

*Optimismo*

# *Sugestões para agir com Otimismo*

---

Memorize uma Poesia favorita.

Não acredite em tudo o que ouvir.

Durma o quanto achar necessário.

Quando disser “eu te amo”, de Significado a isto.

Acredite em Amor a primeira vista.

Nunca zombe dos Sonhos dos outros.

Ame profundamente.

Você pode se machucar, mas é o único modo de viver plenamente.

Fale devagar, mas Pense de modo rápido.

Quando você não quiser responder a uma pergunta, sorria e pergunte: “porque você quer saber isto?”

Lembre-se de que grandes Paixões e grandes Realizações envolvem grandes Riscos.

Lembre-se dos 3 R: Respeito por si próprio, Respeito pelos outros e Responsabilidade pelas suas ações.

Não deixe que pequenas disputas machuquem uma Grande amizade.

Quando perceber que cometeu um erro, aja rapidamente para corrigi-lo.

Sorria quando falar ao telefone. A pessoa com quem estiver falando perceberá isto em sua voz.

Case com alguém com quem goste de Conversar. Quando envelhecerem isso será muito importante.

Passe Algum tempo sozinho.

Abra seus braços para as Mudanças, mas não deixe que ultrapassem seus Valores.

Leia mais livros e assista menos TV.

Faca o que puder para criar um momento Tranquilo e Harmonioso em sua casa.

Fortaleça seu conhecimento. É um meio de se atingir a imortalidade.

Nunca interrompa alguém que estiver Te elogiando.

Uma vez por ano vá a algum lugar onde Nunca esteve antes.

Se ganhar muito dinheiro, Ajude outras pessoas enquanto estiver vivo. Esta é a maior das riquezas.

Aprenda as regras e quebre algumas.

Lembre-se que os melhores relacionamentos são aqueles em que o Amor é maior que a necessidade.

Tenha sempre uma Visão positiva do mundo.

Tenha responsabilidade sobre sua própria Vida.

Crie um Forte Diferencial pessoal.

Tenha um forte Comprometimento e Paixão pelo trabalho

# *Relaxamento:*



*Valor:* \_\_\_\_\_

*Técnica:* \_\_\_\_\_

*Fundo:* \_\_\_\_\_

# Eco ou Vida

---

Um filho e seu pai caminhavam pelas montanhas. De repente seu filho, cai, machucasse e grita: Aaai!!

Para sua surpresa escuta a voz se repetir, em algum lugar da montanha: Aaai !!

Curioso, pergunta:

Quem é você?

Recebe a resposta

Quem é você?

Contrariado, grita:

Seu covarde!!!

Escuta como resposta:

Seu covarde!!!

Olha para o pai e pergunta aflito:

O que é isso?

O pai sorri e fala:

Meu filho preste atenção

Então o pai grita em direção a montanha:

Eu admiro você!

A voz responde: Eu admiro você !

De novo o homem grita :

Você é um campeão !

A voz responde : Você é um campeão !

O menino fica espantado, não entende.

Então o pai explica :

As pessoas chamam isso de ECO, mas, na verdade isso é a VIDA. Ela lhe dá de volta tudo o que você diz ou faz. Nossa vida é simplesmente o reflexo das nossas ações. Se você quer mais amor no mundo, crie mais amor no seu coração. Se você quer mais competência da sua equipe, desenvolva a sua competência.

O mundo é somente a prova da nossa capacidade. Tanto no plano pessoal quanto no profissional, a vida vai lhe dar de volta o que você deu a ela.

**SUA VIDA NÃO É UMA COINCIDÊNCIA, É CONSEQUÊNCIA DE VOCÊ !!!**

Autor Desconhecido

# *Árvore dos desejos*

Uma vez um homem estava viajando e, acidentalmente, entrou no paraíso.

E, no conceito indiano de paraíso existem árvores-dos-desejos.

Você simplesmente senta debaixo delas, deseja qualquer coisa e imediatamente seu desejo é realizado.

Não há intervalo entre o desejo e sua realização.

O homem estava cansado, e pegou no sono sob a árvore-dos-desejos.

Quando despertou, estava com muita fome, então disse: “Estou com tanta fome, desejaria poder conseguir alguma comida de algum lugar”.

E imediatamente apareceu comida vinda do nada, simplesmente uma deliciosa comida flutuando no ar.

Ele estava tão faminto que não prestou atenção de onde a comida viera quando se está com fome, não se é filósofo.

Começou a comer imediatamente, a comida era tão deliciosa...

Depois, a fome tendo desaparecido, olhou à sua volta. Agora estava satisfeito.

Outro pensamento surgiu em sua mente: “Se ao menos pudesse conseguir algo para beber...” E como não há proibições no paraíso, imediatamente apareceu um excelente vinho.

Bebendo o vinho relaxadamente na brisa fresca do paraíso, sob a sombra da árvore, começou a pensar: “O que está acontecendo? O que está havendo?”

Estou sonhando ou existem espíritos ao redor que estão fazendo truques comigo?”.

..

E espíritos apareceram. E eram ferozes, horríveis, nauseantes.

Ele começou a tremer e um pensamento surgiu em sua mente:

“Agora vou ser assassinado, com certeza”...!!

**E ELE FOI ASSASSINADO.**

Esta é uma antiga parábola e de imenso significado.

Sua mente é a árvore-dos-desejos - o que você pensa, mais cedo ou mais tarde, se realiza.

Às vezes o intervalo é tão grande que você se esquece completamente que, de alguma maneira, “desejou” aquilo; então não faz a ligação com a fonte.

Mas se olhar profundamente, perceberá que todos os seus pensamentos, com medos/receios, estão criando você e sua vida.

Eles criam seu inferno ou criam seu paraíso. Criam seu tormento ou criam sua alegria.

Eles criam o negativo ou criam o positivo...

Todos aqui são mágicos. E todos estão fiando e tecendo um mundo mágico a seu redor... e aí são apanhados.

A aranha é pega em sua própria teia. Ninguém o está torturando... a não ser você mesmo.

E uma vez que isso seja compreendido, mudanças começam a acontecer.

Então você pode dar a volta, pode mudar seu inferno e paraíso;

É simplesmente uma questão de pintá-lo a partir de um ângulo diferente...

A responsabilidade é toda sua. Seu “paraíso” depende de VOCÊ.

Autor Desconhecido

# *Sempre Assim*

Jota Quest

7:15 eu acordo

E começo a me lembrar

Do que ainda não me esqueci

Do que tenho pra falar

Todo dia é assim

Tempo quente, pé na estrada

Tô seguindo o meu caminho

Já parti pro tudo ou nada

Será que todo dia vai ser sempre assim?

Será que todo dia vai ser sempre assim?

Quero iniciativa

E um pouco de humor

Pra peleja da minha vida

Ser feliz, se assim for

Tô correndo contra o tempo

E agora não posso parar

Por favor, espere a sua vez

Certamente ela virá

Será que todo dia vai ser sempre assim?

Será que todo dia vai ser sempre assim?

Nessas horas, eu me lembro

Com saudades de você

Dos amigos que eu ainda não fiz

E de tudo que ainda há

Tô fazendo a minha história

E sei que posso contar

Com essa fé que ainda me faz

Otimista até demais

Que bom que todo dia vai ser sempre assim!

Que bom que todo dia vai ser sempre assim!

# *Dinâmica do Otimismo*

Toda a sala será dividida em dois grupos o grupo dos otimistas (B) e pessimistas (A), tais grupos trabalharão como o Jogo de imagem e ação sinalizando ações e coisas pessimistas que podem ser entendidas e o outro grupo irá tentar rebater o que foi sinalizado com o oposto. sendo este otimista.

Grupo A: Surdo

Grupo B: LIBRAS

Grupo A: Feio

Grupo B: Bonito

Sugestões de pessimismos para grupo A.

1. Deficiente Físico
2. Cego
3. Feio
4. Bom
5. Castigo
6. Triste
7. Briga
8. Guerra

Agora trabalhe uma frase e a moral desta dinâmica com eles, mostrando que só se perde a chance de mudar o mal pelo melhor quando se esgotam as duas opções Juntas.

Para todo grande problema há sempre uma grande solução, desde que sejamos otimistas com o que vier.