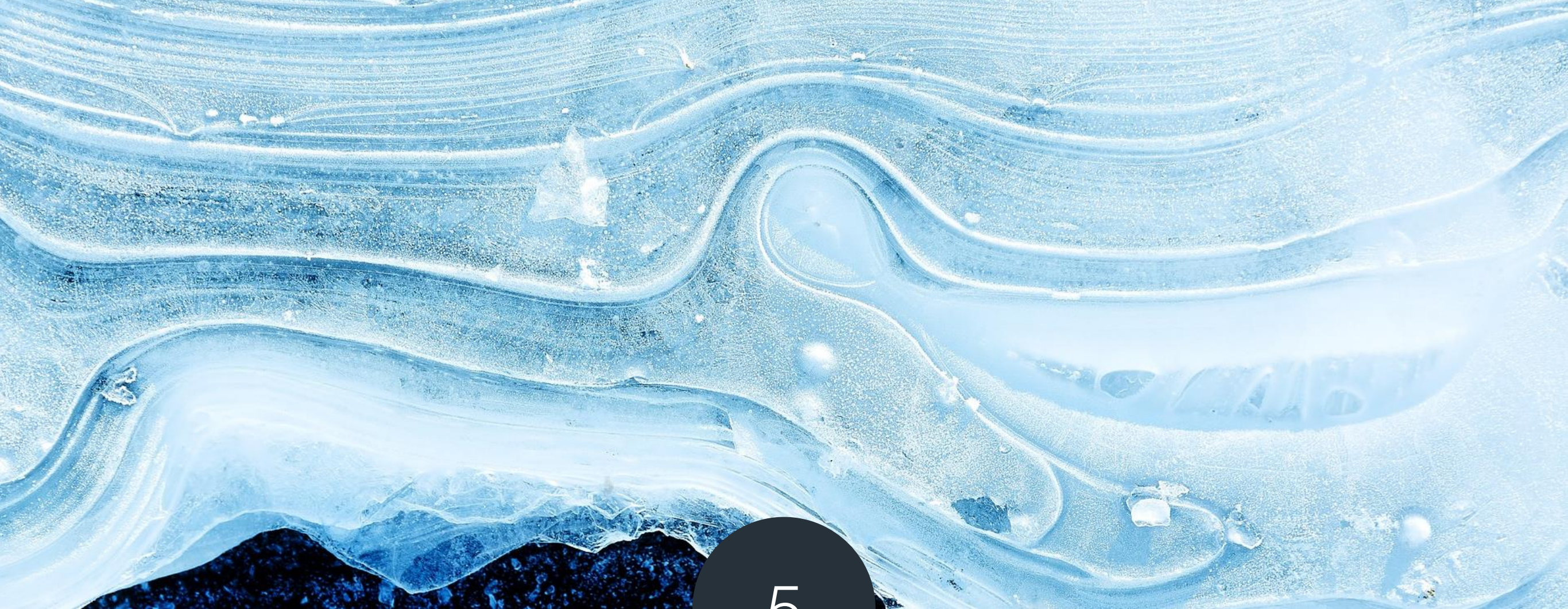




5

SAÚDE EMOCIONAL E ESPIRITUALIDADE CONTEMPLATIVA. (PARTE 2) OS DONS DA INTEGRAÇÃO

Pedro Jorge, Pr.
17 de outubro de 2018



INTRODUÇÃO

AS MANIFESTAÇÕES DA BESTA HOJE

PRINCÍPIOS PARA A SAÚDE EMOCIONAL

OS DONS DA INTEGRAÇÃO



1- O DOM DE DESACELERAR

Saúde emocional e espiritualidade
contemplativa

Prestar atenção a Deus!

Equilíbrio: contemplação e ação

Somos diferentes: diferentes tempos de
contemplação – diferentes ações.



2- O DOM DE SE FIRMAR NO AMOR DE DEUS

Eu sou um erro

Tenho a mim mesmo em consideração, apesar de minhas imperfeições e limites

Eu sou um fardo

Tenho o direito de existir

Preciso se aprovado por certas pessoas para me sentir bem

Tenho minha própria identidade concedida por Deus e que é distinta e única



2- O DOM DE SE FIRMAR NO AMOR DE DEUS

Práticas da Espiritualidade Contemplativa

Falar para Deus

**Repetir o que
nos ensinaram**

Falar com Deus

Nossas próprias
palavras

Ouvir Deus

Início do
relacionamento
de mão dupla

Estar com Deus

Desfrutar da
presença de
Deus

3. O DOM DE SE LIBERTAR DAS ILUSÕES

Eu paro de fingir para mim mesmo, os
outros e Deus sobre o que
verdadeiramente está acontecendo
dentro de mim.



3. O DOM DE SE LIBERTAR DAS ILUSÕES

Eu me liberto da necessidade de me
prender a realizações, coisas ou
aprovação das pessoas para me sentir
bem.



3. O DOM DE SE LIBERTAR DAS ILUSÕES

Eu me liberto dos padrões de minha
família e cultura que moldam
negativamente como devo me relacionar e
viver hoje.

3. O DOM DE SE LIBERTAR DAS ILUSÕES

Eu me liberto quando venço os conceitos de sucesso definidos pelo mundo e vivo na perspectiva de Cristo.



3. COLOCAR EM PRÁTICA

1 - CONFIDENCIALIDADE

2 - FALE DE SI

3 - RESPEITE O OUTRO

3.1 SEJA BREVE NO FALAR

3.2 ESTEJA ATENTO NA ESCUTA

4 - FAÇA PERGUNTAS A VOCÊ

5 - NINGUÉM DEVE SE SENTIR

PRESSIONADO PARA FALAR



Amo o senhor, porque ele ouve a minha voz e
as minhas orações.

Salmo 116.1



fb.com/ibmeier



[@ibmeier](https://www.instagram.com/ibmeier)



[/ibmeier](https://www.youtube.com/ibmeier)