



# EDUCAÇÃO DE FILHOS



COMUNHÃO CRISTÃ

# ABBBA

C U R I T I B A

---

LIVRO DO ALUNO

---

SEAN COVEY

EDITORIAL:

Autor: Sean Covey

C914s

13ª ed.

Covey, Sean

Os 7 hábitos dos adolescentes altamente eficazes: o guia definitivo de sucesso para o adolescente/Sean Covey; tradução Alberto Cabral Fusaro, Márcia do Carmo Felismino

Fusaro. - 13ª ed. - Rio de Janeiro: BestSeller, 2007.

Tradução de: The seven habits of highly effective teens

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-7123-673-8

1. Adolescentes. 2. Relações interpessoais. 3. Auto-realização (Psicologia). I. Título

04-3154 CDD-305.23

CDU – 316.346.32-053.6

Título original Norte Americano THE 7 HABBITS OF HIGHLY EFFECTIVE TEENS  
Copyright 1998 by Franklin Covey Co.

EDITORA BEST SELLER LTDA

## SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	4
INTRODUÇÃO.....	5
LIÇÃO I	
ADQUIRINDO HÁBITO.....	8
LIÇÃO II	
GOVERNO - SEJA PROATIVO - DEPENDÊNCIA.....	14
LIÇÃO III	
INDIVIDUALIDADE – PROCURE PRIMEIRO COMPREENDER, DEPOIS SER COMPREENDIDO – AUTOVALORIZAÇÃO.....	22
LIÇÃO IV	
CARÁTER – PENSE GANHA/GANHA – AMIZADES.....	32
LIÇÃO V	
SEMEAR E COLHER – AFINE O INSTRUMENTO – FORMAÇÃO.....	40
LIÇÃO VI	
UNIDADE – CRIE SINERGIA – PAIS/FAMÍLIA.....	48
LIÇÃO VII	
MORDOMIA – COMECE COM O OBJETIVO EM MENTE – CASAMENTO.....	56
LIÇÃO VIII	
SOBERANIA – PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE – FÉ.....	66

## APRESENTAÇÃO

Os 7 hábitos dos Adolescentes Altamente EFICAZES – Sean Covey - “Uma verdadeira dádiva para o espírito adolescente”

A infância e a adolescência são, com certeza, um grande desafio, mas também pode vir a ser uma das melhores épocas de nossa vida!

Nenhum de nós está imune às forças negativas, como as da influência destrutiva das drogas e do álcool, dos conflitos em família, do quadro sempre crescente de aumento da violência, da frágil e flutuante economia globalizada, do sistema social carente de assistência médica e de estrutura educacional, do desemprego...

Sean conversou com centenas de adolescentes e passou a saber o que realmente aflige, motiva e diverte nossos filhos de hoje em dia.

### Quem sou eu?

Sou sua companhia constante.  
Sou seu maior ajudante ou seu mais pesado fardo. Eu o conduzirei ao sucesso ou o levarei ao fracasso. Estou completamente a seu dispor e sob suas ordens. A maioria das coisas que precisar fazer pode passá-las a mim, porque estarei apto a fazê-las rápida e corretamente.  
Esmoreça comigo e eu o destruirei.  
É fácil lidar comigo – basta ser firme.  
Mostre-me exatamente como quer que algo seja feito e, depois de algumas lições, eu o farei de maneira automática. Sou o servo de todos os grandes seres e também, infelizmente, de todos os fracassados. Aos vitoriosos, eu os fiz vencer. Aos fracassados, eu os fiz fracassar.

Não sou uma máquina, embora trabalhe com toda a precisão de uma máquina e com inteligência de um humano. Você pode me usar para lucrar ou para se arruinar – não faz diferença para mim.

Use-me, treine-me, seja firme comigo  
E eu colocarei o mundo ao seu dispor.

Quem sou eu?

**Eu sou o Hábito.**

## INTRODUÇÃO

Há uma selva lá fora e este curso vai funcionar como uma bússola para guiá-lo através dessa selva. Olhando para o passado, acho incrível, que nós pais, ter sobrevivido a tantas pressões. “... quando estou com meus amigos, eu entro na onda e faço o que todos fazem”. Esta atitude destruiu e destrói ainda hoje muitas vidas!

Sete características que os adolescentes e crianças felizes e bem-sucedidos têm em comum ao redor do mundo:

**Hábito 1: Seja Proativo (Princípio de Governo).** *Assuma a responsabilidade por sua própria VIDA.*

**Hábito 2: Procure Primeiro Compreender, depois ser compreendido (Princípio de Individualidade).** *Escute as pessoas com sinceridade.*

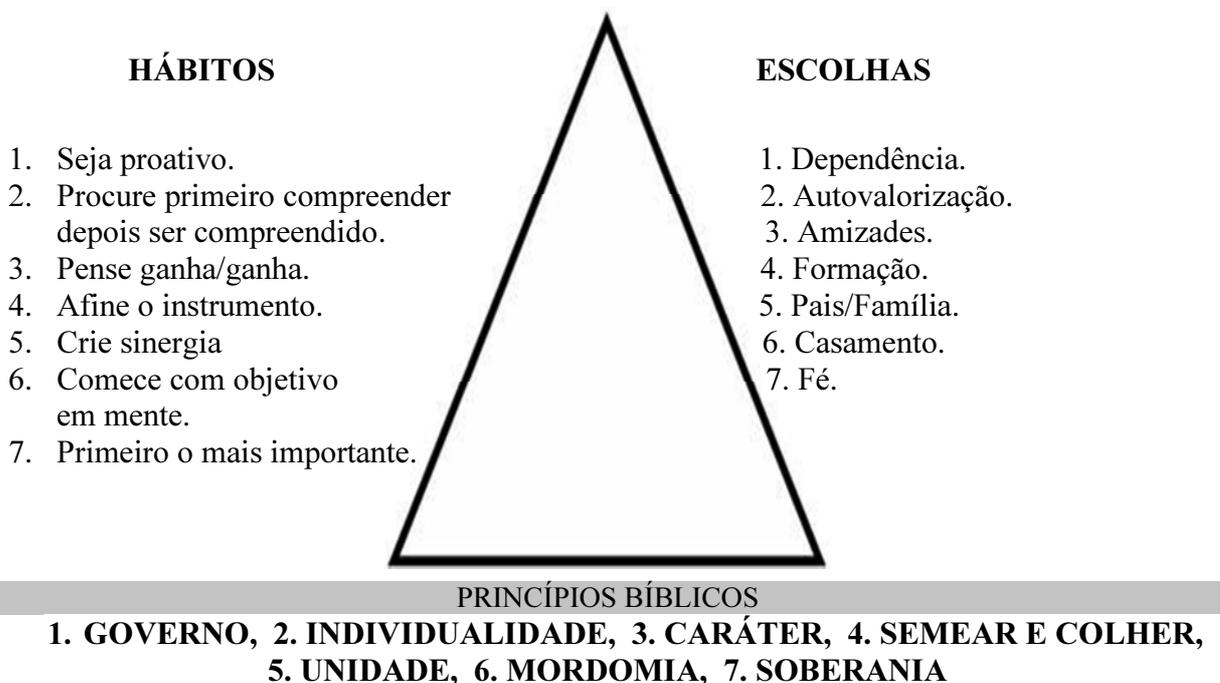
**Hábito 3: Pense Ganha/Ganha (Princípio de Caráter).** *Assuma uma postura do tipo “todos podem ganhar”*

**Hábito 4: Afine o Instrumento (Princípio do Semear e Colher).** *Renove-se regularmente*

**Hábito 5: Crie Sinergia (Princípio de Unidade).** *Trabalhe em conjunto para alcançar melhores resultados.*

**Hábito 6: Comece com o Objetivo em Mente (Princípio de Mordomia).** *Defina sua missão e seus objetivos de vida.*

**Hábito 7: Primeiro o Mais importante (Princípio de Soberania).** *Priorize e faça as coisas mais importantes primeiro*



PRINCÍPIOS	HÁBITOS	ESCOLHAS
1. Governo.	Seja proativo.	Dependências.
2. Individualidade.	Procure primeiro compreender, depois ser compreendido.	Autovalorização.
3. Caráter.	Pense ganha/ganha.	Amizades.
4. Semear e Colher.	Afine o instrumento.	Formação.
5. Unidade.	Crie sinergia.	Pais/família.
6. Mordomia.	Comece com objetivo em mente.	Casamento.
7. Soberania.	Primeiro o mais importante.	Fé.

Em contrapartida podemos ver que existem hábitos que poderão produzir fracassos na vida de nossos filhos, os quais chamamos de: Os 7 hábitos dos Adolescentes Altamente **Ineficazes**.

**Hábito 1: Reaja.** Jogue a culpa de todos os seus problemas em seus pais, em seus professores, em seus vizinhos, em outras pessoas, no governo ou em qualquer um. Seja uma vítima. Não se responsabilize por sua vida. Se estiver com fome, coma. Se gritarem com você, grite de volta. Se sentir vontade de fazer algo errado, faça e pronto.

**Hábito 2: Procure falar primeiro, depois finja escutar.** Você nasceu com uma boca, então coloque-a para funcionar! Certifique-se de falar muito. Exponha sempre seu lado da história primeiro. Depois de ter certeza de que todos entenderam seu ponto de vista, finja estar escutando, balançando a cabeça afirmativamente e murmurando “hum-hum”. Ou, se estiver disposto a escutar a opinião alheia, deixe bem claro que está sendo caridoso por fazê-lo.

**Hábito 3: Pense Ganha/Perde.** Veja a vida como uma competição agressiva. Seu colega de classe está aí para derrubá-lo, então passe a rasteira primeiro. Não deixe que ninguém tenha sucesso em nada, porque, se os outros ganharem, lembre-se sempre que você perde. Entretanto, se perceber que vai perder, certifique-se de arrastar aquele bobão ou aquela bobona para o buraco junto com você.

**Hábito 4: Desgaste-se.** Mantenha-se ocupado ao máximo, a ponto de não restar tempo para se renovar nem para se melhorar. Nunca estude. Não aprenda nada de novo. Fuja de exercícios físicos como o diabo foge da cruz. Além disso, mantenha-se o mais longe possível de bons livros, da natureza e de qualquer coisa que possa inspirá-lo.

**Hábito 5: Não coopere.** Encaremos a verdade: os outros são esquisitos porque são diferentes de você. Neste caso, por que tentar se enturmar? Trabalho em equipe é coisa para cachorros puxadores de trenó. Já que as melhores ideias sempre são as suas, o melhor a fazer é se isolar e fazer tudo sozinho. Seja uma ilha.

**Hábito 6: Comece sem um objetivo em mente.** Não planeje. Evite metas a todo custo. Nunca pense no amanhã. Por que se preocupar com as consequências de seus atos? Viva o momento. Durma com todo mundo, use drogas e farraie sem parar, pois, amanhã você pode não estar mais aqui.

**Hábito 7: Por último, o mais importante.** Não faça o que quer que seja mais importante em sua vida, até haver gasto bastante tempo: assistindo a reprise na TV, tendo conversas sem fim ao telefone, navegando na Internet e fazendo hora. Deixe suas tarefas, inclusive a lição de casa, sempre para amanhã. Certifique-se de que tudo o que não interessa seja feito antes daquilo que é realmente importante.

Quando examinamos melhor esses hábitos, sejam bons ou ruins, descobrimos que cada um deles está diretamente ligado às escolhas que fazemos em nossa vida. Daí a importância de ensinarmos nossos filhos a terem hábitos que os levarão a fazerem escolhas inteligentes que influenciarão diretamente o futuro.

# LIÇÃO I

---

ADQUIRINDO O HÁBITO

Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES – Sean Covey

# LIÇÃO I

## ADQUIRINDO O HÁBITO.

Texto Chave: Deuteronômio 11:18-21 “*Gravai estas minhas palavras no vosso coração e na vossa alma, atai-as por sinal nas vossas mãos, e ponde-as como faixas entre os vossos olhos. Ensinai-as aos vossos filhos, falando delas assentado na vossa casa, andando pelo caminho, deitando-vos e levantando-vos. Escrevei-as nos umbrais de vossa casa, e nas vossas portas, para que multipliquem os vossos dias e os dias de vossos filhos....*”

O que vamos tratar nesta lição?

1. O que é princípio?
2. O que é hábito?
3. O que é escolha?
4. O que é paradigma?

1. **O que é princípio?** De um modo geral, é a causa, a fonte ou origem de qualquer coisa. Aquilo que suporta uma afirmação, uma ação ou uma série de ações ou de raciocínio. Aquilo que é crido, seja verdadeiro ou não, mas que serve como uma regra de conduta ou a base de um sistema. Os princípios são leis naturais. A gravidade é um princípio. Se jogamos uma maçã para cima, ela vai cair, independentemente do fato se moramos em Curitiba, Nova York ou Canadá, ou de estar vivo hoje ou no ano de 2020 a. C.

A prática de alguns princípios irá nortear as escolhas mais importantes que temos que tomar, em relação a nós mesmos e principalmente a nossos filhos, para alcançar os propósitos de formação, amizades, relacionamentos, dependências, carreira profissional, casamento, etc

Assim como existem princípios que governam o mundo físico, existem os que governam a interação humana, tais como: honestidade, servir, amar, trabalhar duro, respeito, gratidão, moderação, justiça, integridade, lealdade e responsabilidade. Assim como a bússola aponta para o norte magnético, o coração de nossos filhos reconhecerá princípios verdadeiros.

**Os princípios nunca falham**, sejam bons ou maus! É preciso ter perseverança para viver segundo os princípios, especialmente quando vemos pessoas próximas seguirem em frente por meio de mentiras, trapagens, conivência, manipulações e/ou sendo egoístas. Uma vida baseada em princípios é simplesmente a mais estável e inabalável fundação que se pode construir. Em qualquer situação que nos encontramos, devemos perguntar a nós mesmos: “ Qual é o princípio que se aplica aqui?” Para cada problema, procure o princípio que o resolva.

**A Regra de Ouro diz:** “Comece hoje a fazer aos outros o que deseja que façam a você”. Imprimir princípios no coração de nossos filhos é um alvo de longo prazo, porém não se trata de algo inatingível. Quando uma criança conhece a verdade reveladora da Palavra de Deus e aprende a aplicá-la a todas as áreas de sua vida, certamente ela será um adulto diferente, construirá uma família diferente e influenciará seu contexto de vida, sua história pessoal e a história de pessoas que com ela se relacionarem.

2. **O que é hábito?** Os hábitos são ações e regras, pelas quais trabalhamos externamente. Exemplo: ensinamos e trabalhamos como regra, como uma LEI, todos os dias, com nossos filhos a escovação de seus dentes, para se tornar um hábito. Essa ação tem como base princípios: a. Mordomia – cuidado com o corpo. b. Governo – fazer isso sozinho.



Hábitos são coisas que fazemos repetidamente. Eles são uma estrutura ou forma de pensar e pode nos ajudar a resolver melhor e mais depressa os nossos problemas. Os princípios de Governo, Individualidade, Caráter, Semear e Colher, Unidade, Mordomia, e Soberania têm a importância vital em nos ajudar a fazer escolhas inteligentes nas decisões mais importantes da vida.

Contudo, na maior parte do tempo, não estamos cientes de que os temos. Eles funcionam no piloto automático. Eles podem ser hábitos bons, ruins ou não fazer nenhuma diferença em nossa vida.

Bons Hábitos	Hábitos Ruins	Não fazem diferença
Exercitar-se regularmente.	Pensar negativamente.	Tomar banho a noite.
Planejar com antecedência.	Sentir-se inferior.	Tomar yogurte com garfo.
Mostrar respeito pelos outros.	Culpar os outros.	Ler revista de trás para a frente.

Dependendo de quais forem, os hábitos podem tanto nos moldar quanto nos arruinar. Nós nos tornamos o que fazemos repetidamente. Como o escritor Samuel Smiles citou:

*Semeies um pensamento e colherás um ato; Semeies um ato e colherás um hábito; Semeies hábito e colherás um caráter; Semeies um caráter e colherás um DESTINO.*

Somos mais fortes do que os hábitos. Assim sendo, é possível mudá-los. Pesquisas mostram que basta praticar alguns dos hábitos por um período mínimo de 60 (sessenta) dias para conseguir mudanças em sua vida que jamais imaginou serem possíveis.

Os Hábitos podem ajudar a:

Assumir o controle de nossa vida; Melhorar o relacionamento com os amigos; Tomar as decisões mais sábias; Melhorar o convívio com os pais; Superar vícios; Definir valores e também o que é mais importante; Fazer mais em menos tempo; Aumentar a autoconfiança; Ser feliz; Encontrar um equilíbrio entre a escola, o trabalho, os amigos e tudo mais; Ser exemplo para nossos filhos.

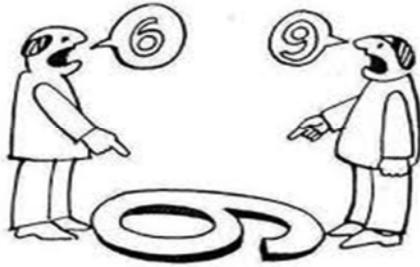
3. **O que é escolha?** Escolhas são as decisões fundamentais que tomamos durante toda nossa vida e que podem construir ou destruir nosso futuro. É fundamental que nossos filhos sejam ensinados, a pensarem primeiro e, fazerem suas escolhas, sempre baseados em princípios, que são eternos, para que assim tenham um futuro bem fundamentado.

**Livre para escolher.** Somos livres para escolher o que queremos para fazer da nossa vida e isso se chama livre arbítrio, e é o nosso direito desde o nascimento.

**Consequências.** A realidade é que, mesmo com liberdade para optar, não podemos escolher as consequências de nossas escolhas. Elas serão resultados das escolhas.

**Decisão.** A palavra decisão vem do radical latino que significa “separar-se de”. Dizer “sim” para algo significa dizer “não” para outra coisa. Por isso, às vezes, as decisões podem ser difíceis.

4. **O que é paradigma?** Este termo tem origem no grego (*parádeigma*) que significa modelo ou padrão, correspondendo a algo que vai servir de modelo ou exemplo a ser seguido em determinada situação.



Nossas ações passam a ser realizadas de acordo com nosso modelo mental.

As escolhas sofrem a influência dos paradigmas que por ventura norteiam nossa vida.

Alguns paradigmas e princípios já estabelecidos na vida de nossos filhos necessitam serem rompidos, para que eles possam fazer escolhas acertadas.

UM PARADIGMA É O MODO COMO SE VÊ ALGO, NOSSO PONTO DE VISTA, NOSSA ESTRUTURA DE REFERÊNCIA OU NOSSA CRENÇA.

Muitas vezes nossos paradigmas estão bem longe da verdade e, como resultado, eles nos criam limitações. Ter paradigmas incompletos a respeito próprio, ou a respeito da vida em geral, é como usar óculos com a receita errada, não conseguiremos olhar as coisas corretamente.

Como pais necessitamos, desde a tenra idade, e à medida que vão crescendo, ensinar nossos filhos a viver uma vida, sem os paradigmas que porventura tenhamos recebidos.



*“Num bosque, a estrada se dividia em duas, e eu segui a menos percorrida. E isso fez toda a diferença.” (Robert Frost – Poeta).*

#### PEQUENOS PASSOS

1. Da próxima vez em que se olhar no espelho, diga algo positivo a seu próprio respeito.
2. Demonstre apreciação ainda hoje pelo ponto de vista de alguém. Diga algo como: “Ei, que ideia legal!”.
3. Pense em um paradigma limitador que você tenha sobre si mesmo, como, por exemplo: “Não sou extrovertido”. Agora faça algo, ainda hoje, que contradiga este paradigma.
4. Pense em uma pessoa à qual você quer bem e que esteja agindo de maneira estranha nos últimos tempos. Pondere a respeito do que pode estar levando-a a agir desta maneira.
5. Quando não está fazendo nada, o que ocupa sua mente? Lembre-se: aquilo que for mais importante acabará se tornando seu paradigma, o centro vital.

O que ocupa meu tempo e minha energia?.....

.....

# LIÇÃO II

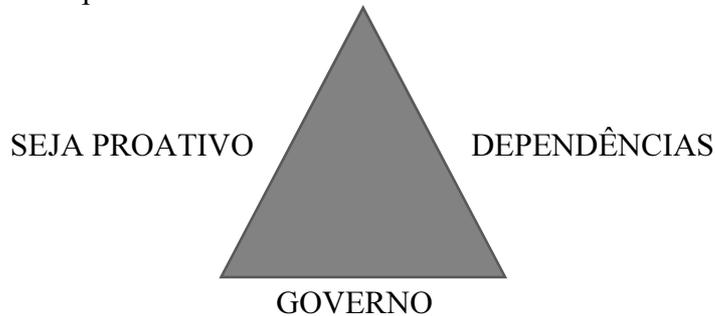
---

GOVERNO - SEJA PROATIVO – DEPENDÊNCIAS.

Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES – Sean Covey

## LIÇÃO II

1. Princípio: Governo
2. Hábito: Seja Proativo
3. Escolhas: Dependências



Texto Chave. Romanos 6:12-14. *“Não reine, portanto, o pecado em vosso corpo mortal, para lhe obedecdes em suas concupiscências. Nem tampouco apresenteis os vossos membros ao pecado por instrumento de iniquidade, mas apresentai-vos a Deus, como vivos dentre os mortos, e os vossos membros a Deus, como instrumento de justiça. Portanto o pecado não terá domínio sobre vós, porque não estais debaixo da lei, mas debaixo da graça”*

O que vamos tratar nesta lição?

1. O que é o princípio de governo?
2. O que é o hábito de Seja Proativo.
3. Desenvolvendo a pró-atividade.
4. Escolhas - dependências.
5. Libertação.
6. Aplicação.

**1. O que é o princípio Governo?** É ter a capacidade de controlar nosso “homem interior”, que é um **princípio de governo ou autogoverno**, pelo qual restringimos e limitamos a nós mesmos. É o controle, o domínio próprio exercido de dentro para fora a fim de fazer o que é certo aos olhos de Deus. É a determinação voluntária para fazer o que é necessário e não apenas o que se está disposto. Em consequência experimentamos grande quantidade de liberdade em nossa vida.

- O autogoverno é o controle da alma e do corpo;
- A Palavra de Deus ensina o homem a se governar;
- O Espírito Santo ajuda o homem a se governar;
- As autoridades e leis exigem autogoverno;
- Quem tem autogoverno respeita as autoridades;
- Quem não se governa perde a autoridade.

Quem não consegue controlar seu homem interior, igualmente não será capaz de controlar seu exterior, tornam-se pessoas reativas. O princípio de governo é uma capacidade maravilhosa que Deus nos concedeu como fruto do seu Santo Espírito atuando em nós (Gálatas 5:22-23).

Na educação dos filhos, os pais e professores têm o dever de exercer autoridade externa sobre a criança para que ela aprenda a se governar internamente. Constantemente estamos em alerta dizendo: “faça isso...”, “cuidado ao atravessar a rua...”, “olhe para os dois lados...”, “não coloque a mão suja na boca...”.

Nosso alvo como pais é que elas cresçam e necessitem de menos governo externo, menos comando, e mais governo interno e passem a usar esta capacidade dada por Deus para controlar seus pensamentos, sentimentos, atitudes e se submetam em obediência e amor, fazendo suas escolhas de acordo com o que aprenderam.

**2. O que é o hábito Seja Proativo.** Para que tenhamos uma compreensão melhor deste Hábito,



pense na imagem de um controle remoto. O controle remoto de nossa vida! A prática deste hábito determina que assumamos a responsabilidade por nossa vida e sejamos o comandante do nosso próprio navio. O escritor John Bytheway escreveu que, as pessoas criativas têm nas mãos o controle remoto de suas vidas. Elas escolhem o canal ou o clima psicológico. Ser proativo significa tomar a iniciativa.

As peças reativas se deixam controlar por outras pessoas ou coisas, que lhes podem mudar o estado de espírito com um apertar de botão, como por exemplo, um comentário grosseiro feito por um amigo.

Há dois tipos de pessoas no mundo – **as proativas e as reativas** -, aquelas que assumem a responsabilidade por suas vidas e aquelas que apenas culpam outros. Aquelas que fazem acontecer e aquelas que deixam acontecer.

2.1 - Pessoas Reativas fazem escolhas baseadas em impulsos. São como latinhas de refrigerante. Basta chacoalhá-las um pouco para aumentar a pressão interna e fazê-las explodir de repente ao abrir.

2.2 - As peças proativas são como a água. Pode-se chacoalhá-las quanto quiser, abrir a tampa e nada. Sem chiado, sem bolhas e sem pressão. Elas são calmas, tranquilas e estão no controle.

Desenvolver o hábito de ser proativo é a chave para destravar todos os outros hábitos. Este hábito nos diz: “Eu sou a força! Sou o dono da minha vida.

Podemos escolher nossas atitudes. Somos responsáveis por nossa própria felicidade ou infelicidade. “Estamos no assento do motorista da nossa vida, não somos apenas o passageiro.” Isto significa que precisamos estar no controle de nossa própria vida.

OPÇÕES REATIVAS	OPÇÕES PROATIVAS
Chamar para fora e bater nela	Perdoar
Entrar em depressão profunda por estar se sentindo mal pelo que ela disse	Confrontar com calma e dizer como está se sentindo
Concluir que ela é uma mentirosa de duas caras e “dar gelo” nela por dois meses	Ignorar o ocorrido e dar uma segunda chance. Concluir que ela tem defeitos como todos nós

LINGUAGEM REATIVA	LINGUAGEM PROATIVA
Vou tentar.	Vou fazer.
É assim que eu sou.	Posso fazer melhor que isso.
Não posso fazer nada.	Vamos verificar todas as alternativas.
Eu tenho de....	Eu escolho.

Você arruinou meu dia.	Não deixarei que seu mau humor me derrube
------------------------	---

Além de se sentirem como vítimas, pessoas reativas:	As pessoas proativas são de linhagem diferente. Elas:
Ofendem-se com facilidade.	Não se ofendem com facilidade.
Culpam os outros.	Assumem responsabilidade por suas escolhas
Ficam bravas e dizem coisas das quais se arrependem depois.	Pensam antes de agir.
Lamentam-se e reclamam	Levantam-se novamente quando algo ruim lhes acontece.
Esperam que as coisas aconteçam;	Sempre encontram maneiras de fazer as coisas acontecerem.
Mudam somente quando esta é a única opção.	Dedicam-se às ações que estão a seu alcance e não se preocupam com aquilo que está fora de sua alçada.

Ser reativo é mesmo muito mais fácil. É fácil perder a calma. Não requer nenhum controle. É fácil espernear e reclamar. Mas sem dúvida alguma, ser proativo significa subir uma ladeira para um caminho mais elevado.

A chave é criar o hábito de ser proativo para poder ficar no piloto automático e não precisar se preocupar mais com isso. Se tem optado por ser proativo 20 vezes em cada 100 oportunidades, depois 40 e assim por diante, não subestime a grande diferença que as pequenas mudanças podem proporcionar. A verdade é que não podemos controlar tudo o que nos acontece. Não podemos escolher a cor de nossa pele, quem vai ganhar a Copa do Mundo, o lugar onde nascemos, quem são nossos pais, a mensalidade da escola no próximo semestre, nem como os outros irão nos tratar. Mas há uma coisa que podemos controlar: o modo como reagimos ao que nos acontece. E é isso o que importa! É por isso que precisamos parar de nos preocupar com as coisas que não podemos controlar e começar a nos preocupar com as que podemos.

Helen Keller escreveu: “Tenho recebido tanto que não tenho tempo para pensar no que me foi negado”. Manter uma atitude positiva para ela era uma batalha constante. Helen Keller nasceu em 1880 e, antes de completar dois anos de idade, estava cega e surda. A escarlatina a sentenciou a uma reclusão no escuro e no silêncio. Solidão para o resto de sua vida, antes que tivesse tido a chance de aprender qualquer tipo de comunicação. Seus pais decidiram então buscar ajuda e, com toda a precariedade da época, conseguiram passar por vários especialistas até serem encaminhados para uma escola especializada. O diretor da escola resolveu entregar o caso para uma de suas ex-alunas: Anne Sullivan, também cega, e de apenas 20 anos. Ali nascia uma história de 49 anos entre as duas, uma história de lutas e superação. Helen escreveu uma autobiografia à mão. Ingressou no estudo formal e foi a primeira cega/surda a se formar, apesar de todas as dificuldades da época, em uma universidade. Helen publicou 12 livros, foi condecorada pelo presidente dos Estados Unidos com a medalha da liberdade, o maior reconhecimento que um civil pode receber. Em 1965 entrou para o National Women’s Hall of Fame. Em 1951 sua história virou uma peça de teatro e em 1962, um filme dirigido por Arthur Penn, que conquistou 2 óscares. Um dos únicos filmes que mantém um 100% no Rotten Tomatoes. Em 2000 a Disney fez um remake para televisão.

3. **Desenvolvendo a pró-atividade.** Para desenvolver a nossa pró-atividade necessitamos utilizar as quatro ferramentas humanas a cada dia de nossas vidas. Quanto mais as usamos, mais elas ficam fortes e temos mais força para sermos proativos, são elas:



**Autoconsciência:** Posso me distanciar de mim mesmo e observar meus pensamentos e minhas ações. A autoconsciência possibilita a avaliação da circunstância e a ação que precisamos tomar, de acordo com os princípios internalizados.



A **consciência** é uma ‘voz interior’ que sempre nos ensina o que é certo e o que é errado. Cada um de nós tem uma consciência e ela irá crescer ou encolher, conforme seguirmos ou não seus alertas.



A **imaginação** nos permite escapar da circunstância presente e criar novas possibilidades em nossas mentes. Dá-nos a oportunidade de visualizar nosso futuro e de sonhar com o que gostaríamos de nos tornar.



**Força de vontade** é o poder de escolher e agir. A força de vontade nos dá também o poder de controlar nossas emoções e de sobrepujar nossos instintos e hábitos.

Antigo comercial da Volkswagen: ‘ Na estrada da vida há motoristas e passageiros... Precisa-se de motoristas!’ Estamos no assento do motorista da vida ou somos um mero passageiro? Estamos conduzindo a sinfonia ou sendo conduzidos?

**Posso fazer.** Ser proativo significa duas coisas. Primeiro, assumir a responsabilidade por sua vida. Segundo, assumir uma postura de ‘posso fazer’ que é muito diferente de “não posso fazer”. Dê só uma olhada.

PESSOAS “POSSO FAZER”	PESSOAS “NÃO POSSO FAZER”
Tomam a iniciativa para...	Esperam que algo lhes aconteça.
Pensam a respeito de soluções e opções.	Pensam a respeito de problemas e barreiras.
Agem.	Deixam que os outros ajam por elas.

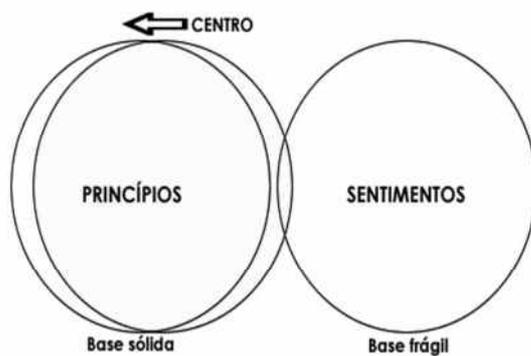
As pessoas de realização raramente se recostam e deixam que as coisas lhes aconteçam. Elas se adiantam e acontecem às coisas. O “posso fazer” é corajoso, persistente, esperto, criativo, investidor e cheio de recursos. São pessoas vencedoras, que se levantam e procuram as circunstâncias que querem e que, quando não conseguem encontrá-las as fazem. As “não posso fazer” estão sempre culpando as circunstâncias pelo que elas são ou não acreditam em circunstâncias.

**A Vitória Interior vem sempre antes da Vitória em Público.** Devemos endireitar a nós mesmos antes de podermos endireitar aos outros. Se queremos fazer uma mudança em nossos filhos, o melhor ponto de partida é começar conosco mesmo.

4. **Escolhas - Dependências.** Pessoas que não são proativas tem a tendência ou inclinação de serem dependentes de outras pessoas ou coisas, fazendo delas o seu centro para viver.

Existem alguns centros, ligações ou dependências, que podem ser benéficos ou maléficis, os quais destacamos os mais populares: amigos, posses, namorado/namorada, escola, pai/mãe, esportes/passatempos, heróis, inimigos, você mesmo, o trabalho, ou ainda, as drogas lícitas ou ilícitas, substâncias estas, extremamente nocivas à sua saúde.

- **Centrar-se nas posses.** Vivemos em um mundo materialista que nos ensina que “quem ‘morre’ com mais ‘brinquedos’, ‘vence’”.
- **Centrar-se em alguém.** Quanto mais *centramos nossa vida em alguém*, menos atraente nos tornamos para a pessoa. Centrar nossa vida em alguém não é uma demonstração de amor, mas sim de que dependemos dela.
- **Centrar-se nos estudos.** A educação é vital para nosso futuro e deve ter prioridade em nossas vidas. Devemos ser cautelosos para não deixar que listas classificatórias, médias gerais e exames vestibulares tomem conta de nossas vidas. Pessoas centradas na escola costumam se tornar tão obcecadas em tirar notas altas que se esquecem de que o verdadeiro propósito da escola é proporcionar aprendizado.
- **Centrar-se nos Pais.** Os pais podem ser a maior fonte de amor e orientação e devemos respeitá-los e honrá-los. Mas centrar-se neles, e viver apenas para agradá-los acima de tudo, pode transformar a vida em um pesadelo.
- **Outros Centros Possíveis.** E quanto a centrar-se em heróis? Construir a vida ao redor de uma estrela do rock ou do cinema, de um atleta famoso ou de um político poderoso, o que acontecerá se essa pessoa morrer, fizer algumas idiotices fenomenal ou for parar na cadeia?
- **Inimigos.** As vezes podemos nos tornar até mesmo *centrados em inimigos*, como o Capitão Gancho, cuja existência girava em torno do que sentia por Peter Pan.
- **Trabalho.** Pode tornar-se um “vício” e começa devido a necessidade compulsiva de ter mais “coisas”, como dinheiro, carros, posição e reconhecimento social.
- **Em nós mesmos.** Outro caso bastante comum é *centrar-se em nós mesmos*, que é o mesmo que acreditar que o mundo gira ao nosso redor e ao redor dos nossos problemas.



Centrar-se em princípios transforma de dentro pra fora.

### Centrar-se nos Princípios – A melhor opção.

Um princípio é algo que não muda, difere-se de uma opinião, de uma boa ideia, não é relativo e não está preso a um contexto histórico, a uma época específica ou a um costume, são verdades eternas.

O resultado de vivermos dentro dos princípios bíblicos é uma vida equilibrada e as nossas ações são governadas por Deus.

“**Não se pode ir pelo caminho errado e acertar**”. É preciso coragem para ser honesto quando as pessoas a seu redor vivem “colando” nas provas, mentindo para os pais e roubando no trabalho.

5. **Libertação.** Os maus hábitos como abusos em geral, alcoolismos e dependência de drogas costumam ser passados de pais para filhos e, como resultado, as famílias desajustadas continuam a se repetir. Se alguém sofreu de algum abuso na infância, por exemplo, as

estatísticas mostram que essa pessoa tende a se tornar um agressor do mesmo tipo. Algumas vezes tais problemas duram gerações. Podem vir de uma longa linhagem de alcoólatras ou de usuários de drogas. Ou talvez de uma família na qual ninguém tenha se graduado na faculdade, quem sabe nem mesmo no colégio.

Um dos mais difíceis de todos os obstáculos é lidar com esses maus-tratos. Esconder-se não é a melhor solução. Isso só deixa uma ferida profunda na alma, que parece ser incurável.

Seja proativo e decida procurar ajuda! A boa notícia é que podemos quebrar o ciclo! Temos o poder dentro de nós para erguermos acima de qualquer valor distorcido que nos tenham sido passados.

**6. Aplicação:**

Sugerimos que nesta semana sua família assistam o filme O Jardim Secreto, de Agnieszka Holland.

**PEQUENOS PASSOS**

- 1. Da próxima vez que alguém o provocar, não revide, tome atitudes pacificadoras.
- 2. Ouça atentamente às suas palavras no dia de hoje. Conte quantas vezes usa a linguagem reativa, do tipo: “Você me fez...”. “Tenho de...”. “Porque eles não podem...”. “Não posso...”

Linguagem reativa que mais uso:.....

- 3. Faça algo hoje que queria fazer, mas nunca ousou. Saia de sua zona de conforto e parta para a ação. Convide alguém para sair, erga a mão para pedir a palavra durante a aula, ou entre em um time. Se voluntarie em algum projeto na sociedade ou na igreja.
- 4. Escreva um bilhete para si mesmo: “Eu não deixarei.....

- 5. Pressione o botão de pausa antes de reagir diante de alguém que trombou com você no corredor, que lhe fez alguma ofensa ou que furou a fila.
- 6. Use sua ferramenta da autoconsciência agora mesmo, perguntando a si mesmo: “Qual é o meu hábito menos saudável?”. Assuma uma postura de fazer algo a respeito disso.

Meu hábito menos saudável:.....

O que vou fazer a respeito:.....

# LIÇÃO III

---

INDIVIDUALIDADE - PROCURE PRIMEIRO COMPREENDER,  
DEPOIS SER COMPREENDIDO – AUTOVALORIZAÇÃO.

Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES – Sean Covey

## LIÇÃO III

1. Princípio: Individualidade.
2. Hábito: Procure primeiro compreender, depois ser compreendido.
3. Escolhas: Autovalorização.



Texto Chave: Efésios 2:10 “Pois somos feitura sua, criados em Cristo Jesus para as boas obras, as quais Deus preparou para que andássemos nelas.”

O que vamos tratar nesta lição?

1. O que é princípio de Individualidade?
2. Escolhas: Autovalorização
3. Como funciona o hábito: Procure primeiro compreender, depois ser compreendido?
4. Aplicação.

- 1. O que é o princípio de Individualidade?** Aquilo que é único em mim mesmo e no meu semelhante. É a característica própria de cada um.



Aquilo que é único em tudo o que existe, nossa identidade;

- O nome é a principal marca de tudo, precisamos nomear tudo corretamente;
- Deus criou diferenças na natureza, Ele tem alegria na diversidade, Seu propósito não é tratar com as massas, mas com indivíduos, por isso Ele cria e “joga o molde fora”;
- Efésios 2.10 – Somos “feitura” de Deus e essa palavra significa poema – fruto de inspiração;
- Deve haver respeito entre as pessoas e nenhuma forma de discriminação é

permitida;

- Deus concedeu diferentes dons e talentos a cada ser, com vista a um determinado fim.

A individualidade e autovalorização é vista em todo lugar na criação de Deus e mesmo nas diferenças internas e personalidades dos seres humanos. Essa expressão individual foi honrada em Adão também. Uma pessoa diferente teria nomeado os animais de forma diferente. Entretanto, Deus não apenas permitiu essa expressão, como também deu seu selo de

aprovação, pois da forma como Adão chamou cada criatura, assim permaneceu o nome delas daquele momento em diante. Deus aceita nossas diferenças, a ama e valoriza, quando elas são expressão do Seu plano, criatividade e vasta diversidade. Deus como criador valoriza, então, nós como criaturas também devemos valorizar

Este princípio da individualidade é cremos no poder de Deus em agir e transformar a vida das pessoas e, ao compreendermos este princípio mudamos nossa maneira de relacionarmos com elas. Deus nos trata individualmente e sabe exatamente em quais áreas deve trabalhar.

2. **Escolhas: Autovalorização.** A autovalorização não tem haver apenas com a beleza (estética), porém, muitas pessoas gostariam de ter melhor aparência ou mudar alguma coisa em si mesmo. Sempre escutamos declarações como: “Meu nariz é muito grande.” “Tenho o rosto gordo”. “Meus dedos são grossos”. “Sou muito baixo”. “Sou muito alto”. “Minhas orelhas são pontiagudas”. “Ah, Se meu visual fosse ao menos melhor”!

O fato é que há muitas pessoas de nariz grande e roupas feias cheias de confiança. E inúmeras pessoas bem vestidas e populares que não têm um pingão de autoconfiança.

Aprender a gostar de si é uma escolha, isto significa que temos que aprender a buscar nossa própria segurança em nosso interior, compreender a nós mesmos, lembrando que esses “defeitos” é um padrão cultural. Quando se passa pela vida usando lentes que dizem “ eu posso” ou “eu faço diferença”, tal crença coloca um “giro positivo” em todo o resto.

Visualizar o tipo de pessoa que Deus espera que seja, isso o fará se erguer e jamais ser o mesmo novamente e, na verdade, podemos visualizar como Ele nos vê, vitoriosos, altamente eficazes!

É muito comum julgarmos as pessoas sem conhecermos todos os fatos. Não deveríamos ser tão rápidos em julgar, rotular ou formar opiniões mais sólidas a respeito dos outros e de nós mesmos.

Se temos uma autovalorização correta ou saudável, ela vai nos ajudar a encarar a pressão do grupo, praticar atividades novas e conhecer pessoas novas, suportar as decepções, os erros e os fracassos bem como nos levar a sentir amado(a) e querido(a).

Acima de qualquer outro fator, o que ativa a autovalorização é localizar e expandir um talento ou uma habilidade qualquer, que está em nós mesmos. Isso se chama competência, e para ela não há substituto. As pedras componentes dos pilares da competência incluem talentos e habilidades, realizações e saúde física.

COMPETÊNCIA						
T		H		R		S.
A		Á		E		F
L		B		A		Í
E		I		L		S
N		T		I		I
T		O		Z		C
O		S		.		A
S						
GOVERNO, INDIVIDUALIDADE, CARÁTER, SEMEAR E COLHER, UNIDADE, MORDOMIA E SOBERANIA.						

**2.1 - Talentos e Habilidades.** Para crescer, temos que expandir nossa zona de conforto e avançar para a zona de coragem. De que forma?



Temos que nos empurrar, tentar, assumir riscos, cair e levantar novamente, explorar novas alturas. A competência, tal qual um músculo, só pode se desenvolver por meio da resistência.

Mas por que é que quando pensamos em talentos, sempre nos limitamos a considerar as opções tradicionais, como ser um bom atleta, uma bailarina ou um gênio na escola? A verdade é que os talentos ocorrem de diversas formas. Não pense pequeno. Podemos ter uma inclinação para ler, escrever ou falar. Talvez tenha o dom de ser criativo, de aprender depressa, ou de aceitar as

peçoas com facilidade. Pode ter habilidades organizacionais, musicais ou de liderança.

Temos que avaliar nossa vida. Estamos desperdiçando os talentos que recebemos? Ou estamos continuamente avançando e aprendendo coisas novas? No mundo de hoje, não basta ser uma ótima pessoa. Temos que ser competentes.

**2.2 - Realizações.** Da capacidade de realizar algo, quando superamos uma fraqueza, resistimos a uma tentação ou alcançamos uma meta estabelecida, absorvemos em nosso ser a força do desafio e nos tornamos mais fortes.

**2.3 - Saúde Física.** Descobrir que a aquisição de uma boa forma física é competência que precisa ser aprendida por meio de tentativas e de experiência. Se aprendida no início da juventude, será útil para a vida toda. Na luta por boa aparência e bem-estar é muito importante não levar nada ao extremo, pois quaisquer extremismos podem causar danos irreparáveis à própria saúde.

O transtorno alimentar é definido como um hábito alimentar que prejudica física ou mentalmente o indivíduo. Os três mais comuns são anorexia nervosa (não comer), a bulimia nervosa (encher-se de comida e depois vomitar) e o transtorno de binge (ingestão incontrolável). Existem muitos fatores que os causam, inclusive problemas familiares, depressão, abuso sexual e obsessão pela magreza.

**2.2 - Autoestima.** Nós nos deparamos diariamente com momentos que roubam nossa autoestima. Eles são inevitáveis. Se abrimos uma revista qualquer veremos pessoas que



parecem mais saudáveis, mais esbeltas ou mais bem vestidas do que nós. Sempre há alguém que parece mais inteligente, outros mais seguros e, outros ainda, mais talentosos do que nós. De fato, a cada dia somos lembrados de que não temos certos talentos, de que cometemos erros e de que que não damos bem em tudo. Em meio a esse contexto, é fácil acreditar que não nos encaixamos direito no grande esquema das coisas, e que somos inferiores de alguma maneira.

Se nos baseamos a autoestima e valores pessoais em algo fora do que vai no coração, na mente e na alma, nos encontramos em um terreno muito

arenoso. E daí que não tenhamos um porte físico perfeito? E daí que não sejamos as pessoas mais ricas, inteligentes e espirituosas do mundo? E daí?

Podemos nos sentir assim:

1ª Fase: Quem somos tem a haver com o que vestimos.

2ª Fase: Quem somos tem a haver com quem estamos.

3ª Fase: Quem somos tem a haver com a aparência.

4ª Fase: Quem somos tem a haver com o tipo de roupas que usamos (marcas).

“Com quem eu estava, de como estava a minha aparência e do tipo de roupa com a qual estava vestida. Nunca me sentia bem o suficiente. Embora eu não fosse gorda, morria de medo de engordar. Era uma garota bonita, talentosa e elegante que ficou presa em um mundo de comparações, sendo levada a nunca me sentir suficientemente bem”. A chave para minha recuperação foi eu haver encontrado alguns amigos especiais, que fizeram com que eu me sentisse importante pelo que eu era, e não pelo que eu vestia. Eles me diziam: “Você não precisa disso. É melhor do que tudo isso”. Comecei a mudar por mim mesma, não porque alguém disse que eu tinha que mudar para ser digna de receber amor, declara uma das entrevistadas pelo autor.

Quebre o hábito! Comparar-se aos outros pode se tornar um vício perigoso tanto quanto o das drogas e do álcool. Não se preocupe tanto em ser popular, porque a maior parte da vida vem depois disso. E se somos generosos, gostamos de ver os outros terem sucesso e estamos dispostos a compartilhar reconhecimento, atrairemos amigos feito imã.

**2.5 A Necessidade Mais Íntima do Coração Humano.** A necessidade mais íntima do coração humano é ser compreendido. Todo mundo quer ser respeitado e valorizado pelo que é – uma pessoa única, singular, impossível de ser clonada (pelo menos por enquanto!).



As pessoas não expõem seus pontos frágeis, a menos que se sintam verdadeiramente amadas e compreendidas. Quando procuramos compreender e não julgar as pessoas, elas deixam as barreiras e se abrem para a influência, assim que se sentem compreendidas, e não mais julgadas. “As pessoas não se importam em quanto você sabe até saberem quanto você se importa”.

Podemos mostrar que nos importamos simplesmente reservando um tempo para escutar sem julgar ou aconselhar – apenas escute. Este é o desejo de muitos, inclusive nossos filhos!

Para compreender uma pessoa, devemos escutá-la. Surpresa! O problema é que a maioria de nós não sabe como escutar.

A audição é uma das quatro formas elementares da comunicação, juntamente com a leitura, a escrita e a fala.

É muito comum acabarmos usando uma das cinco maneiras de escutar mal:

1. Ficar em órbita; 2. Escuta falsa; 3. Escuta seletiva; 4. Escuta de palavras; 5. Escuta egoísta.

**1. Ficar em órbita.** Acontece quando alguém está falando e nós ficamos centrados em nossos próprios pensamentos.

2. **Escuta falsa.** Fingimos que estamos escutando ao fazer comentários inexpressivos do tipo: “Sim”, “Hum-hum”, “Legal”, “Parece ótimo”.
3. **Escuta seletiva.** Acontece quando prestamos atenção apenas na parte que nos interessa na conversa.
4. **Escuta de palavras.** Se nos focarmos apenas nas palavras, não teremos muita chance de perceber as emoções mais íntimas no coração das outras pessoas.
5. **Escuta egoísta.** Escutar com egoísmo é frequentemente um jogo competitivo, no qual tentamos superar um ao outro, como se conversar fosse uma competição. “Você acha que o seu dia foi ruim? Garanto que ele foi “fichinha” se comparado com o meu.”

Quando escutamos do nosso próprio ponto de vista, geralmente respondemos de uma entre três maneiras, todas elas tendo a propriedade de fazer a outra pessoa se fechar no mesmo instante. Nós juulgamos, aconselhamos e sondamos. Vamos dar uma olhada em cada uma delas.

- **Julgar.** Se estamos ocupados em julgar, não estamos realmente escutando, estamos? As pessoas não querem ser julgadas, elas querem ser escutadas.
- **Aconselhar.** Cuidar para não darmos conselhos baseados em nossa própria experiência, que nem sempre está em conformidade com a Palavra de Deus. Quando a pessoa se sente compreendida, daí sim, ela se abre para ouvir conselhos.
- **Sondar.** Isto ocorre quando tentamos “arrancar” emoções das pessoas antes que elas estejam preparadas para compartilhá-las. Algumas vez você já foi sondado? Os pais fazem muito isto com os filhos. Sua mãe, com a melhor das intenções, tenta descobrir o que está acontecendo na sua vida. Mas como não estamos preparados para falar, não nos abrimos de jeito nenhum.

Às vezes, as pessoas simplesmente não estão prontas para se abrir e não querem conversar. Aprenda a ser um bom ouvinte e oferecer ouvidos atentos somente quando for necessário.

Existe uma forma mais elevada de escutar e que conduz à verdadeira comunicação. Nós a chamamos de “escuta genuína”. Trata-se do tipo de prática que todos querem colocar em uso.

Primeiro, escute com os olhos, o coração e os ouvidos. Escutar apenas com os ouvidos não é suficiente porque apenas 7% da comunicação está contida nas palavras que usamos. O restante vem da linguagem corporal, (53%) e de como dizemos as palavras, ou do tom e do sentimento refletidos em nossa voz (40%). Para ouvir o que as outras pessoas estão realmente dizendo, precisamos escutar o que elas não estão dizendo. Por mais que as pessoas pareçam duras na superfície, a maioria é terna por dentro e tem uma imensa necessidade de ser compreendida.

Segundo, coloque-se no lugar do outro. Para se tornar um ouvinte genuíno, “precisamos tirar um pouco nossos sapatos e calçar o do outro”. Devemos tentar ver o mundo como as outras pessoas o veem e tentar se sentir como elas se sentem.

Terceiro, pratique o espelhamento. Pense como um espelho. O que um espelho faz? Ele não julga nem dá conselhos, apenas reflete. Espelhar é simplesmente isso: repetir com suas próprias palavras o que a outra pessoa está dizendo e sentindo. Tente o espelhamento. Repita com suas próprias palavras o que a outra pessoa está dizendo e sentindo.

Atenção. Se você pratica o espelhamento e não deseja sinceramente compreender as pessoas, elas perceberão o fato e se sentirão manipuladas. Praticar o espelhamento é uma habilidade.



**Como funciona o hábito: Procure primeiro compreender, depois ser compreendido.**

Procurar primeiro compreender requer consideração, mas procurar ser compreendido requer coragem. Guardamos os sentimentos dentro de nós, enquanto nossos pais seguem

em frente, sem nunca saber o que realmente sentimos. Isto não é saudável. Sentimentos não expressados nunca morrem. Precisa compartilhar nossos sentimentos; do contrário, eles irão nos corroer por dentro.

Alguma vez já chegou em casa, depois de ter um encontro com alguém, e descobriu que passara a noite inteira com um indisfarçável pedaço de carne entre os dentes? Horrorizado, se lembra no mesmo instante de todos os sorrisos que deu ao longo da noite. Não gostaria que a outra pessoa o tivesse avisado. Isto chamamos de feedback, mas quando necessitar tomar essa atitude, mantenha em mente estes dois pontos:

Primeiro, pergunte a si mesmo: “Este feedback vai realmente ajudar essa pessoa ou estou fazendo isso apenas para me satisfazer?” Se o motivo para dar feedback não estiver de acordo com o interesse da pessoa em questão, provavelmente não seja o momento certo de oferecê-lo.

Segundo, envie mensagens “eu” em vez de mensagens “você”. Em outras palavras, dê feedback na primeira pessoa. Diga “Eu estou preocupado com a possibilidade de você ter um problema de temperamento” ou “Eu sinto que você anda agindo egoísmo ultimamente”. Mensagens “você” são mais ameaçadoras porque soam como se você estivesse rotulando a pessoa. “Você é tão egoísta!”. “Você tem um gênio terrível!”

### 3 Aplicação.

- Temos reconhecido a individualidade das pessoas que convivem conosco?
- Reconhecemos as características diferentes de personalidade de cada um dos nossos filhos(as), sabemos como tratá-las?
- No relacionamento com os pais, consideramos o contexto de vida, experiências e oportunidades que eles já viveram ou queremos moldá-los, encaixá-los dentro do nosso contexto?
- Praticar o exercício de escutar, conforme o ensino do espelhamento.

#### CHECK-UP DA AUTOVALORIZAÇÃO

MARQUE SUA ESCOLHA	NEM PENSAR! ←————→ COM CERTEZA!				
1. Costumo gostar de mim.	1	2	3	4	5
2. Tenho confiança em mim.	1	2	3	4	5
3. Estou feliz com minha aparência.	1	2	3	4	5
4. Consigo superar comentários grosseiros ou maldosos.	1	2	3	4	5
5. Tenho boas habilidades e talentos.	1	2	3	4	5
6. Termino o que começo.	1	2	3	4	5
7. Fico feliz com o sucesso alheios, mesmo o dos mais próximos.	1	2	3	4	5
8. Com frequência, me obrigo a procurar novidades e expandir minha zona de conforto.	1	2	3	4	5
9. Eu me considero um(a) vencedor(a).	1	2	3	4	5
10. Realizei algumas coisas importantes na vida.	1	2	3	4	5
<b>Total</b>					



40-50 Você está no caminho correto.



30-39 Você está no caminho intermediário. Vá para o caminho correto!



10-29 Você está no caminho errado. Precisa mudar a direção!

### PEQUENOS PASSOS

1. Pergunte a si mesmo: “Com qual das cinco maneiras de escutar mal eu tenho problemas: Ficar em Órbita, Escuta Falsa, Escuta Seletiva, Escuta de Palavras ou Escuta Egoísta (julgar, aconselhar, sondar)? Agora tente passar um dia inteiro sem praticá-la.
2. Em algum momento dessa semana, pergunte ao seu filho ou filha, mãe ou a seu pai: “Como estão as coisas?” Abra seu coração e pratique a escuta genuína. Você ficará surpreso com o que acabará aprendendo.
3. Pense em uma situação na qual seu feedback construtivo realmente ajudaria outra pessoa. Compartilhe-o com ela quando chegar o momento certo.
4. Relacione um talento que você gostaria de desenvolver este ano. Anote os passos necessários para chegar lá.
5. Pense a respeito de uma área de sua vida na qual você se sinta inferior. Agora respire profundamente e diga a si mesmo: “Isto não é o fim do mundo”.
6. Escolha uma atividade que levante seu ânimo, e faça-a hoje. Aumente o volume da música e dance, por exemplo.
7. Ouça atentamente às suas palavras no dia de hoje. Conte quantas vezes você usa linguagem reativa, do tipo: “Você me fez...” “Tenho de...”
8. Escreva um lembrete para si mesmo: “Eu não deixarei...”
9. Pressione o botão de pausa antes de reagir diante de alguém que trombou com você no corredor, que lhe fez alguma ofensa ou que furou a fila.

Use a ferramenta da autoconsciência agora mesmo, perguntando a si mesmo: “Qual é meu hábito menos saudável?” Assuma uma postura de fazer algo a respeito disso.

# LIÇÃO IV

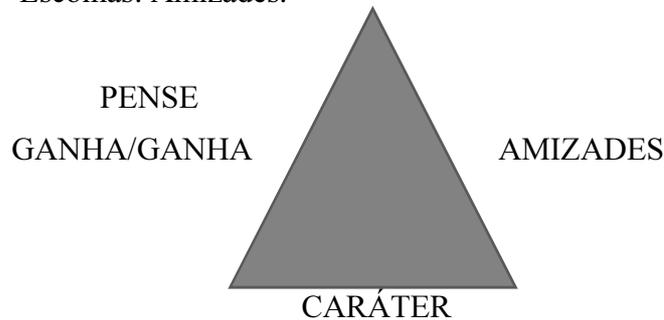
---

CARÁTER - PENSE GANHA/GANHA – AMIZADES.

Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES – Sean Covey

## LIÇÃO IV

1. Princípio: Caráter.
2. Hábito: Pense Ganha/Ganha.
3. Escolhas: Amizades.



Texto Chave: Provérbios 1:2-4 “para se conhecer a sabedoria e a instrução; para se entenderem as palavras de prudência; para se instruir em sábio procedimento, em retidão, justiça e equidade; para se dar ao simples prudência, e aos jovens conhecimento e bom siso”

O que vamos tratar nesta lição?

1. O que é o princípio do caráter?
2. O que é o hábito Pensar Ganha/Ganha?
3. Atitudes corretas.
4. Amizades.
5. Aplicação.

1. **O que é o princípio do Caráter?** Caráter é um conjunto de características e traços relativos à maneira de agir e de reagir de um indivíduo ou de um grupo. É um feito moral. É a firmeza e coerência de atitudes. É a marca pessoal que o ser humano imprime em tudo o que pensa, sente, diz ou faz. Uma pessoa conhecida como "sem caráter" ou "mau caráter", geralmente é qualificada como desonesta, pois não apresenta firmeza de princípios ou de moral. Por outro lado, uma pessoa "de caráter" é alguém com formação moral sólida e incontestável. O caráter quando é forte, não se deixa levar por alguma proposta de uma via mais fácil para



uma realização de algo. Mesmo se naquele momento parece ser o melhor caminho a seguir, é o caráter que vai determinar as nossas escolhas.

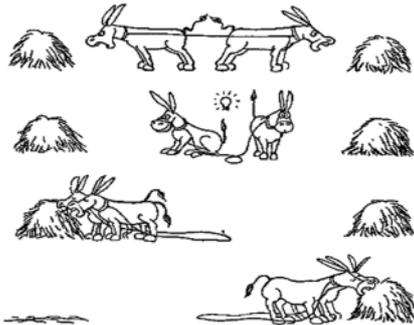
mesmo se naquele momento parece ser o melhor caminho a seguir, é o caráter que vai determinar as nossas escolhas.

- Nosso modelo de caráter é o Senhor Jesus Cristo;
- Deus revela seu caráter em tudo o que faz;
- É o conjunto de marcas pessoais, a forma como cada um foi esculpido;
- O caráter é formado nas dificuldades da vida, por meio de pressão e conflito;

- O trabalho feito demonstra o caráter da pessoa;
- O caráter sofre influências de amigos, formas de entretenimentos, livros, etc
- O desejo de Deus é ver o caráter de Jesus sendo formado em nós.

O princípio de Caráter permeia toda a Bíblia, onde vemos o trabalho de Deus na vida de homens e mulheres, para que essas marcas fossem gravadas e começassem a produzir um novo estilo de vida. (Marcos 3:17 – “Filhos do trovão”)

**2. O que é o hábito Pensar Ganha/Ganha** é uma atitude perante a vida, uma postura mental



que diz “Eu posso ganhar”, e que geralmente faz você ganhar. Não diz a respeito a mim ou a você, mas a nós dois. Pense Ganha/Ganha é a base para nos darmos bem com outras pessoas. Começa com a crença de que somos todos iguais, de que ninguém é inferior ou superior aos outros. É uma atitude que expressa a convicção de que todos podem ganhar. Nem eu nem você – nós dois. Em vez de se sentir ameaçado pelo sucesso do outro, ficamos felizes por ele, cujo sucesso também não lhe tira nada. Em vez de pisar nos outros (Ganha/Perde) ou de servir de capacho (Perde/Ganha), pensamos em alternativas de levar os dois lados à vitória.

Mesmo havendo lugar para a competição saudável, como nos esportes e nos negócios, a vida não é uma competição, principalmente quando se trata de relacionamentos. Pense na bobagem que seria dizer: “E aí, quem está ganhando a parada na relação com sua mãe, você ou ela?” “Quem está ganhando no relacionamento, você ou seu amigo?” Se as duas pessoas não estão ganhando no relacionamento, no final, ambas acabarão perdendo.

Quando se trata de tomar decisões importantes quanto à escolha de bons amigos, de namoros inteligentes e de se relacionar bem com os pais, é imprescindível a abordagem Ganha-Ganha.

a. - **Pensar Ganha/Perde.** A longo prazo, nunca vale a pena pensar Ganha/Perde.



Ganha/perde é competitivo, é querer estar acima dos outros. Os relacionamentos, as amizades e a lealdade ficam todos em segundo plano diante da ideia de ganhar o jogo, de ser o melhor e de fazer as coisas do nosso jeito.

Não se sinta mal por pensar em Ganha/Perde de vez em quando. Afinal, fomos treinados para fazê-lo desde a mais tenra idade. As medalhas só são entregues aos que ficam em primeiro, segundo e terceiros lugares.

A atitude Ganha/Perde usa muitas máscaras. Aqui estão algumas delas:

- Usar outras pessoas, emocional ou fisicamente, para seus próprios propósitos egoístas;
- Tentar vencer às custas dos outros;
- Espalhar boatos sobre outra pessoa (como se colocar alguém para baixo fosse nos fazer subir);
- Sempre insistir em fazer as coisas do nosso jeito, sem se importar com os sentimentos dos outros;

- Ficar com inveja quando algo bom acontece a alguém próximo de nós.
- b. - **Pensar Perde/Ganha.** Ceder à pressão do grupo é Perde/Ganha. Talvez nem queiramos abandonar a escola, mas a turma quer que façamos isso. Então desistimos. O que aconteceu neste caso? Bem, perdemos e eles ganharam.



Se adotarmos o Perde/Ganha como nossa atitude básica perante a vida, as pessoas limparão os pés sujos em nós. Também estaremos escondendo nossos verdadeiros sentimentos e isto também não é saudável. Há momentos em que perdemos, claro. Perde/Ganha não faz diferença se o assunto não for importante, como disputar com sua irmã de que lado vocês colocarão as roupas no guarda-roupa, ou quando sua mãe não gosta do jeito como segura o garfo, por exemplo. Deixe que os outros vençam nos assuntos sem importância, e estará efetuando um depósito nas suas CBRs. Mas certifique-se de não deixar passar as coisas importantes.

Se estiver preso em um relacionamento abusivo, onde há desrespeito estará mergulhado no Perde/Ganha.

- c. - **Pensar Perde/Perde.** O Perde/Perde diz: “Se eu me afundar, vou levá-lo comigo!”.



Afinal a miséria adora ter companhia. A guerra é um grande exemplo de Perde/Perde. Pense a respeito. Quem mata mais pessoas vence a guerra, mas não parece que alguém realmente termina vencendo no final. A vingança também é Perde/Perde. Quando alguém se vinga, pode até pensar que está vencendo, mas está apenas se magoando. Perde/Perde é geralmente o que acontece quando duas pessoas adeptas do Ganha/Perde se encontram.

Se quer ganhar a qualquer custo e a outra pessoa quer o mesmo, então ambos acabarão perdendo. Perde/Perde também pode ocorrer quando alguém se torna obsessivo

de uma maneira negativa com relação a outra pessoa. Há mais chance de isso acontecer com as pessoas mais próximas de nós. “Pouco importa o que me aconteça, desde que meu irmão se dê mal!”.

### 3. Atitudes Corretas.

1. **Ganha/Ganha** – É a crença de que todos podem vencer. É difícil e gratificante ao mesmo tempo. Você se importa com as outras pessoas e quer que elas tenham sucesso. Mas você também se importa consigo mesmo e quer ter sucesso. Ganha/Ganha é uma atitude farta. É a crença de que há sucesso suficientemente disponível ao seu redor. Há comida mais que suficiente para todos. Desejar o sucesso de outra pessoa nos preenche com bons sentimentos. Provavelmente, pensamos mais Ganha/Ganha do que imaginamos. Aqui vão alguns exemplos da atitude Ganha/Ganha:

- Recentemente, você conseguiu ser promovido no trabalho. Você compartilha os elogios e o reconhecimento com todos aqueles que o ajudaram a chegar lá;
- Você acabou de ser eleito para um cargo importante na escola e se convence a não desenvolver nenhum “complexo de superioridade”. Continua tratando todos da mesma maneira, inclusive aqueles que não se mostraram muito amigáveis e que são impopulares na escola;

- Seu melhor amigo ou sua melhor amiga acabou de entrar na faculdade onde você gostaria de ter entrado e não conseguiu. Embora se sinta péssimo com sua própria situação, você se sente realmente feliz por aquela pessoa;
  - Você quer jantar fora. Seu amigo ou sua amiga quer assistir a um filme de vídeo. Você aceita alugar uma fita e escolhe alguma coisa para comer em casa mesmo.
2. **Como Pensar Ganha/Ganha.** Então como fazê-lo? Como podemos nos sentir felizes pelo amigo ou amiga, sendo que ele ou ela acabou de entrar na faculdade onde não conseguimos entrar? Como conseguir evitar o sentimento de inferioridade em relação à vizinha, que anda sempre com aquelas roupas maravilhosas? Como encontrar soluções para os problemas, de modo que os dois lados saiam ganhando? Daremos duas dicas: Primeiro de tudo, conquiste a vitória interior e evite os “tumores gêmeos” da insegurança e da inveja. Segundo, desfrutar a companhia de outras pessoas, em vez de sentir-se ameaçado por elas. A segurança pessoal é a base principal para se pensar Ganha/Ganha.
  3. **Competição.** A competição pode ser extremamente saudável. Ela nos leva a aprimorar, a conseguir resultados satisfatórios e a buscar outros mais. Sem ela, nunca saberíamos quão longe somos capazes de chegar. No mundo dos negócios, ela faz a economia prosperar. A glória dos jogos Olímpicos se baseia em excelência e em competição. A competição é saudável quando competimos contra nós mesmos, ou quando ela nos desafia a buscar algo além e a se tornar uma pessoa melhor. Mas ela se torna negativa quando prende seus valores pessoais à ideia de vencer ou quando a utiliza como um meio de se colocar acima dos outros.

Quando a competição é usada como um meio de se criar uma autoimagem relativa aos outros, faz aflorar o pior de uma pessoa; então os medos e frustrações comuns adquirem dimensões exageradas. É como se algumas pessoas acreditassem que apenas sendo melhores, que apenas sendo vencedoras, conseguirão obter o amor e o respeito que elas buscam. Crianças que foram ensinadas a se valorizar dessa maneira geralmente se tornam adultos com uma compulsão pelo sucesso que escurece todo o resto.
  4. **Comparação.** Comparar-se aos outros não lhe trará nada de positivo. Por que? Porque estamos todos em fases diferentes de desenvolvimento social, mental e fisicamente. Alguns de nós somos como o álamo, que cresce com abundância assim que é plantado, outros são como o bambu, que não dá indício de crescimento durante quatro anos, mas depois cresce vinte e cinco metros no quinto ano. Estruturar nossa vida baseando-se em como está sendo o desempenho em relação ao desempenho dos outros não é uma atitude construtiva.
  5. **Amizades.** A necessidade de ser aceito e de ser parte de um grupo é muito poderosa. Um grupo errado de amigos pode levar-nos a todo tipo de caminho em que não gostaria de estar. Prefira os amigos que o incentivem, seja um amigo sincero e não aceite pressão de grupo.

Por esta razão é de suma importância ter a coragem de tomar a decisão correta e pensar no futuro em um momento tão importante da vida. Sejamos sábios na escolha de amigos, porque muito do futuro dependerá de com quem nos associamos.

Amigos são importantes, mas nunca devem se tornar o centro. Por que? Se baseamos nossa identidade em ter amigos, em ser aceitos e em nos tornar popular em meio a turma, isso poderá comprometer nossos valores e nos obrigar a mudá-los a cada final de semana, para agradar aos outros. Acreditemos ou não, chegará um dia em que os amigos não serão a coisa mais importante de nossa vida. Não centremos neles a construção de nossa vida. Trata-se de um alicerce instável.

- 4. Aplicação.** Nossos filhos devem saber como agir e saber porque agir desta ou daquela maneira, que são elementos diferentes. O primeiro é uma ação, o segundo representa o princípio que está por trás da ação. Sermões sobre como se deve agir adiantam muito pouco. Não basta ensinar os filhos a agirem de acordo com o caráter, eles precisam saber pensar sobre a aplicação do princípio de caráter em cada situação. Precisamos ensinar também o caráter interior para que elas possam aplicar esse princípio até em situações não previstas.

### PEQUENOS PASSOS

1. Defina uma área de sua vida com o qual você lida com comparações. Talvez com roupas, aparência física, amigos ou talentos.
2. Se alguém lhe deve dinheiro, não tenha receio de mencionar o fato de uma maneira amistosa. “Ei, você se esqueceu daquelas dez pratas que lhe emprestei na semana passada? Até que seria bom se eu pudesse gastá-las agora”. Pense Ganha/Ganha, não Perde/Perde.
3. Jogue xadrez ou algum jogo de computador com os outros apenas pelo divertimento, sem se importar em vencer ou em perder.
4. Você terá uma prova importante em breve? Se a resposta for “sim”, forme um grupo de estudo e compartilhe suas melhores ideias com seus colegas. Vocês vão se sair melhor na prova.
5. Da próxima vez em que um conhecido seu for bem-sucedido em alguma coisa, sinta-se feliz de verdade pela pessoa, em vez de sentir-se ameaçado.
6. Pense em suas atitudes perante a vida. Elas se baseiam em Ganha/Perde, Perde/Ganha, Perde/Perde ou Ganha/Ganha? Como esta atitude o está afetando?
7. Pense em uma pessoa que, para você, seja um modelo de Ganha/Ganha. O que você admira nessa pessoa?

Pessoa: \_\_\_\_\_

O que admiro nela? \_\_\_\_\_

# LIÇÃO V

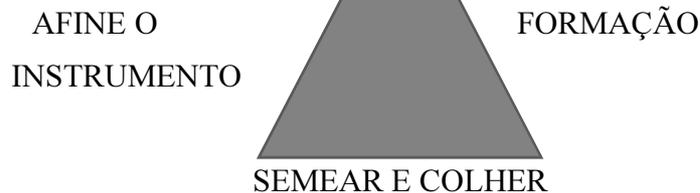
---

SEMEAR E COLHER – AFINE O INSTRUMENTO –  
FORMAÇÃO.

Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES – Sean Covey

## LIÇÃO V

1. Princípio: Semear e Colher
2. Hábito: Afine o Instrumento
3. Escolhas: Formação.



Texto Base: Gálatas 6:7-8 “Não vos enganéis: Deus não se deixa escarnecer. Tudo que o homem semear, isso também ceifará. O que semeia na sua carne, da carne ceifará a corrupção; e o que semeia no Espírito, do Espírito ceifará vida eterna.”

O que trata esta lição?

1. O que é princípio de Semear e Colher?
2. O que é o hábito Afinar o Instrumento?
  - a. – Semeie no corpo.
  - b. – Semeie no cérebro.
  - c. – Semeie na alma.
3. Escolhas – Escola (Formação).
4. Aplicação.

### 1. O que é o princípio de Semear e Colher? Este princípio trata da lei natural de causa e consequência. É também chamado de princípio da obediência. A nossa mente por muito tempo foi treinada a pensar sempre em relação ao que possa ser usado em proveito próprio, em curto prazo, por isso, uma das dificuldades que temos é a de não nos preocuparmos com o que temos semeado para o futuro. Qual o benefício para minha família, qual proveito terei se eu tomar determinada atitude? Temos dificuldades de pensarmos em longo prazo: no mundo, na nação, na sociedade, na igreja. Semear e



colher são absolutos de Deus. Semear boas coisas, muitas vezes, pode ser um processo doloroso que requer paciência.

colher são absolutos de Deus. Semear boas coisas, muitas vezes, pode ser um processo doloroso que requer paciência.

- Toda semente produz fruto, não existe semente neutra – para tudo há consequências;
- Podemos escolher os tipos de sementes antes de semear (do bem ou do mal);
- Só colhemos se semeamos;
- O fruto é sempre da mesma espécie que a semente;
- Para cessar colheitas ruins é preciso arrependimento;

- O solo é o coração das pessoas;
- Sementes são palavras, pensamentos, sentimentos, ações e atitudes (postura interior)
- A oração e o louvor são as ferramentas que preparam o solo para receber a semente;
- Devemos fertilizar a semente com ações compatíveis àquilo que desejamos colher;
- Toda colheita possui dois fatores:
  - a. Tempo (cada semente tem a sua época para germinar)
  - b. Multiplicação (cada semente produz uma planta cheia de frutos e em cada fruto há muitas outras sementes).

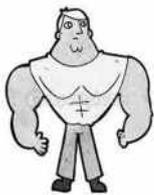
2. **O que é o Hábito Afinar o Instrumento?** É o desenvolvimento do ser humano em todas as áreas do seu ser, tomando-se por base os princípios da Palavra de Deus. Nosso exemplo é Cristo, que desde pequeno, foi adquirindo maturidade para o exercício do projeto a que se dispunha a realizar, como vemos em Lucas 2:40, que diz: “E o menino crescia, e se fortalecia, enchendo-se de sabedoria; e a graça de Deus estava sobre ele.”



“Se o cara parasse quinze minutos para “afinar o instrumento” de trabalho, provavelmente terminaria a tarefa três vezes mais rápido”.

Somos compostos de um corpo, uma alma e um espírito. Cada um deles precisa de tempo e de atenção.

Quatro dimensões-chave de sua vida: seu corpo, sua mente, seu coração e seu espírito.



#### **CORPO – A Dimensão Física.**

Praticar exercícios físicos, ter uma dieta saudável, dormir bem, relaxar.



#### **ALMA (MENTE) – A Dimensão Mental.**

Ler, educar, escrever, aprender novas habilidades. -



#### **ALMA (EMOÇÕES) – A Dimensão Emocional.**

Construir e desenvolver relacionamentos (CBR, CBP), oferecer ajuda, sorrir.



#### **ESPÍRITO – A Dimensão Espiritual.**

Meditar, escrever um diário, orar (devocional), acessar mídia de qualidade.

Rumer Godden, escritor inglês, escreveu o seguinte trecho: *Todo mundo é uma casa com quatro cômodos: um físico, um mental, um emocional e um espiritual; se você não entrar todo dia em cada um, nem que seja para mantê-lo arejado, não será uma pessoa completa.*

Algumas pessoas passam horas e horas moldando um corpo perfeito, mas deixam a mente de lado. Outras desenvolvem uma capacidade intelectual admirável, mas se descuidam do corpo e esquecem de ter uma vida social. Para exercer o melhor desempenho, precisamos nos esforçar para alcançar o equilíbrio nas quatro áreas.

**2.1 - Semeie no Corpo.** Podemos cuidar dele com carinho ou abusar dele. Pode controlá-lo ou deixar que ele o controle. Em suma, nosso corpo é uma ferramenta, e se soubermos cuidar dela devidamente, conseguiremos usá-la de maneira positiva e eficiente.

Aqui está uma lista com nove maneiras como as pessoas podem manter a saúde física em dia:

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. Ter uma alimentação saudável; | 6. Praticar esportes;        |
| 2. Relaxar no banho;             | 7. Fazer caminhadas;         |
| 3. Andar de bicicleta;           | 8. Fazer alongamentos        |
| 4. Fazer ginástica;              | 9. Fazer ginástica aeróbica. |
| 5. Dormir suficientemente;       |                              |

“Somos Aquilo Que Comemos”. Lembre-se: A alimentação afeta seu humor: Portanto, alimente-se com cuidado! Tenha cautela. Em sua busca por um físico melhor, tome cuidado para não ficar obcecado com sua aparência.

Claro que devemos nos esforçar para que nossa aparência seja a melhor possível e para que fiquemos apresentáveis, mas, se não tomamos cuidado, acabamos ficando obcecado com a “aparência”. Isso pode nos levar a ter sérios distúrbios alimentares como comer compulsivamente, desenvolver bulimia ou anorexia, ou então ao vício de drogas que melhoram nosso desempenho geral, como os esteroides. Tratar seu corpo como um prisioneiro de guerra só para ser aceito pelos outros nunca vale a pena.

Assim como existem meios de cuidar do corpo, também existem meio de destruí-lo. Usar substâncias que provocam vício, como o álcool, tabaco e outras drogas, é uma maneira muito eficaz de destruí-lo. O álcool, por exemplo, é frequentemente relacionado a três principais causas de morte entre as pessoas: acidentes de carro, suicídio e homicídio. Depois vem o fumo, que já foi provado que embaça a visão, envelhece a pele prematuramente, amarela os dentes, provoca mau hálito, triplica o número de cáries, causa gengivite, descolore a ponta de seus dedos, provoca cansaço e dá câncer (É incrível que as pessoas ainda tenham coragem de fumar).

Por outro lado, é claro que ninguém planeja ficar viciado. Tudo começa muito inocentemente.

Muitas pessoas começam bebendo, fumando ou usando drogas na tentativa de obter liberdade, mas logo descobrem estar viciados em algo que destrói esta liberdade. A pior parte de adquirir um vício seja a seguinte: Não estamos mais no controle – é o vício quem está. Quando ele diz pule, pulamos. Você reage. Diz adeus a toda ideia de ser proativo e ter o governo da própria vida. Sempre pensamos que o vício é algo que acontece com os outros e que podemos deixá-lo a qualquer momento, certo? Na verdade, não é bem assim.

**2.2 – Semeie no Cérebro.** Ter uma boa educação pode ser o preço mais importante que devemos pagar – porque, talvez mais do que qualquer outra coisa, o que fizermos com essa massa cinzenta entre nossas orelhas determinará nosso futuro.

Mas, o que é uma mente educada? É muito mais do que ter um diploma na parede, embora esta seja uma parte importante do processo. Uma boa definição é: Uma mente educada é como uma bailarina em plena forma física. Uma bailarina tem o total controle de seus músculos. Seu corpo se inclina, dobra, pula, gira e gira perfeitamente, segundo seu comando. De modo semelhante, uma mente educada pode focar, sintetizar, escrever, falar, criar, analisar, explorar, imaginar e muitas outras coisas e, para fazer tudo isso, porém, ela deve ser treinada. E estas coisas não acontecem por acaso. Sugerimos que obtenha o máximo de estudo que conseguir. Qualquer formação além do ensino médio – diploma de faculdade, de treinamento vocacional ou técnico, um estágio, ou um treinamento em algum serviço militar – será um bom investimento de tempo e de dinheiro.

Encare isso como um investimento para o futuro. As estatísticas mostram que uma pessoa com diploma universitário ganha cerca de duas vezes mais do que uma graduação de ensino médio. E esta diferença parece estar aumentando. Não deixe que a falta de dinheiro seja um empecilho para adquirir mais estudo. **“Se você acha que a educação é cara, tente a ignorância”**, disse Derek Bok, ex-presidente da Universidade de Harvard. Mesmo que tenha que se sacrificar e “se matar” de trabalhar para pagar os estudos, ainda assim vale a pena.

Há inúmeras maneiras de expandir nossa mente. Contudo, o melhor método pode ser simplesmente a leitura. Como diz o ditado: “Ler faz à mente o que o exercício faz ao corpo”. A leitura serve de fundamento para tudo mais e não custa tanto assim.

Desde quando gostar de algo determina se devemos fazê-lo ou não? Às vezes temos que nos disciplinar para fazer coisas que não gostamos por causa daquilo que esperamos ganhar com isso. Se não aprendemos a controlar nossa mente não conseguiremos fazer nada. A disciplina mental é uma forma muito mais elevada de disciplina do que a do corpo. Uma coisa é treinar o corpo para obter um máximo de desempenho, outra bem diferente é controlar os pensamentos, concentrar-se por longos períodos, sintetizar e pensar com criatividade e analiticamente.

Ler é o hábito mais incrível que se pode desenvolver. Entretanto, poucas pessoas leem regularmente. E muitas param de ler e aprender quando se formam. Isto leva à atrofia mental. A educação deve ser a busca de toda uma vida. A pessoa que não exercita a leitura não se encontra em situação melhor do que aquela que não sabe ler.

Não tome decisões de carreira a longo prazo baseando-se em emoções a curto prazo, como o estudante que escolhe a faculdade baseando-se na pouca quantidade de matérias em curso. Desenvolva um método de orientação de futuro; tome decisões mantendo o resultado em mente. Para ter um bom emprego amanhã, precisamos fazer a lição de casa esta noite.

Um provérbio resume tudo isso: “Agarra-te rapidamente à instrução; não deixes que ela se vá. Trata de mantê-la, pois ela é tua vida (Provérbios 4.13)”. Empresas querem é ter evidências de que temos uma mente sadia para analisar as diferentes características:

1. Vontade. - Quanto realmente queremos o emprego?
2. Testes escolares – Como foram as notas no ensino fundamental e ensino médio?
3. Atividades extracurriculares. - De que outras atividades participamos? (Esportes, trabalho remunerado, clubes, grupos estudantis, grupo religioso, grupo comunitário, etc)
4. Cartas de recomendação. - O que as pessoas pensam a nosso respeito?
5. Média geral. - Como foi o desempenho na escola?

6. Habilidade de comunicação. Como é nosso desempenho por meio da escrita (baseado no teste escrito) e por meio verbal (baseado na entrevista)?

Barreiras Mentais. Enquanto estivermos tentando ampliar a mente, teremos de superar algumas barreiras:

1. Tempo de Tela. Chamo de “tempo de tela” qualquer período passado diante de uma tela, seja ela de televisão, de computador, de videogame ou do cinema. Algum tempo pode ser saudável, mas passar tempo demais batendo papo na Internet, jogando videogame ou assistindo à televisão pode entorpecer o cérebro. Saiba que a maioria dos adolescentes assiste a mais de vinte horas de televisão por semana? Isto equivale a quarenta e três dias por ano e um total de oito anos ao longo de uma vida.
2. Temos que querer. A chave para afinar a mente será o desejo de aprender. Temos realmente que querer isso. Temos que sentir paixão em aprender. E temos que pagar o preço. Se até agora ainda não pagou o preço para se educar, saiba que nunca é tarde para começar. Se aprendemos a pensar com clareza, o futuro será uma porta aberta à oportunidade.

### 2.3 - Semeie na Alma - Como Alimentar Sua Alma.

- Meditar.
- Servir aos outros.
- Escrever no meu diário.
- Sair para uma caminhada.
- Ler livros inspiradores.
- Desenhar.
- Escrever músicas ou poesias.
- Pensar profundamente.
- Ouvir música de boa qualidade.
- Tocar um instrumento.
- Praticar alguma religião (ter um relacionamento com Deus).
- Conversar com amigos com os quais eu possa ser sincero.
- Refletir sobre meus objetivos ou minha missão.

Aqui estão algumas técnicas para a “nutrição da alma” que devem ser consideradas de maneira especial.

A dieta. De vez em quando me apanho pensando no que aconteceria a uma pessoa que só bebesse refrigerante e comece chocolate durante vários anos seguidos. Como ficaria sua aparência e como ela se sentiria depois de algum tempo? Provavelmente um lixo.

Mas por que pensamos que o resultado é diferente quando alimentamos nossa alma com lixo durante anos seguidos? Não somos apenas o que comemos, somos também o que ouvimos, lemos, vemos, é tão importante quanto do que vai em nosso corpo do que vai em nossa mente.

Nós vivemos mergulhados em um mundo de mídia e nem mesmo notamos isso. Tente ficar “livre da mídia” por apenas um dia e verá o que estou querendo dizer – um dia sem ouvir nenhuma música, sem assistir à tevê nem vídeos, sem ler nenhum livro ou revista, nem navegar na Internet ou ler um outdoor (isso também é mídia). Vai descobrir que é virtualmente impossível e que poderá até sofrer sérias privações.

Como a maioria das coisas, existe um lado iluminado e um lado escuro da mídia. Precisamos escolher qual deles entrará em nossa vida. Minha única sugestão é que siga sua consciência e

trate com sua alma com o mesmo respeito que um atleta olímpico trata o próprio corpo. Por exemplo, se as músicas que ouve ou os filmes aos quais assiste o fazem sentir deprimido, furioso, negativo, com medo, violento ou como se estivesse com febre, adivinhe o que está acontecendo? Isto é provavelmente um sinal de que eles são verdadeiros lixos, e não precisamos de lixo. Por outro lado, se eles o fazem sentir relaxado, feliz, inspirado, esperançoso ou em paz, mantenha-os sem receio. Eventualmente se tornará aquilo que vê, ouve ou lê; portanto, crie o hábito de sempre perguntar a si mesmo: “Quero que isto se torne parte de mim?”

As roupas: A maneira como você se veste diz às pessoas o que vai em sua mente.

### Os vícios:

- Geram prazer a curto prazo
- Tornam-se o principal foco de sua vida
- Eliminam o sofrimento temporariamente
- Dão uma sensação artificial de autoestima, poder, controle, segurança e intimidade
- Pioram os problemas e os sentimentos dos quais você está tentando escapar.

Vamos conseguir. Reservar um tempo para afinar o instrumento todos os dias, mesmo que seja por quinze ou trinta minutos. Isto acontece quando estamos estudando com empenho, nos dedicando a alguma atividade sejam elas físicas ou em outras áreas de nossa vida.

Certa vez, perguntaram a Abraham Lincoln: “O que você faria se tivesse oito horas de prazo para cortar uma árvore?” Ele respondeu: “Passaria as quatro primeiras afiando minha serra”.

Viver uma vida dentro dos princípios cristãos é o chamado de Deus para cada um de nós. Esse é o sonho do coração de Deus: ver seus filhos vivendo de maneira plena, integral e constante a vida que Ele mesmo planejou, uma vida transformada de maneira prática por sua Palavra, vivendo e expressando claramente, em todas as áreas e situações da vida, uma maneira cristã de agir, não importa qual a sua profissão, local de trabalho, ministério e dons que Deus lhe concedeu.

O fruto em nossa vida é o resultado direto das sementes, ideias e pensamentos que plantamos ou que permitimos que sejam plantadas em nossa mente. A vida espiritual não é um acidente. Bons frutos vêm através de boa plantação, rega e poda contínua para que seja possível uma boa colheita.

3. **Escolhas – Escola (Formação).** Uma das escolhas mais importantes que precisamos tomar na vida é a escola. Aquilo que fizermos na vida escolar, provavelmente, determinará como viveremos nossos próximos 50 anos.

Há muitos anos, o psicólogo Walter Mischel conduziu uma experiência numa pré-escola. Em torno de uma mesa que tinha ao centro uma grande quantidade de marshmallows, ele reuniu um grupo de crianças de quatro anos. O psicólogo disse a elas que precisava sair da sala por alguns minutos. Se conseguissem esperar a volta dele, cada uma ganharia dois marshmallows. Se não conseguissem, podiam comer o doce imediatamente. Ou seja, o trato era um marshmallows agora ou dois mais tarde.

- Algumas crianças não conseguiram resistir e comeram o doce no mesmo instante em que ele saiu.
- Outros cheiraram o doce.
- Um menino começou a lamber o seu.

- Algumas crianças estavam decididas a resistir à tentação e esperar. Portanto, elas cobriram os olhos com as mãos, baixaram a cabeça, ficaram cantando sozinhas, ocuparam-se com jogos, esconderam-se num canto ou até mesmo tentaram dormir.

Quando Mischel voltou, deu os dois bem merecidos marshmallows aos que se mantiveram firmes.

O pesquisador, então, acompanhou as vidas de cada uma dessas crianças durante todo o ensino médio. Notavelmente, aqueles que tinham resistido a comer o marshmallows tiveram um desempenho muito melhor na vida do que os outros. Eram mais ajustados, mais confiantes, mais populares e mais confiáveis. O desempenho acadêmico também foi muito melhor.

A mordomia nos estudos vai aparecer mais tarde, com habilidades mais valorizadas, emprego mais bem pago, um carro melhor, mais chance de ajudar os outros e uma apreciação mais intensa de tudo.

O que semeamos na vida de outras pessoas geralmente acabam se refletindo em nossa própria vida. Escute com atenção um amigo, seu pai ou sua mãe, um irmão ou irmã, e sem esperar nada em troca. Faça dez elogios hoje, ao longo do dia. Defenda alguém. Volte para casa no horário que prometeu a seus pais que voltaria (isso é semear sementes de qualidade).

Madre Teresa de Calcutá mencionou isso: “Não deixe que ninguém venha até você e vá embora sem se sentir melhor e mais feliz. Seja a expressão viva da gentileza de Deus: gentil no semblante, gentil no olhar, gentil no sorriso”. Se encararmos a vida desta maneira, sempre procurando maneiras construtivas, em vez de destrutivas, ficaremos surpresos com a felicidade que dará aos outros e a si mesmo.

#### 4. Aplicação.

- Está vivendo alguma situação onde você identifica que é consequência do que semeou?
- O que você tem semeado em sua família, no relacionamento com seus filhos? Lembre-se: a semente sempre reproduz o seu próprio fruto. Se amor, amor; se paciência, paciência...
- O que você pode semear pensando em futuras gerações?

### PEQUENOS PASSOS

**Corpo.** Livre-se de um mau hábito durante uma semana. Não tome bebida alcoólica nem refrigerantes, não coma frituras, chocolates, nem qualquer outra coisa que possa prejudicar seu corpo. Tome 5 copos de água por dia. Uma semana depois, veja como você está se sentindo.

**Mente.** Leia um jornal diariamente. Preste atenção especial às matérias das manchetes e às matérias opinativas.

**Alma.** Comece a manter um diário de devocional. Esse hábito trará grandes colheitas, pois Deus estará falando com você.

# IÇÃO VI

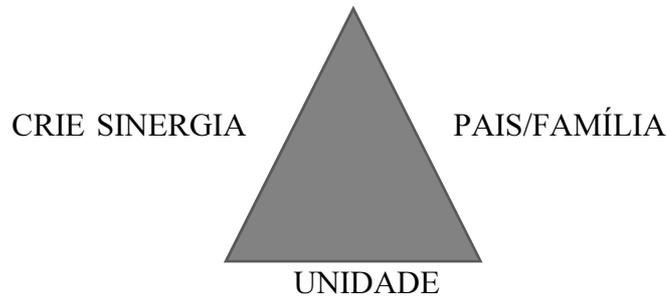
---

UNIDADE – CRIE SINERGIA – PAIS/FAMÍLIA.

Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES – Sean Covey

## LIÇÃO VI

1. Princípio: Unidade.
2. Hábito: Crie Sinergia.
3. Escolha: Pais/Família.



Texto Base: Romanos 12:5 “assim nós, que somos muitos, somos um só corpo em Cristo, mas individualmente somos membros uns dos outros.”

O que vamos tratar nesta lição?

- O que é o princípio de Unidade?
- O que é o hábito de Sinergia?
- Alcançando a Sinergia.
- Trabalho em equipe e Sinergia.
- Aplicação.

### 1. O que é o princípio de Unidade? Compromisso e harmonia interna nos relacionamentos.



- É pacto, lealdade para honrar compromissos independentemente das dificuldades;
  - Toda aliança possui: promessas – o que cada um fará e termos – duração e condições em que as promessas serão cumpridas;
  - Todas as decisões são tomadas em acordo e aprovação mútua;
  - Os interesses individuais se submetem aos interesses da aliança, que passa a ser prioridade;
  - Há mais força na união, no trabalho em equipe que no individualismo;
  - Deus não quebra suas alianças e quer que o homem honre os compromissos, até mesmo aqueles que não foram feitos com a

aprovação Dele.

O princípio de unidade completa o princípio de individualidade, pois Deus criou todas as coisas para viverem em harmonia, mesmo tendo características distintas. Em toda a criação de Deus podemos perceber isto. Na própria natureza cada elemento possui características diferentes, formando um todo harmônico. A água, as plantas, a terra, os animais, o homem, formam uma cadeia.

Na família, a unidade só acontecerá quando a individualidade não for um elemento de discórdia, quando compreendermos e aceitarmos o outro, promovendo a união mesmo na diversidade de gostos, personalidades e ritmos diferentes.

É muito bom que um seja mais falante, outro mais reflexivo, um tenha habilidades manuais, outro seja mais intelectual, assim completamos um ao outro e reconhecemos que precisamos um do outro, que vai produzir a sinergia necessária para o bom êxito.

2. **O que é o hábito de Sinergia?** Em poucas palavras, a sinergia é obtida quando duas ou mais pessoas trabalham juntas para criar uma solução melhor do que aquela que seria obtida com cada uma trabalhando sozinha. Não é à minha maneira ou a sua, mas a maneira melhor, um caminho mais elevado. Não é tentar voar sozinho pela vida. Ficaremos impressionados em quanto conseguiremos ir mais longe e muito mais rápido!

SINERGIA É:	SINERGIA NÃO É
Celebrar diferenças	Tolerar diferenças
Trabalho em equipe	Trabalho independente
Ter a mente aberta	Pensar que você está sempre certo
Encontrar caminhos novos e melhores	Compromisso

Se já viu a foto de um pássaro se alimentando nas costas de um rinoceronte, você já viu sinergia. Os dois obtêm benefícios: o pássaro se alimenta e o rinoceronte fica limpo.



Uma boa banda de música também é um ótimo exemplo de sinergia. Não é apenas a bateria, a guitarra, o sax ou o vocalista; são todos eles unidos que formam o “som”. Cada membro da banda contribui com seu talento para criar algo melhor do que cada um poderia fazer sozinho. Nenhum instrumento é mais importante do que o outro, apenas

diferente.

A sinergia não acontece por acaso. Ela é um processo. Temos que conquistá-la. E a base para conseguir isso é: aprender a celebrar as diferenças.

Ninguém é melhor nem pior que os demais – é apenas diferente. Temos nossas qualidades e os outros têm as suas. Valorizar a diferença é um dos grandes segredos da vida feliz. Também é um ingrediente vital para aprender a conviver com outras pessoas, principalmente com os pais ou com os filhos.

Nunca me esquecerei de quando conheci um tonganês, oriundo da ilha de Tonga, Estado da Polinésia, chamado Fine (pronuncia-se Fi-ni) Unga, na época do colégio. A princípio, fiquei morrendo de medo dele. O cara parecia um guarda-roupa, andava malvestido e era conhecido como lutador de rua. Nossa aparência, a maneira de nos vestir, de falar, de pensar e de comer (você tinha que ver aquele cara comendo) eram completamente diferentes. A única coisa que nós tínhamos em comum era o gosto pelo futebol. Então porque será que nos tornamos grandes amigos? Talvez porque fôssemos muito diferentes. Eu nunca sabia ao certo o que Fine estava pensando ou o que ele faria em seguida, e isto era incrivelmente tranquilizador.

Eu gostava ainda mais de ser amigo dele quando surgia uma briga. Ele tinha talentos que eu não tinha e vice-versa, por isso formávamos uma ótima dupla.

A sinergia é mais do que mero compromisso ou cooperação. Compromisso é  $1 + 1 = 1 \frac{1}{2}$ . Cooperação é  $1 + 1 = 2$ . Sinergia é  $1 + 1 = 3$  ou mais. É cooperação criativa, com ênfase na palavra criativa. O resultado é maior do que a soma das partes.

Os construtores sabem disso melhor do que ninguém. Se uma viga de 5 cm x 10 cm sustenta 275 kg, então duas vigas de 5 cm x 10 cm deveriam ser capazes de sustentar 550 kg, certo? Na verdade, porém, duas vigas de 5 cm x 10 cm sustentam 825 kg! E se você pregar uma à outra, duas vigas de 5 cm x 10 cm sustentam 2.210 kg. Três vigas com estas mesmas medidas, e pregadas uma à outra, conseguem sustentar 3.845 kg!

Os músicos também sabem como isso funciona. Eles sabem que quando um Dó e um Sol se encontram perfeitamente afinados, produzem uma terceira nota: um Mi.

3. **Alcançando a Sinergia.** Quer esteja discutindo, por exemplo, com seus pais ou com seus filhos, a respeito de sair com alguém e estabelecendo os limites do “toque de recolher”, ou então planejando alguma atividade escolar com os colegas, ou simplesmente não concordar com algo, há uma maneira de alcançar a sinergia. Aqui estão cinco dicas simples para ajudá-lo a chegar lá.

## PLANO DE AÇÃO

### DEFINIR O PROBLEMA OU A OPORTUNIDADE



**A MANEIRA DELES** (Procure primeiro compreender as ideias dos outros.) Se quiser exercer influência sobre seus pais, ou sobre os filhos, por exemplo, eles precisam sentir-se compreendidos.



**A MINHA MANEIRA** (Procure ser compreendido compartilhando suas ideias). Eles se mostrarão muito mais dispostos a ouvi-lo.



**BRAINSTORM** (Crie novas opções e ideias.) Aqui é onde as coisas acontecem. Utilize sua imaginação e crie ideias que você nunca poderia ter se estivesse pensando sozinho. Enquanto pratica o brainstorm, mantenha em mente as seguintes dicas:

**SEJA CRIATIVO:** Revele suas ideias mais ousadas. Deixe a coisa fluir;

**EVITE A CRÍTICA:** Nada prejudica mais a fluidez da criatividade do que a crítica.



**O CAMINHO ELEVADO.** É preciso muita maturidade para alcançar a sinergia. Temos que estar dispostos a escutar o ponto de vista do outro. Depois é preciso coragem para expressar nosso ponto de vista. Por fim, é preciso deixar fluir nosso impulso criativo.

Se o relacionamento estiver bem saudável, podemos pular os três primeiros passos e ir direto para o brainstorming. Por outro lado, se estiver doente, precisaremos passar mais tempo escutando. Pode ser necessário que tenhamos várias conversas para solucionar alguns problemas; portanto sejamos paciente.

**Diversidades**, diferenças de características físicas, vestimenta, linguagem, riqueza, família, crenças religiosas, estilo de vida, educação, interesses, habilidades, idade, etc.

O mundo está se transformando rapidamente em uma grande mistura de culturas, raças, religiões e ideias. Uma vez que essa diversidade que nos cerca tende a aumentar cada vez mais, precisamos tomar uma decisão importante a respeito de como lidar com ela.

Há três atitudes possíveis:

Nível 1: Fugir da diversidade.

Nível 2: Tolerar a diversidade.

Nível 3: Celebrar a diversidade.

**Perfil do Fugitivo.** Morrem de medo das diferenças. Eles adoram ridicularizar aqueles que são diferentes.

**Perfil do Tolerante.** Você não me aborrece que eu não o aborreço”.

**Perfil do Celebrador.** Valorizam as diferenças. Duas pessoas que pensam de maneiras diferente podem ir além do que duas que pensam do mesmo modo.

A verdade é que celebrar a diversidade é algo difícil para a maioria de nós, dependendo do assunto em questão. Um exemplo disso é a possibilidade de apreciar uma pessoa por causa do estilo de roupas que ela usa.

Aprendemos diferentemente. O Dr. Thomas Armstrong identificou sete tipos de inteligência e afirma que as crianças podem aprender melhor por meio de sua inteligência mais dominante.

Nós vemos diferentemente. Todos nós vemos o mundo diferentemente e temos paradigmas diferentes sobre nós mesmos, sobre os outros e sobre a vida em geral.

Isto serve para mostrar que todos os eventos do nosso passado formaram uma espécie de lente, ou paradigma, através da qual vemos o mundo. E uma vez que o passado de uma pessoa nunca é exatamente igual ao da outra, duas pessoas nunca veem as coisas da mesma maneira.

Temos estilos, traços e características diferentes. Ninguém é melhor do que ninguém. Em vez de ficar tentando se misturar e ser igual a todo mundo, sinta orgulho de si mesmo e celebre suas diferenças e suas qualidades singulares. Uma salada de frutas é deliciosa exatamente pelo fato de cada fruta manter o próprio sabor. Embora haja muitos outros, os três maiores empecilhos à sinergia são a ignorância, as “panelinhas” e o preconceito.

Ignorância. “Quando alguém fica sabendo que sou surda, muda de atitude completamente. De repente começa a me olhar de maneira diferente”, afirma uma das entrevistadas. Ficamos surpresos com a reação das pessoas. Se conhecer uma pessoa surda, não a rotule de incapaz nem considere que ela se encontra em desvantagem.

Panelinha. Não há nada de errado em querer estar com as pessoas com as quais nos damos bem. Isto se torna um problema somente quando o grupo de amigos se torna tão exclusivo que começa a rejeitar todo mundo que não seja como eles.

É difícil valorizar as diferenças em uma “panelinha” muito fechada. Aqueles que se encontram dentro geralmente sofrem do complexo de superioridade. Não é difícil entrar em uma “panelinha”. Tudo que precisa fazer é perder sua identidade, ser assimilado e ser parte da colmeia.

Preconceito. Apesar de havermos sido gerados da mesma maneira, infelizmente não somos tratados da mesma maneira. Nós não nascemos com preconceito. Eles são aprendidos. As crianças, por exemplo, não se importam com a cor da pele uma das outras. Mas, conforme vão crescendo, começam a adquirir os preconceitos dos outros e formam barreiras.

- 4. Trabalho em equipe e Sinergia.** Os grandes times são compostos por cinco ou mais tipos diferentes de pessoas, com cada membro jogando em uma posição diferente, mas igualmente importante.

Os Perseverantes. Com firmeza e segurança, eles prosseguem com um trabalho até que este esteja terminado.

Os Seguidores. Eles são grandes apoios para os líderes. Se ouvem uma grande ideia, conseguem levá-la a cabo.

Os Inovadores. São os indivíduos criativos, que têm as grandes ideias. São eles que oferecem as “faíscas” para que as coisas aconteçam.

Os Harmonizadores. Eles fornecem unidade e suporte e são grandes criadores de sinergia enquanto trabalham com os outros, encorajando a cooperação.

Os Exibicionistas. Embora seja divertido trabalhar com eles, pode ser difícil lidar com eles de vez em quando. Geralmente são eles que adicionam o tempero e o momento necessários para fazer a equipe alcançar o sucesso.

Um ótimo trabalho em equipe é como uma bela peça musical. Todas as vozes e todos os instrumentos podem estar cantando e tocando ao mesmo tempo, mas não competindo. Individualmente, os instrumentos e vozes emitem sons diferentes, tocam notas diferentes, param em tempos diferentes e, ainda assim, combinam-se para criar um som totalmente novo. Isto é sinergia.

**4.1 - A Sinergia na Família.** A convivência familiar proporciona as circunstâncias ideais para nos conhecermos, aperfeiçoarmos e colocar em prática a sinergia. O lar é o lugar onde nossos defeitos e qualidades ficam mais evidentes. O homem e a mulher chegam a se conhecer e descobrir a si mesmos no ambiente familiar. É na convivência familiar que se forma o nosso caráter e também onde mais precisamos praticar as virtudes cristãs: amor, humildade, paciência, bondade mansidão, etc. Ali aprendemos a responsabilidade, a diligência, a submissão, a delicadeza, o serviço, a ordem, o respeito, a tolerância. Vivendo em família aprendemos a perdoar, suportar, confessar, negar a nós mesmos, exercer autoridade em amor, corrigir com bondade, sacrificar-nos pelos outros, orar, confiar em Deus, administrar, compartilhar.

O lar é a escola de formação, tanto para os pais quanto para os filhos. Deus usa a convivência familiar mais do que qualquer coisa para transformar nosso caráter e praticarmos a unidade, já que deseja nos conformar na imagem de Seu Filho, de acordo com seu propósito eterno.

Como família cristã, a compreensão destas verdades deve nos fazer refletir sobre nossos objetivos, nos levar a fazer as correções necessárias e a consagrar-nos ao propósito de Deus.

## 5. Aplicação.

### PEQUENOS PASSOS

1. Quando você conhecer um colega de classe ou um vizinho com uma deficiência ou incapacidade, não lamente por ele nem o evite por não saber o que dizer. Em vez disso, saia de sua rotina e tente conhecer a pessoa.
2. Da próxima vez que tiver um desentendimento com seus pais, ou seus filhos, tente colocar em prática o Plano de Ação para Alcançar Sinergia.

- Defina o problema;
  - Escute-os;
  - Compartilhe seus pontos de vista;
  - Realize o brainstorm;
  - Encontre a melhor solução.
3. Pratique o brainstorm com sua família e elabore algo novo, divertido e inusitado para vocês fazerem no próximo final de semana, em vez de ficarem sempre repetindo as mesmas atividades.
-

# LIÇÃO VII

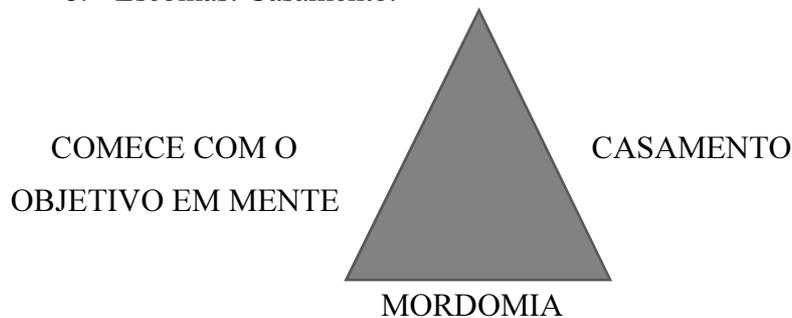
---

MORDOMIA – COMECE COM O OBJETIVO EM MENTE – CASAMENTO.

Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES – Sean Covey

## LIÇÃO VII

1. Princípio: Mordomia.
2. Hábito: Comece com o Objetivo em Mente.
3. Escolhas: Casamento.



Texto Chave. Mateus 25:14-15. “Pois será como um homem que, ausentando-se do país, chamou os seus servos e entregou-lhes os seus bens. A um deu cinco talentos, a outro dois e a outro um, a cada um segundo a sua capacidade. Então partiu.”

O que vamos tratar nesta lição?

1. O que é o Princípio de Mordomia?
  2. O que é o hábito Comece com o Objetivo em Mente.
  3. Escolhas.
  4. Elabore o projeto de vida.
  5. Descobrimo seus talentos.
  6. Torne a vida extraordinária.
  7. Aplicação.
- 1. O que é o princípio de Mordomia.** A palavra mordomia, neste contexto, significa cuidado, zelo, administrar tanto propriedade externa como interna. Deus sempre nos deu coisas para que cuidássemos, zelássemos: nosso corpo, nossa mente, bens materiais, dons, filhos, pessoas, ministérios, a natureza, etc., e somos responsáveis em ser bons mordomos para cuidar da nossa propriedade, estendendo tal responsabilidade para nossos filhos.

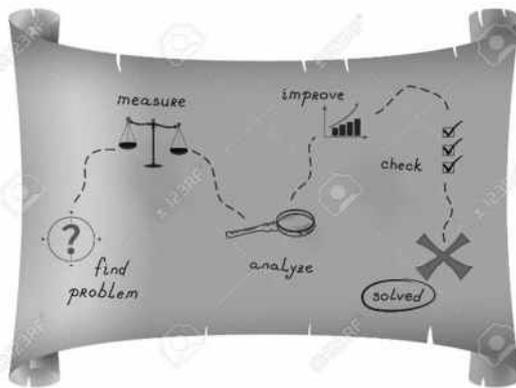
Quando ensinamos nossos filhos sempre enfatizamos o cuidado para com os materiais escolares, com o meio ambiente, pois são coisas que Deus nos tem dado para cuidarmos, das quais prestaremos conta. Nossa responsabilidade como pais é a de ensinar nossos filhos este princípio, para que se tornem bons mordomos de tudo aquilo que receberem.

Mordomia implica também no cuidado com o que temos aprendido. Só podemos demonstrar cuidado do que Deus tem nos ensinado quando praticamos. O cuidado com nossa mente, o cuidado e valorização mais das pessoas do que com as coisas materiais demonstram um estilo de vida cristã. Mordomia também se identifica com os dons, habilidades e no potencial que Deus nos concede. Isto requer que tenhamos uma imagem, um planejamento para onde queremos direcionar a nossa vida.

Características do bom mordomo:

- Não desperdiça nada;
- Cuida bem do seu próprio corpo;
- É prestativo, tem prazer em servir;
- Cuida de tudo com excelência;
- Usa de maneira correta o que tem (guarda, limpa, organiza);
- Respeita e cuida da natureza como criação de Deus;
- Respeita a propriedade alheia e bens públicos;
- Conserta o que está danificado;
- Devolve sem danos o que pega emprestado;
- Planeja a vida financeira, não gasta mais do que ganha, paga suas contas em dia;
- Busca capacitação para servir a Deus e ao próximo de forma cada vez mais competente.

## 2. O que é o hábito Comece com o Objetivo em Mente – significa desenvolver uma imagem



clara de aonde queremos chegar com nossa vida. Significa definir quais são os valores e estabelecer metas. O princípio de Governo (Lição II) diz que somos o motorista da nossa própria vida, não o passageiro. **O princípio de Mordomia diz: “ Já que somos o motorista, temos que decidir para onde queremos ir e traçar um mapa para chegar lá”.**

Pensar sobre algo além do dia de hoje e decidir que rumo queremos dar à vida; assim, cada passo que damos nos leva sempre na direção correta. Fazemos uma planta antes de construir

uma casa. Fazemos uma lista do que precisamos antes de ir ao mercado. Lemos uma receita antes de fazer um bolo. Criamos um rascunho antes de escrever uma redação (pelo menos espero que o faça!) Tentamos ver toda a imagem de nosso sonho de vida – e então começamos automaticamente a pensar no que será necessário para chegar lá e no que preciso mudar. Pensar para além do dia corrente pode mesmo ser bastante interessante – pensar um dia, pensar uma semana, um mês, é um ensaio para o semestre e para um ano, como diz a Palavra de Deus sobre a importância do planejamento: *“Lucas 14:28-30 – Se algum de vós está querendo edificar uma torre, não se assenta primeiro a fazer as contas dos gastos, para ver se tem com que acabar? Para que não aconteça que, depois de haver posto os alicerces, e não a podendo acabar, todos os que a virem comecem a escarnecer dele, dizendo: Este homem começou a edificar e não pôde acabar.”*

**2.1 - Estabelecendo a direção.** Esvazie sua mente por completo. Não se preocupe com amigos, escola ou família. Apenas focalize sua atenção comigo, respire de maneira profunda e abra sua mente. Como gostaria de ser daqui a um ano. Reflita profundamente. O que fez da sua vida no último ano? Como se sente por dentro? Com o que se parece? Que características possui?

**2.2 - Planejando o futuro** – podemos planejar os estudos, ou como pretendemos criar os filhos, como queremos ensinar a família e no tipo de vida que deveríamos ter. Se não decidirmos nosso próprio futuro, alguém o fará por nós. Tudo isto implica necessariamente em praticar o princípio de mordomia para que tenhamos bom êxito.

Precisamos escolher que caminho devemos seguir:

- Pretendo fazer um curso técnico ou ir para a faculdade?
- Qual será a atitude diante da vida?

- Deveria tentar jogar naquele time?
- Que tipo de amigos quer ter?
- Irá se unir a uma gangue?
- Com quem vai namorar?
- Fará sexo antes do casamento?
- Irá beber, fumar, usar drogas?
- Que valores escolherá?
- Que tipo de relacionamentos quer ter com sua família?
- Quais serão suas bases?
- Como vai contribuir com sua comunidade?

Os caminhos que forem escolhidos mudarão nosso destino. É excitante, e ao mesmo tempo assustador, que precisemos tomar tantas decisões vitais quando somos jovens e cheios de hormônios, mas a vida é assim mesmo.

Imagine uma corda de 8 metros estendida a sua frente. Cada 10 centímetros representam um ano de sua vida. A adolescência tem apenas 7 anos, um pequeno pedaço da corda, mas esses sete afetam os demais que vêm depois, para o bem ou para o mal, e de maneira poderosa. Qual a parte da corda representa nossa idade? Quanto tempo ainda tenho?

### 3. Escolhas:

**3.1 - Quanto ao sexo.** O caminho que escolhermos afetará a saúde, a autoimagem, a rapidez do crescimento, a reputação, com quem iremos nos casar, futuros filhos e muito mais.

Os filmes mentem, especialmente no que diz respeito a assuntos como sexo. Eles exaltam a ideia de ir para cama com todo mundo e de ter casos a torto e a direito, sem se preocupar com riscos e consequências. Nós somos livres para escolher nosso caminho, mas não podemos escolher as consequências que vem com ele.

Acha mesmo que está pronto para ir até o fim? Tem certeza? Doenças sexualmente transmissíveis, gravidez indesejada e dúvidas emocionais são bons motivos para esperar! Não há problema em esperar. Temos um grande valor e os outros precisam de nós. Este período ruim vai passar. Eles sempre passam e um dia vamos olhar para trás e ficaremos contentes por ter resistido. Temos que lembrar que a maioria dos adolescentes não está sexualmente ativa; menos da metade está. Transar na adolescência está ficando cada vez menos comum, não ao contrário.

Nenhum adulto responsável dirá que faz bem aos adolescentes ter atividade sexual. Mas muitos vão dizer: “Já que não dá para impedir os adolescentes de fazerem sexo, vamos ensinar como fazer sexo seguro”. É por isso que na escola aprendemos a nos proteger de doenças e de gravidez. Isso é feito com boa intenção, na suposição de que somos incapazes de controlar os impulsos. Não podemos concordar com isso, pois se somos capazes de cindir o átomo, também temos a capacidade de controlar nossos impulsos. Afinal somos seres humanos e não animais. Temos liberdade de escolha.

Sim, a sexualidade é parte importante da vida. Mas não representa a essência e o objetivo da nossa existência, como nossa cultura talvez nos leve a crer. Há em nós outros aspectos mais importantes do que a sexualidade, como o intelecto e a personalidade, suas esperanças e seus sonhos. Conforme assinalou uma adolescente: “Nós somos muito mais do que nossos impulsos.”

Um dos vícios mais sutis, mas também mais perigosos, é a pornografia, disponível em todo lugar. Tudo bem, podemos argumentar quanto quisermos sobre tudo que é, e que não é, pornografia, mas acho que no íntimo sabemos o que é. A pornografia pode parecer

interessante por um momento, mas enuviará, escurecerá gradualmente nossas sensibilidades mais refinadas, como aquela voz interior chamada consciência, até que esta seja totalmente reprimida.

Podemos estar pensando: Calma aí. Um pouquinho de “visual” não vai fazer mal”. O problema que a pornografia, como qualquer outro vício, instala-se furtivamente em nós. Isso me lembra uma história que li certa vez a respeito de sapos. Se colocarmos um sapo na água fervente, ele pula para fora imediatamente. Mas se o colocamos na água morna e vai aumentando a temperatura aos poucos, o sapo é cozido antes de sentir que deve pular para fora da panela. É a mesma coisa com a pornografia. O que vemos hoje pode ter nos chocado há um ano. Mas o fato de a água haver sido esquentada aos poucos não nos deixa notar que a consciência foi sendo frita. Reúna coragem para sair disso, desligar-se, “pular fora”. Somos melhores do que tudo isso!

**Quem está na liderança?** Quer que os amigos lhe digam o que fazer? Os pais podem ser legais, mas quer que eles tracem o mapa de sua vida? Os interesses deles podem ser bem diferentes dos nossos. Sem um objetivo próprio em mente, ficamos geralmente tão aptos a seguir qualquer um que esteja querendo liderar que acabamos indo por caminhos que não nos levam muito longe. Se não tivermos clareza mental quanto ao nosso destino, nossos objetivos e ao que defendemos, vamos andar sem direção, desperdiçar tempo e nos sujeitar à opinião alheia.

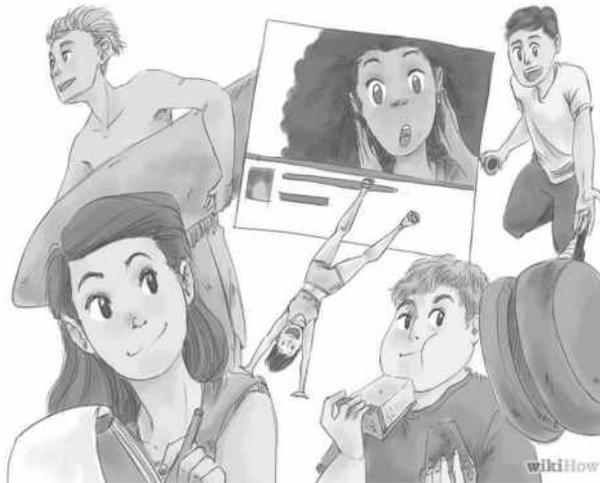
- 4. Elabore o projeto de vida.** Uma Missão Pessoal. Então, se é tão importante ter um objetivo em mente, como é que se faz isso? O melhor meio que encontrei foi escrever uma missão pessoal. Uma missão pessoal é como um lema ou um credo pessoal que especifica do que trata sua vida. É um planejamento quanto ao futuro. Veja um exemplo de missão escrita e compartilhada conosco:

#### MINHA DECLARAÇÃO DE MISSÃO É....

- ....ser a melhor pessoa possível.
- ...continuar a ser um modelo de conduta para meus primos mais jovens.
- ...concluir o ensino médio e superior.
- ...continuar a ajudar os outros em situações diversas.
- ...ser uma boa estudante.
- ...mais tarde, ser esposa e mãe.
- ...ser bem-sucedida como executiva ou empresária.
- ...algum dia, poupar muito dinheiro e ajudar os necessitados.
- ...doar meus órgãos para alguém que os necessite, após minha morte.
- ...acreditar, acima de tudo, que por intermédio de Deus tudo é possível,  
bastando para isso ter fé.

O que escrever uma missão pode fazer por nós? Muito! A coisa mais significativa é que isto abrirá nossos olhos para o que é realmente importante e nos ajudará a tomar decisões mais ponderadas. Elas podem ser escritas de qualquer forma, algumas longas, algumas curtas, outras em forma de poesia ou de obra de arte. Ao escrever estamos dando rumo e foco à vida, pois ela é tudo, menos estável. Enquanto tudo a sua volta muda, a missão pessoal pode ser a

árvore bem enraizada que nunca muda. É mais fácil lidar com mudanças se tivermos algo bem firme em que segurar.



amadurecemos em momentos diferentes.

**4.1 Descobrimo seus talentos.** Uma parte importante do desenvolvimento de missão pessoal é descobrir em que somos bons. Uma coisa de que tenho certeza é que todo mundo tem algum talento, um dom, algo que saiba fazer muito bem. Alguns talentos, como ter a voz de um anjo para cantar, atraem muita atenção, mas há muitos outros talentos, talvez não tão chamativos, mas tão importantes quanto, senão até mais. Coisas como ter a habilidade de escutar, fazer as pessoas rirem, ser generoso, perdoar, desenhar ou apenas ser gentil. Outra verdade é que todos nós

Então, se você é do tipo que amadurece tarde, relaxe. Poderá demorar um pouco para descobrir seus talentos.

Depois de esculpir uma linda escultura, Michelangelo ouviu as pessoas lhe perguntarem como conseguira fazer algo tão belo. Ele respondeu que a escultura já estava no bloco de granito desde o começo, e que ele tivera apenas de aparar tudo o que se encontrava ao redor dela.

De maneira semelhante, Victor Frankl, um famoso psiquiatra judeu-austriaco que sobreviveu aos campos de concentração da Alemanha nazista, ensina que não devemos inventar nossos talentos, mas sim detectá-los. Em outras palavras, já nascemos com talentos.

**O Retiro.** Reserve um bom espaço de tempo, uma tarde inteira, por exemplo, e vá para um lugar que adora e onde possa ficar sozinho. Pense cuidadosamente em sua vida e no que quer fazer com ela. Reveja suas respostas à Grande Descoberta. Examine os exemplos de missão desta lição, para se inspirar nas ideias. Aproveite o tempo e elabore sua própria missão usando o método ao qual mais se adaptar.

Um grande erro que cometemos quando estamos escrevendo uma missão ou um planejamento é que passamos tanto tempo pensando em como torná-la perfeita que nem chegamos de fato a escrevê-la. É muito melhor fazer um rascunho imperfeito e ir aprimorando-o depois. É nosso documento secreto. A pergunta mais importante que deve se fazer é: “Isto me inspira”? Coloque-a em um lugar ao qual possa ter acesso facilmente, plastifique-a e coloque-a em sua carteira ou na bolsa.

Devemos ter alguns cuidados na elaboração da missão pessoal:

**5.1 - Rótulos.** Os rótulos são uma forma muito feia de preconceito. Se separarmos a palavra preconceito, qual é o resultado? Pré-conceito. Não é interessante? Quando rotulamos uma pessoa, estamos prejudicando-a; que é o mesmo que tirar conclusões a respeito de uma pessoa sem conhecê-la. O Perigo real acontece quando começamos a acreditar nos rótulos, porque eles são exatamente como os paradigmas. “Está tudo acabado. Eu falhei.” Neste ponto, de fato começamos a nos autodestruir e realmente deixa tudo desmoronar.

**5.2 - Muro Errado.** Alguma vez já trabalhou duro para conseguir alguma coisa que queria e depois sentiu-se vazio ao conseguir obtê-la? Muitas vezes, em nossa ânsia de sermos populares e de “pertencermos ao grupo”, perdemos a noção de coisas muito mais importantes, como o auto respeito, as verdadeiras amizades e a paz de espírito. Geralmente vivemos tão

ocupados em subir a escada do sucesso que nunca temos tempo de ver se nossa escada está encostada no muro certo. Não ter um objetivo em mente é um problema, mas ter em mente um objetivo que nos conduza a uma direção errada pode ser um problema maior ainda. Pergunte a si próprio: “A vida que estou levando está me conduzindo na direção certa?”. Seja totalmente sincero ao parar e escutar sua consciência, a voz interior. O que ela está lhe dizendo?

**5.3 - Estabeleça o Objetivo.** Se a missão pessoal fosse comer uma pizza inteira, o objetivo seria cortá-la em fatias. Calcule o custo: depois de calcular o custo, considere os benefícios. O que as boas notas lhe trarão? Uma sensação de conquista? Uma bolsa para a faculdade? Um bom emprego? Agora pergunte a si mesmo: “Estou disposto a fazer o sacrifício?”. Se não, então não o faça. Não se comprometa a fazer coisas que não poderá cumprir. Calcular o custo sempre acrescentará a dose necessária de realismo a seus objetivos.

**5.4 - Coloque tudo na ponta do lápis.** “Um objetivo não escrito é apenas um desejo”. Não há “se” nem “mas” a respeito disso, um objetivo escrito possui dez vezes mais poder de realização.

Elabore uma imagem mental de onde estará daqui a cinco, dez ou mais anos, por exemplo, para o futuro cônjuge e suas qualidades:

1. Respeito; 2. Amor Incondicional; 3. Honestidade; 4. Lealdade; 5. Apoio nas minhas buscas / nos meus objetivos na vida; 6. Ser justo (natureza espiritual); 7. Ser divertido / ter senso de humor; 8. Fazer-me rir todos os dias; 9. Fazer com que eu me sinta completo – não arrasado; 10. Ser um bom pai / gostar de crianças; 11. Ser um bom ouvinte; 12. Ter tempo para mim e querer o melhor para minha vida.

Ocorre algo extraordinário quando escrevemos nossos objetivos. O ato de escrever nos força a ser específicos, o que é muito importante no estabelecimento de um objetivo. “Para tudo existe um tempo”, diz a Bíblia. Um tempo para dizer “Vou tentar” e um tempo para dizer “Vou fazer”. Um tempo para dar desculpas e um tempo para incendiar seus navios das desculpas. Claro que há momentos em que apenas tentar é o melhor que podemos fazer. Mas eu acredito que também haja um tempo para fazer. Emprestaria dois mil reais para um sócio que dissesse: “Tentarei devolver o dinheiro”? Se casaria se seu parceiro, ao colocar o pé no altar, dissesse “Vou tentar”? Entendeu aonde eu estou querendo chegar?

Quando nos comprometemos a realizar uma tarefa, nosso poder de fazê-lo aumenta. Todas as vezes que me apego a um objetivo, parece que encontro uma fonte preciosa de determinação, de habilidades e de criatividade que eu nem pensava possuir. Aqueles que se comprometem sempre encontram uma saída. “Faça ou não faça. Não há tentativa”

Contratempos e tragédias podem nos servir de trampolim para a mudança. Aprenda a aproveitar o poder dos momentos-chave, a estabelecer objetivos e a realizar compromissos quando você está com disposição para fazê-lo. “Aquilo que a mente do homem consegue conceber e acreditar, a mão do homem consegue alcançar” Napoleon Hill

- 6. Torne a vida extraordinária.** Uma vez que nosso destino ainda está para ser determinado, por que não o tornar extraordinário e deixar um legado duradouro? A vida é uma missão, a missão é uma causa. Uma missão pergunta: “Como posso fazer diferença?” A missão de Gandhi foi libertar 300 milhões de indianos. A missão de Madre Teresa de Calcutá foi agasalhar os desnudos e alimentar os famintos.

Qual a nossa missão, nosso propósito que iremos construir ao longo da vida?

1. Determine quais são as três principais habilidades que precisamos ter para obter sucesso na carreira. Precisa ser mais organizado, ter mais confiança para falar em público, aprender a escrever melhor?

2. Reveja sua missão diariamente durante 60 dias (este é o tempo necessário para o desenvolvimento de um hábito). Deixe que ela o guie em todas as suas decisões.

## 7. Aplicação:

### PEQUENOS PASSOS

1 – Pense em uma pessoa que fez uma diferença positiva em sua vida. Quais são as qualidades dessa pessoa que também gostaria de ter?

.....  
 .....  
 .....

2 – Imagine-se daqui a vinte anos – cercado pelas pessoas mais importantes de sua vida. Quem são elas e o que estão fazendo?

.....  
 .....  
 .....

3 – Se uma viga de aço (com 15 cm de largura) fosse colocada entre dois arranha-céus, o que faria ter coragem de atravessá-la? Mil reais? Um milhão de reais? Seu bichinho de estimação? Seu irmão? Fama? Pense com cuidado....

.....

4 – Se pudesse passar um dia em uma grande biblioteca, estudando qualquer assunto, o que estudaria?

.....  
 .....

5 – Escreva 10 coisas que adora fazer. Pode ser cantar, dançar, olhar revistas, desenhar, ler, sonhar acordado... qualquer coisa que realmente adore fazer!

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

7 – Daqui a cinco anos, um jornal local resolve fazer uma matéria a seu respeito e eles querem entrevistar três pessoas: um de seus pais, um irmão ou uma irmã e um amigo seu. O que você gostaria que eles dissessem a seu respeito?

.....  
.....  
.....

8 – Todo mundo tem um ou mais talentos. Em quais dos listados abaixo é bom? Se quiser, escreva outros não listados.

Lidar com números. Lidar com palavras. Pensar com criatividade. Atletismo. Fazerem as coisas acontecerem. Perceber necessidades. Mecânica. Artes. Trabalhar com pessoas. Memorizar. Tomar decisões. Construir. Aceitar os outros. Prever o que vai acontecer. Falar. Escrever. Dançar. Escutar. Cantar. Ter bom humor. Compartilhar. Música. Trivialidades.

.....

As três principais habilidades que preciso para minha carreira são:

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
-

# LIÇÃO VIII

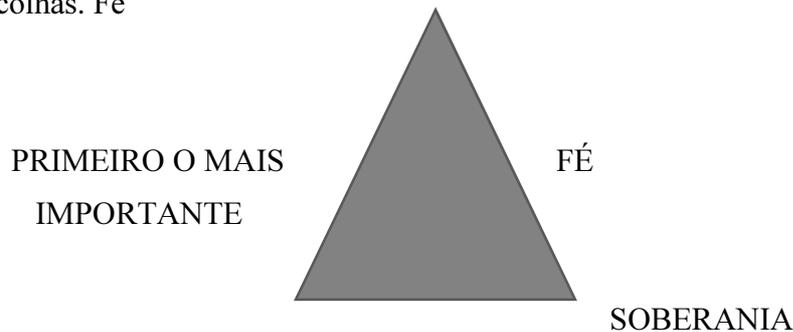
---

SOBERANIA – PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE – FÉ.

Os 7 HÁBITOS dos Adolescentes Altamente EFICAZES – SEAN COVEY

## LIÇÃO VIII

1. Princípio: Soberania.
2. Hábito: Primeiro o Mais Importante
3. Escolhas. Fé



Texto Chave: Lucas 10:19 - *Eu lhes dei autoridade para pisarem sobre cobras e escorpiões, e sobre todo o poder do inimigo; nada lhes fará dano.*

O que vamos tratar nesta lição?

1. O que é princípio de Soberania?
2. O que é o hábito Primeiro o mais importante.
3. Os Quadrantes do Tempo.
4. A importância da Agenda Pessoal.
5. Controlando as emoções.
6. Aplicação.

4. **O que é o princípio de Soberania.** Definição: s.f. Primazia; superioridade de categoria; expressão de excelência em relação aos demais; poder superior em relação aos demais que deriva de uma posição de autoridade; qualidade do que não pode ser contestado. Deus exerce sua soberania para cumprir Seus propósitos sobre a Terra.

- Deus sustenta tudo o que criou;
- Ele tem o controle da vida de todas as pessoas;
- Conduz o coração do homem a desejar Seus planos;
- Deus é o único soberano, mas estabeleceu outras esferas de soberania, com limites definidos para atuação. Tanto o indivíduo, quanto a família, a igreja e o governo civil são instituições de soberania.

5. **O que é o hábito Primeiro o Mais Importante.** Primeiro, aquilo que é mais importante, pode ajudar na administração do tempo. Tudo depende de aprender a priorizar e a administrar o tempo para que as coisas mais importantes venham em primeiro lugar, não em último. Colocar em primeiro lugar as coisas mais importantes expande nosso tempo. Mas este hábito é mais do que apenas administrar o



tempo, também aborda a superação de seus medos e a necessidade de ser forte nos momentos difíceis.

Podemos ter uma bela lista de objetivos e de boas intenções, mas priorizá-las e colocá-las em prática é a parte mais difícil. O poder do Sim (a força para dizer “sim” às coisas mais importantes) e O Poder do Não (a força para dizer “ não” às coisas menos importantes e resistir à pressão).

**2.1 - Organizando sua vida.** Algumas vez já teve chance de arrumar uma mala e de ver quantas coisas cabem nela quando dobramos tudo direitinho e organizamos as roupas, em vez de jogá-las lá dentro? É surpreendente. O mesmo acontece com a vida. Quanto mais nos organizamos, mais conseguimos colocar coisas em nossa vida – arranjar mais tempo para a família e para os amigos, para a escola, para si mesmo e para as coisas importantes.

Quero lhe mostrar um incrível modelo chamado de Quadrantes de Tempo e que pode ajudá-lo a se organizar mais (principalmente em relação às coisas mais importantes). Este modelo é composto por dois ingredientes básicos: “importância” e “urgência”.

Importância – suas coisas mais importantes, suas coisas principais, as atividades que contribuem para sua missão e para seus objetivos.

Urgência – pressões, coisas exigidas de imediato, atividades que demandam atenção prontamente.

Em geral, passamos nosso tempo em quatro quadrantes diferentes, como está sendo mostrado no quadro. Cada quadrante contém diferentes tipos de atividade, e é representado por um tipo de pessoa.

## 6. Os Quadrantes do Tempo

		URGENTE	NÃO URGENTE
I M P O R T A N T E	<b>1</b>	<b>ADIADOR</b>	<b>2</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• PROVA AMANHÃ</li> <li>• AMIGO DOENTE</li> <li>• ATRASADO NO TRABALHO</li> <li>• PROJETO PARA HOJE</li> <li>• CARRO QUEBRADO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PLANEJAMENTO, ESTABELECI- MENTO DE OBJETIVOS</li> <li>• REDAÇÃO PARA DAQUI UMA SEMANA</li> <li>• EXERCÍCIOS</li> <li>• RELACIONAMENTOS</li> <li>• RELAXAMENTO</li> </ul>
N Ã O	<b>3</b>	Aquele que <b>SÓ DIZ</b>	<b>4</b>
I M P O R T A N T E	<b>SIM</b>		<b>O IRRESPONSÁVEL</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• TELEFONEMAS SEM IMPORTÂNCIA</li> <li>• INTERRUPÇÕES</li> <li>• PROBLEMAS MENORES DE OUTRAS PESSOAS</li> <li>• PRESSÃO DO GRUPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TEVÊ DEMAIS</li> <li>• TELEFONEMAS INTERMINÁ- VEIS</li> <li>• JOGOS DE COMPUTADOR EM EXCESSO</li> <li>• MARATONAS EM SHOPING CENTERS</li> <li>• DESPERDÍCIO DE TEMPO</li> </ul>

Se ainda não percebeu, nós vivemos em uma sociedade viciada em urgência. É a geração do AGORA. Por isso é que temos pudins instantâneos, arroz de minuto, dietas-relâmpago, fast-food, traseiros empinados em sete dias, pay-per-view, telefones celulares e assim por diante.

As coisas urgentes não são necessariamente ruins. O problema vem quando nos tornamos tão centrados nas coisas urgentes que deixamos de lado as coisas importantes que não são urgentes, como trabalhar em um relatório com antecedência, sair para uma caminhada ou escrever uma carta importante para um amigo.

Todas essas coisas importantes são substituídas por coisas urgentes, como telefonemas, interrupções, visitas, prazos finais, problemas de outras pessoas e coisas do tipo “faça isto agora mesmo”.

A pergunta que sempre devemos fazer é: “Em qual quadrante estou passando a maior parte da minha vida?”

### QUADRANTE 1: O ADIADOR

O Q1 tem as providências importantes e urgentes. Isso inclui pontualidade no trabalho, um defeito no carro, a prova decisiva do dia seguinte. Essas coisas são importantes e precisam ser feitas de imediato. Por vezes, surgem crises sem aviso; de fato, elas sempre surgirão assim. Porém, com muita frequência, nós as criamos por causa de adiamentos. Por isso, o Quadrante 1 é a casa do Adiador.

Provocamos muitas dores de cabeça no Q1 porque adiamos, como quando deixamos de fazer nossa lição de casa e depois temos que “ralar” a noite inteira para uma prova, ou quando deixamos de cuidar do carro por tanto tempo que é preciso que ele seja apreendido para ser finalmente consertado.

Os resultados de se passar muito tempo no Q1 são:

- Estresse e ansiedade;
- Desgaste emocional;
- Desempenho ruim.

### QUADRANTE 2: O PRIORIZADOR

Ele é feito de coisas importantes, mas que não são urgentes, como relaxamento, fazer amizades, exercitar-se, planejar com antecedência e fazer lição de casa...a tempo! É o quadrante da excelência – o lugar onde queremos estar.

Por exemplo, conseguir um bom emprego temporário durante o Natal pode ser importante para nós. Mas como o Natal está longe e isso não é urgente, podemos deixar de procurar esse emprego até que seja tarde demais e todas as vagas já tenham sido ocupadas. Se estivesse vivendo no Q2, planejaría isso com antecedência e encontraria um emprego melhor.

Este quadrante inclui providências importantes, mas não urgentes. Ora, o que é importante, sem ser urgente? Que tal exercício físico? É importante? Sim. É urgente? Não. Não vamos morrer se não exercitar hoje. Portanto ele pertence ao quadrante 2. E que tal uma dissertação que temos de entregar dentro de uma semana – é importante? Sim. É urgente? Não. Ainda não. Mas, se adiar demais, então, subitamente, se transformará numa crise do Q1. Assim, é uma tarefa que também pertence ao Q2 – onde vive o Priorizador. O tempo empregado aqui produz uma vida equilibrada e alto desempenho e o planejamento faz com que estejamos sempre acima das coisas. Se temos uma agenda, quando os amigos aparecem inesperadamente e convidam para ir a uma festa, à noite, podemos então responder: “Não, obrigado. Terei uma

prova difícil amanhã. Os amigos aceitam a decisão e, no íntimo, desejam que tivesse a mesma coragem de dizer “não”.

Os resultados de se viver no Q2 são:

- Controle de nossa vida;
- Equilíbrio;
- Alta performance.

### QUADRANTE 3: AQUELE QUE SÓ DIZ SIM.

O Q3 representa as coisas que são urgentes, mas que não são importantes. Como são questões urgentes, parecem importantes, mas de fato não são. Se caracteriza pela tentativa de agradar a outras pessoas e de atender cada desejo delas. Diz sim a tudo e a todos porque não quer decepcionar ninguém, mas que agindo assim nos decepcionamos a nós mesmos. O Q3 está repleto de atividades que são importantes para outras pessoas, mas que não o são para nós – coisas para as quais gostaríamos de dizer “não”, mas não podemos por receio de ofender alguém. A pessoa se esforça tanto em agradar todo mundo que geralmente termina não agradando ninguém, inclusive a ele mesmo.

Ele costuma ceder à pressão do grupo porque gosta de ser popular e não quer ser deixado de lado. Seu lema é: “Amanhã serei mais incisivo – se você concordar, claro”.

Ele não quer participar da equipe de natação. Prefere a área de artes. Mas seu pai era nadador e, claro, ele não quer decepcioná-lo. O comediante Bill Cosby disse: “Não conheço a chave para o sucesso, mas a chave para o fracasso é tentar agradar todo mundo”. O Q3 é um dos piores quadrantes para se estar porque ele não tem espinha dorsal. É inconstante e vai para onde quer que o vento esteja soprando.

Os resultados de se passar muito tempo no Q3 são:

- Reputação de ser um “agradador”;
- Falta de disciplina;
- Sentir-se como um capacho para os outros limparem os pés.

### QUADRANTE 4: O IRRESPONSÁVEL

O Q4 é a categoria do desperdício e do excesso. Estas atividades não são nem urgentes nem importantes. Adora qualquer coisa em excesso, como assistir à tevê demais, dormir demais, jogar videogame demais ou passar tempo demais navegando na internet. Algumas dessas atividades são relaxantes e necessárias, no começo, mas se exageramos, tornam-se desperdício.

É um adepto profissional da vadiagem. Afinal é preciso talento para se conseguir dormir até o meio-dia....Ele adora revistas cômicas. De fato, lê dezenas delas por semana. Nunca teve um emprego. Ele é jovem e tem saúde, então para que trabalhar? O estudo, claro, é a última coisa que se passa em sua mente. Em vez de estudar, ele prefere ficar apenas vadiando. Esta é a casa do Irresponsável. Não desperdice seu tempo aqui

Os resultados de se viver no Q4 são:

- Falta de responsabilidade;
- Culpa;
- Excentricidade.

**Evite o Q1 adiando menos**, fazendo coisas importantes com antecedência. Menos tempo no

Q1 significa menos estresse!

**Diga “não” às atividades do Q3.** Aprenda a dizer “não” para as coisas menos importantes, que o afastam das mais importantes.

**Reduza o Q4, as atividades descompromissadas.** Não temos tempo a perder. Mude esse tempo para o Q2. Elabore um agendamento para cada semana.

7. **A importância da Agenda Pessoal.** Não quero ter minha vida amarrada a uma agenda. Gosto da minha liberdade. Se este for o caso, devemos manter em nossa mente que uma agenda não deve ter a função de amarrar-nos, mas de libertar-nos! Com uma agenda, não teremos mais de nos preocupar em esquecer as coisas ou em ter de se desdobrar para cumprir nossas tarefas. Ela nos lembrará do prazo de entrega de trabalhos e das datas de provas.

**4.1 - Planeje semanalmente.** No início de cada semana, reserve quinze minutos para planejar o restante da semana e observe a diferença que isso pode fazer. Por que semanalmente? Porque geralmente nós pensamos no que acontecerá ao longo da semana, e porque o planejamento diário é um foco muito estreito e o mensal é amplo demais. Assim que tiver uma agenda de sua escolha, siga estes três passos de planejamento semanal.

Identifique Suas Pedras Grandes. “Quais são as coisas mais importantes que eu preciso fazer esta semana?” Pense através dos papéis-chave de sua vida, tais como o de estudante, amigo, membro da família, empregado, indivíduo, a escola, etc., para o planejamento e remoção dessas pedras. O simples ato de planejar cada semana com antecedência o ajudará a identificar suas pedras grandes e, conseqüentemente, conseguirá uma rotina muito mais eficiente. Uma das poucas coisas que não podem ser recicladas é o tempo perdido. Portanto, aproveite cada momento. Nas palavras da rainha Elizabeth, em seu leito de morte: “Todas as minhas posses por mais um instante de vida”.

Escreva sua missão ou planejamento e trace metas. Se ainda não decidiu quais são seus valores, como pode querer se apegar a eles? Será muito mais fácil dizer “não” se souber a quais objetivos dizer “sim”. Por exemplo, é mais fácil dizer “não” a um convite para cabular aula, quando se está dizendo “sim” para o objetivo de tirar boas notas e de entrar na faculdade.

**4.2 - Controlando as Emoções.** Há muitas emoções ruins neste mundo, mas talvez uma das piores seja o medo. Quando penso em tudo que deixei de fazer na vida porque meus medos me venceram, sinto-me péssimo. Nossas dúvidas são traiçoeiras, fazendo-nos perder os bens que poderíamos conquistar pelo medo de tentar.

Aprender a superar o medo e a pressão do grupo. É preciso ter coragem e determinação para se manter fiel a seus princípios, como valores e padrões, quando se está sob pressão. Princípios como “Liberdade”, “Confiança” e “Estabilidade”. Fazer primeiro o mais importante requer coragem e frequentemente o levará para fora de sua zona de conforto. A zona de conforto representa as coisas com as quais estamos familiarizados, lugares que conhecemos, amigos com os quais nos damos bem e atividades que nos agradam. Na zona de conforto não existe risco. Ela é fácil. Não requer nenhum esforço. Dentro destes limites, sentimo-nos confortáveis e seguros.

Por outro lado, coisas como fazer novas amizades, falar em público ou manter-se fiel a nossos valores nos deixam de cabelos em pé. Bem-vindo à zona de coragem! A aventura, o risco e o desafio o esperam! Tudo que nos causa desconforto é encontrado aqui. Neste território, espere se deparar com incerteza, pressão, mudança e a possibilidade de falhar. Mas este é o lugar onde sempre alcançaremos todo o potencial. Nunca o alcançaremos se insistimos em

permanecer na zona de conforto. Tenha certeza disso! “Você perde cem por cento dos lances que nunca tenta”. Disse o ótimo jogador de hóquei Wayne Gretzky.

Certa vez, meu pai me disse algo que nunca vou esquecer: “Sean, nunca deixe que seus medos tomem suas decisões. É você quem tem de tomá-las”. Não é uma ideia incrível? Pense em todos os atos heroicos realizados por pessoas que agiram enfrentando o medo.

Pense em Nelson Mandela, que teve um papel decisivo no fim do opressivo sistema do apartheid, na África do Sul. Mandela ficou preso durante 27 anos (imagine só isso!) por haver discursado contra o apartheid, antes de ser eleito o primeiro presidente negro da África do Sul. E se, por causa dos próprios medos, ele nunca houvesse ousado lutar contra o sistema?

Ou então considere a coragem de Susan B. Anthony, que liderou e venceu a longa luta das mulheres pelo direito ao voto nos Estados Unidos.

Ou pense em Winston Churchill, primeiro-ministro da Inglaterra durante a segunda Guerra Mundial, que levou o mundo a se libertar em sua luta contra a Alemanha nazista. E se, por causa de suas dúvidas, ele houvesse se acovardado durante a guerra?

Não resta dúvida de que todos os grandes feitos, tenham sido eles realizados por pessoas famosas ou por pessoas comuns, foram levados a cabo em face da superação do medo. Edmund Hillary, a primeira pessoa a escalar o monte Everest, disse: “Não é a montanha que conquistamos, mas nós mesmos”. Portanto da próxima vez que quiser fazer uma nova amizade, resistir à pressão do grupo, quebrar um antigo hábito, desenvolver uma nova habilidade, tentar entrar em um time, fazer um teste de teatro, mudar de emprego, envolver-se, ser você mesmo.

**Vencer Significa se Levantar em Cada Queda.** Vencer não é nada mais do que se levantar a cada queda. Deveríamos nos preocupar menos com a queda e mais com as chances que perdemos quando nem sequer tentamos. Albert Einstein não falou até os quatro anos. O professor de música de Beethoven disse: “Como compositor, ele é um caso perdido”. Louis Pasteur foi considerado “mediocre” em química. O engenheiro de foguetes Wernher Von Braun repetiu em álgebra, no primeiro colegial. A química madame Marie Curie quase chegou à falência financeira antes de descobrir o campo da química nuclear e de mudar para sempre o rumo da ciência. Michael Jordan foi cortado do time de basquete quando estava no segundo ano do colégio.

Ao contrário dos momentos de menor dificuldade, os de maior dificuldade ocorrem com menos frequência na vida e incluem coisas como escolher novas amizades, resistir à pressão negativa do grupo e recompor-se depois de uma queda. Estes momentos têm consequências graves e geralmente ocorrem quando menos esperamos. Se reconhecemos que esses momentos virão (e eles virão mesmo), poderemos nos preparar para enfrentá-los com antecedência, como um guerreiro, e sairemos vitoriosos. Se alguma vez pensar em fazer algo realmente medíocre, lembre-se destes versos de Shakespeare:

*Que vitória tenho eu, se ganhar o que procuro?*

*Um sonho, um suspiro, um elevo de alegria efêmera.*

*Que compra um minuto de júbilo por uma semana de choro?*

*Ou vende a eternidade em troca de uma brincadeira?*

*Quem por uma doce uva destruirá toda a videira?*

Estes versos narram o sacrifício do futuro por um breve momento de alegria. Quem iria querer desistir de toda uma vida em troca de uma brincadeira? Ou compraria um minuto de

felicidade (júbilo) por uma semana de pranto? Quem destruiria toda uma videira só por causa de uma uva? Somente uma pessoa muito tola faria isso.

8. **Aplicação.** Fazer primeiro o mais importante requer disciplina. É preciso disciplina para administrar o tempo. É preciso disciplina para superar os medos. É preciso disciplina para ser forte nos momentos difíceis e resistir à pressão do grupo.

Um homem chamado Albert E. Gray passou anos estudando pessoas bem-sucedidas, na tentativa de identificar qual foi o ingrediente especial que levou todas elas ao sucesso. O que acha que ele encontrou? Bem, não foi uma marca de cigarro, nem comer cereais, nem ter uma atitude mental positiva. Na verdade, foi isso que ele descobriu.

*Todas as pessoas bem-sucedidas têm o hábito de fazer as coisas que os fracassados não gostam de fazer. Elas também não gostam, necessariamente, dessas coisas. Mas o desgosto está subordinado à força de seu propósito.*

O que isto significa? Significa que as pessoas bem-sucedidas estão sujeitas a “engolir sapos” de tempos em tempos e a fazer coisas que não gostam. Então, porque elas fazem? Porque sabem que essas coisas irão levá-las a alcançar seus objetivos. Em outras palavras, algumas vezes só precisamos treinar a ferramenta humana chamada força de vontade para fazer as coisas, quer goste ou não.

Como está o seu Quadrante do Tempo?

		URGENTE	NÃO URGENTE	
I M P O R T A N T E	<b>1</b>	<b>Coisas que você tem adiado:</b> _____ _____ _____ _____ _____	<b>2</b>	<b>Suas prioridades:</b> _____ _____ _____ _____ _____
	<b>3</b>	<b>Tenho dito “sim” para:</b> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	<b>4</b>	<b>Tenho atitudes irresponsáveis?</b> _____ _____ _____ _____ _____ _____
N Ã O				
I M P O R T A N T E				