta das nossas vidas e dos nossos mundos, dizem nos amar e com os seus jeitinhos lindos de enganar a todos tomam conta de tudo o que é nosso, falo das coisas imateriais, da nossa alma e da nossa subjetividade.

Eu conheci alguém que dizia me amar e que eu era importante para ela, assim do nada, no meu primeiro erro essa pessoa foi embora e me bloqueou nas suas redes sociais. Eu nunca consegui me explicar, me desculpar, dizer alguma coisa legal. Foram momentos difíceis, de dúvidas, de sofrimento e de esperança de que este alguém me dissesse que o problema era com ela e não comigo, mas uma conversa franca nunca existiu. Eu a perturbei por várias vezes pedindo uma explicação sincera, mas acabei me tocando e decidi ficar quieta, em silêncio, e este silêncio já dura mais de cinco anos. Será alguém capaz de odiar outra pessoa por tanto tempo assim? Algo parecido já aconteceu com você? O que você fez?

Acho que é a gente que permite que as pessoas nos magoem. Se não déssemos tanto espaço para a outra pessoa, se não oferecêssemos tantos cuidados para a outra pessoa, talvez ela não soubesse tanto da gente. Elas nos magoam porque descobrem onde somos frágeis demais. Elas descobrem os nossos segredos interiores mais profundos. Sabem como nos magoar. Sabem o que sentimos.

Precisamos ser cautelosos com as pessoas. Quando conhecermos alguém por mais sincero que esta pessoa seja conosco devemos ter o cuidado de não abrirmos as portas do nosso mundo interior para elas de uma vez só, de ficarmos sempre com um pé atrás, e de moderarmos os nossos gestos e atitudes para com elas. Só depois de muito tempo é que saberemos como são verdadeiramente aí sim poderemos ir aos poucos dando mais espaço para elas.

Todo cuidado é pouco para que não nos magoem. As pessoas não estão acostumadas com muito amor e até isso pode assustá-las e as fazerem ir embora. O mundo contemporâneo é baseado no pouco afeto e nas relações líquidas, aquelas que se acabam de uma hora para outra. É assim que estamos vivendo. Eu não quero isso para mim, não sei você. Também não quero que ninguém me magoe e nem quero magoar ninguém.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Como é se magoar?

2 – Por que as pessoas nos magoam?

3 – Você já foi magoado? Comente.

4 – Como é permitir se magoar?

5 – Dos seus machucados o que mais dói ainda?

6 – Você também é muito sincero com as pessoas? Comente.

7 – Como devemos nos comportar diante das pessoas segundo a autora do texto?

8 – Que cuidados devemos tomar para não sermos magoados pelo outro?

9 – Estamos amando mais ou menos no mundo contemporâneo? Comente.

10 – Por que algumas pessoas vão embora sem nos avisar?

Desenhe você cuidando de uma pessoa querida.

Aprenda diariamente

Rosângela Trajano

Todos os dias busque aprender uma coisa nova. Saia de casa, contemple a natureza, converse com as pessoas ao seu redor, observe as coisas, faça leituras, assista televisão ou leia jornais. Quando aprendemos uma coisa nova ficamos felizes. Desenvolva as suas habilidades de escrita, leitura, pintura e tantas outras que você nem imagina que tem.

Se esforce para aprender diariamente com os seus professores, pais, amigos e familiares. Muitas vezes no caminho da escola nos deparamos com um outdoor que nos traz um novo conhecimento. É preciso ficar atento a tudo. Ser observador e curioso. Fazer perguntas também estimula a aprendizagem. Você não aprende somente na escola. A todo instante estamos aprendendo algo novo para as nossas vidas.

Busque aprender diariamente algo que sirva para melhorar o seu viver, que lhe traga mais conhecimentos, que você possa se sentir modificado com aquilo. Quando aprendemos algo novo nos transformamos para melhor porque o novo sempre é surpreendente. Ficamos maravilhados com aquilo. Faça pesquisas nos livros didáticos ou na Internet. Converse com pessoas que têm mais conhecimento do que você. Valorize as pequenas coisas do seu dia a dia, pois elas também podem lhe passar conhecimentos.

Precisamos estar abertos para aprendizagens. Eu mesma aprendo algo novo todos os dias com a minha mãe, os meus amigos, nas minhas leituras ou nas redes sociais. Eu me sinto muito feliz quando conheço uma palavra nova, descubro uma curiosidade sobre algo que eu não sabia como acontecia ou passo a conhecer a biografia de alguém. Precisamos estar disponíveis para novas oportunidades de aprendizagens.

Aprender diariamente pode tornar-se um hábito. Você pode acordar todos os dias com vontade de aprender uma coisa nova. E nem é preciso estar na escola como já disse acima. Basta abrir o computador e a um simples clique do mouse você pesquisa alguma coisa do seu interesse. Pronto. Chegou à informação rapidamente que você pode compartilhar com os seus amigos e familiares.

Aquilo que aprendemos uma vez na vida nunca mais esquecemos. É como andar de bicicleta. Aprende-se para sempre. Saia de casa, visite amigos, converse com o homem da mercearia, a mulher que vende cocadas ou o homem da banca de jornal. Busque conhecer as histórias do seu povo. Isso também é conhecimento. A gente aprende muito conversando com as pessoas próximas, principalmente as mais idosas.

Aprenda diariamente e perceberá o quão a vida ficará mais bonita para você!

Exercícios para o bom pensar.

1 – Você se acha uma pessoa curiosa?

2 – Você gosta de aprender novas coisas?

3 – Você se relaciona bem com as pessoas ao seu redor?

4 – Você é bom observador?

5 – Como podemos ajudar o outro com algo que aprendemos?

6 – Por que aprender algo nos modifica para melhor?

7 – Que emoções despertam em nós quando aprendemos algo novo?

8 – Aprender todos os dias vai nos tornar melhores em quê?

9 – Você concorda com a autora que também se aprende muito fora da escola?

10 – Onde você mais aprende as coisas? Comente.

Disserte em pelo menos 05 linhas como você se sente quando aprende algo.

Comece onde você está

Rosângela Trajano

Não deixe para começar amanhã o que tanto deseja só porque acha que lhe falta algo que você nem sabe direito o que é. Comece agora mesmo. Comece onde você está. Não procure outro lugar para começar, o lugar é aqui, o lugar é seu. Deixe de perambular pelas ruas, casas e cidades à procura da realização dos seus sonhos, pois eles estão dentro de você e a força motivacional para realizá-los também.

Comece onde você está e imediatamente. Não deixe para mais tarde. Amanhã você terá novos planos, novas ideias, novos pensamentos. Queira muito da vida. Queira uma coisa nova todos os dias. Comece sempre, sempre e sempre. Valorize tudo o que tem e as pequenas conquistas do dia a dia. Seja mais você. Comece olhando para dentro de si e buscando as coisas esquecidas lá dentro. Traga para fora todas as suas bonitezas. Mostre ao mundo que você é mais bonito do que dizem.

Não espere por ninguém para começar algo que tanto deseja. Comece agora. Pare tudo o que estiver fazendo e dê o primeiro pontapé no seu sonho. Faça alguma coisa bacana que vai lhe fazer sorrir no final do dia por você. Comece aquele desenho difícil, aquele livro volumoso, aquele sonho de todas as noites. O instante é agora. O tempo passa rápido. Ele não espera por ninguém. Você já perdeu tempo demais no seu viver. É hora de correr atrás dos

dias perdidos. Diga para você mesmo que vai começar agora de onde você está. Não importa se chove ou faz sol. Não importa se as cortinas estão fechadas ou abertas. A decisão é sua. O desejo é seu. É hora de começar sem ficar buscando lugar, tempo ou motivo. Temos que ser firmes conosco. Disciplinados sempre. Para um bom começo diga para si mesmo que tudo vai dar certo e que você não desistirá fácil do que seja.

Saiba que para começar algo não importa o lugar, mas a sua motivação. Você pode começar no meio da multidão ou sozinho. Numa estação lotada ou numa ilha deserta. Não importa onde você esteja. O mais importante é dizer sim para si mesmo, é proporcionar a si mesmo o começo de uma nova empreitada. A valorização que você colocará no seu começo é que vai definir o quão determinado e capaz de vencer obstáculos é você.

Exercícios para o bom pensar.

1 – De onde você começa algo?

2 – Você escolhe lugar para começar algo?

3 – Como você começa algo?

4 – Por que é importante está sempre começando algo?

5 – Qual o lugar ideal para começarmos algo?

6 – O que é necessário para começarmos algo?

7 – Por que às vezes colocamos empecilhos para nós mesmos?

8 – Por que às vezes desanimamos diante das coisas?

9 – A experiência de vida nos ajuda a começarmos algo novo? Explique.

10 – Você já começou algo de onde parou? Explique.

Disserte em 05 linhas como você se sente quando precisa começar algo que é um desafio.

Compartilhe conhecimento

Rosângela Trajano

Se você aprendeu algo não guarde somente para si, mas compartilhe com os seus amigos e conhecidos. A informação deve ser compartilhada para que outras pessoas possam nos ajudar a aperfeiçoar aquilo que descobrimos. Não seja egoísta guardando tudo para você. Nem tranque num baú a sete chaves o seu conhecimento. Todos sabem que ele é seu e ninguém vai roubá-lo de você nunca.

O bom estudante sabe o valor que tem compartilhar conhecimento. Veja quantas pessoas têm dúvidas na Internet e conseguem solucioná-las rapidamente com respostas de desconhecidos em vários idiomas. Ficamos felizes quando encontramos respostas para as nossas dúvidas. Se você conhece algo compartilhe com as pessoas próximas, ensine algo para um amigo, publique na Internet uma informação verdadeira.

Quando compartilhamos o nosso conhecimento estamos ajudando muitas pessoas e nos ajudando também. Nos tornamos pessoas melhores ao fazermos o bem. Não é que você precise dizer tudo o que sabe para o mundo inteiro, mas compartilhar as informações necessárias que possam ajudar muitas pessoas de uma vez só. O público da Internet é enorme! Se você compartilha um conhecimento lá vai poder ajudar milhões de pessoas.

Não conto as vezes que fiquei feliz ao assistir vídeos no Youtube de pessoas explicando detalhadamente a como resolver um problema num aparelho celular, a preparar uma comida, a costurar uma roupa e tantas outas coisas mais. Muitas vezes essas pessoas não ganham quase nada para estarem ali. Elas fazem por amor. Elas fazem porque se sentem bem compartilhando informações.

Há vídeos de professores na Internet ensinando todas os assuntos das disciplinas que estudamos na escola. Podemos tirar as nossas dúvidas com elas. É fantástico! É maravilhoso! Poder assistir a uma aula de matemática, sociologia, biologia tudo de graça! Professores especialistas! Pessoas que conhecem de fato os assuntos discutidos naquele ambiente! É surpreendente o quanto as pessoas estão compartilhando os seus conhecimentos!

Acabou aquele tempo que o cientista vivia sozinho trancado num laboratório por anos e anos pesquisando. Agora ele é plugado na internet trocando informações com centenas de outros cientistas. As pesquisas atuais têm vários cientistas envolvidos. O trabalho bonito agora é o que se realiza em equipe. De que adianta um saber que não é compartilhado? Um saber que não se faz nada com ele a não ser tê-lo guardado somente para si? Quem me conhece sabe que compartilho quase todo os dias um texto sobre um assunto de educação ou literatura para os meus amigos. Gosto de compartilhar conhecimento.

Não seja mesquinho. De nada vai adiantar saber algo só para você. Busque ensinar aquilo que sabe. Até os programas de computador

trazem seus códigos abertos e qualquer um pode alterá-lo para usar da forma que achar melhor. A tecnologia da informação deu o pontapé inicial no compartilhamento do seu conhecimento. Ensine a um amigo ou a uma criança que deseje aprender. Você vai se sentir muito bem.

Se você for do tipo tímido apenas escreva num fórum ou responda a perguntas na Internet das dúvidas que as pessoas têm sobre as diversas coisas que você conhece tão bem. Ajudar as pessoas é muito bom para todos nós. Compartilhar conhecimento mais ainda. Depois da Internet a informação passou a ser mais compartilhada e a um clique do mouse. Todos querem ensinar. Todos querem poder ajudar. Qualquer pergunta que você fizer no buscador do Google terá uma resposta. Claro que você deve filtrar as respostas. Algumas não trazem o conhecimento completo e podem deixar dúvidas, mas outras são extremamente bem respondidas.

Ajude as pessoas com aquilo que você sabe compartilhando o seu conhecimento. Ensine por amor também. Não pense somente no dinheiro. Você começa ensinando voluntariamente e daqui a uns dias será remunerado pelo seu trabalho, caso deseje. Todos reconhecem um bom trabalho. Veja os casos de sucesso dos influenciadores digitais.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que é compartilhar conhecimento?

2 – Você se sente preparado para compartilhar conhecimento?

3 – O que você acha de ensinar aquilo que sabe para alguém?

4 – Você gosta de ensinar o que sabe para outras pessoas? Comente.

5 – Você acha difícil ensinar o que sabe ou sente que precisa aprender mais a como ensinar? Comente.

6 – Como você se sente quando encontra uma resposta na Internet?

7 – Como você se sente quando um amigo lhe ensina algo?

8 – Qual a diferença da pesquisa em equipe para a individual?

9 – Você gosta de fazer trabalhos em grupos? Comente.

10 – Que tipo de conhecimento você mais desejaria adquirir para se tornar um expert no assunto? Comente.

Disserte sobre um conhecimento que você sabe em no mínimo 05 linhas.

ESCOLHAS

Rosângela Trajano

Nenhuma escolha
Que você faça
Precisa ser eterna
Vá em frente, a refaça
Podemos mudar
No meio do caminho
Isso não é saber o que quer
É coragem de passarinho
As escolhas podem
Ser mudadas sempre
Quantas vezes desejarmos
Até o melhor alcançarmos

Exercícios para o bom pensar.

1 – Por que fazer escolhas é difícil?

2 – Você já precisou escolher algo? Comente.

3 – Como podemos mudar as nossas escolhas?

4 – Por que é importante saber fazer mudanças?

5 – Quais os caminhos que nos levam a uma boa escolha?

6 – O que esperar de uma boa escolha?

7 – Como construir uma boa escolha?

8 – Que caminhos nos levam a uma boa escolha?

9 – O que fazer quando escolhemos algo errado?

10 – É possível corrigir uma escolha? Como?

Disserte em até 05 linhas como você faz as suas escolhas e se já precisou mudar uma delas.

Fale menos e deixe os outros falarem

Rosângela Trajano

Tem pessoas que falam pelos cotovelos, como diz o ditado. Quando começam a falar não querem parar mais. São tagarelas. Quem fala muito termina falando tolices e besteiras. Se tornam pessoas chatas que ninguém quer ter por perto. Tomam as palavras das pessoas alheias e continuam a conversa por horas a fio. Nunca param de falar sempre do mesmo assunto fazendo rodeios.

As pessoas que falam demais tendem a não escutar o que as outras falam. Só sabem falar e mais nada. Falam de tudo. Mesmo que não entendam do assunto. Elas só querem uma oportunidade para começarem a falar. Quando abrem a boca ninguém mais consegue fazê-las calar. O pior é que todos devem prestar atenção para elas senão vão se aborrecer. Falam tanto e nunca se cansam.

É preciso deixar que o outro também possa opinar e falar. É preciso dar voz ao outro. Não é só você que tem o direito de falar. O tagarela acaba sendo chato na roda de amigos. Alguns podem dizer "aquele cara só fala e não deixa ninguém falar". Quem fala demais acaba dizendo coisas que não deveria e se prejudicando. Ouvir é uma arte. Silenciar-se é outra. Pratique a arte de ouvir o outro. Dê um tempo para que o outro possa também expor a sua opinião.

Tem gente que fala tanto que nem percebe quando começa a falar de si próprio, da sua família, parentes e amigos. Acaba revelando segredos, contando coisas íntimas e pessoais, expondo amigos ao

ridículo. Os tagarelas só querem um motivo para começarem a falar e se não forem interrompidos não vão parar de falar nunca mais. É preciso saber o momento de falar e de escutar. Permitir ouvir o outro. Os nossos amigos também têm coisas bonitas para nos contar. Vamos lhes dar a oportunidade de serem ouvidos, também. Aprenda o momento exato de silenciar-se e dar voz ao outro. Ouvir as pessoas é uma questão de respeito e sabedoria. Não seja o tagarela chato do chá da tarde com os seus amigos ou a tagarela chata da roda de conversas com as amigas antigas da vida escolar.

Curta o momento ao lado dos seus amigos dando a oportunidade para que todos possam falar e ouvir uns aos outros. Vivemos tão sozinhos muitas vezes que na primeira oportunidade que nos oferecem um momento de contarmos sobre as nossas histórias acabamos roubando a cena alheia e falamos até do homem que vende munguzá na nossa rua. Enquanto os outros, cansados, nos escutam em forma de respeito. Escutam apenas por escutar, mas não absorvem mais nada do que dizemos por que estão aborrecidos com tanta conversa que não tem mais nada a ver com o grupo.

Se ouvíssemos mais as pessoas teríamos mais tolerância e sabedoria no mundo. A arte de ouvir deve ser praticada. Quando ouvimos as pessoas descobrimos coisas em nós que nem sabíamos que existiam e que eram daquele jeito. Passamos a conhecer melhor o outro e a nós mesmos. Descobrimos coisas importantes que nem desconfiávamos que aquele outro guardava ou pensava sobre nós. Quem escuta mais do que fala acaba aprendendo muito mais do

mundo ao seu redor. Afinal, o silêncio é dos inocentes. Aqueles que nada falam e tudo dizem com um simples olhar ou gesto. Seja você o inocente da história. Deixe que os outros falem pelos cotovelos e procure escutar. Aquele que escuta é um sábio por natureza.

Conheci uma amiga, certa vez, que falava demais. Não deixava ninguém explicar nada para ela. Ficava o tempo todo fazendo perguntas, criticando, comentando, conversando coisas que não diziam respeito ao assunto e acabava afastando as pessoas da roda de conversa. Quando olhava ao seu redor, estava sozinha. Ficava triste e vinha para casa. No caminho, andava falando consigo. Se encontrava algum pedinte começava a conversar com ele. E passava a contar toda a sua história de vida para aquele desconhecido que sofria com fome e frio sentado numa calçada.

Gente tagarela demais não tem tempo para contemplar a essência do outro, a boniteza das pessoas próximas a elas. Esquecem que o silêncio é uma virtude e docilidade. Tantas pessoas gostariam de ser ouvidas neste momento. Colocar para fora tudo o que sentimos, o que nos incomoda, o que nos perturba. Muitas pessoas não têm quem as ouça. Ofereça o seu ouvido amigo para alguém que tanto precisa de uma escuta. Vai valer mais a pena ouvir do que falar. Experimente!

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que você acha das pessoas tagarelas?

2 – Por que as pessoas tagarelas incomodam?

3 – Você gosta de ouvir os seus amigos?

4 – Como exercitar a arte de ouvir?

5 – Qual a importância de saber ouvir as pessoas?

6 – Por que as pessoas tagarelas se tornam chatas?

7 – Como lidar com um amigo tagarela?

8 – O que o silêncio nos proporciona?

9 – Você sabe o momento de ficar em silêncio numa roda de amigos? Comente.

10 – Você costuma ter uma conversa interior consigo? Como é a sua conversa interior?

Disserte sobre a arte de ouvir em pelo menos 05 linhas.

A coragem de não agradar a todo mundo

Rosângela Trajano

Nós não estamos aqui para agradar a todas as pessoas ao nosso redor. Saiba disso. Muitas vezes é difícil dizer não para o nosso melhor amigo, o nosso namorado ou namorada, ou até mesmo as pessoas que moram conosco. Mas, não adianta de nada querer agradar alguém quando você não se sentirá bem com aquilo que está fazendo.

É preciso saber dizer não. Algumas pessoas passam dos limites e nos fazem cobranças diversas, exigem que as atendamos em tudo o que elas querem, que deixemos de fazer as nossas coisas para estarmos com elas. Antes de pensar no outro temos que pensar primeiro na gente. Temos que nos cuidar. Temos que aprender a nos amar. A vida passa muito rapidamente. As pessoas também. Ninguém fica com você. No fim de tudo será você sozinho para lutar pelos seus ideais.

Não se desespere quando não puder ajudar. Não se entristeça quando não puder ir com alguém. Não chore quando não puder segurar a mão de uma pessoa querida. Muitas vezes estamos com mais medo do que aquela pessoa e não queremos demonstrar as nossas fraquezas. Não tenha vergonha de dizer que também é frágil e que tem os seus medos. Quando sentir que não dar mais para agradar a todo mundo ou você vai enlouquecer e esquecer de você dê um basta. Concentre-se nos seus planos de vida.

Ninguém vai viver a sua vida. Ninguém sabe dos nãos que você já precisou dizer para si mesmo. Das nossas lutas apenas nós sabemos. Elas são enormes e muitas. Elas tomam conta dos nossos pensamentos e nos deixam perturbados e estressados. Tenha coragem para não agradar a todo mundo.

As pessoas precisam compreender que não somos bonzinhos o tempo todo. Somos humanos e erramos vez ou outra. Você pode agradar sempre que sentir vontade, mas não por obrigação. Nada que a gente faz por obrigação fica bem-feito sem contar que nos causa um mal enorme. As nossas emoções sofrem e afloram mais ainda. Crie a sua própria coragem de dizer não ao outro, de não querer agradar para passar por uma de moço ou moça bonzinho.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Você já precisou dizer não para a alguém?

2 – Como é dizer um não para alguém?

3 – O que mais doeu em você quando teve que dizer um não?

4 – Como você se sente quando não quer ajudar alguém e é pressionado a fazer isso?

5 – Que mecanismo de fuga você usa quando sente que não pode ajudar alguém?

6 – Por que só devemos fazer as coisas que gostamos?

7 – Por que devemos agradar primeiro a gente?

8 – De que forma você costuma dizer aos seus amigos que não os pode ajudar naquele momento?

9 – Você se sente triste quando não ajuda alguém? Explique.

10 – Não querer agradar a todo mundo pode ser visto como egoísmo? Explique.

Disserte sobre sua coragem de não querer agradar a todo mundo.

Não se “mostre” e nem queira “aparecer” para ninguém

Rosângela Trajano

Você não precisa sair falando das suas qualidades para todo mundo que conhece. As pessoas, aos poucos, vão saber delas. Não é bom ficar se autoelogiando como se você fosse a criatura mais bela do mundo. Deixe que as pessoas descubram as coisas boas que existem dentro e fora de você. Faça surpresas sobre o seu jeito de ser para os outros. Permita ficar em silêncio vez ou outra para que não digam que você quer sempre “aparecer” em coisas que nem conhece direito.

O filósofo grego Sócrates já dizia “Só sei que nada sei”. Pois, tente fazer igual a ele e não fique dizendo a um e a outro aquilo que você sabe. Deixe de se “mostrar” diante das pessoas humildes que falam de uma forma simples e você fala tão rebuscado que ninguém entende nada só para dizer que estuda muito e sabe de tudo. Procure ser humilde também. A humildade é uma virtude. A humildade é um dos elementos da sabedoria humana.

Se ninguém pedir a sua opinião, então fique calado. Você não precisa ficar se “mostrando” na roda de amigos contando coisas que eles não vão entender ou que não dizem respeito a conversa do momento só para dizer que é o sabe tudo. Às vezes falar tudo o que sabemos se torna chato para algumas pessoas. Elas se sentem incomodadas porque não sabem nem como responder aos nossos comentários cheios de conhecimentos. As pessoas se sentem

menosprezadas e vão se afastando de nós aos poucos. Começam a achar as nossas conversas supérfluas e cheias de coisas que não fazem parte dos seus mundos e de que nada vai adiantar para elas saberem. Dê uma chance para você e pare de se “mostrar” dizendo que conhece fulano de tal só porque ele ou ela é uma personalidade influente e importante na cidade. Isso não vai mudar a forma como as pessoas gostam de você.

Se quer verdadeiramente fazer amigos pare de se “mostrar”. Seja autêntico. Fale de coisas que as pessoas entendem. Fale de igual para igual com os seus amigos. Não é porque você tem mais conhecimento do que o outro que vai humilhá-lo em público. Deixe o seu conhecimento para ser usado em local apropriado. Não cabe ficar filosofando num campo de futebol ou num parquinho de diversões.

Algumas pessoas que são dotadas de muito conhecimento perdem a noção das coisas. Elas só querem falar daquilo que sabem. Não importa o que os outros vão pensar. Vivem nos seus mundinhos de pesquisa e leituras. Esquecem que algumas pessoas não vivem assim. Acabam se tornando sem graça. As pessoas vão se distanciando cada vez mais do sabe tudo. Daquele que só quer “aparecer” nas rodas de conversas sempre falante e sem querer ouvir a ninguém. Não seja mais um a “aparecer”. Tenha simancol. Respeite os seus amigos.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Por que não devemos nos “mostrar”?

2 – O que acontece com quem quer “aparecer”?

3 – Por que as pessoas não gostam de quem quer “aparecer”?

4 – Como devemos nos comportar diante dos amigos?

5 – Quando e onde devemos usar o nosso conhecimento?

6 – Como você se sente quando um amigo quer se “mostrar”?

7 – Você já quis “aparecer” alguma vez? O que você acha disso? Comente.

8 – As boas amizades devem ter conversas de igual para igual. Como são as suas amizades?

9 – Por que as pessoas sentem tanta vontade de se “mostrar”?

10 – Além de encher o ego quem se “mostra” também se sente como?

Disserte sobre o que você pensa das pessoas que querem “aparecer”.

A alma generosa

Rosângela Trajano

Hoje estou pensando nas almas generosas. Nas pessoas que se doam umas às outras sem esperar nada em troca. Como é bom ser generoso! Como é gigante a generosidade! Será que estamos sendo generosos com o mundo? Acho que não. Tornamo-nos individualistas demais, só pensamos em nós, tudo no que pensamos é em termos alguma coisa. Esquecemos que o ser é vida, é luz, é poesia que inspira a resistência no planeta terra. Gostaria de ser mais generosa para com as pessoas e poder doar meu coração molenga às crianças do mundo inteiro. Ainda ontem uma jovem me falou de uma história para crianças que fala de uma árvore generosa. Eu fiquei a pensar nessa árvore e acho que todas elas são generosas para conosco, pois nos dão sombra, frutos, madeira etc. As árvores são crianças que precisam de cuidados especiais, principalmente contra os cupins. Hoje eu queria ser uma fada para tocar no coração das pessoas um pouco de generosidade. Vamos falar sobre nós? Deixemos a vida alheia de lado. E passemos horas conversando sobre nós sem nos darmos conta do relógio. É preciso plantar generosidade nas almas da tecnologia e globalização que fragmentam o mundo todos os dias. Penso que estamos esquecendo das nossas virtudes e, por isso, precisamos salvar as crianças desse esquecimento. As criancinhas nascem generosas e criam vícios a partir dos ensinamentos de nós adultos. Se somos generosos elas

tendem a nos imitar. Hoje dei um pão a uma menininha de rua, escrevi uma poesia para crianças e criei vários desenhos... fiz tudo isso com o coração cheio de alegria. A menininha que me pediu um pão estava suja e faltava-lhe os dentes da frente. Talvez ela não saiba o que é generosidade no seu pequeno mundo, mas certamente ficaria triste se eu não a tivesse ajudado. A generosidade não se enxerga, as coisas bonitas da vida não podem ser enxergadas a olho nu, é preciso enxergar com o coração. Todas as noites quando me deito para dormir fico pensando nas milhares de crianças que estão abandonadas pelas grandes avenidas da minha cidade com fome e frio... ah! Se Deus criasse uma lei onde criança não sofresse. Ser generoso é passar uma tarde inteira jogando conversa fora com uma pessoa que só fala pequenas bobagens, mas que nos alegra a alma e nos faz pensar que o tempo é só um contador apressado e desengonçado. Quem me dera plantar uma árvore generosa! Quem me dera ser generosa para com as pessoas que me cercam e poder dar-lhes a atenção que merecem. Falo dos meus vizinhos que quase não os vejo, pessoas tão queridas para mim! Vivemos cada um na sua casa. Estamos presos nas nossas cavernas subterrâneas. Não vemos mais a luz do sol e o saber ficou distante da gente. Estamos cegos diante da generosidade. Não posso me dizer generosa se passo horas preocupada comigo e esqueço do outro. Se a minha vida inteira foi pautada em preocupar-me com a minha saúde e integridade física. Esqueci-me do meu irmão durante muitos anos, agora procuro pela generosidade que foi plantada nas profundezas

da alma e tento fazer um acordo com ela. Vamos abrir o livro da generosidade e mostrá-lo às pessoas brutas e insensíveis que a globalização tem construído. O capitalismo não pode nos engolir. Somos sementes, ainda. Podemos renascer sempre que for preciso. Estou cansada! Peço aos meus amigos que doem um pouco de generosidade no amanhecer às pessoas ao seu redor. Eu preciso dormir mesmo tendo um grilo cantando atrás do guarda-roupa. Quem sabe ele esteja anunciando o início do despertar da minha generosidade... quem sabe...

Exercícios para o bom pensar.

1 – Como você compreende a generosidade?

2 – Por que devemos ser generosos?

3 – Por que a generosidade não deve escolher pessoas para ajudá-las?

4 – O que nos motiva a sermos generosos?

5 – Onde vive dentro de nós a generosidade?

6 – Como nos sentimos com a prática da generosidade?

7 – Que benefícios fazemos ao mundo com a nossa generosidade?

8 – Está faltando generosidade no mundo? Explique.

9 – Por que as pessoas estão se tornando individualistas?

10 – Disserte sobre a prática da generosidade com as pessoas mais velhas, as crianças e as mulheres grávidas em no mínimo 05 linhas.

.

Da boniteza da vida

Rosângela Trajano

Sabe, leitor amigo, passa da meia-noite e eu estou cá a pensar na boniteza da vida. Mas, a vida para ser bela precisaria de amor ao próximo e ao mundo ao nosso redor. Já não temos mais bonitezas em nossas vidas ou esquecemos de vê-las dentro de nós. Estamos cegos de ambição e falta de amor ao outro. O outro não tem mais da gente sequer uma pequena preocupação para saber como foi o seu dia. Já não plantamos mais flores nos nossos jardins imagine nos jardins alheios. Esquecemos de agradecer o que fazem por nós; esquecemos de ligar um para o outro e desejar um bom dia ou boa noite. A boniteza da vida está nas coisas mais simples do mundo, naqueles despropósitos que quase não conseguimos tocar, nos potes de açúcar guardados nos armários de madeira. Ah, leitor querido, a boniteza da vida já não existe mais quando vemos crianças assassinadas em guerras civis ou sem alimentos para comer; a boniteza da vida se perdeu em algum lugar das esquinas azuis quando uma menina foi absurdamente violentada pelo próprio pai. Que boniteza na vida temos hoje? Não sei. Os meus sonhos estão cheios de calos e cansados da caminhada árdua. Hoje fui a um hospital e encontrei pessoas que nunca receberam uma visita, pessoas que sofrem sozinhas em seus mundos cheios de interrogações sobre a existência; hoje me perguntaram se eu já tinha escrito algo filosófico sobre a vida e eu respondi que o mais

belo que escrevi até hoje sobre a vida foi uma poesia no meu próprio olhar triste de mulher que busca compreender as pessoas e o mundo ao seu redor. Passa da meia-noite, leitor, e eu estou cá na minha cama confortável enquanto milhares de pessoas dormem nas ruas; enquanto pescadores estão em alto mar; enquanto o vigia da minha rua me faz lembrar que é hora de dormir. A boniteza da vida eu queria encontrar no amanhecer ao ouvir os pássaros cantarem e saber que não há mais conflitos entre culturas, povos e crenças. Eu queria encontrar a boniteza da vida mais tarde nos olhares das pessoas que sofrem com a homofobia; no caminhar das pessoas que se drogam na ilusão de serem mais felizes. É triste quando perdemos a boniteza da vida, mas quem será que ainda tem boniteza com tanta tristeza espalhada pelas paredes da casa da mãe Terra? A boniteza da vida está no nascimento de uma criança e que ela seja amada pelos seus pais e familiares em toda a sua infância. Estou cansada, leitor querido. Cansada e com sono. Preciso dormir. Eis que entro na cozinha e, de repente, encontro um pouco de boniteza dentro da minha pequena casa: uma formiga caminhando tranquila para o pote de doce. Como seria bom se a humanidade caminhasse com essa tranquilidade sem se preocupar com tantas informações! Bom dia, leitor, querido! Vamos dormir! Está tarde! Que possamos construir bonitezas em nossas vidas quando o dia amanhecer!

Exercícios para o bom pensar.

1 – Como você enxerga o mundo?

2 – Como colocar bonitezas no mundo?

3 – Por que estamos perdendo as nossas bonitezas?

4 – Como se constituem as nossas bonitezas?

5 – De onde vem a boniteza de um gesto?

6 – O que torna a boniteza necessária?

7 – A boniteza pode tornar o mundo melhor. Explique.

8 – Como colocar bonitezas nos corações das pessoas?

9 – Que tipo de boniteza mais inspira você? Comente.

10 – Disserte sobre a sua maior boniteza em relação ao mundo em no mínimo 05 linhas.

Da empatia

Rosângela Trajano

As pessoas estão se tornando individualistas e esquecendo de amar umas as outras. Nas ruas, a multidão anda sem dar por conta dos pedintes, dos mendigos abandonados pelas ruas, das crianças limpando carros nos semáforos. Estamos esquecendo de cuidar daquelas pessoas que tanto necessitam de nós.

Já não damos mais uma palavra de carinho, passamos meses sem ligar para os nossos amigos e nos acostumamos a resolver tudo pelas redes sociais. O amor está virando um algoritmo e logo as máquinas vão substituir as pessoas na questão dos sentimentos e emoções. A vida está se tornando uma rotina de um logaritmo executável. Será que ainda cuidamos das pessoas que estão próximas da gente? Será que ainda sabemos cuidar?

Estamos esquecendo do amor verdadeiro, da sua essência e boniteza. Descartamos tudo muito rapidamente. Se brigamos com um amigo logo o deixamos de lado e partimos para novas amizades. A vida real está sendo trocada pela tecnologia das redes sociais. Nem ligamos mais para as notícias tristes dos jornais impressos e televisivos. Estamos preocupados tão somente conosco.

Com isso esquecemos da empatia. Sim, termos empatia é nos colocar no lugar do outro. É sentirmos a dor do nosso próximo. Junto com ele compartilharmos daquela situação ou momento

difícil e buscarmos soluções. A empatia está sendo esquecida assim como todos os bons sentimentos. Passamos pelas ruas e vemos alguém caído, ao invés de ajudar essa pessoa, simplesmente fazemos selfies. Ter empatia é coisa rara nos dias de hoje. Não pensamos mais nas pessoas com fome e sede.

Se temos uma vida com tudo o que necessitamos para nos sentirmos felizes e bem, não nos preocupamos com as pessoas ao nosso redor. O outro já não importa mais. Em casa temos tanta roupa que não usamos mais nos armários, tantas cobertas que não nos servem mais e tanta comida na despensa. Enquanto muitas pessoas estão precisando de uma ajuda, porém não nos importamos mais com as necessidades físicas e emocionais alheias.

A empatia está desaparecendo das relações sociais. Agora é cada um por si. Ninguém vai querer sentir a sua dor ou viver a sua tristeza. O nosso vizinho perdeu um parente ontem e a gente já liga o nosso aparelho de música no maior volume sem sentir a sua dor. Por que estamos deixando de sentir empatia? O que está acontecendo conosco? As pessoas têm pressa de ser feliz. E nessa ansiedade de busca pela felicidade pisam nas mais frágeis, não percebem as necessidades alheias, não ouvem os pedidos de ajuda e não enxergam um cartaz que suplica comida.

Todos os dias saímos das nossas casas bem-vestidos e prontos para enfrentarmos mais um dia de trabalho ou de estudos. Vemos nas ruas pessoas solitárias que gostariam de ser ouvidas, de conversar sobre as suas vontades e sentimentos. Quantos de nós poderíamos

ajudar alguém apenas ouvindo. A arte de ouvir está sendo esquecida também. As redes sociais não mostram as dores e necessidades das pessoas que estão ao nosso redor.

Quando agimos com empatia fazemos um bem enorme às pessoas e a nós. Todo bem que praticamos nos enche de luz e sabedoria. Você é aquilo que faz. Use da empatia para curar as doenças do mundo. Tenha compaixão do seu amigo, vizinho ou parente e se coloque no lugar dele nas situações mais delicadas. Não deixe se perder o sentimento de amor e solidariedade que está dentro de você.

O homem que age com empatia oferece ao mundo sentimentos mais confortáveis, demonstra preocupação com as pessoas ao seu redor, responsabilidade social e maturidade espiritual. Estamos precisando mais do que nunca da empatia, de nos colocarmos no lugar do outro e procurarmos uma solução para os problemas alheios que tanto nos afetam de uma certa forma, afinal quando o nosso vizinho sente fome nós somos um pouco responsáveis por ele, porque faz parte do nosso crescimento emocional e virtuoso ajudar o próximo.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que você acha da empatia?

2 – Por que é necessário agir com empatia?

3 – O que podemos oferecer a uma pessoa que está sofrendo perto da gente?

4 – A empatia é um gesto de amor que pode mudar as pessoas. Explique esta afirmativa.

5 – Por que estamos nos tornando individualistas?

6 – Por que a dor do outro também é nossa?

8 – Como nos sentimos quando agimos com empatia?

9 – Das doenças do mundo moderno qual a que mais fere as sociedades?

10 – Disserte sobre como você age diante da dor do seu próximo em no mínimo 05 linhas.

Da impulsividade

Rosângela Trajano

Tem gente que não consegue controlar a raiva e faz coisas horríveis nessas horas sem se dar conta da gravidade. Isso é impulsividade. As pessoas impulsivas sofrem bastante. Elas não conseguem controlar as suas emoções. Não fazem certas coisas desagradáveis porque querem. Elas simplesmente fazem porque estão com raiva e precisam desabafar, colocar para fora tudo o que sentem, parece que agindo com impulsividade estarão acabando com a raiva.

Essas pessoas sempre se arrependem dos seus feitos na hora da raiva. Elas ficam envergonhadas e até mesmo se violentam como forma de castigo pelo que fizeram. Eu já fui muito impulsiva e isso me custou caro demais. Perdi uma amiga que muito gostava porque não suportou o meu jeito de ser. Talvez se ela fosse a minha amiga de verdade não tivesse ido embora para sempre, não sei. Há pessoas que são difíceis da gente compreender as suas ações e gestos.

Os impulsivos são pessoas que agem sem se darem conta das consequências dos seus atos e palavras. Eles xingam o chefe, largam a reunião antes de acabar, saem dos grupos sociais sem dizerem nada e muitas vezes quebram tudo. São pessoas que precisam de ajuda profissional de um psicólogo para controlarem as suas emoções e a sua impulsividade.

Na hora da raiva a gente esquece quem é, o local onde estamos e nossas responsabilidades dizendo o que não devia. O

arrependimento vem minutos depois, mas já é tarde demais porque o estrago está feito. Resta saber se quem magoamos está preparado para nos perdoar. Nem sempre somos perdoados. O mundo contemporâneo está tornando as pessoas individualistas. Elas não se preocupam mais com os sentimentos alheios. Não nos colocamos mais no lugar do outro. A empatia está acabando.

Agir no impulso é algo doloroso para quem faz e quem recebe. É preciso aprender a controlar as nossas emoções. Respirar fundo na hora da raiva. Pensar em outra coisa. Sair do lugar da raiva. Se afastar da pessoa. Largar o celular e não tomar nenhuma decisão precipitada. Digo isso por experiência própria. Não façam como eu fiz tempos atrás que afastei uma amiga querida de perto de mim. Hoje o arrependimento é grande. A saudade dói. E eu procuro não mais agir no impulso, apesar de nem sempre conseguir porque sei que preciso de ajuda profissional.

A impulsividade não é de todo ruim. Existem pessoas impulsivas que tomam decisões precipitadamente nas empresas porque não têm tempo de pensar e muitas vezes se dão bem. O mundo contemporâneo quer profissionais que saibam agir rapidamente diante do inesperado e isso ajuda os impulsivos. O bom mesmo é que estejamos sempre conscientes do que estamos fazendo para não nos arrepender mais tarde seja na impulsividade ou não.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Por que a impulsividade não é uma coisa boa na maioria dos momentos?

2 – Você já tomou uma decisão precipitada? Explique.

3 – Como nos sentimos quando fazemos algo por impulso?

4 – Como você controla as suas emoções diante de uma raiva?

5 – O que podemos fazer para sermos menos impulsivos?

6 – O que a impulsividade pode provocar na gente além da perda e afastamento de amigos?

7 – A impulsividade pode afetar os nossos sentimentos? Explique.

8 – Uma decisão no impulso pode nos trazer grandes consequências. Comente sobre isso.

9 – Pensar demais para tomar uma decisão pode ser uma perda de tempo no mundo contemporâneo?

10 – Disserte sobre como você age na hora da raiva em no mínimo 05 linhas.

Você é maior que a depressão

Rosângela Trajano

A depressão é uma doença séria que nos paralisa se permitirmos que ela cresça na gente. Antes de qualquer coisa é necessário que nos conheçamos para a qualquer sinal de tristeza descontrolada pedirmos ajuda e acionarmos os nossos mecanismos de defesa interior.

Quando a depressão chega deixamos de fazer as coisas que gostamos e nada nos traz alegria. Tenha paciência com você. A depressão também passa. Procure acalmar-se e só faça o que puder. Não reclame dos amigos e familiares, muitas vezes eles não sabem como nos ajudar e sofrem conosco. Espere o alívio da dor. Saiba que é você quem manda em si. Não perca o controle das suas emoções e sentimentos.

Não permita que a doença roube de você a sua alegria de viver. Faça um esforço para vencê-la, lute bravamente e quando não puder fazer algo não fique triste. A depressão é uma doença que nos impede de praticarmos as coisas que antes nos faziam felizes. Dê um tempo para você. Descanse as ideias.

Mas, lembre-se que a cura está dentro de você. As pessoas ao seu redor podem até tentar fazer algo, podem querer lhe ajudar, mas só você com a sua força interior é capaz de vencer esta doença que nos impede de continuar a vivermos felizes e com vontade de lutar pelos nossos ideais. Saiba que você não está sozinho neste mundo.

Eu também já sofri depressão. Eu também já deixei de amar as coisas ao meu redor e larguei tudo para ficar procrastinada em cima de uma cama, mas superei as dificuldades e venci.

Quando a tristeza acometer o seu peito chore se tiver vontade. Só não permita que essa tristeza tome conta da sua alma por completo. Lute como um bravo guerreiro, lute como um bravo soldado em campo inimigo, lute como se estivesse no meio de um deserto e precisasse sobreviver a fome e a sede.

Temos uma força interior capaz de mudar tudo o que existe dentro de nós. Seja qual for o seu motivo para estar deprimido saiba que a força de vontade, a coragem, a vontade de mudar tudo, o incentivo dos familiares e amigos que estão todos torcendo por você é valiosa porque gera uma energia ao seu redor que transmite luz do bem e uma hora ou outra essa depressão vai passar. É só uma questão de tempo.

Eu digo isso para você porque também fui jovem e senti depressão quando me machucaram e foram embora da minha vida assim do nada. Eu pensei que o mundo ia desabar. Que não saberia mais viver sem o meu amado pai. Eu pensei que ia morrer sem a presença dele. Meus amigos e familiares estiveram sempre comigo e isso foi importante para que eu descobrisse que tinha muita gente que me amava, mas não foi ninguém que conseguiu me ajudar de verdade. Visitei uma psicóloga e conversei com ela algumas vezes, mas a minha cura estava dentro de mim. Teve um dia que eu me levantei com vontade de sair do meu quarto e passear pela casa.

Aos poucos fui tomando consciência de que o mundo é bonito e que precisamos compreender as pessoas. Aos poucos fui aceitando a decisão do meu pai. E como tudo é bem devagar, assim também é a cura da depressão, lenta, muito lenta, mas possível se você lutar pelo seu bem-viver. Lute por você.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Você já se sentiu depressivo? Explique.

2 – Por que a depressão é difícil de ser curada?

3 – O que podemos fazer para evitar a depressão?

4 – Como devemos reagir diante da depressão?

5 – Onde a depressão dói mais?

6 – Que males a depressão pode nos causar?

7 – Por que não devemos abandonar os amigos na depressão?

8 – O que os amigos e familiares podem fazer por nós quando estamos deprimidos?

9 – É importante a nossa força interior para curar da depressão?

10 – Disserte se você já se sentiu muito triste alguma vez em no mínimo 05 linhas.

As desigualdades sociais brasileiras

Rosângela Trajano

Não é de hoje que podemos ver muitas famílias ricas ou milionárias esbanjando luxo com carros possantes, bolsas e sapatos de grifes. Enquanto muitas outras famílias sequer têm o que comer. É uma situação triste e difícil, mas esta é a nossa realidade. Não temos um equilíbrio na economia e muitos não têm quase nada e outros têm coisas demais.

As desigualdades sociais ameaçam a boa convivência entre os homens porque quem sente fome e não tem onde dormir deseja imensamente viver em uma mansão com piscina e roupa lavada. É por essa razão que as pessoas não conseguem mais se entender. Enquanto aqueles que estão nas ruas sofrendo todos os males que uma vida dura pode causar em um ser humano, outros desfrutam de uma vida de luxo.

São milhares de pessoas pobres vagando pelas ruas sem ter o que comer e nem para onde ir enquanto outras têm do bom e do melhor. Em quase toda cidade grande que você chega é possível ver bairros com casarões, prédios com muros altos enquanto nas ruas encontramos mendigos e pedintes. As desigualdades sociais estão cada vez maiores porque os pobres estão cada vez mais pobres e os ricos cada vez mais ricos com as políticas públicas existentes no nosso país.

Algumas pessoas vivem com um salário-mínimo ou até mesmo com menos enquanto outras famílias têm empreendimentos grandiosos e recebem salários altíssimos. Acabar com as desigualdades sociais será muito difícil, mas procurar reduzi-la é o que os governantes querem ao longo dos anos fazer.

Tem gente que é tão pobre que não tem onde morar ou o que comer e sofre com isso. Fica o dia todo vagando pelas ruas sem ter com quem conversar ou para onde ir. Não consegue emprego porque não tem qualificação profissional ou estudo. Por outro lado, existem os ricos que estudam em colégios e universidades caras, que se especializam profissionalmente em outros países e aprendem coisas maravilhosas para aplicarem nos seus empreendimentos aqui no Brasil.

Enquanto nas comunidades de periferias as pessoas lutam para sobreviverem com trabalhos informais, nos bairros de classe alta os donos de construtoras e empreendedores de grandes empresas trocam de carros quase todos os meses, vivem a comprar roupas novas todos os dias e estão sempre nas colunas sociais dos jornais famosos brasileiros. Não é nada para um milionário perder um aparelho celular enquanto para uma pessoa mais pobre moradora de periferia aquele aparelho lhe custou uma fortuna e a sua perda será um grande prejuízo.

Muitos de nós desejamos comprar algo que tanto sonhamos e precisamos juntar dinheiro por algum tempo ou parcelar a compra em dezoito ou vinte e quatro meses no cartão de crédito porque não

temos condições financeiras de pagar à vista. Enquanto tem gente que chega em uma loja de shopping e sai com as mãos cheias de sacolas e feliz por ter comprado quase tudo o que desejava sem se preocupar com o dinheiro que gastou.

Tem aqueles que desfrutam de planos de saúde e médicos particulares e os que vivem da necessidade do Sistema Único de Saúde – SUS. As desigualdades sociais separam as pessoas umas das outras. Cada uma no seu canto. O pobre não pode encostar no carro de luxo do rico e nem se aproximar da loja de grife. Se o pobre estiver sujo e descalço não poderá entrar em um restaurante para comer, pois corre o risco de ser malvisto.

Tudo o que afasta as pessoas umas das outras causa mal-estar nas civilizações modernas e as desigualdades sociais são os nossos grandes males. É preciso equilibrar a vida econômico-financeira de cada cidadão para que possa desfrutar do mínimo de uma vida material digna. Ter um lar para morar, comida na mesa e poder pagar as suas contas em dia. Diminuir as desigualdades sociais dando emprego para quem precisa e oferecendo estudo de qualidade para as crianças e os jovens.

Proporcionando uma redução nessas desigualdades sociais para que as pessoas mais pobres possam passear com os seus filhos nos shopping centers, viajarem nas férias, comerem uma pizza no fim de semana e comprarem um carrinho no final do ano. São pequenas coisas que vão reduzindo as desigualdades sociais. Quem não sonha em morar numa casa confortável e ter um carro do ano?

Quem não sonha em viver em um bairro seguro com um jardim na frente de casa e com os filhos estudando em colégios e universidades de qualidade? Queremos o que é básico para sermos mais felizes. Todos temos direito a uma vida digna.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Por que há desigualdades sociais no Brasil?

2 – Quais as causas das desigualdades sociais brasileiras?

3 – Você já teve vontade de comprar algo que não tinha condições financeiras? Como se sentiu?

4 – Como você se sente vendo tanta gente morando em casas de luxo e esbanjando dinheiro enquanto a sua família luta para sobreviver trabalhando todos os dias?

5 – O que você acha dos altos salários que são pagos aos diretores e presidentes das grandes empresas?

6 – O que você acha do salário-mínimo do trabalhador brasileiro?

7 – Por que as desigualdades sociais afastam as pessoas?

8 – Por que os pobres estão cada vez mais pobres e os ricos cada vez mais ricos?

9 – O que ocorre quando as desigualdades sociais afetam as relações dos homens?

10 – Disserte sobre as desigualdades sociais que você vê no seu dia a dia em no mínimo 05 linhas.

Pesquise sobre qual cidade brasileira é mais afetada com as desigualdades sociais.

Democracia brasileira

Rosângela Trajano

A nossa democracia é nova. Temos uma Constituição Federal com garantias e direitos a todos os cidadãos. É uma das mais belas Constituições do mundo chamada também de Constituição Cidadã por garantir amplos direitos aos cidadãos brasileiros.

Os nossos políticos governam baseados na nossa Constituição. A democracia é um governo eleito pelo povo e para o povo.

Em 1988 foi promulgada a Constituição Federal, em vigor até os dias de hoje. Ela é o maior símbolo da breve história democrática do Brasil, garantindo direitos de cidadania e a busca por igualdade e justiça social.

Muitas pessoas temem que a democracia seja abalada e até mesmo mude para outro sistema de governo no Brasil, porém acho isso pouco provável porque os nossos políticos sempre trabalharam em prol de um governo legítimo que zelasse a nossa Constituição e respeitasse o congresso e o senado federal.

Os governantes baseados na Constituição Federal procuram sempre fazer o bem aos cidadãos brasileiros. Se não gostamos de um determinado governo temos a liberdade de escolha e de mudanças nas próximas eleições. Tiramos o que não está dando certo e colocamos outro melhor, isso é democracia.

O Brasil é um país democrático. Aqui podemos eleger os nossos candidatos nas eleições de forma secreta e segura. As nossas

eleições são transparentes. É necessário que aprendamos a gostar da política assistindo aos debates dos candidatos na televisão e na internet, ouvindo as suas propostas para sabermos escolher bem aquele que irá nos governar nos próximos quatro anos consecutivos.

A democracia tem como princípios uma série de fundamentos de organização política dentro de uma sociedade, onde prevalecem: a liberdade individual e a liberdade de expressão.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que é democracia para você?

2 – Como você vê a democracia brasileira?

3 – Você acha que os nossos governantes se esforçam para ajudar a gente?

4 – O que poderíamos fazer para melhorar a nossa democracia?

5 – O que você acha das eleições federais, estaduais e municipais?

6 – Você acha importante escolher um representante para a sua escola? Por quê?

7 – Como o povo pode tirar um governo do poder na democracia?

8 – O que um governo deve oferecer ao seu povo na democracia?

9 – Como você conceitua a política brasileira?

10 – Disserte sobre o governo da sua cidade em no mínimo 05 linhas.

Desertos

Rosângela Trajano

nunca aprontei-me aos meus desertos
perdi todas as pedras que colhi na areia da praia no dia que partiste
a roupa no varal levou sol e chuva
tanto tempo, tanto canto
de mim os farrapos
os decassílabos caídos sob a nota de rodapé
o café frio na xícara sem asa
ouvi da morte um grito
todas as venezianas têm olhos alheios
o surdo cantou Bach na noite de ninguém
por que a morte entra em mim todos os dias
eu trago um chinelo e uma estrela na véspera de anos da minha loucura
vou sair para colher mandioca e sentir a terra se rasgar de dor
eu matarei a terra antes de acabar o vernissage
a anterior velhice chora de costas para o mundo
ser antes de todas as coisas nascerem é benquerer às utopias alheias
bobagem se faz com risinhos em dias de céus

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que são os desertos da autora do poema?

2 – Você também tem desertos dentro de si?

3 – Como se caracterizam os seus desertos?

4 – A autora demonstra uma dor diante da sua existência. Em qual verso do poema você consegue sentir isso?

5 – O que o poema tenta passar para nós?

6 – De que morte a autora do poema nos fala?

7 – Você também já morreu para algum acontecimento?

8 – “vou sair para colher mandioca e sentir a terra se rasgar de dor”. O que você entendeu com este verso?

9 – O poema traz reflexões sobre a existência da autora. Em qual verso ela tenta superar as dificuldades dos seus desertos?

10 – Disserte sobre os seus desertos em no mínimo 05 linhas.

Em busca dos nossos ideais

Rosângela Trajano

Um ideal é uma ideia fixa, um desejo, algo pelo qual lutamos a vida inteira. Ele pode estar no nosso mundo imaginário e pensarmos nele o tempo todo. Vivemos para o nosso ideal. Tudo o que fazemos é pensando no nosso ideal. Ele se estabelece no pensamento como algo que vai nos preencher quando conquistarmos. Um ideal (do termo latino ideale) é um princípio, valor ou bem material que serve como uma meta para algum indivíduo.

Devemos viver para os nossos ideais e irmos em busca de conquistá-los com todas as nossas forças e sentimentos. Todo mundo deve ter um ideal para estabelecer as suas metas e objetivos na vida. Sem um ideal de vida nos sentimos vazios e sem graça. Quando temos um ideal investimos as nossas energias para aquela conquista.

A princípio, um ideal só é possível na mente de quem pensa nele. Um exemplo certo seria você querer viver num mundo onde as pessoas se amassem e respeitassem umas às outras e não tivesse guerras, eis um ideal que até o momento só é possível na sua mente. Todos nós temos um ou mais ideais guardados nas nossas mentes ou nas profundezas das nossas almas, basta buscarmos que encontraremos. Todas as manhãs quando acordamos parece que os

nossos ideais despertam conosco porque nos levantamos prontos para irmos em busca deles, mesmo de forma inconsciente.

Um ideal nos leva para outros mundos, nos faz descobrir quem realmente somos e o que queremos das pessoas ao nosso redor. Em busca dos nossos ideais atravessamos pontes, pisamos em pedras, carregamos peso nas costas, enfrentamos leões e dragões e não tememos nada para conquistá-los. Muitas vezes descobrimos forças que nem sabíamos que as tínhamos.

Partindo do que foi dito acima, chegamos aos nossos ideais de vida nos propondo como seres materiais e espirituais um mundo melhor ao nosso redor com elementos e pessoas que possam atender e ajudar-nos na conquista dos nossos ideais. Nos aproximamos de pessoas com boas energias, fazemos o bem para quem precisa e nos comportamos como bons jardineiros. Os nossos ideais nos tornam pessoas melhores. Sei que você tem um ideal de vida, procure-o dentro de você e vá em busca dele. Não deixe para amanhã. Acorde com vontade de alcançar o seu ideal de vida.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que é um ideal para você?

2 – Você tem um ideal? Pode nos contar qual?

3 – Como é viver sem um ideal?

4 – Por que nos tornamos melhores quando temos ideais?

5 – Qual a importância de um ideal de vida?

6 – Como podemos construir os nossos ideais?

7 – Que forças nos impulsionam a buscarmos os nossos ideais?

8 – O que um ideal pode modificar nas nossas vidas?

9 – Como se caracteriza o homem que luta por um ideal?

10 – Disserte sobre um ideal que vive nas profundezas da sua alma em no mínimo 05 linhas.

Do perdão

Rosângela Trajano

Muitas pessoas nos machucam com palavras, gestos, atitudes e grosserias sem se darem conta de que somos seres humanos com sentimentos e emoções, sem respeitarem as nossas opiniões e jeito de ser. Claro que não somos certinhos o tempo todo e acabamos machucando uma ou outra pessoa, errando aqui e acolá.

Deus nos ensinou que devemos aprender a perdoar as pessoas que nos fazem mal. O perdão é bom para quem perdoa e para quem é perdoado. Tira a mágoa do coração, nos engrandece e nos torna pessoas melhores. Perdoar é um ato de amor grandioso. É o reconhecimento do quanto você é grande por dentro.

Todos nós na hora da raiva dizemos coisas que jamais diríamos para um amigo. Somos impulsivos e praticamos gestos desagradáveis. Eu já fiz tantas coisas que senti vergonha e das quais me arrependi. Já pedi perdão a tantas pessoas. Algumas me perdoaram outras me viraram as costas. Eu segui em frente com as minhas dores e tristezas.

Nem todo mundo sabe perdoar. Tem gente que gosta de guardar rancor, mágoas e momentos tristes para sempre. Outros são egoístas demais e só pensam em si próprios. O perdão deve ser praticado o tempo todo. Tantas pessoas vivem entristecidas porque não alcançaram o perdão de um amigo que tanto amavam.

Amizades se desfazem, guerras acontecem, casais se separam, irmãos deixam de se falar simplesmente porque um não perdoa o outro. É muito triste ser egoísta. Infelizmente cada vez mais estamos nos tornando individualistas e não pensamos mais no outro. Dedicamos o nosso tempo a reclamar da vida, a reclamar dos amigos que fazem as coisas erradas e nos tratam mal e não olhamos para nós, não procuramos saber que motivos estamos dando para sermos tratados de certas maneiras que não gostamos.

Esquecemos que o filho de Deus, Jesus Cristo, perdoou todos aqueles que o crucificaram. Morreu na cruz para perdoar os nossos pecados. Sofreu todos os tipos de violências aqui na Terra, mesmo assim perdoou a todos aqueles que o fizeram mal. Quem somos nós diante de Jesus Cristo? Aquele que veio ao mundo para nos salvar dos pecados e da maldade.

Quando perdoamos um amigo ou alguém que nos machucou crescemos bastante por dentro. A vida se torna mais bela. O amor se expande pelos quatro cantos do mundo. É como se plantássemos uma flor e ela nascesse linda e maravilhosa no dia seguinte. O perdão ajuda a curar doenças e até mesmo a não envelhecermos rápidos demais.

Aquele que perdoa recebe do Universo luz no seu caminho. A vida ganha mais brilho e mais vontade de ir em busca dos seus sonhos. A raiva, o rancor, a mágoa são destruídos. Toda maldade é levada para as profundezas dos oceanos e nunca mais volta de lá. O

homem que perdoa sente-se em paz consigo e com quem é perdoado. A dádiva de perdoar é um presente sublime.

As pessoas rancorosas adoecem e morrem rapidamente. Enquanto escrevo este texto lembro-me de alguém a quem já pedi perdão tantas vezes e a pessoa simplesmente me ignora. Eu não tenho retorno faz anos de uma palavra sequer dessa pessoa. Vivo numa dúvida terrível do que fiz e se mereço realmente tanto desprezo. Da minha parte sempre perdoei os meus amigos e aqueles que me fizeram mal. Eu quero ser feliz na vida eterna se ela existir realmente.

Depois de viver mais de meio século a gente aprende que dessa vida só levará para a vida eterna os amigos que fizemos por aqui e as nossas boas ações. A gente aprende que amar incondicionalmente vale a pena. Esquecemos de ser ranzinzas e amargurados. A amargura só nos adoece. Quando perdoamos alguém parece que tudo fica mais belo ao nosso redor. Não é preciso retomar a amizade e ficar de chamego o tempo todo com aquela pessoa que perdoamos, mas não guardar a mágoa, esquecer tudo de ruim que ela nos fez.

Se aprende a perdoar quando ficamos maduros o suficiente para não perdermos amigos à toa. Devíamos aprender a perdoar desde criancinhas para que a maldade e o ódio nunca tivessem espaço dentro dos nossos corações. Perdoe quem você ama. Pense no quanto aquela pessoa é importante para você. Dê uma chance para

você e para o outro. Experimente ser feliz novamente. Perdoar é amar.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Qual a importância do perdão?

2 – O que muda dentro da gente quando perdoamos alguém?

3 – Por que perdoar é um gesto de amor?

4 – O que o perdão significa para você?

5 – Por que não devemos guardar mágoas?

6 – O que as mágoas fazem com os nossos corpos?

7 – Por que ficamos tristes quando magoamos alguém?

8 – Como evitar magoar um amigo?

9 – Você tem alguma amargura? Explique.

10 – Disserte sobre como você se sentiu ao perdoar ou ser perdoado por alguém em no mínimo 05 linhas. Se isso nunca ocorreu com você fale de alguma tristeza que tenha vivido por causa de uma pessoa.

As emoções dos jovens

Rosângela Trajano

Se para nós adultos essa correria da vida contemporânea nos provoca sentimentos e emoções que não temos a menor ideia de como conviver com elas imagine para os nossos jovens. Quando chegamos na idade adulta todos acham que devemos estar preparados para enfrentar os nossos medos e tristezas, as decepções e ingratidões que muitos nos provocam, mas não é assim.

Nunca estaremos preparados para perdas, principalmente se essas são de parentes próximos ou amigos que tanto amávamos. Choramos feito crianças. Ficamos tristes e questionando a vida. É um voltar a tenra idade de forma metafórica com emoções que vão tomando conta da gente sem nos deixar respirar um pouco de alívio de tantas explosões de sentimentos que nunca sentimos antes.

Ficamos assustados com emoções fortes que nos pegam quando acontece algo de surpresa. Isso porque não nos foi ensinado a nos conhecermos bem e sim conhecermos a parte artificial do mundo ao nosso redor. O famoso ensinamento de Sócrates “conhece-te a ti mesmo” não está sendo ensinado aos jovens em casa e nem nas escolas.

Eles crescem tendo que aprender tudo sozinhos sobre as suas emoções e sentimentos. Pouco nos preocupamos com o que os jovens sentem em relação a nós e as coisas ao seu redor. Sabemos que logo a raiva e o medo passarão, que é coisa boba, coisa de

jovem que não precisa se preocupar muito. E isso vai se passando até chegar na fase adulta. Não temos ideia de como lidar com a raiva de um jovem.

Sim, porque jovem também tem o direito de ter raiva, de bater o pé e dizer que não quer isto ou aquilo, de ficar de cara fechada e de se negar a falar com alguém. O jovem tem todo o direito de dizer não quando sentir vontade. A verdade é que não estamos preparados para enfrentar essas raivas. Como nos achamos “donos” do jovem queremos que aja sempre conforme desejamos.

A raiva do jovem é sempre vista como algo desafiador ao adulto, uma travessura ou muito mimo como se ele não precisasse ser paparicado por nós com as suas bonitezas que desabrocham todos os dias ao alcance dos nossos olhos e nem nos damos conta dessas coisas lindas. Todo jovem tem o direito de ter raiva e ficar abusado o tempo que quiser. Como tem o direito também de não aceitar o que nós, adultos tiranos, queremos lhes impor.

Imagine você com raiva no meio de uma reunião de trabalho. Muitas vezes acaba explodindo diante do seu chefe que não lhe compreende, que não aceita as suas ideias e sugestões. Assim são os jovens no meio de uma reunião familiar. Eles não querem apenas abraços, beijos e carinhos. Eles querem ser ouvidos, eles querem poder dizer não na hora que acharem vontade e ficar com raiva de você ou daquele parente chato que costuma fazer-lhes perguntas bobas.

Os jovens de hoje têm uma aprendizagem mais rápida devido o contato com outros meios de informação e mais pessoas do que as de antigamente. Não obrigue o seu filho a enfrentar um medo que ele nem sabe como conceituar. O medo é uma coisa terrível para os seres humanos.

Não ache que só porque o seu filho é um menino que ele vai se tornar um “homenzinho” logo e precisa enfrentar o medo sozinho. Essa história de que homem não sente medo não existe mais. E as coisas não são assim como as pessoas costumam dizer hoje em dia “se der medo vai com medo mesmo”.

Ninguém consegue sair do lugar quando sente medo. É preciso ajuda alheia. É preciso que os pais saibam cuidar dos seus filhos enquanto eles não começam a materializar esse medo em forma de rebeldia ou outros sintomas emocionais.

Ao contrário acontece com uma das emoções que mais apreciamos nos nossos jovens que é a alegria. Ficamos contentes ao ver que eles estão crescendo felizes e cheios de energia. Com isso, não nos preocupamos em saber deles o que estão sentindo em relação a forma como os tratamos e como estão sendo tratados pelas pessoas próximas.

O jovem não guarda rancores igual aos adultos. Ele tem a imaturidade em relação as experiências dolorosas que vive. Não é que ele esqueça as coisas difíceis e as incompreensões que sofre. Está tudo guardado dentro do seu pequeno espírito e pode aflorar a qualquer momento. Essas coisas saem do instante presente para se

apresentarem em qualquer outra fase da vida em forma de sintomas físicos e emocionais.

Se o jovem fica encantado com algo que você não gosta não o proíba de sentir essa emoção. Deixe-o viver completamente. Apenas interfira se for algo ruim ou que lhe cause mal. Senão deixe que ele decide se vai continuar encantado ou não pela pessoa ou pela coisa ao seu redor. Na juventude surgem muitos encantamentos.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Como você se sente quando não é compreendido?

2 – Como é a vida de um jovem diante do mundo dos adultos?

3 – Por que muitas vezes o jovem se torna rebelde diante da autoridade de alguns adultos?

4 – Como você cuida das suas emoções?

5 – Você já se sentiu triste? Explique.

6 – Qual emoção mais aflora em você? Por quê?

7 – Você já sentiu medo? Explique.

8 – Por que não devemos subestimar o medo de um jovem?

9 – O que o medo pode fazer conosco?

10 – Disserte sobre o seu maior encantamento em relação às pessoas ou ao mundo ao seu redor em no mínimo 05 linhas.

Estranheza

Rosângela Trajano

estranha a mim sigo esquivada do nó da opressão
minha porta aberta recebe guardiãs perturbadas
querem roubar-me a noite
o que ficará de mim quando apagarem minha negritude
trago nos pés cansados três tulipas e um pincel
não! não apagarão meu eu
que desce às profundezas da lama de um mangue assustado
onde viver é parir-se continuamente
a outra Estrela Dalva fugiu do céu com Iansã
tiro das águas a exatidão de anoitecer em terras ingratas
eu sou a melancolia de Ficino
beijo mais o gigante das águas infindas que a mim
toda hora tem um leão no meu caminho
sê mulher e negra antes do devir-morte

Exercícios para o bom pensar.

1 – Do que trata o tema principal do poema?

2 – Quais as estranhezas da autora do poema?

3 – Você também sente estranhezas?

4 – Quais estranhezas mais lhe assustam?

5 – Qual a importância de conhecermos as nossas estranhezas?

6 – Ser estranho no mundo dói em você? Explique.

7 – O que você sente quando descobre um sentimento estranho? Explique.

8 – Como se caracterizam as estranhezas da autora do poema?

9 – “onde viver é parir-se continuamente” o que a autora quer dizer com este verso?

10 – Disserte sobre as suas estranhezas em no mínimo 05 linhas.

Elabore uma pesquisa sobre a melancolia de Ficino na Internet ou na biblioteca da sua escola e apresente em sala de aula.

Fique onde é amado

Rosângela Trajano

Não se permita ficar onde não é bem-vindo ou onde as pessoas não lhe amam. Fique onde é amado, onde se sente bem e onde recebe amor e carinho. A boa alma gosta de afagos e mimos. Ame-se e mostre a todos o seu valor como ser humano. Seja mais você.

Fique onde sentir que as pessoas ao seu redor lhe valorizam, sorriem confortavelmente para você lhe dão a atenção que você necessita. Aproveite para compartilhar o seu amor com essas pessoas. Fique onde você se sinta um gigante e onde possa conversar de igual para igual com as pessoas ao seu redor.

Muitas vezes insistimos em ficar onde somos maltratados e isso nos causa um grande mal sem que percebamos. A nossa teimosia, o amor pelas pessoas que ali estão nos deixa cegos e continuamos no mesmo local de sempre. Parece que o comodismo nos aprisiona nesses lugares onde a violência psicológica é tamanha que nos sentimos doentes e com as nossas energias roubadas.

Saia do comodismo, comece tudo de novo, enfrente novos dragões e gigantes. Ame a si mesmo. Vá para onde você se sentir amado de verdade. Onde todos possam recebê-lo na alegria e na tristeza. Vá para onde o seu crescimento emocional seja maior do que o material, pois nada é melhor do que nos sentirmos bem e saudáveis.

Fique onde você pode falar o que tiver vontade, ser você mesmo

sem ser julgado de tolo ou ter as suas opiniões criticadas por pessoas que não estão nem aí para os seus sentimentos.

Fique onde você se sentir grande por demais, alegre por demais, que tudo seja exagerado neste lugar para onde você for. Escolha as companhias que oferecem bondade e cuidados. O amor é grande e precisa ser compartilhado com as pessoas com as quais convivemos. Não deixe que lhe machuquem ou tirem o sorriso dos seus lábios.

Queira estar com amigos verdadeiros porque pessoas de mentiras são muitas. Elas chegam de mansinho e vão tomando conta da vida da gente. Fazem intrigas e comentários desagradáveis ao nosso respeito. Falam de nós pelas costas. Riem das nossas fraquezas ao invés de nos ajudar. Se caímos elas fingem não ver ou fazem selfies enquanto lutamos sozinhos para ficarmos em pé. Os verdadeiros amigos são tesouros que nos respeitam e nos guardam em redomas para nos proteger de todo ódio, opressão e violência do mundo contemporâneo.

Fique onde você se sentir um vencedor por toda a sua história de vida e pela que ainda será construída. Fique onde você nunca deixe de crescer nos seus ideais e sonhos.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Por que devemos ficar num lugar bom?

2 – Como escolhermos um lugar bom para ficarmos?

3 – O que é um lugar bom?

4 – Como conhecemos os verdadeiros amigos?

5 – Como descobrimos as pessoas de mentira?

6 – Por que devemos valorizar as pessoas que cuidam da gente?

7 – Que caminhos devemos traçar para chegarmos num lugar de paz?

8 – O que devemos fazer para nos mantermos bem emocionalmente?

9 – Fique onde você pode vencer. Explique onde é este lugar.

10 – Disserte se você acha que está no lugar certo e se sente amado por todos em no mínimo 05 linhas.

Não se apague

Rosângela Trajano

Não permita que outros apaguem a sua luz interior fazendo críticas ao seu jeito de ser e agir no mundo. Afinal, só você sabe das suas dores e dos seus medos. Ninguém nos conhece por dentro. Muitas vezes precisamos engolir um leão todos os dias para conseguirmos sorrir e levarmos uma vida tranquila. A dor do outro sempre dói menos.

As pessoas dizem nos conhecer bem, porém só a gente se conhece e sabe onde os problemas e aflições do dia a dia mais nos machucam. Só a gente sabe dos nossos medos e decepções. Não fique contando da sua vida para pessoas que não vão lhe ajudar, mas rirem dos seus fracassos. Tem gente que só quer um motivo para dizer que você não sabe lutar pelos seus ideais.

Não se deixe ser levado pela dor e tristeza para desabafar com o primeiro que encontrar. Selecione bem as pessoas a quem vai contar sobre as suas dores e temores. Se não encontrar ninguém bacana converse consigo, muitas vezes ganhamos mais quando conversamos sozinhos num monólogo interior.

A descoberta das nossas dores e temores em relação ao mundo nos causa questionamentos inesperados, por isso devemos sempre buscar pessoas que estejam dispostas a nos ajudar e não a fazerem críticas sobre as nossas aparências em relação ao que vivemos e enfrentamos todos os dias. Os nossos obstáculos, as pedras no

caminho, os muros altos, tudo só quem vai poder vencer é você, por isso não entregue toda a sua confiança a quem se finge de amigo e logo em seguida já lhe vem com uma cobrança.

Não permita que apaguem a sua luz interior dizendo que você é fraco e sem graça. Ninguém está dentro de você. Ninguém passa ou passou pelo que você vive todos os dias. Falar é fácil, difícil é ir lá ver e vencer. E se você não venceu tente novamente, tente quantas vezes puder. O importante é manter a sua luz interior acesa sempre e sempre.

Não se apague por comentários bobos que vê nas redes sociais. Esses formadores de opinião da Internet muitas vezes não sabem nem o que dizem. Siga o seu caminho confiando nas pessoas próximas que estão com você na alegria e na tristeza sem fazerem críticas e sem exigirem nada de você. Não se apague nunca por ninguém, pois você vale muito mais que tudo.

Exercícios para o bom pensar.

1 – Como a gente se apaga diante do outro?

2 – Por que as pessoas costumam nos criticar?

3 – Como você recebe uma crítica? Comente.

4 – Que tipo de crítica pode ser boa para o nosso crescimento? Comente.

5 – Por que as pessoas exigem de nós o que não podemos lhes oferecer?

6 – O que fazer com as exigências das pessoas ao nosso redor?

7 – Por que devemos estar atentos com algumas pessoas que convivem conosco para não nos apagarem?

8 – Por que muitas vezes é melhor conversarmos sozinhos do que com outras pessoas? Comente.

9 – Você confia as suas dores e tristezas a todo mundo? Comente.

10 – Disserte se você já se sentiu apagado alguma vez ou se algum amigo próximo já foi apagado em no mínimo 05 linhas.

Negritude

Rosângela Trajano

quem fez mais por mim não é meu dono
nesta velha negritude que me habita
chega a doer, a gemer, a suar
essa vontade de sair de todas as moradas perfeitas da opressão
e gritar uma teimosia arrancada do ventre da mãe terra
faço colares de coragem para mulheres de anoiteceres festivos
trago na alma inquietudes que necessitam gritar
não tentem me calar
minhas palavras são anciãs contadoras de histórias
preciso manter-me negra
sem idolatrias alheias a mim
eterno é o canto da graúna no meu mangue

Exercícios para o bom pensar.

1 – Como a autora se coloca diante do racismo?

2 – O que ela quer dizer no primeiro verso?

3 – O que significa opressão para você?

4 – O racismo também oprime?

6 – Por que a negritude deve permanecer viva na autora do poema?

7 – O que mais a opressão machuca na pessoa negra?

8 – Como ocorre a opressão na pessoa negra?

9 – Selecione dois versos em que a autora sofre mais racismo e os explique em poucas palavras.

10 - Disserte sobre as dores da autora do poema em no mínimo 05 linhas.

Antes de ser o vencedor seja o competidor

Rosângela Trajano

“Nos preparamos pra muito e choramos por menos”, dizem os poetas João Mineiro e Marciano na linda canção “Seu amor ainda é tudo”. É assim a vida. Sempre queremos ganhar. Sempre queremos o primeiro lugar e para isso nos preparamos a vida inteira. Choramos quando não alcançamos os nossos sonhos, os nossos ideais, os nossos objetivos. Desistimos dos nossos planos por quase nada. Ficamos ansiosos e depressivos com as perdas. Nos desiludimos por sempre estarmos ficando com os últimos lugares.

Esqueceram de ensinar para gente desde a tenra idade que o importante não é sempre vencer, mas competir. Estar preparado para competir de igual para igual com os outros, nem sempre ser o melhor, mas achar bonito quando o amigo ao lado for melhor do que a gente. Não sofrer tanto nas perdas. Não querer desistir no primeiro tombo. Ser persistente. Enfrentar os desafios com coragem.

Não é verdade que somente os fortes conquistam medalhas de ouro. Todos nós podemos conquistar. Quando entramos numa competição estamos lutando de igual para igual com os demais competidores. Só a vitória nos importa porque colocaram isso nas nossas cabeças, mas a competição é bonita de se ver. Você deve orgulhar-se dos seus feitos. De chegar tão longe. De estar entre os melhores. De poder competir. Tem tanta gente que gostaria de estar no seu lugar.

Não desista nunca dos seus sonhos. Tente sempre de novo e de novo. Tente quantas vezes for necessário. Tenha espírito competitivo no esporte e na vida. Porém, nunca aja de má fé para com os seus adversários ou pratique um ato desrespeitoso. Se tiver de ganhar que seja com os seus méritos.

Lembre-se que nem sempre o vencedor é o melhor. Ele pode ter tido sorte, ele pode ter tido mais condições que você para treinar, ele pode ter recebido mais incentivo e ter sido mais bem preparado. Não se considere um perdedor. Com as perdas aprendemos a crescer. São elas que nos impulsionam para continuarmos lutando.

Os grandes atletas não vivem só de vitórias. Eles também já tiveram muitas perdas. Quando competia nas piscinas nunca ganhei uma medalha de ouro e tive que me contentar com a prata e o bronze, mas sempre fui e fiz o meu melhor. Continuo fazendo hoje o meu melhor no que escrevo. Posso não ser a melhor escritora do mundo, mas estou sempre presente e pronta para competir com os melhores. Não tenho grandes prêmios. Sou uma escritora desconhecida. O importante é que me esforço para estar aqui.

Competir é sabedoria, é crescimento, é vivência. Quando nos inscrevemos numa competição sabemos que existirá o primeiro e o último lugar. Que coisas imprevisíveis podem acontecer conosco. É preciso aprender a correr riscos. Numa competição muitos vão chorar e um só sorrirá de verdade. As lágrimas que você derrama hoje de perdas podem servir para mais tarde lembrarem que há sempre uma chance. Há sempre um começar de novo.

Não desista de você. Continue. Siga em frente. Olhe adiante e diga que você é um vencedor porque viver já é uma grande competição com as decepções do dia a dia, as tristezas, as violências e as opressões pelas quais passamos.

Exercícios para o bom pensar.

1 – O que é competir para você?

2 – Como você se sente numa competição?

3 – Como você se sente quando tira uma nota boa numa disciplina difícil?

4 – Para competir o que é preciso?

5 – Por que numa competição devemos respeitar o adversário?

6 – Como devemos nos comportar diante de uma perda?

7 – O que uma vitória desperta na gente?

8 – Só a vitória importa para você? Explique.

9 – Competir traz muitas aprendizagens. Explique esta afirmativa.

10 – Disserte sobre uma competição que você vivenciou em no mínimo 05 linhas.

Lucgraf
VIRTUAL