

MEDO



O QUE É?



Podemos entender o **medo** como sentimento de insegurança em relação a uma pessoa, um objeto ou a uma situação.

O **Medo** é pessoal, o que assusta um pode ser indiferente para o outro.

TIPOS DE MEDO



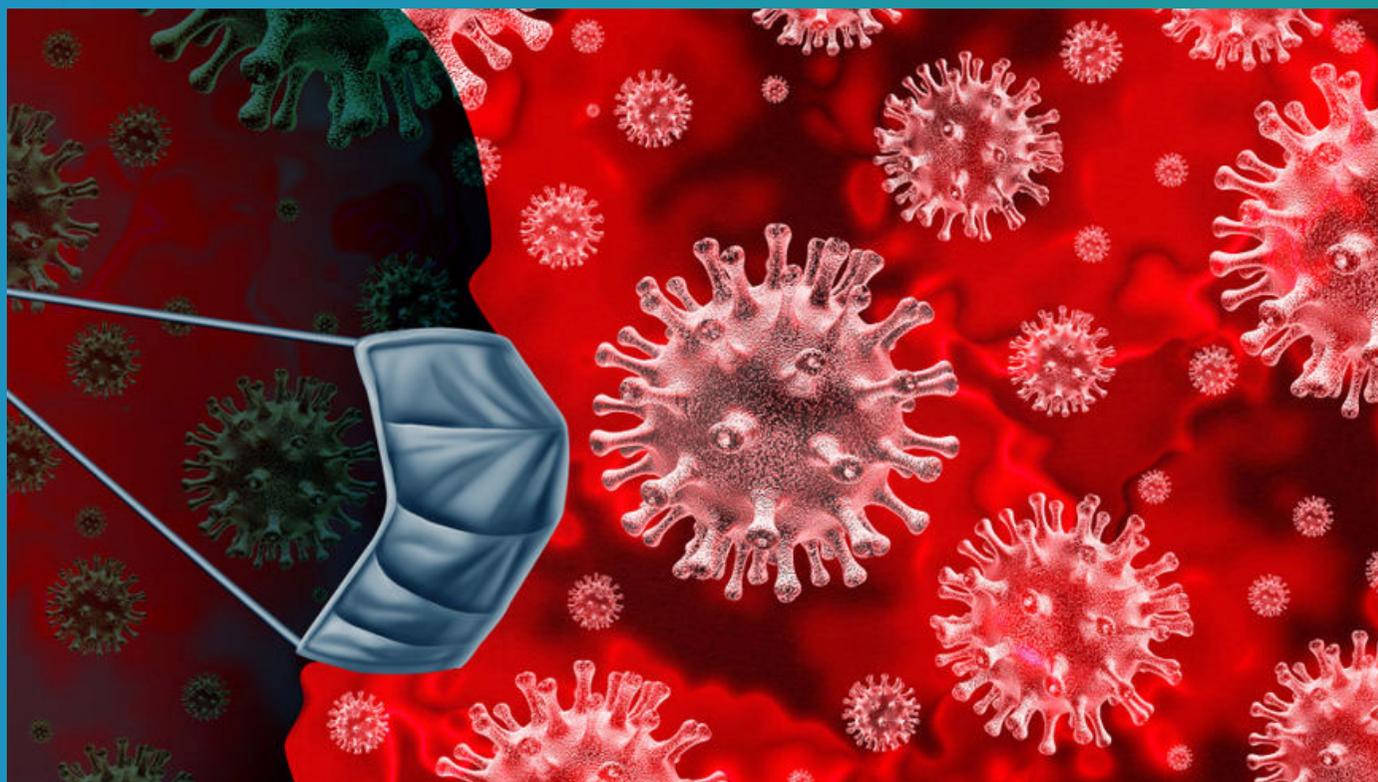
CARÊNCIA

ESTÍMULOS

MEMÓRIA

IMAGINÁRIO





Inter-regionals
2020


Fergs

Enfrentamento



“O medo é inimigo mórbido, que deve ser enfrentado com naturalidade através do exercício da lógica e da razão”.

cap. 7

Joanna, O Ser Consciente,

GERENCIAMENTO DO MEDO



1. COMPREENSÃO

“O conhecimento de si mesmo é, portanto, a chave do progresso individual.”

Comentário de Santo Agostinho à questão 919 de O Livro dos Espíritos

GERENCIAMENTO DO MEDO



2. EQUILÍBRIO/MODULAÇÃO

“O que Deus lhe concederá sempre, se ele o pedir com confiança, é a coragem, a paciência e a resignação. Também lhe concederá os meios de se tirar por si mesmo das dificuldades, mediante ideias que fará lhe sugiram os bons Espíritos, deixando-lhe dessa forma o mérito da ação.”

KARDEC, Allan, O evangelho segundo o Espiritismo. Cap. XXVII, item 7.

GERENCIAMENTO DO MEDO



3. FÉ e SERENIDADE

“Com relação à vida material é a posse do necessário. Com relação à vida moral, a consciência tranquila e **a fé no futuro.**”

KARDEC, Allan, **O livro dos Espíritos**. Questão 922.

RESUMINDO:



- **O aumento da coragem reduz a intensidade do medo;**
- **A única segurança eficaz nasce no coração e não fora dele;**
- **Tenha consciência de tudo o que você faz;**
- **Se estiver no caminho errado, deve parar e ter a coragem de procurar o certo.**

CAMARGO, Jason. **Educação dos Sentimentos**

UNIÃO



"Se unidos fortalecemos o grupo, no grupo unido cada um será mais forte."

- JOAQUIM CACIQUE DE BARROS
 - 1831 - 1907

FRATERNIDADE



"(...) Todos vós que sonhais com essa idade de ouro para a Humanidade, trabalhai, antes de tudo, na base do edifício, antes de querer coroar-lhe a cumeeira; dai-lhe por base a fraternidade em sua mais pura acepção; mas, para isso, não basta decretá-la e inscrevê-la sobre uma bandeira; é preciso que ela esteja no coração e não se muda o coração dos homens com decretos."

KARDEC, Allan. **Obras Póstumas**, item 38: Liberdade, Igualdade e Fraternidade.