



**PROFESSORA: Ivete Teresinha Strieder**

**E-MAIL: [ivete-tstrieder@educar.rs.gov.br](mailto:ivete-tstrieder@educar.rs.gov.br)**

**ÁREA: Ciências Humanas e suas Tecnologias; DISCIPLINA: Religião;**

**SÉRIE: Totalidade 7; ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: 08 a 31 MARÇO/2021**

**NOME DO ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_**

### **ATIVIDADE 01 EU, O OUTRO, NÓS.**

A maioria de nós sente dificuldade de estar só. Primeiro porque aprendemos ao longo de nossas vidas que o ser humano é uma espécie sociável, que deve conviver em grupo. E temos também a crença (errada) de que estar só significa estar solitário. Não é verdade. A solidão é um sentimento que está dentro de nós e não depende de quem está a nossa volta. Você já teve a experiência de estar acompanhado de muita gente e se sentir a pessoa mais sozinha do mundo? Pois é.

Conviver com você é conviver com tudo que você é, de bom e de ruim. Mas nós arrumamos diversos subterfúgios para fugir de nós mesmos porque temos medo do que somos, ou não aceitamos o que somos ou não sabemos quem somos. É ir descobrindo quem você é. É um relacionamento que pode ser muito positivo ou negativo. Você sabe de verdade do que você gosta, as coisas que te dão alegria, o que te incomoda, os defeitos que você gostaria de modificar, as virtudes que você possui? Pegue um papel e uma caneta e faça uma lista rápida de seus defeitos e de suas virtudes. O que acontece? É difícil?

Para responder a essas perguntas simples, você precisa se conhecer muito bem e para se conhecer muito bem é necessário a convivência diária consigo.

Quantas pessoas conseguem passar o domingo sozinhas, em casa, felizes, se dedicando à atividades de que gostam? Quem se permite o prazer de preparar uma refeição especial para si mesma? São poucas as pessoas que conseguem estar sozinhas e são poucas as que conseguem viver prestando atenção aos seus atos e comportamentos para modificar o que não é correto ou positivo. Mas esse é um caminho eficiente para quem deseja aprender a conviver consigo.

Apresente-se a você mesmo sem medo e descubra tudo que você é. Aceite suas dificuldades, pois esse é o primeiro passo para a modificação. Assuma seus erros, sua imperfeição. Se dê o direito de agir em conformidade com seus sentimentos e desejos.

Mas faça isso de forma positiva, sem prejudicar outras pessoas. Se achar difícil ou sentir medo de mergulhar em si mesmo para se autoconhecer, peça auxílio a um profissional para que ele te ajude a se reorganizar internamente. Você vai descobrir uma ótima companhia para sua vida: você!

A melhor companhia que alguém pode ter é ela mesma. É possível chegar nesse nível de equilíbrio e motivação interna. Mas antes é importante fazer um percurso de aprendizado e revisão do comportamento.

A grande dificuldade de nossa vida são os relacionamentos. E essas dificuldades ocorrem por conta de nossos comportamentos disfuncionais e

convenientes: carência, ciúme, inveja, orgulho, falsidade, raiva, agressividade etc.

À medida que vamos nos dando conta desses comportamentos e nos esforçando para modificá-los, vai se alterando o ambiente e as pessoas a nossa volta.

Lembre-se de que todas as energias geradas por seus comportamentos e sentimentos ficam metade com você e metade no ambiente. Então, você pode contaminar os ambientes, as pessoas e a você mesmo de forma negativa ou positiva. A escolha é sua.

Tenha bom humor e tome atitudes positivas e saudáveis, levando coisas boas e felizes também para seu próximo. Você vai perceber que aos poucos você vai gostando mais e mais de conviver com você até chegar um momento que você não dependerá de ninguém para ser feliz. Porque você terá conquistado a felicidade, que estará dentro de você onde quer que esteja.

[Centrodeestudos.org/aprendendo-a-conviver-com-você](http://Centrodeestudos.org/aprendendo-a-conviver-com-você) (texto adaptado).

### **RESPONDA**

1) Somente pense uma lista das suas virtudes e defeitos, e responda: o que você pode fazer para melhorar quanto aos seus defeitos?

2) Com que frequência você costuma olhar para si mesmo, ou seja, refletir sobre suas atitudes perante os outros?

3) O que tem orientado a sua vida?