

08/02/2024 **Tema:** NÃO SE DEIXE ABATER PELA DEPRESSÃO

Fazer a oposição: *Desalento x Entusiasmo.*

- 6 Delimitação: *“Depressão é doença grave relacionada a não aceitação da realidade pessoal como ela é, na inconformação com a Vontade Divina”. (Joanna de Ângelis).*
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XIII, item 10. *“... Apenas Deus, em sua misericórdia infinita, vos pôs no fundo do coração uma sentinela vigilante, que se chama consciência. Escutai-a”.* Idem, cap. VI, item 1 e 7 - *O Jugo leve:* - *“Vinde a mim todos que andais cansados e oprimidos, que eu vos aliviarei...” (Mateus 11: 28-30).* *“Estufas psíquicas da depressão”* cap. 5, In: *Escutando Sentimentos, de Wanderley S. Oliveira, Ermance Dufaux.* *“Depressão”* cap. 6, In: *Triunfo Pessoal, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Ângelis.* *“Jesus e alegria”* cap. 9, In: *Jesus e Atualidade”, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Ângelis.* *“Estímulo fraternal”* mens. 73; *“Possuímos o que damos”* mens. 117, In: *Fonte Viva, de FC. Xavier/ Emmanuel.*
 Ilustrar com a história: *Caixinha de remédios, de Gêssica Ueda.*
 Informar/Refletir que somente através da reeducação dos nossos sentimentos, seremos capazes de lidar de forma satisfatória com a depressão. *Necessário pois, aprender, o quanto antes, a escutar os ditames da nossa consciência e deixar de desejar o que “queremos”, para fazer o que “devemos”.*

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Bernadete Stolai

Téc: Eloísa M Krigner

18/04/2024 **Tema:** FORA DA CARIDADE, NÃO HÁ SALVAÇÃO!

Fazer a oposição: *Indiferença X Comiseração.*

- 16 Delimitação – *“Olhar os outros com os olhos do amor é a grande proposta da caridade!”. Caridade é amor, e não há amor onde não houver “profundo respeito” aos seres humanos.*
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XV - *Fora da caridade não há salvação:* - *“Ainda que eu falasse todas as línguas dos homens, e mesmo a língua dos anjos, se não tivesse caridade, não seria senão como um bronze sonante”.* Paulo, I - *Coríntios, XIII: 1-7 e 13.* *“Significado da Caridade”* cap. 9, In: *Prazer de Viver, de Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux.* *“Couraça da Caridade”* mens. 98; *“Possuímos o que damos”* mens. 117, In: *Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel.* *“Os olhos do amor”* In: *Renovando Atitudes, de Francisco do Espírito Santo Neto/Hammed.* *“Desafio à Caridade”* cap. 12, In: *“Alerta” de Divaldo P. Franco/Joanna de Ângelis.* *“Caridade e Riqueza”* mens. 49; *“Socorramos”* mens. 76, In: *Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.* *“Caridade no dia-a-dia (texto anexo).*
 Ilustrar com a *Parábola do Bom Samaritano.*
Cede ao próximo algo mais que o dinheiro de que possas dispor! Dá também teu interesse afetivo, tua saúde, tua alegria e teu tempo e, assim, entrarás na posse dos sublimes dons do amor, do equilíbrio, da felicidade e da paz, hoje e amanhã, neste mundo e na vida eterna.

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Meire Totti

Téc: Eloísa M Krigner

12/06/2024 **Tema:** AUTOCONHECIMENTO: A ILUMINAÇÃO INTERIOR

Fazer a oposição: *Ignorar X Trazer à luz.*

- 24 Delimitação: *O autoconhecimento se torna uma prioridade na programática existencial da criatura. Quem o posterga, não se realiza satisfatoriamente, porque permanece perdido em um espaço escuro, ignorado dentro de si mesmo. O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual.*
 Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XVII, itens 3 e 4 - *“O Verdadeiro homem de bem é aquele que pratica a lei de justiça, amor e caridade em sua maior pureza”. E na passagem evangélica “Brilhe a vossa luz.” - “Eu sou a Luz do mundo; quem me segue não andarà em trevas, mas terá a luz da vida”. Jesus. (Mt. 5:16.) LE, de A. Kardec, p. 919 e 919A:* - *“Qual o meio mais prático e mais eficaz para se melhorar nesta vida e resistir ao arrastamento do mal?”* *“Perfeição”* p. 153, In: *Jesus e o Evangelho à luz da Psicologia Profunda, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Ângelis.* *“Mecanismos da evolução”* cap. 28, In: *Desperte e seja feliz, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Ângelis.* *“A conquista de si mesmo”* cap. 10, In: *O ser consciente, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Ângelis.* *“Devagar, mas sempre”* mens. 62, In: *Fonte Viva, de FC. Xavier/ Emmanuel.* *“Exortados a batalhar”* mens. 49, In: *Vinha de Luz, de FC. Xavier/ Emmanuel.*
 Ilustrar com: *Duas sementes: Uma história sobre o despertar da consciência, de MM Saint.*
 Informar/Refletir que a iluminação interior passa necessariamente pelo autoconhecimento, para que se possa discernir o que motiva as nossas escolhas e ações. *Passa ainda pelo despertar espiritual, através da assimilação das lições profundas do Evangelho de Jesus. Portanto, a busca permanente pelo nosso auto desenvolvimento moral, espiritual e ético, deve ser a nossa meta!*

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h

Local: CEOS

Prep: 13:30h

Exp: Bernadete Stolai

Téc: Eloísa M Krigner

08/08/2024 Tema: DESFAZENDO-SE DAS MÁSCARAS*Fazer a oposição: Ilusão x Realidade.*

32 *Delimitação: O iludido pensa muito o mundo “negando” senti-lo, um mecanismo natural de defesa face à dificuldade em lidar com suas emoções. Esconde-se atrás de uma imagem falsa que criou de si mesmo, para resguardar autoridade social ou outro valor qualquer que deseja manter (máscaras).*

Apoiar o tema no cap. 2, do ESE, de A. Kardec - Meu Reino não é deste mundo, item 8: “Uma realeza terrestre “... O reino de Deus não vem com aparência exterior; nem dirão: Ei-lo aqui! ou: Ei-lo ali! pois o reino de Deus está dentro de vós”.

Diálogo sobre Ilusão, cap. 15, In: Reforma Íntima sem martírio, Wanderley S. Oliveira/Ermance Dufaux. “Autolibertação” mens. 47; “Renasce Agora” mens. 56, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Encontrando a si mesmo” mens. 27, In: Convites aos Corações, de João Nunes Maia/Scheilla. “Majorsais” mens. 56, In: Vinha de Luz, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com a mensagem: “A inesperada renovação” In: Deus aguarda, de FC. Xavier/Meimei.

Levar à reflexão que: Desfazer-se das “máscaras” significa renascer agora em novos propósitos, deliberações e atitudes, trabalhando com sinceridade para superar as nossas próprias dificuldades e limitações, encarando-as sem fugas ou subterfúgios. Destacar que de nada vale apenas manter uma falsa aparência exterior de bondade, que não corresponda com a nossa realidade interior. Não sejamos túmulos caiados de branco por fora, e por dentro só podridão

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Romeu Labone**Téc:** Eloísa M Krigner**03/10/2024 Tema: REENCARNAÇÃO, A JUSTIÇA DIVINA (HOMENAGEM A. KARDEC)***Fazer a oposição: Alheamento X Atenção.*

40 *Delimitação: A Misericórdia Divina nos concede a bendita oportunidade da reencarnação, para que nos empenhemos a trabalhar e aprender, com devotamento, atenção e sinceridade, para que assim, venhamos a acertar em definitivo e construirmos um futuro de Luz!*

Apoiar o tema no cap. IV do ESE, de A. Kardec – “Ninguém pode ver o Reino de Deus se não nascer de novo” - item 25:

Necessidade da Encarnação. “Através da reencarnação” In: Instrumentos do tempo, de FC. Xavier/Emmanuel. “O irresistível impulso da evolução” In: Deus e Universo, de Pietro Ubaldi. “Renasce agora” mens. 56, In: Fonte Viva, de FC. Xavier/Emmanuel. “Terra – Benção divina” mens. 60; “Na esfera do reajuste” mens. 177, In: Palavras de Vida Eterna, de FC. Xavier/Emmanuel.

Ilustrar com o artigo: “As últimas palavras de Steve Jobs pouco antes de falecer”. Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=MzGGM-WCSqk>

Reforçar que a Reencarnação é oportunidade sublime de redenção e crescimento espiritual para todas as criaturas. Para isso, precisamos identificar a nossa missão aqui na Terra, e procurar valorizar cada minuto da nossa existência, procurando fazer sempre o nosso melhor, de acordo com as nossas possibilidades, de modo a não malbaratar o tempo, que é um tesouro de valor incalculável, que nos é emprestado por Deus, a Quem teremos de prestar contas do uso que dele fizemos. “Caminhai enquanto tendes luz, para que as trevas não vos apreendam...” Jesus

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Camolesi**Téc:** Lilian Menchini**05/12/2024 Tema: ANSIEDADES E PREOCUPAÇÕES***Fazer a oposição: Ansiedade x Serenidade.*

49 *Delimitação: A estratégia da preocupação é nos manter distantes do momento presente, imobilizando as realizações do agora em função de coisas que poderão ou não acontecer.*

Apoiar o tema no ESE, de A. Kardec, cap. XXV – Buscai e Achareis, item 6: “Olhai as aves do céu” - “...Não andeis inquietos pelo dia de amanhã. Porque o dia de amanhã a si mesmo trará o seu cuidado; a cada dia basta a sua própria preocupação.” (Mateus V, 19-21, 25-34.) Idem, I Pedro, 5:7 - “Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.” “Sucesso e “sucesso” mens. 15, In: Desperte e seja feliz, de Divaldo P. Franco/ Joanna de Angelis. “Ansiedade” mens. 49, In: Otimismo, de Divaldo P. Franco/Joanna de Angelis. “Pré-ocupação” p. 53, In: Renovando Atitudes, de Francisco E. Santo/Hammed.

“Ansiedades” mens. 8, In: Pão Nosso, de FC. Xavier/ Emmanuel. “Observa o hoje” mens. 19, In: Cirurgia Moral, de João Nunes Maia/Lancelin. “Fé” mens. 12, In: Para sentir Deus, de Wanderley S. Oliveira/ Ermance Dufaux. “Técnica Psicológica para acabar com a ansiedade” vídeo de Ana Beatriz Barbosa disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FNGnid8xFVE>

Ilustrar com: “Um golpe de vento” mens. 2, 2ª parte, In: Almas em Desfile, de FC. Xavier/Hilário Silva.

Informar/Refletir: Não confundamos “pré-ocupação” com “previdência”, porque se preparar ou ser precavido para realizar planos para dias vindouros é tino de bom senso e lógica; mas prudência não é preocupação, porque enquanto uma é sensata e moderada, a outra é irracional e tolhe o indivíduo, prejudicando-o nos seus projetos e empreendimentos do hoje.

Tarefa: A.E. 5ª Feira 14:00 h**Local:** CEOS**Prep:** 13:30h**Exp:** Bernadete Stolai**Téc:** Lilian Menchini