

Estudos destinados à Evangelização Infanto-Juvenil e Mocidades.

### **Trabalhando a Alegria e o Bom Humor**



Olá amigos da sala evangelize!!!:)

Existem alguns assuntos que não conversamos com tanta frequência, mas que não deixam de ser de grande importância para cada um de nós.

Joanna de Ângelis incentiva-nos a colocar alegria na ação, como fonte geradora de saúde e bem-estar, dizendo que(1\*):

"o homem que executa com prazer os seus deveres e sabe transformar as situações difíceis, dando-lhes cor e beleza, supera os impedimentos e facilita a realização de qualquer empresa.

A alegria, desse modo, resulta de uma visão positiva da vida, que se enriquece de inestimáveis tesouros de paz interior. Viver deve ser um hino de júbilo para todos quantos se movimentam na Terra.

Quanto faças, realiza-o com alegria. Põe estrelas de esperança no teu céu de provações e rejubila-te pelo ensejo evolutivo. Qualquer ação inspirada pela alegria, torna-se mais fácil de ser executada e aureola-se da mirífica luz do bem. Coloca o toque da alegria nas tuas realizações, e elas brilharão, atraindo outras pessoas que se sentirão comprazidas em poder ajudar-te, estar contigo, participar das tuas tarefas. O Evangelho é uma Boa-Nova de alegria, vez que ensina a superar a dor, a sombra da saudade e aclara o enigma da morte. Neste como em todos os teus dias, sê alegre, demonstrando gratidão a Deus por estares vivendo."

\*1 Joanna de Ângelis/Franco, D.P. in "Episódios Diários" - Capítulo 40

- 1) Qual a importância da alegria, do bom humor em nossas vidas?
- 2) Como podemos trabalhar este tema com nossos evangelizando segundo a Doutrina Espírita?
- 3) De que forma a alegria pode nos ajudar no trabalho junto aos evangelizando?
- 4) Como podemos mostrar que cada etapa da vida deve ser vivida de forma alegre (infância, adolescência, adulta) sem antecipações?
- 5) Por que a alegria é, muitas vezes, contida em nossa vida cotidiana?
- 6) Outras perguntas, idéias, experiências pessoais, sugestões de textos ou comentários sobre o tema podem ser enviados a sala para enriquecer nossa conversa.

Abraços a todos com carinho!!

Equipe Evangelize - CVDEE

Equipe - Lu, Rosane, Karina e Ivair

---

Não estrague o seu dia. A sua irritação não solucionará problema algum...

As suas contrariedades não alteram a natureza das coisas....

Os seus desapontamentos não fazem o trabalho que só o tempo conseguirá realizar... O seu mau humor não modifica a vida...

A sua dor não impedirá que o sol brilhe amanhã sobre os bons e os maus...

A sua tristeza não iluminará os caminhos...

O seu desaninho não edificara a linguagem...

As suas lágrimas não substituem o suor que você deve verter em benefício da sua própria felicidade...

As suas reclamações, ainda mesmo afetivas, jamais acrescentarão nos outros um só grama de simpatia por você...

Não estrague o seu dia... Aprenda, com a Sabedoria Divina, a desculpar infinitamente, construindo e reconstruindo sempre para o Infinito Bem.

Muita energia positiva para você.

Francisco Cândido Xavier

— — —

# Oi pessoal, tudo bem?

## Aqui segue a minha contribuição.

## Beijinhos & beijinhos.

## Bhethy

**1) Qual a importância da alegria, do bom humor em nossas vidas?**

Bom humor é fundamental, ele dá equilíbrio e balanço em momentos difíceis de nossa vida, e, obviamente, deve ser usado no momento certo, para não cairmos no ridículo.

**2) Como podemos trabalhar este tema com nossos evangelizando segundo a Doutrina Espírita?**

Uma forma correta, seria a de passar a eles que temos uma missão a cumprir em nossa existência terrena. Não podemos fugir dela, afinal, foi nós que escolhemos, então, porque não tentar fazer as tarefas do nosso cotidiano com prazer e alegria?. A felicidade, nesse caso, fará com que o nosso trabalho seja mais ameno e gratificante.

**3) De que forma a alegria pode nos ajudar no trabalho junto aos evangelizando?**

Ai está uma ótima questão, estamos trabalhando com a evangelização por missão. Esse tarefa, é de dedicação e muito amor. Não basta chegar às aulas e jogar o conteúdo, sem estar preparado para o fechamento das questões. Então, nada mais agradável, que cumprir esse trabalho com muita alegria no coração. Ao passarmos a felicidade aos nossos evangelizando, estaremos ensinando, de forma natural, um pouco do amor e da alegria do nosso Mestre Maior. Essa situação nos mostrará o verdadeiro exemplo de alegria e humildade, faz parte dos ensinamentos de Jesus Cristo, senão, esse trabalho perderia a finalidade.

**4) Como podemos mostrar que cada etapa da vida deve ser vivida de forma alegre (infância, adolescência, adulta) sem antecipações?**

Nós, somos feito por Deus como espíritos errantes e que estamos numa jornada evolutiva rumo ao aperfeiçoamento. Essa jornada, segue determinadas fases que fazem parte do nosso aprendizado. Se quisermos pular alguma dessas fases, estaremos deixando de aprender determinadas situações em nossas vidas. Exemplo: uma criança que pula etapas de sua vida, pode até alcançar êxito em seu aprendizado, entretanto, ela será uma criança insegura no ponto de vista emocional, e, essa situação, poderá trazer a ela danos irreversíveis para o seu caráter emocional. Deus nos presenteou com cada pedacinho de vida para que ele fosse vivido integralmente com a beleza e dificuldade de cada fase. Para isso, existem os pais, que os amparam, orientam e guiam a cada um de seus filhos.

Piaget, trata as fases do desenvolvimento humano, como um mecanismo de adaptação biológica, afirmando que a inteligência humana pode ser exercitada, buscando um aperfeiçoamento de potencialidades, que evoluem, para que cada uma fosse vivida de forma especial. Piaget, relata ainda, que a adaptação intelectual depende do equilíbrio progressivo entre um mecanismo assimilador e uma acomodação complementar. Temos que respeitar todas as fases do desenvolvimento, para atingirmos o nosso equilíbrio, vivendo integralmente a todas as etapas do desenvolvimento, aprendendo a lidar com as vantagens e dificuldades de cada uma.

**5) Por que a alegria é, muitas vezes, contida em nossa vida cotidiana?**

Muitas vezes a alegria é contida por vergonha, mas há um lado que acaba ficando nítido nesse tipo de comportamento, é a influência do meio em que estamos inseridos. As pessoas em geral, têm uma facilidade muito grande para absorver as coisas ruins e esquecem as boas de lado. Nós evangelizadores, podemos ajudar os nossos

alunos a mudarem esse conceito, fazendo com que os mesmos observem o estado de humor e a perceberem que estar feliz é muito melhor do que estarmos tristes ou mal humorados.

**6) Outras perguntas, idéias, experiências pessoais, sugestões de textos ou comentários sobre o tema podem ser enviados a sala para enriquecer nossa conversa.**

**O pensamento positivo é movido pela fé; o pensamento negativo, pelo medo; a mente é o poderoso alimento da nossa felicidade, e da infelicidade também.**

Hoje temos plena consciência de que direcionamos nosso estado de espírito com o poder de nossa mente. O bem e o mal que nos acontecem refletem a nossa vontade consciente ou inconsciente. Seja qual for a situação em que nos encontremos, foi a nossa mente que nos colocou nela. É isso mesmo: a mente é o poderoso alimento da nossa felicidade, e da infelicidade também.

Mas o que provoca, além da nossa vontade, os pensamentos positivos e negativos? O pensamento positivo é movido pela fé; o pensamento negativo, pelo medo. Se estamos diante de um problema e ficamos temerosos, logo canalizamos energias negativas, que por sua vez canalizam o insucesso. Se diante do mesmo problema acreditamos que podemos produzir um final feliz para ele, canalizamos energias positivas e, logicamente, veremos tal problema solucionado e a paz reinando.

A condição mental é a grande responsável pelo desfecho dos problemas. Mas, dito isto, parece que tudo é tão simples e basta a gente querer. É claro que nosso querer tem poder, mas há outras atitudes que nos ajudam a alcançar o sucesso dos nossos desejos: a sintonia mental com coisas puras e belas. Devemos entrar em sintonia, mentalizar jardins floridos, praias desertas, de águas límpidas e azuis, bosques repletos de pássaros lindos e cantores, crianças bonitas e saudáveis... e tantas outras imagens que produzam satisfação na gente. É claro que tais imagens servem para desestabilizar o pensamento negativo e, logicamente, dar abertura para que as forças superiores ajam sobre nossa mente. Não há pensamento negativo que sobreviva aos reflexos de Deus: eles repelem as impurezas terrestres do nosso corpo e da nossa mente.

Ninguém duvide de que nossa bela visão mental tem o mesmo peso de uma oração. Sim, mentalizar o belo, viajar na beleza da natureza é estar em sintonia com Deus. E se Deus está em nós, quem será contra nós? Só para ratificar: o pensamento positivo é movido pela fé; o pensamento negativo, pelo medo. Portanto, tenhamos coragem, porque Alguém lá em cima nos quer bem.

**Mensagem extraída da internet, do site <http://www.receitasdefelicidade.com.br/>**

**Beijinhos.**

**Bhethy**

---

***Olá amigos***

***Aqui vai a minha contribuição***

***Paz e luz a todos***

***Vera***

1) Qual a importância da alegria, do bom humor em nossas vidas?

Estaremos criando uma ambiência e conseqüentemente entrando em uma faixa vibratória elevada, dessa forma irradiando paz a todos que nos cercam.

2) Como podemos trabalhar este tema com nossos evangelizando segundo a Doutrina Espírita?

Mostrando a vida de Jesus, seus ensinamentos, e a de diversos espíritos elevados que viveram como nós, e deixaram o exemplo da alegria, do bom humor, do amor, do otimismo.

3) De que forma a alegria pode nos ajudar no trabalho junto aos evangelizando?

Pelo contágio, mostrando a eles que a alegria nos dá saúde, nos faz exteriorizarmos nossa beleza interior, nos abre a mente, enfim nos ajuda a viver e enfrentar as dificuldades com mais facilidade.

4) Como podemos mostrar que cada etapa da vida deve ser vivida de forma alegre (infância, adolescência, adulta) sem antecipações?

Mostrando a eles por meio de histórias, figuras, retratos de pessoas que conhecemos, de nós mesmos ou de espíritos elevados que viveram como nós aqui na Terra e em todas as fases da sua vida foram alegres. ( um bom exemplo é do nosso querido Dr. Bezerra de Menezes).

5) Por que a alegria é, muitas vezes, contida em nossa vida cotidiana?

Pelas circunstâncias que a sociedade nos impõe, pela violência da cidade, etc.

6) Outras perguntas, idéias, experiências pessoais, sugestões de textos ou comentários sobre o tema podem ser enviados a sala para enriquecer nossa conversa.

Abraços a todos com carinho!!

---