

COMO POSSO SER
FRATERO

XVI DIGITAL 2021

VIVÊNCIAS
DO AMOR E DA UNIÃO

**Atitudes capazes
de promover a
harmonia na família**



Grupo Espírita Deus, Cristo e Caridade
Departamento de Atendimento Fraterno
Como Posso Ser Fraterno XVI

“Família é um grupo de pessoas, cheias de defeitos, que Deus reúne para que convivam com as diferenças e desenvolvam a tolerância, a benevolência, a caridade, o perdão, o respeito, a gratidão, a paciência, direitos e deveres, limites, enfim, para que aprendam a amar: fazendo ao outro o que quer que o outro lhe faça. Sem exigir deles a perfeição que ainda não temos. Nós não nascemos onde merecemos, mas onde precisamos evoluir.”

Papa Francisco

APRESENTAÇÃO

O Grupo Espírita Deus, Cristo e Caridade – GEDCC é uma instituição espírita criada no dia 08 de abril do ano de 1925. Sob a coordenação espiritual do Irmão João de Matos, sua missão de “Servir de ponto de iluminação, núcleo de reforma cristã, para assistir e educar com amor, alicerçado na Doutrina Espírita, auxiliando a todos, promovendo o autoconhecimento objetivando a evolução espiritual”. A finalidade básica do GEDCC é a sua promoção em um ponto de renovação social e humana, incentivando o desenvolvimento de valores espirituais e éticos capazes de gerar a transformação espiritual dos seus trabalhadores e frequentadores, sob a égide do seu coordenador espiritual, João de Matos, e de toda a sua equipe de abnegados e incansáveis benfeitores espirituais. O capital humano atuante é composto de trabalhadores voluntários, treinados para colaborar na execução de tarefas de suas escolhas e aptidões, observando-se os critérios previamente estabelecidos para o exercício daquela atividade.

Uma das atividades da Casa é o Como Posso Ser Fraterno que em 2021 chegou a sua 16ª edição com o tema é Vivências do Amor e da União. O Grupo de Trabalho desenvolve estudos, ações, dinâmicas interativas voltadas para o desenvolvimento do sentimento de fraternidade entre os trabalhadores e frequentadores da Instituição.

No formulário de inscrições para a atividade deste ano, os participantes precisaram cadastrar uma vivência de amor e outra de união. Os resultados mostraram a necessidade de uma maior harmonia entre os membros da família. Com a participação dos participantes, foi criado este material para nortear a convivência familiar.

ATITUDES CAPAZES DE PROMOVER A HARMONIA NA FAMÍLIA*

- ✓ Compreender que o familiar mais difícil é o que mais precisa de amor e compreensão.
- ✓ Exercitar a paciência é uma atitude que contribuirá para o fortalecimento das relações familiares.
- ✓ Respeitar as opiniões divergentes, buscando ser tolerante e paciente. Buscar conexão com a divindade superior através de oração diária, visando o equilíbrio moral e espiritual.
- ✓ Exercitar a empatia e a alteridade para compreender os limites e o papel do outro nessa convivência.
- ✓ Evitar ser o dono da razão. Na maioria das vezes quem nos dá razão num conflito é o nosso orgulho.
- ✓ Escutar o outro facilita a comunicação e contribui para a harmonia familiar, pois é um ato de amor.
- ✓ Ter cuidado com as palavras e com o tom que são emitidas.
- ✓ Ser sempre flexível e aberto a rever a própria postura.
- ✓ Acatar e implementar a decisão de consenso, sem tentar impor ideias e decisões pessoais como sendo as melhores, ignorando as demais.

* Tarefa elaborada pelos integrantes do Como Posso Ser Fraterno XVI

ATITUDES CAPAZES DE PROMOVER A HARMONIA NA FAMÍLIA*

- ☑ Instituir sempre o diálogo pacífico como tentativa de resolver as questões conflitantes diárias.
- ☑ Não assumir uma postura de querer mandar no outro. Ser mais tolerante e compreender o ponto de vista do outro.
- ☑ Ter tempo para o relacionamento familiar, estimulando a interação e a comunicação entre todos.
- ☑ Procurar o (s) familiar(es) para um diálogo franco, honesto e respeitoso, pautado nos ensinamentos do Mestre, buscando chegar a um acordo.
- ☑ Evitar o julgamento, se colocar no lugar da pessoa e ter humildade para reconhecer quando estiver errado.
- ☑ Compreender que a razão dos conflitos está no fato de esperar que o outro mude, para atender nossas expectativas.
- ☑ Apoiar-se na oração diária e nos mantras para o equilíbrio do lar e dos familiares.
- ☑ Ter uma escuta sensível com aqueles que temos dificuldade para conviver.

ATITUDES CAPAZES DE PROMOVER A HARMONIA NA FAMÍLIA*

- ☑ Exercitar a alteridade como ferramenta poderosa para uma salutar convivência familiar.
- ☑ Não julgar e sim escutar mais o outro, no momento do conflito, e buscar envolver o familiar em orações. envolver o familiar em orações.
- ☑ Recorrer ao diálogo, ante as dificuldades, afim de que haja entendimento, respeitando os limites de cada um.
- ☑ Gentileza só gera gentileza portanto, nos momentos mais difíceis é que precisamos ser mais calmos e afetuosos.
- ☑ Trazer para o lar momentos de boas energias e vibrações positivas através da prece, meditação e a prática do Evangelho no lar.
- ☑ Esforçar-se para praticar a paciência e tolerância com todos os familiares, pois cada um tem sua etapa evolutiva.
- ☑ Não ser controlador e compreender que somos diferentes, dotados de opiniões diversas.
- ☑ Aproximar-se do familiar e procurar entender seus conflitos e as razões que impedem o seu entrosamento na família.
- ☑ Agir com tolerância e indulgência para romper a barreira da prepotência que ainda existe nos ambientes familiares.

* Tarefa elaborada pelos integrantes do Como Posso Ser Fraternal XVI

ATITUDES CAPAZES DE PROMOVER A HARMONIA NA FAMÍLIA*

- ☑ Buscar apoio em Deus, na prece, no Mestre, como fonte de forças e sustentação para superar as dificuldades pessoais e familiares.
- ☑ Exercitar o perdão e o auto perdão, como instrumentos de construção da paz em favor da relação.
- ☑ Mudar as condutas de enfrentamento, agindo com mais compreensão e amor diante dos conflitos.