

A MOTIVAÇÃO E A VONTADE PARA DESENVOLVER A SAÚDE

Autor: Alírio de Cerqueira Filho



PROJETO
ESPIRITIZAR
Qualificar e Humanizar para Espiritizar

DIFICULDADES PARA SE TORNAR SAUDÁVEL

- Muita gente reclama que para se obter a saúde integral, física e emocionalmente, é muito difícil, dá muito trabalho e que é preciso perder muito tempo refletindo, meditando sobre os próprios pensamentos, emoções, comportamentos, etc.

DIFICULDADES PARA SE TORNAR SAUDÁVEL

- Essas pessoas dizem que não compensa tanta trabalhadeira, que é melhor levar a vida de uma forma mais *light*. Como se diz popularmente: “a gente vai empurrando os problemas com a barriga, e vai levando a vida como puder”.

DIFICULDADES PARA SE TORNAR SAUDÁVEL

- Fazemos uma reflexão sobre essa forma de pensar. Vamos perceber que, na vida, tudo é trabalho e que não há como fugir dele, sem ter graves consequências.
- Fazemos uma analogia para melhor entendimento: Imagine o seu prato favorito. Agora imagine-se saboreando-o no jantar, logo mais à noite. Hum, que delícia! Deu até fome, não é verdade?

DIFICULDADES PARA SE TORNAR SAUDÁVEL

- Ninguém consegue realizar uma ação útil, de uma forma satisfatória, se não houver motivação e vontade. Isso é verdade, principalmente no que tange ao desenvolvimento da saúde espiritual.

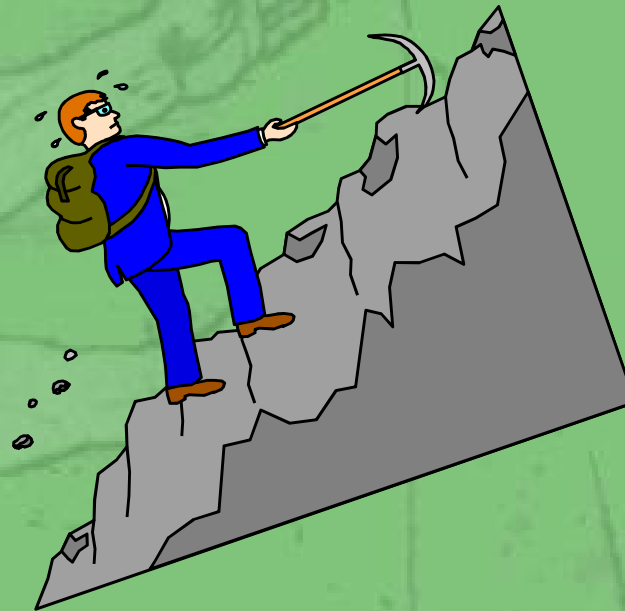
MOTIVAÇÃO

- AFASTAMENTO
- APROXIMAÇÃO

DESENVOLVENDO UMA POSTURA PROATIVA E AMOROSA PERANTE A VIDA



**SAÚDE
ESPIRITUAL**



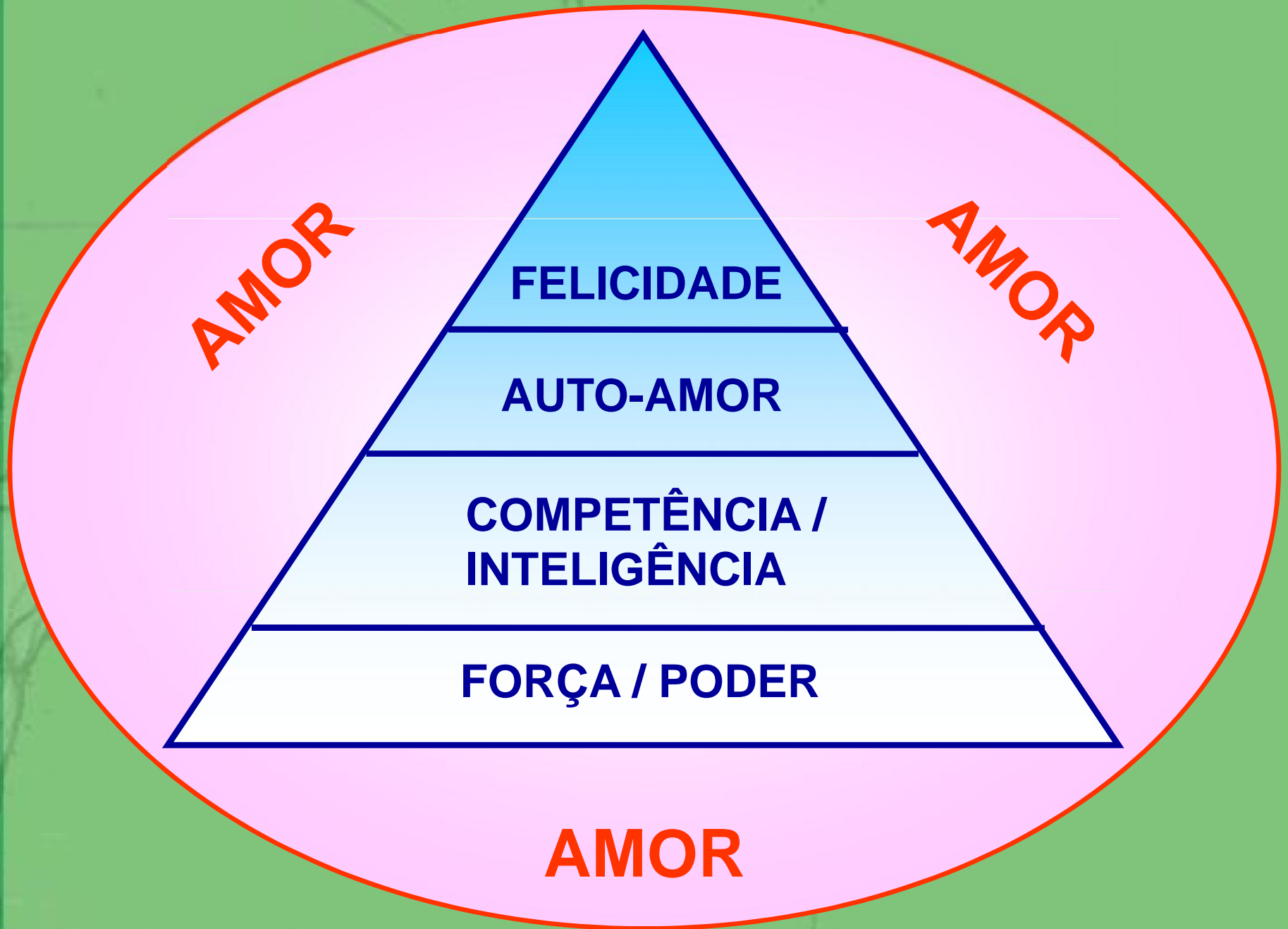
**Força
Competência**

**Autoamor
Busca da Felicidade**



DOENÇA

DESENVOLVENDO UMA POSTURA PROATIVA E AMOROSA PERANTE A VIDA



BIBLIOGRAFIA

- **Saúde Espiritual – Alírio de Cerqueira Filho – Editora EBM**



**CONHEÇA O PROJETO
ESPIRITIZAR**

ACESSE O SITE:

www.espiritizar.org